



DÉCIMO PRIMEIRO 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 ”.

Por : Emílio M.

01. O que e como entendo e tento praticar o Décimo Primeiro Passo de A.A., nesta data, em meu nome e não no de A.A. (Enumero os parágrafos para facilitar os debates nos Seminários).

02. Na escuridão e desesperança do meu alcoolismo ativo confiava no imediato, mas, efêmero, ilusório, insano, falso e traiçoeiro efeito alcoólico para ‘aliviar’ meu sofrimento físico, emocional ou espiritual. Seguia o atalho da geladeira ou do boteco. No início nunca falhou, mas com o passar dos anos exigiu elevado tributo. Agora recorro à graça de Deus. Este é o caminho. Pode ser mais longo e demorado, mas não falha, não é falso, não é traiçoeiro, não é ilusório e - muito menos - efêmero. Funciona, é duradoura e tem a garantia Divina. Se o atalho fosse o melhor caminho para que o caminho? “O Reino De Deus Jamais Será Negado Aos Que O Buscarem”.

“Descobrimos que recebemos orientação para nossas vidas, à medida que paramos de fazer exigências a Deus, a fim de que Ele nos dê aquilo que queremos.

Ao orar, simplesmente pedimos que, durante o dia todo, Deus nos dê o conhecimento de Sua vontade e nos conceda a graça, com a qual possamos realizá-La”.

03. No Décimo Primeiro Passo, vamos encontrar a humildade na disposição de estar em comunhão com nosso Poder superior, pedindo-lhe apenas a capacidade de reconhecer Sua vontade, pondo de lado todas as orações em que imponho minha

vontade, instruindo a Deus sobre o que queremos que faça por nós. O objetivo das preces e das meditações é manter nossas mentes abertas e receptivas à orientação. Este processo de 'escuta interior' orientará os nossos pensamentos e ações e trará paz à nossa existência. Aqueles que tem a humildade de dizer 'Seja feita a Vossa vontade' poderão ter certeza de que Deus lhes revelará essa Vontade e lhes dará forças para realizá-La. Se estamos vivendo segundo a orientação e sugestões de AA "Primeiro as primeiras coisas", a oração e a meditação vem antes de tudo, pois é assim que recebemos orientação para nossas decisões. 'É Deus que nos dá forças e torna perfeito o nosso caminho'. "Deus está presente em todas as criaturas, mas nem todas estão igualmente cientes de Sua presença.

04. Os doentes conversam e são agradecidos ao seu médico, mesmo quando curados de doenças banais. Para o alcoolismo, doença gravíssima e incurável, somente um médico muito especial: "Deus Conforme O Concebo". Assim preciso falar com Este meu Médico, ou seja Deus e, ser-Lhe grato. O Décimo Primeiro Passo é um canal permanente e gratuito de comunicação com Ele: Através da prece, da oração e da meditação mantenho uma conversa respeitosa, agradecida e consciente com Deus.

Prece: é um pedido instantâneo; súplica; isto é que está para acontecer, para vir; iminente; pertinaz; insistente; urgente; inadiável e indispensável.

Oração: Súplica religiosa; reza – falar com Deus.

Meditação: Ato ou efeito de meditar; concentração intensa do espírito; reflexão; quietude; paz; silêncio interior; escuta; concentração intensa; oração mental; reflexão espiritual. Estas práticas bem aplicadas me propiciam entrar em consonância com a consciência Divina que é mergulhar num oceano de paz e harmonia.

Nossa Irmandade adotou três orações como prediletas: A Oração da Serenidade, o Pai Nosso e a Oração de São Francisco de Assis. Pratico essas orações. Mas, prefiro manter um diálogo espontâneo com Deus. Sinto-me melhor. Uso este recurso poderoso principalmente nas caminhadas.

Afinal, o que orar? Como leigo, recorro a um pensador anônimo que afirma: "Orando estão sem perceber, todos os que trabalham a terra, a madeira, o tecido, o couro, o ferro, os que meditam, investigam, inventam, fabricam, os que consolam, ensinam, divertem, os que descobrem os tesouros escondidos no mar, na terra, no espaço. Quando sentires que és um com Deus, sentirás que és um com todas as criaturas. Quanto mais estimo a humanidade, mais me aproximo de Deus. Deus está em toda parte ao mesmo tempo, em redor de você, dentro de você! Jamais você está desamparado. Nunca está só. Não permita que a mágoa o perturbe: procure manter-se calmo, para ouvir o voz silenciosa de Deus dentro de você. Assim, poderá superar todas as dificuldades que aparecerem em seu caminho, e há de descobrir a Verdade que existe em todas as coisas e pessoas".

Em AA descobrimos que os verdadeiros e bons resultados da oração são indiscutíveis. Esses resultados são conhecidos e fazem parte da experiência da Irmandade. Todos aqueles que persistiram, encontraram uma força que geralmente não tinham. Encontraram sabedoria e força superior à sua capacidade normal. E encontraram cada vez mais a paz de espírito que pode se manter firme, frente às dificuldades.

