**CAMINHADA DE RESTAURAÇÃO**

Um movimento de Doze Passos centrado em Jesus

Todas as citações das Escrituras, a não ser quando indicadas em contrário, são da “Bíblia Sagrada – Nova Versão Internacional – NVI”, copyright © 1993, 2000 da International Bible Society. Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Sociedade Bíblica Internacional.

Citações das Escrituras indicadas BLH são da “A Bíblia Sagrada – Tradução na Linguagem de Hoje”, copyright © 1988 da Sociedade Bíblica do Brasil. Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Sociedade Bíblica do Brasil.

Citações das Escrituras indicadas NTLH são da “Bíblia Sagrada

– Nova Tradução na Linguagem de Hoje”, copyright © 2000 da Sociedade Bíblica do Brasil. Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Sociedade Bíblica do Brasil.

Citações das Escrituras indicadas BV são da “A Bíblia Viva”, copyright © 1981, 2000 da International Bible Society.Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Associação Religiosa Editora Mundo Cristão.

Citações das Escrituras indicadas “Mensagem” são da “A Mensagem – Bíblia em Linguagem Contemporânea”, copyright ©1993,2002 de Eugene Peterson. Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Editora Vida Ltda.



**3**

FICHA TÉCNICA

Direção editorial: Nelson Roberto Massambani e

Christiane Roswitha Werner Massambani

Texto: Christiane Roswitha Werner Massambani

Colaboradores: Fábia Silva, Paulo Macedo Rodrigues,

Ruth Nogueira da S. Rodrigues

Projeto Gráfico: Felipe Andrade

Capa: Felipe Andrade

Diagramação: Felipe Andrade

Revisão: Rozilânia Castro

2ª Edição - 2023

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sem o consentimento prévio, por escrito, do editor, exceto para breves citações, com indicações da fonte.

Publicado no Brasil com a devida autorização e com todos os direitos reservados pela EDITORA PALAVRA LTDA | CNPJ: 13.937.023/0001-79 CLN 203 BLOCO C SOBRELOJA SALA 101 ASA NORTE | BRASÍLIA - DF | CEP: 70833-530



|  |  |
| --- | --- |
|  | TEL: (61) 3213-6999 | www.editorapalavra.com.br |
| C183 | Caminhada de restauração: um movimento de doze passos centrado |

em Jesus / Nelson Roberto Massambani e Christiane Roswitha WernerMassambani. – 2. ed. Brasília : Palavra, 2023.

279p.

ISBN 978-65-89767-47-3

1. Vício. 2. Tratamento. 3. Autoajuda. 4. Reabilitação. 5. Jesus Cristo.

I. Massambani, Nelson Roberto. II. Massambani, Christiane Roswitha Werner.

CDU 232:178



**4**

*Boas vindas*

Todos carregamos marcas em nossa vida. Somos pessoalmente responsáveis por algumas delas e outras foram causadas por outros ou circunstâncias ao longo da nossa história. O que não podemos fazer é ignorá-las ou simplesmente não fazer nada a respeito. **Uma Caminhada de Restauração é para todos nós!**

Uma maneira de olhar com seriedade para nossa história e buscar transformação, é trabalhar os Doze Passos, aplicando os ensinamentos bíblicos à nossa vida. Eles são uma **caminhada espiritual de restauração**. Os Doze Passos tem ajudado milhares de pessoas ao redor do mundo a se recuperarem de adicções (álcool, drogas, codependência, comida, sexo, jogo, etc.), superar traumas, aprender uma nova maneira de viver, construir novos hábitos e abandonar comportamentos destrutivos. Os passos são plenamente compreendidos quando **pessoalmente aplicados à nossa vida – quando trabalhamos cada passo.**

O que significa trabalhar os passos? Cada pessoa vai ter o seu jeito de trabalhar os passos. Alguns o fazem de forma disciplinada e dedicada estudando profundamente cada passo. Outros encontram no programa um padrinho/madrinha e através dessa mentoria aplicam os passos. Outros vão aos encontros, escutam e deixam os passos penetrarem no seu estilo de vida. Cada um deve encontrar o seu próprio jeito de trabalhar os passos. **Cada um é responsável pelo seu próprio processo de restauração.**

O movimento CR busca ajudar pessoas a intencionalmente refletir sobre a própria vida e aplicar os passos à sua realidade, história, experiências, pensamentos, emoções e relacionamentos – com Deus, com os outros e consigo mesmo. É uma jornada de vulnerabilidade quando compartilhamos com outros a realidade da nossa vida, falando a verdade nua e crua acerca de nós mesmos. Ao mesmo tempo é um processo de aprendizagem relacional, quando nos abrimos para os outros no desejo de acolher a sua partilha e aprender com ela.

**Seja bem vindo a uma Caminhada de Restauração, um movimento centrado em Jesus!** Com certeza o seu esforço em praticar os passos terá um impacto profundo no seu comportamento e emoções, e você também colherá muitos resultados espirituais. Desejamos que a sua busca por restauração seja um presente que você está dando a si mesmo e às pessoas que convivem com você.



**SUMÁRIO**

História dos Movimentos de Restauração 09

Caminha de Restauração 14

Os Doze Passos 18

Oração da Serenidade 20

Cronograma do Grupo de Passos 22

Encontro 1:

A dinâmica de funcionamento do Grupo de Passos 24

Encontro 2:

Regras e termo de compromisso do Grupo de Passos 29

Encontro 3:

Expectativas e objetivos do Grupo de Passos 33

Lição 1 - Passo 1: Negação 38

Parceiro de Prestação de Contas 45

Lição 2 - Passo 1: Impotência 48

Lição 3 - Passo 2: Acreditar 59

Lição 4 - Passo 2: Sanidade 64

Lição 5 - Passo 3: Rendição 73

Lição 6 - Passo 3: Decisão 79

Padrinho / Madrinha 88

Lição 7 - Passo 4: Coragem 94

Lição 8 - Passo 4: Escrever 99

Inventário Moral 106

Lição 9 - Passo 5: Admitir 116

Lição 10 - Passo 5: Ler 122

Lição 11 - Passo 6: Disposição 132

Lição 12 - Passo 6: Mudança 142



**7**

Lição 13 - Passo 7: Pedir 151

Lição 14 - Passo 7: Remover 157

Lição 15 - Passo 8: Listar 167

Lição 16 - Passo 8: Reparações 175

Lição 17 | Passo 9: Sempre 184

Lição 18 | Passo 9: Graça 192

Lição 19 | Passo 10: Inventário 204

Lição 20 | Passo 10: Reconhecer 216

Lição 21 | Passo 11: Meditação 227

Lição 22 | Passo 11: Oração 233

Lição 23 | Passo 12: Repartir 246

Lição 24 | Passo 12: Praticar 252

Oração da Serenidade 262

Minha história 268



**8**

História

**HISTÓRIA DOS MOVIMENTOS DE RESTAURAÇÃO**

Esse é um resumo da história dos Doze Passos e sua expansão mundo afora.

Alcoólicos Anônimos iniciou-se em 1935, em Akron, Ohio, com o encontro de Bill Wilson, um corretor da Bolsa de Valores de Nova Iorque, e o Dr. Bob, um cirurgião de Akron. Ambos haviam sido alcoólicos desenganados. Conforme escreve o próprio Bill Wilson, *“os principais canais de inspiração para os 12 Passos, no que se refere à sua origem humana, foram em número de três: – os Grupos Oxford, o Dr. William D. Silkworth do Towns Hospital e o famoso psicologista William James, chamado por alguns de pai da psicologia moderna. A história de como esses canais de influência se encontraram e de como eles levaram a escrita e construção dos 12 Passos é empolgante e em alguns aspectos inequívocos, inacreditável”*. (B.Wilson)

**GRUPOS OXFORD**

Os Grupos Oxford faziam parte de um movimento evangélico que nasceu em 1908, liderado por Frank Buchman, pastor luterano, fundador da “Igreja Church of the Good Shepherd”, no Estado da Philadelphia. Frank Buchman teve algumas desavenças com o conselho da cidade, renunciou ao pastorado e partiu para a Inglaterra. Sua transformação espiritual ocorreu quando ouviu uma conversa sobre a cruz de Cristo na Convenção de Keswick. Sentiu o abismo que o separava de Jesus. Ao chegar em casa, escreveu para cada uma das seis pessoas com as quais havia se desentendido: “*Meu caro amigo. Guardei rancor de você. Sinto muito. Você me perdoa? Sinceramente, Frank.”*

Chegando à Universidade de Oxford (UK), começou a ter um forte desejo de compartilhar esta experiência, formando um grupo evangélico com líderes de estudantes e atletas, daí o nome, GRUPOS OXFORD. Esses grupos floresceram nas décadas de 20 e 30. Tinham como base o envolvimento pessoal de um companheiro com outro. Trabalhavam os valores: honestidade; pureza; despreendimento (desapego) e o amor absoluto (incondicional). A orientação de Deus era buscada para todos



**9**

História

os aspectos da vida. Os Grupos Oxford, colocavam ênfase em seus princípios morais e espirituais mas tinham cuidado de não interferir nos pontos de vista de cada um sobre religião. Todas as correntes de pensamento religioso eram aceitas nos grupos.

Com o tempo esse movimento se espalhou, e novos grupos formaram-se na Inglaterra, Escócia, Holanda, Índia, África do Sul, China, Egito, Suíça, América do Norte e do Sul. Praticavam rendição absoluta, direção de suas vidas pelo Espírito Santo, compartilhavam experiências, companheirismo, mudança de vida, fé e oração. Apontavam para padrões absolutos de amor, pureza, honestidade, e eliminação do egoísmo. Estas práticas não eram novas, mas, para os primeiros alcoólicos que entraram em contato com os Grupos Oxford, isso foi de grande relevância.

**ALCOÓLICOS ANÔNIMOS**

Entre 1932 e 1933, Rowland Hazard, filho de um Senador e proprietário bem sucedido de um engenho na Ilha de Rhode, tornou-se alcoólico inveterado. Ele foi procurar ajuda com o mundialmente famoso psiquiatra Carl Jung. Jung falou que não havia nenhuma esperança para ele ali, que voltasse para casa e talvez encontrasse essa ajuda em algum grupo religioso. Foi o que ele fez. Ingressou em um Grupo Oxford nos Estados Unidos e começou a ficar sóbrio. Aprendeu e aplicou os princípios do grupo à sua vida.

Em 1934, Ebby Thatcher, amigo de infância de Bill Wilson, estava para ser preso como um bêbado crônico. Ele foi visitado por três homens de um Grupo Oxford; Shep Cornell, Rowland Hazard e Cebra Graves. Eles posteriormente enviaram Rowland Hazard para ver Ebby. Rowland agiu como um padrinho, ensinando os preceitos que tinha aprendido no Grupo Oxford. Mais tarde, em dezembro desse mesmo ano, Ebby transmitiu esses preceitos para Bill Wilson.

Bill Wilson foi internado no Hospital Charles B. Towns em Nova Iorque por causa do seu alcoolismo. Ele estava no “fundo do poço”. Foi aí que a ciência médica, na pessoa do doutor Silkworth, encaixou-se no conjunto. No hospital ele também recebeu a visita de Ebby que compartilhou a sua experiência – **um alcoolista falando com outro.** Ebby transmitiu a Bill Wilson os princípios



**10**

História

espirituais e a graça que lhe trouxe um súbito despertar espiritual no hospital. Dessa experiência surgiu o desejo de alcançar outros alcoolistas, sendo lançada a semente para o nascimento do movimento dos Alcoólicos Anônimos (AA).

**OS DOZE PASSOS**

Ainda no hospital, Bill Wilson leu um livro de William James, que serviu de inspiração para os 12 Passos. Nesse livro James dizia que experiências espirituais podiam conduzir pessoas à sanidade, de modo a transformar homens e mulheres a fazer, sentir e acreditar em coisas antes impossíveis para elas. Não importava se esse despertar espiritual fosse súbito ou gradual; sua variedade podia ser quase infinita.

O livro relatava diversas experiências de pessoas que tinham encontrado a derrota total, estavam completamente sem esperança, até apelarem a um Poder Superior. Dessas experiências e leituras nasceram os primeiros passos – reconhecimento da impotência diante do álcool, a necessidade de receber esperança através de um Poder Superior e a total rendição a esse Poder Superior. Naquele lugar e naquele momento, aconteceu a centelha daquilo que um dia viria a ser Alcoólicos Anônimos (AA).

