



## **COMPARTILHANDO OS PASSOS**

De repente, num instante fugaz, os fogos de artifício anunciam que o ano novo está presente e o ano velho ficou para trás.

De repente, nossos olhos se cruzam, as mãos se entrelaçam e nós, companheiros de A. A., num só abraço caloroso, num só pensamento, exprimimos uns aos outros, um só desejo, uma só aspiração: - mais 24 horas de sobriedade!

De repente, sem mágoas, sem rancor, sem ódio entoamos o mesmo hino, a mesma canção: Só por hoje – Serenidade, Coragem e Sabedoria.

Mais um ano se passa e juntos podemos comemorar a virada de um novo tempo, encher nossos corações de esperanças e dizer: - como é bom termos conosco pessoas tão especiais! Como é bom saber que podemos contar, sempre que precisamos, com o carinho, a atenção e a compreensão de nossos companheiros de A. A.

Mesmo com todos os obstáculos que a vida nos prepara, conseguimos superar as barreiras e passar para este novo ano com a certeza que será melhor, uma vez

que iniciaremos nosso: CAMINHO RUMO À LIBERDADE DO ESPÍRITO já neste primeiro mês do ano!

Com Fé conseguiremos! É só começarmos cultivando a virtude HUMILDADE; é difícil? É! Daí pedirmos a ajuda do nosso Poder Superior e, com a humildade servindo de guia, quem sabe alcançaremos a tão almejada LIBERDADE DO ESPÍRITO.

### **7º Passo:**

**Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.**

“Caminho Rumo à Liberdade do Espírito”

#### **Ao pedir:**

“**Humildade**”: refiro-me sinceramente às minhas limitações reconhecendo que sou falível, sujeito a cometer erros.

“**Rogamos**”: peço e suplico a Ele.

“**Ele**”: um Ser Superior a mim, potencializador e iluminador da minha auto-imagem.

“**Que nos livrasse**”: que me possibilite ficar resguardado, a salvo.

“**De nossas imperfeições**”: incorreções ou falhas apuradas nos Passos anteriores.

Notemos que a palavra “Ele” na frase está unindo o nosso reconhecimento da superioridade de Deus ao nosso desejo de evoluir e crescer seguindo Sua orientação e preceitos.

No 7º Passo o que se faz é reconhecer que apesar do esforço que fizemos nos 4º, 5º e 6º Passos para fazer um inventário o mais completo e honesto possível de nossa vida passada relacionando por escrito tudo de que nos lembramos e reexaminando cautelosamente com lisura e isenção de ânimo, de tudo o que foi listado pode haver ocorrido omissões involuntárias.

Além disso, existe ainda a possibilidade de não termos feito uma avaliação plenamente a certada no nosso inventário, já que nossa capacidade de discernir e apreciar com imparcialidade as coisas é muito inferior à de Deus.

Justo por isso nós Lhe pedimos com humildade que potencialize nosso espírito e nossa mente suprindo suas deficiências de modo que possamos conhecer a verdade sobre nós e nosso comportamento, incorporando à nossa imagem mental fatos exatos com base nos quais possamos corrigir os erros que cometemos livrando-nos assim, dos danos que causamos a nós mesmos, criando condições de reparar nos Passos seguintes os danos causados a terceiros.

Em outras palavras, eu peço a Deus que me auxilie ampliando minha capacidade de entendimentos e compreensão além do normal.

Chegou a hora de percorrer o caminho rumo à liberdade do espírito com a ajuda de um Poder Superior a mim mesmo. Com a ajuda deste Poder Superior que eu chamo de Deus, eu, alcoólico, compreenderei que me julguei espezinhado, fiz péssimos conceitos de mim mesmo, acumulei críticas a respeito de meus pensamentos e ações e adquiri sentimentos de inferioridade, de não prestar, baseado somente em provas que qualquer pessoa imparcial rejeitaria e quase sempre motivado por um perfeccionismo injustificável.

Através do 7º Passo descobrirei que é hora de encontrar um conceito verdadeiro a respeito da minha pessoa passando a agir como amigo e não como inimigo de mim mesmo.

Saberei que não sou herói nem vilão, mas apenas um ser humano com defeitos e qualidades como qualquer outro e que está neste mundo para evoluir fazendo o bem a mim mesmo e a meus semelhantes. Por pior que alguém seja sempre tem algo de bom para oferecer.

Percebi ainda com clareza o essencial: tenho que me perdoar e gostar de mim mesmo para poder perdoar e gostar dos outros.

Descobri que mudar meus hábitos colocando coisas novas e boas em minha mente vão ajudar-me a construir uma imagem adequada e realista baseada no meu sucesso e não no meu fracasso.

Para mim foi e é tremendamente importante para a prática deste Passo o convívio e a frequência às reuniões de A. A., onde consegui vividamente me aceitar como sou e aos outros como são através dos exemplos, da compreensão, da solidariedade e do sentimento de integração em um grupo social em vez do isolamento.

A troca de idéias e experiências, o encontro de novos e verdadeiros amigos, a visão de novos horizontes e caminhos, além de uma série enorme de outras coisas que só existem em A. A. facilitaram muito minha integração no mundo e na vida como um ser digno, decente e capaz.

No Grupo tenho desfrutado de momentos em que sinto algo parecido à verdadeira paz de espírito; meus olhos começaram a se abrir aos imensos valores que resultaram diretamente do doloroso esvaziamento do ego.

Sozinho nada sou, o Pai é que faz!

Tenho procurado cultivar a virtude da humildade, este dom que Deus me deu para que, através dele eu reconheça meu exato tamanho.

Praticando este Passo procuro me tornar livre de minhas imperfeições no tanto que for possível, mas não me tornando perfeccionista, porque só Deus é perfeito.

É bom ter sempre na mente estas verdades:

“Não sou melhor porque me louvam, nem sou pior porque me censuram. Sou, na verdade, o que sou aos Teus olhos Senhor e, à luz da minha consciência”.

“O que vem de fora não me faz mal porque não me torna mal. Só que vem de dentro pode me fazer mal, porque pode me tornar mal”.

Concluo que todos nós podemos e devemos ser felizes.

A alegria e a risada espontânea contagiam assim como tudo mais que sai naturalmente de dentro.

É um fato psicológico que os sentimentos que temos para com as outras pessoas são os sentimentos que temos em relação a nós mesmos.

Nós damos o que possuímos.

Quando começamos a nos sentir mais caridosos com os outros estamos fazendo a mesma coisa conosco.

É dessa maneira que nos tornamos melhores e nos livramos de nossos defeitos e imperfeições rumo à liberdade do espírito. Passando a gostar de nós mesmos, limpamos a nossa casa (mente) e ficamos em condições de ir recolher o lixo que jogamos na casa dos outros (8º Passo).

Aprender a “viver com os outros” é uma aventura fascinante!

