



HUMILDADE

A palavra humildade, de acordo com nossa concepção, tem relação com nossos sentimentos perante o Poder Superior. Essa humildade vem ligada ao sentimento de espiritualidade e não a bens materiais.

Temos necessidade de praticá-la em todos os sentidos se quisermos crescer como seres humanos pertencentes à irmandade do mundo, como o quer este nosso Poder Superior.

Dentre as muitas formas de defini-la, humildade significa: a virtude que nos dá o sentido de como realmente somos.

Muitas vezes ela é interpretada como sendo fraqueza, rebaixamento, mas, a realidade, a humildade é força, é aceitação, é a capacidade de pedir perdão e se perdoar.

Humildade é o ponto de partida para nosso crescimento espiritual, porque sem a humildade não haveria a aceitação dos Passos, lemas e Tradições que são a base de nossa reformulação de vida.

Encontramo-la logo no 1º Passo, quando admitimos que somos impotentes perante o álcool, e que nossas vidas haviam-se desmoronado completamente à mercê dessa doença.

No 2º Passo vamos encontrá-la na submissão ao Poder Superior e na admissão de que no passado nosso modo de pensar, agir e viver não era razoável e equilibrado. Contudo, a experiência da vida não nos deixa duvidar que o ser humano não é todo sábio, nem todo poderoso, nem capaz de um amor perfeito.

Essas qualidades pertencem a um ser Superior, segundo entendimento que cada um tenha Dele.

Podemos entregar-lhe nossas tristezas, dissabores e pedir que nos ajude com sua bondade infinita.

No 3º Passo vamos encontrá-la na rendição incondicional ao Poder Superior quando formos capazes de dizer: - Senhor, não sou capaz de resolver este problema sozinho, preciso de Sua orientação e cuidados; ensina-me Sua vontade em relação a mim e a farei.

Já no 4º Passo vamos precisar de humildade para podermos nos olhar honestamente e fazer uma auto análise sincera do que realmente somos.

Talvez seja difícil e desagradável levar a cabo um inventário moral próprio e com toda sinceridade, mas é um passo vital, se desejamos progredir.

No 5º Passo vamos encontrar a humildade na admissão de nossas falhas perante Deus, perante nós mesmos e confidenciando-as a um outro ser humano de confiança. Tal reconhecimento requer tanto humildade, como honestidade.

É muito mais fácil sermos honestos com outra pessoa do que conosco mesmos. Até certo ponto todos nós somos tolhidos pela nossa necessidade de justificar as nossas ações e palavras. Se admitirmos os nossos erros a nós mesmos, a Deus e a outro ser humano, teremos uma vaga idéia da pessoa maravilhosa que poderemos ser.

No 6º Passo vamos encontrá-la na disposição em remover os nossos defeitos de caráter, entregando-os ao Poder Superior para que nos ajude a eliminá-los.

Não podemos confiar somente nos nossos duvidosos poderes humanos. Tornamo-nos capazes de ver também nossas qualidades como dádivas de Deus. Não deveria eu compreender que Deus não remove um defeito para produzir um vácuo, um vazio, mas sim, para dar lugar ao seu conceito de amor, bondade e tolerância?

No 7º Passo, encontramos a humildade na promessa de utilizarmos honestidade e inteligência que são dádivas divinas para solucionarmos nossos problemas.

Essa rendição ante a vontade de Deus põe em movimento todo seu amoroso poder para devolver às nossas vidas a ordem e serenidade.

Pedir a Deus humildemente que elimine nossas culpas é uma das mais nobres ações e uma das melhores maneiras de orar que existe.

A palavra chave é humildade, o nosso reconhecimento de que necessitamos que um Poder Superior a nós mesmos nos ajude a ver uma perspectiva real e a manter nossas mentes abertas à verdade.

A humildade não requer submissão ou padecimentos, tudo isto encerra qualidades negativas contra as quais não podemos nos rebelar.

A verdadeira humildade é da livre aceitação.

No 8º Passo vamos encontrar a humildade na disposição em admitir nossos erros de modo que possamos limpar a nossa consciência de culpa.

O que fazer para livrar-nos de tal condição?

Fazendo uma relação de todas as pessoas com quem temos atuado mal, nos dispendo a reparar o dano causado. A quem magoei?

Seguramente as pessoas mais próximas a mim: minha família – se consciente ou inconscientemente carregamos este fardo de culpa, isto deve ser apagado fazendo correções.

Somente então encontraremos paz de espírito e um padrão mais racional de pensamentos e comportamento.

A humildade é a boa vontade em fazer correções; muitas vezes cria a oportunidade de fazê-las de maneira natural, espontânea e sem embaraços. E isso leva ao crescimento espiritual.

Vamos encontrar a humildade no 9º Passo, na coragem de reparar os danos causados, os desacordos e a falta de compreensão entre mim e meus parentes ou ex-amigos.

Um auto-exame honesto e prudente será necessário. Um casual pedido de desculpas, por exemplo, raramente é suficiente para livrar-nos da culpa de críticas prejudiciais.

A melhor maneira de reparar os estragos é mudando nossas atitudes, adotando um trato marcado pela constante bondade e compreensão.

No 10º Passo vamos encontrá-la na atenção suficiente de revisão e preparação para o meu dia-a-dia, renovando meus esforços para progredir no desenvolvimento pessoal.

Olhar para dentro de si mesmo: aí que encontraremos todas as respostas.

No 11º 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 a receptivas à orientação.

Este processo de “escuta interior” orientará nossos pensamentos e ações e trará paz à nossa existência.

“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”.

No 12º Passo vamos encontrar a humildade estando sempre dispostos a levar a mensagem aos outros.

Essa necessidade está sempre ao meu redor se eu me mantiver suficientemente alerta para reconhecê-la.

Ajudando os outros, também me ajudo.

Essa é a culminação triunfante – o resumo – dos Passos, é o reconhecimento de que alcançamos uma profunda consciência de Deus e a nossa relação para com Ele, e que estamos prontos para continuar o trabalho, levando aos outros a luz e a dignidade que encontramos. Então, quando obtenho uma idéia clara e sensata de onde estou, qual o caminho em que estou, passo a perceber que meu crescimento espiritual apenas começou.

E quanto mais eu me conscientizar da minha capacidade, da minha pequenez e dividir em porções o que eu posso fazer, as minhas desculpas e a minha importância ficam ridículas e cômicas.

Assim, conscientizado de mim, tomo também consciência e fé de que Deus é bom e que preciso Dele para abafar meu orgulho e saber então o significado da palavra Humildade.

No livro “O melhor de Bill”, Bill citou o seguinte trecho:

“Esta é a razão pela qual vejo humildade para o dia de hoje como aquele meio-termo seguro e garantido entre esses extremos emocionais violentos. Trata-se de

um lugar tranqüilo onde posso manter perspectiva e equilíbrio suficientes para iniciar o meu próximo passo em direção à estrada claramente indicada que leva a valores eternos”.

(Fonte: Revista Vivência Nº 91 – Set/Out-2004 – Rubens A.. /Paulina/SP)

HUMILDADE – REFLEXÕES DIÁRIAS

Servindo meu irmão

O membro de A. A. fala ao recém-chegado, não com espírito de grandeza, mas com o espírito de humildade e fraqueza.

Enquanto passam os dias em A. A. peço a Deus para guiar meus pensamentos e minhas palavras ao falar. Neste labor de contínua participação na Irmandade, tenho muitas oportunidades de falar. Assim, frequentemente peço a Deus para me ajudar a observar meus pensamentos e palavras, que elas possam ser verdadeiras e próprias reflexões de nosso programa; focalizar minhas aspirações mais uma vez para procurar Sua direção; para me ajudar a ser realmente agradável e amável, prestativo e curativo, mas sempre cheio de humildade e livre de qualquer traço de arrogância. Talvez eu tenha que enfrentar atitudes ou palavras desagradáveis; recursos típicos do alcoólico que ainda sofre. Se isto vier a acontecer, tomarei um momento para concentrar-me em Deus; e então ser capaz de responder de uma perspectiva de compostura, força e sensibilidade.

Um caminho para a fé

A verdadeira humildade e a mente aberta poderão nos conduzir a fé. Toda reunião de A. A. é uma segurança de que Deus nos levará de volta à sanidade, se soubermos nos relacionar corretamente com Ele.

Minha última bebedeira deixou-me num hospital totalmente quebrado. Foi então que fui capaz de ver passado flutuar na minha frente. Percebi que por causa da bebida, tinha vivido todos os pesadelos que pudera haver imaginado. Minha própria teimosia e obsessão para beber levaram-me para um abismo escuro de alucinações, apagamentos e desespero. Finalmente vencido, pedi ajuda a Deus. Sua presença convenceu-me para que acreditasse. Minha obsessão pelo álcool foi tirada e minha paranóia foi suspensa. Não estou mais com medo. Sei que minha vida é saudável e sã.

Dois “magníficos padrões”

Todo o progresso de A. A. pode ser expressado em apenas duas palavras: humildade e responsabilidade. Todo o nosso desenvolvimento espiritual pode ser medido, com precisão, conforme nosso grau de adesão a estes magníficos padrões.

Conhecer e respeitar as opiniões, talentos e prerrogativas dos outros, e aceitar estar errado, mostra-me o caminho da humildade.

