

Emergência Espiritual Anônimos – EEA

Manual de 12 Passos

Emergência Espiritual - EE é um conceito criado na década de 70 pelo psiquiatra tcheco Stanislav e Christina Grof, definido por eles como: “A evolução de uma pessoa para um modo de ser mais maduro, que envolve uma ótima saúde emocional e psicossomática, maior liberdade de escolha pessoal e uma sensação de ligação profunda com as outras pessoas, com a natureza e com o cosmos.” Os autores fazem uma distinção pormenorizada entre a “emergência espiritual” como um processo de despertar espiritual gradual e natural e a “crise de emergência espiritual” que pode se apresentar de uma forma similar a crises com sintomas psicóticos. As crises envolvem períodos muito intensos e que vem entremeados por estados de consciência incomuns, experiências com potencial desagregador, podendo levar a um diagnóstico de transtorno mental se não for adequadamente integrada. ¹

Emergência Espiritual Anônimos – EEA (Spiritual Emergence Anonymous - SEA²) é um programa internacional inspirado pelos 12 passos dos Alcoólicos Anônimos (AA), cuja ética é baseada em doação, anonimato e apoio mútuo. O objetivo é apoiar a Emergência Espiritual em indivíduos cuja transformação espiritual é tão poderosa que se fazem necessários assistência e apoio de um grupo para integrá-la.

Trazer o programa para o Brasil é uma das iniciativas do Movimento Repensando a Loucura³, lançado no evento anual online de 2023 com a participação de Marie Grace Brook, idealizadora do SEA nos Estados Unidos. O Repensando a Loucura se propõe, desde seu lançamento em 2017, a oportunizar espaços de diálogo entre psicólogos, psiquiatras e as pessoas que passam por experiências espirituais e/ou anômalas que muitas vezes são diagnosticadas com transtorno mental – os experienciadores.

Este é um trabalho em andamento: um compilado de anotações feitas pelos participantes do *Spiritual Emergence Anonymous - SEA* nos últimos anos, que continuará a ser aperfeiçoado e editado. Buscaremos contribuições dos participantes da EEA Brasil para refinar e ampliar este texto.

¹ Conceito desenvolvido principalmente na obra: GROF, C.; GROF, S. *A Tempestuosa Busca do Ser: Um Guia para o Crescimento Pessoal Através da Crise de Transformação*. São Paulo, Editora Cultrix, 1990.

² Mais informações: <https://spiritualemergenceanonymous.org>

³ Mais informações: <https://repensandoaloucura.wixsite.com/site>

EEA Passo 1

Buscar ajuda para equilibrar nossas vidas quando nos sentirmos sobrecarregados com o desafio de integrar nossa emergência espiritual.

Reconhecer o Passo 1 é necessário antes que qualquer um dos outros passos possa ser trabalhado. Devemos aceitar nossas próprias limitações pessoais para lidar melhor com a nossa situação. A emergência espiritual pode ser uma situação particularmente difícil porque pode trazer simultaneamente imensos benefícios, bem como imensos desafios. Somente quando percebemos que os desafios são grandes demais para “assumirmos o controle de nossa situação”, podemos admitir nossa própria impotência, independentemente de quanto poder nos advenha por meio da emergência espiritual. Podemos sentir um aumento em nosso poder de influenciar os outros, de manifestar o que queremos, de expandir nosso estado de consciência, de compartilhar experiências com místicos e mestres espirituais, de compreender mistérios profundos, de experimentar bem-aventurança, amor e êxtase. Mas, apesar desses benefícios, se nossas vidas se tornam incontroláveis, sofreremos muito.

Podemos perceber se nossa saúde está se deteriorando ou se nos sentimos sem chão e incapazes de encontrar paz e seguir em frente de maneira eficaz. Podemos nos encontrar fazendo inimigos e criando animosidade, apesar de nos identificarmos com o amor puro. Podemos nos tornar altamente sensíveis aos sentimentos dos outros, à violência, ao ar e alimentos tóxicos ou a campos eletromagnéticos, cheiros, luz ou som. Podemos nos sentir incapazes de nos satisfazer no reino terreno, sempre buscando maneiras de “escapar” para os reinos celestiais ou espirituais. Podemos descobrir que não nos reconhecemos mais, ficamos desinteressados em nosso trabalho ou queremos evitar sair com nossos amigos. Isso pode envolver um súbito desinteresse por dinheiro, estabilidade, cuidar de nosso corpo, planejar o futuro ou permanecer envolvido na sociedade. Apesar das boas intenções, da nova paixão pela direção espiritual e do coração amoroso, podemos descobrir que, por mais que tentemos, não conseguimos nos encaixar confortavelmente em uma identidade e estilo de vida estáveis, satisfatórios e produtivos.

Descobrimos que é valioso admitir os limites de nosso poder pessoal e reconhecer que somos impotentes frente a nossa própria emergência espiritual - que este é um processo maior do que nosso simples eu individual.

O processo de rendição para nós não é ser capturado e forçado à submissão, que é quase como o primeiro passo dos Alcoólicos Anônimos parece para os recém-chegados. Em vez disso, fazemos a escolha de abandonar nossas tentativas egoístas e deliberadas de controlar, fazendo a escolha de aceitar a ajuda que precisamos e de assumir um papel mais receptivo nesse processo. É como desenvolver ativamente a arte de ser em vez de fazer. Descanso ativo. Rendição ativa.

EEA Passo 1 - Perguntas

Buscar ajuda para equilibrar nossas vidas quando nos sentirmos sobrecarregados com o desafio de integrar nossa emergência espiritual.

1. Aceito os efeitos transformadores da minha Emergência Espiritual (EE)?
2. Reconheço que essa transformação está afetando minha vida? Como?
3. Aceito que minha experiência espiritual é válida?
4. Como tentei evitar/resistir em aceitar os efeitos transformadores em minha vida e quais foram as consequências?
5. Estou procurando uma solução rápida para a minha situação? Existe uma?
6. Tenho achado difícil admitir que minha vida é incontrolável?
7. Às vezes acho que me sinto fora de controle ou impotente?
8. Tive dificuldade em admitir que estou fora de controle? Que eu sou impotente?
9. Descobri que usar o termo “Emergência Espiritual” ajudou a permitir que o processo se desenvolvesse?
10. Tenho outros rótulos além de “Emergência Espiritual” que me ajudam a entender o que estou passando? Quais são eles?
11. Acho que uma parte minha sente vontade de resistir em vez de admitir que minha vida se tornou incontrolável?
12. Minha vida tem sido caótica às vezes? Quando?
13. Já me senti como se não tivesse opções? Quando?
14. Quais obrigações da vida diária ajudam e quais atrapalham o desenvolvimento do meu processo de “emergência espiritual”?
15. Sinto que tenho o que preciso em minha vida para integrar o que se passa dentro de mim? Tempo suficiente? . . . espaço? . . . tranquilidade? . . . foco? . . . apoio?
16. Como me sinto quando meus desejos e minhas necessidades entram em conflito? Como eu respondo?
17. Eu encontro maneiras de escapar da minha experiência atual? O que acontece com minha capacidade de administrar minha vida quando faço isso?

18. Eu me encontro lutando para viver em uma dimensão etérea e tendo dificuldade em viver na matéria?
19. Como encontro equilíbrio para estar em contato com meu próprio processo interior e me relacionar com outras pessoas?
20. Em que situações sinto vergonha ou constrangimento sobre quem eu sou agora?
21. Às vezes sinto que não tive escolha quanto ao desenrolar da minha experiência?
22. Sinto que o ritmo da mudança no mundo ou na minha vida é mais do que posso suportar?
23. Eu me sinto mais afetado pelo mundo exterior do que posso lidar?
24. Eu me sinto mais afetado pelas emoções dos outros do que posso lidar?
25. Quão bem eu cuido de mim? Do meu corpo?
26. Eu confio em meus próprios sentimentos? Eu sei o que são?

EEA Passo 2

Confiar que um Poder Superior, maior do que nós mesmos, pode nos trazer estabilidade e clareza.

Quando passamos a aceitar que existe um Poder Maior do que nós mesmos, quer o chamemos de nosso Poder Superior, nosso Criador, Deus, O Universo, Deusa, Buda, Alá, Javé, etc., então podemos confiar e ter fé que esse Poder tem nosso melhor interesse no coração e quer apenas o bem para nós. Entregar-se a esse Poder pode ser de grande alívio! Quando estamos prontos e capazes de abrimos mão do controle, instabilidade, preocupação, ruminação, medo, loucura, pavor e desesperança, então nos abrimos para sermos consolados e curados, com a possibilidade de restaurarmos a integridade entre corpo, mente e alma. Nós praticamos chegar a um lugar onde possamos confiar e deixar o Poder Divino assumir o controle. Começamos a perceber que estávamos apenas nos enganando que sabíamos o caminho, passamos a colocar menos foco em nossa própria força e mais foco no Poder Superior de nossa jornada. Gradualmente, aprendemos a deixar ir e a fluir. A sensação pode ser muito natural, como nos alinharmos à gravidade - apenas no sentido espiritual, e não no sentido físico da atração eletromagnética da Terra.