Quando começaram a formar uma sociedade separada dos

Grupos Oxford, formularam princípios tais como:

1. Admitimos sermos impotentes perante o álcool.
2. Passamos a ser honestos conosco mesmos.
3. Passamos a ser honestos com outra pessoa, em confiança.
4. Fizemos reparações por danos causados a outros.
5. Trabalhamos com outros alcoólicos, sem visar prestígio ou dinheiro.
6. Oramos a Deus, para que nos ajudasse a fazer estas coisas da melhor maneira que nos fosse possível.

Esses princípios foram usados por Bill Wilson para se tornarem os 12 Passos como os conhecemos hoje. Ele os escreveu, em uma noite onde estava muito desanimado e com muitas dores, numa bandeja de papelão. Mais tarde Bill disse: *“Estas expressões, que nós hoje conhecemos tão bem, demonstraram serem salvadoras*



**11**

História

*da vida de muitos alcoólicos. Não podíamos imaginar que nossos 12 Passos fossem tão rápida e universalmente aprovados por clérigos de todas as religiões e até por nossos futuros amigos, os psiquiatras. Esse pequeno fragmento de história deverá convencer até os mais céticos, que ninguém inventou Alcoólicos Anônimos. AA apenas cresceu – pela graça de Deus.”*

Os Doze Passos se universalisaram e se tornaram base de diversos Grupos de Ajuda Mútua ao redor do mundo, ajudando milhares de pessoas a vencer vícios, superar traumas e hábitos destrutivos. Exemplos: Narcóticos Anônimos (NA), Codependentes Anônimos (CODA), Comedores Compulsivos Anônimos (CCA), Jogadores Compulsivos Anônimos (JCA), entre tantos outros.

**HISTÓRIA DO “CELEBRATE RECOVERY” - EUA**

Celebrate Recovery foi fundado em agosto de 1990, por John Baker na Igreja de Saddleback (Los Angeles – EUA). John Baker lutava com o alcoolismo e começou a frequentar um grupo de

1. Não conseguia ficar livre do álcool e estava passando pela pior fase da vida, quando teve um encontro com Jesus, na Igreja de Saddleback. Aliado ao programa de 12 passos do AA, começou a ter vitória em seu processo de recuperação. Conforme narrado em seu testemunho, ele frequentava o AA e sentia falta de falar de Jesus. Frequentava a igreja e sentia falta do apoio de pessoas que tinham as mesmas lutas que ele. Então, a partir de uma conversa com o Pr Rick Warren (Igreja de Saddleback) articulou os 12 Passos (que são de domínio público) com os princípios bíblicos das Bem-Aventuranças do Evangelho de Mateus. Dessa forma, foi criado o programa CELEBRATE RECOVERY.

**HISTÓRIA DO CELEBRANDO RESTAURAÇÃO NO BRASIL**

Em 2002 na Igreja Batista Central de Fortaleza (IBC) um grupo de quatro homens (Cameron Young, Dr Hélio Rufino, Luis Fernando Velasco e Nelson R. Massambani), traduziu e estudou o programa Celebrate Revovery. Escolheram o nome **CELEBRANDO RESTAURAÇÃO** (com a autorização da liderança do CELEBRATERECOVERY).

Em 1º de maio de 2003, o programa foi apresentado a toda igreja e em janeiro de 2004 tiveram início o Encontrão e os Grupos de Apoio.



**12**

História

**HISTÓRIA DO CELEBRANDO A RECUPERAÇÃO NO BRASIL**

A Primeira Igreja Batista (PIB) de São José dos Campos se tornou em 2004 representante da Igreja com Propósitos no Brasil (Igreja de Saddelback). Igreja onde teve início o CELEBRATE RECOVERY, e por isso assumiu por um tempo a representação do CR a nível nacional. Ao assumir oficialmente o programa a PIB de São José dos Campos, refez a produção do material e passou a chamá-lo de CELEBRANDO A RECUPERAÇÃO, numa tradução literal.

Hoje o material do Celebrando a Recuperação é produzido pela Sociedade Biblíca do Brasil. O CR tem um escritório no Brasil com uma coordenação nacional que oferece apoio e promove eventos para fortalecer esse programa.

**OUTROS MOVIMENTOS DE RESTAURAÇÃO NO BRASIL**

Atualmente existem diversos programas de restauração espalhados Brasil afora, inspirados nesses pioneiros. Juntos formam uma rede de parceiros que dialogam e cooperam mutuamente. Alguns dos mais conhecidos são Celebrando a Vida, Celebrando a Transformação, 30 Semanas e Caminhada de Restauração.

A primeira edição desse material foi escrita em 2016 e publicado pela Editora Palavra. Essa segunda edição denominada **“Caminhada de Restauração”** também é publicada pela EditoraPalavra. Ele é fruto da influência de muitos livros e pessoas que compartilharam suas ideias e histórias. Gratidão a tantos anônimos que contribuíram para que os valores dos Doze Passos se espalhassem ao redor do mundo e chegassem até nós. Gratidão ao nosso Poder Superior Jesus e a Ele seja toda honra e toda glória.



**13**

Caminhada de Restauração

**CAMINHADA DE RESTAURAÇÃO**

A Caminhada de Restauração - CR é um movimento de Doze Passos, baseado na Bíblia, onde cremos que **Jesus é nosso Poder Superior.** Nosso objetivo é ajudar pessoas a vencer seusvícios, traumas emocionais, maus hábitos e comportamentos destrutivos.

O CR é um movimento constituído por três momentos: Encontrão, Grupo de Apoio e Grupo de Passos.

**Encontrão**

Reunião aberta a qualquer pessoa que busca ajuda para enfrentar seus vícios, traumas emocionais, maus hábitos e comportamentos destrutivos. No Encontrão participamos de um momento com música e de estudo dos Doze Passos (e seus fundamentos bíblicos) ou ouvimos depoimentos de pessoas que estão praticando os Passos. Após o Encontrão acontecem os Grupos de Apoio.

**Grupo de Apoio**

São grupos constituidos por pessoas que vivenciam situações em comum com o objetivo de trocar experiências, estabelecer relações de suporte, partilha de lutas e vitórias, encorajamento e apoio mútuo. As partilhas são protegidas pelas regras que norteiam o movimento. Cada grupo tem um facilitador treinado pelo CR. No Grupo de Apoio vivenciamos esta verdade: “*Nossa doença sai pela boca e o tratamento entra pelos ouvidos”.*

**Grupo de Passos**

São grupos destinados a pessoas que desejam aprofundar seu processo de restauração. Esses grupos seguem um currículo com duração média de nove meses (reuniões semanais com duração de duas horas), também baseados nos Doze Passos e seus fundamentos bíblicos, que requer dos participantes um compromisso com preenchimento de lições e a realização de um inventário moral. Os Grupos de Passos tem em média 12 pessoas do **mesmo sexo** em seu início. Cada grupo tem um facilitador treinado pelo CR. Para participar é necessário inscrever-se previamente. Os Grupos de Passos acontecem em dias diferentes do Encontrão e dos Grupos de Apoio.



**14**

Caminhada de Restauração

**Quais são as razões para participarmos do Movimento CR?**

* **Compartilhar nossos problemas** – ao compartilhar nossos problemas, nos abrimos para uma nova maneira de ver as coisas.
* **Viver na prática os ensinamentos bíblicos** (uns aos outros) – Ao caminharmos juntos, percebemos que não estamos sozinhos.
* **Chorar com os que choram e alegrar-se com quem se alegra** – Não estamos aqui para “resolver” nossas questões, mas para trazer uma nova perspectiva e crescimento para todos, inclusive para nós mesmos. Celebramos as pequenas vitórias e avanços na jornada de Restauração.
* **Buscar restauração:**
  + Aprender a lidar com os problemas do passado
  + Receber força e graça para viver no presente
  + Construir um alicerce saudável para o futuro

**O PROCESSO DE RESTAURAÇÃO** 1 - RESTAURAÇÃO COMEÇA QUANDO DECIDIMOS MUDAR!

Nenhuma mudança acontece por acaso. É necessário **DECIDIR MUDAR**. Uma obra de arte que está desgastada pelo tempo eque precisa ser restaurada, por mais que precise de restauração, somente será restaurada quando alguém decidir restaurá-la, e estiver disposto a investir tempo, dinheiro, e esforço nesse projeto.

Da mesma forma, com relação à nossa vida, é necessário reconhecer que precisamos de restauração. **O padrão para a nossa vida quem estabeleceu foi Deus, não podemos nos comparar com outras pessoas.** A comparação só nos faz sentirMELHORES ou PIORES do que os outros, gerando ORGULHO ou VITIMIZAÇÃO. Restauração é uma decisão pessoal, **ninguém muda ninguém**.

2 - UM DIA DE CADA VEZ

Restauração é um **PROCESSO.** É um passo de cada vez, **UM DIA DE CADA VEZ.** Uma mudança de cada vez. Mas começara caminhada de restauração, não é fácil. Não gostamos de olhar



**15**

Caminhada de Restauração

para dentro de nós mesmos. Desde o Éden, acostumamos a nos ESCONDER de Deus e CULPAR os outros.

Pense o quanto é difícil simplesmente dizer: **ESTOU ERRADO**.

* bem mais fácil nos omitir ou nos esconder. E quando não tem outro jeito, usamos a conjunção: MAS.., e dessa forma jogamos a culpa nos outros, nos justificando.

Jesus insiste conosco em conhecermos a VERDADE. ***“E conhecerão a verdade e a verdade vos libertará.*”** (João 8:32).Examinar a nossa história à procura da VERDADE é essencial para nossa restauração. É preciso VERDADE acerca de Deus e VERDADE acerca de nós mesmos. Se temos uma falsa concepção de nós mesmos, ficamos impossibilitados de escolher nosso caminho

– repetimos no presente padrões estabelecidos no passado. Cantamos para nós mesmos *“Eu nasci assim, eu cresci assim, e sou mesmo assim, vou ser sempre assim: Gabriela, sempre Gabriela”*. (Gal Costa)

3 - CORAGEM PARA TIRAR AS MÁSCARAS

**Precisamos ter coragem suficiente para assumir que somos luz e sombras.** Todos nós temos áreas que precisam de restauração. Mas como é difícil confessar isso. Preferimos manter nossas máscaras. Porém o tamanho da nossa dificuldade em confessarmos nosso lado sombrio e nosso pecado para outras pessoas é o tamanho exato do nosso compromisso com a HIPOCRISIA. E o preço de sustentarmos as máscaras que impressionam os outros, é o ISOLAMENTO. Como as pessoas passaram a gostar da máscara que sustentamos, e não do nosso verdadeiro EU, passamos a nos esconder cada vez mais. Nos escondemos dos outros, e também nos escondemos de Deus, pois sabemos que estamos muito abaixo do padrão que Ele estabeleceu. Então, não aceitamos o seu **AMOR**. Deus não nos ama pelo que fazemos ou deixamos de fazer, Ele simplesmente nos ama. Ele não diz... *“Quando você for assim, ...eu vou te amar*”. Ele diz: **“Eu te amo... e vamos juntos trabalhar nessas áreas da tua vida....”.**

*“Com a chegada de Jesus, o Messias, o dilema fatal foi resolvido. Os que estão em Cristo não precisam mais viver numa nuvem escura e depressiva. Um novo*



**16**

Caminhada de Restauração

*poder está atuando. O Espírito da Vida em Cristo, como um vento forte, limpou totalmente o ar, libertando vocês de uma tirania brutal nas mãos do pecado e da morte. Deus acertou em cheio quando enviou seu Filho. Não tratou do problema como algo distante e sem importância. Em Seu Filho, Jesus, assumiu pessoalmente a condição humana, entrou na confusão da humanidade que vive em conflito para consertar as coisas de uma vez por todas.” (Romanos 8:1-3 – Mensagem)*

4 - COMPROMISSO COM A RESTAURAÇÃO

Precisamos ter mais compromisso com a restauração do que com nossa **reputação**. Se queremos ser mais do que somos hoje, precisamos construir nossas vidas em cima de um alicerce real. O tamanho da nossa doença é o tamanho exato do nosso maior segredo. É hora de experimentarmos RESTAURAÇÃO. Os Doze Passos podem nos ajudar nessa jornada espiritual. *“Integridade é escolher coragem em vez de conforto” (Brené Brown).*