**(Fonte: Revista Vivência Nº 117 – Antônio)**

### **7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.**

Já que este passo trata tão especificamente da humildade, deveríamos fazer uma pausa aqui para pensar sobre o que é a humildade e o que a sua prática poderá significar para nós.

Realmente, conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A.A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio.

Além disso, quase todos os AAs descobriram que sem desenvolver esta preciosa virtude além do estritamente necessário à sobriedade, não terão muita probabilidade de serem felizes.

Sem ela, não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratempos, convocar a fé que enfrenta qualquer emergência.

A humildade, como palavra e ideal, tem passado bem mal em nosso mundo, não somente é mal entendida a idéia, mas, frequentemente a palavra em si desagrade profundamente. Muitas pessoas não

praticam, mesmo ligeiramente, a humildade como um modo de vida. Uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos, e muito do que lemos, salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações.

Com grande inteligência, os homens de ciência vêm forçando a natureza a revelar seus segredos. Os imensos recursos que atualmente podem ser utilizados, prometem tamanha quantidade de bens e confortos materiais que muitos chegaram a acreditar que como obra do homem em breve chegaremos a desfrutar o milênio.

A pobreza desaparecerá, e haverá tanta abundância que todos, amplamente garantidos, terão realizados todos os seus desejos.

Em teoria parece ser assim: uma vez satisfeitos os instintos primários de todos, pouca coisa restará que possa levá-los à discórdia. Então, o mundo se tornará feliz e livre para concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter. Apenas com sua própria inteligência e esforço, os homens terão construído seu próprio destino.

Certamente nenhum alcoólico e, sem dúvida, nenhum membro de A.A. quer condenar os avanços materiais. Nem entramos em debate com muita gente que ainda se agarra com tanta paixão à crença de que satisfazer os nossos desejos básicos é o objetivo principal da vida. Porém, estamos convencidos de que nenhuma classe de pessoas no mundo jamais se atrapalhou tanto tentando viver segundo tal pensamento, como os alcoólicos.

Há milhares de anos vimos querendo mais do que a nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores e quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos até o esquecimento.

Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer. Em todos esses empenhos, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade. Havia nos faltado a perspectiva para enxergar que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida. De forma bem caracterizada, havíamos confundido os fins com os meios. Ao invés

de considerar a satisfação de nossos desejos materiais como meios pelos quais podíamos viver e funcionar como humanos, entendemos que estas satisfações constituíam a única finalidade e objetivo da vida.

É verdade que a maioria de nós considerava desejável um bom caráter, porém mais como algo de que se iria necessitar para estar satisfeito consigo mesmo.

## **SÉTIMO PASSO**

*“Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.*

Já que este Passo trata especificamente da humildade, deveríamos fazer uma pausa aqui para pensar sobre o que é a humildade e o que a sua prática poderá significar para nós.

Realmente, conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A.A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio. Além disso, quase todos os AAs descobriram que sem desenvolver esta preciosa virtude além do estritamente necessário à sobriedade, não terão muita probabilidade de serem felizes. Sem ela, não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratempos, convocar a fé que enfrenta qualquer emergência. A humildade, como palavra e ideal, tem passado bem mal em nosso mundo, não somente é mal entendida a idéia, mas, freqüentemente a palavra em si desagrada profundamente. Muitas pessoas não praticam, mesmo ligeiramente, a humildade como um modo de vida. uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos, e muito do que lemos, salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações.

Com grande inteligência, os homens de ciência vêm forçando a natureza a revelar seus segredos. Os imensos recursos que atualmente podem ser utilizados, prometem tamanha quantidade de bens e confortos materiais que muitos chegam a acreditar que como obra do homem em breve chegaremos a desfrutar o milênio. A pobreza desaparecerá, e haverá tanta abundância que todos, amplamente garantidos, terão realizado todos os seus desejos. Em teoria parece ser assim: uma vez satisfeitos todos os instintos primários de todos, pouca coisa restará que possa levá-los à discórdia. Então o mundo se tornará feliz e livre para concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter. Apenas com sua própria inteligência e esforço, os homens terão construído seu próprio destino.

Certamente nenhum alcoólico e, sem dúvida, nenhum membro de A.A. quer condenar os avanços materiais. Nem entramos em debate com muita gente que ainda se agarra com tanta paixão à crença de que satisfazer os nossos desejos básicos é o objetivo principal da vida. porém, estamos convencidos de que nenhuma classe de pessoas no mundo jamais se atrapalhou tanto tentando viver segundo tal pensamento, como os alcoólicos. Há milhares de anos vimos querendo mais do que a nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores e quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos até o esquecimento.

Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer. Em todos esses empenhos, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade. Havia nos faltado a perspectiva para enxergar que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida. De forma bem caracterizada, havíamos confundido os fins com os meios. Ao invés de considerar a satisfação de nossos desejos materiais como meios pelos quais podíamos viver e funcionar como humanos, entendemos que estas satisfações constituíam a única finalidade e objetivo da vida.

É verdade que a maioria de nós considerava desejável um bom caráter, porém mais como algo de que se iria necessitar para estar satisfeito consigo mesmo. Com uma ostentação adequada de honestidade e moralidade, teríamos uma melhor oportunidade de obter o que realmente desejávamos. Contudo, sempre que tivemos de escolher entre o caráter e o conforto, a construção do caráter se perdia na poeira de nossa corrida atrás daquilo que achávamos ser a felicidade. Raramente encarávamos a formação do caráter como sendo uma coisa desejável em si, algo que gostaríamos de tentar alcançar mesmo que não fossem satisfeitas nossas necessidades instintivas. Nunca nos ocorreu fazer da honestidade, da tolerância e do verdadeiro amor ao próximo e a Deus, a base do viver cotidiano.

Essa falta de ligação sólida a qualquer valor permanente e esta cegueira ao verdadeiro propósito de nossa vida, produziu um outro resultado negativo. Pois enquanto estávamos convencidos que podíamos viver exclusivamente pela nossa força e inteligência, tornava-se impossível a fé num Poder Superior que funcionasse. Isto era assim, mesmo quando acreditávamos que Deus existia. Era até possível ter crenças religiosas sinceras que permaneciam estéreis porque nós

mesmos ainda tentávamos fazer o papel de Deus. Já que púnhamos a confiança própria em primeiro lugar, permanecia fora de cogitação uma autêntica fé num Poder Superior. Faltava aquele ingrediente básico de toda humildade, o desejo de solicitar e fazer a vontade de Deus.

Para nós, o processo de ganhar um novo ponto de vista foi incrivelmente doloroso. Foi somente através de repetidas humilhações que fomos forçados a aprender alguma coisa a respeito da humildade. Só ao fim de uma longa estrada, marcada por sucessivas derrotas, humilhações e esmagamento definitivo de nossa auto-suficiência, começamos a sentir a humildade como algo mais do que uma condição de desespero rastejante. Todo recém-chegado a Alcoólicos Anônimos ouve e logo reconhece por si mesmo, que esta admissão humilde de impotência perante o álcool constitui o Primeiro Passo no caminho da libertação de suas garras imobilizantes.

