



COMPARTILHANDO OS PASSOS

O Terceiro Passo pede uma ação positiva: - deixar Deus entrar em nosso coração sem medo, sem receios, sem fronteiras ou idéias pré-concebidas, pois é somente através da ação que conseguimos abandonar a vontade própria que, até o momento impediu a entrada de Deus em nosso coração.

A esperança, a fé, o sentido e a direção de nossas vidas nascem em nosso interior, não como uma passe de mágica, do dia para noite, mas no contato diário de proximidade com o Poder Superior. Através de um coração aberto e um espírito irrequieto, escutamos, percebemos e sentimos a Presença.

Quantas vezes ouvimos: “As coisas impossíveis aos homens são possíveis a Deus”!

Numa atitude corajosa nos despojamos de tudo entregando nossa vida e nossa vontade aos cuidados Daquele que nos deu a vida, na forma em que O conhecemos.

Esta decisão exige de nós aceitação contínua e comprometimento diário com os Princípios Espirituais do Programa de Recuperação de A. A.

Os Doze Passos nos levam a uma nova maneira de viver: - o viver com Amor e esse Amor é impossível guardar só para nós. A partir do 3º Passo compartilhamos uns com os outros a entrega total!!

3º Passo:

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

“A Chave da Boa Vontade”

Abri a porta que até então estava trancada a chave

“A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada a chave. Bastará a decisão de dar uma volta na chave, não mais que isso para que comece a fluir a ação divina que ordenará e confortará nosso atribulado espírito.”

Ingressei em A. A. em 1993 depois de haver perdido minhas forças e o controle do meu modo de beber; depois de ter me afastado de Deus e outros valores.

Tenho certeza que não cheguei a esta Irmandade por acaso, mas sim, pela única e exclusiva vontade de Deus, do Qual eu estava bastante distante em razão da desordem e desarmonia do meu espírito.

Em A. A. descobri que há uma diferença entre parar de beber e me recuperar. Parar de beber para mim é relativamente fácil. O que não é fácil e nem possível é fazer isso sozinho, reconstruir, recuperar, refazer as estruturas e se colocar em pé; chegar onde venho chegando tem sido possível com ajuda de vocês e os ensinamentos de A. A.

O Primeiro Passo pedia de mim apenas aceitação e descoberta de mim mesmo, ou seja, o reconhecimento de uma situação de fragmentação, desordem, desarmonia e perda de domínio sobre a minha vida quando, impotente diante do álcool, me sentia derrotado pela doença do alcoolismo. Quando tomei conhecimento profundo que o Primeiro Passo me mostrava que realmente eu era impotente perante o álcool, as coisas foram ficando mais claras para mim.

Foi muito bom quando tomei o conhecimento do Segundo Passo, que me proporcionou o conhecimento dos meus desvios e me sugeria a descoberta da fé ou crença de que a reconstrução da ordem e harmonia que tanto desejava poderia ser alcançada pela ação do Poder Superior. Trouxe-me o conhecimento da consciência, da ordem mental e emocional através da fé. Pude então compreender o quanto tinha a mente frágil, sem a fé e por isso não vivi bem até ali. Essa consciência me assustou muito a princípio, mas me proporcionou alívio, porque eu já estava descobrindo a causa básica dos meus problemas, dos efeitos negativos e reações negativas.

A partir dessa consciência pude tomar o domínio de minha vida, meus impulsos e os meus instintos. Na minha maneira de entender, os passos de A. A. sempre me orientam e, desta maneira fui orientado pelo Segundo Passo a acreditar que um Poder Superior poderia devolver a minha sanidade mental e isto seria a minha solução.

Assim, a descoberta desta fresta de fé ou resíduo de crença dentro de mim serviu de base ao início do meu crescimento espiritual mediante a ação de um Poder Superior, o único canal possível, quem sabe, a minha última saída.

Ficou complicado para mim a partir do Terceiro Passo que me sugere a entrega da minha vida e da minha vontade nas mãos de Deus, da forma em que eu O concebo. Pensei que isso aconteceria como um passo de magia: bastava apenas eu pensar que a minha vida e as minhas vontades estavam nas mãos D'Ele e isto bastaria para ser atendido. Sofri bastante em esperar que as coisas acontecessem assim, simplesmente.

Tempos depois, tive uma nova consciência de que essa entrega não se daria em curto prazo. Então eu me preparei para fazer, de fato essa entrega prontificando-me a entregar a minha vontade nas mãos de Deus diariamente, a cada hora repetidas vezes.

Há empecilhos ainda que me impedem a felicidade e a entrega contínua. Existem muitas coisas para serem preparadas antes de se chegar a esse estágio espiritual. Dentre essas coisas é o exercício contínuo para vivenciar os princípios sugeridos por A. A.

Sinto que minha incapacidade de ser sincero comigo mesmo vem atrasando bastante minha recuperação. A princípio, eu achava que tudo que fazia em A. A. era em benefício dos outros, até achava que estava sendo bonzinho demais. Gostava de uns elogios. Os defeitos de caráter sempre se agravavam quando estava vivendo desta forma. Mas como eu poderia agir de outra forma sendo que, não tinha a capacidade de entregar a minha vida e a minha vontade nas mãos de Deus com minha mente ainda dominada pela doença do alcoolismo?

Mas com todos os esforços, todos os exercícios, lendo e participando dos grupos, indo às reuniões, aprendendo com vocês, encontrei a chave. A chave que me deu a condição de dar uma pequena voltinha na fechadura e que foi o meu movimento para descoberta de Deus.

Começava neste momento uma futura e duradoura experiência espiritual. As coisas começara a brilhar, e comecei a sair do inferno que me sufocava.

A vida sem Deus é um inferno e o inferno sem bebida é muito pior, dói muito mais!

Venho fazendo esforços porque para mim essa doença tão grave e complexa a qual só descobri quando me havia feito doente da mente, do espírito, um bom tempo após estar aqui com vocês evitando o primeiro gole.

Tive sorte, e estou tentando aplicar os princípios espirituais de A. A. correndo atrás para abrir a cada dia da minha vida a porta do Terceiro Passo. Concordei com a maneira de viver em A. A. Estou sempre me preparando para enfrentar os obstáculos da vida.

Havia recusado isto por um bom tempo, até que eu um dia descobri que esta entrega poderia me proporcionar vier bem e em paz com Deus, com as outras pessoas e comigo mesmo.

Ao tomar consciência desse Terceiro Passo foi preciso combater meu egoísmo e ser paciente. Não quero dizer que tenho vivido bem todos esses princípios. Não sei em que nível está, pois sou a pessoa mais suspeita para falar da minha melhora. Posso falar do estado de espírito que me encontro. Estou tentando fazer a todos o que eu gostaria que me fizessem. Passei a entender que é bem melhor ter para dar do que ter que pedir. Isto me tem feito mais forte a cada dia, quando esforço-me para viver esses princípios, a filosofia pura de A. A., os quais têm me feito forte o suficiente para alcançar a força e a fé.

Sempre buscava através da religião, Deus e fé. Mas um Deus que de fato não existia, um Deus particular que resolvesse os meus problemas à minha maneira e que tornasse a vida menos dura para mim. Isto não foi possível.

Nos reais ensinamentos de A. A. venho encontrando Deus. Um Deus que me dará certamente com o meu trabalho de busca, força de vontade, tolerância, compreensão, aceitação da minha doença, paciência e capacidade para resolver problemas. Assim as coisas têm melhorado para mim. Tenho feito esforços para não voltar aos velhos costumes e não reviver as velhas ideais.

O Terceiro Passo, em especial é, pois o movimento que devemos empreender de descoberta de Deus para o aprofundamento de uma futura e duradoura experiência espiritual. É um esforço da fé, uma necessidade de buscar ajuda do Poder Superior que acabamos de descobrir.