Praticar os princípios de A. A. em todos os meus assuntos me leva a ser responsável. Respeitar estes preceitos dá crédito à Quarta Tradição – e a todas as outras Tradições da Irmandade. Alcoólicos Anônimos tem desenvolvido uma filosofia de vida cheia de motivações válidas, rica dos mais altos e relevantes princípios e valores éticos, uma maneira de vida que pode ser estendida além dos limites da população alcoólica. Para honrar estes preceitos, preciso somente rezar e cuidar de cada companheiro como se cada um fosse meu irmão.

Afinal, livre

Outra grande dádiva que podemos esperar por confiar nossos defeitos a outro ser humano é a humildade – uma palavra frequentemente mal compreendida... representa um claro reconhecimento do que e quem somos realmente, seguido de um esforço sincero de ser aquilo que poderíamos ser.

Sabia no fundo do meu ser que se quisesse ser alegre, feliz e livre para sempre, tinha de compartilhar minha vida passada com outra pessoa. A alegria e o alívio que senti após fazer isto estão além de qualquer descrição. Quase que imediatamente após fazer o Quinto Passo, me senti livre da escravidão do ego e da escravidão do álcool. Esta liberdade permanece após 36 anos, um dia de cada vez.

Descobri que Deus podia fazer por mim o que eu não podia fazer sozinho.

É bom ser eu mesmo

Inúmeras vezes os novatos procuram guardar para si certos fatos de suas vidas... Desviaram-se para métodos mais fáceis... mas, não aprenderam o suficiente sobre a humildade. Humildade soa muito como humilhação mas, na realidade, ela é a capacidade de olhar para mim mesmo – e honestamente aceitar o que vejo. Não preciso ser o

“mais esperto” nem o “mais estúpido” ou qualquer outro “mais”. Finalmente é muito bom ser “eu” mesmo. É mais fácil para mim aceitar-me se compartilhar toda a minha vida. Se não posso compartilhar nas reuniões, então é melhor ter um padrinho – alguém com que eu possa compartilhar “certos fatos” que podem me levar de volta à bebida e para a morte. Preciso praticar todos os Passos. Preciso do Quinto Passo para aprender a verdadeira humildade. Métodos mais fáceis não funcionam.

Uma liberdade sempre crescente

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

Sou um instrumento

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

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

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

Um momento decisivo

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

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

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

Abandonando o centro do palco

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

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

Humildade é uma dádiva

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

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

Um ingrediente nutritivo

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

Quantas vezes me concentro em meus problemas e frustrações?

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

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

Orgulho

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

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

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

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

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

“Uma medida de humildade”

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

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

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

Rendição e autocrítica

Minha estabilidade proveio de tentar dar, não de exigir que me dessem. É assim que penso que pode funcionar com a sobriedade emocional. Se olharmos cada distúrbio que temos, grande ou pequeno, encontraremos em sua raiz uma dependência doentia, e, em consequência, exigências doentias. Que possamos, com a ajuda de Deus, entregar continuamente essas exigências alei jantes. Então

nos poderá ser dada a liberdade para viver e amar: poderemos então fazer um Décimo Segundo Passo para nós mesmos e para os outros, em direção à sobriedade emocional.

Anos de dependência do álcool, como um alterador químico de meu humor, tiraram-me a capacidade de interagir emocionalmente com meus companheiros. Pensava que tinha de ser auto-suficiente, autoconfiante, e auto motivado num mundo de pessoas não confiáveis. No final perdi minha dignidade e fiquei dependente, sem qualquer capacidade para confiar em mim mesmo ou acreditar em qualquer outra coisa. Rendição e auto-exame, enquanto compartilho com os que chegam, ajudam-me a pedir humildemente por socorro.

Gratidão pelo que tenho

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

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

Defeitos removidos

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

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

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

Peço para Deus decidir

“Peço que removas de mim todo e qualquer defeito de caráter que me impeça de ser útil, a Ti aos meus semelhantes.”

Tenho admitido minha impotência e tomado a decisão de colocar minha vida e minha vontade sob os cuidados de Deus, como eu O concebo, não sou eu quem decide quais os defeitos serão removidos, nem a ordem em que os defeitos serão removidos. Peço a Deus que decida quais os defeitos que me impedem de ser útil a Ele e aos outros e então, humildemente, peço que os remova.

Impelidos

Impelidos por centenas de formas de medos, auto-ilusão, egoísmo e auto piedade, pisamos nos pés dos outros e eles revidam.

Meu egoísmo era a força que me impelia para a bebida. Bebia para celebrar o sucesso e bebia para afogar as minhas desgraças. Humildade é a resposta. Aprendo a entregar a minha vontade e a minha vida aos cuidados de Deus. Meu padrinho me diz que o serviço me mantém sóbrio. Hoje me pergunto: Procurei saber a vontade de Deus para comigo? Prestei serviço a meu Grupo de A. A.?

Eu escolho o anonimato

Temos a certeza de que a humildade, expressa pelo anonimato, é a maior salvaguarda que Alcoólicos Anônimos sempre poderá ter.

Uma vez que não existem regras em A. A., coloco-me onde quero estar e, portanto, escolho o anonimato. Desejo que meu Deus me use, humildemente, como uma de suas ferramentas neste programa. Sacrifício é a arte de dar de mim mesmo generosamente, permitindo que a humildade substitua meu ego. Com a sobriedade, suprimo aquela ânsia de gritar para o mundo: “Eu sou um membro de A. A.” e experimento alegria e paz interior. Deixo as pessoas verem as mudanças em mim e espero que elas perguntem o que me aconteceu. Coloco os princípios de espiritualidade à frente de julgamentos precipitados, de fofocas e de críticas. Desejo amor e carinho em meu Grupo, para poder crescer.

Uma mente aberta

A verdadeira humildade e a mente aberta poderão nos conduzir à fé... Meu pensamento alcoólico me levou a acreditar que eu podia controlar a bebida, mas não conseguia. Quando vim para A. A., percebi que Deus estava falando

para mim através do meu Grupo. Minha mente se abriu o suficiente para perceber que eu precisava de Sua ajuda. Uma real e honesta aceitação de A. A. levou mais tempo, mas com ela veio a humildade. Sei como eu era insano, e hoje sou extremamente grato por ter minha sanidade restaurada e ser um alcoólico sóbrio. A nova e sóbria pessoa que sou, é muito melhor do que jamais eu poderia ter sido sem A. A.

Guardiões ativos

Para nós, contudo, trata-se muito mais do que uma política salutar de relações públicas. É mais do que uma negação do egoísmo. Esta Tradição é um lembrete permanente e prático de que a ambição pessoal não tem lugar em A. A.

Nela cada membro se transforma num diligente guardião da nossa Irmandade. O conceito básico de humildade é expresso na Décima Primeira Tradição. Ela me permite participar completamente do programa numa maneira simples e profunda; ela preenche minha necessidade de ser parte integral de um todo significativo. Humildade me traz mais perto do espírito atual de companheirismo e unicidade, sem o qual eu não poderia permanecer sóbrio. Lembrando que todo membro é um exemplo de sobriedade, cada um vivendo a Décima Primeira Tradição, posso experimentar liberdade porque cada um de nós é anônimo.

Uma genuína humildade

... que devemos conduzir-nos com a genuína humildade. Isto para que nossas grandes bênçãos jamais nos estraguem: para que vivamos eternamente em grata contemplação d'Aquele que reina sobre todos nós.

A experiência me ensinou que minha personalidade alcoólica tem tendência para o grandioso. Mesmo que tiver, aparentemente, boas intenções, posso sair pela tangente atrás de minhas "causas". Meu ego toma conta e perco de vista o meu propósito primeiro. Posso até tomar o crédito pela obra de Deus em minha vida. Esse sentimento exagerado de minha própria importância é perigoso para a minha sobriedade e pode causar grande dano a A. A. como um todo. Minha salvaguarda, a Décima Segunda Tradição, serve para manter-me humilde. Percebo, tanto como um indivíduo, como um membro da Irmandade, que não posso me gabar de minhas façanhas, e que "Deus faz por nós o que não podemos fazer por nós mesmos".

Anonimato

O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

A Décima Segunda Tradição tornou-se importante nos primeiros dias de minha sobriedade e, junto com os Doze Passos, continua a ser indispensável em minha recuperação. Tornei-me consciente, após ingressar na Irmandade, de que tinha problemas de personalidade. Assim, quando ouvi pela primeira vez a mensagem da Tradição, estava muito claro: existe uma maneira imediata para, com os outros, encarar meu alcoolismo e seus acompanhantes, a raiva e as atitudes defensivas e ofensivas. Vi a Décima Segunda Tradição como sendo uma grande desinfladora do ego; ela aliviou a minha raiva e me deu uma chance de utilizar os princípios do programa. Todos os Passos, e esta Tradição em particular, têm-me guiado por décadas de sobriedade contínua. Sou grato àqueles que estavam aqui quando precisei deles.

(Fonte: Reflexões Diárias – paginas: 29-46-127-139-143-198-199-201-202-203-204-205-206-207-208-210-213-227-250-300-342-354-373)

HUMILDADE – Necessidade de:

NA OPINIÃO DO BILL

Livres da escuridão

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 permite 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 tudo, 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.”

A humildade em primeiro lugar

Encontramos muito 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 poderiam ser 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 primeiro ter significado uma humilhação, agora ela começa a representar o ingrediente que pode nos trazer serenidade.

Caminho direto para Deus

“Acredito firmemente tanto na orientação como na oração. Mas estou bem consciente e espero que humilde o suficiente para ver que não há nada de infalível em minha orientação.