05. Transcrevo, parte de um pronunciamento, feito na histórica Convenção de St. Louis, em 1955, por um grande amigo de A.A., o Pr. Dr. Samuel Shoemaker, para nós, simplesmente, Rev. Sam, afirmou ele: "A verdadeira oração não é pedir a Deus o que nós queremos. É nos colocarmos à Sua disposição para que ele nos possa dizer o que Ele quer. A oração não é tentar fazer com que Deus mude Sua vontade. É tentar descobrir qual é Sua vontade, para nos encaminhar ou nos recolocar em Seu propósito

para o mundo e para nós. É muito importante para nós, tanto ouvir quanto falar, quando oramos. É bom ter esses encontros em silêncio. Muitas vezes chegamos muito agitados e obstinados e temos que ficar serenos para que Deus possa fazer algo por nós. Enquanto nossas vozes estão clamorosas e exigentes, não há lugar para se ouvir a voz de Deus. Isso é porque a maioria de nós, não-alcoólicos, se embriaga, justamente para querer que a vida se desenvolva a nosso modo, e isso é tão neurótico como qualquer neurose que exista. Todos que estão afastados de Deus e tentam fazer sua própria vontade, desafiando Deus são meio loucos. Só quando nossas vozes clamorosas e exigentes se acalmam, começamos ouvir a voz de Deus. Quando deixamos que nossas vontades se esfriem, Deus pode fazer chegar a nós Sua vontade, até onde precisamos para ver nosso caminho. Dantes, disse : ‘Em Sua Vontade está nossa paz!’”

06. Na mesma Convenção, outro inesquecível amigo de A.A., o Pe. Edward Dowling, proferiu esta oração: “Ôh! Conhecemos a história de um alcoólico que fugiu de Deus e voltou a buscá-Lo. ‘Concede-me, Senhor, a sobriedade, mas não já!’ ‘Acredito, Senhor, na Tua ajuda para minha descrença!’ Duvido que haja um AA neste recinto que não se preocupe com alguns desses Passos. ‘Permite-me, Senhor, fazer esse Passo, mas não já!’ A imagem de Deus, pelos AAs., mas especialmente a amorosa procura de Deus pelos AAs. nunca foi mais maravilhosamente colocada, acredito, do que como está num dos maiores poemas líricos do idioma inglês. Foi escrito por um dependente de narcóticos, e o álcool é um narcótico. É um poema de Francis Thompson, intitulado ‘Em Busca De Deus’. Permitam-me ler para vocês algumas linhas e logo terminarei”.

“Eu fugia d’Ele noites e dias; Eu fugia d’Ele ao longo dos anos; Eu fugia d’Ele pelos labirintos De minha própria mente; em lágrimas Escondia-me d’Ele e às gargalhadas, Ao vislumbrar esperanças, fugia, e Ferido, caía nas trevas dos terríveis medos, Fugindo daqueles Pés fortes que caminhavam, caminhavam. E aí está sua descrição de Deus: Mas na procura lenta, E com passo imperturbável, Numa cadência majestosa, Eles soavam – E uma Voz, Ainda mais firme que os Pés, soava: ‘Todas as coisas estão contra ti, porque Me traíste’. E ‘Nada te protegerá, porque não Me protegeste’. E ‘Nada te contentará, porque não Me contentaste’. Na louca aventura de minha juventude. Deixei que tudo se desmoronasse. E sepultei minha própria vida, coberta de lama. Nas ruínas de meus anos perdidos. Minha juventude mutilada está morta, embaixo dos escombros. Meus tristes dias se evaporaram e explodiram como o sol refletido num riacho. Agora, a incessante busca finalmente chega ao fim: Essa Voz me cerca como um agitado oceano. E concluindo, a voz diz: ‘Está teu mundo conturbado E destruído totalmente? Todas as coisas fogem de ti, porque fugiste de Mim! Coisa estranha e digna de pena. Por que alguém haveria de te amar? Acreditando em Mim, podes tirar muito do nada. ‘E para ter amor é preciso merecê-lo: Como podes merecer, sendo tu, dos seres humanos o mais insignificante? Tu não sabes o quanto és indigno do amor! De quem esperas encontrar amor sincero, a não ser de Mim, a não ser somente de Mim?’ E acho que isto é um consolo: ‘Tudo o que tirei de ti, não foi para te prejudicar, mas somente para que tu caíesses em meus braços. Tudo o que teu sonho infantil achou estar perdido, guardei comigo, para ti: Levanta-te, pega Minha mão e vem!’ E o alcoólico ou não-alcoólico responde: Ouço passos a meu lado. Acaso minha sombra é a sombra De Sua mão, carinhosamente estendida? E a resposta de Deus: ‘Ah, como és tolo, cego e fraco! Eu sou Aquele que tu procuras! Expulsaste o amor de ti, quando Me expulsaste”.

07. “Em A.A. descobrimos que os bons e reais resultados da oração são indiscutíveis. Eles são casos de conhecimento e experiência. Todos os que persistiram, encontraram uma reserva de forças além de suas próprias. Ostentaram sabedoria muito

superior à sua capacidade normal e desenvolveram cada vez mais a paz de espírito inquebrantável mesmo nas mais difíceis circunstâncias”.

08. “Aqueles de nós que se acostumaram a fazer uso regular da oração, não seriam mais capazes de passar sem ela, como não passariam sem ar, o alimento ou a luz do sol. E pela mesma razão, quando ficamos sem ar, luz ou alimento o corpo sofre. E quando nos afastamos da meditação e da oração, estamos privando nossas mentes, nossas intuições do apoio vitalmente necessário. Da mesma forma que o corpo, a alma pode deixar de funcionar por falta de alimentação. Todos precisamos da luz da realidade de Deus, do alimento de Sua força e da atmosfera de Sua graça. Os fatos da vida de A.A. confirmam de maneira surpreendente essa verdade eterna”.