**17**

Os 12 Passos

**OS DOZE PASSOS E SUA FUNDAMENTAÇÃO BÍBLICA**

**Passo 1: Admitimos ser impotentes diante de nossos vícios, traumas emocionais, maus hábitos e comportamentos destrutivos e que nossas vidas se tornaram ingovernáveis.**

“Pois eu sei que o que é bom não vive em mim, isso é, na minha natureza humana. Porque, ainda que a vontade de fazer o bem esteja em mim, eu não consigo fazê-lo.” (Romanos 7:18 BLH)

**Passo 2: Viemos a acreditar que nosso Poder Superior Jesus poderia restituir nossa sanidade.**

“Porque Deus está operando em vocês, ajudando-os a desejar obedecer-lhe, e depois ajudando-os a fazer aquilo que Ele quer.” (Filipenses 2:13 BV)

**Passo 3: Decidimos entregar nossas vidas e nossas vontades aos cuidados de Deus.**

“Se você confessar com a sua boca que Jesus é Senhor e crer em seu coração que Deus o ressuscitou dentre os mortos, será salvo” (Romanos 10:9)

**Passo 4: Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

“Examinemos seriamente o que temos feito e voltemos para o Senhor.” (Lamentações 3:40 NTLH)

**Passo 5: Admitimos para Deus, para nós e para outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.**

“Confessem suas faltas uns aos outros e orem uns pelos outros, a fim de que vocês possam ser curados.” (Tiago 5:16a BV)

**Passo 6: Dispusemo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.**

“E então, quando vocês sentirem a sua indignidade diante do Senhor, Ele levantará, animará e ajudará vocês.” (Tiago 4.10 BV)



**18**

Os 12 Passos

**Passo 7: Humildemente pedimos a Deus que removesse todas as nossas imperfeições.**

“Mas, se confessarmos os nossos pecados a Deus, Ele cumprirá a Sua promessa e fará o que é correto: Ele perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade.” (I João 1:9 NTLH)

**Passo 8: Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem prejudicamos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.** “Como vocês querem que os outros lhes façam, façam também vocês a eles.” (Lucas 6:31)

**Passo 9: Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a terceiros.**

“Não julguem, e vocês não serão julgados. Não condenem, e não serão condenados. Perdoem, e serão perdoados” (Lucas 6:37)

**Passo 10: Continuamos a fazer o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.**

“Portanto, tenham cuidado. Se você está pensando: ‘Eu nunca faria uma coisa dessas’, que isso lhe sirva de advertência. Porque você também pode cair em pecado.” (I Coríntios 10:12 BV)

**Passo 11: Procuramos, através da oração e da meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, pedindo apenas para conhecer a Sua vontade para nossas vidas e forças para realizá-la.**

“Que a mensagem de Cristo, com toda a sua riqueza, viva no coração de vocês!” (Colossenses 3:16 NTLH)

**Passo 12: Tendo experimentado um despertar espiritual como resultado desses passos, procuramos levar esta mensagem a outros e praticar esses princípios em todos os aspectos da nossa vida.**

“Vocês receberam de graça; dêem também de graça.” (Mateus 10:8)



**19**

Oração da Serenidade

**ORAÇÃO DA SERENIDADE**

Somos encorajados a fazermos esta oração enquanto trabalhamos os Doze Passos pois ela trás princípios muito importantes para nossa jornada de restauração.

***Deus***, conceda-me

a serenidade para aceitar aquilo que não posso mudar,

a coragem para mudar o que me for possível

e a sabedoria para discernir entre as duas.

Vivendo um dia de cada vez,

apreciando um momento de cada vez,

recebendo as dificuldades como um caminho para a paz,

aceitando esse mundo cheio de pecados como ele é,

assim como fez Jesus,

e não como gostaria que ele fosse;

confiando que o Senhor fará tudo dar certo

se eu me entregar à Sua vontade;

pois assim poderei ser razoavelmente feliz nessa vida e supremamente feliz ao Seu lado na eternidade.

***Amém!***

*Reinhold Niebuhr*

Esta oração foi escrita em 1912 por um teólogo americano chamado Reinhold Niebuhr. Ele nasceu em 21 de junho de 1892 nos EUA e foi um teólogo e pensador muito influente que lutou contra o nazismo e defendeu os direitos dos trabalhadores no início do capitalismo. Ele fez esta oração, na sua Igreja ao final da sua pregação dominical. Depois do louvor, um dos membros da congregação pediu uma cópia da oração. Niebuhr deu-lhe seu original escrito a mão. Esta pessoa pegou a oração e a mandou nos seus cartões de Natal daquele ano. Dessa forma a oração da serenidade de Niebuhr entrou rapidamente em domínio público.



**20**

Oração da Serenidade

Frequentemente esta oração é associada aos Alcoólicos Anônimos. Em 1942, alguém viu esta oração impressa num obituário de um jornal, e a mostrou para Bill, o fundador do AA. Desde então milhares de pessoas em restauração tem usado esta oração, para se colocarem humildemente diante de Deus, confessarem suas necessidades, e assumirem responsabilidade por suas vidas.



**21**

Cronograma do Grupo de Passos

**CRONOGRAMA DO GRUPO DE PASSOS**

SEMANA

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6

Semana 7

Semana 8

Semana 9

Semana 10

Semana 11

Semana 12

Semana 13

Semana 14

Semana 15

Semana 16

Semana 17

Semana 18



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ENCONTRO** | | **DATA** |
|  | |  |
| **ENCONTRO 1** | |  |
|  | |  |
| **ENCONTRO 2** | |  |
|  | |  |
| **ENCONTRO 3** | |  |
|  |  |  |
| **LIÇÃO 1** | **| Passo 1: Negação** |  |
|  |  |  |
| **LIÇÃO 1** | **| Passo 1: Negação (continuação)** |  |



* **HORA DE ENCONTRAR UM PARCEIRO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS**

 **LIÇÃO 2 | Passo 1: Impotência**

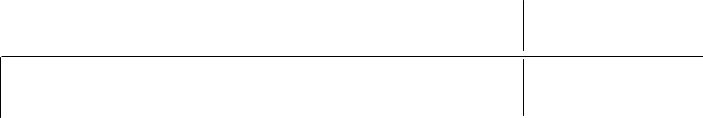


**LIÇÃO 2 | Passo 1: Impotência (continuação)**



**+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 1**

 **LIÇÃO 3 | Passo 2: Acreditar**



**LIÇÃO 4 | Passo 2: Sanidade**

**+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 2**

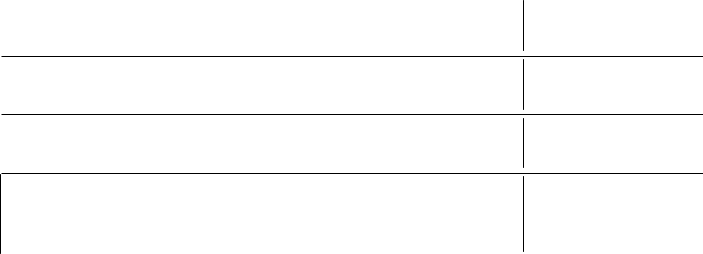
 **LIÇÃO 5 | Passo 3: Rendição**



**LIÇÃO 6 | Passo 3: Decisão**

**+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 3**

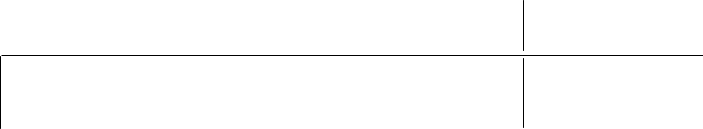
 **É HORA DE ENCONTRAR UM PADRINHO**  **LIÇÃO 7 | Passo 4: Coragem**  **LIÇÃO 8 | Passo 4: Escrever**



* **HORA DE COMEÇAR A ESCREVER O INVENTÁRIO MORAL**

**+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 4**

 **LIÇÃO 9 | Passo 5: Admitir**



**LIÇÃO 10 | Passo 5: Ler**

**+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 5**

**22**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cronograma do Grupo de Passos | | |  |
|  |  |  |  |  |
| SEMANA | **ENCONTRO** | **DATA** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 19 | **LIÇÃO 11 | Passo 6: Disposição** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 20 | **LIÇÃO 12 | Passo 6: Mudança** |  |  |  |
| **+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 6** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Semana 21 | **LIÇÃO 13 | Passo 7: Pedir** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 22 | **LIÇÃO 14 | Passo 7: Remover** |  |  |  |
| **+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 7** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Semana 23 | **LIÇÃO 15 | Passo 8: Listar** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 24 | **LIÇÃO 16 | Passo 8: Reparações** |  |  |  |
| **+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 8** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Semana 25 | **LIÇÃO 17 | Passo 9: Sempre** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 26 | **LIÇÃO 18 | Passo 9: Graça** |  |  |  |
| **+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 9** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Semana 27 | **LIÇÃO 19 | Passo 10: Inventário** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 28 | **LIÇÃO 20 | Passo 10: Reconhecer** |  |  |  |
| **+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 10** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Semana 29 | **LIÇÃO 21 | Passo 11: Meditação** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 30 | **LIÇÃO 22 | Passo 11: Oração** |  |  |  |
| **+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 11** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Semana 31 | **LIÇÃO 23 | Passo 12: Repartir** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 32 | **LIÇÃO 24 | Passo 12: Praticar** |  |  |  |
| **+ REFLETINDO SOBRE O PASSO 12** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Semana 33 | **Oração da Serenidade** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 34 | **Minha história** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Semana 35 | **REFLETINDO SOBRE O GRUPO DE** |  |  |  |
| **PASSOS** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Semana 36 | **CELEBRAÇÃO E ENCERRAMENTO** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



**23**

ENCONTRO 1

**FUNCIONAMENTO DO GRUPO DE PASSOS**

Esta reunião é realizada com todas as pessoas interessadas em ingressarem em um Grupo de Passos. Ela trás informações sobre o funcionamento do Grupo e o compromisso que precisa ser assumido por cada participante.

*Naquela mesma noite Jacó se levantou e atravessou o rio Jaboque, levando consigo as suas duas mulheres, as suas duas concumbinas e os seus onze filhos. Depois que as pessoas passaram, Jacó fez com que também passasse tudo o que era seu; mas ele ficou para trás sozinho. Ai veio um homem que lutou com ele até o dia amanhecer. Quando o homem viu que não podia vencer, deu um golpe na junta da coxa de Jacó, de modo que ela ficou fora do lugar. Então o homem disse: – Solte-me, pois já está amanhecendo. – Não solto enquanto o senhor não me abençoar – respondeu Jacó. Ai o homem perguntou: – Como você se chama? Gênesis 32:22-28 (NTLH)*

***“Como você se chama?”*** Esta pergunta parece estar completamente fora do lugar, num momento de luta e após um pedido de benção. Na cultura hebraica, o nome revelava a identidade da pessoa (Jacó significa enganador, corrupto, usurpador), então responder esta pergunta não era tão simples. Jacó foi confrontado com esta mesma pergunta três vezes ao longo da sua vida e respondeu das seguintes formas:

* Para o pai – *“Eu sou Esaú, o seu filho mais velho”*

(Gênesis 27:19 - NTLH)

* Para Raquel – *“Eu sou parente do seu pai; sou filho de Rebeca”* (Gênesis 29:12 - NTLH)
* Para o homem – *“Jacó”* (Gênesis 32:28 – NTLH)

Dessa vez, a resposta foi simples e objetiva. Ele foi honesto consigo mesmo e com o homem com quem lutava. Então o homem lhe disse: *“O seu nome não será mais Jacó. Você lutou com Deus e com os homens e venceu; por isso o seu nome será Israel” (Gênesis 32:28 - NTLH)*



**24**

**Responder quem somos é a pergunta base de todo o processo no Grupo de Passos,** não para continuarmos sendo quem somos, mas para permitirmos que Deus transforme nossas vidas para o nosso próprio bem e das outras pessoas. Olharemos para a história das nossas vidas, não para vivermos no passado, mas para aprendermos uma nova maneira de viver daqui para frente, caminhando mais perto de Deus.