Assim é que vemos a humildade primeiro como uma necessidade. Porém, isto é apenas o começo. Para afastarmos completamente de nossa aversão à idéia de sermos humildes; para que obtenhamos uma visão da humildade como o largo caminho que leva à verdadeira liberdade do espírito humano para estarmos dispostos a trabalhar para a conquista da humildade como algo desejável em si, demora muito, muito tempo para a maioria de nós. Uma vida inteira engrenada ao egocentrismo não pode ser colocada em contramarcha de uma vez. De início, a rebelião nos atrapalha cada passo.

Quando finalmente admitimos, sem reservas, que somos impotentes perante o álcool, é provável que soltemos um grande suspiro de alívio, dizendo, “Bem, graças a Deus terminou. Jamais terei que passar por *aquilo* de novo.” Então, descobriremos, freqüentemente, para nossa consternação, que é apenas o primeiro marco do novo caminho que estamos percorrendo. Empurrados por pura necessidade, nos agarramos com relutância a esses graves defeitos de caráter que nos tornaram bebedores problema em primeiro lugar, falhas essas que precisam ser enfrentadas a fim de evitarmos um novo refúgio no alcoolismo. Desejaremos nos livrar de alguns defeitos porém, em alguns casos, isto parecerá uma tarefa impossível, da qual recuaremos e, com uma persistência violenta, nos apegamos a outros igualmente prejudiciais ao nosso equilíbrio, porque ainda gostamos demais deles. De que modo poderemos reunir decisão e disposição para nos livrar de compulsões e desejos tão irresistíveis?

Contudo, somos novamente impelidos pela conclusão indiscutível que tiramos da experiência de A.A., de que precisamos certamente tentar com



vontade ou cairemos à margem da estrada. Nesta etapa de nosso progresso estamos fortemente pressionados e coagidos a fazer o certo. Somos obrigados a escolher entre os sacrifícios da tentativa e as penalidades inapeláveis de não tentar. Estes passos iniciais são dados de má vontade, todavia os damos. Poderemos ainda não dar à humildade um valor alto como virtude pessoal desejável, porém reconhecemos que é uma ajuda necessária à nossa sobrevivência.

Mesmo assim, quando tivermos olhado alguns destes defeitos de frente, discutidos com outra pessoa a respeito deles, e estejamos dispostos a removê-los, nossa maneira de pensar a respeito da humildade começa a ter um sentido mais amplo. A esta altura, com toda probabilidade, já teremos adotado medidas capazes de atenuar os obstáculos que mais nos prejudicam.

Desfrutamos momentos em que sentimos algo parecido à verdadeira paz de espírito. Para aqueles de nós que, até então, conheceram somente a excitação, a depressão ou a ansiedade – em outras palavras, para todos nós – esta nova paz conquistada é uma dádiva inestimável. Realmente, foi acrescentado algo novo.

Apesar de que a humildade houvesse, anteriormente, representado uma alimentação forçada, agora começa a significar o ingrediente nutritivo que nos pode trazer a serenidade.

Essa melhor percepção da humildade inicia outra mudança revolucionária em nossa maneira de ver. Nossos olhos começam a se abrir aos imensos valores que resultaram diretamente do doloroso esvaziamento do ego. Até agora, havíamos dedicado nossas vidas, em maior escala, à fuga da dor e dos problemas, fugimos deles como de uma praga, nunca quisemos lidar com o fato concreto de sofrer. A fuga através da garrafa foi sempre a nossa solução. A edificação do caráter através do sofrimento podia ser boa para os santos, mas certamente não nos agradava.

Então, em A.A. observamos e escutamos. Por todo lado percebemos o fracasso e a miséria transformados, pela humildade, em valores inestimáveis. Ouvimos histórias após histórias de como a humildade havia convertido a fraqueza em força. Em todos os casos, o sofrimento havia sido o preço do ingresso para uma nova vida. porém, este valor de ingresso havia comprado mais do que esperávamos e trouxe uma medida de humildade, que logo descobrimos

ser um remédio para a dor. Começamos a ter menos medo da dor e desejar a humildade mais do que nunca.

Durante este processo de aprendizagem a respeito da humildade, o resultado mais profundo de todos foi a nossa mudança de atitude sobre Deus e isto independia de havermos sido crentes ou descrentes. Começamos a superar a idéia de que o Poder Superior era um tipo de reserva no jogo, a quem apelávamos apenas numa emergência. A noção de que seguiríamos vivendo a nossa própria vida, com uma ajudazinha de Deus de vez em quando, começou a se desvanecer. Muitos de nós que nos havíamos considerado religiosos, despertamos para as limitações desta atitude. Recusando colocar Deus em primeiro lugar, havíamos nos privado de Sua ajuda. Porém, agora as palavras, “Sozinho nada sou, o Pai é que faz”, começaram a significar uma promessa e um sentido animadores.

Percebemos que não era necessário sermos sempre levados à humildade por cacetadas e pancadas. Tanto poderíamos atingi-la procurando-a voluntariamente como pelo sofrimento incessante. Um momento decisivo em nossas vidas chegou quando procuramos a humildade como algo que realmente desejávamos, em vez de algo que precisávamos ter e marcou o momento quando pudemos começar a perceber toda a implicação do Sétimo Passo – “humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.

Ao nos aproximarmos da prática do Sétimo Passo, não faria mal se nós AAs nos perguntássemos, mais uma vez, quais são realmente nossos objetivos mais profundos. Cada um de nós gostaria de viver em paz consigo mesmo e com seus semelhantes. Gostaríamos de ser assegurados de que a Graça de Deus pode fazer por nós o que nós não podemos. Temos visto que os defeitos de caráter baseados em desejos imprevidentes e indignos são os obstáculos que bloqueiam nosso caminho em direção a esses objetivos. Agora vemos, com clareza, que estivemos fazendo exigências injustificadas a nós mesmos, aos outros e a Deus.

O principal estimulante para nossos defeitos tem sido o medo egocêntrico – especialmente o medo de perder algo que já possuíamos ou de não ganhar algo que buscávamos. Vivendo numa base de exigências não atendidas, estávamos num estado de perturbação e frustração contínuas. Portanto, não haveria paz enquanto não encontrássemos um meio de reduzir estas exigências. A diferença entre uma exigência e um simples pedido é evidente para qualquer um.

