

RITA FOELKER



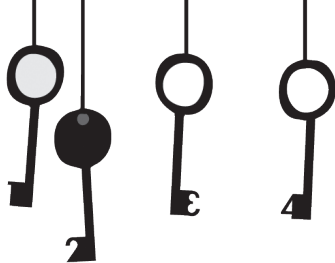
12

PASSOS,
uma conversa!

gill

pelo Espírito
CALUNGA





12

PASSOS,
uma conversa!



gil

Doze Passos, Uma Conversa

©2014 by Rita Foelker

ebook

Fevereiro de 2014

capa e miolo

Fred Aguiar e Silva

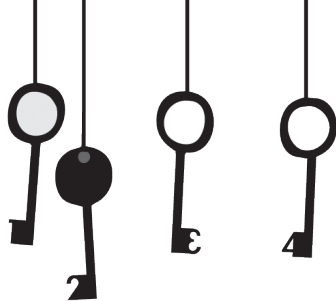
ISBN: 978-85-87548-25-2



Edições Gil – edicoesgil.com.br

(11) 4587-1344 - edicoesgil@gmail.com

A reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer meio, somente será permitida com autorização da editora. (Lei nº9.610 de 19/02/1998)



12

PASSOS,
uma conversa!



gil

CALUNGA - RITA FOELKER

Jundiai-Fev/2014

Agradecimentos

Doze Passos, Uma Conversa recebeu a leitura carinhosa da Lúcia Pinardi, da Sandra Cainelli Bittencourt, do Cristian Fernandes e do Walter Nascimento, quando era apenas uma grande transcrição de pensamentos em formato Word.
Gratidão!

Recebeu o carinho especial do Fred Aguiar e Silva, que fez um lindo trabalho para a capa e diagramação. Gratidão!

Este mesmo carinho que ele recebeu por meio dos amigos é o carinho com que ele é trazido aos olhos dos leitores do Calunga, que sempre merece nossa mais carinhosa gratidão.

"Seus erros passados são feitos
para guiar você, não para
definir você." (Autor desconhecido)

Índice

Introdução	10
A vida manda recado	12
“Doze passos, uma conversa!”	13
1º Passo	17
2º Passo	20
3º Passo	23
4º Passo	25
5º Passo	29
6º Passo	32
7º Passo	34
8º Passo	37
9º Passo	40
10º Passo	43
11º Passo	46
12º Passo	48
Folhas para meus rabiscos e anotações	51

Introdução

Os Doze Passos (*twelve-step program*) constituem-se num programa concebido inicialmente para o tratamento e recuperação do alcoolismo e posteriormente adaptado para outros tipos de dependência e codependência (dependência emocional que pode ser desenvolvida por familiares e amigos do dependente).

Criado em 1935 nos Estados Unidos, por William Griffith Wilson e Doutor “Bob” Smith (conhecidos como “Bill W.” e “Dr. Bob”), tornou-se a base de muitos grupos de apoio a dependentes e a seus familiares, sendo bastante conhecidos o A. A. e o Al-Anon, o N. A. e o Nar-Anon.

Esses grupos não são filiados, nem professam nenhuma religião. Mas o Programa dos Doze Passos propõe a fé num Poder Superior e uma vida fortemente embasada em seu aspecto espiritual como ponto de apoio para uma recuperação bem-sucedida. Isso faz com que, dentro dos Grupos, haja muito cuidado em não se professar nenhuma crença, não debater denominações religiosas e com que se adote uma atitude de aceitação das crenças pessoais e de neutralidade das abordagens.

Por esse motivo, é compreensível que este livro não seja utilizado ou divulgado dentro de grupos como A. A. e N. A. Contudo, sendo ele baseado numa visão espiritual do ser humano expressa pelo espírito Calunga, pode apresentar novos ângulos aos adictos em busca de recuperação que, com ele, encontrem alguma simpatia ou identificação.

Doze passos, uma conversa! surgiu de uma iniciativa de Calunga, um amigo espiritual cuja parceria mediúnica já tem cerca 15 anos. O primeiro texto escrito por ele – “A vida manda recado” – foi posterior a uma proposta feita por Luiza Sartorio, por ocasião de uma visita à cidade de São

João Del Rei/MG. Luiza, que acolhedoramente nos hospedou em sua casa e que participa do Conselho da APADEQ (Associação de Parentes e Amigos dos Dependentes Químicos), falou-nos da necessidade percebida por ela, na instituição, de um livro com linguagem mais acessível e direta. A ideia original era de que eu o escrevesse, mas manifestei minha limitação diante da complexidade da tarefa. Surpreendentemente, porém, Calunga resolveu escrever e o livro todo ficou pronto em cerca de uma semana.