Assim sendo, sempre que a gente se sentir ameaçado, frágil, acuado, sem saída, prestes a perder a vida Deus aparece como o único fio de salvação.

Diz a literatura de A. A. que a prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada à chave. Bastará a decisão de dar uma volta na chave da fechadura, não mais que isso, para que comece a fluir a ação divina que ordenará e confortará nosso atribulado espírito.

Essa decisão de movimentar a chave da nossa vontade significa o pedido que obrigatoriamente haveremos de fazer ao Poder Superior para que entre e arrume a nossa casa. Para que habite a nossa morada. Para que nos traga a sabedoria e a paz, e com elas a serenidade. Pela felicidade verdadeira que é a experiência de Deus.

(Fonte: Revista Vivência Nº 113 – Antônio/MG)

3º PASSO

O Terceiro Passo pede uma ação positiva: - deixar Deus entrar em nosso coração sem medo, sem receios, sem fronteiras ou idéias pré-concebidas, pois é somente através da ação que conseguimos abandonar a vontade própria que, até o momento impediu a entrada de Deus em nosso coração.

A esperança, a fé, o sentido e a direção de nossas vidas nascem em nosso interior, não como uma passe de mágica, do dia para noite, mas no contato diário de proximidade com o Poder Superior. Através de um coração aberto e um espírito irrequieto, escutamos, percebemos e sentimos a Presença.

Quantas vezes ouvimos: “As coisas impossíveis aos homens são possíveis a Deus”!

Numa atitude corajosa nos despojamos de tudo entregando nossa vida e nossa vontade aos cuidados Daquele que nos deu a vida, na forma em que O conhecemos.

Esta decisão exige de nós aceitação contínua e comprometimento diário com os Princípios Espirituais do Programa de Recuperação de A. A.

Os Doze Passos nos levam a uma nova maneira de viver: - o viver com Amor e esse Amor é impossível guardar só para nós. A partir do 3º Passo compartilhamos uns com os outros a entrega total!!

PASSOS	VIRTUDES	SUPERAÇÃO	GANHOS	ORAÇÃO
Primeiro Passo: “Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas”.	<i>Honestidade</i> <i>Coragem</i> <i>Abertura</i> <i>Confiança</i>	<i>Desconfiança</i> <i>Medo</i> <i>Arrogância</i>	<i>Construção de bases sólidas para edificação de nossa felicidade</i>	<i>Coloco minhas mãos nas suas...</i>
Segundo passo: “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.	<i>Esperança e</i> <i>Humildade</i> <i>Paciência</i> <i>Mente aberta</i> <i>Aceitação</i>	<i>Indiferença</i> <i>Auto-suficiência</i> <i>Preconceito</i> <i>desesperança</i>	<i>Deus nos levará de volta a sanidade.</i> <i>Nova Fé revigorante</i>	<i>Segura na mão de Deus...</i>
Terceiro Passo: “Decidimos entregar a nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos”.	<i>Fé e</i> <i>Disponibilidade</i> <i>Boa vontade</i> <i>Determinação</i>	<i>Vontade própria</i> <i>Egoísmo</i> <i>Teimosia</i>	<i>Dependência de Deus é liberdade de espírito</i>	<i>“Concedei-me Senhor”...</i>

TERCEIRO PASSO :

“ DECIDIMOS ENTREGAR NOSSA VONTADE E NOSSA VIDA AOS CUIDADOS DE DEUS , NA FORMA EM QUE O CONCEBÍAMOS ”

“Como alcançar, no Alcoolismo ativo, toda a maravilha de pretender viver segundo a vontade de DEUS ? Como poderia me refestelar , sem medo algum , e estar à mercê de Seus Cuidados ?

Na verdade esta ainda é minha busca de Hoje : a confiança plena em Deus e, sobretudo a crença de que se eu me dispuser á entrega de minha VIDA , Nada será mais Tranquilo e Sereno .

Acabar-se-ão as inquietudes , a aflição e o medo do porvir e as horas de hoje já não pesarão , pois estarei na dependência da Vontade de DEUS .

SEI que nada conseguirei se não tentar crescer neste ponto .

Tenho aprendido que a dependência de Deus , antes de me fazer medroso ou diminuto aos olhos do mundo , só me trará a verdadeira “Liberdade e Independência”. Sinto , hoje , que em meu tímido começo de entrega , uma nesga de Paz já consigo entrever e, se não consigo rasgar este Véu que vai

provocar o derradeiro encontro com a serenidade , é porque mal começo a engatinhar nesta busca . É preciso que eu não desanime nunca e que o esforço pessoal para me harmonizar com a vontade de meu PAI seja constantemente Renovado .

AS vezes chego a pensar e até mesmo admitir que Deus deve estar de “Saco Cheio” de mim , pois reconhecendo a SUA Força , a Sua Misericórdia e o Seu Amor , procuro fazer d’ ELE o um amigo mais próximo e mais Intimo , meu guia e conselheiro sempre que caminhos se cruzam perante mim . E são tantas as indecisões !

E sempre que tento resistir á vontade de arrojá-me a Seus pés , sempre que meus objetivos de homem mesquinho ameaçam tirar-me o Bom –Senso de entregar minha Vida e Minha Vontade aos seus cuidados , elevo aos Céus uma prece pelo meu crescimento e pela restauração de minha Fé :

* “ Deus , ofereço-me a Ti para que trabalhes em mim e faças comigo o que desejares . Liberta-me da escravidão do Ego , para que eu possa realizar melhor a Tua Vontade . Remove as minhas dificuldades,

para que a vitória sobre elas dê testemunho, junto daqueles a quem ajudarei , do Teu Poder , de Teu Amor e Teu Modo de Vida. Possa eu sempre Realizar a Tua Vontade” ! OBS: * Estas últimas palavras inseridas pelo Companheiro São citadas POR BILL , NO Livro AZUL Págs. 83 e 84

Terceiro passo

O terceiro passo é um passo de decisão. Só que a partir de agora nós não podemos tomar uma decisão, somente uma decisão isolada., nós temos que tomar uma decisão em conjunto com uma ação, porque se não nós vamos ficar parados da mesma forma que nós estávamos a algum tempo atrás.

Eu decidi um monte de coisas e não coloquei nada em prática tanto o DQ quanto o familiar, é aquela história: amanhã eu paro, amanhã eu faço. Para aqueles que estão dentro da programação de AA / NA, NARANON / ALANON, o terceiro passo é isso: tomar uma decisão é colocar em ação, aquilo que eu posso fazer hoje eu faço, o que eu não posso eu vou colocar no meu arquivo e deixar para quando chegar o momento. O terceiro passo é uma forma fácil de se trabalhar a ansiedade..., se deixar a ansiedade um pouquinho de lado para ver qual é a nossa realidade.

A realidade do familiar é que ele tem um elemento / pessoa doente dentro de casa que precisa de ajuda, a realidade do familiar e que ela está tendo comportamentos que não são próprios de uma pessoa da idade dela e que ela familiar precisa de ajuda também. A realidade do dependente é que eu / ele precisa de ajuda, e nessa hora eu não posso

escolher a cor da bóia, eu estou me afogando e não sei nadar. Se jogam uma bóia branca em digo, não eu não quero a bóia branca, eu quero a amarela. Não é hora de escolher o tipo de ajuda que eu posso receber, eu tenho que me agarrar nessa ajuda de AA / NA.

Esse tipo de procedimento, essa decisão juntamente com a ação traz de volta o direito de eu pensar o que é bom para mim e o que não é bom para mim; o que eu tenho condições de fazer agora e o que eu não tenho condições de fazer agora. Esse processo nós temos que começar a cultivar, nós temos que começar de alguma forma já colocar em pratica.