É no Sétimo Passo que efetuamos a mudança em nossa atitude que nos permite, com a humildade servindo de guia, sair de dentro de nós mesmos em direção aos outros e a Deus. Toda a ênfase do Sétimo Passo é sobre a humildade. Na realidade, está nos dizendo que agora devemos estar dispostos a tentar a humildade na procura da remoção de nossas outras falhas, da mesma forma como fizemos quando admitimos que éramos impotentes perante o álcool e chegamos a acreditar que um Poder Superior a nós poderia nos devolver a sanidade. Se esse grau de humildade nos tornou capazes de descobrir a graça pela qual uma obsessão assim fatal pode ser banida, então deve existir esperança de obter mesmo resultado em relação a qualquer outro problema que possamos ter.

**Sétimo passo:** Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

A humildade é necessária para cada um dos doze passos, e este é o passo que trata mais especificamente dela. "... Sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólatra poderá permanecer sóbrio" (Os Doze Passos, p. 61). Para poder ser feliz, o alcoólatra precisa desenvolver a humildade em um grau maior do que aquele estritamente necessário para a sobriedade.

De maneira geral, a humildade não é uma qualidade valorizada. "Uma boa parte da

conversa cotidiana que ouvimos salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações" (Os Doze Passos, p. 61). Além disso, a imensidade de recursos que pode ser utilizada leva a acreditar no fim da pobreza e que a abundância será tal que todos possam satisfazer suas necessidades primárias. Poucos serão os motivos que poderão levar o homem à discórdia, de modo que haverá felicidade e liberdade para que o mundo possa concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter.

Não se condenam os avanços materiais, nem se discute se o objetivo principal da vida é a satisfação dos desejos básicos. O que se percebe é que tentar viver de acordo com as idéias de aumentar a segurança, prestígio e romance, como sendo prioritárias na vida, tem atrapalhado os alcoólatras. Mesmo quando bem intencionados, os alcoólatras tornam-se paralisados pela falta de humildade.

A ausência de valores permanentes e a falta de percepção quanto à real finalidade da vida dificultam a fé em um Poder superior. A auto-suficiência torna estéril uma crença religiosa sincera, já que implica falta de humildade, e, por conseqüência, impossibilita o desejo de conhecer e realizar a vontade de Deus.

O recém chegado a A.A. logo percebe que é preciso uma admissão humilde quanto à

impotência diante do álcool. Neste momento a humildade é essencial. Entretanto, a disposição de batalhar pela conquista da humildade como desejável por si mesma, costuma demorar muito tempo para a maioria dos alcoolistas. No princípio

a rebelião está presente a cada passo.

Algumas falhas precisam logo ser enfrentadas, para evitar recair no uso do álcool, mas parece impossível abrir mão de outras imperfeições por serem ainda muito atraentes. Como decidir e adquirir disposição para enfrentar compulsões e desejos tão fortes?

Chega o momento em que surge grande pressão para agir corretamente, mesmo que a

ação venha a ocorrer com má vontade. Surge também o reconhecimento de que a

humildade é necessária para sobreviver.

Também chega o momento em que o modo de pensar sobre a humildade se amplia. A

partir de então é possível adotar medidas para remover os obstáculos mais prejudiciais, e é possível começar a sentir algo semelhante à paz de espírito.

A humildade assume novo significado: pode ser o caminho para a serenidade.

Desta

maneira, começa uma mudança revolucionária no modo de ver. Novos valores são

percebidos.

O resultado mais profundo da aprendizagem sobre a questão da humildade acaba sendo a revisão da atitude em relação a Deus, a despeito de se ter ou não uma crença prévia. Inicia-se um momento decisivo: perceber que a humildade é desejável, ao invés de algo que se é obrigado a desenvolver.

A tônica que estimula os defeitos é o medo, sobretudo de perder algo que já se possui, ou, de não receber algo que se deseja. Este medo leva à exigências, as quais, não sendo atendidas, por sua vez conduzem à perturbação e frustração constantes. O sétimo passo é um convite para trocar as exigências por um pedido,

que em seu bojo, traz a humildade.

De repente, num instante fugaz, os fogos de artifício anunciam que o ano novo está presente e o ano velho ficou para trás.

De repente, nossos olhos se cruzam, as mãos se entrelaçam e nós, companheiros de A. A., num só abraço caloroso, num só pensamento,

expressamos uns aos outros, um só desejo, uma só aspiração: - mais 24 horas de sobriedade!

De repente, sem mágoas, sem rancor, sem ódio entoamos o mesmo hino, a mesma canção: Só por hoje – Serenidade, Coragem e Sabedoria.

Mais um ano se passa e juntos podemos comemorar a virada de um novo tempo, encher nossos corações de esperanças e dizer: - como é bom termos conosco pessoas tão especiais! Como é bom saber que podemos contar, sempre que precisamos, com o carinho, a atenção e a compreensão de nossos companheiros de A. A.

Mesmo com todos os obstáculos que a vida nos prepara, conseguimos superar as barreiras e passar para este novo ano com a certeza que será melhor, uma vez que iniciaremos nosso: CAMINHO RUMO À LIBERDADE DO ESPÍRITO já neste primeiro mês do ano!

Com Fé conseguiremos! É só começarmos cultivando a virtude HUMILDADE; é difícil? É! Daí pedirmos a ajuda do nosso Poder Superior e, com a humildade servindo de guia, quem sabe alcançaremos a tão almejada LIBERDADE DO ESPÍRITO.

#### **7º Passo:**

**Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.**

“Caminho Rumo à Liberdade do Espírito”

#### **Ao pedir:**

“**Humildade**”: refiro-me sinceramente às minhas limitações reconhecendo que sou falível, sujeito a cometer erros.

“**Rogamos**”: peço e suplico a Ele.

“**Ele**”: um Ser Superior a mim, potencializador e iluminador da minha auto-imagem.

“**Que nos livrasse**”: que me possibilite ficar resguardado, a salvo.

“**De nossas imperfeições**”: incorreções ou falhas apuradas nos Passos anteriores.

Notemos que a palavra “Ele” na frase está unindo o nosso reconhecimento da superioridade de Deus ao nosso desejo de evoluir e crescer seguindo Sua orientação e preceitos.

No 7º Passo o que se faz é reconhecer que apesar do esforço que fizemos nos 4º, 5º e 6º Passos para fazer um inventário o mais completo e honesto possível de nossa vida passada relacionando por escrito tudo de que nos lembramos e

reexaminando cautelosamente com lisura e isenção de ânimo, de tudo o que foi listado pode haver ocorrido omissões involuntárias.

Além disso, existe ainda a possibilidade de não termos feito uma avaliação plenamente a certada no nosso inventário, já que nossa capacidade de discernir e apreciar com imparcialidade as coisas é muito inferior à de Deus.

Justo por isso nós Lhe pedimos com humildade que potencialize nosso espírito e nossa mente suprindo suas deficiências de modo que possamos conhecer a verdade sobre nós e nosso comportamento, incorporando à nossa imagem mental fatos exatos com base nos quais possamos corrigir os erros que cometemos livrando-nos assim, dos danos que causamos a nós mesmos, criando condições de reparar nos Passos seguintes os danos causados a terceiros.