Quando nos conectamos com nosso Poder Superior, ficamos mais alinhados e guiados de volta ao centro. Vemos com mais clareza sincronicidades e pessoas entrando em nossas vidas quando necessário, confirmando que estamos no caminho espiritual que é nosso direito de nascimento. Experimentamos o conforto de nos sentirmos “no fluxo”. Em contraste, quando nossa bússola interior está desorientada, perdemos nossa estabilidade. Sem essa bússola

interior, voltamos a girar e lutar pelo controle daquilo que não é nosso controle. Recuperarmos nossa bússola nos permite desacelerar e aproveitar a jornada, substituindo o autocontrole por entrega.

Nossa inclinação natural na Emergência Espiritual é servir aos outros e, ao nos centrarmos e nos submetermos à orientação divina, aprendemos a servir sem esperar nada em troca. Somos apenas pastores, ajudando outros que também estão pedindo orientação. À medida que compartilhamos nossa experiência de rendição, nossa loucura pode ser colocada de lado.

EEA Passo 2 - Perguntas

Confiar que um Poder Superior, maior do que nós mesmos, pode nos trazer estabilidade e clareza.

1. Qual é o meu conceito de Poder Superior neste momento?
2. As experiências anteriores, incluindo Experiências Espirituais Transformadoras (EETs)⁴, afetaram meu conceito de um Poder Superior?
3. Sinto orientação espiritual em minha vida? Como?
4. O que significa para mim, alinhar-me com Deus?
5. Como experimento o alinhamento com um Poder Maior?
6. Como “confiar em algo maior do que eu mesmo” é semelhante “a confiar em mim mesmo”?
7. Como “confiar em algo maior do que eu mesmo” é diferente de “confiar em mim mesmo”?
8. Quando não deixo Deus guiar, o que acontece?
9. O que significa “estabilidade” para mim?
10. O que “clareza” significa para mim?
11. Tenho medo de admitir que não estou totalmente no comando da minha vida?
12. Onde encontro coragem para enfrentar minha própria impotência?
13. Eu me pego orando quando estou desesperado?
14. O que significa *Let go, Let God*⁵ para mim?

⁴ *Experiência Espiritualmente Transformadora - EET* - conceito que tem sido amplamente explorado por várias disciplinas e em diferentes domínios que inclui experiências poderosas que podem mudar profundamente o senso de quem se é, assim como do verdadeiro propósito de vida. Podem motivar transformações nos relacionamentos, trabalho, valores, como em todas as dimensões da sua vida.

⁵ *Let go, let God* - trocadilho cristão, também usado no programa de 12 Passos do AA, significa que quando nos rendemos a um poder superior, o verdadeiro trabalho começa. Pode ser traduzido como “Deixar ir, deixar Deus entrar”. A atitude de rendição nos faz sentir melhor, nos aproxima de nosso poder superior e impacta positivamente os resultados da recuperação.

15. O que a Fé significa para mim?
16. O que Crença significa para mim?
17. Quando percebo as sincronicidades que me mostram que estou em um caminho divino?
18. Eu confio neste processo?
19. Eu confio que as coisas podem melhorar?
20. Sinto-me confortável com o desconhecido?
21. Como minha emergência espiritual afetou a estabilidade em minha vida?
22. Como minha emergência espiritual afetou a clareza em minha vida?
23. O que é necessário para eu permitir que meu conceito do meu Poder Superior mude?
24. O que posso ganhar acreditando que posso ser apoiado e amado por um Poder Maior do que eu?

EEA Passo 3

Decidir entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de nosso Poder Superior.

O terceiro passo refere-se a um processo de rendição a uma força maior do que nós mesmos. Essa força maior pode ser conceituada como “Deus” de qualquer maneira que entendamos o conceito. “Deus” pode se referir a “Poder Superior”, “Unidade Divina”, “Fonte”, “Força Vital”, “Gaia”, o que quer que nos ajude a conceituar uma força de bem e de conhecimento maior do que nós mesmos. Essa força pode estar dentro de nós, mas se estende além de nossa mente humana. É ecumênico, onisciente e a fonte do Amor.

Este Passo envolve uma decisão ativa de se render à medida que entendemos que nossas vidas se tornaram incontroláveis em seu estado atual. Pode envolver uma decisão consciente de seguir um caminho diferente. A rendição pode ser necessária para quebrar velhos padrões. A rendição nos leva a enfrentar diretamente nossa própria necessidade de controle. Muitas vezes, quando nos sentimos desafiados, velhos padrões de comportamento e sentimentos de medo profundamente arraigados emergem. Aprender a se render espiritualmente pode facilitar a capacidade de se render emocional e fisicamente e vice-versa.

Neste Passo, estamos colocando nossa confiança nesta força maior, para ajudar a nos guiar no caminho certo, tendo reconhecido que não podemos fazer isso sozinhos. Nossa motivação pode ser o medo e o desespero ou podemos ser motivados pela alegria da cura. Alguns dias pode parecer mais fácil ou mais difícil de se render. Muitas vezes é um processo doloroso e requer

muito trabalho. Este passo requer fé e confiança, pois envolve enfrentar nossos medos e criar coragem para superá-los.

Pode ser útil ter uma rede de apoio para nos lembrar que estamos no caminho certo. Alguns dias podem parecer caóticos, até mesmo impossíveis, com mais coisas para lidar do que temos tempo ou capacidade de suportar. Um processo de emergência espiritual pode envolver uma grande mudança de mentalidade em um período de tempo muito curto. Em alguns dias, pode realmente ser útil se render, principalmente quando sentimos que simplesmente não sabemos como seguir em frente. O ato de entrega nos obriga a sintonizar nosso coração e tentar deixar de lado o caos de nossa mente. Este passo nos ajuda a conceituar Deus como entendemos Deus, como um processo em si. O conceito chave aqui é a confiança. Aprendemos a confiar em um processo que não podemos e não precisamos tentar controlar – um processo que se desenvolve naturalmente para o nosso bem maior.

EEA Passo 3 - Perguntas

Decidir entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de nosso Poder Superior.

1. O que está me levando a tomar essa decisão de entregar minha vontade e minha vida a Deus, como eu entendo Deus?
2. O que entendo ser minha vontade?
3. Como transferir minha vontade pode me ajudar a me tornar mais estável e ter mais clareza?
4. O que eu entendo por "entregar minha vida"?
5. Como "entregar minha vida" aos cuidados de um Poder Maior do que eu pode me ajudar a me tornar mais claro e estável?
6. Como eu entendo Deus?
7. Como posso entender que Deus é um Deus atencioso - digno de entregar minha vontade e minha vida ao seu cuidado?
8. De que outras maneiras posso expressar "Deus", de acordo com meu entendimento?
9. Que papel Deus desempenha em minha emergência espiritual?
10. Como me sinto em relação a entregar minha vontade e minha vida a Deus, conforme eu o entendo?
11. O que é necessário para entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus?
12. O que espero que mude como resultado de entregar minha vontade e minha vida a Deus, conforme eu entendo como o cuidado de Deus?

13. Como o Passo 3 pode me ajudar quando me sinto sobrecarregado em minha emergência espiritual?
14. Que desafios enfrentarei ao entregar minha vontade e minha vida a Deus, conforme eu entendo Deus?
15. Como posso parar de pensar, tentar e considerar e realmente tomar a decisão de me entregar?
16. Existe alguma coisa me impedindo de entregar minha vontade e vida a Deus como eu entendo Deus?
17. Posso imaginar estar disposto a me render repetidamente?
18. O que vai me ajudar a lembrar de continuar *Letting go, letting God*⁶?

EEA Passo 4

Fazer um inventário honesto de nossos dons pessoais e de nossas fraquezas.

Começamos a olhar atentamente para quem somos e como nos comportamos - tanto as partes com as quais nos sentimos desconfortáveis quanto as partes que apreciamos em nós mesmos. Parte do trabalho no Passo 4 pode ser desconfortável e sombrio e, em outros momentos, libertador e afirmativo. Trata-se de reviver conscientemente memórias e emoções. Alguns de nós chegamos a este passo agnósticos⁷ e amargos depois de anos defendendo nosso próprio ego. Precisamos contar com o suporte dos grupos e nossos apoiadores, e colocar nossa confiança no Poder Superior do Deus de nossa compreensão para nos levar a reconsiderar nossas vidas. Nesta etapa, damos uma olhada minuciosa e honesta em nós mesmos e em nosso passado. Listamos dois inventários: o primeiro são nossos pontos fortes e dons pessoais, o segundo são nossas fraquezas.

