

Crystal Meth Anonymous®

CMA OS DOZES PASSOS: Um plano de ação

Viemos a CMA pelo problema que temos em comum. Ficamos pela nossa solução comum. Para obter liberdade do nosso vício ao longo prazo, praticamos os Doze Passos de CMA:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o crystal meth – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de um Deus, *do nosso próprio concebimento*.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Deus que nos livrasse de nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com um Deus, *no nosso próprio concebimento*, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

Continua

12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a esses Passos, procuramos transmitir essa mensagem aos viciados em crystal meth e praticar esses princípios em todas as nossas atividades.

O crystal meth parecia a solução aos nossos problemas. Não mais. Percebemos que o uso de drogas estava nos matando. Uma vez começando, não tínhamos como parar. Hoje, para continuar limpos e sóbrios, não usamos de qualquer maneira.

Quando tomamos medidas para recuperar, escolhemos a fé em vez do medo e o progresso em vez da perfeição. Enquanto praticamos os Passos, colocamos em prática princípios espirituais.

Se entregar é uma ação...traz liberdade
A humildade é uma ação...traz perspectiva
O gratidão é uma ação...traz satisfação

Esse é o dom da recuperação. Acordamos, as nossas vidas vão melhorando e aos poucos nos movemos do egoísmo ao serviço. Agimos como mensageiros àqueles que sofrem – mensageiros de esperança e de cura, de conexão, de compaixão e sim, até de alegria.

Os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos foram reproduzidos e adaptados com a autorização de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("A.A.W.S."). A autorização para reproduzir e adaptar os Doze Passos não implica que Alcoólicos Anônimos tenha qualquer ligação com esse programa. A.A. é somente um programa de recuperação do alcoolismo – o uso dos seus passos ou uma versão adaptada deles por outros programas e outras atividades fundamentadas no A.A., mas que tratam de outros problemas, não implica o contrário.

Os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos: 1. "Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas. 2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade. 3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, *na forma em que O concebíamos*. 4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. 5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas. 6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter. 7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições. 8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados. 9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem. 10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitimos prontamente. 11. 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. 12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a esses Passos, procuramos transmitir essa mensagem aos alcoólicos e praticar esses princípios em todas as nossas atividades.



Literatura Aprovada pela Conferência do CMA

© Crystal Meth Anonymous
crystalmeth.org

12.13.2025