No momento em que acreditar que encontrei um perfeito caminho para Deus, eu me tornarei egoísta o suficiente para entrar em verdadeira dificuldade. Ninguém pode causar mais sofrimento desnecessário do que aquele que possui força e acha que a obteve diretamente de Deus.”

Conquista material

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 sub-produtos e não o principal objetivo da vida.

A verdadeira ambição e a falsa

Concentrávamos muito em nós mesmos e naqueles que nos cercavam. Sabíamos que éramos cutucados, por medo ou ansiedade descabidos, a uma vida que levava à fama, dinheiro e ao 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.

Rompa as paredes do ego

As pessoas que são impelidas pelo orgulho, inconscientemente não enxergam seus defeitos. Os recém-chegados desse tipo certamente não precisam de consolo. O problema é ajudá-los a descobrir uma trinca nas paredes construídas pelo seu ego, através da qual a luz da razão possa brilhar.

Adquirir uma humildade maior é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A. A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico pode ser permanente sóbrio.

Quase todos os Aas descobriram também que, a não ser que desenvolvam essa preciosa qualidade, muito mais do que a necessária para se obter a sobriedade, ainda não têm muita probabilidade de virem a ser verdadeiramente felizes. Sem ela não podem viver com propósito útil ou, nas horas difíceis, apelar para a fé que pode enfrentar qualquer emergência.

Respeito próprio através do sacrifício

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. Tivemos que jogar fora a auto justificação, a auto piedade 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 isto. 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 nosso bem mais querido – nossa ambição e nosso orgulho ilegítimos.

A humildade “perfeita”

Eu, por minha parte, tento encontrar a definição mais verdadeira de humildade que puder. Ela não será a definição perfeita por que eu serei sempre imperfeito.

Nesse artigo, escolheria a definição seguinte: “A humildade absoluta consistiria num estado de completa libertação de mim mesmo, na libertação de todas as exigências que meus defeitos de caráter lançam tão pesadamente sobre mim agora. A humildade perfeita seria a total boa vontade de, em todos os momentos e lugares, reconhecer e fazer a vontade de Deus”.

Quando penso nessa visão, não preciso ficar desanimado porque nunca a atingirei, nem preciso me encher da presunção de que algum dia alcançarei todas essas virtudes.

Preciso apenas contemplar essa visão, deixando-a crescer e encher meu coração. Isto feito, posso compará-la ao meu último inventário pessoal. Tenho então uma saudável idéia de onde me encontro no caminho para a humildade. Vejo que minha caminhada em direção a Deus apenas começou.

Ao reduzir-me ao meu verdadeiro tamanho, minhas preocupações comigo mesmo e o sentimento de minha própria importância fazem-me rir.

A base de toda a humildade

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.

Os racionalizadores e os modestos

Nós, alcoólicos, somos os maiores racionalizadores do mundo. Animados pela desculpa de que estamos fazendo grandes coisas para o bem de A. A., podemos, ao quebrar o anonimato, continuar com nossa antiga e desastrosa busca de poder e prestígio pessoal, honras públicas e dinheiro – as mesmas ambições implacáveis que, quando frustradas, certa vez nos conduziram à bebida.

O Dr. Bob era essencialmente uma pessoa muito mais humilde do que eu, e ele compreendeu o anonimato muito facilmente. Quando ficou evidente que ele estava mortalmente doente, alguns de seus amigos sugeriram que se erguesse um monumento ou mausoléu em sua homenagem e de sua esposa Anne – algo digno de um fundador e sua esposa. Falando-me a esse respeito, o Dr. Bob sorriu e disse: “Deus os abençoe. Eles têm boa intenção. Mas vamos deixar que tanto você quanto eu sejamos enterrados igual a qualquer outra pessoa”. 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 comovente e definitivo exemplo de modéstia tem um valor mais permanente para A. A. do que qualquer promoção pública ou monumento grandioso.

Aceitando as dádivas de Deus

“Embora muitos teólogos afirmem que as experiências espirituais súbitas representem alguma distinção especial ou algum tipo de preferência divina, eu questiono esse ponto de vista. Todo ser humano, qualquer que sejam seus atributos para o bem ou para o mal, é uma parte da economia espiritual divina. Portanto, cada um de nós tem seu lugar, e não posso aceitar que Deus pretenda elevar alguns mais do que outros.

“Dessa forma, é preciso que todos nós aceitemos qualquer dádiva positiva que recebamos com profunda humildade, tendo sempre em mente que primeiro foram necessárias nossas atitudes negativas, como um meio de nos reduzir a um estado tal que nos deixasse prontos para receber uma dádiva positiva através da experiência da conversão. Nosso próprio alcoolismo e a imensa deflação, que finalmente daí resultou, constituem na verdade a base sobre a qual repousa nossa experiência espiritual.”

A arrogância e seu oposto

Um possível membro muito teimoso foi levado pela primeira vez a uma reunião de A. A., na qual dois oradores (ou talvez palestrantes), falavam sobre o tema “Deus, como eu O concebo”. Suas atitudes manifestavam arrogância. De fato, o último orador se excedeu em suas convicções teológicas.

Ambos estavam repetindo, o que eu fazia anos atrás. Em tudo o que diziam estava implícita a mesma idéia: “Gente, ouçam o que estamos dizendo. Nós é que sabemos o que é o verdadeiro A. A. – e é melhor que vocês o aceitem”.

O novo possível membro disse que tinha entendido e foi embora. Seu padrinho protestou dizendo que isso não era o verdadeiro A. A., mas era tarde demais. Ninguém mais conseguiu abordá-lo depois disso.

Considero a “humildade só por hoje” como uma postura sadia e segura, um meio do caminho entre os violentos extremos emocionais. É um lugar tranqüilo, onde posso manter a perspectiva necessária e o suficiente equilíbrio para dar mais um pequeno passo no caminho claramente demarcado que conduz aos valores eternos.

Fé e ação

A educação e o 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 por que 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 de ele 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 devem ter lhe servido muito, caso contrário ele não estaria solicitando 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 outro. O que eu precisava era de humildade, de esquecimento de mim mesmo e de estabelecer um verdadeiro parentesco com outro ser humano de meu próprio tipo.

Uma Irmandade – muitas crenças

Como sociedade, nunca deveremos nos tornar vaidosos a ponto de supor que somos autores e inventores de uma nova religião. Humildemente refletimos que cada um dos princípios de A. A. foi retirado de fontes antigas.

Um ministro na Tailândia nos escreveu: “Levamos os Doze Passos de A. A. ao maior mosteiro budista desta província, e o sacerdote responsável pela organização disse: ‘Esses passos são excelentes! Para nós, budistas, eles seriam ainda mais aceitáveis se vocês tivessem inserido a palavra ‘bem’ em seus Passos, em vez de ‘Deus’. Entretanto, vocês dizem nesses Passos que é um Deus como cada qual O concebe, e isso certamente inclui o bem. Sim, os Doze Passos de A. A. certamente serão aceitos pelos budistas aqui.’”

Os membros mais antigos de St. Louis recordam como o Padre Edward Dowling ajudou-os a começarem seu grupo. Aconteceu de o grupo ser composto por uma grande maioria de protestantes, mas isso não o perturbava em absoluto.

Humildade para a Irmandade, também

Nós, Aas, às vezes exageramos as virtudes de nossa Irmandade. Não nos esqueçamos de que, na verdade, poucas dessas virtudes foram de fato conquistadas por nós. Para começar, fomos forçados a elas pelo cruel chicote do alcoolismo. Finalmente as adotamos, não porque o quiséssemos, mas sim porque fomos forçados a fazê-lo.

A seguir, à medida que o tempo ia confirmando a aparente correção de nossos princípios básicos, começamos a nos conformar porque essa era a coisa certa a fazer. Alguns de nós, e eu em especial, ajustamo-nos então, ainda que com alguma relutância.

Mas finalmente chegamos a um ponto onde passamos a desejar nos conformar com alegria com esses princípios que a experiência, sob a graça de Deus, nos ensinou.

Em direção à maturidade

Muitos membros mais antigos, que têm submetido a “cura das bebedeiras” de A. A. a severos mas bem-sucedidos testes, descobrem que frequentemente ainda lhes falta sobriedade emocional. Para obter isto, precisamos desenvolver real maturidade e equilíbrio (ou seja, humildade) em nossas relações com nós mesmos, com nossos semelhantes e com Deus. Não permitamos nunca que A. A. seja uma entidade fechada; não recusemos nunca nossa experiência ao mundo que nos cerca, se ela puder ser útil e valiosa. Deixemos que nossos membros, individualmente, atendam o chamado de cada um dos campos da atividade humana. Deixemos que eles levem a experiência e o

espírito de A. A. em todos esses assuntos, seja qual for o bem que possam realizar. Pois Deus nos salvou apenas do alcoolismo; o mundo nos recebeu de volta para a cidadania.

A. A. em duas palavras

“Todo o progresso de A. A. pode ser expresso 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 sempre mais profunda, acompanhada por uma crescente boa vontade para aceitar e cumprir com nossas responsabilidades – estas são realmente as 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.”

O único propósito

Há quem profetize que A. A. pode muito bem tornar-se uma nova ponta de lança para um despertar espiritual no mundo todo. Quando nossos amigos dizem essas coisas, estão sendo não só generosos como também sinceros. Mas nós, de A. A. devemos refletir que tal homenagem e tal profecia podem acabar se transformando numa bebida tóxica para a maioria de nós, se realmente viermos a acreditar que esse é o verdadeiro propósito de A. A., e se começarmos a nos comportar dessa maneira.