09. “Ao acordar, pensemos nas próximas vinte e quatro horas. Pedimos para Deus dirigir nossos pensamentos, especialmente que eles sejam desligados da auto-piedade e dos motivos desonestos ou de interesse próprio. Livres deles, podemos utilizar nossas faculdades mentais com segurança, pois Deus nos deu a cabeça para ser usada. Nossos pensamentos estarão num nível mais alto, quando começarmos a clareá-los, eliminando os motivos errados. Se temos que decidir qual dos dois caminhos tomar, pedimos a Deus inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão. Daí relaxamos, fazemos isso com calma e muitas vezes ficamos surpresos ao ver como chegam as respostas certas pouco depois de termos tentado isso. Geralmente concluímos nossa meditação com uma oração, pedindo que durante todo o dia nos seja mostrado qual o próximo passo a ser dado, especialmente que sejamos libertados da vontade própria, quando esta nos causar danos”.

10. “... Nos momentos de grande perturbação emocional, com certeza vamos manter nosso equilíbrio, desde que lembremos e repitamos para nós mesmos uma oração ou frase que, particularmente, nos tenha agradado em nossa leitura ou meditação. Apenas dizê-la repetidamente, muitas vezes nos torna capazes de restabelecer uma ligação, interrompida pela raiva, medo, frustração ou desentendimento, e nos permite voltar à mais segura de todas as ajudas - nossa procura da vontade de Deus, não da nossa, no momento de tensão”.

11. “Quando me sinto sob grandes tensões, prolongo minhas caminhadas diárias e repito lentamente nossa Oração da Serenidade, ao ritmo de meus passos e respiração. Se sinto que meu sofrimento foi em parte causado pelos outros, tento repetir: ‘Deus, concedei-me a serenidade para amá-los mais e nunca ter medo daquilo que eles têm de pior.’ Esse benéfico processo curativo de repetição, que às vezes precisa durar alguns dias, raramente deixou de me restituir pelo menos uma perspectiva viável e equilíbrio emocional.” ... “Quando me sinto deprimido, repito para mim mesmo declarações como estas: ‘O sofrimento é a pedra de toque do progresso ...’ ‘Medo de nada ...’ ‘Isso também vai passar’... ‘Essa experiência pode se transformar em benefício’. Esses fragmentos de oração trazem muito mais do que um mero conforto. Eles me mantêm no caminho da aceitação perfeita, acabam com minha compulsão de sentimento de culpa, depressão, revolta e orgulho e às vezes me dão a coragem para mudar as coisas que posso e sabedoria para perceber a diferença”.

12. “Uma pessoa que persiste na oração encontra-se na posse de grandes dádivas. Quando tem que lidar com situações difíceis, descobre que pode enfrentá-las. Pode aceitar a si mesmo e o mundo que a cerca. Pode fazer isso porque agora aceita um Deus que é Tudo -- e que ama a todos. Quando ela diz: ‘Pai nosso que estais no céu,

santificado seja Teu nome', ela quer dizer isso profunda e humildemente. Quando em verdadeira meditação e portanto livre dos clamores do mundo, sabe que está nas mãos de Deus, que seu destino final está realmente seguro, aqui e no além, aconteça o que acontecer”.

13. Oportuno transcrever a Oração Da Serenidade, Na Sua Forma Integral e Original: “Deus concedei-me a Serenidade para aceitar as coisas Que eu não posso modificar; Coragem para modificar as coisas que eu posso; e Sabedoria para saber a diferença. Vivendo um dia de cada vez; Desfrutando um momento por vez; Aceitando as dificuldades Como o caminho da paz; Tomando, como Ele fez, este mundo pecaminoso como ele é, não como eu Gostaria que fosse; Confiando em que Ele fará todas as coisas certas se eu submeter-me à Sua vontade; Que eu possa ser razoavelmente feliz nesta vida; e infinitamente feliz com Ele para sempre na próxima. Amém”. (Reinhold Niebuhr)

14. Oração De São Francisco: “Ó Senhor! Faze de mim um instrumento da Tua paz; onde há ódio, faze que eu leve o amor; onde há ofensa, que eu leve o perdão; onde há discórdia, que eu leve a união; onde há dúvidas, que eu leve a fé! onde há erros, que eu leve a verdade; onde há desespero, que eu leve a esperança; onde há tristeza, que eu leve a alegria; onde há trevas, que eu leve a luz!

Ó Mestre! Faze que eu procure menos: Ser consolado, do que consolar; Ser compreendido, do que compreender; Ser amado, do que amar ... Porquanto: É dando, que se recebe; é perdoando, que se é perdoado; E é morrendo que se vive para a Vida Eterna. Amém”.

15. “Nós AAs. somos pessoas ativas, desfrutando da satisfação de lidar com as realidades da vida ... Portanto, não é de se estranhar que, com freqüência façamos pouco caso da meditação e da oração sérias, como não sendo coisas de real necessidade.”

16. “Há uma relação direta entre o auto-exame e a meditação e a oração. Usadas separadamente, essas práticas podem trazer muito alívio e benefício. Mas quando são relacionadas e entrelaçadas com lógica resultam numa base sólida para a vida toda”.

17. Sempre tive dificuldades para relaxar e meditar. Usava de todos os meios recomendados como: lugar tranqüilo, silencioso, na penumbra, confortavelmente sentado ou deitado com música adequada, originada de um gravador com estetoscópio para isolar o barulho exterior. Apesar disto não conseguia concentrar-me. A minha cabeça era um turbilhão de pensamentos parasitas e espúrios. Tentava e tentava mais até sentir-me nervoso e extenuado. Aí, desanimado, abandonava tudo, para recomeçar mais tarde, mas o resultado era o mesmo. Tinha um pinscher que não me largava. Quando eu deitava ele se acomodava no meu baixo ventre, respirava profundamente por duas vezes consecutivas e mergulhava no mais profundo relaxamento. Passei a observá-lo e conclui que ele tinha aquela capacidade por ser desprovido de intelecto. Percebi logo que o que me atrapalhava era o meu racional. Exercitei-me para deixá-lo de lado. Retomei o relaxamento. Quando pensamentos inadequados apareciam eu os ignorava. Depois os imaginava dentro de uma bolha de sabão e mentalmente a rompia. Em seguida conseguia um valioso silêncio interior e entrava em profundo relaxamento com facilidade para meditar. Aprendi isto observando um cachorro.

