REFLEXÃO SOBRE A VIVÊNCIA DOS 12 PASSOS



Aguinaldo L. Giuriatto – algiuriatto@yahoo.com.br

Psicanalista, Escritor e Filósofo

O Milagre se dá na Perseverança!

Pensei, para facilitar a Reflexão e a Vivência dos 12 passos, escrever sobre cada um deles, a partir da minha vivência, das experiências colhidas na frequência dos GAA, das aprendizagens contínuas dentro da Pastoral.

Piedade Redentora de Cristo, dai-nos a Sobriedade (3x)

Sobriedade e Paz, só por hoje, graças a Deus (3x)

1º Passo: Admitir

Senhor, ADMITO minha dependência dos vícios e pecado e que sozinho não posso vencê-los. Liberta-me.

Admitir é entrar para dentro de si mesmo e reconhecer, tomar consciência e aceitar as dependências e as dificuldades; perceber que sozinho é impossível mudar o caminho, mudar a direção da nossa vida. O admitir, embora não sendo tudo, ou de ter condições totais para o início da recuperação, é esse 1º passo que nos possibilita abrir-nos à possibilidade de sair, de buscar ajuda, se for preciso. Muitas vezes, até admitimos de forma consciente nossas problemáticas e dependências, mas encarar a realidade como ela é, é muito complicado. É como se faltasse força, aquela motivação extra que nos fará encarar a realidade para iniciar uma nova caminhada: um **Projeto de Vida Nova.**

Às vezes, o vazio interior é tão grande que, sem ajuda, não conseguimos encarar os nossos problemas. O admitir, por isso, não se esgota na vivência do 1º Passo. Devemos buscar ajuda e devemos também ir, constantemente, admitindo, reconhecendo, desvelando nosso ser interior. Ir tomando consciência, refazendo a vida e, sobretudo, ressignificando o passado, não para negar o que se passou com a gente, mas para dar um novo sentido. *'Não podemos fazer um novo começo, mas podemos fazer um novo fim'.* Há, muitas vezes, recantos de nós mesmos, tão escondidos, tão ocultos de nossa compreensão, que é preciso deixar que Deus vá lá e nos ajude a levar luz, entendimento, compreensão; podemos cantar: *'cura, Senhor, onde dói'*, lá onde eu não posso ir.

Mas admitir não é só pensando na dependência, nos pecados, naquilo que a gente fez ou ainda faz de mal. Pecado é desviar-se do objetivo do bem, é silenciar o propósito interior. Deus nos criou para sermos bons, para desenvolvermos nossos talentos e nossos dons. Portanto, comete pecado quem enterra seus dons e suas aptidões, com isso, não sendo feliz e não deixando os outros também serem felizes. A dependência, muitas vezes, serve apenas para tentar 'esconder' ou até 'solucionar' momentaneamente nossas dores interiores. De solução se tornará o problema, mas, a curto prazo foi, talvez, a única saída encontrada para não atingir um mal maior.

Além de meus vícios e pecados, devemos admitir também que temos muita coisa boa dentro de nós, que podemos ajudar, que somos capazes de mudar de direção, que podemos servir gratuitamente para fazer um mundo melhor para todos. Se sozinho não consigo, com a ajuda das pessoas (e profissionais), além da oração e da vivência semanal do passo, podemos ter absoluta certeza que conseguiremos dar a volta por cima, dar este primeiro passo rumo a uma vida mais digna, mais feliz e com mais significado. Viver valerá sempre a pena.

2º Passo: Confiar

Senhor, CONFIO em Ti, ouve o meu clamor. Cura-me.

Confiar em Jesus e nas forças do bem. Quem cura é Deus, por isso confiar plenamente, mas Deus também não gosta de realizar tudo sozinho – e o faria muito bem se o quisesse! – mas Deus quis do homem precisar. Nisso devemos reconhecer que precisamos da natureza, da ciência e da capacitação que Deus nos concede para compreendermos melhor as coisas e saber, inclusive, usar bem aquilo que nos é dado.

Quando você Confia e se Entrega, sabe que este foi o jeito que o Mistério encontrou para realizar o propósito maior. Podemos dizer também: *'Confia minh'alma no Senhor, nele está minha esperança'* (Sl 129) ou o Sl 91 (90) que diz: *'Ele é meu refúgio, minha fortaleza, meu Deus: nele confio*!

A confiança nos liberta do medo, do ódio, da maldade e você se torna canal do amor e do serviço desinteressado.

Se você confia, sua vida é simples, tranquila, em paz; não é arrogante, confusa. É plena, não vazia.

Confiar é 'fazer tudo o que Ele disser'. Só há sentido no Confiar se você segue realmente o que Jesus orientou, se você seguir o seu conselho. Isto é: pratica as boas ações, fé que só Cristo salva.

Confiar é desistir de fazer qualquer coisa e achar que é esforço próprio, se achando capaz. Confiar é deixar tudo por conta de Deus. É, enfim, reconhecer que somos um 'nadinha de nada'.

Confiar é 'querer se encontrar com Deus': Deus, deixa-me te encontrar!. Mas se eu O buscar verdadeiramente, eu O encontro!