Portanto, nossa sociedade deverá ajustar-se prudentemente a seu único propósito: o de levar a mensagem ao alcoólico que ainda sofre. Tratemos de resistir à orgulhosa idéia de que, se Deus nos permitiu o êxito numa área, estamos destinados a ser um meio de graça salvadora para todos.

A humildade traz a esperança

Já que agora não mais patrocinamos bares e bordéis, já que levamos o salário para casa, já que estamos tão ativos em A. A. e agora que as pessoas nos felicitam por esses sinais de progresso – bem, naturalmente ficamos nos felicitando. Certamente ainda não estamos muito perto de atingir 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 nos devolver 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.

(Fonte: Na Opinião do Bill – páginas: 10-36-38-40-46-74-97-106-139-160-168-199-212-223-226-244-271-304-325)

HUMILDADE – para hoje

por Bill

Não pode haver nenhuma humildade absoluta para nós, seres humanos. Na melhor das hipóteses, podemos apenas vislumbrar o significado e o esplendor desse ideal perfeito. Como diz o livro Alcoólicos Anônimos, “Não somos santos... reivindicamos o progresso espiritual, ao invés da perfeição espiritual”. Apenas Deus em Si mesmo pode se manifestar no absoluto; nós, seres humanos, temos que viver e crescer no domínio do relativo. Buscamos a humildade para hoje. Conseqüentemente, na prática, nos perguntamos: “Exatamente o que significa ‘humildade para hoje’ e como a reconheceremos quando a encontrarmos?”

Difícilmente precisamos ser lembrados de que a culpa ou a revolta excessiva conduz à pobreza espiritual. Mas passou-se muito tempo antes que percebêssemos que podíamos ser ainda mais arruinados pelo orgulho espiritual. Quando nós, os primeiros Aas, tivemos nosso primeiro vislumbre do quão espiritualmente orgulhosos podíamos ser, criamos a expressão: “Não tente ficar maravilhosamente bem até Quinta feira!” Essa admoestação dos velhos tempos pode parecer outro desses jeitosos álibis que podem nos desculpar por não tentarmos fazer o melhor possível. Não obstante, uma análise mais apurada revela exatamente o contrário. Esta é a nossa forma em A. A. de nos precavermos contra a cegueira do orgulho e as perfeições imaginárias que não possuímos.

Agora que não freqüentamos mais bares e bordéis, agora que levamos o salário para casa, agora que somos tão ativos em A. A. e que as pessoas nos parabenizam por esses sinais de progresso – bem, naturalmente passamos a nos congratular com nós mesmos. E todavia podemos não estar ao alcance da humildade. Pretendendo agir corretamente e não obstante agindo mal, quantas vezes dissemos ou pensamos, “Meu plano é correto e o seu é falho”, “Graças a

Deus os seus pecados não são os meus”, “Você está prejudicando A. A. e eu vou detê-lo”, “Eu tenho a orientação de Deus e portanto Ele está do meu lado”, e assim por diante, infinitamente. A coisa alarmante acerca dessa cegueira do orgulho é a facilidade com que ela é justificada. Mas não precisamos ir muito longe para perceber que esse tipo de auto justificação ilusória é um destruidor universal da harmonia e do amor. Ela coloca homens contra homens e nações contra nações. Por meio dela, pode-se fazer com que toda as formas de loucura e violência pareçam certas e até mesmo respeitáveis. É claro que não cabe a nós condenar. Precisamos apenas investigar a nós mesmos.

Como podemos então trabalhar cada vez mais para reduzir nossa culpa, revolta e orgulho?

Quando inventário esses defeitos, gosto de pintar um quadro e contar uma história a mim mesmo. Meu quadro é aquele de uma Rodovia para a Humildade e minha história é uma alegoria. Em um dos lados da minha Rodovia, vejo um grande pântano. Os acostamentos da Rodovia acompanham um charco raso que finalmente se funde naquele lamaçal da culpa e da revolta no qual me afundei tão frequentemente. A auto-destruição está lá à espreita e eu sei disso. Mas o terrenos do outro lado da minha Rodovia parece excelente. Vejo clareiras convidativas e, além delas, grandes montanhas. As incontáveis trilhas que levam a essa terra agradável parecem seguras. Será fácil, penso eu, encontrar o caminho de volta. Juntamente com alguns amigos, decido tomar um rápido atalho. Escolhemos nosso caminho e alegremente o seguimos. Sonhadoramente, alguém logo diz: “Talvez encontremos ouro no topo daquelas montanhas”. E então, para nossa surpresa, achamos ouro – não pepitas dos regatos, mas sim moedas plenamente cunhadas. Uma das faces dessas moedas apresenta a inscrição: “Isto é ouro puro – vinte e quatro quilates”. Com toda certeza, pensamos, esta é a recompensa pelo nosso paciente e penoso caminhar de volta para a eterna luminosidade da Rodovia.

Logo no entanto, começamos a notar as palavras na outra face das nossas moedas e temos estranhos pressentimentos. Algumas delas ostentam inscrições muito atraentes: “Eu sou o Poder”, “Eu sou a aclamação”, “Eu sou a riqueza”, “Eu sou a Retidão”, dizem elas. Mas outras inscrições parecem muito estranhas. Por exemplo: “Eu sou a Raça Suprema”, “Eu sou o Benfeitor”, “Eu sou as Boas

Causas” e “Eu sou Deus”. Isso é muito intrigante. Não obstante, embolsamos as moedas. Mas em seguida vêm aquelas realmente chocantes e dizem: “Eu sou o Orgulho”, “Eu sou a Raiva”, “Eu sou a Agressão”, “Eu sou a Vingança”, “Eu sou a Discórdia”, “Eu sou o Caos”. Reviramos então uma única moeda – apenas uma – na qual se lê: “Eu sou o próprio Demônio”. E alguém entre nós fica horrorizado e grita: “Isto é ouro de tolo e este é o paraíso dos tolos – vamos cair fora daqui!”

Mas muito não querem voltar conosco. “Vamos ficar aqui e separar estas moedas malditas”, dizem eles. “Escolheremos apenas aquelas que trazem as inscrições felizes. Aquelas que dizem, por exemplo, ‘Poder’, ‘Glória’ e ‘Retidão’. Vocês vão se arrepender de não terem ficado aqui” . Não é de se estranhar que tenham se passado muitos anos antes que parte do nosso grupo original voltasse à Rodovia. Essa é a história daqueles que juraram nunca voltar. Eles haviam dito: “Este dinheiro é ouro de verdade e não venham nos dizer o contrário. Vamos acumular tudo que pudermos. É claro que não gostamos dessas frases loucas. Mas há muita lenha aqui. Vamos fundir tudo isso em bons e sólidos tijolos de ouro”. Então os recém-chegados adicionaram: “Foi assim que o ouro do Orgulho levou nossos irmãos. Eles já estavam discutindo acerca dos seus tijolos quando partimos. Alguns estavam feridos e outros estavam morrendo. Eles haviam começado a se destruir uns aos outros”.

Esse quadro simbólico ilustra para mim graficamente como poderei conseguir a “humildade para hoje”, apenas na medida em que for capaz de evitar o pântano da culpa e da revolta, bem como aquela terra bela mas ilusória semeada com a moeda do Orgulho. É assim que poderei encontrar e permanecer na Estada para a Humildade que fica entre o pântano e a terra do outro lado. É portanto permanentemente necessário um inventário constante que possa revelar quando estou saindo do caminho.

É claro que nossas primeiras tentativas desse inventário estão prontas a ser muito irreais. Eu costumava ser um campeão da auto-avaliação irreal. Queria contemplar apenas a parte da minha vida que parecia boa. Exagerava em quaisquer virtudes que supunha haver conquistado. Em seguida eu me congratulava pelo grande trabalho que estava realizando. Assim, minha auto-ilusão inconsciente nunca falhava em converter o meu pequeno ativo bom em um sério passivo. Esse processo surpreendente era sempre agradável, Isso naturalmente gerava uma terrível ansiedade por mais “realizações” e ainda mais aprovação. Eu estava recaindo diretamente no padrão dos meus dias de

bebedeira. Lá estavam os mesmos velhos objetivos – poder, fama e aplauso. Além disso, eu dispunha do melhor álibi conhecido – o álibi espiritual. O fato de eu ter realmente um objetivo espiritual sempre fez essa insensatez absoluta parecer perfeitamente justa. Eu não conseguia diferenciar uma moeda boa de outra ruim; era uma fundição de ouro em tijolos da pior espécie. Lamentarei para sempre os prejuízos que causei às pessoas ao meu redor. Na realidade, estremeço ainda quando percebo o que poderia ter feito para A. A. e seu futuro.

Naquela época, eu não estava muito preocupado acerca das áreas vitais nas quais estava imobilizado. Sempre havia um álibi. “Afinal de contas”, dizia a mim mesmo, “estou ocupado demais com questões muito mais importantes”. Essa era a minha prescrição quase perfeita para o conforto e a complacência.