Esse terceiro passo é o passo da estruturação, é o passo que eu preciso pensar aquilo que eu tenho para decidir, eu não posso decidir pelo impulso, eu não posso decidir pelo simples fato da birra; eu quero fazer e fim de papo; não saber nem porque quer fazer; é próprio de um comportamento infantilizado que muitas vezes o familiar tem e o dependente também tem; fazer birra chega ao ponto muitas vezes dessa birra se refletir dentro de salas de mútua ajuda: - onde já se viu o fulano ir com a camisa do São Paulo na reunião, se apegando a coisinhas tão pequenas somente para não se focalizar dentro da sua própria recuperação. É uma maneira delas se olharem no espelho de costas, ela quer se enxergar no espelho mas vira as costas para o espelho, porque dentro da sala, dentro de um grupo de mútua ajuda é necessário que eu passe a olhar para as pessoas para que as pessoas percebam como é que eu estou me sentindo e eu possa também perceber de que forma que eu possa estar ajudando estas pessoas, para que isso também possa - essa decisão e ação possa ser cultivada com mais facilidade eu preciso de um...

TERCEIRO PASSO

“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.”

A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada à chave. Tudo o que precisamos é a chave e a decisão de abrir a porta. Existe

apenas uma só chave, e se chama boa vontade. Uma vez usada a chave da boa vontade, a porta se abre quase que sozinha. Olhando-se através dela, ver-se-á um caminho ao lado do qual há uma inscrição que diz: "Eis o caminho em direção àquela fé que realmente funciona." Nos primeiros dois passos estivemos refletindo. Vimos que éramos impotentes perante o álcool, mas também percebemos que alguma espécie de fé, mesmo que fosse somente em A.A., estava ao alcance de qualquer um. Essas conclusões não requereram ação; requereram apenas aceitação.

Como todos os outros, o Terceiro Passo pede uma ação positiva, pois é somente através de ação que conseguimos interromper a vontade própria que sempre impediu a entrada de Deus – ou se preferir, de um Poder Superior – em nossas vidas. A fé é necessária certamente, porém a fé isolada pode resultar em nada. Podemos ter fé, mas manter Deus fora de nossas vidas. Portanto, o nosso problema agora é descobrir como e por que meios específicos, poderemos deixá-lo entrar. O Terceiro Passo representa nossa primeira tentativa de alcançar isso. Aliás, a eficácia de todo o programa de A.A. dependerá de quão bem e sinceramente tenhamos tentado chegar à decisão de "entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos."

Para todo principiante mundano e de espírito prático, este passo parece difícil e até impossível. Não importa o quanto se queira tentar, permanece a pergunta: como entregar a vontade e a própria vida aos cuidados do Deus que se pensa possa existir? Felizmente, nós que o tentamos, apesar de termos tido as mesmas dúvidas, somos

testemunhas de que qualquer um, qualquer um mesmo, poderá começar a fazê-lo. Podemos acrescentar que basta um começo, mesmo que seja um tímido começo. Uma vez que introduzimos a chave da boa vontade na fechadura e entreabrimos a porta, descobrimos que sempre se pode abrir um pouco mais. Embora o egoísmo possa fechá-la de novo, como freqüentemente acontece, sempre voltará a abrir no momento em que utilizamos a chave da boa vontade. Talvez tudo isso pareça misterioso e remoto, algo como a teoria da relatividade de Einstein ou uma proposição de física nuclear. Não é isso. Vejamos o quão prático é, na realidade. Todos os homens e mulheres que ingressaram e pretendem permanecer em A.A., sem mesmo se aperceberem disso, começaram a praticar o Terceiro Passo. Não é verdade que em todo assunto relacionado com o álcool, cada um decidiu entregar sua vida aos cuidados, proteção e guia dos Alcoólicos Anônimos? Já mostrou a disposição de substituir a vontade e as idéias próprias sobre o problema do álcool por aquelas sugeridas por A.A. Qualquer recém-chegado com boa vontade está convicto de que A.A. é o único porto seguro para o navio quase afundado que ele representa. Ora, se isso não é entregar a vontade e a vida à Providência recém encontrada, o que é então? Mas, suponhamos que o instinto ainda grite, como certamente o fará. “Está certo, com respeito ao álcool, suponho que tenho que depender de A.A., mas em todos os outros assuntos preciso ainda manter minha independência. Ninguém conseguirá me tornar uma nulidade. Se continuar entregando minha vida e minha vontade aos cuidados de Alguma Coisa ou Alguém, que será de mim? Vou acabar me tornando um “zero à esquerda”. Claro, este é sempre o processo pelo qual o instinto e a lógica pretendem apoiar o egoísmo e assim frustrar o desenvolvimento espiritual. O que acontece é que esse tipo de raciocínio não toma em conta os fatos reais. E os fatos

parecem ser estes: quanto mais nos dispomos a depender de um Poder Superior, mais independentes nos tornamos. Portanto, a dependência, como se pratica em A.A., é realmente um meio de ganhar a verdadeira independência do espírito.

Examinemos por um momento esta idéia de dependência ao nível da vida cotidiana. Nessa área é alarmante descobrir o quanto somos realmente dependentes e quão inconscientes somos dessa dependência. Toda casa moderna tem fios elétricos que levam força e luz ao seu interior. Ficamos encantados com esta dependência; nossa maior esperança é que nada possa vir a interromper o suprimento da corrente. Aceitando nossa dependência dessa maravilha da ciência, descobrimos que somos mais independentes pessoalmente. E não somente somos independentes como também nos sentimos mais confortáveis e seguros. A força corre justamente para onde ela é necessária. Silenciosa e confortavelmente, a eletricidade – essa estranha energia que tão poucas pessoas compreendem – supre nossas necessidades mais simples, e as mais desesperadas também. Pergunte ao sofredor de pólio, confinado a um pulmão de aço, que depende com toda confiança de um motor para lhe conservar o sopro da vida.

Porém, no momento em que entra em jogo nossa independência mental e emocional, como nos comportamos diferentemente! Com que persistência apregoamos nosso direito de decidir sozinhos o que pensaremos e como agiremos. Sim, certamente pesaremos os prós e os contras de cada problema. Cordialmente ouviremos aqueles que queiram nos aconselhar, mas as decisões serão só nossas. Ninguém deve se

intrometer em nossa independência e questões pessoais. Além do mais, pensamos, não há ninguém em quem possamos realmente confiar. Temos certeza que nossa inteligência, apoiada pela força de vontade, pode muito bem controlar nossa vida interior e garantir nosso êxito no mundo em que vivemos. Esta filosofia valente, na qual cada um de nós faz o papel de Deus, soa muito bem, mas ainda tem que passar pela prova decisiva: será que funciona mesmo? Uma boa olhada no espelho servirá de resposta para qualquer alcoólico.

Se sua imagem no espelho for demasiadamente horrível para se contemplar (e geralmente é) poderia começar por observar os resultados que as pessoas normais estão conseguindo com a auto-suficiência. Por toda parte se vêem pessoas cheias de ódio e medo, e a sociedade se fragmentando em pedaços e se combatendo uns aos outros. Cada fragmento diz ao outro: "Nós estamos certos e vocês estão errados." Tais grupos, quando suficientemente fortes, auto-justificadamente impõem suas vontades aos demais. Em todo lugar, a mesma coisa está acontecendo numa base individual. A soma de todo esse esforço gigantesco: menos paz e menos fraternidade do que antes. A filosofia da auto-suficiência não está dando fruto. Evidentemente trata-se de uma avalanche esmagadora cuja realização final é a ruína.