'Gente de coração firme, conservarás a paz, a paz porque em ti há confiança. Confiai no Senhor sempre, eternamente, porque o Senhor é a rocha por séculos (Is 26, 3-4).

3º Passo: Entregar

Senhor, ENTREGO minha vida, minhas dependências em Tuas mãos. Espero em Ti, ouve o meu clamor. Aceita-me.

Só se entrega plenamente aquele que ora; você prepara o terreno e a entrega acontece. Entregar é confiar plenamente; ao se entregar plenamente, você não se abala e não se assusta mais com as circunstâncias, com os acontecimentos, com os problemas, com os sofrimentos.

Entregar-se é poder dizer: 'Que seja feita a Tua vontade, ó Pai'.

Quando eu digo: eu me entrego totalmente a Deus, estou também dizendo que entre minha vida, meu trabalho, minha luta pela sobriedade e pela abstinência; pela luta diária para não recair, pela minha perseverança.

A paz é a mais elevada das virtudes; ela se dá quando se aceita aquilo que é. A paz brota da entrega; se você se entrega totalmente a Deus, a vida aí acontece. Quanto entrego, posso confiar, não ficar mais pensando naquilo que antes me fazia mal, me deixava em mal estado; agora posso simplesmente relaxar. Ser feliz não é ter isso ou aquilo, ter tudo o que quero, acumular de bens e coisas materiais. Mas sou feliz quando tenho paz no coração, na minha mente. Meus pensamentos estão quietos, seguros.

Quando entregamos tudo a Cristo, não quer dizer que devemos parar de tentar, de buscar e de lutar. Entregar é obedecer, mas sem comodismo, sem resignação. 'Fazer tudo o que Ele vos disser'.

Entregar é abandonar-se inteiramente a Deus. Quando abro mão de mim mesmo é que me torno verdadeiramente eu. Quando achamos que temos nossa própria personalidade autônoma, enquanto estiver preocupado apenas comigo mesmo, eu não caminho em direção a Cristo. Abrir mão do 'eu' me faz encontrar a verdade.

Entregar é, portanto, morrer para si mesmo para ter-se encontrado. É 'morrendo que se vive'. Se você buscar verdadeiramente a Cristo, você irá encontrá-Lo.

4º Passo: Arrepender-se

Senhor, ARREPENDIDO de tudo o que fiz, quero voltar para a Tua Graça, para a casa do Pai. Acolhe-me.

O arrepender-se nos faz lembrar muito vivamente a parábola do filho pródigo; aquele que pegou seus bens, saiu e foi se divertir, gastar tudo o que possuía de forma inconsequente. Afastou-se de Deus, esbanjou tudo: dos valores à graça. E aí deu no que deu. Tudo acabou – pois longe de Deus as coisas não se renovam – e ele, caindo em si, se arrependeu e voltou. Foi tocado pelo sentimento de culpa por ter feito tudo errado. Mas ele teve também a humildade de reconhecer seus erros e voltar de onde havia saído, na esperança de, pelo menos, ter o mínimo para sobreviver, já que não se sentia digno de receber mais nada, nem de ser chamado de filho.

Assim é a caminhada do dependente – e nossa também. Achamos que podemos tudo, que é só se divertir, gastar, gozar a vida e tudo está bem. E assim a pessoa se entrega aos vícios e pecados, à vida fácil, inconsequente. Mas, o mal – embora não saibamos bem onde fica o 'fim do poço' – pode ser superado e vencido. É preciso cair em si, tomar consciência; muitas vezes isso só acontece com a ajuda do outras pessoas e com muita oração, pessoal e da família, dos amigos, dos GAA.. Devagar, o coração vai amolecendo e permitindo que Deus entre novamente em seu coração. É o acolhimento que o jovem recebe quando retorna: o pai está lá, esperando e o recebe de braços abertos. Não se queixa do filho, não o repreende, não o julga, não joga na sua cara todos os males que praticou. Simplesmente, o acolhe de braços abertos, pois sabe que aquele filho 'estava perdido e foi encontrado'.

Quando a gente se arrepende e retorna ao Pai, tudo se modifica. O mundo toma outra aparência. A vida volta a ter sentido, a ser mais alegre e feliz. O sofrimento do jovem, mas também de sua família e de Deus, é compensado com uma nova possibilidade, uma nova vida: agora longe das coisas ruins, longe dos 'amigos do vício', longe do sofrimento e da escravidão das drogas e de uma vida desregrada e sem sentido. É hora de recomeçar. Mas o sofrimento interno exige libertação: botar pra fora; fazer a catarse e se libertar, ressignificar. Estar pronto para confessar e se comprometer por uma vida nova; um Novo Programa de Vida. Confessar deve gerar compromisso!

Portanto, arrepender-se não é só se humilhar e admitir a própria culpa; é, antes, desaprender certo estilo de vida e dar um novo sentido a partes de nós mesmos incompatíveis com uma vida digna, uma vida sem exageros e de sobriedade. É como se morrêssemos para uma vida velha e voltássemos para uma vida nova, com Deus. Você precisa se abrir e pedir essa 'vida nova' a Deus e Deus colocará, em você, parte d'Ele: poder e razão e, especialmente, amor e compreensão para que consiga se arrepender e, assim, ser expiados dos males cometidos. Ser Cristão é arrepender-se e dar sempre a volta por cima: recomeçar sempre. Esta é a hora exata de escolher o lado que deseja. Que lado seu você alimenta? Você se lembra da historinha dos dois lobos? Se fortalece e vence aquele lado que você alimenta. Então, irmão, cuidado!

