



SÉTIMO PASSO.

“HUMILDEMENTE ROGAMOS A ELE QUE NOS LIVRASSE DE NOSSAS IMPERFEIÇÕES”.

Por: Emílio

M.

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

02. Com a ajuda d'Ele estou, aos poucos, eliminando os defeitos de caráter. Desejo, agora, libertar-me também das falhas. Elas são como o cupim que, traiçoeira, silenciosa e lentamente destroem o alicerce e quando desperto a casa já ruiu. Dificilmente o homem fracassa em função de grandes erros ou defeitos mas, pela somatória das pequenas falhas. Se me apego a elas, julgo que sejam normais e, é justamente aí que se esconde o perigoso, despótico e tirano inimigo.

03. Todos os Passos visam diminuir o ego. Logo, numa análise sucinta e realista concluo que para praticar o Primeiro Passo, além da admissão e aceitação da impotência, da derrota e rendição, um mínimo de humildade é necessária. Para acreditar que um Poder superior pode devolver-me à sanidade devo renunciar ao intelectualismo, à autossuficiência, à arrogância e agarrar-me a uma crença e, isso exige um pouquinho mais de humildade. Para vivenciar minha entrega a Deus, conforme O conceito, necessito de mente aberta, boa vontade, honestidade e estar disposto à ação e não ignorar que a fé só se sustenta na humildade, jamais no intelecto. O exercício do Quarto, Quinto e Sexto Passos requerem uma dose bem maior desta preciosa virtude porque, sem ela, se tornariam mais difíceis. O mesmo se aplica para os demais Passos. O Sétimo Passo me indica o norte, o caminho que conduz à humildade.

“Sua admissão é o começo da humildade pelo menos o recém – chegado está disposto a renunciar à ideia de que ele mesmo é Deus. Esse é o começo de que precisa. Se seguir esse procedimento, ele vai relaxar e praticar todos os Passos que puder, e certamente crescerá espiritualmente”.

“No princípio sacrificamos o álcool. Tivemos que fazê-lo ou ele nos teria matado. Mas não poderíamos nos libertar do álcool, a menos que fizéssemos outros sacrifícios. Os extremismos e os falsos pensamentos tiveram que desaparecer. Tivemos que atirar pela janela a autojustificação, a autopiedade e a raiva. Tivemos que nos livrar da competição louca, em busca do prestígio pessoal e grandes saldos bancários. Tivemos que assumir a responsabilidade pelo nosso estado lamentável e deixar de culpar os outros por isso.

Foram realmente sacrifícios? Sim, foram. Para obter suficiente humildade e respeito próprio, a fim de permanecermos vivos, tivemos que abandonar o que tinha realmente sido a nossa possessão mais querida - nossa ambição e nosso orgulho ilegítimos”.

04. Humildade, tão valiosa e bela virtude. Porém, mal entendida. É confundida com simplicidade, pobreza e miséria. Virtude mal praticada no mundo em que vivemos, onde invertemos a ordem dos valores. Vejamos como se vangloriam os homens por seus pequenos feitos.

“A humildade, como palavra e ideal, tem passado bem mal em nosso mundo, não somente é mal entendida a ideia, 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”.

“Nenhum membro de A .A. quer condenar os avanços materiais. Nem entramos em discussão com muita gente que se agarra à crença de que satisfazer nossos desejos básicos é o objetivo principal da vida. Mas estamos convencidos de que nenhum tipo de pessoa no mundo jamais se atrapalhou tanto, tentando viver segundo esse pensamento, como os alcoólicos.

Estávamos à procura de mais segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar sendo bem - sucedidos, bebíamos para viver sonhos ainda maiores. Quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos para esquecer.

Em todas essas lutas, muitas delas bem-intencionadas, nosso maior obstáculo era nossa falta de humildade. Faltava-nos ver que a formação do caráter e os valores espirituais tinham que vir em primeiro lugar e que as satisfações materiais eram simplesmente subprodutos e não o principal objetivo da vida”.

05. Se eu não praticar um mínimo de humildade, minha sobriedade, se a tiver, será insegura, tênue, precária e arriscada. Graças a humildade poderei obter os magníficos resultados da prática dos Doze Passos. O Primeiro Passo – transformou minha fraqueza em força; minha derrota em vitória; minha rendição em liberdade; minha perda em ganho e minha pequenez em grandeza. O Segundo Passo – converteu minha descrença em crença. O Terceiro Passo – permitiu que quanto mais eu dependo de Deus mais independente me torno. O Quarto Passo – retirou-me da ignorância e levou-me ao autoconhecimento. O Quinto Passo – transformou meu isolamento em salutar convívio; comigo mesmo; com Deus e com o próximo, pois não tenho mais segredos ou cadáveres dentro de mim, nem escondidos debaixo do tapete. O Sexto Passo – reduziu meus defeitos e aumenta minhas virtudes. O Sétimo Passo – modificou minhas imperfeições em aprimoramento. O Oitavo Passo – transfigurou meus relacionamentos tumultuados em relacionamentos pacíficos. O Nono Passo – possibilitou-me alterar danos

em reparações. O Décimo Passo – inverteu meus ressentimentos em inventários diários e respectivo perdão. O Décimo Primeiro Passo – atenuou a minha rebelião e me fortaleceu na prece, na oração e na meditação. O Décimo Segundo Passo – possibilitou-me passar da desgraça bêbada para um mensageiro da esperança para outro bêbado desesperançado.

“Uma melhor percepção da humildade inicia uma mudança revolucionária em nossa maneira de ver. Nossos olhos começam a se abrir aos excelentes valores que vieram diretamente do doloroso esvaziamento do ego. Até agora, nossas vidas foram em grande parte dedicadas à fuga do sofrimento e dos problemas. A fuga através da garrafa foi sempre nossa solução.

Então, em AA, observamos e escutamos. Por todo lado vimos o fracasso e a miséria transformados, pela humildade, em valores inestimáveis.

Para aqueles que têm progredido em AA, a humildade leva a um claro reconhecimento do que e de quem realmente somos, seguido da tentativa sincera de nos tornar aquilo que poderíamos ser”.