Portanto, nós que somos alcoólicos, podemos nos considerar realmente afortunados. Cada um de nós passou por seu encontro quase fatal com a avalanche da própria vontade, e sob seu peso sofreu o suficiente para se dispor a procurar uma solução melhor. Assim, mais pelas circunstâncias do que por qualquer virtude, fomos

parar em A.A., admitimos a nossa derrota, adquirimos os rudimentos da fé e agora queremos tomar a decisão de entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de uma força superior. Reconhecemos que a palavra “dependência” é tão repugnante para tantos psiquiatras e psicólogos como para os alcoólicos. Como nossos amigos profissionais, estamos cientes de que existem formas erradas de dependência, e experimentamos muitas delas. Nenhuma mulher ou homem adulto, por exemplo, deveria ter demasiada dependência emocional dos pais. Deveriam ter-se apartado há muito tempo, e se não o fizeram deveriam despertar desde já para este fato. Justamente esta forma errada de dependência tem levado muitos alcoólicos rebeldes a concluir que qualquer tipo de dependência é intoleravelmente prejudicial. Mas a dependência de um grupo de A.A. ou de um Poder Superior jamais produziu qualquer efeito pernicioso.

Por ocasião da Segunda Guerra Mundial, este princípio espiritual teve sua primeira grande prova. Membros de A.A. entraram nas forças armadas e espalharam-se pelo mundo todo.

Seriam eles capazes de aceitar a disciplina, agüentar a luta debaixo do fogo e suportar a monotonia e a miséria da guerra? A forma de dependência que aprenderam em A.A. os levaria até o fim? Bem, tudo isso aconteceu. Aliás, experimentaram até menos recaídas alcoólicas e “bebedeiras secas” que os membros de A.A. que se encontravam seguros em suas casas. Mostraram tanta resistência e valentia quanto quaisquer outros soldados. Tanto no Alaska quanto nas praias de Salerno, sua

dependência de um Poder Superior funcionou. E longe de ser uma fraqueza, esta dependência mostrou ser a maior fonte de força. Portanto, como faria um indivíduo de boa disposição para seguir entregando sua vontade e sua vida aos cuidados de um Poder Superior? Vimos bem quando decidiu contar com A.A. para a solução de seu problema alcoólico. Agora, porém, deve ter se convencido de que tem problemas que não são o álcool, e que alguns deles se recusam a ser solucionados apesar da máxima determinação e coragem que ele possa reunir. Eles simplesmente não desaparecem; tornam-no desesperadamente infeliz e ameaçam sua recém encontrada sobriedade. Nosso amigo ainda é vitimado pelo remorso e sentimento de culpa cada vez que pensa no ontem. A amargura ainda o domina quando resmunga sobre aqueles que continua invejando e odiando. Sua insegurança financeira o atormenta e o pânico o assalta sobre as pontes deixadas atrás, que o álcool conseguiu queimar. E como desmanchar aquela embrulhada danada que lhe custou o afeto da família e que o separou dela? Nada poderá ser feito com apenas a sua coragem e a vontade desassistida. Certamente chegou a hora de depender de Alguém ou Alguma Coisa.

Ao início, esse “alguém” provavelmente será seu amigo mais próximo em A.A. Ele confia na afirmação de que seus muitos problemas, agora mais agudos, por não poder usar o álcool para matar a dor, também poderão ser resolvidos. É claro que seu padrinho explicará que a vida de nosso amigo está ingovernável apesar de ele estar sóbrio e que, afinal de contas, apenas está bem no início do programa de A.A. Uma sobriedade maior, graças ao reconhecimento de seu alcoolismo e a freqüência a algumas reuniões, é certamente uma boa coisa. Porém, fatalmente estará longe de ser uma sobriedade permanente e de ter uma vida feliz e útil. É agora que entram em jogo

os restantes passos do programa de A.A. Nada menos que a prática constante desses passos como modo de vida poderá levar ao resultado tão desejado.

Explica-se, então, que é possível praticar com êxito outros passos do programa de A.A. somente quando o Terceiro Passo tenha sido experimentado com determinação e persistência. Essa afirmativa poderá surpreender os recém-chegados que até agora experimentaram apenas uma deflação contínua e uma crescente convicção de que a vontade humana de nada serve. Ficaram convencidos, e com razão, de que além do álcool existem muitos outros problemas que também não se vencem apenas com a força de vontade. Contudo, agora parece que há certas coisas que somente o indivíduo pode fazer. Sozinho, e à luz das circunstâncias que o rodeiam, ele precisa desenvolver a boa disposição. Quando adquirir este estado de espírito, ele é a única pessoa que poderá decidir a se esforçar. Tentar fazer isso é um ato de vontade própria. Todos os Doze Passos requerem um esforço pessoal contínuo para se adaptar a seus princípios e, assim se espera, à vontade de Deus.

É quando tentamos adaptar a nossa vontade à de Deus que começamos a usá-la corretamente. Para todos nós esta foi uma revelação maravilhosa. Todo nosso problema resultou do abuso da vontade. Havíamos tentado atacar nossos problemas com ela, ao invés de modificá-la, para que estivesse de acordo com a vontade de Deus para conosco. *A função dos Doze Passos de A.A. é tornar isto cada vez mais possível, e o Terceiro Passo é aquele que abre a porta.*

Uma vez que concordemos com estas idéias, é realmente fácil iniciar a prática do Terceiro Passo. Cada vez que aparecer um momento de indecisão ou de distúrbio emocional, podemos fazer uma pausa, pedir silêncio, e dizer simplesmente: "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. Seja feita a Vossa vontade, não a minha."

"Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos".

Se você não é muito chegado às religiões não se assuste, o enunciado diz: na forma em que O concebíamos. Para a prática do terceiro Passo basta um pouco de "boa vontade", se conseguimos praticar o segundo Passo o terceiro está ao nosso alcance com mais facilidade. Durante longos anos carregamos a responsabilidade pelos nossos atos, agimos conforme achamos ser o melhor para nós, mas nem sempre deu certo é isso era um dos bons motivos para continuar bebendo cada vez mais, tinha que ser tudo sempre do jeito que nós queríamos, mesmo errados íamos até o fim para não ferir nosso orgulho. Entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus – ou de um Poder Superior – é de certa forma aconselhável para aliviar-nos e desfazermo-nos de qualquer tipo de carga negativa e dos contratemplos que se apresentam em nosso dia a dia. Quando enfrentamos um problema ou situação difícil cabe-nos fazer essa entrega e evitarmos ser os protagonistas de novas situações que poderão nos prejudicar, se o problema não tem solução solucionado está. Devemos viver com a leveza que nos ajuda a encontrar a paz e serenidade oferecida pelo programa de recuperação através desses Passos. Abra seu coração e deixe Ele entrar. Consequi fazê-lo sem grandes esforços, e não me considero melhor que ninguém, acho que qualquer pessoa com um mínimo de boa vontade irá consegui-lo. Se for pensar bem, quando se "admite e acredita" que poderá abandonar a vida anterior para uma melhor, por tabela supõe-se que está optando por uma reformulação total em sua vida, essa mudança inclui deixar que "alguém faça por nós o que não podemos fazer por nós mesmos", afinal, quando bebíamos não nos entregávamos totalmente ao álcool?. A entrega não significa que você se anula, você continuará fazendo as coisas na prática, mas desta vez será guiado por alguém Superior, você entenderá como acontece praticando este Passo. Se começa a praticar este Passo talvez se lembre dos velhos tempos, quanto mais pratique mas irá gostar e se tornará dependente de Deus ou Poder Superior, em outras palavras quanto mais você é dependente mais independência mental e emocional você consegue, estará mais seguro de você mesmo. Talvez esteja eufórico com a recente sobriedade encontrada, ou ao contrario, talvez esteja há um bom tempo sóbrio e seus problemas continuem ou se agravem, este Passo não quer dizer que de manhã cedo você possa sair no quintal com um saquinho de plástico e chova dinheiro para pagar suas contas e solucionar seus problemas, o terceiro Passo praticado de forma honesta nos dá a garantia de que nada de mal nos acontecerá, vale a pena aguardar para ver os resultados, Ele quer sempre

o melhor para você. Continue assistindo às reuniões porque o fator “tempo” desde seu ultimo gole é um fator da maior importância em sua recuperação, quanto mais longe seu ultimo gole melhor entenderá os Passos e melhor será seu dia a dia.