Hoje, para meditar, desativo o telefone e qualquer outra fonte de ruído. Escolho uma seleção musical orquestrada e suave. Sento ou deito num lugar silencioso,

confortável e tranqüilo. Respiro profundamente, dez vezes, sem forçar. Com os olhos fechados e os globos oculares, ligeiramente, voltados para cima, isto é, em direção ao frontal. Não dou a menor importância para eventuais pensamentos espúrios. Eles desaparecem por si mesmos. Imagino-me numa grande e refrescante floresta, junto a uma cachoeira, na margem de um lago, num belo jardim ou numa praia deserta. Procuo vivenciar a paz, harmonia e a tranqüilidade que estes lugares sugerem. Paro com os questionamentos. Faço silêncio interior. Assim em relaxamento consigo meditar muito melhor, sobre um tema previamente selecionado. Geralmente adormeço durante este processo.

18. “Há em todos nós uma voz divina que só nos fala quando as outras se calam ... Só no silêncio nos entrega a sua mensagem. Quando todos os caminhos humanos falham, Deus atende os pedidos daqueles que se dirigem a Ele”.

Particularmente tenho tido muita dificuldade na parte que fala em meditação, trata-se de uma prática que deve ser diária e muitas das vezes na atribulação do nosso dia-a-dia não conseguimos o tempo para esta prática.

Outro problema ao meu ver é que nas explicações do texto deste Passo o assunto fica sem maiores explicações, por isso procurei alguns mestres em filosofia oriental, principalmente na Índia onde encontrei resposta as minhas dúvidas abaixo compartilho com esta lista uma relação de 33 dicas (que o autor chama de Diretivas) para a prática diária da meditação”. (Não estou inserindo as “33 dicas”, pois o texto ficaria muito extenso).

“O que é meditação? É uma técnica que pode ser praticada? Um esforço que você tem de fazer? Algo que a mente pode conseguir?”

Não, Tudo o que a mente é capaz de fazer, não pode ser meditação - ela é algo além da mente, onde a mente é totalmente impotente. A mente não pode penetrar na meditação; onde a mente termina, a meditação começa. Isso tem de ser lembrado, porque em nossa vida, o que quer que façamos, fazemos através da mente. O que quer que consigamos, conseguimos através da mente. E então, quando nos voltamos para dentro, começamos novamente a pensar em termos de técnicas, métodos, atos, porque o todo da experiência da vida nos mostra que tudo pode ser feito pela mente. Sim - exceto a meditação, tudo pode ser feito pela mente.

Tudo é feito pela mente, exceto a meditação. Porque a meditação não é um feito é a sua natureza. Não tem de ser conseguida; tem apenas de ser reconhecida, tem apenas de ser recordada. Ela está aí esperando por você é só você voltar-se para dentro, e ela está disponível. Você a tem carregado sempre e sempre. A meditação é a sua natureza intrínseca - ela é você, é o seu ser, não tem nada a ver com os seus atos. Você não pode tê-la, nem pode não tê-la. Ela não pode ser possuída, ela não é uma coisa. Ela é você. Ela é o seu ser”.

19. “Deus nos guia sempre, dando-nos a orientação de nossa vida. Mas precisamos ser receptivos, para ouvir Sua voz, sabendo-a interpretar através das circunstâncias que cercam nossa vida, levando-nos ao maior progresso espiritual de nosso ser. Procure meditar silenciosamente, para ouvir a voz de Deus, que o guia, sem jamais abandoná-lo. Recorra ao Mestre Divino, para que as tempestades se acalmem a seu lado”.

20. “Todos nós passamos por períodos em que somente podemos orar com o maior esforço. Às vezes, vamos ainda mais longe. Somos acometidos por uma revolta tão doentia que simplesmente não conseguimos orar. Quando essas coisas acontecem, não

deveríamos achar que somos tão doentes. Deveríamos simplesmente voltar à prática da oração, tão logo possamos, fazendo o que sabemos ser bom para nós”.

21. “A meditação é algo que sempre pode ser desenvolvido. Ela não tem limites tanto na extensão como na altura. Embora possamos ser auxiliados por qualquer instrução ou exemplo que encontramos, ela é essencialmente uma aventura individual que cada um de nós realiza à sua maneira”.

22. “Nós, agnósticos, gostávamos de A.A., tudo bem, e estávamos prontos para dizer que ele fazia milagres. Mas recusávamos ante a meditação e a oração, tão obstinadamente quanto o cientista, que se recusava a realizar certa experiência, por medo que ela viesse provar que sua teoria favorita estava errada. Quando finalmente experimentamos, e surgiram resultados inesperados, nós nos sentimos diferentes; de fato percebemos que ficamos diferentes e assim aceitamos a meditação e a oração. E descobrimos que isso pode acontecer com qualquer pessoa que tente. Já foi dito e muito bem que ‘aqueles que zombam da oração são, quase sempre, os que não a experimentaram suficientemente”.