06. Entender e fazer a vontade de Deus é o melhor caminho para alcançar e manter a humildade. Os benefícios provenientes dela são inestimáveis e garantidos para qualquer ser humano que se disponha a tentar exercitá-la. Vale apenas. Quem experimentar, confirmará colhendo frutos dantes inimagináveis.

07. Muitos alcançam a humildade pela busca voluntária, outros na base das cacetadas. Eu, a pouca que tenho, a encontrei através de muitas cacetadas e muito sofrimento. Creio que o valor dela é o mesmo, não importando como foi encontrada. O importante é que eu me disponha a cultivá-la como uma das mais preciosas pérolas ou joia, naturalmente, dentro das minhas limitações. Por ignorância passei longo período de minha vida enclausurado no egocentrismo, na arrogância e no orgulho. A reversão deste quadro não é repentina, mas lenta e gradual. Preservar a humildade é, para mim, um exercício muito, mas, muito difícil mesmo.

“Nós, seres humanos, não podemos ter humildade absoluta. No máximo, podemos apenas vislumbrar o significado e o esplendor desse perfeito ideal. Só Deus pode se manifestar no absoluto; nós, seres humanos, precisamos viver e crescer no domínio do relativo.

Assim sendo, buscamos o progresso, na humildade, para o dia de hoje”.

08. Quando mostro-me orgulhoso, arrogante, importante e exigente comigo e com os outros é porque tento esconder minha inferioridade. Mas, conseguindo exercitar a humildade deixo isso de lado, reconhecendo assim meu real tamanho. Admitindo que não sou um gigante e nem um pigmeu. Sou apenas o que sou. Para mim a humildade consiste em reconhecer meu verdadeiro e real tamanho, incluindo defeitos e virtudes.

09. Vale muito mais o fracasso das tentativas em obtê-la, do que a punição por nunca ter tentado. Estou seguro de que Deus não exige que eu consiga, apenas deseja que eu continue tentando. Minha meta não é a perfeição, apenas o aprimoramento. Lembrando, sempre, que o crescimento consiste em permanentes mudanças para melhor. Esta é uma tarefa para a vida inteira, sem nunca esquecer que é: “Só Por Hoje!”

10. A humildade é como um jardim, ele só permanece limpo, bonito e admirado enquanto for bem cuidado. Acredito que a aceitação, a boa vontade, a mente aberta, a honestidade, a esperança, a fé, e o desejo de praticar os princípios de A.A. em todas as

minhas atividades diárias, representam um grande tesouro para mim. Esta prática me propiciará o Despertar Espiritual – o sustentáculo da humildade.

“A Aceitação e a Fé são capazes de produzir cem por cento de sobriedade. De fato, elas geralmente conseguem; e assim deve ser, caso contrário, não poderíamos viver. Mas a partir do momento em que transferimos essas atitudes para nossos problemas emocionais, descobrimos que só é possível obter resultados relativos. Ninguém pode por exemplo, se livrar completamente do medo, da raiva e do orgulho.

Consequentemente, nesta vida, não atingiremos uma total humildade nem amor. Assim vamos ter que nos conformar, com referência à maioria de nossos problemas, pois um progresso muito gradual, às vezes é interrompido por grandes retrocessos. Nossa antiga atitude de ‘tudo ou nada’ terá que ser abandonada”.

11. Vejamos como Bill W. define humildade: “Por mim mesmo, tentei encontrar a definição mais verdadeira de humildade que posso. Essa não será a definição perfeita porque serei sempre imperfeito.

Nesse artigo, escolheria uma como esta: ‘A humildade absoluta’ consistiria num estado de completa libertação de mim mesmo, libertação de todas as exigências que meus defeitos de caráter atualmente lançam em peso sobre mim. A humildade perfeita seria uma total boa vontade, em todas as épocas e lugares, de reconhecer e fazer a vontade de Deus.

Quando penso nesse ideal, não preciso ficar desanimado porque nunca o atingirei, nem preciso me encher de presunção de que algum dia alcançarei todas essas virtudes. Preciso apenas me concentrar na visão da própria humildade, esperando que ela cresça e encha meu coração. Isso feito, posso compará-la a meu último inventário pessoal. Então, obtenho uma saudável ideia de onde me encontro no caminho da humildade. Vejo que minha caminhada em direção a Deus apenas começou. À medida que me reduzo a meu verdadeiro tamanho, me fazem rir a importância e o interesse por mim mesmo”.

12. “O Dr. Bob foi na realidade uma pessoa muito mais humilde do que eu, e o anonimato ele compreendeu muito facilmente. Quando se soube com toda segurança que ele estava para morrer, alguns de seus amigos sugeriram que se erguesse um monumento ou mausoléu em sua homenagem e de sua esposa Anne - digno de um fundador e sua esposa. Contando-me a esse respeito, o Dr. Bob sorriu e disse: ‘Deus os abençoe. Eles têm boa intenção, mas que sejamos enterrados, tanto você como eu, da mesma maneira como são todas as pessoas. No cemitério de Akron, onde jazem o Dr. Bob e Anne, a lápide simples não diz sequer uma palavra a respeito de A.A. Esse exemplo comovedor e definitivo de modéstia provará de ser de maior valor para A.A., a longo prazo, do que qualquer promoção pública ou qualquer monumento grandioso”.

13. A Enciclopédia Brasileira Globo, assim define humildade: “Qualidade do que é humilde. Condição do que é humilde, modéstia. Teol. Virtude que consiste no reconhecimento da verdadeira criação do homem perante o Criador. É considerada como o fundamento de todas as virtudes morais. Escreve Balmes (El critério) que a humildade revela os próprios defeitos, não permite que os méritos pessoais sejam exagerados, e inclina que sejam aproveitados o conselho e o exemplo de todos. “Virtude que, bem entendida, é a verdade, mas a verdade aplicada ao conhecimento do que somos, de nossas relações com Deus e com os homens. ‘Os autores ascéticos falam em graus de humildade””.

14. O que a enciclopédia define, a nossa Irmandade sugere, veementemente. Eu como membro deveria seguir.

15. Um Dos Mais Belos Exemplos De Humildade Está Consubstanciado No Anonimato.

16. “Humildade Não É Humilhação, Mas Força Provinda De Deus”! “Só O Orgulhoso Confunde Humildade Com Humilhação”!