5º Passo: Confessar

Senhor, CONFESSO meus pecados e, publicamente, peço Teu perdão e o perdão dos meus irmãos. Absolve-me.

Ainda no contexto da parábola do filho pródigo, ao arrepender-se, aquele jovem retorna e sente uma grande vontade de botar tudo pra fora. Falar de tudo o que aconteceu. Tirar de dentro dele aqueles sentimentos ruins, perturbadores e que dominaram sua vida nos últimos tempos. Confessar ajuda a pessoa a libertar-se daquelas pendências que a faz sofrer e ser escravo, não viver sua própria vida, a vida que Deus oferece e deseja para cada filho seu.

O Pai, ao ver o filho voltar, nem quer saber de mais nada; sua misericórdia supera tudo. Abre os braços para receber o filho. Mas o filho, embora sabendo que o Pai iria perdoá-lo, assim mesmo deseja expressar seus sentimentos: 'pequei contra ti' e até gostaria de falar mais sobre seus dias passados no caminho do mal, naquela vida desregrada, de prazer, mas, no fundo, sem sentido. O Pai, no entanto, não quis saber de nada. Estava tão feliz com o retorno do filho que apenas quis festejar. Chamou todo mundo para se alegrar com ele: 'meu filho voltou!', 'meu filho voltou'!, repetiu ele bem alto, pra todo mundo ouvir. O outro irmão até ficou enciumado, mas não adiantou. O Pai nem deu bola pra ele. Agora era se alegrar, comemorar!

Confessar tem aqui um duplo sentido: um confessar a Deus, através do sacerdote, instituído para receber a Confissão e dar, em nome de Jesus, a Absolvição. Neste caso, podemos chamar de Confissão Sacramental, assim como a Confissão Comunitária, também instituída pela Igreja em situações especiais; contudo, esta não desobriga da Confissão auricular, conforme orienta a Igreja. Tenho absoluta e total confiança, convicção e certeza que Deus tudo perdoa. Ele não olha para o pecado, mas para você, seu filho.

Há também a chamada 'confissão ao outro'. Este outro pode ser um amigo, alguém que a gente confia ou, igualmente, um profissional a quem a gente abre o coração e deixa sair tudo aquilo que está preso, ou grudado em nossa mente. É a catarse, como algo que se tira de dentro da gente e se joga fora. Ao expressar os próprios sentimentos, é possível ressignificar, passar a limpo e, assim, se libertar das energias negativas que nos assolam e escravizam nosso coração.

Portanto, confessar faz um bem muito grande. Liberta, torna o coração mais leve e livre. Só é possível renascer quando se assume o desejo de uma vida nova. Mas se seu coração está grudado no sofrimento, na culpa, tenha coragem, irmão/ã, de se colocar, como você é. Não precisa se esconder, usar máscaras ou tentar enganar a Deus. Confesse seus pecados, não carregue peso inutilmente. Jesus disse: deixa comigo, eu ajudo você, 'meu jugo é suave!'.

O próximo passo nos oferecerá a grande oportunidade de renascer, ser nova criatura. Aproveite. Você merece!

6º Passo: Renascer

Senhor, RENASÇO no Teu Espírito para a sobriedade. O homem velho passou, eis que sou uma criatura nova. Batiza-me.

O Renascer é ‘nascer do alto’, como uma nova pessoa. Tudo o que passou já era. Este é o convite feito a cada um de nós: Renascer. Após passar pelos Passos anteriores: do admitir, confiar, entregar, arrepender ao confessar, a pessoa está pronta para ser uma pessoa nova. Perdoada, livre para fazer o bem. Uma nova força brota de dentro e o faz viver ‘Projeto Novo de Vida’.

Por isso, o dia do Encontro é sempre um dia especial. A ele não se falta, a não ser por questão muito séria. Mas o GAA deve também saber cativar a pessoa de modo que ela sinta prazer em estar aí, sinta alegria de participar, de se envolver. Quem renasce, não pode mais se fechar, sua alegria explode!

Estes seis primeiros passos apontam diretamente para a pessoa, para o dependente ou codependente. É uma caminha para dentro de si mesmo. Encontrar dentro de si o seu ‘verdadeiro eu1, o propósito da sua alma e o sentido da própria vida.

Até aqui, a pessoa já deverá ter preenchido o ‘Vazio’ que rasgava seu coração de dor, de sofrimento e da falta de sentido para sua vida. De alguma forma, este inicial caminhar deu a ele o sentido de viver, de acreditar em si mesmo, de resgatar sua dignidade. Com espírito renovado, com ânimo e motivação, está pronto para encarar nova vida, agora repleto de sentido. Sabe que pode ser feliz e que pode fazer feliz também o outro. Já não é mais escravo. Está livre para uma vida nova.