*“Portanto, meus irmãos, por causa da grande misericórdia divina, peço que vocês se ofereçam completamente a Deus como sacrifício vivo, dedicado ao seu serviço e agradável a ele. Esta é a verdadeira adoração que devem oferecer a Deus. Não vivam como vivem as pessoas desse mundo, mas deixem que Deus os transforme por meio de uma completa mudança da mente de vocês. Assim, vocês conhecerão a vontade de Deus, isso é, aquilo que é bom, perfeito e agradável a ele.” ( Romanos 12:1-2 – NTLH)*

**PARA PARTICIPAR DE UM GRUPO DE PASSOS É PRECISO COMPREENDER E SE COMPROMETER COM ALGUNS REQUISITOS:**

1. **ASSUMIR UM COMPROMISSO DE NOVE MESES (EM MÉDIA)**
   * Permanecer no grupo até o seu término.
   * Estar ciente de que o grupo não tira férias. Em feriados ou no

fim do ano há somente um recesso por alguns dias.

1. **FREQUÊNCIA SEMANAL REGULAR**
   * Avisar e justificar qualquer falta ao facilitador e ao grupo.
   * Se for necessário faltar, fazer a partilha da lição daquele dia com alguma pessoa do grupo antes da próxima reunião. (Sugere-se compartilhar com o facilitador do grupo ou com o parceiro de prestação de contas)
   * Se a pessoa tiver várias faltas seguidas (ou faltar frequentemente) sugere-se que ela recomece em um novo Grupo de Passos, quando tiver maior disponibilidade de tempo.



**25**

1. **PONTUALIDADE**
   * O grupo começa e termina pontualmente.
   * Se chegar atrasado, entrar discretamente e em silêncio.
   * Se precisar sair mais cedo, comunicar no início da reunião e sair discretamente.
2. **USO DO GUIA DE ESTUDO**
   * É necessário adquirir o Guia Caminhada de Restauração.
   * As perguntas precisam ser respondidas antes do encontro do grupo. Para isso é preciso separar um TEMPO durante a semana e ter DISCIPLINA. O ideal é separar duas horas por semana.
   * As perguntas devem ser respondidas de forma objetiva, evitando “espiritualizar” situações ou atitudes.
   * Quem não responder antes do encontro as perguntas não poderá participar do tempo de partilha **falando. É importante que participe como ouvinte.**
3. **DINÂMICA DA REUNIÃO**
   * O Grupo de Passos não é um grupo de partilha aberta. Sugere-se que o participante frequente regularmente o Encontrão e um Grupo de Apoio.
   * Durante todas as reuniões são aplicadas as regras da partilha.
   * É feita a leitura das respostas referente à lição daquele encontro. (Não é permitido responder por escrito às perguntas durante o encontro.) As pessoas que não responderem previamente não poderão participar do tempo de partilha **falando**, mas devem participar **ouvindo**. Ela deve fazer a partilha daquela lição antes do próximo encontro com alguma pessoa do grupo (sugere-se o facilitador ou parceiro de prestação de contas.
   * Anonimato e Sigilo são extremamente importantes.



**26**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ETAPAS DO GRUPO** | **O QUE ACONTECE** |  |
|  |  |  |
| BOAS VINDAS | COMEÇAR PONTUALMENTE |  |
|  |  |  |
|  | ORAÇÃO DE ABERTURA, RECONHECENDO A |  |
| ORAÇÃO | PRESENÇA DE JESUS NO CENTRO DO |  |
|  | PROCESSO DE RESTAURAÇÃO |  |
|  | AS PESSOAS SE APRESENTAM |  |
| APRESENTAÇÕES | – *“Oi meu nome é... sou um discípulo de Jesus,* |  |
|  | *que luta com...”* |  |
|  |  |  |
| DOZE PASSOS | LEITURA DOS DOZE PASSOS E SUA |  |
| FUNDAMENTAÇÃO BÍBLICA |  |
|  |  |
| REGRAS | LEITURA E EXPLICAÇÃO DAS REGRAS |  |
| LIÇÃO | LEITURA DA LIÇÃO QUE ESTÁ SENDO ESTUDADA |  |
| PARTILHAS | PARTILHA DAS RESPOSTAS DOS PARTICIPANTES |  |
| (TRABALHADAS PREVIAMENTE POR ESCRITO) |  |
|  |  |
| AGRADECIMENTO | AGRADECER AS PARTILHAS |  |
| PRÓXIMO ENCONTRO | INFORMAR E ESCLARECER SOBRE AS PERGUNTAS |  |
| A SEREM RESPONDIDAS NA PRÓXIMA SEMANA |  |
|  |  |
| PEDIDOS DE ORAÇÃO | ANOTAR E REPARTIR PEDIDOS DE ORAÇÃO. |  |
| FAZER A ORAÇÃO DA SERENIDADE. |  |
|  | ENCERRAR PONTUALMENTE. |  |
|  |  |  |



1. **INVENTÁRIO MORAL**
   * Parte importante e não opcional para quem está no Grupo de Passos.
   * Desde já agende um final de semana para se retirar e escrever o inventário ou se programe para participar de algum “Retiro do Quarto Passo”.



**27**

1. **PADRINHO E PARCEIRO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS**
   * Uma explicação rápida sobre estas duas pessoas que precisam fazer parte da sua rede de apoio: *“O padrinho/ madrinha é comparado ao técnico de uma equipe e o parceiro de prestação de contas é o companheiro de equipe que está junto na quadra”.* O padrinho/madrinhaestá adiante na caminhada de restauração e o parceiro de prestação de contas lado a lado.
   * O Parceiro de prestação de Contas (deve ser do mesmo sexo do participante) e preferencialmente escolhido dentre os participantes do próprio Grupo de Passos.

• Mulheres têm madrinhas e homens têm padrinhos.

É necessário convidar um padrinho/madrinha até o final do

Passo Quatro.

1. **OUTRAS DICAS IMPORTANTES:**
   * Nenhum outro material além da Bíblia e do Guia deverá ser utilizado nos Grupos de Passos.
   * Nenhum tipo de material deverá ser vendido durante a reunião.
   * Não trazer comida ou bebida para a reunião, algumas pessoas tem usado alimentos e medicamentos para fugir da sua dor. Esta pode ser a área de restauração de algumas pessoas ou mesmo aqueles que nunca tiveram problemas nessa área podem desenvolver uma nova adicção, por estarem mais vulneráveis nas suas emoções.
   * Crianças não devem estar presentes durante as reuniões.
   * Pessoas que não fazem parte do grupo não devem estar presentes durante as reuniões.



**28**

ENCONTRO 2

**REGRAS , TERMO DE COMPROMISSO E QUEBRA GELO**

**REGRAS DA PARTILHA**

1. **FALE DE VOCÊ -** Manter minha partilha focada nos meus pensamentos, sentimentos e ações.
2. **TEMPO -** Limitar minha partilha ao tempo estipulado, respeitando o direito de todos falarem.
3. **SILÊNCIO -** Não manter conversa cruzada, ouvindo em silêncio, com atenção e amor o que cada um tem a dizer.
4. **RESPEITO -** Apoiar os outros, não “consertar” os outros, mantendo o foco nas minhas próprias questões, evitando julgamentos, críticas e conselhos.
5. **ANONIMATO E SIGILO -** Manter anonimato e sigilo sobre o que foi partilhado e sobre os que estão presentes, não comentando ou mencionando seus nomes e problemas com ninguém.
6. **LINGUAGEM -** Não utilizar linguagem ofensiva ou vulgar ou que cause constrangimento nos outros. Não mencionar nomes de substâncias e/ou medicamentos. Não detalhar experiências (de uso, sexuais, etc). Não citar nomes de instituições.
7. **CELULAR -** Desligar o celular.

**PARA GRUPOS ONLINE**

**Além das regras acima são observadas também as seguintes diretrizes:**

1. Manter a câmera ligada o tempo todo.
2. Usar fone de ouvido.
3. Estar em um ambiente com privacidade.
4. Não tirar fotos ou postar sobre o grupo nas redes sociais.
5. Não gravar o encontro.



**29**

**TERMO DE COMPROMISSO**

Eu,

concordo em participar de um Grupo de Passos e me responsabilizo por:

Esforçar-me ao máximo em participar ativamente das reuniões semanais.

* Planejar um tempo fora das reuniões (pelo menos 2 horas semanais) para o trabalho escrito correspondente a cada passo e estudar os passos o melhor que puder, respondendo honesta e objetivamente as perguntas.
* Procurar “não explicar” ou “justificar” os problemas quando estiver falando; tentar identificar e compartilhar o melhor que puder meus sentimentos (alegria, tristeza, intolerância, ira, amor, ódio, culpa, solidão, sentimento de inadequação e outros).
* Compartilhar abertamente minhas sensações de desconforto, quando alguém fizer comentários ofensivos, agir ou falar de forma imprópria; tratando diretamente com a pessoa logo que possível.
* Submeter-me humildemente ao processo de restauração.
* Aceitar o desconforto e as inseguranças causadas pelas mudanças de comportamento que podem acompanhar o processo de restauração.

Assinatura Testemunha

Data 

(Adaptado do livro “Aprofundando a cura interior através de grupos de apoio” de David Kornfield, Ed Sepal, 2003:São Paulo)



**30**

**DINÂMICA “ALGUMAS COISAS SOBRE MIM ”**

Responda as perguntas abaixo. Logo em seguida, partilhe as respostas.

Comente no final:

* a) O que foi mais difícil responder? Porque?
* b) Como foi a experiência de falar de si mesmo?
* c) O que mais chamou a atenção nas respostas dos outros?

1. Meu filme favorito é?
2. Minha comida favorita é?
3. O maior desafio que já enfrentei foi?
4. Se eu pudesse mudar algo em mim, mudaria?
5. O momento mais difícil da minha vida foi?
6. O momento mais feliz da minha vida foi?
7. Antes de morrer gostaria de?
8. Minha atividade de lazer favorita é?
9. O que eu gosto de fazer num dia de chuva é?
10. Minha música favorita é?



**31**

1. Se eu ganhasse um milhão de reais, eu?
2. A pessoa mais legal que eu conheci na minha vida foi?
3. Se eu fosse para uma ilha deserta eu levaria?
4. Uma coisa que eu acho que não faria nunca é?
5. Um dia ruim para mim é quando?
6. Um final de semana ideal é aquele em que?
7. Meu personagem de desenho animado predileto é?
8. O que eu mais gostava de fazer na minha infância era?
9. Um apelido que eu tenho é?
10. Hoje estou me sentindo?



**32**

ENCONTRO 3

**EXPECTATIVAS E OBJETIVOS NO GRUPO DE PASSOS**

Os Doze Passos começam sempre usando a primeira pessoa do plural – NÓS. Muitas vezes achamos que somos os únicos a vivenciarmos determinadas coisas e nos isolamos das outras pessoas. Agora no Grupo de Passos somos desafiados a abrirmos nossas vidas.

1. Já participei de algum grupo onde compartilhei minha história de vida?

Sim. Onde:

Não

1. Quais são meus sentimentos em relação a estar nesse grupo com a intenção de iniciar minha jornada de restauração? (Marque todas as alternativas com as quais se identifica).

 Estou com medo do que vou descobrir sobre mim mesmo.

 Tenho a perspectiva de começar e terminar algo.

 Estou com medo de me expor.

 Estou com receio do que vão pensar de mim.

 Estou grato por esta oportunidade.

 Estou me sentindo uma pessoa fraca, por precisar estar aqui.

 E se as pessoas descobrirem meus segredos?

 Estou feliz por estar começando esta jornada.

 Estou ansioso para começar meu processo de restauração.

 Estou curioso para saber se esse movimento funciona.

 Me sinto confuso e em dúvida se participar desse grupo é o melhor a fazer.

 Tenho receio de me frustrar mais uma vez.

 Será que preciso mesmo de restauração?

 Será que preciso mesmo estar aqui?



**33**

 Não sei bem o que esperar.

 Será que vou ser aceito e amado pelas pessoas que estão aqui, mesmo quando descobrirem meus defeitos?

 Estou confiante de que vou encontrar as respostas que tanto procuro.

1. O que eu espero que aconteça na minha vida, participando desse grupo?

**ALEGRIAS & DIFICULDADES**

Registre, abaixo, três momentos de muita alegria e três momentos de muita dificuldade que marcaram sua vida, em seguida, compartilhe com o grupo.