Quando fazemos o inventário de nossos dons pessoais, isso inclui pontos fortes, talentos, habilidades e desejos positivos e apaixonados. Esses ativos são partes importantes de quem somos. Ao descobri-los, podemos perceber que é preciso esforço para reconhecê-los, admiti-los e, então, apreciá-los e confiar neles. Por fazerem parte de nós, o caminho para nos tornarmos completos, envolve abraçar as partes boas de nós mesmos e aprender a não nos diminuir. Ao

⁶ *Letting go, letting God* - trocadilho cristão, também usado no programa de 12 Passos do AA, significa que quando nos rendemos a um poder superior, o verdadeiro trabalho começa. Pode ser traduzido como "Deixar ir, deixar Deus entrar". A atitude de rendição nos faz sentir melhor, nos aproxima de nosso poder superior e impacta positivamente os resultados da recuperação.

⁷ Agnosticismo é uma doutrina filosófica que declara o absoluto inacessível ao espírito humano ou que considera vã qualquer metafísica e qualquer ideologia religiosa, uma vez que alguns desses preceitos ou ideologias não podem ser comprovados empiricamente.

preencher nosso inventário, precisamos nos proteger contra as partes de nós mesmos que tendem a diminuir ou ignorar nossos pontos fortes. Desconsideramos o que é bom, forte e belo em nós ou honramos e desenvolvemos as qualidades positivas dentro de nós? Cuidamos do nosso corpo? Honramos nosso eu emocional? Damos a nós mesmos lugares seguros, nos permitimos descansar e nos nutrir com boa comida e bons pensamentos? Todas essas partes vêm à tona no inventário de nossos dons pessoais.

Quando fazemos o inventário de nossas fraquezas, isso inclui deficiências, constrangimentos, partes de nós mesmos que temos dificuldade em admitir e características negativas. O Passo 4 nos ajuda a reconhecer com mais clareza os momentos de nossa vida dos quais nos arrependemos.

Descobrimos que, ao olhar para nossos momentos difíceis e com quem nos ressentimos ou rejeitamos, podemos ver melhor o que aconteceu. Às vezes nos sentimos na defensiva. Ou sentimos que fomos traídos por outros, por termos expectativas que eles não puderam cumprir. Ou podemos ter culpado os outros por coisas que aconteceram conosco. Ou podemos estar excessivamente preocupados em cuidar de nós mesmos em detrimento dos outros ao nosso redor.

Muitos de nós testemunhamos muito julgamento em nossas vidas e temos motivos para termos medo. Aprendemos na juventude como nos adaptar e sobreviver, como agradar e como manipular, e algumas dessas estratégias não estão mais nos servindo. Para aqueles de nós em emergência espiritual, pode ter havido estigma e julgamento em torno de questões e comportamentos de saúde mental que resultaram de estados incomuns de consciência. Por outro lado, podemos nos ter considerado superiores aos outros com base em nossas experiências espirituais e talvez precisemos examinar mais de perto a arrogância sutil ou a necessidade de tirar vantagem frente aos outros.

Podemos descobrir que esse passo nos ajuda a reexaminar situações que exigiam mais de nós do que poderíamos administrar com os recursos de que dispúnhamos. Alguns de nossos maiores embarços podem ter vindo de coisas que fizemos quando estávamos nesses estados incomuns de angústia. Por exemplo, em condições em que as pessoas ou instituições operam com uma visão de mundo ou sistema de valores conflitante com o nosso, podemos ter nos sentido empurrados de um processo de emergência espiritual mais saudável e gradual para uma Emergência Espiritual mais intensa e avassaladora. Também podemos ter nos sentido traídos

quando aqueles a quem pedimos ajuda não foram capazes de nos fornecerem as respostas ou a segurança que procurávamos.

É essencial trazermos uma autorreflexão honesta das situações em que podemos ter voltado nossa negatividade para dentro: podemos ter nos culpado, nos ressentido, nos punido, esperado demais de nós mesmos ou não nos valorizado plenamente. O Passo 4 nos dá a oportunidade de perceber que somos apenas humanos e cometemos erros. Sabemos que podemos aprender com esses erros se formos honestos e dedicarmos tempo para esclarecer o que aconteceu.

O Passo 4 é a nossa oportunidade de termos um espaço seguro e construtivo para explorarmos e reexaminarmos esses tempos. Podemos descobrir que temos a tendência de nos julgarmos com severidade e devemos estar atentos para não voltarmos nosso medo ou desapontamento contra nós mesmos. Esse processo exige autocompaixão.

EEA Passo 4 - Perguntas

Fazer um inventário honesto de nossos dons pessoais e de nossas fraquezas.

1. O que significa honestidade ao fazer este inventário? Como vou ser honesto?
2. Este inventário inclui meus pontos fortes e fracos. Como me sinto sobre isso?
3. Tenho um ambiente externo e interno seguro para entrar no Passo 4? Tenho apoio de outras pessoas enquanto realizo esta etapa?
4. Este passo revela segredos e leva as coisas da escuridão para a luz. Como isso é desafiador para mim? Como isso será útil para mim?
5. Como posso dar dignidade a mim e aos outros enquanto faço este inventário?
6. Considero os pontos fortes e fracos dados por Deus? Ou como minha própria responsabilidade/meu próprio mérito?
7. Posso incluir oração ao fazer este Passo? Como?
8. Como vou organizar esse inventário para trabalhar para mim? Existem outras listas de características morais/éticas que eu possa usar para este Passo?

Aqui estão alguns exemplos de características para as listas de dons e fraquezas pessoais:

- Equilíbrio entre paciência e franqueza;
- Equilíbrio entre confiabilidade e discernimento;
- Equilíbrio entre generosidade e praticidade;
- Equilíbrio entre leveza e seriedade;
- Equilíbrio entre abertura e sabedoria;
- Equilíbrio entre o impulso para o progresso e o tempo de desapego;

- Equilíbrio de coragem para agir e momento de entrega;
- Equilíbrio entre confiança e humildade;
- Equilíbrio entre permanecer firme e ceder;
- Equilíbrio entre estado de alerta e relaxamento;
- Capacidade de perdoar e pedir perdão;
- Capacidade de ajudar os outros e de pedir ajuda;
- Capacidade de expressar gratidão e receber gratidão dos outros;
- Responsabilidade em exercer minha atenção;
- Alocar tempo para coisas importantes, incluindo descanso e renovação;
- Expectativas realistas de mim e dos outros;
- Tempo e energia suficientes dedicados a encontrar clareza espiritual;
- Clareza em relação à sexualidade;
- Disposição para buscar orientação sábia;
- Reconhecer e gerir as emoções de forma responsável;
- Saber quando pressionar e quando recuar.

EEA Passo 5

Admitir ao nosso Poder Superior, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossas fraquezas. Pedir humildemente ao nosso Poder Superior que remova essas fraquezas.

O Passo 5 envolve estar disposto a examinar mais de perto nossas próprias fraquezas, às vezes, chamadas de fraqueza de caráter. Em um extremo, nunca queremos sentir que temos alguma fraqueza de caráter - talvez tenhamos cometido erros, ou ainda não aprendemos algo, ou temporariamente ignoramos nossa consciência, ou fomos vítimas de circunstâncias difíceis, mas a fraqueza de caráter sugere que é uma parte de nós mesmos sobre a qual não temos controle, saibamos disso ou não. Não parece justo que, uma vez dispostos a ser perfeitos, sejamos manchados por um caráter que não podemos mudar e que nos impede de sermos perfeitos. Por exemplo, não queremos ferir os outros. Não gostamos de pensar que temos uma fraqueza de caráter que pode nos fazer ferir os outros sem perceber, ou apesar de todos os nossos esforços. “Se eu fizer o meu melhor, isso deve ser bom o suficiente.” No outro extremo, podemos também culpar nossa própria fraqueza de caráter por qualquer coisa, usando-o como um escudo para nos proteger da responsabilidade. Se a nossa fraqueza de caráter é a culpa, raciocinamos que, então somos inocentes, certo? A fraqueza de caráter sugere que a temos desde sempre, ou pelo menos a recebemos sem nossa própria permissão; portanto, talvez não sejamos culpados por

nada que a nossa fraqueza de caráter cause em nossa vida ou na vida de outras pessoas. "Desculpe, não há nada que eu possa fazer sobre isso - é apenas quem eu sou." O Passo 5 nos faz enfrentar esta verdade desconfortável sobre nós mesmos: a que somos responsáveis por nossas fraquezas de caráter e, ao mesmo tempo, impotentes para mudar a nós mesmos. Isso é angustiante do ponto de vista do nosso próprio ego, que quer ter o máximo de controle possível, ou pelo menos todo controle sobre nós mesmos.