Mas ocasionalmente eu tinha simplesmente que enfrentar determinadas situações onde, frente a frente, estava me saindo muito mal. De imediato, estabelecia-se uma assombrosa revolta. Em seguida, a procura de desculpas tornava-se frenética. “Essas são na realidade as falhas de um homem bom”, exclamava eu. Quando esse truque preferido finalmente se desmantelava, eu pensava: “Bem, se essa gente ao menos me tratasse direito, eu não teria que me comportar desse jeito”. A desculpa seguinte era: “Deus sabe muito bem que eu tenho medonhas compulsões. Não consigo simplesmente superar essa. Assim, Ele terá que me libertar”. Finalmente vinha o instante em que eu gritava: “Isso eu positivamente não farei; nem mesmo tentarei”. É claro que meus conflitos continuavam se acumulando, porque eu simplesmente estava cheio de desculpas e recusas.

Quando esses problemas haviam finalmente me esgotado o suficiente, havia ainda uma outra fuga. Eu começava a vadear no pântano da culpa. Lá, o orgulho e a revolta cediam espaço à depressão. Embora as variações fossem muitas, meu tema principal sempre era: “Eu sou horrível”. Assim como havia exagerado minhas modestas conquistas através do orgulho, assim eu exagerava agora meus defeitos através da culpa. Eu corria por aí confessando tudo (e muito mais!) a quem quer que me ouvisse. Acreditem ou não, eu tomava isso como uma grande humildade da minha parte e contava com isso como meu único ativo e consolação remanescentes!

Durante esse ataques de culpa, nunca havia um arrependimento decente pelos males que eu havia causado, nem propósito algum de fazer reparações conforme pudesse. Nunca me ocorreu a idéia de pedir perdão a Deus, muito menos de perdoar a mim mesmo. É claro que minha deficiência realmente grande – orgulho

e arrogância espirituais – nunca era examinada. Eu havia desligado a luz por meio da qual poderia tê-la enxergado.

Acredito hoje que posso estabelecer uma clara conexão entre minha culpa e meu orgulho. As duas atitudes recebiam, com certeza, atenção. Quando orgulhoso eu podia dizer: “Olhem para mim, eu sou maravilhoso”. Na culpa eu resmungava: “Sou horrível”. Consequentemente, a culpa é na realidade o verso da moeda do orgulho. A culpa objetiva, a auto-destruição e o orgulho vida a destruição dos outros.

É por essa razão que vejo a “humildade para hoje” como a posição segura entre esses dois extremos emocionais exagerados. Ela é um lugar calmo onde posso manter uma perspectiva e um equilíbrio suficientes para dar meu pequeno passo seguinte no caminho nitidamente demarcado que leva aos valores eternos.

Muitos de nós experimentaram oscilações emocionais muito maiores que as minhas. Outros experimentaram menos. Mas todos nós as experimentamos às vezes. Acredito no entanto que não precisamos lastimar esses conflitos. Eles parecem ser uma parte necessária do crescimento emocional e espiritual. Eles são a matéria-prima a partir da qual tem que ser realizado grande parte do nosso progresso.

Alguém duvida que A. A. não passe de um poço transbordante de dor e conflito? A resposta é: “Claro que não”. Em grande parte, nós Aas realmente encontramos a paz. Embora intermitentemente, conseguimos atingir uma crescente humildade cujos dividendos foram a serenidade e a alegria legítima. Não nos desviamos mais tanto quanto fazíamos.

No início dessa meditação, acreditava-se que os ideais absolutos estivessem muito além do nosso alcance ou mesmo da nossa compreensão; que careceríamos tristemente de humildade se realmente achássemos que podíamos atingir algo como a perfeição absoluta neste breve intervalo de existência terrena. Essa presunção seria certamente o ápice do orgulho espiritual. Raciocinando dessa forma, muitas pessoas não fazem nenhuma concessão relativa aos valores espirituais absolutos. Os perfeccionistas, afirmam elas, ou estão cheios de presunção porque imaginam que atingiram algum objetivo impossível, ou então estão atolados na auto-condenação porque não fizeram na disso.

Penso que não devemos sustentar essa visão. Não é culpa dos grandes ideais que eles sejam ocasionalmente mal-utilizados, tornando-se assim desculpas

esfarrapadas para a culpa, a revolta e o orgulho. Por outro lado, não poderemos crescer muito a menos que tentemos constantemente vislumbrar quais são os eternos valores espirituais. Como diz o Décimo Primeiro Passo do programa de recuperação de A. A.: “Procuramos melhorar, através da prece e da meditação, nosso contato com Deus na forma que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e forças para realizar esta vontade”. Isso certamente significa que devemos nos voltar Para Perfeição de Deus como nosso guia, ao invés de como o objetivo a ser atingido em algum período de tempo previsível.

Tenho certeza de que, por exemplo, devo procurar a melhor definição de humildade que me seja possível conceber. Essa definição não terá que ser absolutamente perfeita – sou apenas solicitado a tentar. Suponhamos que eu escolha uma definição como essa: “A humildade perfeita seria um estado de completa libertação de mim mesmo, libertação de todas as exigências que meus defeitos de caráter me impõe agora tão pesadamente. A humildade perfeita seria uma disposição total, permanente e une presente para descobrir e cumprir a vontade de Deus”.

Quando medito sobre essa concepção, não preciso desanimar porque nunca a atingirei, nem preciso ficar cheio de mim por presumir que qualquer dia desse possuirei todas essas virtudes.

Preciso apenas apoiar-me na própria concepção, deixando-a crescer e preencher cada vez mais o meu coração. Feito isso, posso compará-la ao meu último inventário pessoal. Terei então uma idéia lúcida e sadia de onde realmente me encontro na Rodovia para Humildade. Percebo que minha jornada em direção a Deus apenas começou. A medida que sou reduzido ao meu tamanho e estatura corretos, minha auto-centralização e minha importância tornam-se divertidas. Cresce então a certeza de que tenho um lugar nessa Rodovia, de que posso avançar ao longo dela com uma paz e uma confiança cada vez mais profundas. Percebo mais uma vez que Deus é bom, que não preciso temer o mal. Esta é uma enorme dádiva, essa percepção de que a um destino para mim.

A medida em que continuo a contemplar a perfeição de Deus, descubro ainda mais uma alegria. Em criança, ouvindo a minha primeira sinfonia, senti-me arrebatado por uma indescritível harmonia embora pouco entendesse de onde ou como ela surgirá. Assim, quando ouço a Música das Esferas de Deus, posso ouvir

novamente aqueles couros divinos através dos quais sou informado de que o grande compositor me ama – e de que eu O amo.

(Fonte: O melhor de Bill – paginas: 36 a 47)

HUMILDADE – Caminhos para:

NA OPINIÃO DO BILL

Nas mãos de Deus

Quando olhamos para o passado, reconhecemos que as coisas que nos chegaram quando nos entregamos nas mãos de Deus foram melhores do que qualquer coisa que pudéssemos ter planejado. Minha depressão aumentou de forma insuportável até que finalmente me pareceu estar no fundo do poço, pois naquele momento o último vestígio de minha orgulhosas obstinação foi esmagado. Imediatamente me encontrei exclamando: “Se existe Deus, que Ele se manifeste! Estou pronto para fazer qualquer coisa, qualquer coisa!”

De repente, o quarto se encheu de uma forte luz. Pareceu-me com os olhos de minha mente, que eu estava numa montanha e que soprava um vento, não de ar, mas de espírito. E então tive a sensação de que era um homem livre. Lentamente o êxtase passou. Eu estava deitado na cama, mas agora por instantes me encontrava em outro mundo, um mundo novo de conscientização. Ao meu redor e dentro de mim, havia uma maravilhosa sensação de presença e pensei comigo mesmo: “Então, esse é o Deus dos pregadores!”

Buscando o ouro do insensato

O orgulho é o grande causador da maioria das dificuldades humanas, o principal obstáculo ao verdadeiro progresso. O orgulho nos induz a exigir de nós e dos outros; e as exigências não podem ser cumpridas sem perverter ou fazer mau uso dos instintos que Deus nos deu. Quando a satisfação de nossos instintos em relação ao sexo, segurança e posição social se torna o único objetivo de nossa vida, então o orgulho entra em cena para justificar nossos excessos. Posso alcançar a “humildade por hoje” apenas na medida em que sou capaz de evitar, por um lado, o lamaçal de sentimentos de culpa e revolta, e por outro, essa bela mas esmagadora 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.

O sistema econômico de Deus

“No sistema econômico de Deus, nada é desperdiçado. Através do fracasso, aprendemos uma lição de humildade que é provavelmente necessária, por mais dolorosa que seja.”

Nem sempre chegamos mais perto da sabedoria por causa de nossas virtudes; nossa melhor compreensão frequentemente tem fundamento nos sofrimentos de nossos antigos desatinos. Pelo fato disso ter sido a essência de nossa experiência individual, é também a essência de nossa experiência como irmandade.

Aceitação diária

“Grande parte de minha vida foi passada repisando as faltas dos outros. Essa é uma das muitas formas sutis e maldosas de auto-satisfação, que nos permite ficar confortavelmente despreocupados a respeito de nossos próprios defeitos. Inúmeras vezes dissemos: ‘Se não fosse por causa dele (dela), como eu seria feliz!’”

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 irrealistas 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.

Não podemos viver sozinhos

Todos os Doze Passos de A. A. nos pedem para irmos contra nossos desejos naturais; todos eles reduzem nosso ego. Quando se trata da redução do ego,

poucos Passos são mais duros de aceitar do que o Quinto Passo. Dificilmente qualquer um deles é mais necessário à sobriedade prolongada e à paz de espírito.