Como de costume, entrego meus textos mediúnicos a pessoas que considero criteriosas na análise. Nesse caso, entreguei também a amigos que considerei possuidores de conhecimento dos grupos de apoio e de alguma familiaridade com os Doze Passos, amigos que me deram retornos animadores e levaram a pensar no passo seguinte: cuidar da publicação, com possibilidade de patrocínio da APADEQ.

Desse modo, pusemos mãos à obra e, confiantes no grande valor dessa conversa com o querido Amigo Espiritual, por testemunhos de muitos anos de convivência com ele e de encontros com seus leitores, oferecemos o resultado de nosso esforço a muitas mãos.

Rita Foelker

**Presta atenção nos
recados da vida
pra você.**

A vida manda recado

Ocêis nem precisa ficar preocupados em aprender, a vida ensina.

É só estar atento, que a vida manda recado.

Por que vocês acham que os iogues descobriram que a atenção ao aqui e ao agora era a maior conquista possível? Porque a vida tá mostrando a cada segundo o que é pra você aprender.

A vida está escancarando as lições, porque é propósito da vida ver cada ser ficando melhor: vivendo melhor, amando melhor, pensando melhor.

Então, para já de responsabilizar a sorte, ou a má sorte, ou o acaso, ou Deus, ou a boa sorte, ou o bom anjo, ou os outros... – é tudo obra da vida: sabedoria da vida pra levar você para uma consciência mais elevada.

A vida é farta e generosa de ensinamento. Pobreza é fechar as portas pra ela...

A vida agora resolveu te mandar esse livro. Você pode fazer com ele o que você quiser, no mais amplo e profundo exercício da liberdade que lhe assiste. Pode ignorar, pode atirar pela janela.

Ninguém pode obrigar sua alma, porque ali é a sua lei quem manda. Deus inventou o livre-arbítrio e isso ninguém lhe pode tirar. Você pode jogar tudo fora, sua vida, suas amizades, seu trabalho, seu casamento... então, por que não poderia jogar fora este livro?

Portanto, fica combinado que você vai poder jogar ele fora a qualquer momento em que você queira, ou passar pra frente. Pra depois não sair dizendo que eu forcei você...

Mas enquanto não o jogar, nós podemos levar um de-

dinho de prosa, você daí, eu daqui. Sem compromisso, pois este livro também não contém promessa nenhuma e, nem mesmo, vai te propor uma meta. Porque essa meta quem vai se dar, se quiser, é você mesmo.

“Doze passos, uma conversa!”

Doze Passos... Doze Passos, uma conversa!

Não tem essa de Doze Passos, como se fosse uma andadinha daqui prali. Cai nessa, mas só se você for trouxa!

Tô falando isso, porque faz parecer que é simples demais, mais perto que ir na padaria da esquina pegar um pãozinho...

Os Doze Passos dos AA's, NA's e outros A's desse mundo são passos grandões, passos que podem demorar pra serem dados. E são também passos sobre os quais você vai voltar muitas vezes e refazer, não por gosto pela repetição, mas porque eles vão sendo aprendidos com a vida e aí você vê como eles são enormes e como eles têm grandes consequências em todos os setores da sua experiência diária.

Nessa coisa de seguir Doze Passos, com seriedade, você é capaz de dar mais de mil! E tem aqueles que ainda têm a sensação de ter saído muito pouco do lugar... Porque quanto mais estudar e entender como eles são, mais eles vão se incorporando em todas as formas de pensar e em todas as atitudes. E você vai vivendo situações novas e vai perceber que, ainda ali, tem de ter a humildade de reconhecer a sua incapacidade de lidar com uma situação; ainda ali você tem de ter a humildade de buscar um Poder Superior a você pra lhe ajudar... Enfim, você vai passar a vida trilhando esses Doze Passos, se decidir tomar esse caminho!

Mas, por outro lado, se aceitar a ideia e resolver tentar, se se achar à altura do desafio que eles representam, verá que sua vida vai ficar muito, muito melhor do que tem sido até hoje.

A vida tá pronta pra nos dar
uma condição melhor, a partir
das escolhas mais sábias que
fazemos e que assumimos
levar em frente



1º PASSO

*“Admitimos que éramos impotentes
perante a adicção – que tínhamos
perdido o domínio sobre nossas vidas.”*

O que é que você pode? Mesmo, meeesmo, de verdade...

O que é que você pode?

Algumas pessoas aí nesse mundo vivem num sonho de que elas são muito poderosas. Que elas “fazem e acontecem”.

Realmente, tem algumas coisas que pertencem ao arbítrio do ser humano. O lado que ele dorme, de barriga ou de bruços, é uma dessas coisas. Estudar pra uma profissão também é uma escolha, mas já limitada por certas circunstâncias. Nem todo mundo consegue fazer o curso que quer e muito menos trabalhar naquilo pra que estudou.