23. “Quando o céptico tenta o processo da oração, ele deveria começar a somar os resultados. Se persistir, é quase certo que encontrará mais serenidade, mais tolerância, menos medo e menos raiva. Ele vai adquirir uma coragem calma, sem nenhuma tensão. Pode ver o ‘fracasso’ e o ‘sucesso’ como realmente são. Os problemas e a calamidade começam a significar educação em vez de destruição. Ele vai se sentir mais livre e mais sadio. A idéia de que ele pode ter se hipnotizado por auto-sugestão vem a ser ridícula. Seu senso de utilidade e de direção aumentará. Suas ansiedades começarão a diminuir. Sua saúde física talvez melhore. Coisas imprevistas e maravilhosas começarão a acontecer. Melhorarão surpreendentemente as relações com a família e com os de fora”.

24. “... Nas épocas de sofrimento e dor, quando a mão de Deus parecia ser pesada e até injusta, novas lições sobre a vida foram aprendidas, novas fontes de coragem foram descobertas e finalmente, de forma iniludível, chegou a convicção de que Deus, efetivamente, ‘age de maneira misteriosa na realização de suas maravilhas”.

25. “Algumas vezes, quando os amigos nos dizem o bem que estamos fazendo, sabemos melhor o que se passa dentro de nós. Sabemos que não estamos fazendo o bem, o suficiente. Não podemos ainda lidar com a vida como ela é. Em alguma parte deve haver uma falha séria em nossa prática e desenvolvimento espirituais. Qual é ela, então? O mais provável mesmo é que localizemos nossa dificuldade em nossa falta de compreensão ou negligência em relação ao Décimo Primeiro Passo de A.A. - prece, meditação e a orientação de Deus. Os outros Passos podem manter muitos de nós sóbrios e de certa forma atuando. Mas o Décimo Primeiro Passo pode nos manter crescendo, se tentarmos arduamente e trabalharmos sempre nele”.

26. “Mesmo orando sinceramente, ainda podemos cair em tentação. Formamos idéias sobre o que achamos ser a vontade de Deus para com as outras pessoas. Dizemos para nós mesmos: ‘Este deveria ser curado de sua doença fatal’ ou ‘aquele deveria ser libertado de sua crise emocional’ e oramos para obter essas determinadas coisas. Claro que essas orações representam, no fundo, atos de bondade, mas muitas vezes se baseiam na suposição de que conhecemos a vontade de Deus a respeito da pessoa para quem oramos. Isso significa que, ao lado de uma oração sincera, pode

existir em nós uma certa dose de presunção e vaidade. A experiência de A.A. é que, especialmente nesses casos, deveríamos orar para que se faça a vontade de Deus, seja qual for, tanto para os outros como para nós mesmos”.

27. “...Pedimos a Deus inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão. Descontraímo-nos. Não lutamos”.

28. “Muitas vezes temos a tendência de fazer pouco caso da meditação e da oração sincera, como sendo alguma coisa não realmente necessária. Sinceramente, sentimos que elas poderiam nos ajudar a enfrentar uma emergência, mas a princípio muitos de nós são capazes de considerá-las uma prática misteriosa dos clérigos, da qual podemos esperar obter um benefício de segunda mão”.

29. “ Talvez uma das maiores recompensas da meditação e da oração seja a sensação de que passamos a fazer parte. Não mais vivemos num mundo completamente hostil. Não mais nos sentimos perdidos amedrontados e inúteis. A partir do momento em que percebemos, ainda que um vislumbre da vontade de Deus, e começamos a ver a verdade, a justiça e o amor como valores eternos e verdadeiros, não mais ficaremos tão perturbados com tudo o que parece evidenciar o contrário daquilo que nos cerca em assuntos puramente humanos. Sabemos que Deus nos protege com amor. Sabemos que quando nos voltarmos para Ele tudo estará bem conosco nesta vida e na outra”.

30. Sei que Deus não fará por mim aquilo que eu mesmo posso fazer, mas com a ajuda d'Ele serei capaz de fazer tudo quanto sozinho me seria impossível. Buscar a luz de Deus, o alimento e a graça de Sua força é necessário e importante para qualquer um de nós. Assim como o corpo, a alma deixa de funcionar se o alimento faltar. ‘Não Só De Pão Vive O Homem’. Ora, se alimento meu corpo físico que é corruptível – um dia, sei lá quando, poderá tornar-se um laudo banquete para minhocas ou tubarões. Por que não alimentaria minha alma ou meu espírito que são eternos?

31. “Temos visto AAs. pedirem, com muita sinceridade e fé, orientação explícita de Deus sobre assuntos que variam, desde desastrosas crises domésticas ou financeiras até a correção de pequenas falhas pessoais, como a impontualidade. Um homem, que tenta dirigir rigorosamente sua vida por esse tipo de oração, com essa necessidade egoísta de respostas divinas, é uma pessoa especialmente confusa. A qualquer pergunta ou crítica a suas ações, ele logo fala de sua confiança na oração como um guia para todos os assuntos, sejam eles importantes ou não. Ele pode ter esquecido a possibilidade de que seus desejos e a tendência humana de racionalizar terem distorcidos sua assim chamada orientação. Com a melhor das intenções, ele tende a impor sua própria vontade em qualquer situação ou problema, com a confortável segurança de que está agindo sob a direção específica de Deus”.