E vida nova agora já não é mais fechar-se em si mesmo de forma egoísta, só pensando em si. Achando-se o centro do mundo e que tudo deve girar em torno dele. Agora está pronto para dirigir-se ao outro. Abrir-se ao outro. Sente que não está mais sozinho e que o outro o complementa e enriquece.

Então, meus caros, Renascer é deixar o espírito agir dentro de nós, permitir que Ele realize a vocação pela qual fomos criados. Lembre-se, o Espírito está pronto para agir, desde que você o permita, desde que você se abra. Como homem novo, como um novo ser, não mais preso às culpas e amarras do passado, você está livre para recomeçar, *‘não fazer um novo começo, mas um novo fim’.*

Está apto para reconhecer os erros: reparar.

7º Passo: Reparar

Senhor, REPARO financeira e moralmente a todos os que, na minha dependência, eu prejudiquei. Ajuda-me a resgatar minha dignidade e a confiança dos meus. Restaura-me.

Pode-se dizer que a gente colhe o que semeia. Pense um pouquinho na questão do sentimento de culpa, da consciência pesada; há uma forte busca por reparação em nós. É como se tivéssemos que pagar por algum erro, por alguma ação injusta, por algum mal, enfim, feito a nós ou a outrem. Esta situação gera em nós sofrimento – que busca apagar a culpa – mas que retorna, se a culpa não for reparada, isto é: compensada. A reparação começa quando se admite o erro, a conduta não ética, ou ilegal e se tem o forte desejo de reparar o mal cometido. O castigo, quando usado com o desejo de reparar, é um das formas mais corretas de ‘punição’, ou de libertação do sentimento de culpa. É próprio do homem aceitar a

correção, seja de injustiça ou outro mal praticado, como um sentimento de alívio, de libertação daquela pendência.

Reparar é, pois, reconhecer os erros cometidos, os males praticados. É desejar retribuir, de alguma forma, tudo aquilo que usurpou do outro, seja de bens materiais, seja de bens psicológico-espirituais, como: a alegria, a felicidade, a convivência com os demais, na família, com os amigos.

Reparar tem um sentido também psicológico para compensar, talvez, o sentimento de menos valia ou de arrependimento que carrega dentro de si mesmo. O sentimento de culpa adoece e faz a pessoa continuar sofrendo. Ao confessar e, depois, reparar, a sensação é que a gente se liberta, compensa, isto é, há uma sensação de 'estar quites, sem dever mais nada'.

Mas nem tudo é possível reparar: os gastos pelo consumo disto ou daquilo, as questões de saúde perdidas pelo uso de determinadas substâncias, o sofrimento causado etc. Mas o desejo de reparar faz com que a pessoa busque uma forma compensatória – e isso é importante – de compensar. Então vale o desejo de não mais fazer o que antes fazia, mas o de querer fazer o bem doravante, de ajudar àqueles que necessitam de ajuda. Reparar é, portanto, sentir-se mais feliz, com mais alegria por ter uma vida nova; é, também, ter humildade para ouvir o conselho e a orientação do outro é, enfim, ter abstinência no caso de qualquer dependência ou ter sobriedade, no caso de não ser dependente.

Outras formas de reparação estão na misericórdia, no perdão, no desejo de não fazer mais o mal que se fazia, na firme promessa de não repetir mais determinado comportamento ou praticar determinados atos negativos e nefastos a si mesmo ou a outrem. Tudo isso é reparar. E se assim o fizer, você vai se sentir muito bem, mais feliz e realizado.

8º Passo: Professar a Fé

Senhor, PROFESSO que creio na Santíssima Trindade e peço a ajuda da Igreja, com a intercessão de todos os Santos. Instruí-me na Tua palavra.

Quando Professo minha Fé em Deus, - e o faço de modo muito especial na 'Oração do Creio', é também quando tiro de mim qualquer imagem distorcida de Deus. Se tenho uma visão distorcida de Deus, minha fé também se torna distorcida. Como criamos a Imago Dei dentro de nós? Nós a recebemos e a construímos a partir das imagens que temos das figuras de autoridade pelas quais passamos em nossa vida, na construção da nossa herança cultural. São elas: nossos pais, professores e até nossas representações políticas, lideranças etc. A partir destas representações – destas imagens dentro de nós – também as projetamos sobre nossa Imagem de Deus que temos dentro de nós; será um Deus amoroso, justo, bom ou rigoroso, desumano, punitivo, temeroso. Que Imagem você tem de Deus dentro de você?

Se Deus é amor, Ele não está aí para punir, nem castigar. Deus sempre é Bondade e Misericórdia. É sua crença interior, a partir da imagem de Deus que você tem dentro de você, que vai criar estas condições acima. Portanto, Cuide da Imagem que você faz de Deus para poder, de fato, assumir uma postura de fé mais profunda. Se você tem fé, você é capaz de realizar boas obras.

Como diz São Tiago: 'fé sem obras é morta'. Assim, ao cuida da sua fé, ao aumentar e reforçar sua fé através da oração, da afirmação constante da sua vivência cristã, seja no trabalho, na família, no seu dia a dia, você estará produzindo as condições necessárias para expressar sua fé através dos seus atos e atitudes. Você precisa ser, e assim deve se sentir, cristão em qualquer lugar que você está.