17. Enquanto A Humildade É A Mãe De Todas As Virtudes, O Orgulho É O Pai De Todos Os Defeitos.

18. “Adquirir humildade maior é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A.A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderia ficar sóbrio.

Quase todos os AAs. descobriram,, também, que a não ser que desenvolvam essa preciosa virtude, pelo menos o mínimo necessário, não obterão a sobriedade necessária, e faltarão os ingredientes para a verdadeira felicidade. Sem ela não poderão viver com um propósito útil ou, nas horas difíceis, apelarem para a fé que pode enfrentar qualquer emergência”.

19. “Para aqueles que têm progredido em A.A., a humildade leva a claro o reconhecimento do que e de quem realmente somos, seguido de uma tentativa sincera de nos tornar aquilo que poderíamos ser”.

20. “Encontramos muitos em A.A. que antes pensavam, como nós, que humildade era sinônimo de fraqueza. Eles nos ajudaram a nos reduzir ao nosso verdadeiro tamanho. Com seu exemplo nos mostraram que a humildade e o intelecto são compatíveis, contanto que colocássemos a humildade em primeiro lugar. Quando começamos a fazer isso, recebemos a dádiva da fé que funciona. Essa fé também é para você.

Apesar da humildade ter anteriormente representado uma humilhação agora ela começa a significar o ingrediente que pode nos trazer serenidade”.

21. “Nosso primeiro problema é aceitar nossas circunstâncias atuais como são, a nós mesmos como somos, e as pessoas que nos cercam como também são. Isso é adotar uma humildade realista sem a qual nenhum verdadeiro progresso pode sequer começar. Repetidamente precisaremos voltar a esse pouco lisonjeiro ponto de partida. Esse é um exercício de aceitação que podemos praticar com proveito todos os dias de nossas vidas.

Desde que evitemos arduamente transformar esses reconhecimentos realistas dos fatos da vida em álibis irreais para a prática da apatia ou do derrotismo, eles podem ser a base segura sobre a qual pode ser construída a crescente saúde emocional e, portanto, o progresso espiritual”.

22. A inteligência, aliada à ciência, forçam a natureza para revelar seus segredos, de forma que a miséria cederá lugar à abundância e ao conforto, mas a conquista da felicidade esteve e estará sempre consubstanciada na humildade. Tenho convicção plena de que a reedificação do caráter, em absoluto pode perder-se na poeira deixada pela corrida desenfreada na busca do sucesso e do conforto. A ciência tão evoluída é incapaz de, do nada, criar um único fio de cabelo. Bill W.. dizia não ser contra

os avanços científicos e tecnológicos, conquanto a humildade estivesse em primeiro lugar.

“Concentrávamos muito em nós mesmos e naqueles que nos cercavam. Sabíamos que éramos cutucados, por medos ou ansiedades descabidas, a uma vida que levava à fama, dinheiro e ao uso que supúnhamos que fosse liderança. Assim, o falso orgulho tornou-se o outro lado da terrível moeda com a marca do ‘medo’. Simplesmente tínhamos que ser a pessoa mais importante, a fim de encobrir nossas inferioridades mais profundas.

A verdadeira ambição não é aquilo que achávamos que era. Ela é o profundo desejo de viver de maneira útil e caminhar humildemente, sob a graça de Deus”.

23. “Uma vez que estávamos convencidos de que poderíamos viver exclusivamente pela nossa força e inteligência, tornava-se impossível a fé num Poder superior. Isto era assim, mesmo quando acreditávamos que Deus existia. Podíamos na verdade ter as mais fervorosas crenças religiosas, que continuavam estéreis, porque nós mesmos ainda tentávamos fazer o papel de Deus. Já que púnhamos a autoconfiança em primeiro lugar não era possível uma verdadeira confiança num Poder superior. Faltava aquele ingrediente básico da humildade, o desejo de buscar e fazer a vontade de Deus”.

24. “Vejo a ‘humildade por hoje’ como uma posição sadia e segura entre os violentos extremos emocionais. É um lugar tranquilo, onde posso ter bastante perspectiva e bastante equilíbrio para dar mais um pequeno passo pela estrada claramente marcada que indica a direção dos valores eternos”.

25. “A educação e treinamento religiosos de seu provável membro podem ser bem superiores aos que você tenha. Nesse caso, ele vai duvidar que você possa acrescentar alguma coisa ao que ele já conhece.

Mas desejará saber porque as próprias convicções não funcionaram, enquanto as suas parecem funcionar bem. Talvez ele seja um exemplo de que a fé sozinha não basta. Para ser vital, a fé deve ser acompanhada de auto sacrifício, altruísmo e ação construtiva.

Admita a possibilidade dele saber mais a respeito de religião do que você, mas chame a atenção dele para o fato de que, por mais profundas que sejam sua fé e educação religiosa, essas qualidades não poderiam lhe ter servido muito. Caso contrário, ele não estaria solicitando sua ajuda.

O Dr. Bob não precisava de mim para sua orientação espiritual. Ele tinha mais do que eu. Na verdade o que ele mais precisava, quando nos encontramos pela primeira vez, era de uma profunda deflação e da compreensão que somente um bêbado pode dar a um outro. O que eu precisava era de humildade, de esquecimento de mim mesmo e de estabelecer um verdadeiro parentesco com um outro ser humano de meu próprio tipo”.

26. “Todo o progresso de A.A. pode ser expressado em apenas duas palavras: Humildade e Responsabilidade. Todo nosso desenvolvimento espiritual pode ser medido, com precisão, conforme nosso grau de adesão a esses magníficos padrões.

Uma humildade aprofundando-se sempre, acompanhada de uma crescente boa vontade para aceitar e cumprir as responsabilidades bem definidas - estas são realmente nossas pedras de toque para todo o crescimento na vida do espírito. Elas nos proporcionam a essência do bem, tanto no ser como no atuar. É por meio delas que conseguimos encontrar e fazer a vontade de Deus”.