Em outras palavras, eu peço a Deus que me auxilie ampliando minha capacidade de entendimentos e compreensão além do normal.

Chegou a hora de percorrer o caminho rumo à liberdade do espírito com a ajuda de um Poder Superior a mim mesmo. Com a ajuda deste Poder Superior que eu chamo de Deus, eu, alcoólico, compreenderei que me julguei espezinhado, fiz péssimos conceitos de mim mesmo, acumulei críticas a respeito de meus pensamentos e ações e adquiri sentimentos de inferioridade, de não prestar, baseado somente em provas que qualquer pessoa imparcial rejeitaria e quase sempre motivado por um perfeccionismo injustificável.

Através do 7º Passo descobrirei que é hora de encontrar um conceito verdadeiro a respeito da minha pessoa passando a agir como amigo e não como inimigo de mim mesmo.

Saberei que não sou herói nem vilão, mas apenas um ser humano com defeitos e qualidades como qualquer outro e que está neste mundo para evoluir fazendo o bem a mim mesmo e a meus semelhantes. Por pior que alguém seja sempre tem algo de bom para oferecer.

Percebi ainda com clareza o essencial: tenho que me perdoar e gostar de mim mesmo para poder perdoar e gostar dos outros.

Descobri que mudar meus hábitos colocando coisas novas e boas em minha mente vão ajudar-me a construir uma imagem adequada e realista baseada no meu sucesso e não no meu fracasso.

Para mim foi e é tremendamente importante para a prática deste Passo o convívio e a frequência às reuniões de A. A., onde consegui vividamente me aceitar como sou e aos outros como são através dos exemplos, da compreensão, da solidariedade e do sentimento de integração em um grupo social em vez do isolamento.

A troca de idéias e experiências, o encontro de novos e verdadeiros amigos, a visão de novos horizontes e caminhos, além de uma série enorme de outras

coisas que só existem em A. A. facilitaram muito minha integração no mundo e na vida como um ser digno, decente e capaz.

No Grupo tenho desfrutado de momentos em que sinto algo parecido à verdadeira paz de espírito; meus olhos começaram a se abrir aos imensos valores que resultaram diretamente do doloroso esvaziamento do ego.

Sozinho nada sou, o Pai é que faz!

Tenho procurado cultivar a virtude da humildade, este dom que Deus me deu para que, através dele eu reconheça meu exato tamanho.

Praticando este Passo procuro me tornar livre de minhas imperfeições no tanto que for possível, mas não me tornando perfeccionista, porque só Deus é perfeito.

É bom ter sempre na mente estas verdades:

“Não sou melhor porque me louvam, nem sou pior porque me censuram. Sou, na verdade, o que sou aos Teus olhos Senhor e, à luz da minha consciência”.

“O que vem de fora não me faz mal porque não me torna mal. Só que vem de dentro pode me fazer mal, porque pode me tornar mal”.

Concluo que todos nós podemos e devemos ser felizes.

A alegria e a risada espontânea contagiam assim como tudo mais que sai naturalmente de dentro.

É um fato psicológico que os sentimentos que temos para com as outras pessoas são os sentimentos que temos em relação a nós mesmos.

Nós damos o que possuímos.

Quando começamos a nos sentir mais caridosos com os outros estamos fazendo a mesma coisa conosco.

É dessa maneira que nos tornamos melhores e nos livramos de nossos defeitos e imperfeições rumo à liberdade do espírito. Passando a gostar de nós mesmos, limpamos a nossa casa (mente) e ficamos em condições de ir recolher o lixo que jogamos na casa dos outros (8º Passo).

Aprender a “viver com os outros” é uma aventura fascinante!

**(Fonte: Revista Vivência Nº 117 – Antônio)**

<b>PASSOS</b>	<b>VIRTUDES</b>	<b>SUPERAÇÃO</b>	<b>GANHOS</b>	<b>ORAÇÃO</b>
<b>Primeiro Passo:</b> “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>
<b>Segundo passo:</b> “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos	<i>Esperança e</i> <i>Humildade</i>	<i>Indiferença</i> <i>Auto-suficiência</i> <i>Preconceito</i>	<i>Deus nos levará de volta a sanidade.</i>	<i>Segura na mão de Deus...</i>

poderia devolver-nos à sanidade”.	Paciência Mente aberta Aceitação	<i>desesperança</i>	Nova Fé revigorante	
<b>Terceiro Passo:</b> “Decidimos entregar a nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos”.	<i>Fé e 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>
<b>Quarto Passo:</b> “Fizemos Minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos”.	<i>Coragem</i>	<i>Vaidade, orgulho</i> <i>Avareza, Ira, Inveja, Ciúmes, Preguiça, medo</i>	<i>Busca da compreensão de nossos problemas</i>	<i>Prece de Cáritas</i>
<b>Quinto Passo:</b> “Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas”.	<i>Integridade</i> <i>Confiança</i> <i>Humildade</i> <i>Honestidade</i>	<i>Desinflar o ego</i> <i>Solidão</i> <i>Auto piedade</i>	<i>Paz de Espírito</i> <i>Presença de Deus</i> <i>Reconhecer e corrigir defeitos</i>	
<b>Sexto Passo:</b> “Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter”.	<i>Boa vontade/</i> <i>Estar pronto</i> <i>Paciência</i>	<i>Apego</i> <i>Vaidade</i>	<i>Maturidade</i> <i>Encontro com essencial</i> <i>Paz interior</i>	<i>Ando devagar... Pegadas areia</i>
<b>Sétimo Passo:</b> “Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.	<i>Humildade</i>	<i>Medo</i> <i>egocêntrico</i> <i>Orgulho</i> <i>Arrogância</i>	<i>Esperança</i> <i>Para tudo há solução</i> <i>Felicidade</i>	

***“Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.***

Não deveríamos confundir as palavras humildade e humilhação, em nossa condição de alcoólatras seria impossível aceitar a prática de tal sugestão se o assunto fosse de nos humilhar, o orgulho talvez seja o principal de nossos defeitos de caráter. Há contudo uma diferença entre humildade e humilhação, como por exemplo, um arquiteto pode ser humilde e um pedreiro orgulhoso, o