Agora, pensa um pouco mais além, naquilo que é essencial para a vida. Você tá vivo porque tem ar pra respirar. Se tirarem seu ar, você não vai ser nada nesse mundo daí. Se não tiver água, você vai sobreviver muito pouco tempo.

O que eu tô querendo dizer é que sua vida depende das bênçãos que chegam, da comida pela qual você trabalha ou que recebe de alguém, do sono recuperador das forças. Se você não recebesse essas condições, nem poderia estar no mundo dos vivos. Mas mesmo assim, é comum as pessoas entrarem nessa ilusão de que elas podem tudo, do jeito que elas querem, na hora que elas querem.

Pensando bem, tá até mais fácil falar daquilo que a gente não consegue. Coisas que a gente quer conquistar e elas nunca vêm, mudanças que a gente quer fazer e não faz.

Presta atenção nos recados da vida pra você. Pensa em tudo o que você já quis e nunca alcançou. E pode até se iludir, se convencer de que “se quiser mesmo, consegue”. Mas no “vamo-vê-da-coisa”, a história é bem diferente... Às vezes, parece que a gente precisa mais de uma coisa passageira, um trago, um pico, um gole, do que do próprio ar. Parece que aquilo virou o nosso ar...

Mas tudo isso não é ar, nem água, nem alimento e, no fundo, a gente não precisa e pode até lembrar de um tempo

na nossa vida em que a gente não precisava. Foi só um caminho que a gente tomou, uma escolha.

Escolha é um direito inalienável. Não existe a escolha certa, a que Deus quer. Existe só o escolher: o escolher sábio e o escolher tolo. Tá em tempo de escolher de novo? Fazer diferente? Eu não posso dizer, só você, que mora aí dentro de você, pode dizer...

Algumas escolhas são mais fáceis de realizar, outras são mais difíceis, outras parece que a gente não tem nem força pra pensar em conseguir levar adiante. Todo ser humano pode passar por isso, e não é vergonha nem errado. A gente pode ser um ser pequeno e ainda assim fazer uma coisa grande, mas primeiro precisa parar de fazer de conta que é maior do que é e se fazer pequeno. Porque só assim vai perceber o tamanho do desafio à frente e resolver: vou encarar ou não vou?

**Você é livre pra semear o que bem
entender. Só se lembre que o que
colocar no chão vai brotar e vai ser o
seu jardim, vai ser o seu quintal, vai
ser a sua roça**



2^o PASSO

*“Viemos a acreditar que um Poder
superior a nós mesmos poderia
devolver-nos à sanidade.”*

Algumas vezes, a distância entre o tanto que a gente queria poder e o pouco que a gente consegue é tão grande... que a vida da gente pode virar uma verdadeira loucura! Porque quando não consegue realizar o que gostaria, a gente fica à mercê do que vai acontecendo. Se o fluxo da vida tá bom, se a gente tá feliz com tudo, não tem problema. Em geral, é porque fomos semeando essa positividade com atitudes e elas retornam a nós.

Mas às vezes a gente tá num fluxo muito ruim, um fluxo de perda, de tristeza, de ansiedade, de falta, de dor, de dependência, porque as escolhas tolas que fizemos nos colocaram nessa situação e parece que é impossível sair dela. Parece não haver saída!

Ah! Mas a vida é crescimento, a vida quer o progresso, não quer ver a criatura chafurdando na tristeza e no sofrimento, não. A vida tá pronta pra nos dar uma condição melhor, a partir das escolhas mais sábias que fazemos e que assumimos levar em frente.

Só que, pra levar essas escolhas em frente, nem sempre é fácil. Mas você conta com o apoio das Leis Divinas, do Poder Superior que criou você para o progresso e a felicidade.

Deus, sozinho, não pode fazer nada por você, sem que você peça, porque ele respeita a sua liberdade de ser e de agir como quiser – ele fez você assim, livre! Mas uma vez que você reconhece esse Poder maior e você dá a ele licença para ajudar você, uma vez que você passa a confiar sua vida a ele, aí Ele pode agir: pode mandar

clareza pro seu pensamento,
força pras suas fraquezas,
amor para a sua solidão,
ajuda pra você colocar a sua vida em novos trilhos

– os trilhos da sanidade, que quer dizer saúde, que quer dizer limpeza, que quer dizer leveza e felicidade!

Por que eu vou fazer uma escolha que me destrói, se eu posso escolher o que me completa? Por que eu vou fazer uma escolha que me afasta de quem eu amo, se posso fazer uma escolha que me aproxima?

Pensa nisso, faça algumas escolhas pro seu bem, pra sua paz, pra um viver mais saudável e pleno.

Mas pense bem nisso, coloque essa decisão em todas as suas células, pra depois chamar Deus pra que ele fortaleça sua vontade e ajude a levar sua escolha adiante.

Afinal, ninguém tá nesse mundão sozinho, Deus tá pertinho só esperando você chamar.