Terceiro Passo

3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de um Poder Superior, na forma em que O concebíamos.

A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada à chave. Tudo o que precisamos é a chave e a decisão de abrir a porta. Existe apenas uma só chave, e se chama boa vontade. Uma vez usada a chave da boa vontade, a porta se abre quase que sozinha. Olhando-se através dela, ver-se-á um caminho ao lado do qual há uma inscrição que diz: "Eis o caminho em direção àquela fé que realmente funciona."

Nos primeiros dois passos estivemos refletindo. Vimos que éramos impotentes perante o álcool, mas também percebemos que alguma espécie de fé, mesmo que fosse somente em A.A., estava ao alcance de qualquer um.

Essas conclusões não requereram ação; requereram apenas aceitação.

Como todos os outros, o Terceiro Passo pede uma ação positiva, pois é somente através de ação que conseguimos interromper a vontade própria que sempre impediu a entrada de Deus - ou, se preferir, de um Poder Superior - em nossas vidas. A fé é necessária certamente, porém a fé isolada pode resultar em nada. Podemos ter fé, mas manter Deus fora de nossas vidas.

Portanto, o nosso problema agora é descobrir como e por que meios específicos, poderemos deixá-lo entrar. O Terceiro Passo representa nossa primeira tentativa de alcançar isso. Aliás, a eficácia de todo programa de A.A. dependerá de quão bem e sinceramente tenhamos tentado chegar à decisão de "entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos" .

Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições - Audio da Fita os Doze Passos - Imagens dos Doze Passos Ilustrados. A disposição em qualquer Grupo ou Escritório de A.A na íntegra.

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 ajuda-nos 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 Príncípio, 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.

Terceiro Passo:

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de

Deus, na forma em que O concebíamos.

Como introdução para este passo é usada uma metáfora: “A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta fechada à chave” (Os Doze Passos, p. 25). Este passo, como os demais, requer ação, e o problema que então se coloca para o alcoolista é descobrir como permitir a entrada de Deus na sua vida. Da qualidade e sinceridade na vivência deste passo vai depender a eficiência da programação de A. A.

Para o recém-chegado possuidor de espírito prático este passo parece difícil ou impossível. A experiência de membros mais antigos mostra aos novos que isso pode ser simples: requer apenas um pouco de boa vontade. Às vezes podem ocorrer recuos na prática deste passo por causa do egoísmo, mas a boa vontade permite a retomada da entrega que este passo propõe.

Para alguns alcoolistas pode surgir certa revolta: não basta entregar a vida a Deus em relação ao álcool, mas ainda será preciso entregá-la em relação a todos outros aspectos também? Estas pessoas gostariam de poder manter independência em alguns setores da sua vida. Acreditam que se tornarão nulidades se tiverem que fazer uma entrega total. A realidade, no entanto, mostra que quanto maior a disposição a depender de um Poder Superior, maior será a independência.

Examinando fatos da vida cotidiana, percebe-se que em muitos aspectos existe uma grande dependência, mas não há consciência disso. A eletricidade é um exemplo: depende-se dela e ninguém deseja dela ser privado. É uma dependência que proporciona independência, suprimindo necessidades diversas.

Porém, quando se trata de dependência mental e emocional tudo muda. Acredita-se que a inteligência, com apoio da força de vontade, consegue muito bem controlar a vida interior, e garantir o êxito no mundo em que se vive. Procurando verificar se esta filosofia funciona, percebe-se que mesmo pessoas normais, não alcoolistas, obtêm bons resultados vivendo desta maneira. O ódio e o medo invadem a sociedade que pensa desta forma. Neste sentido, os alcoolistas podem se considerar afortunados pelo programa dos Doze Passos.

A palavra “dependência” é repugnante não apenas para os alcoolistas, mas também para os psiquiatras e psicólogos. Ocorre que existem diferentes formas de dependência. Por exemplo, filhos adultos dependendo emocionalmente dos pais não é um tipo de dependência desejável. “Mas, a dependência de um grupo de A. A. ou de um Poder superior jamais produziu qualquer efeito pernicioso” (Os Doze Passos, p. 28-29).

Inúmeros outros problemas além do álcool se apresentam, e não são solucionados apesar de todos os esforços e coragem. Levam o alcoolista a se sentir inseguro e infeliz, e sua vontade, por mais determinada que seja, não traz soluções. Neste momento é que se torna necessário depender de Alguém ou Alguma Coisa.

Inicialmente este “alguém” poderá ser um amigo próximo do grupo, que ajudará o alcoolista a perceber que, na ausência do álcool, os problemas se tornam mais agudos. Virá também a saber que a prática constante deste e dos demais passos é que permitirá uma vida feliz e útil, e ainda, que esta só será possível após conseguir viver o Terceiro Passo com persistência e determinação.

A aceitação destas idéias facilita o início da prática deste passo, e, quando momentos difíceis surgirem, a Oração da Serenidade traz conforto: “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. Seja feita a Vossa vontade e não a minha” (Os Doze Passos, p. 31).

VAMOS REFLETIR

3° PASSO

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus,na forma em que O concebíamos.

1 – Por que a prática do 3° Passo é como abrir uma porta que até então parecia fechada?

2 – O que precisamos para "abrir a porta"? Qual é a "chave da porta"?

3 – Nos dois primeiros passos refletimos: somos impotentes perante o álcool e a fé, nem que seja no A.A. está ao nosso alcance. Estas conclusões requerem apenas aceitação, O quê, além disso, requer o 3° Passo?

4 – Nossa Vontade quase sempre impediu a entrada de Deus (Poder Superior em nossas vidas. Em que o 3° Passo nos auxilia?)

5 – Por que a eficiência de todo o Programa de A.A. depende de quão bem e sinceramente tentemos chegar à decisão de entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus na forma em que O concebíamos?

6 – Seu espírito prático faz este passo parecer difícil ou impossível para você?

7 – Como entregar a vontade e a própria vida aos cuidados de Deus que pensamos poder existir?

8 – O egoísmo às vezes fecha a porta aberta pela chave da boa vontade. Concorda? Que fazer para abri-la outra vez?

9 – "Todos os homens e mulheres que ingressam e pretendem permanecer em A.A., sem mesmo se aperceber disso começaram a praticar o 3° Passo". Por quê?

10 – Quanto mais nos dispomos a depender de um Poder Superior, mais independentes nos tornamos. Esta afirmação faz sentido para você? Por quê?

11 – Somos realmente independentes em nossa vida cotidiana?

12 – Compreendemos perfeitamente as "coisas" das quais nos tornamos dependentes nos tempos atuais?

13 – Temos certeza de que nossa inteligência, apoiada pela força de vontade, pode muito bem controlar nossa vida interior e garantir nosso êxito no mundo em que vivemos? Será que isto funciona?

14 – Por toda parte se vêem pessoas cheias de ódio e medo, a sociedade se fragmentando em pedaço. Cada fragmento diz ao outro; "Nós estamos certos e vocês

estão errados". Será este estado de coisas resultante do fato de que cada indivíduo, cada facção, esteja tentando assim exercer o papel de Deus?