3 alegrias

3 dificuldades



**34**

**PESSOAS DO MEU GRUPO DE PASSOS**

FACILITADOR:

TELEFONE/WHATSAPP:

FACILITADOR:

TELEFONE/WHATSAPP:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:



**35**

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:



**36**

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:

NOME:

TELEFONE/WHATSAPP:

ANIVERSÁRIO:



**37**



**LIÇÃO 1**

**NEGAÇÃO**

**PASSO DA REALIDADE**

**Passo 1: Admitimos ser impotentes diante de nossos vícios, traumas emocionais, maus hábitos e comportamentos destrutivos e que nossas vidas se tornaram ingovernáveis.**

*“Pois eu sei que o que é bom não vive em mim, isso é, na minha natureza humana. Porque, ainda que a vontade de fazer o bem esseja em mim, eu não consigo fazê-lo.” (Romanos 7:18 BLH)*



**38**

Lição 1: Negação



**PENSE**

**O QUE É NEGAÇÃO?**

A negação é um falso sistema de crenças, sem base na realidade, e um comportamento “autoprotetor” que nos impede de encarar honestamente a verdade. A negação é parte da nossa doença que diz que não temos nenhum problema, que nos leva a minimizar seus efeitos ou culpar outros pelas nossas dificuldades. O primeiro passo nos leva a admitir nossa negação.

Algumas mensagens comuns da negação são:

* “Eu posso sair (ou parar) quando quiser.”
* “As coisas não estão tão ruins.”
* “Eu estou viciado porque eu quero.”
* “Quando as coisas melhorarem (ou piorarem) eu mudo.”
* “Eu não tenho nenhum problema e a culpa é dessa situação ou pessoa.”

*“Eles tratam dos ferimentos do meu povo como se fossem uma coisa sem importância. E dizem: Vai tudo bem, quando na verdade tudo vai mal.” (Jeremias 6:14 – NTLH)*

**O QUE A NEGAÇÃO CAUSA NAS NOSSAS VIDAS?**

1. **Egocentrismo** – Minimizamos os efeitos dos nossos erros, culpamos outros ou depositamos expectativas exageradas sobre outras pessoas (familiares, amigos, empregadores etc). Recusamos aceitar a responsabilidade pelos danos que causamos a nós mesmos e a outras pessoas.

*“Se dissermos que não temos pecados, enganamos a nós mesmos, e não há verdade em nós.” (I João 1:8 – BLH)*

1. **Desonestidade** – Damos desculpas sobre nosso comportamento para nós mesmos e para os outros. Somos tão doentes quanto os segredos que escondemos. Precisamos enfrentar a verdade. A negação é uma mentira que nos mantém na escravidão. A verdade conduz à liberdade.

*“... e conhecerão a verdade, e a verdade os libertará.” (João 8:32)*



**39**

Lição 1: Negação

1. **Isolamento e vazio** – Nos descobrimos sem amigos e que estamos completamente desconectados de nossos relacionamentos. Não experimentamos intimidade com outras pessoas. Nos mantemos distantes inclusive de Deus.

*“Pois são os pecados de vocês que os separam do seu Deus, são as suas maldades que fazem com que ele se esconda de vocês e não atenda as suas orações.” (Isaías 59: 2 – NTLH)*

1. **Ansiedade** – Perdemos tempo e energia lidando com o passado e temendo o futuro. Nos ocupamos tentando controlar pessoas, circunstâncias e pensamentos, e nos frustramos quando não conseguimos. Ao reconhecermos que não temos controle, ficamos livres para vivermos nossa vida como ela realmente é.

*“Portanto, humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que Ele os exalte no tempo devido. Lancem sobre Ele toda ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês.” (I Pedro 5:6-7)*

**O QUE É ADMITIR?**

O Passo Um nos ajuda a identificar nossas emoções e sentimentos

– medo, dor, vergonha, raiva etc. Muitas vezes reprimimos e congelamos nossos sentimentos e aceitá-los é o caminho para a liberdade.

Admitir é um processo difícil mas necessário na caminhada de restauração, especialmente no que diz respeito às coisas não tão boas das nossas vidas. Admitir é dizer a verdade acerca de nós mesmos para outras pessoas. Admitir é sair da negação. Esse passo nos dá permissão para sermos quem somos. Precisamos aprender a expressar nossa dor perante Deus em vez de apenas tentar escapar dela. Deus ouve nosso clamor e está disposto a nos dar esperança.

*“Os que tem saúde não precisam de médico, mas sim os doentes. Eu vim para chamar os pecadores e não os bons” (Marcos 2:17 – NTLH)*

**QUANDO SAÍMOS DA NEGAÇÃO E ADMITIMOS A REALIDADE SOBRE NOSSAS VIDAS, PARAMOS DE JUSTIFICAR NOSSAS ATITUDES. NOS ABRIMOS PARA RECEBER O AMOR INCONDICIONAL E A GRAÇA DO NOSSO PODER SUPERIOR JESUS CRISTO.**



**40**

Lição 1: Negação



**ESCREVA**

1. Que aspectos abaixo relacionados estão fora de controle na minha vida? E quais estão sob controle? (Seja específico).

a) Físico (sono, saúde, alimentação...)

1. Emocional (autoestima, instabilidade emocional, depressão, medos, ansiedade...)
2. Social (solidão, conflitos, intolerância, perda ou dificuldade de fazer amizades...)



**41**

Lição 1: Negação

1. Espiritual (sentimento de vazio, decepção com Deus, perda ou incapacidade de ter fé, religiosidade, ativismo, etc.)
2. Financeiro (vício em jogo, dívidas, compulsão por compras, descontrole, avareza, manipulação...)
3. Moral (mentira, roubo, desonestidade, problemas com a justiça, pornografia, adultério...)



**42**

Lição 1: Negação

1. Família (isolamento, problemas, brigas, separação, intolerância...)
2. Trabalho e estudos (baixo rendimento, abandono, falta de motivação, desemprego...)
3. Como estará minha vida daqui a um ano se eu não mudar nada?



**43**

Lição 1: Negação

3. Que mudanças eu devo fazer? Seja específico.

4. O que me impede de fazer estas mudanças? Seja específico.

5. Sair da negação me ajudará de que forma?



**44**

Lição 1: Negação

**É HORA DE ENCONTRAR**

**UM PARCEIRO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS**

A caminhada de restauração não é um processo para ser vivido de forma solitária. Precisamos de outras pessoas para caminhar conosco, nos ajudar, encorajar e até chamar nossa atenção para áreas da nossa vida em que ficamos empacados ou continuamos na negação. No processo de restauração aprendemos a construir uma Rede de Apoio muito próxima composta pelo PARCEIRO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS e o PADRINHO.

No início da jornada identificamos um ou mais PARCEIROS DE PRESTAÇÃO DE CONTAS e mais adiante, próximo ao passo quatro encontraremos um PADRINHO/MADRINHA. Nesse momento, vamos focar em escolher nossos parceiros de prestação de contas.

**O QUE É UM PARCEIRO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS?**

Um parceiro de prestação de contas é uma pessoa em quem podemos confiar para nos encorajar em aspectos importantes da nossa caminhada de restauração, como frequência às reuniões, separação de tempo durante a semana para responder às perguntas, etc. O objetivo principal desse relacionamento é encorajarmos uns aos outros.

*“É melhor haver dois do que um, porque duas pessoas trabalhando juntas podem ganhar muito mais. Se uma delas cai, a outra a ajuda a se levantar. Mas, se alguém está sozinho e cai, fica em má situação porque não tem ninguém que o ajude a se levantar... Dois homens podem resistir um ataque que derrotaria um deles se estivesse sozinho.” (Eclesiastes 4:9-12 – NTLH)*

Escolhemos um parceiro de prestação de contas do mesmo sexo. Assim evitamos qualquer envolvimento indesejável. (romântico, emocional, sexual).

Quando faltarmos a uma reunião, ou não fizermos a partilha de uma lição, é esta pessoa a quem vamos procurar para fazermos a leitura das nossas respostas.



**45**

Lição 1: Negação

**ONDE ENCONTRAMOS NOSSO PARCEIRO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS?**

Preferencialmente escolhemos alguém que faz parte do nosso Grupo de Passos. Uma pessoa com a qual nos identificamos e que ao mesmo tempo nos desafia a crescer . É nossa responsabilidade conversar com esta pessoa e convidá-la para ser nosso parceiro de prestação de contas. Ela precisa aceitar ser nosso parceiro de prestação de contas. Não podemos ficar ofendidos se uma pessoa diz não. Cada um precisa saber quais são os seus limites na caminhada de restauração, e aprender a dizer não faz parte dessa jornada. Por isso, não ficamos ofendidos quando recebemos um não. Pedimos que Deus nos ajude a encontrar uma outra pessoa.

Também não podemos cair no mito de que encontraremos um parceiro de prestação de contas perfeito, esta pessoa não existe. Estamos todos em processo de restauração.



**46**

Lição 1: Negação



**ESCREVA**

1. Porque é importante que eu tenha um parceiro de prestação de contas?
2. Que pessoas do meu Grupo de Passos eu poderia convidar para serem meus parceiros de prestação de contas? Quando vou conversar com elas?



**NOME E CONTATO DOS MEUS PARCEIROS DE PRESTAÇÃO DE CONTAS:**



**47**

**LIÇÃO 2**

**IMPOTÊNCIA**

**PASSO DA REALIDADE**

**Passo 1: Admitimos ser impotentes diante de nossos vícios, traumas emocionais, maus hábitos e comportamentos destrutivos e que nossas vidas se tornaram ingovernáveis.**

*“Pois eu sei que o que é bom não vive em mim, isso é, na minha natureza humana. Porque, ainda que a vontade de fazer o bem esteja em mim, eu não consigo fazê-lo.” (Romanos 7:18 BLH)*



**48**

Lição 2: Impotência



**PENSE**

O Passo Um nos leva a admitir nossa derrota, fracasso, erros, impotência, pecados, falhas, fragilidades, etc. Embora esta ação pareça ser dar um passo para trás, é nesse momento que começamos a mudar. Esse Passo não implica em sermos irresponsáveis ou assumirmos uma postura de que nada podemos fazer sobre nossas vidas. Muito pelo contrário, esse Passo diz que somos responsáveis pelas nossas vidas e pelo que fazemos com ela. Esse Passo nos confronta com a realidade.

**NO PASSO UM:**

1. **Aceitamos nossa impotência**

Somos impotentes diante de quase tudo que tentamos controlar – pessoas, circunstâncias, nossa compulsão, o futuro, sentimentos, eventos da vida. Admitir nossa impotência é essencial para quebrarmos o ciclo da dependência. Nós nos acostumamos a esse ciclo, mas somente saindo dele e entrando em uma fase de desestabilidade, é que encontraremos um novo equilíbrio saudável.

**CICLO DA DEPENDÊNCIA:**



**1**



**DOR**

1. **VERGONHA E CULPA QUE LEVAM A MAIS DOR E BAIXA AUTO-ESTIMA**



1. **NA PROCURA POR ALGO PARA ALIVIAR A DOR NOS TORNAMOS DEPENDENTES (ÁLCOOL, DROGAS, ATIVISMO, COMIDA, RELACIONAMENTOS DISFUNCIONAIS)**



**3**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 CONSEQUÊNCIAS** |  | **ALÍVIO TEMPORÁRIO** |  |
|  |  |
| **NEGATIVAS** |  | **OU PRAZER** |  |



*“Se vocês se agarrarem demais à vida, irão perdê-la, mas, se a perderem, vocês irão ganhá-la de acordo com Deus.” (Lucas 17:33 – Mensagem)*



**49**

Lição 2: Impotência

1. **Reconhecemos que nossa vida está ingovernável – fora de controle**

O que significa nossa vida estar ingovernável? Significa que passamos a acreditar que não temos escolhas sobre nossos atos e desenvolvemos um estilo de vida auto-destrutivo ou que nega nossa dor. Paramos de amar a nós mesmos. Precisamos voltar a cuidar de nós mesmos de uma maneira que alimente nossa alma e faça a vida valer a pena.