3^o PASSO

*“Decidimos entregar nossa vontade
e nossa vida aos cuidados de um
Poder Superior, na forma em que O
concebíamos.”*

No fundo, a gente achava que podia tudo. A gente achava que determinava as coisas.

Mas se prestarmos atenção ao jeito como as coisas acontecem, vamos perceber que as coisas estão acontecendo desde antes de chegarmos aqui, que elas poderiam continuar sem nós e que muito ainda está pra acontecer independente do que pensamos ou queremos.

A vida tem seu jeito de ser, nós recebemos o dom de viver e a energia pra levar esse viver adiante, mas podíamos não ser nada... podíamos não ter existido, que tudo continuaria seguindo seu ritmo e compondo a sua harmonia divina.

Agora, porém, isso é um fato: eu estou aqui! Você está aí! Não podemos evitar, não podemos fugir, por mais que a tentação seja grande de não olhar pras bobagens que a gente pensa, pro sofrimento lá no fundo de nós escondido, pras coisas que a gente já fez e que foram ruins ou até desastrosas. Vida é vida, vida segue: com você ou apesar de você.

Então, como dizia o povo antigo: “o que não tem remédio, remediado está” (risos). Bora se entregar pra vida, porque ela é boa e quer o seu bem, porque ela é sábia e quer ver você mais sábio, vivendo melhor e mais feliz.

Abre o seu coração pra essa verdade: você é um filho amado de Deus, que quer pra você só o melhor. Mas desde que você permita...

Desde que você permita e pare de se achar maior do que é, mas saiba que seu Criador é um Poder maior que tudo o que existe, existiu e pode existir.

Claro que pode ter uma coisa dentro de você achando que não é merecedor, que é um errado, um pecador. A vida não quer saber disso, ela está te dando a cada segundo a oportunidade de fazer diferente, porque é isso que importa. O que você semeia, você colhe. E o que passar a semear, vai colher...

Agora, você é livre pra semear o que bem entender. Só se lembre que o que colocar no chão vai brotar e vai ser o seu jardim, vai ser o seu quintal, vai ser a sua roça – é dali que você vai receber a resposta do que você plantou: se foi beleza, se foi alimento, ou se foi erva daninha – isso é com você, e não venha reclamar depois, nem comigo, nem com Deus!

**Não é vergonha ter se equivocado
no passado – todo mundo já fez
isso. Vergonha é defender seu
engano só pra não dar o braço a
torcer...**



4^o PASSO

*“Fizemos minucioso e destemido
inventário moral de nós mesmos.”*

Não é fácil olhar pra aquilo que a gente acha feio, pra aquilo que cheira mal, que apodreceu. Parece mais fácil botar uma tampa bem tampada e fazer de conta que não aconteceu. Ou então, “chapar” e fazer de conta que não existe...

A gente vive num mundo em que as pessoas não sabem o que fazer com o lixo que resulta de sua presença num determinado local. Criar lixo já é um equívoco, nem todos os povos do mundo criam lixo. Mas se criou lixo, precisa dar um destino pra ele.

Lixo não é bonito, nem agradável de se lidar. Mas se ninguém fizer nada, como é que vai sobrar lugar pra gente viver e ser feliz e aproveitar o melhor da vida?

Tem vezes que a gente precisa fazer uma faxina dentro da gente mesmo. Pegar o que entristece, o que dói, o que incomoda, o que a gente não perdoa na gente e nos outros, e mexer naquilo. Olhar, mudar de lugar, abrir caixas, botar pra fora, criar espaço pra entrar luz e ar na casa.

“Mas, por onde começar?” – você pergunta.

Bão... não tem como mexer em nadinha dentro de você, se não tirar primeiro aquela ilusão de ter razão sempre, de ser melhor que os outros, de ganhar em todas as situações, que a gente costuma chamar de orgulho. Se não mexer no seu orgulho... pode esquecer! Ele atravanca o caminho de todas as coisas que você precisa limpar.

O orgulho diz que a gente é sempre certo e o outro, errado. Um engano. Diz que a gente sabe mais que os outros. Outro engano. Diz que a gente sempre foi bacana e que, se algo não deu certo pra nós, foi culpa dos outros. Baita engano. Diz que a gente sabe o que é melhor pra gente... aaara! Vê só! Se a gente soubesse mesmo o que é melhor, tava tão cheio de lixo dentro da gente?

O orgulho é uma cegueira que faz você acreditar na cena que assiste dentro de você, mas que foi ele que criou pra

você olhar. Então quando quiser fazer essa faxina interna, não vai sozinho, não! Pede pro Poder Superior te mostrar a verdade e, não, a ilusão do seu orgulho. Preces sinceras, do fundo do coração, são sempre atendidas da maneira que vai te trazer mais benefício. Vai lá bem humilde, vai lá bem pequeno. Reconhecendo a sua impotência diante do Poder maior doador da vida.