sentido deste Passo nos direciona para o dobramento daquele defeito de caráter que tanto nos fez beber e sofrer, iniciar-nos à virtude da humildade é a sugestão deste Passo, e não deveríamos pensar que estamos nos submetendo. Não devemos esquecer que quando decidimos aceitar nossa impotência perante o álcool no primeiro Passo, sem perceber já praticamos a humildade talvez inconsciente de nossa derrota, e quando ficamos abstêmios sem o álcool, sobraram nossos defeitos de caráter aos quais nos agarrávamos e relutávamos em nos desfazer deles porque havia um vazio. Para dizer a verdade, todos os doze Passos exigem de nós a prática da humildade, para nós ela não significa fraqueza, e sim, força. É bastante provável que optemos inicialmente pela humildade por necessidade ou sobrevivência e não por opção, poderemos ainda sentir medo, mas o medo e a fé não são compatíveis. Somos todos nós alcoólatras seres dotados de uma inteligência incomum, mas para aplicá-la de modo correto convém pôr a humildade a frente, desta forma nos aproximamos da perfeição e percebemos nossa força de atração, os bons resultados virão de imediato. Para a maioria das pessoas o orgulho representa uma suposta segurança provocada pela autodefesa, liderança e sobrevivência são as leis da selva como por exemplo “vou agredi-lo antes de ser engolido por ele”. Estamos falando aqui dos valores espirituais do indivíduo, para nós em recuperação deveríamos colocar os valores materiais em segundo lugar se não

quisermos correr riscos e voltar tudo a estaca zero, não podemos nos dar ao luxo do orgulho nem de ressentimentos que poderão ser fatais para nós. No início poderemos pensar que é difícil largar o orgulho, poderá ser difícil e as vezes até seremos tomados pela rebeldia, um trabalho que será para toda a vida, mas com o decorrer do tempo e a prática da humildade constataremos o quanto estamos tirando proveito pelos resultados obtidos nessa prática.

Como?, pela felicidade que sentiremos. No Passo anterior quisemos ficar “no ponto” – prontificamo-nos – e vamos agora rogar Lhe que “remova” nossas imperfeições. Com certeza, sairemos do Passo com maior leveza, mais confiantes e seguros, prontos para a execução dos próximos Passos.

Sétimo Passo

***7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.***

Já que este passo trata tão especificamente da humildade, deveríamos fazer uma pausa aqui para pensar sobre o que é a humildade e o que a sua prática poderá significar para nós.

Realmente, conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A.A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio.

Além disso, quase todos os AAs descobriram que sem desenvolver esta preciosa virtude além do estritamente necessário à sobriedade, não terão muita probabilidade de serem felizes.

Sem ela, não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratemplos, convocar a fé que enfrenta qualquer emergência.

A humildade, como palavra e ideal, tem passado bem mal em nosso mundo, não somente é mal entendida a idéia, mas, frequentemente a palavra em si desagrada profundamente. Muitas pessoas não praticam, mesmo ligeiramente, a humildade como um modo de vida. Uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos, e muito do que lemos, salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações.

Com grande inteligência, os homens de ciência vêm forçando a natureza a revelar seus segredos. Os imensos recursos que atualmente podem ser utilizados, prometem tamanha quantidade de bens e confortos materiais que muitos chegaram a acreditar que como obra do homem em breve chegaremos a desfrutar o milênio.

A pobreza desaparecerá, e haverá tanta abundância que todos, amplamente garantidos, terão realizados todos os seus desejos.

Em teoria parece ser assim: uma vez satisfeitos os instintos primários de todos, pouca coisa restará que possa levá-los à discórdia. Então, o mundo se tornará feliz e livre para concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter. Apenas com sua própria inteligência e esforço, os homens terão construído seu próprio destino.

Certamente nenhum alcoólico e, sem dúvida, nenhum membro de A.A. quer condenar os avanços materiais. Nem entramos em debate com muita gente que ainda se agarra com tanta paixão à crença de que satisfazer os nossos desejos básicos é o objetivo principal da vida. Porém, estamos convencidos de que nenhuma classe de pessoas no mundo jamais se atrapalhou tanto tentando viver segundo tal pensamento, como os alcoólicos.

Há milhares de anos vimos querendo mais do que a nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores e quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos até o esquecimento.

Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer. Em todos esses empenhos, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade. Havia nos faltado a perspectiva para enxergar que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida. De forma bem caracterizada, havíamos confundido os fins com os meios. Ao invés de considerar a satisfação de nossos desejos materiais como meios pelos quais podíamos viver

e funcionar como humanos, entendemos que estas satisfações constituíam a única finalidade e objetivo da vida.

É verdade que a maioria de nós considerava desejável um bom caráter, porém mais como algo de que se iria necessitar para estar satisfeito consigo mesmo.

*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.*

Sétimo Passo

### **ORAÇÃO PARA O SÉTIMO PASSO**

Meu CRIADOR, estou disposto à que tenhas tudo de mm, bom e mau. Rogo que agora elimines de mm todo o defeito de caráter que atrapalha meu proveito para TI e meus semelhantes. Concede-me 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 descobrirmos 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 aticar 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.

## **7º PASSO**

**Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.**

A humildade é necessária para cada um dos doze passos, e este é o passo que trata mais especificamente dela. "... Sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólatra poderá permanecer sóbrio" (Os Doze Passos, p. 61). Para poder ser

feliz, o alcoolista precisa desenvolver a humildade em um grau maior do que aquele estritamente necessário para a sobriedade.

De maneira geral, a humildade não é uma qualidade valorizada. “Uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações” (Os Doze Passos, p. 61). Além disso, a imensidade de recursos que pode ser utilizada leva a acreditar no fim da pobreza e que a abundância será tal que todos possam satisfazer suas necessidades primárias. Poucos serão os motivos que poderão levar o homem à discórdia, de modo que haverá felicidade e liberdade para que o mundo possa concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter.

Não se condenam os avanços materiais, nem se discute se o objetivo principal da vida é a satisfação dos desejos básicos. O que se percebe é que tentar viver de acordo com as idéias de aumentar a segurança, prestígio e romance, como sendo prioritárias na vida, tem atrapalhado os alcoolistas. Mesmo quando bem intencionados, os alcoolistas tornam-se paralisados pela falta de humildade.

A ausência de valores permanentes e a falta de percepção quanto à real finalidade da vida dificultam a fé em um Poder superior. A auto-suficiência torna estéril uma crença religiosa sincera, já que implica falta de humildade, e, por conseqüência, impossibilita o desejo de conhecer e realizar a vontade de Deus.

O recém chegado a A .A. logo percebe que é preciso uma admissão humilde quanto à impotência diante do álcool. Neste momento a humildade é essencial. Entretanto, a disposição de batalhar pela conquista da humildade como desejável por si mesma, costuma demorar muito tempo para a maioria dos alcoolistas. No princípio a rebelião está presente a cada passo.

Algumas falhas precisam logo ser enfrentadas, para evitar recair no uso do álcool, mas parece impossível abrir mão de outras imperfeições por serem ainda muito atraentes. Como decidir e adquirir disposição para enfrentar compulsões e desejos tão fortes?

Chega o momento em que surge grande pressão para agir corretamente, mesmo que a ação venha a ocorrer com má vontade. Surge também o reconhecimento de que a humildade é necessária para sobreviver.

Também chega o momento em que o modo de pensar sobre a humildade se amplia. A partir de então é possível adotar medidas para remover os obstáculos mais prejudiciais, e é possível começar a sentir algo semelhante à paz de espírito.