*“E o segundo mais importante é esse: Ame os outros como você ama a você mesmo.” (Marcos 12:31a – NTLH)*

Existem dois tipos de perda de controle: externo e interno. A perda de controle externo é identificada por fatos como prisão, perda de relacionamentos, desemprego, problemas familiares, etc. A perda de controle interno é identificada pelo nosso sistema de crenças falsas e doentias sobre nós mesmo, o mundo em que vivemos e sobre as outras pessoas. Acreditamos que somos inúteis, que o mundo deveria girar ao nosso redor, que temos responsabilidades demais, que alguém deveria cuidar de nós, etc. O NA (Narcóticos Anônimos) diz que *“nossa inconstância emocional é geralmente a maneira mais óbvia de identificarmos a perda de controle pessoal”.*

*“Assim eu sei que o que acontece comigo é isso: quando quero fazer o que é bom, só consigo fazer o que é mau.... Como sou*

*infeliz! Quem me livrará desse corpo que me leva para a morte?.” (Romanos 7:21,24 – NTLH)*

**ALGUNS PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS QUE ABRAÇAMOS NO PASSO UM:**

1. **Honestidade** – Admitimos a verdade quando honestamente verbalizamos com o que estamos lutando. *“Oi, meu nome é .... sou um discípulo de Jesus que luta com....”.* Mas*,* nossa identidade não está na nossa área de restauração, está em

Jesus (sou discípulo, filho, amado, escolhido, herdeiro, etc.).

*“Porque pela graça que me é dada, digo a cada um dentre vós que não pense de si mesmo além do que convém; antes, pense com moderação, conforme a medida da fé que Deus repartiu a cada um”. (Romanos 12:3)*



**50**

Lição 2: Impotência

1. **Mente aberta** – estamos prontos para acreditar que existe uma nova maneira de viver; nos dispomos a experimentar coisas novas.

*“... encham a mente de vocês com tudo o que é bom e merece elogios, isso é, tudo o que é verdadeiro, digno, correto, puro, agradável e decente.” (Filipenses 4:8 – NTLH)*

1. **Boa vontade –** mesmo não compreendendo os Passos completamente, tomamos uma atitude de prosseguir em busca da nossa restauração. Depositamos nossa confiança em Deus.

*“Não estou querendo dizer que já consegui tudo o que quero ou que já fiquei perfeito, mas continuo a correr para conquistar o prêmio, pois para isso já fui conquistado por Cristo Jesus.” (Filipenses 3:12 – NTLH)*

1. **Humildade** – aceitamos quem realmente somos.

*“O orgulho pode significar o seu fim; mas a humildade irá prepará-lo para as honras.” (Provérbios 29:23 – Mensagem)*

**QUANDO ADMITIMOS NOSSA IMPOTÊNCIA E INCAPACIDADE DE CONTROLAR NOSSAS PRÓPRIAS VIDAS, ABRIMOS A PORTA PARA QUE NOSSO PODER SUPERIOR JESUS NOS AJUDE. NÃO É ONDE ESTÁVAMOS QUE CONTA, MAS PARA ONDE QUEREMOS IR.**



**51**

Lição 2: Impotência



**ESCREVA**

1. Diante do quê, reconheço a minha impotência? (Relacionamentos, comportamentos, finanças, sexualidade ...)



1. Reconheço algum ciclo da dependência na minha vida? Qual?
2. Que tipo de problemas eu tenho devido ao meu estilo de vida com relação à:



a)Família



b)Estudos



c)Trabalho



**52**

Lição 2: Impotência

1. Amigos
2. Deus

4. Quanto ao princípio da HONESTIDADE:

O que preciso admitir sobre a minha vida que não vai tão bem assim? Tenho procurado esconder algo ou mentir?

5. Quanto ao princípio da MENTE ABERTA:

Estou disposto a experimentar uma nova maneira de viver?

Que coisas novas estou disposto a experimentar e aprender?

Seja específico!



**53**

Lição 2: Impotência

6. Quanto ao valor da BOA VONTADE:

1. Estou disposto a priorizar minha caminhada de restauração e dar o melhor de mim?
2. Como posso me abrir para praticar os Passos, mesmo não compreendendo tudo?

7. Quanto ao princípio da HUMILDADE:

1. Por que a aceitação da realidade sobre a minha vida é necessária para minha restauração?
2. Como o orgulho tem atrapalhado a minha vida?



**54**

Lição 2: Impotência

**PASSOREFLETINDOOBRE O1**



**Passo 1: Admitimos ser impotentes diante de nossos vícios, traumas emocionais, maus hábitos e comportamentos destrutivos e que nossas vidas se tornaram ingovernáveis.**

*“Pois eu sei que o que é bom não vive em mim, isso é, na minha natureza humana. Porque, ainda que a vontade de fazer o bem esseja em mim, eu não consigo fazê-lo.” (Romanos 7:18 BLH)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Um na minha vida?



1. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Um?



**55**

Lição 2: Impotência

 **PASSOTESTEMUNHODO 1**

Oi, meu nome é \_\_\_\_\_\_\_\_. Eu sou um discípulo de Jesus Cristo

que luta com tudo que não presta: álcool, droga, fumo, ira e pensamentos pecaminosos. Nasci em São Paulo, de onde saí com vinte e um anos de idade para fugir das consequências do meu envolvimento com o mundo das drogas. Mudei-me para Fortaleza com a bagagem cheia de insanidade, achando que eu era Deus e que nada poderia me afetar.

Nos primeiros cinco anos, trabalhei em diversos jornais, mas me envolvi com pessoas erradas, frequentei boates e festas muito loucas, bebi muito e usei muita droga. Nessa época, eu não tinha nenhum relacionamento com Deus e nem com a Bíblia e, sempre que me via em apuros, pedia ajuda a todos os santos, fazendo promessas que na maioria das vezes não cumpria. Meu relacionamento com as pessoas sempre foi de “super star”, tratando-as com ironia, soberba e manipulando-as para satisfazer minhas vontades. Conheci minha primeira esposa e com ela montei uma indústria de calçados. Desse casamento, nasceram dois filhos que considero dádivas divinas. Nos anos seguintes, eu vivi longos períodos de insanidade e abandonei a família algumas vezes. Por minha culpa, esse casamento só durou sete anos.

Após um longo período separado, conheci minha atual esposa e com ela tenho três filhas. Conseguimos nos manter unidos, mas dou todo o mérito a Deus, pois, durante quase todo esse tempo, eu continuei a usar drogas, beber, procrastinar, mentir, me prostituir e manipular, acabando com minha saúde e minhas finanças, e maltratando minha família.

Deus sabia que o caminho que eu estava trilhando era um caminho de destruição e, em Sua misericórdia, Ele colocou pessoas para chamar minha atenção. Elas iam à minha casa me convidar para conhecer a Bíblia. Na minha loucura, eu sempre dei muita risada achando que não precisava disso. Após muita insistência, comecei a frequentar o CR onde conheci vários companheiros de adicção e encontrei um lugar seguro para começar de novo.



**56**

Lição 2: Impotência

Passei a frequentar assiduamente às reuniões e paralelamente me envolvi em um Grupo de Passos, onde aprendi a aplicar os 12 Passos à minha vida.

Como parte desse processo, entendi que deveria parar qualquer uso de álcool ou droga. Conversando com o meu Grupo de Passos, combinamos que, caso não conseguisse me manter limpo, eu me internaria numa Comunidade Terapêutica. No dia do meu aniversário, após ter entregado minha vida a Jesus e permanecido limpo das drogas e do álcool por aproximadamente um mês, estávamos, eu e minha esposa, participando do CR, quando recebi uma ligação de um traficante. Ele me deu os parabéns e disse que havia passado na minha casa para deixar um “presente”. Como não havia me encontrado, estava ligando para avisar que tinha deixado um pacotinho na caixa do correio. Ao receber a ligação, pensei: “já que entreguei minha vida a Jesus, que não saí pra comprar a droga e que esta veio até mim, então deve ser um ‘presente de Deus´”.

Que tremendo engano! Depois de consumir, comecei a passar muito mal. Eu nunca tinha sentido aquela reação, fiquei me contorcendo no chão da minha casa, sem coragem de ir para o hospital. Foi então que comecei a orar e pedir perdão a Deus por tê-lo usado como álibi do meu pecado, admiti que minha vida estava fora de controle e que eu era completamente impotente diante dos meus vícios e comportamentos compulsivos, como diz o Passo Um.

Como Deus não restaura pela metade, à medida que vem me restaurando, também vem restaurando minha família. Hoje eu e minha esposa, participamos da Igreja, vivemos uma vida dedicada a Deus, aos nossos filhos e ao nosso casamento. Apesar de todo o progresso na minha vida, continuo em processo de restauração, não me considero curado, preciso estar vigilante sou fraco, totalmente dependente de Deus. Todos os dias, ao acordar, oro de joelhos, entregando minha vida e meu dia ao Senhor, pedindo que aumente minha fé e permaneça em mim.



**57**

Lição 2: Impotência

Procuro praticar o que está nesse versículo bíblico de Filipensses 4:6-7, que tem marcado minha vida: “Não se preocupem com nada, mas em todas as orações peçam a Deus o que vocês precisam e orem sempre com o coração agradecido. E a paz de Deus, que ninguém consegue entender, guardará o coração e a mente de vocês, pois vocês estão unidos com Cristo Jesus”.



**58**

**LIÇÃO 3**

**ACREDITAR**

**PASSO DA ESPERANÇA**

**Passo 2: Viemos a acreditar que nosso Poder Superior Jesus poderia restituir nossa sanidade.**

*“Porque Deus está operando em vocês, ajudando-os a desejar obedecer-lhe, e depois ajudando-os a fazer aquilo que Ele quer.” (Filipenses 2:13 BV)*



**59**

Lição 3: Acreditar



**PENSE**

O Passo Dois é um passo de transição, ele nos coloca em uma nova direção, de onde estamos para onde queremos ir. Esse Passo nos desafia a acreditar que nosso Poder Superior Jesus é capaz de restituir nossa sanidade. Nesse Passo nos abrimos para receber ajuda.

**EM QUEM ACREDITAR?**

A maioria das pessoas vive sua vida sem nenhum “comandante” a bordo do navio. Acreditam estar navegando em direção à vida, mas continuam no mesmo lugar, com a vida encalhada nos bancos de areia do pecado, maus hábitos, traumas do passado. Deixar Deus assumir a direção do barco para muitos de nós parece não ser uma boa ideia. Temos uma falsa compreensão de quem é Deus, acreditamos que Ele nos abandonou ou não se importa conosco, ou temos medo dEle. Alguns de nós temos dificuldades de chamar Deus de Pai, por causa de uma falsa imagem mental que temos de Deus causada muitas vezes por figuras autoritárias abusivas, pais ausentes, religiosos ou pessoas sem amor que fizeram parte da nossa vida.

Precisamos acreditar que o amor e a misericórdia de Deus em relação ao mundo ferido são reais. Deus se importa de verdade conosco. Ele pode trazer cura para nossa alma e esperança para o futuro. Mas vir a acreditar é um processo que muitas vezes envolve perguntas, dúvidas e lutas. E elas não são a antítese da fé. O oposto da fé é a decisão de não crer em Deus. Um homem rogando por seu filho disse a Jesus: “Creio, ajuda-me a vencer a minha incredulidade” (Marcos 9:24). Ele não demonstrou fé sem dúvida, mas teve uma firme disposição de crer mesmo em meio a perguntas e questionamentos.

**No CR dizemos que nosso Poder Superior tem nome próprio e o nome dEle é JESUS.** Acreditamos que JESUS se importa conosco, nos ama profundamente e deseja nos dar vida plena.

*“O ladrão vem apenas para roubar, matar e destruir. Eu [Jesus] vim para que eles tenham uma vida verdadeira e eterna, uma vida melhor e mais rica que qualquer outra com que tenham sonhado. (João 10:10 – Mensagem)*



**60**

Lição 3: Acreditar

Deus faz parte do processo de restauração dos 12 Passos, porque Ele

* fundamental para que possamos experimentar as mudanças que tanto ansiamos. **Podemos até fazer certas coisas para mudar, mas essencialmente somos mudados, pela presença de Deus em nossas vidas.** É um processo espiritual de mudança de dentro para fora.

**COMO ENCONTRAMOS ESPERANÇA?**

1. **Deus nos conhece –** Ele sabe tudo a nosso respeito de forma íntima e pessoal. Todas as coisas boas e ruins, todas as virtudes e defeitos, e conhece também todas as circunstâncias pelas quais passamos. Billy Graham costumava dizer que geralmente não são os pecados das pessoas que as mantém longe de Deus, são suas boas obras. Deus tem misericórdia abundante até para os piores pecados, é o orgulho das pessoas por suas boas obras que as impede de se entregarem à misericórdia e à graça.