Vale a pena lembrar aqui mais uma vez aquela historinha dos dois lobos, lembra? Dentro de nós trazemos o bem e o mal. Mas qual lado vencerá? Aquele que você alimenta, não é? Eis a sua luta diária: alimentar o

bem, fazer o bem, construir o bem. O mal nos atrai, suas portas são largas! Mas você deve ter o controle da sua vida. Quem é que manda em você?

Então, sua vida, da concepção até hoje, vai criando em você os sentimentos, sejam bons, sejam ruins. Estes podem ser de raiva ou ressentimento; de mágoa ou de se sentir vítima. Por outro lado, você pode criar o desejo de superar, de construir vida nova. Sentimentos negativos vão bloquear os dons e talentos que recebemos. Ao tomar consciência que não é Deus quem está lhe punindo e/ou castigando, você entra num processo de cura e começa, então, a se libertar – ressignificar – seu passado. Ressignificar aqui não é negar nossa vida passada, muitas vezes de pecados, mas reconhecê-la, aceitá-la como ela é, mas não estar focado e alimentando o passado de sua vida. Daí a importância de criar um 'Projeto de Vida Nova'. Investir nele e sentir-se filho de Deus, merecedor da Graça de Deus. Se você quer mesmo encontrar a Deus, procure-o e Ele se deixará encontrar.

9º Passo: Orar e Vigiar

Senhor, ORANDO E VIGIANDO para não cair em tentação, seremos perseverantes nos Teus ensinamentos. Dá-me a Tua Paz.

Mt 24, 42-51 – Vigiai, pois, porque não sabeis o dia nem a hora em que virá o Senhor (...)

Lc 12, 35-38 – Estejam cingidos os vossos rins e acesas as vossas lâmpadas (...)

Bem aventurado aquele servo que o Senhor, quando vier, o encontrar vigilante. Estar vigilante é a atitude do pai que está atento. Por isso será bem aventurado. *'Senhor Jesus, precisamos estar atentos e preparados, diante da falta de vigilância que nos poderá custar o céu. Dá-nos a perseverança para podermos, na fidelidade, vigiar e orar; 'ajude-nos no nosso trabalho de construtores do reino, a sermos mais assíduos, mais coerentes, mais pontuais e mais perseverantes nas nossas ações de evangelizadores'.*

Rezar é ter Fé, é acreditar; mas é também Ciência. A Mente Consciente se move em busca de um objeto (ou objetivo). Nela se imagina (que é real para a mente) o que se deseja. Esta imaginação pode ser de uma coisa, objeto ou um valor, uma cura mesmo. Visualizando isto (visualizar é: ver, sentir, ouvir...) e, ao repetir, como um hábito, seu Inconsciente assume esta realização. Se você agradece, você antecipa, já colhe e saboreia os frutos daquilo que já está ainda pedindo.

A Oração pode ser de petição, de intercessão, mas também de agradecimento. O importante, ao Orar, se colocar diante de Deus com humildade, com o coração aberto. Não reze com arrogância, achando que Deus vai te escutar porque você se acha o melhor, o grande benfeitor. Lembre da escola do rico e da viúva pobre? O que Jesus disse disso?

Desta forma, se você confia total e plenamente em Deus, o que você pede você recebe. 'Pedi, e dar-se-vos-á; buscai e encontrareis; batei e abrir-se-vos-á' (Mt 7,7). É preciso acreditar nisso, com Fé e com Ação.

A Oração tem um grande poder de Cura, seja individual seja coletivo. Assim como seu poder se estende além da presença física para quem oramos em intenção. Não há barreira para o poder da oração; quem está disposto a receber, ela atualiza sua eficácia. Portanto, quem Ora emana 'ondas de luz' que ultrapassam os limites do tempo-espaço e, assim, pode atingir o outro a quem você deseja, onde ele estiver, independente de espaço/tempo. Para Deus, tudo é presente!

Quando estamos em oração, somos atacados por todos os lados pelo inimigo; vem o sono, as distrações e até cenas obscenas passam pela nossa cabeça. Somos tentados. Devemos ser como sentinelas para que nossa alma não desista e não desanime. Peçamos ao Senhor que caminhe pela nossa história para que a gente não se desvie das responsabilidades, das escolhas que fazemos. Só Deus pode nos curar, mas nossa parte deve ser feita. É preciso renunciar a tudo aquilo que nos leva à perdição: drogas, sexo sem compromisso, comprar sem limites, pornografia, conversas maliciosas, pensamentos pecaminosos.

É preciso estar sempre aberto, em oração, para pedir sempre que Deus nos mostre o caminho do bem, escolher sempre o bem, se afastando do mal. *'Dá-me, Senhor, os dons da sabedoria, da temperança, do discernimento e com um propósito firme de viver a Tua Palavra'*. Quando permanecemos em oração, o Espírito Santo sempre nos dá uma saída e nos orienta para o bem.

Transforme aquilo que você quer, de coração aberto e puro e seu desejo, em profunda oração, diária e repetida, se transforma em perfeita realização, de acordo com o tempo e a vontade de Deus.