27. “Percebemos que não precisávamos sempre apanhar e levar cacetadas para ter humildade. Ela poderia ser alcançada, procurando-a voluntariamente ou pelo constante sofrimento.

Em primeiro lugar, procuramos obter um pouco de humildade, sabendo que morreremos de alcoolismo senão o fizermos. Depois de algum tempo, embora ainda possamos nos revoltar, até certo ponto, começamos a praticar a humildade, porque essa é a coisa certa a se fazer. Chega então o dia em que, finalmente livres da revolta, praticamos a humildade, porque no fundo a queremos como um modo de vida”.

“Embora fossem muitas as variações, meu principal tema era sempre: ‘Como sou terrível!’ Do mesmo modo como muitas vezes exagerava minhas mais modestas qualidades, por orgulho, assim também exagerava meus defeitos através do sentimento de culpa. Em todos os lugares eu vivia confessando tudo a quem quisesse ouvir. Acreditem ou não, eu achava que essa ampla exposição de meus erros era uma grande humildade de minha parte e considerava um consolo e um grande bem espiritual.

Mas, mais tarde, percebi profundamente que na verdade não tinha me arrependido dos danos que causei aos outros. Esses episódios eram apenas a base para contar histórias e fazer exibicionismo. Com essa compreensão, chegou o começo de um certo grau de humildade”.

28. “Muitos membros mais antigos que têm submetido a ‘cura das bebedeiras’ de A.A. a severos, mas bem - sucedidos testes, descobrem que ainda lhes falta sobriedade emocional. Para obter isso, devemos desenvolver uma maturidade e equilíbrio verdadeiros - quer dizer, humildade - em nossas relações com nós mesmos, com nossos semelhantes e com Deus”.

“Posso alcançar a ‘humildade por hoje’ apenas na medida em que sou capaz de evitar, por um lado, o lamaçal de sentimento de culpa e revolta e, por outro, essa bela mas enganadora terra semeada de moedas de ouro do orgulho do insensato. É assim que posso encontrar e permanecer no verdadeiro caminho da humildade, que está situado entre esses dois extremos. Logo, é necessário um inventário constante que possa mostrar quando me afasto do caminho”.

29. “Em cada história de A.A., o sofrimento tinha sido o preço da admissão para uma nova vida. Mas esse preço tinha comprado mais do que esperávamos. Ele trouxe a humildade, que logo descobrimos que era um remédio para o sofrimento. Começamos a ter menos medo do sofrimento e a desejar a humildade mais do que nunca”.

30. “É dito a todo recém-chegado, e logo ele reconhece por si mesmo, que sua admissão humilde de impotência perante o álcool constitui seu primeiro passo em direção à libertação de seu poder embriagador

É dessa forma que, pela primeira vez, vemos a humildade como uma necessidade. Mas isso é apenas o começo. Afastar completamente nossa aversão à idéia de ser humildes, obter uma visão da humildade como o caminho que leva à verdadeira liberdade do espírito humano, dispostos a trabalhar para a conquista da humildade, como algo a ser desejado por si mesmo, demora muito, muito tempo para a maioria de nós. Uma vida inteira engrenada ao egocentrismo não pode ser mudada de repente”.

31. “A natureza é lenta, porém segura; ela não trabalha mais depressa do que é necessário; ela é a tartaruga que ganha a corrida pela perseverança. Por isso não temei... Há muitos anos por vir!”

32. “Quase todo repórter que faz a cobertura de A.A. se queixa, a princípio, da dificuldade de escrever sua história sem nomes. Mas esquece rapidamente sua dificuldade, quando compreende que há um grupo de pessoas que não se preocupam de forma alguma com a aclamação.

Provavelmente é a primeira vez em sua vida que faz uma reportagem sobre uma organização que não quer publicidade pessoal. Embora ele seja céptico a respeito, essa sinceridade evidente transforma-o num amigo de A.A.

Movidos pelo espírito do anonimato, tentamos deixar de lado nossos desejos naturais de distinção pessoal como membro de A.A., tanto entre nossos companheiros alcoólicos como ante o público em geral. À medida que pomos de lado aquelas aspirações mais humanas, acreditamos que cada um de nós toma parte na confecção de um manto protetor que cobre toda nossa sociedade e sob o qual podemos crescer e trabalhar em unidade”.

33. “Agora que não somos mais fregueses de bares e bordéis, agora que trazemos para casa o dinheiro recebido pelo trabalho, agora que estamos tão ativos em A.A. e agora que as pessoas nos felicitam por esses sinais de progresso - bem, naturalmente continuamos a nos felicitar. Claro que não estamos ainda muito perto da humildade.

Deveríamos estar dispostos a tentar a humildade, procurando remover nossas imperfeições, da mesma forma que fizemos quando admitimos que éramos impotentes perante o álcool e viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

Se a humildade pôde nos permitir encontrar a graça, através da qual pôde ser banida a obsessão mortal do álcool, então deve haver esperança de se obter o mesmo resultado, em relação a qualquer outro problema que possamos ter”.

34. “Não se envergonhe de ser humilde. A humildade consiste no conhecimento perfeito daquilo que somos e que podemos, sem fantasiar-nos com qualidades que não temos. Humildade não é posição de corpo nem de voz: é a posição de espírito, que sabe o que é e o que pode, e não precisa manifestar-se aos outros: Vale para si mesmo. Seja, pois, humilde!”

35. “O verdadeiro sábio avalia claramente o quanto ainda ignora e se torna desde logo humilde e simples, condescendente e solitário, fraternal e honesto”.

36. “Procure ser humilde em todas as circunstâncias. Humildade não é dizer 'sim' a tudo e todos. Nem é apregoar que somos humildes. Não é agachar-se a tudo o que os outros dizem. Não! Humildade é saber exatamente o que somos e o que valemos. E conhecer a nós mesmos, procurando corrigir sinceramente nossos defeitos, e não nos querer impor aos outros. Quem é humilde, em geral, não sabe que o é. Mas quem não é humilde é que pensa que é!”

37. “Lembre-se de que não devemos humilhar ninguém. Os erros que os outros cometem hoje, nós podemos cometê-los amanhã. Não se julgue inatingível nem infalível. Todos podem falhar. Trate os outros com tolerância, para que possa reerguê-los, se errarem. A perfeição não é desta terra. Não exija dos outros aquilo que você também ainda não pode dar”.