Mostra sua verdade, sua sinceridade, seu desejo verdadeiro de ter uma vida melhor, de aprender com seus erros pra construir seus acertos. Não é vergonha ter se equivocado no passado – todo mundo já fez isso. Vergonha é defender seu engano só pra não dar o braço a torcer, de medo de encarar a si mesmo. Isso é coisa de criança. Gente grande assume o que é seu, mesmo que não goste, porque depois tudo pode mudar, se a gente mudar...



5^o PASSO

*“Admitimos perante o Poder
Superior, perante nós mesmos
e perante outro ser humano, a
natureza exata de nossas falhas.”*

Eu vou falar... Eu vou ter que falar isso! E se você chegou até aqui, provavelmente, é porque está pronto pra ouvir.

É o seguinte: o orgulho não é uma coisa fácil, não. Você pode tirar ele da sua frente, mas ele acaba ficando do lado, ou atrás, ou escondidinho esperando pra aparecer quando você menos espera. Remover o orgulho totalmente de dentro de um ser humano é uma tarefa pra muitas vidas, muuuuitas vidas como essa que você tá vivendo.

Por isso, você talvez não consiga colocar ele pra fora como queria, jogar aquele trambolhão na caçamba e dar “adeusinho” tão facilmente. Então eu vou dizer o que você pode fazer com o seu orgulho, quando ele quiser mostrar suas asinhas. Manda ele ficar quietinho... Pssst! Quietinho!!

Você pode, com pleno direito, mandar ele ficar quieto e não atrapalhar, porque ele é uma vitrola velha tocando na sua mente, um tagarela chato. E você não precisa dele agora, então, pede licença, diz pra ele “agora, não, meu carol!”. Fala assim:

– Eu tenho uma coisa importantíssima pra fazer e, se você estiver por aqui, eu não vou conseguir. Se você ficar falando comigo, eu vou me distrair, e eu não posso fazer isso. Eu comecei com esse negócio e estou levando esses Passos muito a sério, pra entrar na sua lábia logo agora! Vou fazer uma faxina grande e profunda em mim mesmo.

Ah! Porque a gente tem de ser firme, quando resolve uma coisa. Se resolve e não é firme, é o mesmo que não resolver, o mesmo que deixar as coisas correrem frouxas e depois dizer que “– Ah! Aquilo não deu certo... Vai ver que não era pra mim...”


Se você quer fazer dar certo, precisa levar a sério.

Mas não é porque não tem o orgulho, que sempre esteve aí, do seu lado, alimentando suas ilusões sobre si e criando dor na sua vida, que você vai estar sozinho. Você já pediu

forças a Deus, o que é o melhor começo possível. Agora, quando o orgulho sair, você vai descobrir que tem lugar pra uma nova companheira chegar: a humildade.

Essa, sim, é uma amiga que vai sempre estar junto, sempre respeitar suas capacidades e seus limites. Uma amiga que sempre vai aconselhar você da melhor maneira. E que, se você não conhece, ou conhece só de nome, já está mais que na hora de ser apresentado a ela.

Porque a gente tem de
ser firme, quando resolve
uma coisa. Se resolve e
não é firme, é o mesmo
que não resolver...



6^o PASSO

*“Prontificamo-nos inteiramente a
deixar que Deus removesse todos esses
defeitos de caráter.”*

Agora, se a humildade que você encontrar for aquela verdadeira, não for uma humildade “de mintirinha”, preste muita atenção no que ela faz. Porque ela acaba com todos os disfarces, com todas as desculpas, com todas as pretensões e vai apresentar pra você a realidade do que você fez ou faz, a realidade de quem você é e de quem são as pessoas em volta de você.

Porque tem a humildade falsa, aquela que sabe dissimular apenas para atingir um objetivo que você não quer assumir diante dos outros... Não tô falando dessa, tô falando da humildade verdadeira e de você fazer uma grande e profunda amizade com ela, pra que ela não o abandone, pra que ela o acompanhe na sua árdua, profunda faxina interior. Isso nem sempre é muito fácil, porque, ao olhar pra dentro de si, sem disfarce e sem falsa justificativa, a gente pode tomar consciência de coisas muito sérias: das coisas que perdeu, das coisas que abandonou, das pessoas que sofreram em consequência das escolhas que nós fizemos, das mentiras em que fizemos com que elas acreditassem. Vamos lembrar-nos das coisas que arrancamos delas, material e emocionalmente falando. Talvez lembremos de coisas ainda mais sérias, muito mais sérias, verdadeiros crimes. Coisas de que nos arrependemos, que lamentamos ter feito e que pesam dentro de nós terrivelmente...

E teremos todo esse mundaréu de coisas entulhando nossos porões, nossas escadas, nossa casa interior. Mas tenha calma, meu amigo, minha amiga! Ninguém disse que você ia fazer tudo isso sozinho...