Se Deus, como entendemos, é um Deus que nos criou (o que faz sentido porque sabemos que não criamos a nós mesmos), segue-se logicamente que, se uma mudança em nosso caráter pode ser feita, provavelmente pode ser feita por seu criador - Deus como nós entendemos. Pode haver uma tendência de nos enganarmos durante o processo de emergência espiritual porque muita coisa está mudando. Parte dessa mudança está em nosso caráter e esperamos que a mudança seja para o bem. Um dos maiores desafios da emergência espiritual é a nossa própria resistência à mudança. A transformação do caráter envolve desapego em um nível profundo e podemos nos ver lutando contra isso – parte de nós quer mudar, parte de nós, não. O Passo 5 facilita esse processo de transformação. Se nossa parte da responsabilidade é estarmos dispostos a que essa mudança ocorra, então isso é algo que está ao nosso alcance. Podemos não sermos capazes de mudar nossos próprios defeitos de caráter, mas temos nossa própria vontade individual que podemos afirmar para estarmos abertos à mudança de nosso caráter.

A primeira parte do Passo 5 é para escolhermos quais dessas conversas teremos, seja com nosso Poder Superior, nós mesmos e com outro ser humano, em que ordem e em que local, quando admitiremos a natureza exata de nossas fraquezas. Nós nos conhecemos melhor, então escolhemos. Pode ser mais fácil começar admitindo para nós mesmos, ou para nosso Poder Superior, ou talvez precisemos começar admitindo para alguém em quem confiamos para nos conduzir neste difícil Passo. Como isso é metade de nosso inventário para o Passo 4 e já foi escrito, nosso trabalho neste Passo é realizar essas três conversas em ambientes adequados ao propósito. É melhor que sejam privados, sem interrupção, com bastante tempo para que as conversas possam seguir seu curso, em vez de serem interrompidas. Podemos ouvir as respostas à medida que avançamos e permitir que cada conversa de admissão das nossas fraquezas se expanda para uma conversa maior de resposta, reconhecimento e investigação criativa, se nos sentirmos à vontade para fazê-lo. Quando escolhemos alguém para admitirmos nossas fraquezas, é sábio escolhermos alguém que possa ouvir com aceitação incondicional. Melhor encontrarmos alguém que possa evitar reagir de forma crítica e abster-se de dar conselhos. O trabalho deles é apenas ouvir e amar incondicionalmente. Nosso trabalho é explicar isso claramente a eles antes de passarmos por nossa lista de admissão de nossas fraquezas.

Também ajuda lembrar que nós, humanos, costumamos ser mais tolerantes e perdoar os comportamentos de um amigo do que os nossos próprios.

O Passo 5 nos ajuda a praticar a confiança em outras pessoas, e precisamos de outras pessoas para nos ajudar a encontrar *insights*. Isso pode ser particularmente útil se nos sentimos traídos no passado. Compartilhar com o outro nos mantém honestos e nos ajuda a aceitar tanto nosso lado sombrio quanto nossa luz interior. Grandes curas podem vir de cada uma dessas três conversas, com nós mesmos, com Deus e com outro ser humano. Podemos nos surpreender com o poder de compartilhar o que há tanto tempo reprimimos de nós mesmos ou de contar a outra pessoa. Descobrimos que isso ajuda a apagar nossa vergonha e também a abraçar mais plenamente nossos dons. Podemos aprender que não somos os únicos com esses tipos de segredos. Quando permitimos que alguém ouça nossas histórias e não nos rejeite ou nos puna por elas, a autoaceitação pode acontecer; a liberdade para nos tornarmos mais pleno pode vir da simples expressão desses segredos hermeticamente guardados.

A segunda parte do Passo 5 é pedir ao nosso Poder Superior que remova nossas fraquezas. Este é um ato mais profundo e comprometido de nos render e de confiar no Deus da nossa compreensão. É uma aceitação consciente e corajosa de nossa confiança em um Poder Superior, com a certeza que nossos problemas e confusões, “loucuras” e “insanidades”, sejam eles reais ou imaginários, podem ser removidos por um Poder Maior do que nós. Tornamo-nos dispostos a liberar nosso controle e deixar de lado nosso modo de vida egocêntrico e auto obcecado.

Algo a considerar neste ponto é o *spiritual bypass*⁸. Alguns podem considerar o *spiritual bypass* pensar em si mesmo como mais espiritual do que as outras pessoas por causa de dons psíquicos ou energéticos de compreensão ou de cura, mas ignorando o trabalho espiritual pessoal mais mundano de comunicar, empatizar, perdoar e servir aos outros. Ao nos rendermos para sermos honestos ao responder o Passo 5, é importante considerar isso, pois é muito comum que as pessoas que estão passando por uma emergência espiritual passem por um período de *spiritual bypass*. Frequentemente, não reconhecemos o *spiritual bypass* até que sejamos capazes de

⁸ *Spiritual Bypass* - em português, “desvio espiritual”. Esse termo tornou-se popular na década de 1980 por John Welwood, um professor budista e psicoterapeuta que observou o fenômeno em sua própria comunidade espiritual. Em seu livro, *Toward a Psychology of Awakening*, ele definiu o “desvio espiritual” como o uso de “ideias e práticas espirituais para evitar ‘negócios inacabados’ pessoais e emocionais. Uso da espiritualidade como um escudo ou tipo de mecanismo de defesa. Ao invés de lidarmos com emoções difíceis ou confrontarmos questões não resolvidas, elas são ignoradas com explicações espirituais.

alcançar uma maior profundidade de humildade, o que pode ocorrer quando trabalhamos o Passo 5.

Para alguns, a humildade pode ser tão simples e tão difícil quanto admitir que precisamos de ajuda e depois pedir verbalmente a Deus conforme entendemos Deus. Felizmente, não estamos mais sozinhos porque desenvolvemos um senso de Deus conforme o entendemos e não estamos mais fingindo sermos autossuficientes. Podemos olhar para nós mesmos de forma aberta e honesta. Examinamos as áreas de nós mesmos onde precisamos de mais ajuda e cura. Não nos martirizamos mais por causa delas. Ansiamos por retornar à estabilidade e clareza para que possamos viver em um espaço de paz interior, e estamos dispostos a nos submeter ao nosso Poder Superior em função desse desejo.

EEA Passo 5 - Perguntas

Admitir ao nosso Poder Superior, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossas fraquezas. Pedir humildemente ao nosso Poder Superior que remova essas fraquezas.

Perguntas, primeira parte do Passo 5:

1. Posso ver o valor do Passo 5?
2. Sinto a importância de revelar segredos em vez de escondê-los?
3. Entendo a diferença entre quem sou e como me comporto?
4. O que é mais fácil para mim — admitir meus erros para mim mesmo, para outra pessoa ou para Deus?
5. Tenho algum medo de admitir meus erros? Parte de mim tem medo de ser menos que perfeita?
6. Posso listar meus medos de admitir erros para mim mesmo? Para outra pessoa? Para Deus?
7. Sinto que posso confiar em mim mesmo para ser honesto comigo mesmo ou confio mais em outra pessoa para ser honesto comigo?
8. O que significa “natureza exata”?
9. Existe alguém em minha vida em quem posso confiar para o Passo 5 que será compassivo, imparcial e confiável para manter a minha confiança?
10. Tenho uma imagem de Deus que é crítica ou compassiva?
11. Entendo o poder do amor, da aceitação e do perdão para me libertar?
12. Com quem eu gostaria de começar - eu mesmo, outra pessoa ou Deus?

Perguntas, segunda parte do Passo 5:

13. O que significa humildade para mim?
14. Quem eu conheço que tem o traço da humildade?
15. Considero a humildade algo que evito ou procuro, ou ambos?
16. Desenvolvi a humildade em minha vida como uma prática espiritual?
17. Qual é a diferença entre decidir superar minhas próprias deficiências ou pedir a Deus que as remova?
18. Sinto que meu Criador amoroso quer que eu peça a remoção de algumas dessas deficiências ou prefere que eu faça isso sozinho?
19. Tenho questões não elaboradas em relação à emergência espiritual, como orgulho em comparação aos outros, impaciência com pessoas que não me entendem, ressentimento pela forma como fui tratado quando vulnerável?
20. Eu entendo o que é *spiritual bypass*? Posso ser honesto em reconhecê-lo em mim mesmo?
21. Existe alguma deficiência que eu não estou pronto para deixar de lado? Quais são as minhas preocupações para cada uma delas?
22. Acredito que Deus, como eu o entendo, tem a capacidade de remover cada uma dessas deficiências? Acredito que meus pedidos serão atendidos?
23. Eu sei orar assim? Quem pode me ajudar?
24. Enquanto trabalho no Passo 5, o que está mudando em meu relacionamento com meu Poder Superior?

EEA Passo 6

Praticar a *compaixão* por todos aqueles que magoamos, reconhecendo qualquer sofrimento causado, inclusive a nós mesmos, fazendo uma lista de todos que podemos ter prejudicado.