38. “Quando der uma esmola, não anuncie a todos. 'Não saiba sua mão esquerda o que faz a direita'. Ajude sem alarde, para não humilhar aquele a quem sua

generosidade ajudou. Respeite o próximo e ajude sempre, mas em silêncio, porque o Pai, que vê no segredo, o recompensará muito mais do que o reconhecimento público que tiverem seus atos”.

39. “Na humildade reside a promessa de utilizarmos honestidade e inteligência que são dádivas para solucionarmos nossos problemas”.

40. “Não evita as pequenas falhas, pouco a pouco cai nas grandes”.

41. “Sê humilde se queres adquirir sabedoria; sê mais humilde ainda, quando a tiveres adquirido”.

42. A diferença entre defeitos e imperfeições é óbvia. Defeito - marco um compromisso e não compareço por preguiça. Falha - combino um encontro e chego atrasado.

43. Falhas: exigências, autopiedade, desdém, revolta, raiva, martírio, sofrimento, mentira, preocupação, impaciência, comodismo, imaturidade, insensatez, impontualidade, meias-verdades, indiferença, falta de educação, de cortesia, má vontade, irritabilidade, mau humor, etc.

44. Qualidades: paciência, calma, tolerância, respeito, prudência, sensatez, maturidade, segurança, responsabilidade, compreensão, bondade, amor, pontualidade, cortesia, justiça, atenciosidade, equilíbrio, simpatia, sinceridade, alegria, polidez, crescimento espiritual, bom-humor, sermos cuidadosos, ponderados, criteriosos, reflexivos, todas as palavras bonitas que rimam com equilíbrio, juízo e bom senso e a maior de todas - a humildade.

46. Sugiro aos companheiros para estudarem e praticarem o programa de A.A. contido na Literatura, disponível nos Grupos e nos Escritórios de Serviços Locais (ESL) pelo preço de reposição.

<p>47. Os versículos Bíblicos, pertinentes a este Passo, os incluí para enriquecimento do tema mas, sem nenhuma conotação religiosa.</p>

1Pd. 5,6-7. “Abaixem-se diante da poderosa mão de Deus, a fim de que no momento certo ele os levante. Coloquem nas mãos de Deus qualquer preocupação, pois é ele quem cuida de vocês”.

Cl. 3,12. “Revesti-vos, pois, como eleitos de Deus, santos e amados, de coração compassivo, de benignidade, humildade, mansidão, longanimidade,”

Ecl. 7,5. “É melhor ouvir a repreensão do sábio do que o elogio dos insensatos”.

Eclo. 3,17-20. “Meu filho, seja modesto em sua atividade, e será mais estimado que um homem generoso. Quanto mais importante você for, tanto mais seja humilde, e encontrará favor diante do Senhor. Pois o poder do Senhor é grande, mas ele é glorificado pelos humildes ”.

Eclo. 10,28-29. “Meu filho, conserve sua honra com modéstia...”,

Eclo. 13,20. “Para o orgulhoso a humildade é humilhação”.

Ef. 4,2. “Com toda a humildade e mansidão, com longanimidade, suportando-vos uns aos outros em amor,”

Ez. 21,26. “...Remove o diadema, e tira a coroa; exalta ao humilde, e humilha ao soberbo”.

Is. 13,11. “... e farei cessar a arrogância dos atrevidos, e abaterei a soberba dos cruéis”.

Lc. 1, 46 - ss. “...Ele dispersa os soberbos de coração, derruba do trono os poderosos e eleva os humildes; ...”.

Lc. 1, 2. “Depôs dos tronos os poderosos, e elevou os humildes”.

Lc. 18,14. “... Pois quem se eleva será humilhado, e quem se humilha, será elevado”.

Mc. 9,35. “Então o Mestre e Senhor se sentou, chamou os doze e disse: ‘Se alguém quer ser o primeiro, deverá ser o último, e ser aquele que serve a todos’”.

Mt. 5,48. “Portanto, sejam perfeitos como é perfeito o Pai de vocês que está no céu”.

Mt. 6,1-6 e 16-18. “ Prestem atenção! Não pratiquem a justiça de vocês diante dos homens, só para serem elogiados por eles. Fazendo assim, vocês não terão recompensa do Pai de vocês que está no céu. Por isso, quando você der esmola, não mande tocar trombeta na frente, como fazem os hipócritas nas sinagogas e nas ruas, para serem elogiados pelos homens. Eu garanto a vocês: eles já receberam a recompensa. ...quando você der esmola, que a sua esquerda não saiba o que a sua direita faz, para que sua esmola fique escondida; e seu Pai, que vê o escondido, recompensará você”.

Mt. 18,3-4. “... Portanto, quem se tornar humilde como esta criança, esse é o maior no reino dos céus”.

Mc. 10,31. “Muitos que agora são os primeiros serão os últimos, e muitos que agora são os últimos serão os primeiros”.

Pr. 11,2. “Depois da soberba vem a desonra, mas com os humildes está a sabedoria”.

Pr. 15,33. “O respeito a Deus é escola de sabedoria, e antes da honra está a humildade”.

Pr. 16,5. “Deus detesta o orgulhoso, que certamente não ficará sem castigo”.

Pr. 18,12. “Antes da ruína, o coração se exalta, mas antes da honra vem a humildade”.

Pr. 22,4. “O galardão da humildade e do temor do Senhor é riquezas, e honra e vida”.

Pr. 25, 6-7. “ Não se vanglorie ... nem ocupe o lugar dos grandes. É melhor que digam a você: ‘Suba até aqui’, do que ser humilhado ...”.

Pr. 27,2. “Que um estranho elogie você, e não sua própria boca; que seja um desconhecido, e não seus próprios lábios”.

Pr.29,23. “A soberba do homem o abaterá; mas o humilde de espírito obterá honra”.

Rm. 12,16. “Vivam em harmonia uns com os outros. Não se deixem levar pela mania de grandeza, mas se afeiçoem às coisas modestas. Não se considerem sábios”.