*“Ó Senhor Deus, tu me examinas e me conheces. Sabes tudo o que eu faço e, de longe, conheces todos os meus pensamentos.” (Salmo 139:2)*

1. **Deus nos aceita** - A graça de Deus diz que Ele nos aceita e nos ama incondicionalmente. Ele não coloca nenhum pré-requisito para nos aceitar. Algumas pessoas presumem que não serão aceitas até que mudem, porém Deus nos convida a virmos a Ele como estamos. Até acreditarmos que Deus está verdadeiramente a nosso favor, e não contra nós, vamos continuar fugindo e nos escondendo dEle.

*“Portanto, aceitem-se uns aos outros, da mesma forma que Cristo os aceitou. (Romanos 15:7)*

1. **Deus nos muda** - Mudamos quando a mensagem de esperança do nosso Poder Superior Jesus começa a invadir nosso coração, motivando-nos para a ação e satisfazendo nossas necessidades espirituais. O crescimento e a mudança não são apenas possíveis, são inevitáveis, quando confiamos em Deus.

*“Eu tenho certeza de que Deus, que começou a boa obra em vocês, continuará ajudando-os a crescer em sua graça até quando sua tarefa em vocês estiver finalmente terminada naquele dia quando Jesus Cristo voltar” (Filipenses 1:6 BV)*

**NO PASSO DOIS ENCONTRAMOS ESPERANÇA POIS COMEÇAMOS A CONFIAR EM NOSSO PODER SUPERIOR JESUS, QUE É MAIOR DO QUE NÓS. ELE NOS LIVRA DE CONTINUARMOS NO MESMO CAMINHO.**



**61**

Lição 3: Acreditar



**ESCREVA**

1. Quem é Deus/Jesus para mim? (inexistente, distante, punitivo, complacente, indiferente, presente, ...)



1. Como está meu relacionamento com Deus/Jesus nesse momento da minha vida?



1. Como posso me aproximar de Deus/Jesus para receber ajuda dEle?



**62**

Lição 3: Acreditar

1. Que características do Poder Superior Jesus me trazem esperança?
2. Que mudanças espero ver em minha vida com a ajuda do meu

Poder Superior Jesus?



**63**

**LIÇÃO 4**

**SANIDADE**

**PASSO DA ESPERANÇA**

**Passo 2: Viemos a acreditar que nosso Poder Superior Jesus poderia restituir nossa sanidade.**

*“Porque Deus está operando em vocês, ajudando-os a desejar obedecer-lhe, e depois ajudando-os a fazer aquilo que Ele quer.” (Filipenses 2:13 BV)*



**64**

Lição 4: Sanidade



**PENSE**

Nesse Passo descobrimos que temos uma nova chance, que não precisamos continuar presos aos nossos velhos caminhos. Podemos abrir mão da insanidade e com a ajuda de nosso Poder Superior Jesus encontrar sanidade.

**INSANIDADE**

Insanidade é a perda da nossa perspectiva e do senso de limite.

* “repetir a mesma coisa, esperando resultados diferentes”. Pode-se também dizer que é a procura por algo fora de nós – comida, poder, sexo, drogas, relacionamentos – para preencher o vazio que está dentro de nós. É viver a vida do nosso jeito sem considerar a existência do Poder Superior Jesus.

*“Durante todo o tempo em que vocês faziam o que queriam, ignorando Deus, nem se preocupavam em pensar ou viver de modo correto, nem cogitavam fazer pelo menos alguma coisa certa. Mas isso era liberdade? O que ganharam com isso? Nada de que possam se orgulhar agora, não é? Aonde isso os levou? A um beco sem saída. (Romanos 6:20-21 - Mensagem)*

**SANIDADE**

Sanidade é mais do que parar com uma adicção ou comportamento errado. **Sanidade é ter expectativas realistas sobre nós mesmos, os outros e nosso processo de restauração.** Aceitamos as mudanças desconfortáveis que estão acontecendo em nós e em nossos relacionamentos e não voltamos aos velhos e “confortáveis” caminhos da insanidade. Aprendemos a agir com coragem, sabedoria e maturidade.

*“Mas agora que encontraram a verdadeira liberdade, não precisam mais ouvir as exigências do pecado! Vocês descobriram o prazer de ouvir Deus falando com vocês. Que bela surpresa! Uma vida plena, restaurada, integrada no presente, com muito mais vida a caminho! Trabalhem para o pecado por toda a vida e seu pagamento será a morte. Mas o dom de Deus é vida real, eterna, proporcionada por Jesus, nosso Senhor.” (Romanos 6:22-23 – Mensagem)*



**65**

Lição 4: Sanidade

**COMO RECUPERAMOS A SANIDADE?**

1. **CONFIAMOS NO NOSSO PODER SUPERIOR JESUS –** Ele nos guiará em cada etapa do processo de restauração. Não estamos sozinhos. Passamos a depender do Poder de Deus e não do nosso poder limitado.

*“Esperei com paciência pela ajuda de Deus, o Senhor. Ele me escutou e ouviu o meu pedido de socorro. Tirou-me de uma cova perigosa, de um poço de lama. Ele me pôs seguro em cima de uma rocha e firmou os meus passos.” (Salmo 40:1-2 – NTLH)*

1. **APRENDEMOS A PEDIR AJUDA DE OUTRAS PESSOAS**– Precisamos parar de confiar em nossos próprios pensamentos e buscar ajuda de outras pessoas. Aprendemos a confiar em outros. Começamos a construir uma rede de ajuda, saímos do isolamento. Esse é um processo de quebra do nosso orgulho e uma forma prática de vivenciar o princípio da humildade contido no Passo Dois.

*“Sozinho você está desprotegido. Mas, com um amigo, pode enfrentar o pior. A ajuda de um terceiro será ainda melhor: uma corda de três filamentos não se rompe com facilidade.” (Eclesiastes 4:12 – Mensagem)*

1. **ASSUMIMOS NOSSA RESPONSABILIDADE –** Paramos de por a culpa das nossas ações e mágoas do passado nas outras pessoas e circunstâncias. Assumimos a responsabilidade pela nossa vida, emoções, corpo, pensamentos, relacionamentos,

finanças,... Responsabilidade é a habilidade de fazer e conservar relacionamentos e manter compromissos.

*“Não se enganem: ninguém faz Deus de bobo. Toda pessoa colhe o que plantou. Quem planta egoísmo, ignorando a necessidade dos outros – e a de Deus – colherá o mal. O resultado de sua vida será frutos inúteis. Mas aquele que planta conforme Deus, permitindo que o Espírito faça a obra de crescimento nEle, terá uma colheita de verdadeira vida, vida eterna.” (Gálatas 6:7-8 – Mensagem)*

**ESSE PASSO NOS RELEMBRA QUE NÃO PRECISAMOS FORÇAR E NEM CONTROLAR NOSSA RESTAURAÇÃO. TRABALHAMOS OS PASSOS E TRANQUILAMENTE PERMITIMOS QUE AS MUDANÇAS ACONTEÇAM ATRAVÉS DA AÇÃO DO NOSSO PODER SUPERIOR JESUS EM NOSSAS VIDAS, NOS DEVOLVENDO A SANIDADE.**



**66**

Lição 4: Sanidade



**ESCREVA**

1. Que insanidades reconheço na minha vida?



1. Como eu demonstro que tenho expectativas reais sobre mim mesmo, os outros e meu processo de restauração?



3. Como eu demonstro confiança no meu poder Superior Jesus?



**67**

Lição 4: Sanidade

1. Estou construindo uma rede de ajuda? Como busco ajuda de outras pessoas?
2. Em que áreas da minha vida preciso assumir responsabilidades?
3. Em que áreas da minha vida já estou percebendo Deus restituir minha sanidade?



**68**

Lição 4: Sanidade



**REFLETINDO SOBRE O**

**PASSO 2**

**Passo 2: Viemos a acreditar que nosso Poder Superior Jesus poderia restituir nossa sanidade.**

*“Porque Deus está operando em vocês, ajudando-os a desejar obedecer-lhe, e depois ajudando-os a fazer aquilo que Ele quer.” (Filipenses 2:13 BV)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Dois na minha vida?



1. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Dois?



**69**

Lição 4: Sanidade

**PASSOTESTEMUNHODO 2**



Oi, eu meu nome é \_\_\_\_\_\_. Sou uma discípula de Jesus Cristo

em processo de restauração de sentimentos de rejeição, baixa autoestima, insegurança, controle, perfeccionismo e ansiedade. Nasci numa cidade do interior do Rio Grande do Sul. Meus pais, filhos de imigrantes italianos, foram criados segundo os valores e costumes dessa cultura, valores esses que usaram para criar a mim e a meu irmão.

Uma das marcas registradas da criação de filhos no contexto cultural italiano é a pouca afetividade e, até certo ponto, a desvalorização da criança. Não é costume acariciar as crianças, nem lhes dizer que são amadas. São ensinadas a se manterem caladas quando na presença dos adultos e a não expressar suas emoções, sentimentos e opiniões. Então, fui cuidada com todo o zelo pelos meus pais – compreendo isso hoje –, mas faltando um pouco de ternura e de abraços. Além disso, meus pais foram muito ausentes emocionalmente na minha vida. Meu pai viajava e passava de 3 a 4 meses fora. Minha mãe vivia muito centrada em si mesma e nas suas próprias lutas com a rejeição pela família do meu pai e com a solidão pelas suas longas ausências, situação que não mudava quando ele estava em casa, pois sempre teve um temperamento arredio, introspectivo, autoritário e sujeito a crises de ira e gritaria, o que me levava a manter distância dele, para não incomodá-lo e provocar sua ira.

Tudo isso deixou marcas profundas na minha alma, com destaque para um forte sentimento de desvalorização, com consequente baixa autoestima e sentimentos de não ser amada, a ponto de alimentar durante anos, até a juventude, a ideia de ter sido adotada. Me considerava indigna de amor por ser uma “menina má”.

Na adolescência, ocorreu um fato marcante na minha vida - a mudança da pacata cidade do interior do Rio Grande do Sul para uma cidade grande – o Rio de Janeiro. Perdi minhas poucas referências seguras: escola e brincadeiras com meus amigos; sofri rejeição por ser vista como uma menina caipira e ignorante,



**70**

Lição 4: Sanidade

reforçando os sentimentos de desvalorização, baixa autoestima, não ser digna de ser amada. Me tornei muito insegura, tímida, retraída, solitária e não tinha amigos.

Desenvolvi, então, estratégias de sobrevivência e mecanismos de defesa altamente nocivos para mim mesma que se essenderam por toda a juventude e grande parte da vida adulta. Achava que precisava comprar o amor das pessoas. Como? Nunca as contrariando, sendo uma boa menina, nunca dizendo não, fazendo tudo para agradá-las, me anulando, assumindo a culpa de tudo de errado que acontecia e escondendo minhas emoções. Essa configuração de personalidade, ao se deparar com o meio liberal do contexto universitário de uma cidade grande, me levou a, literalmente, me prostituir nos meus relacionamentos com os homens, sempre em busca de aceitação, de ser amada e de autoafirmação, a todo custo. E realmente me custou muito.

* medida que experimentava frustrações e decepções nesses relacionamentos doentios, se confirmavam meus pressupostos de que não tinha valor, não era amada e de que o mundo não era um lugar seguro. Assim, ia me tornando cada vez mais arredia e dissimulada nas minhas relações, que passavam a ter cada vez menos qualidade, acabando por usá-las como meio de ferir e me vingar das pessoas. Enfim, tudo culminou numa união mal sucedida com o pai de minha filha, que também sofria de comportamentos disfuncionais (alcoolismo e transtorno bipolar) e num relacionamento adúltero de cinco anos. Isso me fazia muito mal por ir contra os valores com que fui criada pelos meus pais e pela vergonha diante de minha filha, criança na época, que terminou desembocando em depressão, um profundo vazio interior, solidão, medo do futuro, início de alcoolismo e dependência de cigarro e medicamentos controlados.