32. “Supõe-se que o homem pensa e age. Ele não foi criado à imagem de Deus para ser um autômato. Minha própria fórmula a esse respeito é a seguinte: Primeiro, penso nos prós e nos contras de cada situação, orando nesse meio-tempo para não ser influenciado pelas considerações do EGO. Afirmando que gostaria de fazer a vontade de Deus. Então, tendo resolvido o problema dessa maneira e não tendo obtido resposta conclusiva ou compulsiva, espero uma orientação maior que possa ir direto à minha mente ou vir de outras pessoas ou circunstâncias. Se sinto que não posso esperar e ainda não tenho nenhuma indicação definida, repito a primeira medida várias vezes e

tento escolher da melhor forma antes de agir. Sei que se estou errado, o céu não cairá. Uma lição terá que ser aprendida, de qualquer maneira”.

33. “Deus é Saber, Amor, Poder ... Feliz quem estuda, medita e segue suas leis. Quem não obedece as leis de Deus, acaba sendo escravo das leis dos homens. Se queres que os dias teus sejam de paz, de alegria, medita nas leis de Deus toda noite ... Todo dia ...”.

34. “A oração é a fonte que reanima o projeto de vida segundo a vontade de Deus; a vigilância impede que o homem se torne inconsciente diante das situações”.

35. “Seja ágil em perceber onde as pessoas religiosas estão certas. Faça uso do que elas lhe oferecem”.

36. “Tu és um reflexo de Deus ... Quanto mais te aproximares desta idéia, tanto maior será o teu potencial divino. Um pensamento que nos ilumine a existência, eis o melhor presente que os céus nos podem dar. Procurei felicidade por este mundo sem fim; sem saber que na verdade estava dentro de mim”.

37. “Os céus proclamam a glória de Deus, e o firmamento anuncia as obras de suas mãos. Levantai ao alto os vossos olhos e vedes: - Quem criou todas estas coisas? ”

38. “Não há sentido em orar-se pela manhã, como um santo, e viver-se como um bárbaro o resto do dia”.

“A auto-análise é o meio pelo qual trazemos uma nova visão, ação e graça para influir no lado escuro e negativo de nosso ser. Com ela vem o desenvolvimento daquele tipo de humildade, que nos permitir receber a ajuda de Deus. No entanto, ela é apenas um passo. Vamos querer ir mais longe. Vamos querer que o bem que está dentro de todos nós, mesmo dentro dos piores, cresça e floresça. Mas, antes de mais nada, vamos querer a luz do sol; pouco se pode crescer na escuridão. A meditação é nosso passo em direção ao sol.

‘Uma luz clara parece descer sobre nós – quando abrimos os olhos. Uma vez que nossa cegueira é causada por nossos próprios defeitos, precisamos primeiro conhecê-los a fundo. A meditação construtiva é o primeiro requisito para cada novo passo em nosso crescimento espiritual.’

39. Humildemente, sugiro aos Companheiros para que estudem e pratiquem o Programa de A.A. contido na nossa Literatura que está disponível nos Grupos e nos ESLs, pelo preço de reposição.

<p>40. Os versículos bíblicos, pertinentes a este Passo, os incluí para enriquecer o tema, mas, sem nenhuma conotação religiosa.</p>

1Tm. 2,1-3. “... recomendo que façam pedidos, orações, súplicas e ações de graças em favor de todos os homens...” ,

Ts. 5,17. “Orai sem cessar”.

2Cor. 1,11. “Para isso, vocês vão colaborar através da oração”.

Dn. 3,51-90. “Bendito és tu, Senhor, Deus de nossos pais; a ti, glória e louvor para sempre. Bendito é o teu nome santo e glorioso; a ele, glória e louvor para sempre...”.

Ec. 12,9. “... o pregador também ensinou ao povo o conhecimento, meditando...” ,

Eclo. 14,20-21. “Feliz o homem que se dedica à sabedoria, que reflete com inteligência, que medita no coração sobre os caminhos da sabedoria e com a mente penetra os segredos dela”.

Ef. 5,20. “Agradeçam sempre a Deus Pai por todas as coisas,...”

Ef. 6,18 e 19. “Com toda a oração e súplica orando em todo tempo no Espírito...” ,

Jn. 2,3-10. “Na minha angústia invoquei a Deus, e ele me atendeu... Desci até as raízes das montanhas, a terra se fechava sobre mim para sempre. Mas tu retiraste da fossa a minha vida, Deus, meu Deus! Quando minhas forças se acabavam, eu me lembrei de Deus. E minha oração pode chegar a ti...”.

Jr. 29,12. “Então me invocareis, e ireis e orareis a mim, e eu vos ouvirei”.

Lc. 3,21-22. “... O Mestre, depois de batizado, estava rezando. Então o céu se abriu,...”

Lc. 5,16. “Mas o Mestre se retirava para lugares desertos, a fim de rezar”.

Lc. 6,12. “Nesses dias, O Mestre foi para a montanha a fim de rezar. E passou toda a noite em oração a Deus”.

Lc. 9,29. “Enquanto o Mestre rezava, seu rosto mudou de aparência...”.

Lc. 18,1. “Contou-lhes também uma parábola sobre o dever de orar sempre...” ,

Lc. 19,37-40. “... alguns fariseus disseram ao Senhor: ‘Mestre, manda que teus discípulos se calem’. Ele respondeu: ‘Eu digo a vocês: se eles se calarem, as pedras gritarão’”.

Lc. 22,46. “E disse-lhes: Por que estais dormindo? Levantai-vos, e orai...” ,

Lc. 22,40. “... disse-lhes: Orai, para que não entreis em tentação”.

Mc. 1,35. “De madrugada, quando ainda estava escuro, o Mestre se levantou e foi rezar...” ,

Mc. 6, 46. “Logo depois de se despedir da multidão o Senhor subiu ao monte para rezar”.