A experiências de A. A. nos ensinou que não podemos viver sozinhos e com os problemas que nos pressionam e com os defeitos de caráter que os causam ou agravam. Se passarmos o holofote do Quarto Passo sobre nossas vidas, e se ele mostrar, para nosso alívio, aquelas experiências que preferimos não lembrar, então se torna mais urgente do que nunca desistirmos de viver sozinhos com aqueles atormentadores fantasmas do passado. Temos que falar deles para alguém.

Não podemos depender totalmente dos amigos para resolver todas as nossas dificuldades. Um bom conselheiro nunca pensará em tudo, por nós. Ele sabe que a escolha final deve ser nossa. Entretanto, ele pode ajudar a eliminar o medo, oportunismo e a ilusão, tornando-nos capazes de fazer escolhas afetuosas, prudentes e honestas.

Coragem e prudência

Quando o medo persistiu, nós já o conhecíamos e fomos capazes de lidar com ele. Começamos a ver cada adversidade como uma oportunidade enviada por Deus para desenvolver a espécie de coragem que nasce há humildade não do desafio.

A prudência é um terreno trabalhável, um canal de navegação seguro entre os obstáculos do medo de um lado e descuido do outro. A prudência na prática cria um clima definido, o único clima em que a harmonia, eficiência e progresso espiritual firmes podem ser conseguidos. “A prudência é o interesse racional sem preocupação.”

A humildade perfeita

Eu, por minha parte, tento encontrar a definição mais verdadeira de humildade que puder. Ela não será a definição perfeita porque eu serei sempre imperfeito. Nesse artigo, escolheria a definição seguinte: “A humildade absoluta consistiria num estado de completa libertação de mim mesmo, na libertação de todas as exigências que meus defeitos de caráter lançam tão pesadamente sobre mim

agora. A humildade perfeita seria a total boa vontade de, em todos os momentos e lugares, reconhecer e fazer a vontade de Deus”.

Quando penso nessa visão, não preciso ficar desanimado porque nunca a atingirei, nem preciso me encher da presunção de que algum dia alcançarei todas essas virtudes.

Preciso apenas contemplar essa visão, deixando-a crescer e encher meu coração. Isto feito, posso compará-la ao meu último inventário pessoal. Tenho então uma saudável idéia de onde me encontro no caminho para a humildade. Vejo que minha caminhada em direção a Deus apenas começou.

Ao reduzir-me ao meu verdadeiro tamanho, minhas preocupações comigo mesmo e o sentimento de minha própria importância fazem-me rir.

“Admitimos perante Deus...”

Desde que você não esconda nada, ao fazer o Quinto Passo, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções reprimidas durante anos saem de seu confinamento e, milagrosamente, desaparecem à medida que são reveladas. Com a diminuição da dor, uma tranqüilidade restauradora toma seu lugar. E quando a humildade e a serenidade estiverem assim combinadas, pode acontecer algo de grande significação para nós. Muitos Aas, anteriormente agnósticos ou ateus, nos dizem que foi nessa fase do Quinto Passo que de fato sentiram, pela primeira vez, a presença de Deus. E mesmo aqueles que já tinham fé, muitas vezes tomaram consciência de Deus como nunca antes.

Guia para um caminho melhor

Quase nenhum de nós gostou da idéia do auto-exame, da redução do orgulho e da confissão das imperfeições que os Passos requerem. Mas vimos que o programa realmente funcionava para os outros e viemos a acreditar na desesperança da vida tal como estávamos vivendo. Portanto, quando fomos abordados por aquelas pessoas que tinham resolvido o problema, só nos restou apanhar o simples conjunto de instrumentos espirituais que puseram ao nosso alcance. Nas Tradições de A. A. está implícita a confissão de que nossa Irmandade tem suas falhas. Confessamos que temos defeitos de caráter, como sociedade, e que esses defeitos nos ameaçam continuamente. Nossas Tradições são um guia para

melhores formas de trabalhar e de viver, e representam para a sobrevivência e harmonia do grupo o que os Doze Passos de A. A. representam para a sobriedade e paz de espírito de cada membro.

Percepção da humildade

Uma melhor percepção da humildade inicia uma mudança revolucionária em nossa maneira de ver. Nossos olhos começam a se abrir aos imensos valores resultantes do doloroso esvaziamento do ego. Até agora, dedicamos grande parte de nossas vidas a fugir do sofrimento e dos problemas. A fuga através da garrafa foi sempre nossa solução.

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

Para quem tem progredido em A. A., a humildade significa um claro reconhecimento do que e de quem realmente somos, seguido de uma tentativa sincera de nos tornar aquilo que poderíamos ser.

Entre os extremos

“ verdadeira questão é se podemos aprender de nossas experiências algo que sirva de base para podermos crescer e para ajudar outros a crescerem à imagem e semelhança de Deus.

“Sabemos que se nos negarmos a fazer aquilo que é razoavelmente possível para nós, seremos castigados. E também seremos castigados se pretendermos ter uma perfeição que simplesmente temos.

“Aparentemente o caminho da relativa humildade e progresso deve estar entre esses extremos. Em nosso lento progresso em abandonar a rebeldia, a verdadeira perfeição está sem dúvida muito distante.”

O começo da humildade

“Há poucos pontos absolutos inerentes aos Doze Passos. Quase todos os Passos estão abertos à interpretação baseada na experiência e na visão do indivíduo.

“Consequentemente, o indivíduo é livre para começar os Passos no ponto em que puder ou quiser. Deus, como nós O concebemos, pode ser definido como um ‘Poder maior...’ ou, como o Poder Superior. Para milhares de membros, o próprio grupo de A. A. tem sido, no início, um ‘Poder Superior’. Esse reconhecimento é

fácil de aceitar, se o recém-chegado sabe que os membros, em sua maioria, estão sóbrios e ele não.

“Sua admissão é o começo da humildade – pelo menos o recém-chegado está disposto a renunciar à idéia de que ele mesmo é Deus. Isso é tudo o que ele precisa para começar. Se, continuando esta admissão, ele relaxar e praticar todos os Passos que puder, certamente crescerá espiritualmente.”

Alcançando a humildade

Percebemos que não precisávamos sempre apanhar e levar cacetadas para ter humildade. Ela poderia ser alcançada seja se a procurássemos voluntariamente, seja pelo constante sofrimento. Em primeiro lugar, procuramos obter um pouco de humildade, sabendo que morreremos de alcoolismo se não 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.”

Complete a limpeza da casa

Muitas vezes, os recém-chegados procuram guardar para si mesmos os fatos desagradáveis referentes às suas vidas. Tentando evitar a experiência humilhante do Quinto Passo, eles tentaram métodos mais fáceis. Quase sem exceção se embriagaram... Tendo preservado no resto do programa, perguntavam-se porque tinham recaído.

Acho que a razão é que eles nunca completaram a limpeza de sua casa. Fizeram seu inventário, mas continuaram agarrados a alguns de seus piores defeitos. Eles somente pensaram que tinham perdido seu egoísmo e medo. Somente pensaram que tinham se humilhado. Mas não tinham aprendido o suficiente sobre humildade, coragem e honestidade. Até que contaram a outra pessoa toda a sua vida.

Perfeição – apenas um objetivo

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 progredir na humildade para hoje.

Poucos de nós estão prontos para sequer sonhar com a perfeição moral e espiritual; queremos apenas nos desenvolver tanto quanto esteja ao nosso alcance nessa vida, de acordo, é claro, com as mais variadas idéias que cada um tenha sobre o que esteja ao seu alcance. Lutamos equivocadamente para alcançar objetivos determinados por nós mesmos, em vez de lutar pelo objetivo perfeito, que é o objetivo de Deus.

O instinto de viver

Quando homens e mulheres ingerem tanto álcool a ponto de destruir suas vidas, cometem um ato totalmente antinatural. Contrariando seu desejo instintivo de auto preservação, parecem estar inclinados à auto destruição. Lutam contra seu mais profundo instinto.

À medida que vão progressivamente se humilhando pela terrível surra administrada pelo álcool, a graça de Deus pode penetrar neles e expulsar sua obsessão. Aqui, seu poderoso instinto de viver pode cooperar plenamente com o desejo de seu Criador de lhes dar uma nova vida. “A característica central da experiência espiritual consiste em dar a quem a experimenta uma nova e melhor motivação, fora de qualquer proporção com qualquer processo de disciplina, crença ou fé.

“Essas experiências não podem nos tornar íntegros de uma vez; constituem um renascimento a uma nova e verdadeira oportunidade.”

Precisamos a ajuda de fora

Era evidente que uma auto-avaliação, feita a sós, e admissão de nossos defeitos, baseada só nessa avaliação, nem de longe seriam suficientes. Tínhamos que ter ajuda de fora, se quiséssemos saber e admitir a verdade a nosso respeito – a ajuda de Deus e de um outro ser humano. Somente através de uma discussão sobre nós mesmos, sem esconder nada, somente com a disposição de seguir conselho em direção ao pensamento correto, à honestidade sólida e à verdadeira humildade.

Se estivermos nos enganando, um conselheiro competente pode rapidamente percebê-lo. E, à medida que ele habilmente nos afasta de nossas fantasias, ficamos surpresos ao descobrir que vamos tendo poucos dos costumeiros

ímpetus de nos defender das verdades desagradáveis. De nenhuma outra forma podem desaparecer tão prontamente o medo, o orgulho e a ignorância. Depois de certo tempo, percebemos que estamos numa nova base firme para a integridade, e agradecidos damos crédito a nossos padrinhos, cujos conselhos nos indicaram o caminho.