15 – Reconhecemos que a palavra dependência é repugnante para muitos psiquiatras, muitos psicólogos e particularmente para os alcoólicos, pois existem formas prejudiciais de dependência, tais como...

16 – A dependência de um grupo de A.A., ou de um Poder Superior, já produziu algum efeito pernicioso?

17 – O que poderá ser feito pela vontade própria e coragem nuas a respeito dos problemas que se recusam a ser solucionados, a respeito do ódio, da inveja e dos problemas que teimam em continuar a existir?

18 – Uma sobriedade maior, graças o reconhecimento do alcoolismo e à assistência a algumas reuniões, é certamente uma boa coisa. Porém, fatalmente estará longe de ser uma sobriedade permanente, uma vida feliz e útil. O que poderá nos conduzir ao resultado desejado?

19 – Por que se diz que só é possível praticar os outros Passos do Programa quando 3º Passo tenha sido experimentado com determinação?

20 – Todos os Doze Passos requerem um esforço pessoal contínuo para se adaptar aos seus princípios e, assim se espera, à...

21 – Todo o nosso problema resultou do abuso da vontade. Havíamos tentado atacar nossos problemas com ela ao invés de modificá-la para que esteja de acordo com a vontade de Deus para conosco. Já havia pensado nisso?

22 – Cada vez que aparecer um momento de indecisão ou distúrbio emocional, podemos fazer uma pausa, pedir silêncio e dizer simplesmente.

PASSO 3

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus.

Confiando Em Deus – Números 23.18-24

É comum vincularmos nossas percepções a respeito de Deus às nossas experiências da infância com pessoas que desempenhavam funções influentes em nossa vida, se fomos vítimas no passado de pessoas que foram excêntricas, abusivas, distantes, desleixadas ou incompetentes. Quem sabe, agora, atribuímos essas qualidades também a Deus?

O fato de Deus ser muito mais poderoso do que nós e as pessoas que nos molestaram representarem poder maior do que o nosso não nos deve levar à conclusão de que Deus nos causará dano se entregarmos nossa vida a ele. Jesus nos conta que ele não se entregou a homens porque sabia o que se encontrava nos corações deles. No entanto, ele entregou voluntariamente sua vida à vontade de Deus, o Pai. *“É melhor confiar no Senhor do que depender de seres humanos.”* (Salmo 118.8)

Talvez no passado tenhamos aprendido que confiar em pessoas resulta somente em dor e decepção. Não podemos deixar que isso nos impeça de confiar em Deus. Ao trabalharmos o Passo Três, podemos tomar a sábia decisão de entregar nossa vontade e nossa vida ao único que merece confiança. A bíblia nos conta que *“Deus não é como os homens, que mentem; não é um ser humano, que muda de idéia.”* (Números 23.19) Deus disse: *“Eu nunca os deixarei e jamais os abandonarei.”*(Hebreu 13.5).

Sabemos que não alcançamos isso sozinhos. Mas, agora, podemos deixar de ser vítimas. Podemos entregar nossa vida a Alguém que realmente é capaz de cuidar de nossas necessidades.

Livres para Escolher – Deuteronômio 30.15-20

Cada um tem uma decisão de vida ou morte a fazer. Todos nós fomos criados com o supremo privilégio de possuir livre vontade, a habilidade e escolher. Mesmo quando estamos na escravidão de nossas adicções, ainda assim nos defrontamos com escolhas. Quando estamos em recuperação, enfrentamos contínua tentação de recair em nossas adicções. A liberdade de escolher traz consigo o fardo das conseqüências de nossas escolhas. Essas escolhas afetam a nossa vida e a vida de nossos filhos. A livre vontade é benção e responsabilidade para nós!

Deus falou através de Moisés, dizendo: *“Hoje estou deixando que vocês, escolham entre o bem e o mal, entre a vida e a morte. Se você obedecerem aos mandamentos do Senhor, nosso Deus, que hoje eu estou dando a vocês, e o amarem, e andarem no caminho que ele mostra, e cumprirem todas as suas leis e todos os seus mandamentos, vocês viverão muito tempos... e Deus os abençoará... Porém eu lhes afirmo hoje mesmo que, se abandonarem a Deus e não quiserem obedecer... nesse caso vocês serão completamente destruídos... Neste dia chamo o céu e a terra como testemunhas contra vocês. Eu lhes dou a oportunidade de escolherem entre a vida e a morte, entre a benção e a maldição. Escolham a vida, para que vocês e os seus descendentes vivam muitos anos. Amem o Senhor, nosso Deus, obedçam ao que ele manda e fiquem ligados com ele. Assim vocês continuarão a viver.”*(Deuteronômio 30.15-20)

Embora talvez nos sintamos fora do controle em relação às nossas adicções, podemos escolher no sentido de fixar o nosso coração na direção da vida. Podemos escolher amar a Deus e começar a seguir o seu programa.

Não Mais Fugindo – Salmo 61.1-8

O pensamento de por a nossa vontade e a nossa vida em outras mãos pode ser interessante. Quando entregamos as nossas dependências e compulsões, não estamos entregando o controle a outro poder? Acaso não estávamos renunciando a nossa responsabilidade pessoal pela nossa própria vida? Quando nos sentimos afligidos e queremos desaparecer, a nossa adicção pode nos ajudar a nos sentir fortes, seguros, atraentes, poderosos e felizes. Assim, em certo sentido, sentimo-nos cômodos com o pensamento de entregar a outro a nossa vontade e a nossa vida.

Podemos tomar as decisões necessárias para mudar o nosso foco de atenção e entregar a nossa vida a Deus, em vez de retornar aos esconderijos do passado. O apóstolo se referiu a esse contraste quando disse: *“Não se embriaguem, pois a bebida levará vocês à desgraça; mas encham-se do Espírito de Deus”* (Efésios 5.18).

Quando nos sentimos aflitos e necessitamos de algum tipo de escape, temos um novo lugar aonde ir. O rei Davi declarou: *“O Senhor é um abrigo para os que são perseguidos; ele os protege em tempos de aflição. Ó Senhor, aqueles que te conhecem confiam em ti, pois não abandonas os que procuram a tua ajuda”*. (Salmo 9.9-10)

Davi também escreveu: *“No meu desespero, longe do meu lar, eu te chamo pedindo ajuda. Põe-me em segurança numa rocha bem alta, pois tu é o meu protetor, o meu forte defensor contra os meus inimigos”*(Salmo 61.2-3).

Remindo o Passado – Isaías 54.4-8

Cada um de nós chega a Deus com um passado. Entregando nossa vida a Deus, damos-lhe todo o nosso ser, incluindo as perdas e a vergonha do passado. Entregamos a ele cada momento de desgraça, cada lágrima derramada, todas as promessas não-cumpridas, a solidão, todos os sonhos não-realizados, as esperanças frustradas, os relacionamentos rompidos, nossos sucessos e nossas falhas, todos os dias passados e todas as marcas impregnadas em nossa vida.

Sob a lei do antigo Testamento, se alguém perdesse a liberdade, propriedade ou cônjuge por causa de um desastre ou uma dívida, o parente mais próximo devia ser o “resgata dor”. Se uma propriedade fora perdida por causa de incapacidade de pagamento, o resgata dor pagaria por ela e a devolveria ao proprietário original. Se uma esposa perdesse seu marido, o resgata dor casaria com ela, provendo-a de proteção e amor. Deus nos diz: *“Não tenha medo, só você não ficará envergonhada; não se assuste, pois você não será humilhada. Você esquecerá como foi humilhada quando era jovem, não lembrará mais da desgraça da sua viuvez. Pois o seu Criador, o Senhor Todo-Poderoso, será seu marido; o Santo Deus de Israel, o Deus do mundo interior, a salvará... o Senhor a está chamando de volta.”* (Isaías 54.4-6)

Deus é nosso Redentor, o restaurador de nossas perdas. Ele é Senhor de todos, mesmo dos nossos dias e dos nossos sonhos do passado. Ele pode eliminar a vergonha e preencher os vazios em nosso coração.