Este é um exercício simples de fazer listas. Somos livres para simplesmente listar todas as pessoas, sem decidir se vamos tomar alguma atitude em relação a elas ou não. Escolher se e como podemos agir, acontecerá no Passo 7.

O Passo 6 refere-se ao aumento da consciência, à descoberta de como nossas próprias ações afetaram os outros. O processo ativo de fazer uma lista cria uma sensação de concretude que nos ajuda a tirar a lista da parte de nosso cérebro onde podemos ignorá-la ou encobri-la. A lista torna mais fácil olhar para ela diretamente e trazê-la para a luz, para que possamos fazer algo a

respeito. Pode ser possível identificar indivíduos a quem ofendemos ou causamos danos, pensando em relacionamentos que despertam sentimentos de culpa ou tristeza.

O elemento importante deste passo é a compaixão. Compaixão envolve colocar-se no lugar de outra pessoa e ver o mundo a partir de sua perspectiva, que é semelhante e também diferente de nossa própria perspectiva. Passar pela emergência espiritual geralmente expande nosso senso de compaixão. Por um lado, muitas vezes entramos em contato com nossos próprios sentimentos, o que nos ajuda a imaginar como outras pessoas se sentem em situações semelhantes. Por outro lado, a emergência espiritual geralmente envolve a redução de nossas tendências egoístas, o que nos permite ver as outras pessoas com mais clareza.

Por causa disso, a emergência espiritual, às vezes, traz à tona maneiras pelas quais podemos estar machucando outras pessoas involuntariamente. Podemos não ter percebido isso antes, mas à medida que nossa compaixão aumenta, podemos nos tornar mais claramente conscientes disso, levando foco a esta questão. Outra coisa que nos ajuda a reconhecer quando podemos ter causado mal ou ofendido aos outros é que nos tornamos mais confiantes no poder de cura do amor. Assim, podemos superar nosso medo de admitir nossos erros e usar força e clareza recém descobertas no amor para sermos mais honestos conosco.

Outra parte da compaixão crescente que os emergentes espirituais muitas vezes sentem é mais autocompaixão. Isso é particularmente importante no Passo 6. É bom ter uma categoria totalmente separada listando o que vemos quando nos vemos com autocompaixão. À medida que nossa consciência aumenta, colocamos em foco as maneiras pelas quais podemos ter sabotado a nós mesmos e, simultaneamente, isso abre o caminho pelo qual podemos seguir em frente, capacitando-nos, pedindo perdão e perdoando a nós mesmos.

Algumas maneiras sutis pelas quais as pessoas em emergência espiritual podem ferir ou ofender outras pessoas é ultrapassar limites, muitas vezes com boas intenções. Fazer mal nem sempre significa fazer errado: às vezes, invadir os limites das pessoas quando pensamos que estamos ajudando a curá-las e transformá-las pode parecer um mal para elas. Podemos, por exemplo, sentir que podemos ajudá-las e dar conselhos mesmo quando não são solicitados. Ou podemos falar como se soubéssemos mais do que elas e, assim, parecermos arrogantes ou superiores. Ver nossos relacionamentos pelas lentes da humildade nos ajuda ao elaborarmos esta lista.

Outra armadilha da emergência espiritual é que nosso senso de consciência aumenta e, muitas vezes, com isso, aumenta nosso poder pessoal sobre os outros. Podemos ofuscar os outros

durante as conversas ou descobrir que somos o centro das atenções, satisfazendo nossas próprias necessidades e não cuidando dos outros, controlando situações porque os outros nos veem como líderes ou outras formas sutis de enfraquecer os outros, mesmo quando isso não é nossa intenção. Podemos nos descobrir sabotando nosso próprio crescimento espiritual ao tirar vantagem das situações e não as reconhecer, sequestrando nossa própria humildade à medida que ganhamos confiança ou outras formas de *spiritual bypass*.

Spiritual bypass pode ser definido aqui como pensar que somos mais avançados espiritualmente do que somos, confundir nossa acuidade mental com poder espiritual, interpretar nosso processo psicoespiritual como avançando em uma escala de autoridade ou consciência superior, sem humildade suficiente ou nos relacionando com os outros como se fôssemos superiores.

EEA Passo 6 – Perguntas

Praticar a compaixão por todos aqueles que magoamos, reconhecendo qualquer sofrimento causado, inclusive a nós mesmos, fazendo uma lista de todos que podemos ter prejudicado.

Primeira lista: compaixão pelos outros

1. Descobri que a Emergência Espiritual aumentou minha compaixão pelos outros?
2. A Emergência Espiritual aumentou minha consciência dos sentimentos de outras pessoas?
3. Se sim, como?
4. Já machuquei alguém intencionalmente?
5. Quero que a primeira seção da minha lista contenha aqueles a quem magoei propositalmente, se houver alguém?
6. Seria útil dividir a lista de pessoas que magoei sem querer em seções anteriores e atuais?
7. Como descubro, depois de ferir alguém sem querer, que o que fiz lhe causou mal?
8. Eu diferencio dano, mágoa, ofensa e desempoderamento? Em caso afirmativo, como organizarei minha lista em torno desses graus de dano?
9. Existem situações em que não sei se magoei alguém? Posso adivinhar? Esta é talvez uma seção diferente da minha lista?
10. Estou alerta para dominar os outros sem querer?
11. Posso completar a lista agora? Preciso de ajuda através da oração? Através do apoio de outra pessoa?

Segunda lista: compaixão por si mesmo

1. Descobri que a emergência espiritual aumentou minha compaixão por mim mesmo?
2. A emergência espiritual aumentou minha consciência de meus próprios sentimentos e emoções?
3. Se sim, como?
4. Já me machuquei intencionalmente?
5. Quero fazer a primeira seção da minha lista com as vezes em que me machuquei propositalmente, se isso aconteceu?
6. Seria útil dividir a lista de vezes em que me machuquei sem querer em seções anteriores e atuais?
7. Como descubro, depois de me ferir involuntariamente, que o que fiz me prejudicou?
8. Eu diferencio dano, mágoa, sabotagem e constrangimento? Em caso afirmativo, como organizarei minha lista em torno desses graus de dano?
9. Existem situações em que não sei se me machuquei? Posso adivinhar? Esta é talvez uma seção diferente da minha lista?
10. Estou alerta para evidências de *spiritual bypass* em meu autoexame?
11. Posso completar a lista agora? Preciso de ajuda através da oração? Através do apoio de outra pessoa?

EEA Passo 7

Pedir perdão a todos os que ferimos, inclusive a nós mesmos, e nos oferecermos para fazer as pazes, quando for possível fazer de maneira amorosa, segura e construtiva.

O Passo 7 é um ato mais profundo e comprometido de nos rendermos e confiarmos no Deus da nossa compreensão. Como a segunda parte do Passo 5 diz: “É uma aceitação consciente e corajosa de nossa confiança em um Poder Superior, com a certeza de que nossos problemas e confusões, “loucuras” e “insanidades”, sejam eles reais ou imaginários, podem ser removidos por um Poder Maior do que nós. Tornamo-nos dispostos a liberar nosso controle e deixar de lado nosso modo de vida egocêntrico e auto obcecado.” É tão simples e tão difícil quanto admitirmos que precisamos de ajuda e depois pedirmos verbalmente a Deus, da forma como entendemos Deus.

Felizmente, não estamos mais sozinhos porque desenvolvemos um senso de Deus conforme o entendemos e não estamos mais fingindo sermos autossuficientes. Podemos olhar para nós mesmos de forma aberta e honestamente. Examinamos as áreas de nós mesmos onde precisamos de mais ajuda e cura. Não nos “golpeamos” mais por causa delas.

Ansiamos por retornar à estabilidade e clareza para que possamos viver em um espaço de paz interior, e estamos dispostos a nos submetermos ao nosso Poder Superior por causa desse desejo.

EEA Passo 7 - Perguntas

Pedir perdão a todos os que ferimos, inclusive a nós mesmos, e nos oferecermos para fazer as pazes, quando for possível fazer de maneira amorosa, segura e construtiva.

