



## **COMPARTILHANDO OS PASSOS**

Meditação e oração são práticas que remontam as raças primitivas e consideradas essenciais à renovação espiritual.

Ao meditar nossa mente pondera, considera, sonda, pesquisa, pesa e acrescenta sempre um pouco mais de informação que enriquece nosso pensamento de tal forma levando-nos a novos conhecimentos tornando mais claras certas verdades espirituais.

De conformidade com as leis mentais, de coração puro e mente aberta: Oramos! A centelha divina de cada um de nós aspira reconhecer a Fonte elevada que nos criou e a oração leva nosso espírito a compartilhar das mesmas idéias de um Poder superior a nós mesmos, ou seja, o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e força para realizá-la.

Quando nos aproximamos do Poder Superior em oração estamos num estado receptivo que nos leva para mais perto do nosso ideal e podemos assim, experimentar uma efusão radiante e gloriosa do espírito.

“Quando compreendi que Deus é um Ser realmente bom, a Oração e a Meditação passaram a ser para mim uma conversa muito agradável com Ele, na linguagem do meu coração.”

“O relacionamento com Deus é o nosso relacionamento mais importante e é impossível sem a comunicação.”

“A não ser que você tenha uma experiência espiritual, não existe nada que possa ser feito. Você está muito condicionado pelo alcoolismo para ser salvo por outro caminho.”

“Deus não quer que eu ajunte tesouros materiais porque estes tesouros e a trça e a ferrugem destroem e os ladrões arrobam e furtam.”

,

### **11º Passo:**

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

“ Meditação e oração”

“IDÉIAS para melhorar meu contato consciente COM DEUS”

O que vou tentar colocar aqui sobre o 11º Passo é apenas uma idéia.

Antes, porém, uma vaga explicação do que é uma idéia.

Utilizamos freqüentemente a palavra idéia sem parar para pensar no seu significado. Idéia é mais do que uma simples opinião ou intuição. Ela está sempre em movimento, em fluxo, em sua complexidade e em sua incompletude.

Quando dizemos “tenho uma idéia...”, já admitimos antecipadamente a existência de algo incompleto, passível de novos exames, de novos aprofundamentos, de novas (re) considerações. Por quê? Porque quase sempre a apresentação de nossa idéia, de nosso conceito virtual incompleto e complexo, termina com a pergunta: “O que você acha disso?”

Um convite, portanto, uma disposição para a discussão daquele que pergunta e, eventualmente, para modificar ou ajustar aspectos de sua idéia.

Não raro, ao invés de desenvolver nossas próprias idéias, aquelas que nos deixam à vontade, é comum adotarmos idéias de outros, tomando emprestado e até incorporando ideologias ou crenças alheias.

Idéias não são pensamentos ou fantasias casuais. Elas são como pedras fundamentais, valores e princípios que determinam nossa personalidade. São extremamente pessoais e subjetivas, diferentes de uma pessoa para outra. As ideais são vivas. Nascem, crescem, envelhecem, ficam vagas e desaparecem com o tempo.

Da mesma forma que os princípios fundamentais, os valores determinantes de nossa personalidade crescem, envelhecem e morrem. As ideais exigem que saibamos acompanhá-las e mantê-las.

Platão dizia que uma idéia é “o olho da alma” abrindo através de sua perspectiva e visão.

Ter uma idéia é mais do que desenvolver uma opinião ou uma preferência por esta ou aquela visão sobre determinado tema.

O desenvolvimento de uma idéia pressupõe a existência de um aspecto fundamental: - “Nunca chegaremos ao fim”.

A técnica mais eficaz para desenvolver uma idéia está na habilidade de saber formular a pergunta.

Em A. A. temos todos os meios para desenvolvermos novas ideias porque não estamos competindo, mas sim, aprendendo a ouvir sem julgamento pessoal.

Uma pessoa que não desenvolve a sua própria idéia facilmente se transforma em vítima, porque não dispõe de sua própria bússola orientadora: vive das idéias dos outros, torna-se presa fácil da influência exercida por outros.

Ao não aprender a formular perguntas corremos o risco de seguir cegamente uma ideologia que pode nos levar ao fanatismo ou mesmo a lugar nenhum por não ter sabido questioná-la.

Trocamos idéias conversando, escrevendo, expondo, ouvindo, questionando, sintetizando, inferindo.

Com relação ao 11º Passo podemos entender que a comunicação sincera é essencial para um relacionamento saudável. Se os parceiros decidem não conversar um com o outro, o relacionamento sofrerá em todas as áreas e acabará fracassando. Por outro lado, quando existe comunicação, os relacionamentos se fortalecem ou, se forem rompidos, são curados, recuperados.

O relacionamento com Deus é o nosso relacionamento mais importante e é impossível sem a comunicação.

Ao nos aproximarmos de Deus na prece e na meditação, aproximamo-nos de nossa fonte de poder, serenidade, orientação.