Submissão e Descanso – Mateus 11.27-30

Quando as nossas cargas se tornam pesadas, e descobrimos que a nossa forma de viver está nos levando à morte, talvez enfim, estejamos dispostos a deixar que outro nos guie. Talvez tenhamos trabalhado muito para encaminhar a nossa vida pelo caminho certo, mas ainda sentimos que sempre terminamos em ruas sem saída.

O livro de Provérbios nos diz: *“Há caminhos que parecem certos, mas podem acabar levando para a morte.”* (14.12) Quando começamos a nossa conduta adictiva, provavelmente estivéssemos buscando prazer ou uma maneira de superar a nossa dor. A princípio, o caminho parecia certo, mas Não demoramos muito a ver que íamos pela estrada errada. Então, já éramos incapazes de dar a volta por nós mesmos. Jesus

disse: *“Venham a mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e eu lhes darei descanso. Sejam meus seguidores e aprendam comigo porque sou bondoso e tenho um coração humilde; e vocês encontrarão descanso. Os deveres que eu exijo de vocês são fáceis, e a carga que eu ponho sobre vocês é leve”.* (Mateus 11.28-30)

Levar a carga implica estar unido a outro para um trabalho em conjunto. Aqueles que são seguidores de alguém andam na mesma direção, e, ao fazer isso, o seu trabalho se torna consideravelmente mais fácil. Quando decidirmos, de uma vez por todas, submeter a nossa vida e a nossa vontade à direção de Deus, as nossas cargas se tornarão leves. Quando permitirmos que ele guie a nossa vida, “encontraremos descanso” para a nossa alma. Ele conhece o caminho e tem a força para nos fazer dar a volta e nos colocar no caminho da recuperação.

Conhecendo Deus – Atos 17.23-28

Antes que possamos render a nossa vida a Deus, precisamos saber bem quem ele é. É fundamental que nos confiemos ao Deus que nos ama e não ao “deus” deste mundo, que somente quer nos enganar e destruir. O apóstolo Paulo descreveu o enganador desta maneira: *“...o deus deste mundo conservou a mente deles na escuridão. Ele não os deixa ver a luz que brilha sobre eles, a luz que vem da boa notícia a respeito da glória de Cristo, o qual nos mostra como Deus realmente é.”*(2 Coríntios 4.4) Satanás nos enganou? Como podemos estar certos de que temos uma compreensão correta de Deus?

Quando Paulo se dirigiu aos homens de Atenas, disse a eles: *“quando eu estava andando pela cidade e olhava os lugares onde vocês adoram os seus deuses, encontrei um altar em que está escrito: ‘AO DEUS DESCONHECIDO’. Pois esse Deus que vocês adoram sem conhecer é justamente aquele que eu estou anunciando a vocês. Ele fez isso para que todos pudessem procurá-lo e talvez encontrá-lo, embora ele não esteja longe de cada um de nós. Porque, como alguém disse: ‘Nele vivemos, nos movemos e existimos’. E alguns dos poetas de vocês disseram: ‘Nós também somos filhos dele.’”* (Atos 17.23,27-28)

Mesmo que Deus seja desconhecido para nós, ele está perto e disposto a se revelar. Deus prometeu; *“Vocês vão me procurar e me achar, pois vão me procurara com todo o coração.”*(Jeremias 29.13) Render a nossa vontade inclui aceitar a Deus como ele é em lugar de insistir em curá-lo segundo a nossa própria imagem. Quando buscarmos a Deus com coração e mente abertos, nós o encontraremos.

Entrega Total – Tiago 4.7-10

É possível que já tenhamos decidido seguir ao Senhor, permitindo que ele defina o rumo total da nossa vida. Mesmo assim, muitos de nós ainda tentamos esconder de Deus algumas partes do nosso coração. Reservamos essas zonas para agradar à nossa adicção, para fazer coisas contrárias à vontade de Deus. Isso é viver uma vida dupla, o que pode nos encher de culpa, vergonha e instabilidade.

Mesmo aqueles que entregamos o nosso coração a Deus enfrentamos cada dia novas tentações e a necessidade de tomar decisões. Tiago estava se dirigindo a

crentes quando escreveu: *“Portanto, obedecem a Deus e enfrentem o Diabo, que ele fugirá de vocês. Cheguem perto de Deus, e ele chegará perto de vocês.”*(Tiago 4.7-8)

Se decidimos viver uma vida dupla, podemos começar a duvidar se Deus nos ouve totalmente. Como Tiago escreveu: *“Quem duvida é como as ondas do mar, que o vento leva de um lado para o outro. Quem é assim não pense que vai receber alguma coisa do Senhor, pois não tem firmeza e nunca sabe o que deve fazer.”*(Tiago 4.7-8)

Quando resistirmos ao Diabo em tudo o que fizermos e nos aproximarmos mais de Deus, ele se aproximará de nós. Quando abrirmos as partes escondidas do nosso coração e começarmos a tomar decisões a favor da nossa recuperação, então estaremos mais confiantes de que Deus deseja nos ajudar.

3º PASSO

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

Como introdução para este passo é usada uma metáfora: “A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta fechada à chave” (Os Doze Passos, p. 25). Este passo, como os demais, requer ação, e o problema que então se coloca para o alcoolista é descobrir como permitir a entrada de Deus na sua vida. Da qualidade e sinceridade na vivência deste passo vai depender a eficiência da programação de A. A.

Para o recém-chegado possuidor de espírito prático este passo parece difícil ou impossível. A experiência de membros mais antigos mostra aos novos que isso pode ser simples: requer apenas um pouco de boa vontade. Às vezes podem ocorrer recuos na prática deste passo por causa do egoísmo, mas a boa vontade permite a retomada da entrega que este passo propõe.

Para alguns alcoolistas pode surgir certa revolta: não basta entregar a vida a Deus em relação ao álcool, mas ainda será preciso entregá-la em relação a todos outros aspectos também? Estas pessoas gostariam de poder manter independência em alguns setores da sua vida. Acreditam que se tornarão nulidades se tiverem que fazer uma entrega total. A realidade, no entanto, mostra que quanto maior a disposição a depender de um Poder Superior, maior será a independência.

Examinando fatos da vida cotidiana, percebe-se que em muitos aspectos existe uma grande dependência, mas não há consciência disso. A eletricidade é um exemplo: depende-se dela e ninguém deseja dela ser privado. É uma dependência que proporciona independência, suprimindo necessidades diversas.

Porém, quando se trata de dependência mental e emocional tudo muda. Acredita-se que a inteligência, com apoio da força de vontade, consegue muito bem controlar a vida interior, e garantir o êxito no mundo em que se vive. Procurando verificar se esta filosofia funciona, percebe-se que mesmo pessoas normais, não alcoolistas, obtêm bons resultados vivendo desta maneira. O ódio e o medo invadem a sociedade que pensa desta forma. Neste sentido, os alcoolistas podem se considerar afortunados pelo programa dos Doze Passos. A palavra “dependência” é repugnante não apenas para os alcoolistas, mas também para os psiquiatras e psicólogos. Ocorre que existem diferentes formas de dependência. Por exemplo, filhos adultos dependendo

emocionalmente dos pais não é um tipo de dependência desejável. “Mas, a dependência de um grupo de A. A. ou de um Poder superior jamais produziu qualquer efeito pernicioso” (Os Doze Passos, p. 28-29).