A Oração desafia a lógica e a razão. Ainda que você necessite da sua razão, de seu consciente para se colocar em Oração, ela acontece dentro de você, no seu eu mais profundo, e transforma você.

A Oração que se abre ao Verdadeiro Ser – 'Eu Sou' – produz frutos da bondade, da misericórdia e de amor. Ao rezar, penetre para dentro de seu ser, abra seu coração e seu espírito para receber a Graça de Deus. Foque sempre nas coisas boas, evitando distrair-se em outros pensamentos. Quando outros pensamentos vêm, enquanto você está em oração, aceite-o, agradece e dá a ele um 'ciao', ou um adeus e, assim ele vai se afastando de você.

Aplique em sua vida a força da terapia da prece. A oração deve estar focada naquilo que você realmente deseja. Une a estes pensamentos, seus desejos e emoções. Se for a cura de alguma doença, sua ou de outrem, o seu Consciente deve compreender e determinar claramente o seu desejo, o que você realmente quer. Tenha um plano nítido do seu desejo. E aí você evoca, chama cada célula sua, cada nervo seu, cada tecido daquela região ou órgão para que se tornem plenos, puros e perfeitos. No Inconsciente estão a sabedoria e o poder ilimitados. Você usa seu Consciente para compreender, deixar bem claro seu pensamento. Depois, faça um breve silêncio, acalme-se e relaxe. Aí, repetindo o que você quer, deixe seu inconsciente assumir o resultado que você espera. E você já pode agradecer, de forma antecipada, tudo aquilo que você pediu: 'O Pai que está em mim faz a obra' (Jo 14, 10). Tudo aquilo que você repete se torna um hábito em sua mente e seu inconsciente apenas executa este novo hábito. Daí a frase da Neurolinguística: *'onde você foca e repete, a energia cresce e você atrai'.*

A paz e a alegria que sentimos quando rezamos são frutos do amor que são devolvidos para quem plantou e regou a árvore: faça a colheita. Deitar a semente à terra é parte do processo. A terra deve estar preparada; rasgada e ali sim, a semente encontra solo adequado à semeadura. Água e adubação adequadas também devem compor o conjunto dos cuidados para que a semente dê frutos.

É a Oração que nos prepara para a entrega total, o retorno à Casa Paterna onde Deus nos espera de braços abertos.

10º Passo: Servir

Senhor, SERVINDO a exemplo de Maria, nossa mãe e mãe de todos, queremos gratuitamente, fazer dos excluídos os nossos preferidos, através da Pastoral da Sobriedade.

Quando você se entrega plenamente, seu desejo de Servir explode em seu coração. Mas é preciso ter consciência do Servir, pois em primeiro lugar e sempre, nosso Servir deve estar a Serviço da Verdade, da Justiça e do Amor. Não se coloque ao Serviço apenas para satisfazer seu desejo de aparecer, de mostrar que você é bom, é generoso. Deus vê seu coração.

A verdadeira paz interior acontece quando você é capaz de Servir desinteressadamente; quando você Serve por amor; a paz se apresenta quando você é capaz de Servir sem querer ou esperar nada em troca. Lembre-se de Maria, a Mãe de Jesus. Assim que soube de Izabel, saiu correndo, subindo as montanhas e permaneceu com ela enquanto foi necessário.

Ao Servir, colocar-se à disposição para o outro, cuide também de o fazer respeitando os seus limites. Entregar-se ao serviço do próximo sem estar atento a você mesmo, às suas possibilidades e condições, sejam físicas sejam emocionais, você pode estar ajudando o outro, mas prejudicando a você mesmo. Ajude sim, mas se aceitando como você é, seus limites e suas próprias necessidades. Somente quem vive em plena liberdade interior, tendo superado seus traumas e suas pendências do passado, muitas vezes se perdoando e perdoando o outro, é que pode se entregar ao voluntariado, até o limite daquilo que pode.

Se quiser fazer mais do que você pode, talvez estaria apenas tentando apagar seus ódios e rancores, sufocar seus sentimentos de culpa. Isso não é Servir livremente. É apenas trocar de ‘dependência’. O resultado, naturalmente, não será o esperado, muito menos o melhor. Você sofrerá as consequências em sua própria vida. A alegria e a felicidade de Servir se transformarão em sofrimento, mau humor e aumentarão suas doenças.

Você pode ser o outro, ser generoso, ter um coração aberto e misericordioso; você pode dar sem esperar nada em troca. Mas cuidado, você não pode dar o que não tem. Ou, se der além daquilo que você pode, sua vida poderá se transformar em uma cruz, pesada demais para você e para o outro.

11º Passo: Celebrar

Senhor, CELEBRANDO a Eucaristia, em comunidade com os irmãos, teremos força e graça para perseverarmos nesta caminhada. Alimenta-nos no Corpo e Sangue de Jesus.

Quando celebro estou apenas reconhecendo que fiz uma caminhada e por ela passei superando cada degrau, cada passo que me fora apresentado. Eu Celebro a vida que ganhei para mim, a vida que ajudei construir na minha família e no irmão. Celebrar, então, me garante que fui perseverante e que, partir o pão, me torna mais irmão.