Ignorar a comunicação com Deus é desligar nossa fonte de força.

A primeira palavra que me chama a atenção no 11º Passo é “melhorar”. Melhorar já pressupõe que já temos um contato com Deus e, em minha opinião, isto foi conseguido com a prática dos Passos anteriores.

Logo a seguir surge a expressão “contato consciente com Deus”. O que podemos entender como “contato consciente com Deus”?

Se entendo Deus como uma força propulsora da criação, uma manifestação de energia no mundo, tenho contato com essa força. Então o contato com o mundo, com a realidade, com as pessoas, é contato com Deus.

Como dizemos em A. A.: “Se quero saber qual é o meu relacionamento com Deus, pergunto-me qual é o meu relacionamento com as pessoas e coisas à minha volta”. Portanto, praticar a presença de Deus é melhorar continuamente o meu relacionamento com as pessoas.

Prece e meditação não são práticas que nos isolam o que devemos praticá-las a sós. Pelo contrário, fechando a porta do mundo a fim de rezar ou meditar, estamos excluindo a possibilidade de qualquer contato consciente com Deus. Mas quando dizemos: “rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade” estamos procurando meios para lidar com as situações neste mundo, em todas as nossas atividades e não procurando uma força sobrenatural, irreal, para enfrentar a realidade.

Espiritualidade é a maneira de viver neste mundo e não pode ser separado do atual processo de viver.

Com relação à meditação, podemos afirmar que não é treinamento da mente. Meditar é concentrar-se no mundo, na nossa realidade, para melhor compreendê-la ou para se engajar. Pode ser feita em silêncio, mas não necessariamente.

A meditação é uma prática antiga, pode variar muito e envolver práticas diversas como caminhar, andar, pescar, preparar uma refeição, etc.

Uma grande forma de oração e meditação é a leitura de livros, às vezes chamada biblioterapia. E nós em A. A. temos uma boa literatura para exercitar esta atividade.

Nossa abordagem do 11º Passo varia em intenção e intensidade. Se estivermos nos comunicando com Deus com consciência, a alegria desse relacionamento nos inspirará em nossos relacionamentos com as pessoas à nossa volta e aí, voltamos àquela máxima do princípio: “Se quero saber qual é o meu relacionamento com Deus, pergunto-me qual é o meu relacionamento com as pessoas e coisas a minha volta?”

O melhor indicador do meu relacionamento com Deus é a intensidade que estou praticando este programa em todas as minhas atividades (oração) e a receptividade que as pessoas estão tendo de mim. Portanto, quando recebo uma opinião honesta de outra pessoa em relação às minhas atitudes tenho que recebê-la com paciência, tolerância e gratidão, pois pode significar para mim uma orientação de Deus (meditação).

Melhorar meu contato consciente com Deus significa que eu não posso ficar preso a idéias de outros. Não posso ter nada como definitivo. Nada está pronto. Melhorar é um verbo de ação e me diz que posso sempre ir além e quanto mais eu vou além mais eu quero melhorar, portanto não posso me acomodar com idéias pré-estabelecidas.

A nossa própria experiência e intuição são uma formidável fonte de inspiração para a oração e a meditação.

Infelizmente, boa parte de nosso sistema educacional e religioso é um complicado jogo que nos leva a crer que as melhores ideais estão sempre na mente dos outros, não na nossa. Boas idéias podem ser encontradas dentro de nós mesmos se nos dispusermos a cavar bastante fundo.

Às vezes são nossas próprias atitudes que nos impedem de acessar essas idéias. Estas atitudes são as chamadas trancas mentais, ou se preferirem, mente fechada.

São crenças do tipo: “Só há uma resposta correta”, “Só existe um Deus”, “Nasci assim vou morrer assim”, etc.

Uma grande forma de abrir trancas mentais é fazer exatamente o contrário, isto é, procurar mais de uma resposta certa ou, pelo menos, estar aberto a todas as respostas.

Que trancas mentais estão me impedindo de melhorar meu contato consciente com Deus? O que fazer para abrir essas trancas? Essas seriam duas boas perguntas para iniciarmos a prática do 11º Passo.

Cada um cria as suas próprias perguntas. “O que posso fazer pelo homem que ainda sofre? A resposta virá se eu estiver com a mente preparada”. (Bill W.)

Como citei no início, essas são apenas idéias que tenho hoje de como melhorar o meu contato consciente com Deus através da Prece e da Meditação e como toda idéia, ela está pronta para ser modificada.

Aliás, crescimento espiritual é acima de qualquer coisa ser flexível a novos conceitos; isto para mim nem sempre é muito fácil. Já foi impossível um dia e, somente com a ajuda de vocês, companheiros e companheiras de A. A., nem o impossível para mim tem sido para sempre.

Obrigado a todos por me aceitarem.

**(Fonte: Revista Vivência – Nº 121 – Set-Out/2009 – Pedrosa – Cachoeira do Campo/MG)**