Mc. 14,35. “E adiantando-se um pouco, prostrou-se em terra; e orava...” ,

Mc. 14,38. “Vigiai e orai, para que não entreis em tentação...”;

Mt. 6,7-13. “... Vocês devem rezar assim: Pai nosso, que estás no céu, santificado seja o teu nome; venha o teu reino; seja feita a tua vontade, assim na terra

como no céu. Dá-nos hoje o pão nosso de cada dia. Perdoa as nossas ofensas, assim como nós perdoamos aos nossos ofensores. E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal.”

Mt. 7,7-11. “Peçam, e lhes será dado! Procurem, e encontrarão! Batam, e abrirão a porta para vocês! Pois, todo aquele que pede, recebe; quem procura acha; e a quem bate, a porta será aberta ...”.

Mt. 14,23. Tendo-as despedido, subiu ao monte para orar...”

Mt. 18,20. “ Pois onde dois ou três estiverem reunidos em meu nome, eu estou aí no meio deles”.

Mt. 21,22. “E tudo o que vocês na oração pedirem com fé, vocês receberão”.

Mt. 26,44. “Deixando-os novamente, foi orar pela terceira vez...”

Sl. 1,2. “Antes tem seu prazer na lei do Senhor, e na sua lei medita dia e noite.”

Sl. 19,14. “Sejam agradáveis as palavras da minha boca e a meditação...”

Sl. 22,1-6. “O Senhor é meu pastor: nada me faltará... .”

Sl. 48,9. “Temos meditado, ó Deus, na tua benignidade no meio do teu templo”.

Sl. 63,6. “Quando me lembro de ti no meu leito, e medito em ti nas vigílias da noite,”

Sl. 77,12. “Meditarei também em todas as tuas obras, e ponderarei teus feitos poderosos”.

Sl. 104,34. “Seja-lhe agradável a minha meditação; eu me regozijarei no Senhor”.

Sl. 119,15. “Em teus preceitos medito, e observo os teus caminhos”.

Sl. 119,27. “Faz-me entender o caminho dos teus preceitos; assim meditarei...”

Sl. 119,148. “Os meus olhos se antecipam às vigílias da noite, para que eu medite...”

Sl. 119,97. “Oh! quanto amo a tua lei! ela é a minha meditação o dia todo”.

Sl. 145,5. “... e nas tuas obras maravilhosas meditarei;”

Sl. 107,1-43. “... Na sua angústia clamaram por socorro, e Deus os livrou de suas aflições. Ele os levou pelo caminho certo, ... Alguns estavam vivendo na escuridão da morte, aflitos e presos com correntes de ferro.... Ele os tirou das trevas e da escuridão da morte, e quebrou em pedaços suas correntes de ferro... Tropeçavam e andavam balançando como bêbados;”

Sl. 116,1-12. "... Os laços da morte estavam me apertando, os horrores da sepultura tomaram conta de mim, e então fiquei apavorado e aflito. Então clamei ao Senhor, pedindo: 'Por favor, salva-me, ó Deus!'..."

Bibliografia: "Os Doze Passos", "Livro Azul", "Na Opinião Do Bill", Reflexões Diárias", "A.A. Atinge A Maioridade", "Grupo On-line AA-Sobriedade", "Coletânea I e II.", F., Aluizio. - "Otimismo Em Gotas", - O. R. , Dantas. "Minutos De Sabedoria", - P.T. , Carlos. - "Sagradas Escrituras", - Edição Pastoral. "Salmos Na Linguagem De Hoje", - Sociedade Bíblica Do Brasil.

♥ Terça-feira, 29 de Janeiro de 2002 ♥

VAMOS REFLETIR

11 - PASSO 11

11.1 - Quais nossos meios principais de contato consciente com Deus?

11.2 - É de se estranhar que, com frequência, façamos pouco caso da meditação e da oração séria como sendo coisas de real necessidade?

11.3 - A ideia de genuflexão perante qualquer Deus ainda desperta em seu interior alguma revolta?

11.4 - Os acidentes, as doenças, a crueldade, as injustiças, a pobreza, não desacreditam a justiça divina?

11.5 - Sinto-me retraído ante a meditação e a oração?

11.6 - ..."os chacoteadores da oração são, quase sempre, aqueles que não a experimentaram devidamente". Você já a experimentou?

11.7 - Para nosso "espírito" a oração representa o mesmo que para o nosso corpo representa ...

11.8 - A prática da autoanálise, da oração e da meditação usada separadamente pode trazer alívio e benefício. Como transformá-las numa base inabalável para toda a vida?

11.9 - Pelo exame de nossos pensamentos e sentimentos conseguimos que a ação e a graça divina venham a influir no lado escuro e negativo de nosso ser. Isto é suficiente?

11.10 - ...desejamos a luz solar; pouco se pode crescer na escuridão. A meditação é um passo em direção ao sol. De que forma meditar?

11.11 - Meditação e oração são novidades? São invenções de A.A?