7^o

PASSO

*"Humildemente rogamos a Ele que
nos livrasse de nossas imperfeições."*

Todo mundo precisa, precisou ou precisará de alguém algum dia nessa vida. Não é errado, não é feio, não é vergonha. Só é vergonha para o orgulhoso, aquele que deixa o orgulho dizer bobagens dentro da sua cabeça.

Então, Deus, como quer que seja o nome pelo qual você gosta de chamar, vai ajudar você muito nisso, se você quiser (lembre que ele não pode fazer nada na sua vida se você não permitir, porque ele deu a liberdade). Se você confiar e entregar-se ao propósito de abandonar um jeito de ser para conquistar um jeito de ser melhor.

Não que vai ficar facinho, porque você não vai poder jogar o serviço na mão de ninguém, muito menos de Deus, e dizer “faz pra mim!”. Sua faxina, seu serviço!

É trabalho, é lida. Vida é subida, minha gente! Viver não é só se largar ladeira abaixo – porque se não, você vai é pra baixo, mesmo! Pra alcançar uma condição melhor, uma paz maior, o caminho é pra cima e o jeito é subir...

Mas pra subir, precisa se enxergar. Querer se ver, querer se modificar. E olha que não existe só o óbvio pra gente olhar...

Tem coisa que dói a gente ver. Tem coisa que vem carregada de culpa, de vergonha, de remorso, de arrependimento. E culpa, remorso, vergonha e arrependimento deixam as coisas muito maiores e mais pesadas, realmente monstruosas, a ponto de surgirem nos seus pesadelos, a ponto de algumas pessoas se perguntarem se tem um “dimônio” dentro delas que fez aquilo tudo!!!

E daí, como é que você vai fazer? Vai lá com os amigos: a humildade verdadeira de um lado, Deus do outro lado. Vai lá e encara, olha pra aquilo. Destampa a caixa. Nem que você comece se sentindo uma formiguinha diante daquilo, você vai depois ver que aquilo é do seu tamanho, e que com Deus e com humildade ao seu lado, você consegue suportar.

Depois, você pode encontrar outras pessoas, na mesma situação, que vão ter também as paradas delas pra enfrentar, e quando vocês conversarem, um vai poder dar força e apoio pro outro.

Você vai ter a oportunidade de olhar praquilo e dizer:

– Isso eu não quero mais pra minha vida! Chega!

O fato é que ninguém pode mudar o passado. Aquilo que aconteceu, aconteceu e tá registrado nas fibras do seu ser, na história do Universo pra sempre. Mas essa história tá sempre recomeçando – foi assim que Deus fez. Então, o que você precisa é jogar fora o que você não quer ser. Depois descobrir as forças, os potenciais dentro de você, daquilo que você mais quer ser! E é assim que a sua história vai começar, daqui por diante!



8^o PASSO

“Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.”

Uma das coisas que mais fazem a gente sofrer pelas coisas que fizemos ou provocamos de alguma forma é ter de nos lembrar das pessoas queridas que sofreram por causa delas. Outra coisa que nos faz sofrer terrivelmente é o apego ao passado, ao que aconteceu e às lembranças, às situações, especialmente àquelas que nos entristecem e causam dor profunda. Porque ninguém fala de apego, quando as lembranças são boas e trazem contentamento, né memo?

Mas quando são lixo do passado, monstros que carregamos em nós, parece que vamos ser eternos reféns daquele passado, pensando naqueles que prejudicamos ou que se magoaram com nossas atitudes, os amigos que perdemos, o cônjuge que se cansou e foi embora deixando saudade, gente pra quem causamos prejuízo material, gente que ferimos de alguma forma.

Então, o negócio funciona assim: você precisa trazer aquele sofrimento que tá lá guardado, escancarar ele e olhar bem, encarar bem ele. Procurar compreender bem, perceber que ele esteve ali e que ele fez parte de você... Isso mesmo: fez! Não faz mais, não tem lugar pra ele dentro de você, porque você quer passar a alimentar coisas boas pra colocar aí dentro e, pra isso, tem de se libertar de tudo o que se tornou indesejável. Você precisa exercitar o desapego emocional.

O tempo tem a magia de se renovar continuamente.

Um modo de muitas pessoas se sentirem melhor pra isso é realizar reparações. Talvez ajude você. Reparação significa compensar, procurar fazer algo que possa repor a perda que causamos, de algum modo. Outras vezes, significa apenas falar de nossa dor e arrependimento, mesmo sem esperar perdão ou “festinha” – que nem sempre virão. E, às vezes, essas pessoas não estão mais por perto, aí então nos predispomos a procurá-las ou aguardar que a vida providencie um encontro, no momento mais oportuno.