A humildade assume novo significado: pode ser o caminho para a serenidade.

Desta

maneira, começa uma mudança revolucionária no modo de ver. Novos valores são percebidos.

O resultado mais profundo da aprendizagem sobre a questão da humildade acaba sendo a revisão da atitude em relação a Deus, a despeito de se ter ou não uma crença prévia. Inicia-se um momento decisivo: perceber que a humildade é desejável, ao invés de algo que se é obrigado a desenvolver.

A tônica que estimula os defeitos é o medo, sobretudo de perder algo que já se possui, ou, de não receber algo que se deseja. Este medo leva à exigências, as quais, não sendo atendidas, por sua vez conduzem à perturbação e frustração constantes. O sétimo passo é um convite para trocar as exigências por um pedido, que em seu bojo, traz a humildade.

## **UMA NOVA DIREÇÃO**

**Nossos recursos humanos a serviço da vontade não eram suficientes: falhavam completamente... Cada dia é um dia em que devemos levar a visão da vontade de Deus a todas as nossas atividades.**

Ouvi falar do alcoólico “sem força de vontade”, mas eu sou uma pessoa com uma das mais fortes vontades da terra! Agora sei que minha incrível força de vontade não é bastante para salvar minha vida. Meu problema não é assunto de “força de vontade”, mas de direção. Quando, sem me diminuir, aceito honestamente minhas limitações e me volto para a orientação de Deus, então minhas piores faltas se convertem em meus maiores valores. Minha forte vontade, dirigida corretamente, me mantém trabalhando até que as promessas do programa tornam-se minha realidade diária.

## **IDENTIFICANDO O MEDO**

**O principal estimulante para nossos defeitos tem sido o medo egocêntrico...**

Quando me sinto desconfortável, irritado ou deprimido, procuro o medo. Este “mal e corrosivo fio” é a raiz do meu sofrimento. Medo do fracasso: medo da opinião dos outros; medo dos danos e muitos outros medos. Encontrei um Poder Superior que não deseja que eu viva com medo e, como resultado, a experiência de A. A. em minha vida é liberdade e alegria.

Não estou mais disposto a viver com a multidão de defeitos de caráter que caracterizam minha vida quando bebia. O Sétimo Passo é o meu veículo para a libertação destes defeitos. Rezo para ser ajudado a identificar o medo escondido nos defeitos e então pelo a Deus para me libertar do medo.



Este método funciona para mim sem falhas e é um dos grandes milagres de minha vida em Alcoólicos anônimos.

### **... E LIVRANDO-SE DELE**

**... primeiramente o medo de que perderíamos algo que já possuímos ou que não obteríamos algo que buscávamos. Vivendo numa base de exigências não atendidas, estávamos num estado de perturbação e frustração contínuas. Portanto, não teríamos paz a menos que pudéssemos encontrar um meio de reduzir estas exigências. A diferença entre uma exigência e um simples pedido é evidente para qualquer um.**

A paz é possível para mim somente quando me livro das expectativas. Quando estou preso em pensamentos sobre o que quero e o que devo receber, fico num estado de medo ou de antecipação ansiosa e isto não leva a sobriedade emocional. Preciso render-me sempre, à realidade de minha dependência de Deus, pois então encontro a paz, gratidão e segurança espiritual.

### **UMA LIBERDADE SEMPRE CRESCENTE**

**É no Sétimo Passo que efetuamos a mudança em nossa atitude que nos permite, com a humildade servindo de guia, sair de dentro de nós em direção aos outros e a Deus.**

Quando finalmente pedi a Deus para remover estas coisas que me separavam Dele e da luz do Espírito, embarquei numa viagem mais gloriosa do que podia imaginar. Experimentei libertação destas características que me mantinham escondido em mim mesmo. Devido à humildade deste Passo, hoje me sinto limpo. Sou especialmente consciente deste Passo porque agora sou útil a Deus e a meus companheiros. Sei que Ele me concedeu forças para cumprir Sua vontade e me preparou para qualquer pessoa ou coisa que possa surgir no meu caminho hoje. Estou realmente em Suas mãos e agradeço pela alegria de poder ser útil hoje.

### **SOU UM INSTRUMENTO**

**“Humildemente rogamos a Ele que nos livre de nossas imperfeições.”**

O assunto da humildade é um dos mais fáceis. Humildade não é pensar menos do que deveria de mim mesmo: humildade é reconhecer que eu faço bem certas coisas, é aceitar cortesmente um elogio.

Deus pode somente fazer para mim o que Ele pode fazer através de mim. Humildade é o resultado de saber que Deus é quem faz, não eu. Na luz desta percepção, como posso ter orgulho de minhas realizações? Sou um instrumento, e qualquer trabalho que pareça estar fazendo, está sendo feito por Deus através de mim. Peço a Deus diariamente que remova minhas imperfeições, para que possa mais livremente continuar meus assuntos de A. A. de “amor e serviço”.

### **PARA A PAZ E A SERENIDADE**

**“... Quando tivermos olhado alguns destes defeitos de frente, discutindo com outra pessoa a respeito deles, e estivermos dispostos a removê-los, nossa maneira de pensar a respeito da humildade começa a ter um sentido mais amplo.”**

Quando surgem situações que destroem minha serenidade, a dor muitas vezes me leva a pedir a Deus a clareza para ver meu papel na situação. Admitindo minha impotência, humildemente peço por aceitação. Tento ver como meus defeitos de caráter contribuíram para a situação. Poderia ter sido mais paciente? Eu intolerante? Insisti em fazer da minha maneira? Estava assustado? À medida que meus defeitos são revelados, coloco a autoconfiança de lado e humildemente peço a Deus que remova minhas imperfeições. A situação pode não mudar, mas com a prática de exercitar a humildade, desfruto de paz e serenidade, que são os benefícios, naturais por colocar minha confiança num Poder Superior a mim mesmo.

### **UM MOMENTO DECISIVO**

**Um momento decisivo em nossas vidas chegou quando procuramos a humildade como algo que realmente desejávamos, em vez de algo que precisávamos ter.**

Ou a maneira de viver de A. A. Torna-se uma alegria ou eu volto para a escuridão e desespero do alcoolismo. A alegria acontece em minha vida quando minha atitude em relação a Deus e à humildade se tornam um desejo ao invés de uma carga. A escuridão de minha vida transforma-se em uma luz radiante, quando eu compreendo que ser verdadeiro e honesto ao fazer o meu inventário, resulta em minha vida ficar plena de serenidade, liberdade e alegria.

A confiança em meu Poder superior se aprofunda e o fluxo de gratidão se espalha através de mim. Estou convencido de que ser humilde é ser verdadeiro e honesto ao tratar comigo e com Deus. Então, humildemente é algo que “realmente desejo”, ao invés de ser “uma coisa que devo ter”.