Sl. 138,6. “... contudo atenta para o humilde; mas ao soberbo, conhece-o de longe”.

Sl. 147,6. “O Senhor eleva os humildes, e humilha os perversos até a terra”.

Tg. 1,9. “Mas o irmão de condição humilde glorie-se na sua exaltação,”

Tg. 3,13. “... mostre com a boa conduta que suas ações são de uma sabedoria humilde”.

Tg. 4,6. “Todavia, dá maior graça. Portanto diz: Deus resiste aos soberbos; dá, porém, graça aos humildes”.

Bibliografia: “Os Doze Passos”, “Livro Azul”, “Na Opinião Do Bill”, “A.A. Atinge A Maioridade”, “As Doze Tradições”, “Reflexões Diárias”, “Coletânea I e II.”. F. , Alúzio - “Minutos De Sabedoria”. P. T., Carlos - “Otimismo Em Gotas”. O. R., Dantas - “Sagradas Escrituras”. Edição Pastoral - “Enciclopédia Brasileira Globo”.

♠ **Sexta-feira, 5 de Outubro de 2001** ♠

VAMOS REFLETIR

7 - PASSO 07

7.1 - De que trata especificamente este Passo?

7.2 - O que é humildade?

7.3 - O que significa para nós a prática da humildade?

7.4 - Qual é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos?

- 7.5 - Algum alcoólatra poderá permanecer sóbrio sem um certo grau de humildade?
- 7.6 - Sem humildade conseguimos "convocar" a fé necessária para enfrentar contratempos e emergências?
- 7.7 - Qual o maior empecilho à prática cotidiana da humildade?
- 7.8 - Acredita que o desenvolvimento científico - fruto da inteligência do homem - capaz de nos proporcionar acesso a um número cada vez maior de bens materiais e de garantir a satisfação das necessidades básicas de todos, será capaz sozinha de eliminar a discórdia entre os homens?
- 7.9 - Satisfazer nossos desejos básicos é o objetivo principal da vida?
- 7.10 - ...Há milhares de anos vimos querendo aumentar nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos maiores ainda...
- 7.11 - ... Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer.
- 7.12 - Em todos os nossos empenhos, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade...
- 7.13 - O que deve vir primeiro: as satisfações materiais ou o aperfeiçoamento do caráter e dos valores espirituais?
- 7.14 - Confundir a satisfação de nossos desejos materiais com nosso objetivo de vida não será confundir os meios com os fins?
- 7.15 - Desejo(ei) um "bom caráter" apenas com objetivo de estar satisfeito comigo mesmo?
- 7.16 - Ostento(ei) adequadamente honestidade e moralidade para ter uma melhor oportunidade de obter o que realmente desejo?
- 7.17 - Tendo que escolher entre o caráter e o conforto...
- 7.18 - Alguma vez me ocorreu fazer da honestidade, da tolerância, do amor ao próximo e a Deus, a base do meu ser cotidiano?
- 7.19 - Podemos viver exclusivamente pela nossa força e inteligência?
- 7.20 - É possível que crenças religiosas sinceras se tornem estéreis? Quando?
- 7.21 - Pondo a autoconfiança em primeiro lugar, depositamos fé autêntica no Poder Superior?
- 7.22 - Qual o ingrediente básico de toda humildade?

7.23 - O desejo de solicitar e fazer a vontade de Deus pode ser considerado indício de humildade?

7.24 - Mudar meus pontos de vista ainda é um processo doloroso?

7.25 - Humildade significa uma condição de desespero rastejante?

7.26 - Podemos vislumbrar o verdadeiro significado da humildade sem passar por derrotas, humilhações e esmagamento de nossa autossuficiência?

7.27 - Para nós alcoólicos, o que representa a humilde admissão de impotência perante o álcool?

7.28 - "A humildade é o largo caminho que leva à verdadeira liberdade do espírito humano". Concorda?

7.29 - Podemos nos dispor rapidamente a trabalhar para conquistar a humildade como algo desejável em si?

7.30 - Uma vida inteira engrenada no egocentrismo pode ser posta em contramarcha de uma vez?

7.31 - Com persistência nos apegamos a defeitos prejudiciais dos quais gostamos. De que modo podemos tomar a decisão e encher-nos de disposição para nos livrar de compulsões e desejos tão irresistíveis?

7.32 - ...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...

7.33 - ...Quando tivermos olhado alguns desses defeitos de frente, discutido com outra pessoa, e estejamos dispostos a tê-los removidos, nossa maneira de pensar a respeito da humildade começa a ter um sentido mais amplo...

7.34 - A prática da humildade resulta em paz de espírito?

7.35 - Anteriormente humildade representava humilhação forçada, agora começa a significar o ingrediente nutritivo que nos pode trazer a serenidade...

7.36 - Uma melhor percepção da humildade pode revolucionar nossa maneira de ver?

7.37 - Nunca quisemos lidar com o fato concreto de sofrer. A fuga através da garrafa sempre foi nossa solução.

7.38 - ..Por todo o lado percebemos o fracasso e a miséria transformados, pela humildade, em valores inestimáveis...Em todos os casos o sofrimento havia sido o preço do ingresso para uma nova vida. Porém este ingresso havia comprado mais...

7.39 - Concorda com a afirmação a seguir?: "Durante este processo de aprendizado da humildade, o resultado mais profundo de todos foi a mudança em nossa atitude sobre Deus. E isto independente de havermos sido crentes ou descrentes."

7.40 - 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. Quais?

7.41 - Concorda em que não é necessário que cheguemos à humildade sempre por cacetada e pancada; que é possível atingi-la buscando-a voluntariamente?

7.42 - Já meditou sobre quais são seus objetivos mais profundos?

7.43 - O principal estimulante para nossos defeitos tem sido o medo egocêntrico - especialmente o medo de perder algo que já possuímos ou de não ganhar algo que desejamos.

7.44 - Estará o Sétimo Passo nos dizendo que deveríamos estar dispostos a tentar a humildade na procura da remoção das nossas falhas, da mesma forma que fizemos quando admitimos que éramos impotentes perante o álcool?

7.45- Podemos ter esperança de obter a graça de ver nossos problemas removidos da mesma forma pela qual o foi nossa obsessão fatal?