1. O que significa humildade para mim?
2. Quem eu conheço que tem o traço da humildade?
3. Considero a humildade algo que evito ou busco, ou ambos?
4. Desenvolvi a humildade em minha vida como uma prática espiritual?
5. Por que a humildade é importante para este 7º Passo?
6. Qual é a diferença entre resolver superar minhas próprias deficiências e pedir a Deus, como eu o entendo, que as remova?
7. Existem algumas deficiências que procuro mudar por mim mesmo e outras que recorro à intervenção divina para remover?
8. Sinto que meu Criador amoroso quer que eu peça a remoção de algumas dessas deficiências ou prefere que eu faça isso sozinho?
9. Qual é a diferença entre pedir ajuda divina para remover fraquezas e pedir intervenção divina para removê-las para mim?
10. Quais deficiências pedirei para serem removidas? Em que ordem vou listá-las?
11. Algumas deficiências também são características positivas e qual é a diferença entre elas?
12. Tenho deficiências em relação à emergência espiritual, como orgulho em comparação com os outros, impaciência com pessoas que não me entendem, ressentimento pela forma como fui tratado quando vulnerável?
13. Eu entendo o que é "*spiritual bypass*"? Alguns podem ponderar sobre o *spiritual bypass* para se considerarem mais espirituais do que outras pessoas por causa de dons psíquicos ou energéticos de compreensão ou cura, mas ignorando o trabalho mais terreno de empatia, perdão e serviço aos outros.
14. Existe algum *spiritual bypass* que eu não estou pronto para abrir mão? Quais são as minhas preocupações sobre cada um deles?
15. Acredito que Deus, como eu o entendo, tem a capacidade de remover cada uma dessas fraquezas? Por que?

16. Acredito que meus pedidos serão atendidos?
17. Eu sei orar dessa maneira? Quem pode me ajudar?
18. Como vou reconhecer as mudanças quando essas orações forem respondidas?
19. Posso pedir ao meu Poder Superior que me ajude a reconhecer essas mudanças?
20. Quando entrego essas características negativas ao meu Criador amoroso, o que acontece?
21. À medida que mudo, percebo novos traços positivos?
22. À medida que mudo, torno-me novamente consciente de mais características negativas?
23. Enquanto trabalho no Passo 7, o que está mudando em meu relacionamento com meu Poder Superior?

EEA Passo 8

Fazer uma lista de tudo pelo que somos gratos, incluindo nossos próprios dons e talentos pessoais.

Como fizemos o nosso melhor para navegar pelas tensões em nossas vidas, nem sempre temos tempo ou recursos para refletir sobre o que nos foi dado. Este Passo nos pede para refletir, de um lugar mais silencioso e com menos pressão, que tudo aquilo que tomamos como garantido foram, na verdade, oportunidades dadas a nós pelo trabalho e amor ao próximo.

Este passo pode ser livremente dividido em coisas que as pessoas nos deram e coisas que "vieram de Deus", incluindo situações e eventos, bem como nossos talentos e habilidades especiais.

A primeira seção, coisas que as pessoas nos deram, pode começar com nossos pais. Então poderiam ser irmãos, instituições, familiares e amigos. Por fim, podemos descobrir que dons específicos nos ajudaram em nosso caminho, nos inspiraram em nosso crescimento e nos apoiaram em nossos momentos de necessidade.

A segunda seção, coisas que "vieram de Deus", pode ser dividida em situações e eventos, por um lado, e talentos, por outro. Situações e eventos podem ser listados em ordem cronológica, se isso for útil.

Talentos, habilidades, habilidades naturais e inclinações dadas por Deus podem formar um tipo diferente de lista. Estes podem ser listados de acordo com as sintonias físicas, emocionais, mentais, sociais, práticas, analíticas, criativas e espirituais.

EEA Passo 8 - Perguntas

Fazer uma lista de tudo pelo que somos gratos, incluindo nossos próprios dons e talentos pessoais.

1. Como podemos dividir o Passo 8 em categorias gerenciáveis que funcionam por esse período de tempo em nossas vidas?
2. Quais são as prioridades para nós hoje que podem nos ajudar a elencar quais sentimentos de gratidão são os mais relevantes para nós?
3. Definir um prazo para essas listas ajudaria?
4. Sentimo-nos apressados ou sentimos que estamos procrastinando?
5. Podemos criar um documento/planilha/obra de arte para tornar este Passo visualmente agradável ou inspirador para nós enquanto trabalhamos neste Passo?
6. Podemos adiar listarmos as dádivas recebidas dos outros para não precisarmos descobrir como agradecer a cada um deles?
7. Podemos ter tempo para desacelerar e sentir a gratidão com relação a cada item que listamos?
8. Nós nos amamos?
9. Como estamos amando a nós mesmos?
10. Podemos resistir à tentação de minimizar nossos próprios dons de caráter ao tentar sermos humildes e realmente possuí-los?
11. Onde a oração pode ser útil nesta etapa?

EEA Passo 9

Manifestar a gratidão àqueles a quem somos gratos e pedir ao nosso Poder Superior por maneiras de utilizar nossos dons e talentos.

Dois tipos de atribuições aparecem no Passo 9. Uma delas é expressar gratidão às pessoas ou instituições reais que nos deram presentes. Se algumas pessoas faleceram ou estão inacessíveis, podemos estender nossa gratidão a seus pais, parentes ou filhos. Podemos querer dividir esta lista em quais desejamos entrar em contato pessoalmente, enviar cartões, dar presentes, enviar e-mails, textos, etc. É importante que só expressemos gratidão caso seja de

forma a fazer a pessoa se sentir melhor, não cause danos e não a deixe sentindo-se obrigada a nos dar qualquer coisa em troca.

A segunda atribuição acontece por meio da comunhão com Deus. Oração, escrita inspirada, discussão com um diretor espiritual ou um parceiro de oração ou membro do EEA podem ser maneiras de olhar profundamente para esses dons. Se pensarmos que estamos praticando a humildade ao não admitir nossos dons, então talvez não estejamos fazendo justiça a nós mesmos e ao Deus que nos criou. É importante reconhecer nossos dons, examiná-los e desenvolvê-los. Essas maneiras de aperfeiçoar nossos talentos e habilidades são maneiras de agradecer a Deus por eles e honrar a Deus ao nos prepararmos para usá-los.

Depois de um minucioso e inspirado autoexame, solicitamos a Deus para que ele nos guie em como usá-los. Este é um momento criativo para possivelmente deixarmos de lado nossas suposições do que podemos ter ouvido ou praticado ao longo de nossas vidas, e perguntarmos novamente com frescor: "Deus, como você quer que eu use esses dons hoje?" À medida que amadurecemos em espírito, as maneiras pelas quais canalizamos o amor de Deus também mudam e transformam. Se estamos em uma rotina habitual, não estamos doando completamente nossos corações, não importa o quão talentosos sejamos. Se estamos doando apenas por causa do ganho financeiro, então é digno da graça de Deus olhar mais profundamente para maneiras de compartilhar a nós mesmos que nos fazem crescer em espírito. Se sentirmos que alcançamos algum auge de sucesso ou o fim da estrada do crescimento, então Deus nos dará caminhos novos e frescos para revitalizar nossas vidas, se humilde e fielmente pedirmos. Se nos abstermos de desenvolver alguns de nossos talentos, este é um bom momento para perguntar a Deus mais sobre se devemos prestar atenção em como podemos trazê-los mais plenamente para nossas vidas ou para a vida dos outros.

EEA Passo 9 - Perguntas

Manifestar a gratidão àqueles a quem somos gratos e pedir ao nosso Poder Superior por maneiras de utilizar nossos dons e talentos.

1. Como nos sentimos ao expressar gratidão?
2. Expressamos gratidão prontamente? Recebemos a gratidão dos outros prontamente?
3. A gratidão é algo que valorizamos desenvolver? Em caso afirmativo, como essa etapa pode ajudar nisso?
4. Como expressamos amor e gratidão por nós mesmos?
5. Que partes disto esperamos ansiosamente e que partes nos desafiam?

6. Sentimo-nos sobrecarregados à medida que nos aproximamos deste Passo? Como podemos obter perspectiva para dar esse passo certo para nós neste momento de nossas vidas?
7. Sentimos vergonha por não termos expressado mais gratidão antes disso? Podemos admitir isso, perdoar isso e depois seguir em frente?
8. Como diferenciamos o que é de Deus e o que é de outras pessoas? Este Passo sugere uma separação prática. Isso funciona para nós?
9. Uma maneira de lidar com os dons de Deus é cuidarmos da riqueza de recursos que nos foi dada - os quais vieram da graça divina. Isso fala conosco ou nos ajuda com este Passo?
10. Quanto tempo de dedicação faz sentido para nós em cada parte deste Passo?
11. Podemos organizar nossa lista de como agradecer as pessoas/organizações/a nós mesmos na ordem do que será mais fácil para o que será mais desafiador?
12. Imagine uma maneira pessoal e apropriada de agradecer a cada uma dessas pessoas. Se eles faleceram, como podemos honrar melhor sua memória?
13. Onde a oração pode ser útil neste Passo?

EEA Passo 10

Continuar a reflexão pessoal sobre honestidade, humildade, compaixão, perdão e gratidão.

Continuar fazendo um inventário pessoal de nossos comportamentos e caráter deve ser motivado pelo desejo interior, ou isso não acontecerá. Algumas das motivações podem estar buscando maior clareza e estabilidade, que são os dois aspectos mencionados no Passo 2. Tornamo-nos mais claros sobre quem somos, com quem interagimos, o que está acontecendo em nossos relacionamentos e para onde Deus está nos levando à medida que olhamos atentamente para essas características espirituais e como as expressamos. A estabilidade resulta à medida que nos tornamos claros sobre esses elementos-chave em nossas vidas – não o entorno material, mas o funcionamento interno que nos conecta com o mundo e nos dá nossas identidades.