Como é sublime poder dizer: hoje estou Celebrando essa minha caminhada, longa e persistente, mas que, pela força da minha perseverança, pude superar cada passo, cada momento que me fez reconhecer minhas limitações e me fez sentir amado e perdoado.

Nos primeiros passos tive a oportunidade de olhar para dentro de mim mesmo. Admiti que sou pecador, que sozinho não teria força. Mas confiei, reconheci meus erros, confessei. Hoje sou criatura nova, pecador ainda, mas a caminho do bem, reconhecendo dia a dia – só por hoje – que tenho força e graça para superar.

Hoje, ao Celebrar, reconheço que busquei reparar meus erros, e, por isso, me dediquei ainda mais aos meus irmãos, pois meu compromisso, ao Celebrar, é também reconhecer que posso contribuir com aqueles que ainda não encontraram o Caminho. Celebrar me faz abrir meu coração para a partilha, para a

mesa da comunhão. Por isso, quando celebro, me aproximo do altar que me faz reconhecer que sou irmão.

Posso Celebrar hoje porque estou mais livre, consigo viver exatamente este momento presente com concentração, com compreensão, sem aquela confusão e agitação que me fazia perturbar minha vida e dos meus. Assim, me associando sempre à oração e à vigilância, tenho absoluta certeza que terei sempre mais força para continuar meu caminho; caminho duro, mas perseverante e que me oferece, dia a dia, as condições necessárias para manter-se firme, em sobriedade e em abstinência.

A dura lida me faz cada dia mais forte, dependente apenas do amor de Deus. Não por meus méritos, mas pela bondade e pela misericórdia de Deus, estou seguro que não vacilarei, não darei espaço novamente ao mal.

A Eucaristia, no meu Celebrar, me faz reconhecer minha fragilidade e, ao mesmo tempo, sentir no meu coração, que não estou só. Devo apenas fazer a minha parte; alimentar sempre o bem. A humildade me faz reconhecer meus erros e, por outro lado, me coloca aos pés de Jesus e, quando necessário, Ele mesmo me carrega nos Seus ombros.

Se meu corpo precisa do alimento material para me sustentar, meu espírito precisa da Oração, mas especialmente, da Eucaristia para me manter firme e seguro para não recair.

12º Passo: Festejar

Senhor, FESTEJANDO os 12 passos para a Sobriedade Cristã, irmanados com todos na mesma esperança, por um século sem drogas, queremos partilhar e anunciar Jesus Cristo Redentor pelo nosso testemunho. Amém.

Festejar sempre reforça o cumprimento de um dever, de um compromisso. Quando, ao terminar o Ciclo, o GAA se coloca diante do último passo, o Festejar, entende-se que o mesmo percorreu todos os demais passos, do Admitir até este último. Então, não é sem motivação e justificativa que se deve entrar de cheio nesta alegria de se Comemorar, de se Festejar tão importante caminhada!

A alegria que faz parte de todo festejar, quando movido por desejos puros e autênticos, deve ser a tônica, pois este dia é um dia especial para a festa, a alegria e o espírito de agradecimento que deve reinar no coração de todos aqueles que, durante o Ciclo, vivenciaram semanalmente aqueles Passos, certos de que, galgando degrau a degrau, chegariam ao topo; por isso, Festejar é o agradecimento por ter conseguido fazer toda a caminhada e chegar a bom termo.

A alegria deve ser sempre a marca registrada de todo cristão. Quem está com Jesus e se sente encharcado d'Dele, deve carregar no coração, estampado em letras garrafais, o sorriso, o gesto de acolhida, de abertura e felicidade. Quem segue a Cristo, de coração e alma, não deixa espaços em seu coração para a tristeza, para a murmuração. Não se torna juiz de ninguém: simplesmente, Confia e ama.

Ao Festejar, com Jesus, reconhece que participei ativamente do processo em busca de uma 'Vida Nova'. Me alegro sim, posso compartilhar com meus irmãos de tudo o que trouxemos para a Festa: do beber e do comer. Mas, sobre tudo, do partilhar a alegria do Encontro entre irmãos, companheiros da caminhada.

Ao Festejar, portanto, cumprir simbolicamente o fim daquela caminhada, aqui expresso pela vivência semanal dos 12 passos, eu já me sinto atraído e disponível para mais uma caminhada, desta vez, talvez renovando minha promessas de o fazer com mais empenho, assiduidade, mais amor. Sendo, isto sim, um

instrumento de acolhida de outros irmãos que ainda não tiveram a oportunidade de entrar este Novo Caminho que nos conduz à libertação, ao próprio Senhor da Vida: Jesus Cristo.

É o momento de, cada um dos participantes dos GAA se colocarem também em missão, como discípulo, como aquele que vai em busca da ovelha perdida. Sou responsável pela minha vida, mas, no mínimo, colaborador para que o outro encontre também sua vida.

Também, por ser mais livre e estar mais presente no hoje, no aqui e no agora, posso Festejar e comemorar. Comemoro hoje com alegria porque já me livrei do passado de escravidão e do futuro de ansiedade. Hoje me sinto mais vivo, mais eu. Por isso, posso ser feliz hoje e é por isso que quero Festejar com mais prazer, mais alegria.