Para matar ou curar o sofrimento

“Acredito que quando éramos alcoólicos ativos, bebíamos principalmente para acabar com o sofrimento de um tipo ou de outro – físico, emocional ou psíquico. É claro que cada pessoa tem um ponto fraco, e suponho que você tenha encontrado o seu – por essa razão é que recorremos à garrafa outra vez.

“Se eu fosse você, não me culparia tanto por isso; por outro lado, a experiência deveria redobrar sua convicção de que o álcool não tem um poder permanente para acabar com o sofrimento”.

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 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.

Desde a raiz principal

O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura, sem que antes admitamos a derrota total é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa sociedade toda.

É dito a todo recém-chegado, e logo ele percebe por si mesmo, que sua humildade admissão de impotência perante o álcool constitui o primeiro passo em direção à libertação de seu jugo embriagador. Assim, 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, trabalhar para a conquista da humildade como algo desejável por si mesmo, são as coisas que demoram muito, muito tempo para a maioria de nós. Uma vida inteira dedicada ao egocentrismo não pode ser mudada de repente.

Contado o pior

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

Porém, 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. Junto com essa compreensão, veio o começo de um certo grau de humildade.

Nosso manto maior

Quase todo jornalista que vai fazer uma reportagem sobre A. A. se queixa, a princípio, da dificuldade de escrever sua matéria sem citar nomes. Mas esquece rapidamente esta dificuldade quando compreende que este é um grupo de pessoas que não se preocupa de forma alguma com o aplauso.

Provavelmente é a primeira vez em sua vida que ele faz uma reportagem sobre uma organização onde ninguém quer publicidade pessoal. Por mais cético que ele seja, essa sinceridade evidente o transformará num amigo de A. A.

Movidos pelo espírito do anonimato, enquanto membros de A. A. tentamos deixar de lado nossos desejos naturais de distinção pessoal, tanto entre nossos companheiros alcoólicos como ante o público em geral. À medida que deixamos de lado estas aspirações muito humanas, acreditamos que cada um de nós contribui para tecer um manto protetor que cobre toda nossa sociedade e sob o qual podemos crescer e trabalhar em unidade.

(Fonte: Na Opinião do Bill – paginas: 2-12-31-44-83-91-106-126-149-156-159-191-211-213-236-246-248-291-305-311-316)

A HUMILDADE É O TRAJE DO ANONIMATO E O ANONIMATO É A EXPRESSÃO DA HUMILDADE

Uma criação em lar religioso me incutiu uma noção de humildade sempre ligada a ficar de joelhos. Na minha vida adulta engrossei o caudal daqueles que vêm humildade intimamente relacionada à pobreza. Foi difícil entender o sentido de

humildade. Em A. A. me foi mostrado que nossos Doze Passos refletem um conteúdo de humildade, quase sempre ao lado da fé. Foi relativamente fácil relacionar um conteúdo de humildade com a heterogênea composição de nossa Unidade. Entendia humildade como a minha coexistência no Grupo em pé de igualdade com companheiros menos providos de recursos ou de escolaridade. Aceitei essa condição de bom grado. Acresce que a não-religiosidade de A. A. me liberava de ver a humildade em atitude de genuflexão.

Foi cômodo formar uma convicção de que o A. A. teria uma concepção diferente de humildade. Levou tempo para que percebesse que não existem distintas acepções de humildade. Talvez a descrição que alguém possa fazer da humildade contenha uma visão particular que de forma alguma destoa do significado único.

Em dicionários encontrei definições secundárias de humildade, que contemplavam uma noção de modéstia, pobreza e ainda respeito, reverência e submissão. Contudo, em destaque, a definição: Humildade: virtude que nos dá o sentimento de nossa fragilidade. A aceitação de nossa condição humana.

A aceitação de nossa condição humana nos tira a veleidade de sermos Deus. Essa mesma aceitação de nossa humildade nos põe, de imediato, em nível de igualdade com as criaturas e nos induz mais facilmente ao reconhecimento de um Criador. Daí a total desnecessidade de darmos relevo à nossa personalidade. Daí a importância de nos despirmos dos atos que nos destacam. Daí a convicção plena de que nosso maior tesouro está em nossas intenções.

E que a pura alegria de nosso sentimento íntimo, vale mais, é mais gratificante do que os momentos de pequena glória que podemos ter ao declarar nossa autoria.

(Fonte: Revista Vivência – 91 – Set./Out. 2004 – Guaracy)

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

Ao pedir:

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

“Rogamos”: peço e suplico a Ele.

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

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

“De nossas imperfeições”: incorreções ou falhas apuradas nos Passos anteriores. Notemos que a palavra “Ele” na frase está unindo o nosso reconhecimento da superioridade de Deus ao nosso desejo de evoluir e crescer seguindo Sua orientação e preceitos.

No 7º Passo o que se faz é reconhecer que apesar do esforço que fizemos nos 4º, 5º e 6º Passos para fazer um inventário o mais completo e honesto possível de nossa vida passada relacionando por escrito tudo de que nos lembramos e reexaminando cautelosamente com lisura e isenção de ânimo, de tudo o que foi listado pode haver ocorrido omissões involuntárias. Além disso, existe ainda a possibilidade de não termos feito uma avaliação plenamente a certada no nosso inventário, já que nossa capacidade de discernir e apreciar com imparcialidade as coisas é muito inferior à de Deus.

Justo por isso nós Lhe pedimos com humildade que potencialize nosso espírito e nossa mente suprimindo suas deficiências de modo que possamos conhecer a verdade sobre nós e nosso comportamento, incorporando à nossa imagem mental fatos exatos com base nos quais possamos corrigir os erros que cometemos livrando-nos assim, dos danos que causamos a nós mesmos, criando condições de reparar nos Passos seguintes os danos causados a terceiros. Em outras palavras, eu peço a Deus que me auxilie ampliando minha capacidade de entendimentos e compreensão além do normal.

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

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

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

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

Descobri que mudar meus hábitos colocando coisas novas e boas em minha mente vão ajudar-me a construir uma imagem adequada e realista baseada no meu sucesso e não no meu fracasso. Para mim foi e é tremendamente importante para a prática deste Passo o convívio e a frequência às reuniões de A. A., onde consegui vividamente me aceitar como sou e aos outros como são através dos exemplos, da compreensão, da solidariedade e do sentimento de integração em um grupo social em vez do isolamento.

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

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

Sozinho nada sou, o Pai é que faz!

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

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

É bom ter sempre na mente estas verdades:

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

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

Concluo que todos nós podemos e devemos ser felizes.

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

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

Nós damos o que possuímos.

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

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

(Fonte: Revista Vivência Nº 117 – Antônio)

HUMILDADE

“Um sentimento que leva a pessoa a reconhecer suas próprias limitações”

Humildade é uma palavra que vem do latim “húmus” que significa terra boa para se cultivar, que recebe bem e germina a semente. Refere-se à qualidade daqueles que sabem ouvir e não tentam se projetar sobre as outras pessoas, nem mostrar serem superiores a elas. A humildade é a virtude que mostra o sentimento exato da nossa fraqueza, modéstia, respeito, pobreza, reverência e submissão.

É nessa posição que talvez se situe a humildade confissão de Albert Einstein quando reconhece que “por detrás da matéria há algo de inexplicável”..

A humildade é preciosa aos olhos de Deus e revela que quem possuir será mais e mais abençoado e agraciado com os Seus cuidados; ela conserva a alma na tranqüilidade e contentamento, mesmo em meio às dificuldades diárias e gera a paciência e resignação nos momentos mais difíceis.

Pode-se defini-la como “um sentimento que leva a pessoa a reconhecer suas próprias limitações; modéstia; ausência de orgulho.

É conveniente que utilizemos a humildade para eliminarmos nossos defeitos, tal como o fizemos ao admitir que éramos impotentes perante o álcool e chegamos à crença de que um Poder Superior a nós mesmos nos poderia devolver a sanidade. Se a humildade pode capacitar-nos a encontrar a graça por meio da qual a obsessão conseguiu desvanecer-se, então deve existir a esperança de que conseguiremos os mesmos resultados com respeito a qualquer outro problema que possamos ter.

A humildade é tão importante para mantermo-nos sóbrios como comer e beber é importante para nossa sobrevivência.

Conseguir ser humilde é o princípio essencial de cada um dos Doze Passos; é o caminho da tolerância que nos mantém sóbrios. Sem desenvolver esta preciosa virtude perderemos a probabilidade de encontrar a felicidade.

Procurando ser humilde tenho tentado ser honesto comigo e com meus semelhantes para aprender a admitir e corrigir minhas falhas. Se cultivo o orgulho não enxergo a realidade, torno-me incapaz de amar, de perdoar, de aceitar, de tolerar e de conviver.

A prática da humildade consiste em desenvolver sentimentos há muito perdidos principalmente por causa do alcoolismo: a compaixão pela dor do outro, a misericórdia pelos sentimentos alheios, a empatia de me perceber igual nas perdas e nas conquistas.

Registro aqui minha gratidão por estar hoje sóbrio, conquistando dia a dia minha vida envolto pelo amor de um Poder Superior a mim que, se eu deixar me livrará de minhas imperfeições.