” O SEXTO E O SÉTIMO PASSOS USAM DIRETAMENTE A PALAVRA DEUS ”

Dr. Eduardo Mascarenhas

A palavra Deus gera – não no chamado povão, mas nas elites culturais – as maiores resistências. Muita gente, ao ler esses Passos, pula e sente ímpetos de interromper todas as leituras sobre grupos anônimos: “Ah! Não, papo de religião, nem pensar”

Essa resistência provém de várias fontes, uma das quais é a ideia que oferece proteção mediante a prática de certos atos mecânicos ou orações que se repetem irrefletidamente. Em suma, o Deus das crendices mais primárias. Por causa disso, Freud jamais foi complacente com o fenômeno religioso. Para ele a crença em Deus provém do desamparo, quer de criança diante dos adultos, quer dos adultos destituídos de poder diante das forças poderosas que o cercam. Para compensar o desamparo, criam a ilusão de que existem figuras bondosas e poderosas que os protegerão.

Esse é o Deus dos imaturos, o Deus dos desamparados. Contra esse Deus, ergue-se a resistência das chamadas elites culturais. Afinal ela é socialmente forte o bastante para não ter de alimentar crenças nesse tipo de proteção. Essa ideia infantilizada não provoca apenas resistências desse tipo. Provoca outros tipos de resistências, até por razões inversas, que estas sim, operam entre as camadas populares. É que, par algumas das pessoas do chamado povão, Deus não é uma experiência interior profunda. É uma entidade exterior, meio mágica, da qual, através de

ritos mágicos, se obteria simpatia e proteção. Essa atitude superficial se expande para o todo da mente, dificultando o percurso dos Doze Passos. Não por razões elitistas, mas por dificuldade de mergulhar mais fundo em si mesmo. Uma outra razão pela qual a palavra Deus desperta tanta resistência é a sua costumeira vinculação com a ideia de renúncia, sacrifício e resignação. Deus seria alguma coisa cinza contra as cores mais alegres da vida. Sobretudo contra as cores mais vibrantes da carne... Não bastasse isso, Deus ainda interferiria sobre nossos gostos e preferências mais íntimos, julgando-os com suas teorias de virtude e pecado. Existiriam modos virtuosos e modos pecaminosos de ser. Existiria uma lei natural, uma ordem natural das coisas, e quem a transgredisse seria um “desnaturado”, alguém nascido contra a ordem natural da vida, um “degenerado”. Munido dessas ideias, Deus sairia julgando o jeito de desejar, escolher e sentir prazer de cada um. Essa ideia de Deus como um moralista preocupado acima de tudo em reprimir a alegria e a vida sexual das pessoas é fonte das maiores resistências para as novas gerações e para as chamadas vanguardas culturais. Contudo, esses cascalho de crendices comporta mais meticulosa garimpagem. E depois dessa garimpagem sobrar o que? O ouro puro de um Deus aprofundado, a ideia de que existem forças superiores às nossas, inclusive dentro da gente, as quais são misteriosas. A palavra místico, aliás, vem do mistério. E mistério significa a revogação da arrogância humana quando ela imagina que tudo sabe. Sempre escapa algo ao nosso saber. Todo saber é furado. É na direção desse Deus que apontam o Sexto e o Sétimo Passos. Decerto, nos grupos anônimos, cada um é livre para crer no Deus que lhe aprovar. Ou não crer em nenhum. A palavra Deus, de acordo com as Tradições desses grupos, possui significado completamente aberta.

“ O SEXTO E O SÉTIMO PASSOS USAM DIRETAMENTE A PALAVRA DEUS ”

Dr. Eduardo Mascarenhas

A palavra Deus gera – não no chamado povão, mas nas elites culturais – as maiores resistências. Muita gente, ao ler esses Passos, pula e sente ímpetos de interromper todas as leituras sobre grupos anônimos: “Ah! Não, papo de religião, nem pensar”

Essa resistência provém de várias fontes, uma das quais é a ideia que oferece proteção mediante a prática de certos atos mecânicos ou orações que se repetem irrefletidamente. Em suma, o Deus das crendices mais primárias. Por causa disso, Freud jamais foi complacente com o fenômeno religioso. Para ele a crença em Deus provém do desamparo, quer de criança diante dos adultos, quer dos adultos destituídos de poder diante das forças poderosas que o cercam. Para compensar o desamparo, criam a ilusão de que existem figuras bondosas e poderosas que os protegerão.

Esse é o Deus dos imaturos, o Deus dos desamparados. Contra esse Deus, ergue-se a resistência das chamadas elites culturais. Afinal ela é socialmente forte o bastante para não ter de alimentar crenças nesse tipo de proteção. Essa ideia infantilizada não provoca apenas resistências desse tipo. Provoca outros tipos de resistências, até por razões inversas, que estas sim, operam entre as camadas populares. É que, para algumas das pessoas do chamado povão, Deus não é uma experiência interior profunda. É uma entidade exterior, meio mágica, da qual, através de ritos mágicos, se obteria simpatia e proteção. Essa atitude superficial se

expande para o todo da mente, dificultando o percurso dos Doze Passos. Não por razões elitistas, mas por dificuldade de mergulhar mais fundo em si mesmo. Uma outra razão pela qual a palavra Deus desperta tanta resistência é a sua costumeira vinculação com a ideia de renúncia, sacrifício e resignação. Deus seria alguma coisa cinza contra as cores mais alegres da vida. Sobretudo contra as cores mais vibrantes da carne... Não bastasse isso, Deus ainda interferiria sobre nossos gostos e preferências mais íntimos, julgando-os com suas teorias de virtude e pecado. Existiriam modos virtuosos e modos pecaminosos de ser. Existiria uma lei natural, uma ordem natural das coisas, e quem a transgredisse seria um “desnaturado”, alguém nascido contra a ordem natural da vida, um “degenerado”. Munido dessas ideias, Deus sairia julgando o jeito de desejar, escolher e sentir prazer de cada um. Essa ideia de Deus como um moralista preocupado acima de tudo em reprimir a alegria e a vida sexual das pessoas é fonte das maiores resistências para as novas gerações e para as chamadas vanguardas culturais. Contudo, esses cascalho de crendices comporta mais meticulosa garimpagem. E depois dessa garimpagem sobrar o que? O ouro puro de um Deus aprofundado, a ideia de que existem forças superiores às nossas, inclusive dentro da gente, as quais são misteriosas. A palavra místico, aliás, vem do mistério. E mistério significa a revogação da arrogância humana quando ela imagina que tudo sabe. Sempre escapa algo ao nosso saber. Todo saber é furado. É na direção desse Deus que apontam o Sexto e o Sétimo Passos. Decerto, nos grupos anônimos, cada um é livre para crer no Deus que lhe aprovar. Ou não crer em nenhum. A palavra Deus, de acordo com as Tradições desses grupos, possui significado completamente aberta.