Não se preocupe se forem muitas. Tenha coragem, faça essa lista e confie na sabedoria da vida pra encaminhar tudo o que precisa acontecer, no tempo certo e da melhor maneira possível. Conserve a humildade sempre pertinho de você, pois vai ser muito útil. Indispensável, mesmo, pra que o que você vai dizer e fazer tenha o toque da sinceridade da sua mudança interior.

Vida é subida, minha gente! Viver não é só se largar ladeira abaixo



9^o

PASSO

“Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.”

A vida é feita de ações. Não adianta mudar a cabeça, pensar pensamentos bonitos, gostar das pessoas, se isso fica só na mente e não é realizado. O mundo tá cheio de ideias que poderiam mudá-lo, mas para muitas delas falta alguém que diga – “Vamos logo, cuidar de pôr isso em prática!”

Do mesmo jeito, aquilo que você se propõe a fazer carece de começar a ser feito.

Sabe, depois de passar tantas coisas nas encarnações que passei, depois de toda dor, de todo desapontamento, de todo lamento, um dia eu fui perceber que só tinha mesmo uma coisa mais importante que tudo nessa vida: as pessoas.

Então, se a vida é feita de ações e o importante são as pessoas, você percebe (isso pode ser mais fácil ou mais difícil) que o mais importante que se pode fazer enquanto se está nela é construir ou reconstruir relacionamentos bacanas. Ou, pelo menos, tentar.

Vai fazer bem sair do porão dos trambolhos que você tem aí e encontrar as pessoas. Isso vira uma proposta de vida: ir pro porão faxinar, sair e encontrar as pessoas, ir pro porão faxinar, sair e encontrar as pessoas...

Nem sempre você vai conseguir com elas tudo o que quis, do jeito que quis. Porque tudo é assim e no fundo o que a gente controla é bem pouco, especialmente com mais gente envolvida. Quanto mais gente, mais as coisas podem tomar rumos inesperados, porque não somos donos da liberdade de ninguém e tudo vai fluir do seu jeito. Se algo não correr como você planejou, apenas aceite – humildemente – que há forças maiores atuando na vida.

Mas abrace a ideia de ser uma pessoa melhor, um filho ou filha melhor, um pai ou mãe melhor, um amigo ou amiga melhor. Isso você tem o poder de querer e conseguir! A gente sempre tem amplo poder de fazer o que quiser, dentro da gente!

Mas a humildade vai estar presente aí de novo, a sua amiga e parceira. Porque só ela vai lhe permitir olhar pra você e assumir aquilo que você é e o jeito que você está: “Eu sou um filho de Deus e um ser criado pra ser pleno e feliz! Eu estou dependente de uma substância que eu não quero mais que entre dentro de mim, porque sou eu que quero mandar em mim e, não, ela me comandar. Se eu deixar, ela me assume e me dirige. Não considero isso certo, nem digno, nem justo pra mim mesmo. Eu estou assim, não posso fugir nem evitar, mas posso lutar do meu jeito e não mais me curvar.”



10^o PASSO

“Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.”

Se você foi fazendo esses Passos até aqui, você deve ter se deparado com várias ações suas que você considerou erradas. Isso é normal! Todo mundo erra. Só Deus é perfeito na ação e não erra nunca. Então, se você não sai por aí dando uma de Deus, é natural que você cometa erros, que você os tenha cometido ou venha a cometer.

Isso tudo porque a vida é um dinamismo, um movimento, uma diversidade de coisas acontecendo juntas e ninguém está isento de agir de um modo de que venha a se arrepender, especialmente, pelas consequências que criou.

Pois então, o fato é que todo mundo continua sujeito a agir desse jeito, todo mundo está sujeito a perceber a coisa só depois que já aconteceu, por isso, no exercício da mais ampla e profunda humildade, a gente olha pra isso e diz:

– Aconteceu, eu preferia que não... mas aconteceu!

A gente admite primeiro diante da gente, depois diante de Deus, e depois, diante de quem quer que seja, porque o barco é grande e tá todo mundo navegando nele, na possibilidade de errar e – isso é o melhor – na condição de perceber e em alguns casos, de corrigir! Todo mundo no mesmo barco.

Não adianta tentar mascarar, tentar esconder – quem tem medo dos erros cometidos é o orgulho tagarelando na sua cabeça. O orgulho não gosta de errar e não gosta de ver que errou. Ele vai se doer todo, se tiver que aceitar a verdade. Já a humildade não dói, quem dói é o orgulho dentro de você. Mas se você bota ele no lugar dele, ele não vai reclamar razão, não vai querer apontar desculpas e culpados. Ele vai ficar quietinho e você vai poder respirar, aliviado, e vai poder ouvir as aspirações mais elevadas do seu Ser interior, em vez de ouvir o orgulho. O orgulho pensa que pode deixar os lençóis engruvinhados e esconder tudo, colocando uma colcha bonita por cima. Mas você sempre vai

olhar pr'aquela cama e ver os calombos de serviço mal feito!
Vamos fazer a coisa direito?