Depois de encontrarmos a motivação para fazer um inventário pessoal regularmente, como fazemos isso? O melhor é orar sobre isso – perguntar a Deus como fazer isso agora em nossas vidas e revisitar isso ao longo de nossas vidas à medida que mudamos e crescemos. Também

podemos discutir isso com outros membros da EEA ou com outras pessoas cujas vidas espirituais nos inspiram.

Para algumas pessoas que pensam analiticamente, uma planilha preenchida a cada noite pode funcionar melhor.

Para aqueles que mantêm diários, podemos ter capítulos para cada uma desses 5 valores (honestidade, humildade, compaixão, perdão e gratidão) que adicionamos à medida que avançamos ou usamos tintas especiais em nossas entradas de diário para destacar as características à medida que elas aparecem durante os dias.

Para aqueles que são artistas, podemos querer criar periodicamente obras de arte pessoais centradas em torno desses temas à medida que eles surgem em nossas vidas e mantermos essas obras de arte especiais disponíveis para vermos nosso crescimento interior através da expressão visual.

O inventário pessoal pode ser compartilhado com outras pessoas ou com uma pessoa em especial, mas é principalmente pessoal – motivado, realizado, responsabilizado, visto, apreciado e estudado por cada um de nós individualmente. É uma área em que nos fortalecemos para nós mesmos e permanecemos responsáveis perante Deus, apenas entre nós e Deus. Desenvolvermos esses traços de caráter também é sobre amarmos a nós mesmos. Nós nos amamos por causa desses e de outros traços. Nós nos amamos sendo compassivos com nós mesmos e sendo gratos, honestos, humildes e misericordiosos.

Se estamos passando pela angústia da emergência espiritual, então estamos vivendo com uma situação elevada de caos. Pode parecer que estamos pedindo muito quando pensamos em fazer algo regularmente, mas a rotina regular é uma das ferramentas de cura mais poderosas para integrar a emergência espiritual. Este simples exercício feito diariamente ou semanalmente pode ser algo que nos fundamenta e nos amarra a um senso estabilizador de rotina que, por si só, ajudará em nossa cura. Pode ser um marcador para nos ajudar a assumir a transformação pela qual estamos passando, nos dar uma noção mais clara de nossa mudança de identidade e incentivar nossa devoção e entrega à orientação de Deus em vários aspectos de nossas vidas.

Passo 10 - Perguntas

Continuar a reflexão pessoal sobre honestidade, humildade, compaixão, perdão e gratidão.

1. Já temos uma prática diária de refletir sobre o nosso dia? Esse Passo pode se tornar parte dessa reflexão?
2. Como se desenrola a prática da disciplina no cumprimento deste Passo?
3. Como o amor a nós mesmos se desenrola no cumprimento desse Passo?
4. Como o recebimento do amor de Deus por nós se desenrola no cumprimento desse Passo?
5. Ajudaria ter um parceiro de oração para nos auxiliar enquanto desenvolvemos esse hábito?
6. Vemos esse Passo como algo que mudará e se transformará ao longo do tempo? Como imaginamos isso?
7. Como podemos de maneira concreta encontrar tempo em nosso dia/semana/mês/ano para este Passo?
8. Por quais partes deste Passo estamos desejosos?
9. Com quais partes deste Passo estamos ansiosos?
10. Escrever o nosso plano ajudará?
11. Estamos sendo honestos sobre nossas deficiências e nossos sucessos ao refletirmos sobre essas características?
12. Onde a oração pode ser útil nesta etapa?

EEA Passo 11

Buscar através da oração e meditação melhorar o contato consciente com nosso Poder Superior, orando apenas pelo conhecimento da vontade divina para nós e o poder para realizá-la.

Depois de trabalharmos os 10 Passos com tanto foco em repararmos o mal que havíamos feito no passado e reconhecermos as fraquezas de nosso caráter, evitando prejudicar outras pessoas no futuro, o Passo 11 parece a princípio uma rajada de ar fresco. Que bom! Podemos nos concentrar em Deus e na oração e no que há de bom no meu futuro! À medida que nos aprofundamos mais no compromisso de orar e meditar, descobrimos que não é tão fácil reservarmos esse momento importante e sagrado todos os dias. Na verdade, começamos a descobrir que é impossível confiarmos em nossa própria autodisciplina para reservar esse tempo. De alguma forma, cada dia tem sua própria maneira de engoli-lo e, quanto mais tentamos, mais difícil se torna esse tempo de solidão. Então nos encontramos confiando no que aprendemos nos 10 Passos anteriores, ou seja, que não podemos fazer isso sozinhos, mas podemos, em

nossa boa vontade, entregarmos a Deus. Isso tem funcionado. Começamos a orar e meditar consistentemente, mas continuamente precisamos buscar a Deus para evitarmos que esse tempo diário especial se perca em nossas ocupações diárias.

Neste Passo, o contato consciente apresenta um desafio muito específico, que é ir mais fundo do que a resposta simplista “Eu sei que Deus está sempre comigo” que surge tão prontamente. Este Passo não é sobre saber, é sobre praticar. Praticar o contato consciente com Deus requer não apenas autodisciplina, mas humildade, porque ao longo do dia, à medida que experimentamos autoconfiança e sucesso, rapidamente começamos a operar sem qualquer senso de necessidade de Deus, o que logo nos leva a nos tornarmos inconscientes de Deus. Assim, o belo resultado da oração e da meditação, que muitas vezes pode fazer com que nos sintamos melhor e mais felizes, pode ter o efeito de permitir que nos afastemos da fonte dessa felicidade. Se não buscarmos conscientemente a presença de Deus, nos desviaremos para a autonomia de Deus e, por fim, para os problemas. Assim, reservarmos horários regulares para praticar a oração e a meditação torna-se muito importante para nós.

Nossas orações estão mudando gradualmente de “orações pedindo socorro e alívio” para pedidos de orientação e de nos tornarmos conscientes da vontade de Deus. Isso parece um continuum natural, desde aquele ponto baixo e desesperador que tivemos que alcançar para querermos nos inscrever nos 12 Passos. Quando fomos resgatados, sentimos alívio. Ao reconhecermos a presença de Deus em nossa vida, buscamos orientação e nos tornamos cada vez mais curiosos para conhecer a vontade de Deus para nós e para este mundo.

Isso gira em torno do processo de 12 Passos de continuar a descobrir o que é Deus e qual é a minha compreensão de Deus.

Por fim, neste Passo, oramos pelo poder de realizar a vontade de Deus. Este é um novo tipo de poder para nós - não é como o nosso próprio poder individual, no qual somente costumávamos confiar. Isso não é egocentrismo, auto engrandecimento, autoproteção ou construção de autoestima. Este novo poder vem através de nós quando nos entregamos a Deus, permitindo que a Vontade Divina dirija nossa vida. Quanto mais deixamos a Orientação Divina determinar nossas ações, mais relaxados, gratos, equilibrados e graciosos nos tornamos. Estamos aprendendo a confiar nesse Poder Divino não apenas para grandes coisas, como enfrentarmos desafios ou atendermos a demandas intimidadoras, mas também em pequenas coisas, como escolhermos quando sair de casa para fazer alguma coisa, como atendermos o telefonema de alguém ou como priorizarmos uma lista de afazeres. Quando sentimos o resultado de

entregarmos nossa vontade à Vontade Divina, os resultados são tão bons que resolvemos fazê-lo em todos os detalhes de nossa vida, mas, repetidamente, esquecemos e voltamos à nossa maneira habitual de abrir caminho sozinhos na confusão de nossas vidas. A meditação diária e a oração nos ajudam a mudar esse hábito profundamente arraigado. O que poderia ser mais importante em nossas vidas do que mudarmos esse hábito - ajustar nossas mentes e vidas para buscarmos e fazermos a vontade de Deus?

Ao praticar o Passo 11, notamos outra inadequação de caráter que não era tão óbvia ao fazermos os Passos anteriores. Percebemos que o mesmo comportamento de ajuda que às vezes somos levados a oferecer pela Orientação Divina pode, em outras ocasiões, quando se origina de nosso próprio pensamento e vontade, causar mal ao invés de bem. Isso faz com que seja muito importante ouvirmos atentamente para discernirmos, incluindo discernirmos se e quando oferecermos ajuda aos outros.

Causar um mal nem sempre significa fazer algo errado: às vezes apenas invadir os limites das pessoas quando pensamos que estamos tentando ajudá-las, pode parecer-lhes um mal, ou pelo menos um desrespeito. Elas podem não conseguir articular seus sentimentos de serem respeitadas/invasadas. Podem se sentir manipuladas, inferiores ou desconfortáveis.