(Fonte: Revista Vivência – 117 – Jan./Fev. 2009 – Jorge)

7º PASSO

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

Este Passo inicia-se com uma palavra chave para o nosso processo de recuperação: HUMILDADE. Uma das palavras de nossa língua com a qual perdemos um grande tempo tentando explicá-la e nunca conseguimos devido à grande dificuldade em praticá-la. Desde criança recebemos direcionamentos para sermos o melhor, o mais bonito, o mais capaz e quando o fazemos nos colocam num pedestal e nos inflam o ego. Geralmente encontramos grande dificuldade para analisar nossas imperfeições, pois é muito cômodo culpar os outros e essas imperfeições são a causa do nosso deficiente relacionamento. Quando por necessidade somos obrigados a nos retratar chamamos a isto de renúncia e nos orgulhamos de nossa atitude.

Este Passo nos traz uma novidade: - o não exigir e sim pedir.

Nossos defeitos são sempre alimentados pelo medo de perder ou não conseguir algo que consideramos essencial para nossa felicidade.

Sabemos que alguns de nossos defeitos dependem só de nossa própria vontade para serem corrigidos: - mentimos porque queremos ou gostamos; fofocamos, agredimos com palavras e atitudes, somos donos da verdade, somos impacientes, procrastinamos, somos falsos, etc. porque nos acostumamos a isso e disso tudo podemos nos livrar adotando novas atitudes.

Existem, porém problemas que são mais graves, pois são inerentes à nossa personalidade.

Quando perdemos o controle erramos instintivamente e o posterior arrependimento nada resolve ou ainda piora a situação. Deste descontrole somente Ele nos pode oferecer condições de nos livrarmos.

Analisando friamente o assunto em minha vida constatei que tenho que fazer alguma coisa, pois todo o descontrole parte de uma situação perfeitamente controlável.

Sem me dar conta, inicio um processo que pouco a pouco alimenta neurose que me domina e só termina quando explodo e, normalmente esta explosão tem que atingir alguém que culpo por aquele meu estado, pois adoro ser vítima.

Através da prática deste Passo venho conseguindo paz interior, tranquilidade e sobriedade, que dependem muito da minha capacidade de ser equilibrado e responder aos problemas com atitudes dentro de uma faixa de reações emocionais normais.

Venho conseguindo este novo modo de viver trilhando a proposta dos Doze Passos de A. A. e freqüentando as reuniões do Grupo, onde encontro cumplicidade e calor humano.

Do próximo Passo em diante vou me preparar para um mundo que será sempre o mesmo: - eu é que deverei ser diferente.

Fui excluído por ser diferente de uma forma negativa e agora, a inclusão vai depender de mim, que eu seja mais uma vez diferente, porém de maneira positiva.

(Fonte: Revista Vivência – 117 – Jan./Fev.2009 – Érico/SP)

A ORAÇÃO DO SÉTIMO PASSO

“Libertação do egoísmo em busca da humildade.”

Em uma reunião de serviços de A. A. onde os nervos de certos companheiros, inclusive os meus, já estavam à flor da pele para serem manifestados, um companheiro sereno fez a seguinte pergunta: vocês já fizeram a oração do 7º Passo?

Todos ficaram perplexos. Eu mesmo tentei lembrar que oração era esta, mas não consegui. Espera aí! Tem oração no Sétimo Passo?

Que oração é essa? Eu conhecia muito bem as orações da Serenidade e de São Francisco, as duas mais usadas em A. A., mas a oração do Sétimo Passo passou-me despercebida.

Então o companheiro pegou o “Livro Azul” (Alcoólicos Anônimos) e no capítulo 6 “Entrando em Ação” onde Bill W. escreve sobre os Doze Passos e justamente no Sétimo Passo havia essa oração que dizia assim:

“Meu criador, agora desejo que me aceites como sou, por inteiro, bom e mau. Peço que removas de mim tudo e qualquer defeito de caráter que me impeça de ser útil a Ti e aos meus companheiros. Conceda-me forças para que ao sair daqui, eu cumpra as tuas ordens. Amém!”

Chegando em casa refleti melhor sobre esta oração e sobre a mensagem deste passo que me fez olhar alguns de meus defeitos de frente e humildemente pedir que o Poder Superior arrancasse de dentro de mim todo o mal.

Quando surgem situações que querem destruir minha serenidade, a dor muitas vezes me leva a pedir a Deus a clareza para identificar meu papel na situação.

Admitindo minha impotência perante meus defeitos peço por aceitação. Tento ver como meus defeitos de caráter contribuíram para a situação. Poderia ter sido mais paciente? Fui tolerante, insisti em fazer da minha maneira? Estava assustado?

À medida que meus defeitos são revelados, coloco a autoconfiança de lado e humildemente peço a Deus que remova minhas imperfeições.

A situação pode não mudar, mas com a prática de exercitar a humildade, desfruto de paz e serenidade, que são os benefícios naturais por colocar minha confiança em um Poder Superior a mim mesmo.

Descobri neste Passo a solução! Ao invés de tentar fugir de minhas dores e desejar que meus problemas desapareçam, posso rezar pedindo humildade!

A humildade curará a dor. A humildade permitirá que eu me aceite alegremente como ser humano, sujeito a erros! Repetidamente trabalhei no Sétimo Passo. Às vezes retrocedia e me reorganizava. Faltava alguma coisa e me escapava o trabalho do Passo: - o que eu não havia visto direito? Uma palavra simples, lida, mas ignorada, a base de todos os Passos, na verdade de todo o programa de Alcoólicos Anônimos; essa palavra é humildemente.

Entendi muito de meus defeitos. Constantemente adiava meu trabalho, ficava com raiva facilmente, sentia muita auto-piedade, e pensava: - por que eu? Então me

lembrei: “o orgulho sempre vem antes da queda” e eliminei o orgulho da minha vida...

Descobri que a verdadeira alegria da vida está em dar algo ao próximo.

Ficar livre das minhas imperfeições faz com que eu possa mais livremente fazer meu serviço e permite que cresça em mim a humildade. Minhas imperfeições podem ser colocadas humildemente, aos cuidados amorosos de Deus para que possam ser removidas.

A essência do 7º Passo é a humildade e a melhor maneira de buscá-la é poder dar tudo de mim para Deus: o bom e o mau para que “Ele” possa remover o mau e devolver-me o bom.

Tendo admitido minha impotência perante alguns defeitos, e tomando a decisão de colocar minha vida e minha vontade aos cuidados de Deus, não sou eu quem decide quais defeitos serão removidos, nem a ordem que serão removidos, ou ainda a hora que serão removidos. Peço a Deus que decida quais os defeitos que me impedem de ser útil a “Ele” e aos outros e então, humildemente peço que os remova.

Não estou mais disposto a viver com a multidão de defeitos de caráter que caracterizaram minha vida quando eu bebia. O Sétimo Passo é o meu veículo para libertação destes defeitos. Rezo para ser ajudado a identificar o medo escondido nos defeitos e então peço a Deus para me libertar do medo. Esse método tem funcionando para mim sem falhas e é um dos grandes milagres de minha vida em Alcoólicos Anônimos.

Quando finalmente pedi a Deus para remover estas coisas que me separavam “Dele” e da luz do espírito, embarqueis na viagem mais gloriosa que podia imaginar. Experimentei a libertação destas características que me mantinham escondido em mim mesmo.

Devido a humildade deste Passo, hoje me sinto limpo. Sou especialmente consciente deste Passo porque agora sou útil a Deus e a meus companheiros. Sei que Ele me concede forças para cumprir sua vontade e me prepara para qualquer obstáculo ou coisa que possa surgir no meu caminho hoje. Sei que estou realmente seguro nas mãos de Deus e agradeço pela alegria de poder ser útil hoje.

(Fonte: Revista Vivência – 117 – Jan./Fev.2009 – Garcia/Ribeirão Preto/SP)

QUANDO SOU HUMILDE?

“Quando vou ao Grupo e peço a Deus humildade para poder entender os depoimentos dos companheiros; quando vou depor e peço também humildade para poder falar sem orgulho, acanhamento ou vergonha e muitas outras imperfeições que tenho”

Sou um alcoólico em recuperação; hoje, com uma liberdade maior do que a de ontem, pois estou liberto de uma escravidão na qual eu não percebia que estava. Hoje graças aos Doze Passos de A. A. tenho responsabilidade sobre minha pessoa e minhas escolhas traçaram o meu amanhã.

Primeiramente gostaria de agradecer a todos os companheiros mais antigos da Irmandade por estarem dando continuidade aos trabalhos de Bill e Bob.

Quando vou ao Grupo peço a Deus humildade para poder entender os depoimentos dos companheiros; peço também mente aberta para poder saber ouvir e entender a cada um e, quando vou depor peço também humildade para poder falar retirando minha vergonha, orgulho e muitas outras imperfeições que tenho.

Não adianta ir ao Grupo e não participar da programação; ir ao Grupo e não ter a humildade para mudar; não adianta, pois viçarei o mesmo bêbado de antes, porém sem beber se eu não me cobrar com humildade para estar me reformulando de nada adiantaria minha parada na militância alcoólica.

Hoje compreendo a humildade como uma fonte de sabedoria para minha recuperação.

Só por hoje tenho responsabilidade reconhecendo o meu real lugar que é freqüentando o Grupo.

Quando estava na ativa não tinha escolha, pois a doença me levava a ser irresponsável, mentiroso, manipulador, fazendo tudo de errado e com muita insanidade.

Hoje, com a sanidade devolvida tenho que ter humildade e mudar, pois só assim minha mente votará a dar frutos bons uma vez que o círculo vicioso da ativa levou vários anos e, só essa