## **ABANDONANDO O CENTRO DO PALCO**

**Pois, sem certas doses de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio... Sem ela não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratempos, convocar a fé que se necessita para enfrentar qualquer emergência.**

Por que tanta resistência à palavra “humildade”? Eu não sou humilde ante outras pessoas, mas para Deus, como eu O entendo. Humildade significa “mostrar um respeito submisso” e ao ser humilde eu percebo que não sou o centro do universo. Quando bebia eu era consumido pelo orgulho e o egocentrismo. Sentia o mundo todo girar em torno de mim, que eu era o mestre do meu destino. A humildade me dá condições de depender mais de Deus para me ajudar a vencer os obstáculos e minhas próprias imperfeições, para que possa crescer espiritualmente. Preciso resolver mais problemas difíceis para aumentar minha competência e, quando encontro os obstáculos da vida, preciso aprender a superá-los com a ajuda de Deus.

Comunhão diária com Deus demonstra minha humildade, e me abastece com a compreensão de que ser mais poderoso do que eu está disposto a me ajudar, se eu parar de tentar representar o papel de Deus.

## **HUMILDADE É UMA DÁDIVA**

**Já que colocávamos a confiança própria em primeiro lugar, permanecia fora de cogitação uma autêntica fé num Poder Superior. Faltava esse ingrediente básico de toda a humildade, o desejo de solicitar e fazer a vontade de Deus.**

Quando vim pela primeira vez para A. A., desejava encontrar um pouco de ilusória qualidade chamada humildade. Não percebi que procurava por humildade porque pensava que poderia me ajudar a conseguir o que eu queria, e que eu faria qualquer coisa pelos outros se eu pensasse que Deus, de alguma forma, me recompensaria por Ito. Agora tento me lembrar que as pessoas que encontro durante o meu dia estão tão próximas de Deus quanto eu poderia estar, enquanto estiver nesta terra. Preciso rezar para saber a vontade de Deus hoje e ver como minha experiência com a esperança e a dor pode ajudar outras pessoas; se posso fazer isto não preciso procurar a humildade, ela me encontrou.

## **UM INGREDIENTE NUTRITIVO**

**Apesar de que a humildade houvesse anteriormente representado uma alimentação forçada, agora começa a significar o ingrediente nutritivo que pode nos trazer a serenidade.**

Quantas vezes me concentro em meus problemas e frustrações?

Quando estou tendo um “bom dia”, estes mesmos problemas diminuem em importância e minha preocupação com eles se reduz. Não seria melhor se encontrasse a chave para abrir “a mágica” de meus “dias bons” para usar no infortúnio dos meus “dias maus”?

Já tenho a solução! Ao invés de tentar fugir de minhas dores e desejar que meus problemas desapareçam, posso rezar pedindo a humildade! A humildade curará a dor. A humildade será tirada de mim mesmo. A humildade, esta força que me é concedida por esse “Poder Superior a mim mesmo”, é minha, basta pedir! A humildade devolverá o equilíbrio a minha vida. A humildade permitirá me aceitar alegremente como ser humano.

## **ORGULHO**

**Há milhares de anos vimos querendo aumentar nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecia que estávamos tendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores. Quando estávamos frustrados, mesmo que pouco, bebíamos para esquecer. Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer.**

**Em todos esses esforços, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade.**

**Havia-nos faltado a visão de que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro, e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida.**

Repetidamente me aproximei do Sétimo Passo, somente para retroceder e me reorganizar. Faltava alguma coisa e me escapava o impacto do Passo. O que eu não havia visto direito? Uma palavra simples: lida mas ignorada, a base de todos os Passos, na verdade de todo o programa de Alcoólicos Anônimos – essa palavra é “humildemente”.

Entendi meus defeitos: constantemente adia meu trabalho; ficava com raiva facilmente; sentia muita auto-piedade; e pensava: por que eu? Então me lembrei: “o orgulho sempre vem antes da queda” e eliminei o orgulho e minha vida.

### **“UMA MEDIDA DE HUMILDADE”**

**Em todos os casos, o sofrimento havia sido o preço de ingresso para uma nova vida. Porém, este valor de ingresso havia comprado mais do que esperávamos, trouxe uma medida de humildade que logo descobrimos ser um remédio para a dor.**

Foi doloroso deixar de tentar controlar minha vida, embora o sucesso me havia iludido e, quando a vida ficava muito difícil, eu bebia para escapar. Aceitar a vida em seus termos, é o que aprenderei através da humildade que experimento quando coloco minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, como eu O entendo.

Com minha vida aos cuidados de Deus, o medo, a incerteza e a raiva não são mais minhas respostas para aquelas situações da vida que eu preferia não acontecessem para mim. A dor de viver esses momentos será curada pelo conhecimento de que recebi da força espiritual para sobreviver.

### **GRATIDÃO PELO QUE TENHO**

**Durante este processo de aprendizagem, a respeito de humildade, o resultado mais profundo de todos foi a mudança de nossa atitude sobre Deus.**

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

### **FALSO ORGULHO**

**Muitos de nós, que nos havíamos considerado religiosos, despertamos para as limitações desta atitude. Recusando colocar Deus em primeiro lugar; havíamos nos privado de Sua ajuda.**

Muitas noções falsas operam no falso orgulho. A necessidade de orientação para viver uma vida decente é satisfeita pela esperança experimentada na irmandade de A. A. Aqueles que trilharam este caminho por muitos anos, um dia de cada vez, dizem que uma vida centrada em Deus tem possibilidades ilimitadas para o crescimento pessoal. Sendo assim, muita esperança é transmitida pelos veteranos em A. A.

Agradeço ao meu Poder Superior por deixar-me saber que Ele funciona através de outras pessoas, e agradeço a Ele por nossos servidores de confiança na Irmandade, que ajudam os novos membros a rejeitar falsos ideais e a adotar aqueles que levam à uma vida de compaixão e confiança. Os veteranos em A. A. desafiam os novos a “despertar-se” – assim eles podem “vir a acreditar”. Peço a Deus que me ajude em minha descrença.

### **DEFEITOS REMOVIDOS**

**Porém, agora as palavras: “Sozinho nada sou, o Pai é quem faz”, começaram a adquirir um significado brilhante e animador.**

Quando coloco o Sétimo Passo em ação, devo lembrar que não há espaço para preencher. Eu não digo, “humildemente peço a Ele para (preencher o espaço) remover meus defeitos”.

Por anos eu preenchi o espaço imaginário com: “Ajuda-me!”, “Dá-me a coragem para!” E com “Dá-me a força!”, etc. O Passo diz simplesmente que Deus removerá meus defeitos. O único trabalho que devo fazer é “humildemente pedir”, o que, para mim significa pedir o conhecimento de que por mim mesmo não sou nada, o Pai é que “Faz o trabalho”.

**(Fonte: Reflexões Diárias – paginas: 195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-208-209-210)**