Pode ser que ao sintonizarmos a vontade de Deus no momento, sejamos levados a sermos honestos conosco mesmos sobre nossas habilidades, nossos dons e talentos, e o momento certo de compartilhá-los com os outros. Podemos aprender a reconhecer nossos dons e habilidades, mas também é importante seguir a Orientação Divina sobre quando eles são úteis para outras pessoas, em vez de ofensivos, prejudiciais ou simplesmente desperdiçados.

Estamos aprendendo, a esperar pelas indicações de Deus, a procurar ter certeza de que somos convidados por outras pessoas ao invés de impor-lhes nossa própria cura, resolução, comunicação ou verdades, mesmo que pensemos que é bom para elas. Podemos compreender agora que tentar curar e transformar os outros pode ser uma forma sutil de abuso. Acreditamos que, por meio da oração e da meditação, estamos nos conscientizando de impor nossas verdades aos outros. Assim, voltamos ao Passo 7; pedimos a Deus que remova a falha de “dar” ou “ensinar” compulsivamente, empurrando nossa verdade para outras pessoas, sem termos sido convidados por elas ou por Deus.

No Passo 11, estamos buscando proativamente o contato consciente. Nossa vida se tornou incontrollável – porque perdemos o contato com Deus. Ou, no caso da emergência espiritual, porque nos tornamos tão repentinamente conscientes de Deus que não conseguimos nos manter

consistentemente atentos à nova consciência que havíamos descoberto. O contato consciente com Deus significa que a comunicação é consistente e ocorre nos dois sentidos - estamos falando com Deus e também experimentamos ouvir/responder a Deus, estando cientes das sincronicidades, reconhecendo a graça divina como paz, soluções repentinas, orações respondidas. Nossa confiança é contínua e a calma resultante leva nosso ser à totalidade e ao equilíbrio. Sentimo-nos atraídos por nossas formas particulares de trabalharmos para o encontro do alinhamento com nossa própria intuição, ajuste e lugar dentro do sistema maior do universo. Se não podemos sentir o contato consciente com Deus conforme o compreendemos, então buscamos ajuda para desenvolver isso em nossas vidas. Procuramos boas fontes, como frequentar os grupos dos 12 Passos, consultarmos as pessoas que respeitamos e reservarmos tempo suficiente para meditação e oração.

EEA Passo 11 – Perguntas

Buscar através da oração e meditação melhorar nosso contato consciente com nosso Poder Superior, orando apenas pelo conhecimento da vontade divina para nós e o poder para realizá-la.

1. Consegui implementar o Passo 10 em minha vida?
2. Preciso primeiro de ajuda para tornar o Passo 10 parte da minha vida regularmente?
3. Estou pronto para completar esta transformação espiritual que começou com meu despertar espiritual - aquele que me trouxe para o EEA?
4. Estou pronto para superar este período de transição e dar um passo em direção a uma nova consciência?
5. Estou pronto para abandonar a luta que me trouxe ao EEA e encontrar mais estabilidade dentro de mim?
6. Já tenho uma prática regular de oração/meditação?
7. Desejo iniciar ou alterar de alguma forma uma prática, neste momento da minha vida?
8. Onde e como posso buscar ajuda para descobrir a prática de oração/meditação certa para mim neste momento da minha vida? Meu apoiador? Outros membros da EEA? Outras fontes?
9. Como defino “contato consciente” com Deus?
10. Ao contatar de forma consciente meu Criador Amoroso eu consigo dar e receber, falar e ouvir, ser passivo e ativo?
11. Como posso melhorar esse contato consciente?

12. Como entendo Deus neste momento da minha vida? Ajudará se eu substituir minha palavra pessoal por “Deus” nas perguntas e respostas que se seguirem (incluindo o Passo 12)? Qual é essa palavra pessoal para Deus neste momento da minha vida?
13. O que “orar apenas pela vontade de Deus” significa para mim? Como isso trará maior clareza para mim?
14. “Orar apenas pela vontade de Deus” é familiar para mim?
15. Como sou chamado a orar pela vontade divina para mim neste momento da minha vida?
16. O que significa para mim “o poder de realizar a vontade de Deus”?
17. Como sinto esse tipo de poder?
18. Eu explorei com outras pessoas ou através de estudos, como o poder divino se move através de nós como humanos?
19. O que posso fazer neste momento da minha vida para esclarecer melhor esse processo de orar por conhecimento da vontade de Deus e poder para realizá-la?
20. Como posso distinguir entre a vontade divina e minha vontade própria?
21. Como me sinto sobre a palavra “apenas” no Passo 11?
22. Se eu estiver apenas orando pela vontade de Deus e pelo poder para realizá-la, o que desaparecerá da minha vida? Eu quero isso? Estou pronto para isso?
23. Esta é uma decisão que acontece em um ponto da minha vida ou ao longo do tempo? Ou ambos?
24. Como meu despertar espiritual original se transforma em Emergência Espiritual através do Passo 11? Eu sinto um processo de estabilização nisso?

EEA Passo 12

Após ter passado por uma transformação espiritual como resultado desses passos, procurar levar essa mensagem a outras pessoas e praticar esses princípios em todas as atividades.

Evoque a imagem de um farol guiando os navios pela escuridão em segurança até a costa. Agora nos tornamos guias para ajudarmos os outros a encontrarem o caminho de volta à estabilidade e à clareza. Não somos melhores que eles, mas somos pares iguais, pois também nos perdemos e tivemos a sorte de encontrarmos o caminho de volta para uma vida estável. Estamos aqui para acompanharmos os outros em suas jornadas e, ao fazê-lo, darmos o exemplo de viver honestamente em um estado de amor centrado no coração, diariamente.

Aceitamos nossa sobrevivência da tempestade espiritual que enfrentamos e suportamos. Não tomamos essa sobrevivência como garantida. Abraçamos este estado de Amor Universal e estabilidade recuperada e agora é nosso dever continuarmos a viver em harmonia e residirmos dentro dele. Continuamos a trabalhar para diferenciarmos quando prejudicamos os outros e a nós mesmos. Assumimos a responsabilidade quando descobrimos que desviamos do curso e tentamos o nosso melhor para mantermos em mente o quadro maior da humanidade e nosso lugar dentro dela, continuando a trabalhar os 12 Passos. Alegramo-nos com nossa liberdade e continuamos a dedicar nosso tempo e energia para nos mantermos livres da loucura egocêntrica. A cada dia, desfrutamos de um alívio maior de nossos medos e da necessidade de controle. Nosso farol agora está brilhando intensamente para os outros “navios noturnos” que buscam orientação e nós os levamos amorosamente para o brilho quente de nossa luz segura e amorosa e os ajudamos a entregá-los a um porto seguro e fora de perigo.

EEA Passo 12 - Perguntas

Após ter passado por uma transformação espiritual como resultado desses passos, procurar levar essa mensagem a outras pessoas e praticar esses princípios em todas as atividades.

1. Consegui implementar o Passo 11?
2. Como me sinto trabalhando no Passo 12?
3. Entendo que, embora este seja o fim desta rodada de trabalho dos Passos, também é um novo começo?
4. Como eu resumiria minha história de despertar espiritual que levou à EEA, levou à transformação espiritual?
5. Usamos a palavra aterramento em EEA. Qual é a relação entre aterramento e transformação espiritual?
6. Como minha participação no EEA resultou em minha transformação espiritual?
7. Como eu me descreveria agora espiritualmente transformado? Tornei-me mais claro e mais estável?
8. Como os Passos 10, 11 e 12 interagem para sustentar e continuar minha transformação espiritual?
9. Como a emergência espiritual e a transformação espiritual são semelhantes? E diferentes?
10. Como me sinto sobre “levar esta mensagem aos outros”?
11. O que exatamente é “esta mensagem”?
12. Qual a melhor forma de transmiti-la aos outros?

13. Quais são os “princípios” de que fala o Passo 12? Posso listá-los?
14. Vejo exemplos, dentro e fora da EEA, de pessoas praticando esses princípios?
15. Qual a melhor forma de praticar esses princípios?
16. O que “em todas as nossas atividades” significa para mim?
17. Onde na minha vida é mais fácil e onde é mais difícil praticar esses princípios?
18. O que posso fazer para trazer minha prática espiritual e praticar esses princípios nas partes da minha vida onde tem sido mais difícil?
19. Por que no Passo 12 falamos primeiro sobre levar a mensagem aos outros e depois sobre praticar os princípios em todas as nossas atividades?
20. Quais são as maneiras concretas pelas quais posso levar esta mensagem? Onde o serviço se encaixa nisso?
21. Como posso devolver à EEA o que ela me deu?
22. Como vou me beneficiar ao retribuir? Como os outros se beneficiarão?
23. Estou sendo divinamente chamado para maneiras específicas de servir no EEA? Como posso orar pelo poder para realizar isso?