Inúmeros outros problemas além do álcool se apresentam, e não são solucionados apesar de todos os esforços e coragem. Levam o alcoolista a se sentir inseguro e infeliz, e sua vontade, por mais determinada que seja, não traz soluções. Neste momento é que se torna necessário depender de Alguém ou Alguma Coisa. Inicialmente este “alguém” poderá ser um amigo próximo do grupo, que ajudará o alcoolista a perceber que, na ausência do álcool, os problemas se tornam mais agudos. Virá também a saber que a prática constante deste e dos demais passos é que permitirá uma vida feliz e útil, e ainda, que esta só será possível após conseguir viver o Terceiro Passo com persistência e determinação.

A aceitação destas idéias facilita o início da prática deste passo, e, quando momentos difíceis surgirem, a Oração da Serenidade traz conforto: “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. Seja feita a Vossa vontade e não a minha” (Os Doze Passos, p. 31).

A CHAVE E A BOA VONTADE

Uma vez que introduzimos a chave da boa vontade na fechadura e entreabrimos a porta descobrimos que sempre se pode abrir um pouco mais.

A boa vontade para entregar o meu orgulho e minha obstinação a um Poder Superior a mim mesmo, provou ser o único ingrediente necessário para resolver meus problemas hoje. Até mesmo pequenas doses de boa vontade, se sincera, é suficiente para permitir que Deus entre e tome controle sobre qualquer problema, dor ou obsessão. Meu nível de bem-estar está em relação direta com o grau de boa vontade que tenho num determinado momento para abandonar minha vontade própria e permitir que a vontade de Deus se manifeste em minha vida. Com a chave da boa vontade, minhas preocupações e medos são poderosamente transformados em serenidade.

ENTREGANDO-A

Todos os homens e mulheres que ingressaram e pretenderam ficar em A. A. começaram a praticar o Terceiro Passo sem que mesmo se apercebessem disso. Não é verdade que em todo o assunto relacionado com o álcool cada um decidiu entregar sua vida aos cuidados, proteção e guia de Alcoólicos Anônimos?... Qualquer recém-chegado com boa vontade está convicto que A. A. é o único porto seguro para o navio quase afundado que ele representa. Ora, se isso não é entregar a vontade e a vida à Providência recém-encontrada, o que é então?

Submissão à Deus foi o primeiro passo para minha recuperação. Acredito que nossa Irmandade procura uma abertura espiritual para uma nova afinidade com Deus.

Quando me esforço para seguir o caminho dos Passos, sinto uma liberdade que me dá a habilidade de pensar por mim mesmo. Minha adição me aprisionou sem qualquer liberdade e atrapalhou minha habilidade de libertar-me do meu próprio confinamento; mas A. A. me garante uma maneira de ir para frente. O compartilhar mútuo, a preocupação e o cuidado são a nossa dádiva natural de um para com o outro, e a minha dádiva é fortalecida à medida em que muda minha atitude em relação a Deus. Aprendo a submeter-me à vontade de Deus em minha vida, a ter dignidade e a manter sempre estas atitudes, dando sempre o que recebo.

ENTREGANDO A NOSSA VONTADE

“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos”.

Não importa quanto alguém deseja tentar, precisamente como pôde alguém entregar sua vontade e sua vida aos cuidados do Deus que ele pensa existir? Na minha procura por uma resposta a esta questão, tornei-me consciente da sabedoria com que o Passo foi escrito: que este é um Passo em duas partes.

Podia ver que em meus dias de bebedeira, houve ocasiões em que deveria ter morrido, ou ao menos ser machucado mas isto nunca aconteceu. Alguém ou alguma coisa estava olhando por mim. Escolhi acreditar que minha vida sempre esteve sob os cuidados de Deus. Somente Ele controla o número de dias que me serão concedidos até a morte física.

O assunto da vontade (vontade própria ou vontade de Deus) é a parte mais difícil que existe no Passo para mim. Somente após experimentar emocionalmente uma imensa dor pela tentativas fracassadas de me firmar, é que posso estar pronto para entregar a minha vida à vontade de Deus. Rendição é como a calmaria após a tempestade. Quando minha vontade está conforme a vontade de Deus, existe paz dentro de mim.

DIREÇÃO BEM ORDENADA

“É quando tentamos adaptar a nossa vontade à de Deus que começamos a usá-la corretamente. Para todos nós esta foi uma revelação maravilhosa. Todo o nosso problema resultou do abuso da vontade. Com ela tentamos atacar nossos problemas, ao invés de modificá-la para que estivesse de acordo com os de signos de Deus para conosco. A função dos Doze Passos de A. A. é tornar isto cada vez mais possível e o Terceiro Passo é aquele que abre a porta”.

Tudo que preciso fazer é olhar para o meu passado, para ver onde minha vontade própria está me levando. Apenas não sei o que é melhor para mim e acredito que meu Poder Superior sabe. Deus, que defino como uma Direção bem ordenada, nunca me deixou cair, mas eu me deixei cair muitas vezes. Usar minha vontade própria numa situação, normalmente tem o mesmo resultado que colocar a peça errada num quebra-cabeças: cansaço e frustração. O Terceiro Passo abre a porta para o restante do programa. Quando peço a Deus que me guie, sei que, seja qual for o resultado, será o melhor possível, as coisas são exatamente como deveriam ser, mesmo não sendo

como eu esperava que fossem. Se eu deixar, Deus faz por mim o que eu não posso fazer por mim mesmo.

UM PLANO DIÁRIO

Ao acordar; pensaremos nas vinte e quatro horas vindouras. Consideraremos nossos planos para o dia. Antes de começar; pedimos a Deus que dirija nossos pensamentos e, especialmente, que eles estejam divorciados da auto piedade, da desonestidade e do egoísmo.

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

A PEDRA ANGULAR

Ele é o Pai e nós somos os Seus filhos. Na maioria das vezes, as boas idéias são simples, e este conceito passou a ser a pedra angular do nosso arco do triunfo, através do qual passamos à liberdade.

A pedra angular é a peça cunhada na parte mais alta de um arco que prende as outras peças no lugar. As “outras peças” são os Passos Um, Dois e quatro até o Décimo Segundo.

Neste sentido isto soa como se o Terceiro Passo, fosse o Passo mais importante, que os outros onze dependem do Terceiro para suporte. Na realidade porém, o Terceiro Passo Ed apenas um dos doze. Ele é a pedra angular, mas sem as outras onze pedras para construir a base e os lados, com ou sem a pedra angular, simplesmente não haverá arco. Através do Trabalho diário de todos os Doze Passos, encontro este arco do triunfo esperando que eu passe através dele para outro dia de liberdade.

A IDÉIA DE DEUS

Quando vimos os outros resolverem seus problemas através de uma simples confiança no Espírito do Universo, tivemos que deixar de continuar duvidando do poder de Deus. Nossas idéias eram ineficazes. Porém, a idéia de Deus surtia efeito.

Como um homem cego recuperando gradualmente a visão, lentamente tateei o meu caminho no Terceiro Passo. Percebendo que somente um Poder Superior a mim mesmo poderia me socorrer do abismo sem esperança onde eu estava, soube que este era um Poder em que eu tinha que me agarrar e que seria minha âncora no meio de um mar de desgraças. Muito embora minha fé naquela hora fosse minúscula, foi grande o bastante para me fazer ver que era hora de me livrar de minha confiança no meu orgulhoso ego, e colocá-la na fortaleza segura que somente pode vir de um Poder

muito Superior a mim mesmo.

(Fonte: Reflexões Diárias: paginas: 75-76-77-79-80-82-83)