11.12 - Ó Senhor!
Faze de mim um instrumento da Tua paz;
Onde há ódio, faze que eu leve o amor
Onde há ofensa; que eu leve o perdão;

- 11.13 - Ó Senhor!
Faze de mim um instrumento da Tua paz;
Onde há discórdia, que eu leve a união;
Onde há dúvidas, que eu leve a fé;
- 11.14 - Ó Senhor!
Faze de mim um instrumento da Tua paz;
Onde há erros, que eu leve a verdade;
Onde há desespero, que eu leve a esperança;
- 11.15 - Ó Senhor!
Faze de mim um instrumento da Tua paz;
Onde há tristeza, que eu leve a alegria;
Onde há trevas, que eu leve a luz;
- 11.16 - Ó Mestre. Faze que eu procure menos
Ser consolado do que consolar,
Ser compreendido do que compreender,
Ser amado do que amar...
- 11.17 - Porquanto:
É dando; que se recebe;
É perdoando, que se é perdoado;
É morrendo, que se vive para a Vida Eterna
- 11.18 - Na meditação há lugar para o debate?
- 11.19 - Descansando sossegada mente com os pensamentos de quem
sabe mais do que nós podemos...
- 11.20 - Lembra-se quanto valor dávamos à imaginação, que
buscava, através das garrafas, alguma realidade?
- 11.21 - Não é verdade que, embora sóbrios, ainda tentamos
algumas vezes buscara a realidade usando a imaginação?
- 11.22 - Nosso problema reside no uso da imaginação?
- 11.24 - Pode-se construir ou executar algo sem antes planejar?
- 11.23 - Como a meditação nos auxilia em relação ao nosso
objetivo espiritual?
- 11.24 - A meditação pode ser aprendida, desenvolvida? Como?
- 11.25 - Um dos primeiros frutos da prática da meditação é...
- 11.26 - A oração é a elevação do coração e da mente para Deus e,
neste sentido, abrange a meditação? Concorda? Por quê?
- 11.27 - Como se deve orar?
- 11.28 - Como se relaciona a oração com a meditação?
- 11.29 - Qual o estilo mais comum de oração?
- 11.30 - Qual a extensão completa de nossas necessidades quando
encaminhamos a Deus, via oração, um pedido?

- 11.31 - Devemos pedir (através da oração) soluções específicas e imediatas para determinados casos?
- 11.32 - Devemos solicitar (através da oração) ajuda para pessoas que julgamos precisarem ser ajudadas?
- 11.33 - No decorrer do dia, podemos quando tivermos de enfrentar situações delicadas e tomar decisões, parar um momento e renovar o mais simples dos pedidos...
- 11.34 - Uma ligação interrompida, num momento de tensão, pelo rancor, pelo medo, pela frustração ou pelo desentendimento, poderá ser restabelecida pela repetição...
- 11.35 - Por quê não podemos submeter diretamente a Deus uma perturbadora e individualizada questão?
- 11.36 - Constatamos que, na realidade, somos aquinhoados com benéfica orientação para nossas vidas em, mais ou menos, a mesma proporção em que deixamos de insistir perante Deus para que nos atenda conforme a encomenda e segundo nosso modelo. Concorda?
- 11.37 - ...nas épocas de sofrimento e de dor, quando a mão de Deus parecia ser pesada e até injusta, foram aprendidas as melhores lições sobre a vida...
- 11.38 - ...A partir do momento em que percebemos, mesmo que seja num pequeno vislumbre da vontade de Deus, e começemos a ver a verdade, a justiça e o amor como valores reais e eternos, não mais nos impressionaremos com toda a aparência do contrário, cercando assuntos relacionados com o homem...

O DÉCIMO PRIMEIRO PASSO É UM CONVITE AO SUBLIME ”

Dr. Eduardo Mascarenhas

O ser humano não é um ser animalesco, só voltado para os instintos do corpo. Não. Ele possui uma sede de transcendência. Precisa do belo, do profundo, do sublime como de ar para respirar. Precisa contemplar a Natureza, meditar sobre a grandeza do Universo. Precisa olhar os lírios do campo. Para, então, descobrir poesia na banal. Precisa poder enxergar o divino no olhar da amada, viver emoções cívicas, lutar por ideais. Faz mal viver uma vida de puras materialidades. “Overdose” de cotidiano enlouquece qualquer um. Sem esses prazeres de “alto nível” corremos o risco de embrutecermos, tragados pela gula dos prazeres destituídos de qualquer espiritualidade. Não há aqui nenhuma oposição moralista entre corpo e alma, entre espiritualidade e prazeres da carne. Apenas constata-se o óbvio: a necessidade humana de um jogo mais rico e abrangente de transes, deleites e prazeres. Queremos todos ser capazes de, com a mesma potência, subir aos céus e descer à terra. Queremos todos transcender a animalesco e alcançar o patamar dos finas gestos e belas emoções. Nem só de feijoadas vive o homem. Esse é, para mim, o sentido do Décimo Primeiro Passo. Não é gratuito ser este um

dos últimos Passos em direção à sobriedade. Esse Décimo Primeiro Passo, devidamente interpretado, representa o nível de encontro máximo consigo próprio e com as forças infinitas e misteriosas do Universo. Talvez seja o passo de maior solidão e ao mesmo tempo de maior conagração com o todo, tal como cada um o concebe. Ele representa um reconhecimento, sem mágoa, de nossa condição humana. Aceitamos nossa precariedade radical e nossa impotência também radical diante da grandeza mística do mistério. Aceitamos, sem medo, nossa inevitável fragilidade e nossa inesgotável vulnerabilidade. Nesse momento de superação de toda onipotência, se reconhecemos nossa precariedade e solidão, não significa que tenhamos de sofrer. pelo contrário, nesse momento nos reconciliamos com a vida como ela é, e não como gostaríamos que ela fosse. Reconciliados com a vida, estamos abertos para estados de bem-aventurança: estamos abertos para um conagração cósmico que se chama Deus. Como cada um o concebe, é claro. O Décimo Primeiro Passo, por tudo isso, pode ser chamado de passo do Amor. Não o amor minúsculo das divinizações cotidianas, mas o Amor maiúsculo de religião com o imperscrutável.