“ O SEXTO E O SÉTIMO PASSOS NOS CONVIDAM A ABANDONAR A ONIPOTÊNCIA ”

Dr. Eduardo Mascarenhas

Se a palavra Deus possui essa significação completamente aberta, então para que serve?

Certamente para lembrar que existem forças superiores fora das pessoas; e dentro das pessoas. Ninguém domina a vida; nem sua própria vida. Ninguém controla a cabeça. Nossos humores, desejos, sonhos e emoções tomam rumos independentes da nossa vontade: são literalmente indomáveis. Nossa vontade não é lei. Nem para nós mesmos. Aliás, a psicanálise não fez outra coisa senão tentar depor essa ideia – no fundo moralista – da sabedoria da vontade. É essa ideia de soberania da vontade que dá lugar às ideias de virtude e pecado, de qualidades e defeitos. Parte-se do suposto de que nós somos o que queremos ser e de que tudo depende de nossa tempera. Por isso, compulsão seria manifestação de debilidade da vontade. Existem, contudo, na nossa própria mente, força muito superiores à força da nossa vontade. A presença não só das compulsões, mas da paranoias, das tristezas imotivadas, das oscilações de humor e da autoestima, da instabilidade das ideias, das obsessões, das fobias, das manias não deixam margem a dúvidas: nós não mandamos nem em nós mesmos. Nossa mente manda muito mais em nós mesmos do que nós mandamos nela. Nós sequer amamos aqueles que queremos amar e nem paramos de amar quando assim o determinamos. Nossa sexualidade segue rumos e caprichos contra os quais nada podemos fazer. Nossa agressividade é manhosa: torna-se brutal quando menos

esperamos e cheia de mansidão quando tudo indicava sua brutalidade. Não somos responsáveis por nossos gostos e preferências, pois não os escolhemos. Fomos, isto sim, escolhidos por eles. Nosso caráter, nossas reações, nosso jeito de ser não são espelho e reflexo de nossa vontade. Somos como somos e não como gostaríamos de ser. Por isso, qualquer transformação de nosso “caráter” exige um cuidadoso trabalho, um inspirado, competente, permanente trabalho. Precisamos investir o nosso melhor sobre nós mesmos. Precisamos que outros invistam seu melhor em nós. Tudo isso, porém, ainda é pouco. Pode dar certo ou não. Depende de forças misteriosas que não conhecemos e nem controlamos, alheias a nossa vontade. Só nos resta entregarmo-nos a elas. E torcer para um “final feliz”. Por estranho que pareça, só quando desistimos de controlar e dirigir a nossa mente é que se dá um certo desarmamento interno. As partes que nós desejávamos mudar parecem ficar menos armadas, menos defensivas e intransigentes. O tom geral fica menos imperativo, menos inquisitorial. Parece ocorrer uma certa pacificação interior. E esse estado mais pacificado costuma ser solo fértil para transformações. Quando se pressiona menos, muitas vezes se consegue mais. Não é assim fora, com as pessoas do nosso dia-a-dia? Também é assim dentro. O Sexto e o Sétimo Passos são um convite a essa pacificação, à superação do dirigismo autoritário da vontade. Não se trata de entregar os pontos ou assistir passivamente a desmandos caóticos dos nossos impulsos. Nem se trata de rendição. Trata-se, isto sim, de humildade, de admitir limites inclusive para a força da nossa vontade. Em suma, trata-se da superação dessa mania de tudo poder chamada onipotência.

Aliás, quando os grupos anônimos renunciam aos regulamentos e punições; quando se abstêm de todo tipo de interferência na vida de quem quer que seja; quando se limitam a sugerir, sem jamais admoestar ou censurar; quando a própria sugestão deve ser formulada de modo discreto e não intrusivo; quando a própria divulgação desses grupos deve ser vazada em termos também discretos, sem estardalhaços eles estão sendo exemplarmente sóbrios e abstinentes. Estão realizando uma manobra pedagógica suprema, qual a renúncia a qualquer pedagogia. Paradoxalmente, o ímpeto de querer melhorar os outros ensinando-os a viver, ou de querer se melhorar recitando para si próprio lições de vida, gera as maiores tensões e os ásperos desencontros, tanto da pessoa com outros, quanto da pessoa consigo mesma.

Freud advertia os jovens psicanalistas sobre os perigos de querer ajudar demais seus pacientes, o que ele chamou de “furor sanandi”. E muito da teoria freudiana do superego baseia-se nesse ímpeto pedagógico desmedido. Uma parte da mente arvora-se em dona da verdade e diz à outra como ela deve ser ou proceder: caso esta não se submeta, é atacada e enxovalhada de todas as maneiras. Essa seria a origem profunda de muitas depressões, sensações de inferioridade e sentimentos irracionais de culpa: uma parte da mente, cheia de certezas, ataca a outra, que se recusa a seguir “bons conselhos” sobre o “bem viver” e sobre os “bons caminhos”. Essa parte autoritária e conselheira seria constituída pelas figuras paternas internalizadas, o chamado “pai interno”. para essa ausência de moderação na vontade de ajudar, só há um remédio: sobriedade.

Dizendo em outras palavras: o Sexto e o Sétimo Passos, ao lembrarem a existência de forças superiores, são um convite à superação dessa mania de tudo saber ou de tudo poder, ou seja, ao lembrarem Deus, tornam-se um convite à superação dessa mania de querer ser Deus.