Se eu tô falando da minha paz interior, eu não tô falando de uma bobaginha. Eu quero é sentar numa cama bem feita-nha, com a alegria de saber que fui eu que fiz!

Abrace a ideia de ser uma
pessoa melhor, um filho
ou filha melhor, um pai ou
mãe melhor, um amigo ou
amiga melhor



11^o

PASSO

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

A essa altura, você já deve ter se acostumado a sentir Deus, a falar com Deus, a confiar nEle. Se você chegou até aqui, Deus teve um papel muito importante, ora mostrando o caminho, ora aplainando um pedaço, ora construindo uma ponte, ora te dando a mão.


Mas isso não acontece de lá pra cá. Deus respeita seu espaço e seu tempo. Então, pra isso, pra sentir os propósitos da sua vida, pra perceber melhor Ele ajudando a melhorar sua vida, você, do seu lado, tem condições de estreitar esse contato, fortalecer essa ligação com o divino que se expressa nas leis da vida, mas também na Natureza, nas bênçãos cotidianas e nas oportunidades maravilhosas de crescer e aprender.

Você pode ir percebendo que Deus está no seu coração e está no coração de cada ser à sua frente, cada criatura pelo caminho é um filho amado de Deus, com as mesmas aspirações que você.

Se você encontrar essa conexão, e se conseguir mantê-la, você vai perceber que os recados que a vida manda se multiplicam e que um caminho claro vai surgindo na sua frente: serão convites, serão oportunidades, serão amizades, serão trabalhos, serão múltiplas possibilidades de exercer o melhor do seu potencial humano, ajudando, compreendendo, perdendo, incentivando, esclarecendo, confiando e continuando sempre assim.

Era isso que você queria? Ser uma pessoa melhor, viver mais feliz, andar por aí em maior serenidade e domínio de si? É isso que vai acontecendo. Experimenta só, procê vê. Depois, me conta...

**Só Deus é perfeito na ação
e não erra nunca**



12^o PASSO

“Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.”

Quando uma coisa faz bem pra gente, é natural querer compartilhar. A gente quer ver todo mundo bem também.

Mas nessa hora precisa ter cuidado, porque do mesmo jeito que você precisou do seu tempo pra acordar, cada criatura tem a sua necessidade de passar pela sua história do seu jeito. Um dia, assim como você, ela irá despertar, mas isso não depende de mais ninguém a não ser dela mesma.

Então, é inútil ficar fazendo pregação ao pé do ouvido de quem não quer ouvir. A sabedoria maior está em fazer isso de forma ampla, apresentando pra sociedade, divulgando uma alternativa pra essa pessoa poder escolher, se e quando ela quiser.

E qual a razão que pode ser mais forte do que uma proposta que já está funcionando pra você, que já fez melhorias na sua vida e nos seus relacionamentos? Que te devolveu a paz, a serenidade, a confiança e o autodomínio.

Se você continuar nesses Passos, pode estar certo de que você vai ser a maior propaganda positiva deles! Isso é o principal! Você pegar esses Doze Passos e continuar trabalhando neles, continuar refazendo esses passos, não importa quantas vezes, porque eles são mesmo um caminho de equilíbrio incomparável e de felicidade solidamente construída. Mas aí, é aquilo que eu falei: vai ser doze, vezes doze, vezes doze... E você nunca mais vai sair e nem querer sair dessa trilha bendita de autoaprimoramento, de humildade e de profunda fé no Poder Maior sobre todas as coisas que existem...

Conheça também esses lançamentos Gil:



COMECE BEM O SEU DIA!

Rita Foelker

112 páginas

Preces, Frases,
Desejos & Reflexões Diárias
Acredite, a vida é um presente
maravilhoso que se renova todas
as manhãs.



**Lançamento
MARÇO/14**

FAMÍLIAS ESPIRITUALMENTE INTELIGENTES

Rita Foelker

144 páginas

Livro para os pais, cônjuges e
filhos de hoje, sobre mudanças
práticas positivas em nossos la-
res e relacionamentos. Inclui te-
mas como: crianças e tecnologia;
TDAH e uniões homoafetivas.

ADQUIRA NO SITE:
www.edicoesgil.com.br
www.lachatre.com.br



12 PASSOS. *uma conversa!*

O Programa dos Doze Passos norteia o funcionamento de grupos como Alcoólicos Anônimos e Narcóticos Anônimos. Calunga escreve sobre ele a partir de sua visão espiritual do ser humano, propondo visitar o passado com entendimento, olhar o presente com humildade, tornando possível projetar um futuro de esperança e serenidade.

gil

ISBN 978-85-87548-25-2



9 788587 548252