Ao concentrar minha força, meu desejo e minhas energias no hoje, no momento presente, me afasto das preocupações e das amarras do passado. Viver é viver o presente, na busca do essencial. Não vale a pena viver preso a mesquinharias, a tagarelices e outras conversas sem sentido, de fofocas a maledicências. É preciso constantemente purificar o coração. Do material aos penduricalhos espirituais. Só assim abriremos espaço para a Graça de Deus.

Reflexão sobre a Oração da Sobriedade

Neste momento, Senhor, livre e espontaneamente ADMITO minhas dependências, meus pecados. Não é fácil Admitir, até porque, Senhor, há tanta coisa em mim que deve ser reconhecida como mal e que, muitas vezes, nem as vejo, ou consigo ser capaz de me defrontar com elas. Mas a constância do meu caminhar e na vivência semanal de cada passo, vou me confrontando e, aos poucos, vejo que posso me libertar com Tua presença, Tua graça. Se busco a Ti, Tu me deixas encontrar. Confio em Ti, Senhor, e não há outra saída: a Ti me entregar como sou: fraco, dependente, carente, pecador, quase invisível. Permita-me a cada dia, mas só por hoje, só por hoje ter a Graça da Tua presença. Sei que não me julgas pelos meus erros, mas a Ti me atrai pela Tua Misericórdia. Admito também, Senhor, que pela tua Graça, hoje já me reconheço capaz de me sentir melhor, que posso sair dessa, que participando desse processo de libertação, vou desmascarando as armadilhas que me mantêm escravo do mal. Admito, Confio e a Ti me entrego, Senhor, só por hoje, só por hoje me dê mais uma chance.

Por outro lado, Senhor, sei que não me cobras, mas permite que eu me arrependa de tudo o que fiz. Tocaste meu coração com Tua bondade; me fizeste reconhecer que minha vida estava vazia e eu escravizado pelo vício, pelo erro e pela dominação do mal. Por isso, Senhor, diante de Ti e dos irmãos, confesso meus pecados; confesso minhas fraquezas; sei que sozinho não terei força para não pecar mais, mas com Tua Graça, tenho certeza que farei o melhor de mim para não cair – ou recair. Tua Graça me faz criatura nova, pela força do perdão, do arrependimento e do meu sincero propósito de combater o mal que existe em mim. Confesso, arrependido, que alimentarei, em minha vida, só o Bem. E, se recair, Senhor, pela minha fraqueza, não me abandones, abra novamente Teus braços para me acolher sempre em Tua morada, como fizeste com o Filho Pródigo.

A esta altura, Senhor, me volto a meus irmãos na tentativa de reparar tudo o que fiz de mal, de destruição e de sofrimento: a mim, a meus familiares, em fim, à humanidade toda. Quero reparar, Senhor, dentro do que posso, a todos; sei que nem tudo pode ser reparado, que muita coisa não volta mais. Eu sei que tudo o que ingeri, ou fumei ou outro tipo de consumo que tive já se foi e se destruiu. Mas fica aqui, Senhor, meu propósito de não mais fazer aquilo que eu fazia, reconhecidamente prejudicial a mim e a meus irmãos. Professo minha Fé e sei que somente a Oração me fará forte para aguentar as investidas do mal e a minha fragilidade. Por isso, Senhor, renovo a cada dia minha fé, orando e, sobre tudo vigiando, pois dentro de mim e fora de mim, forças do mal querem me destruir. Assim como aquele que vigia, que minha lâmpada não esteja apagada quando chegares.

Meu desejo hoje, Senhor, é recomeçar a cada dia, com Sobriedade e Paz, para Servir e assim, retribuir tudo o que de Graça recebi. Coloco-me à disposição, faço todo o esforço para estar presente no GAA semanalmente. Levo meu exemplo e minha vontade para contribuir e repartir com os irmãos que ainda estão perdidos ao longo do caminho. Sei que, pela oração, me congrego às forças do bem, e seu poder me faz a cada dia mais forte, mais confiante.

Enfim, por Teu amor, Senhor, quero Celebrar e Festejar com os irmãos, a grande partilha da minha vida, dos meus atos, em reconhecimento pela Tua Graça em minha vida. Celebro minha perseverança. Reconheço, ao Celebrar, que repartindo me torno mais irmão e que valeu a pena o sacrifício da longa caminhada, aqui expressa na vivência dos 12 passos.

Senhor, de coração transbordante de alegria, assumo que cumpri meu dever de perseverar na caminhada. Hoje, só posso Festejar e agradecer por ter tido a oportunidade de encontrar o caminho de volta. Festejo hoje porque me sinto encharcado de Ti, Senhor. Já não posso percorrer outro caminho a não ser este que me ajudas a percorrer. Quero festejar, Senhor, só por hoje, a alegria que sinto de estar livre, de não ser mais escravo das minhas dependências. Te peço apenas que não me deixes cair ou recair novamente, pois Confio em Ti e a Ti me entrego total e plenamente. Amém.

Nossos sinceros agradecimentos a este grande escritor, Aguinaldo Giuriatto que não mede estorços para ajudar os dependentes químicos em sua recuperação. Muito obrigado por esta bela reflexão sobre os 12 passos. Deus te abençoe!