No fundo desse poço, numa noite de julho de 1993, reconheci que minha vida estava completamente fora de controle, ingovernável, que eu era impotente e não tinha forças para consertá-la. E eu que era cética em relação às coisas espirituais e não considerava a existência de um Deus pessoal e sua influência na minha vida, acabei por reconhecer que só Ele poderia me socorrer e me salvar. Fiz a oração no fundo do poço, pedindo socorro e uma nova chance. E Jesus me ouviu, me tirou



**71**

Lição 4: Sanidade

de lá, me trouxe para a luz do seu amor, me deu uma nova vida e me libertou do pecado do adultério, da dependência de álcool, cigarro e remédios. Mesmo convertida, continuei lutando com ira, autossuficiência, perfeccionismo e sentimentos de rejeição e inferioridade. As marcas em minha alma, que se refletem ainda hoje, em comportamentos e atitudes, muitas vezes pecaminosos.

Em 2003, conheci o CR e comecei a participar do programa e viver os 12 Passos. Fui muito impactada pela verdade do Passo 2. Parei de negar minhas falhas de caráter e admiti que os pecados que resultavam delas desagradavam a Deus e me afastavam dEle, e que na minha própria força jamais iria superá-los. Somente Ele poderia restaurar plenamente minha sanidade emocional e espiritual dando início a um verdadeiro e profundo processo de libertação e restauração na minha vida.

Hoje, continuo minha jornada de restauração, enfrentando a dor abençoada da cura que Jesus segue promovendo na minha alma. Estou aprendendo a amar e a ser amada, com destaque para o relacionamento com meus pais e com minha filha. Estou aprendendo a viver um dia de cada vez a graça de Deus. Sou grata a Ele por ter me dado, não só um espaço para partilhar no CR, mas também uma igreja que é um lugar seguro onde eu posso ser eu mesma, com minhas falhas e erros, e ainda assim ser aceita, acolhida e amada. Tenho como certo que, todos os dias, preciso praticar os três primeiros passos: reconhecer minha impotência, depender de Jesus e a Ele entregar minha vida e vontade. Só em Jesus encontro coragem para fazer as mudanças necessárias e a serenidade para aceitar o que não posso mudar.

Tenho colocado minha dor emocional e minha restauração à disposição de Jesus, servindo como facilitadora de Grupo de Apoio e de Grupo de Passos. Ainda tenho alguma dificuldades para dizer não, tentando agradar as pessoas para que elas me amem; tenho sentimentos de rejeição, de não ser amada, de ser incapaz e coisas desse tipo. O Senhor Jesus tem me amado, dado vitórias, me consolado, me perdoado. Limpa só por hoje, graças a Jesus.

*“Tu me invocarás, e eu te responderei; na tua angústia eu estarei contigo, vou livrar-te e te cobrir de honra”. (Salmo 91:15,16)*



**72**

**LIÇÃO 5**

**RENDIÇÃO**

**PASSO DA ENTREGA**

**Passo 3: Decidimos entregar nossas vidas e nossas vontades aos cuidados de Deus.**

*“Se você confessar com a sua boca que Jesus é o Senhor e crer em seu coração que Deus o ressuscitou dentre os mortos, será salvo” (Romanos 10:9)*



**73**

Lição 5: Rendição



**PENSE**

Antes do processo de restauração começar em nossas vidas, muitas vezes gastamos tempo entregando nossas vidas aos cuidados de outras pessoas ou tentamos fazer com que outros entregassem sua vontade aos nossos cuidados. No Passo Três aprendemos a render nossas vidas e vontades a Deus.

**O QUE SIGNIFICA RENDER-SE?**

Rendição acontece quando aceitamos o Passo Um: acreditamos que existe uma caminhada de restauração diante de nós, quando não queremos que nossas vidas continuem do jeito que estão e decidimos fazer algo a respeito. Depois passamos a acreditar que nosso Poder Superior Jesus pode restituir nossa sanidade no Passo Dois. No Passo Três não somente reconhecemos Jesus como nosso Poder Superior, mas decidimos entregar, submeter e render completamente a Ele todas as áreas da nossa vida.

Ao nos rendermos a Deus paramos de fazer o “trabalho” de Deus e passamos para Ele o controle das nossas vidas. Isso também significa que tiramos o controle que outras pessoas tem sobre nós. Damos a Ele permissão para fazer em nós aquilo que não podemos fazer por nós mesmos e aprendemos a ser humildes. Confiamos que Seus planos são melhores do que os nossos. Render-se nos leva a confiar em Deus, no Seu tempo e na Sua Pessoa. Ele nunca vai nos abandonar, Ele está sempre presente. Ele não exije de nós perfeição.

*“Pois os meus pensamentos não são os pensamentos de vocês, nem os seus caminhos são os meus caminhos, declara o Senhor. Assim como os céus são mais altos do que a terra, também os meus caminhos são mais altos do que os seus caminhos, e os meus pensamentos, mais altos do que os seus pensamentos.” (Isaías 55:8-9)*

*“Eu nunca os deixarei e jamais os abandonarei. Portanto, sejamos corajosos e afirmemos: O Senhor me ajuda, e eu não tenho medo. Que mal me pode alguém fazer?” (Hebreus 13:5b-6 – NTLH)*

Rendição não acontece de uma hora para a outra, é uma jornada para a vida toda. É preciso cultivarmos a rendição mesmo quando tudo vai bem. Talvez tenhamos sido ensinados a crer



**74**

Lição 5: Rendição

que para termos uma vida completa bastava aceitarmos Jesus como Senhor e Salvador, como se fosse um processo mágico que transformaria tudo em nossas vidas. A salvação é alcançada quando aceitamos Jesus, mas a santificação é um processo que dura a vida inteira, **é rendição diária a Deus.**

*“Pois eu estou certo de que Deus, que começou esse bom trabalho na vida de vocês, vai continuá-lo até que ele esteja completo no dia de Cristo Jesus.” (Filipenses 1:6 – NTLH)*

**COMO NOS RENDEMOS A DEUS?**

1. Quando sabemos que somos amados por Deus e que fomos criados para ter um relacionamento pessoal com Ele.

*“Porque Deus amou o mundo tanto, que deu o seu único Filho, para que todo aquele que nEle crer não morra; mas tenha a vida eterna.” (João 3:16 – NTLH)*

1. Quando reconhecemos que nosso pecado nos afasta de um relacionamento pessoal com Deus.

*“Portanto, comete pecado a pessoa que sabe fazer o bem e não o faz” (Tiago 4:17 – NTLH)*

*“Todos pecaram e estão afastados da presença gloriosa de Deus.” (Romanos 3:23 – NTLH)*

1. Quando colocamos nossa fé em Jesus Cristo para termos um relacionamento pessoal com Deus.

*“Porém alguns creram nele e o receberam, e a esses Ele deu o direito de se tornarem filhos de Deus.” (João 1:12 – NTLH)*

*“Mas pela graça e sem exigir nada, Deus aceita todos por meio de Cristo Jesus, que os salva. Deus ofereceu Cristo como sacrifício para que, pela sua morte na cruz, Cristo se tornasse o meio de as pessoas receberem perdão dos seus pecados, pela fé nEle.” (Romanos 3:24-25 – NTLH)*

*“Pois pela graça de Deus vocês são salvos por meio da fé. Isso não vem de vocês, mas é um presente dado por Deus. A salvação não é um resultado dos esforços de vocês, portanto, ninguém pode se orgulhar de tê-la.” (Efésios 2:8-9 – NTLH)*

**Nossa confiança em Jesus dá início a um relacionamento de uma vida inteira com Ele. Deus se compromete conosco.**



**75**

Lição 5: Rendição

*“Deus nos deu vida eterna, e a vida está em seu Filho. Por isso, quem tem o Filho tem a vida. Quem rejeita o Filho rejeita a vida... Vocês que tem o Filho de Deus, saibam que, sem sombra de dúvida, têm a vida eterna – a realidade, não a ilusão.” (I João 5:12-13 – Mensagem)*

*“Que o Espírito de Deus, que nos deu a vida, controle também a nossa vida.” (Gálatas 5:25 – NTLH)*

**ESSE É UM PASSO DE LIBERDADE. DECIDIMOS VIVER NOSSA VIDA DE UM JEITO DIFERENTE. ENTREGAMOS ELA PARA DEUS.**



**76**

Lição 5: Rendição



**ESCREVA**

1. O que significa “render-se” para mim?



1. Tenho alguma dificuldade de entregar minha vida e vontades aos cuidados de Deus?



1. Existe algo que não tenho conseguido entregar a Deus? Por que?



**77**

Lição 5: Rendição

1. Como seria minha vida se eu me rendesse completamente? Em que ela seria diferente do que é hoje? (Seja específico)

5. Aonde eu estou? Compartilhe.

( ) Ainda não tenho um relacionamento pessoal com Jesus.

( ) Gostaria de ter um relacionamento pessoal com Jesus.

( ) Tenho um relacionamento pessoal com Jesus.

( ) Não sei se gostaria de entregar minha vida aos cuidados de Deus.

( ) Outro.

1. Se já tenho um relacionamento com Jesus como tomei essa decisão? Quando?



**78**

**LIÇÃO 6**

**DECISÃO**

**PASSO DA ENTREGA**

**Passo 3: Decidimos entregar nossas vidas e nossas vontades aos cuidados de Deus.**

*“Se você confessar com a sua boca que Jesus é o Senhor e crer em seu coração que Deus o ressuscitou dentre os mortos, será salvo” (Romanos 10:9)*



**79**

Lição 6: Decisão



**PENSE**

Entregamos nossa vida a Jesus de uma vez por todas, mas precisamos decidir entregar nossas vontades a Ele todos os dias. Esse Passo é crucial, pois por muito tempo agimos por vontade própria abusando do nosso direito de fazer escolhas e tomar decisões.

**DECIDIMOS FAZER A VONTADE DE DEUS**

Entregar nossas vontades para Deus pode soar assustador, especialmente se temos ideias erradas sobre Deus. Muitas vezes associamos todas as coisas ruins que acontecem como sendo “vontade de Deus”. Precisamos nos lembrar de que somos importantes para Deus e que ele nos ama profunda e incondicionalmente.

*“Pois sabemos que todas as coisas trabalham juntas para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles a quem Ele chamou de acordo com o seu plano.” (Romanos 8:28 – NTLH)*

Esse Passo é uma decisão. O NA (Narcóticos Anônimos) diz que embora a palavra decisão soe como algo que acontece no plano mental, precisamos fazer o trabalho necessário para ir além de uma compreensão intelectual, internalizando esta escolha. Precisamos ter consciência de que não faz sentido tomarmos uma decisão sem dar sequência a ela com uma **ação.** Por exemplo: podemos **DECIDIR** ir à reunião do nosso Grupo de Passos, e depois, não ir, ficando em casa. Agindo assim, tornamos sem significado a decisão que tomamos. **A DECISÃO precisa se tornar em AÇÃO.**

*“A fé é a certeza de que vamos receber as coisas que esperamos e a prova de que existem coisas que não podemos ver.” (Hebreus 11:1 – NTLH)*

**COMO DECIDIMOS FAZER A VONTADE DE DEUS?**

1. **Confiamos plenamente em Deus a ponto de acreditar que a Sua vontade é melhor do que a nossa:** Em alguns momentos da nossa caminhada perceberemos que em vez de buscarmos ajustar a nossa vontade à vontade de Deus, queremos fazer as coisas do nosso jeito. Reconhecemos que há uma luta entre a nossa vontade e a dEle, mas aceitamos que seus planos para nós são melhores. Abrimos mão do controle! Permitimos que Deus conduza



**80**

Lição 6: Decisão

nossa vida em todos os seus aspectos, mesmo quando não compreendemos tudo **que nos acontece, especialmente em relação as coisas ruins - morte, desemprego,injustiça ou algo que nos faça duvidar da sua existência.**

*“Pai, se possível, passa de mim esse cálice sem que eu beba, todavia não se faça a minha vontade mas a Tua”. ( Lucas 22:42)*

*“Concentrem a atenção em Deus. Vocês serão mudados de dentro para fora. Descubram o que Ele quer de vocês e tratem de atendê-lo. Diferentemente da cultura dominante, que sempre os arrasta para baixo, ao nível da imaturidade, Deus extrai o melhor de vocês e desenvolve em vocês uma verdadeira maturidade.” (Romanos 12:2 – Mensagem)*

1. **Falamos com Deus em oração e buscamos Suas respostas na Bíblia:** Estabelecemos uma rotina que nos ajuda a estabelecer uma conexão com Deus. Compartilhamos com Ele nossa vida e buscamos Sua vontade.

*“Pai nosso, que estás nos céu, que todos reconheçam que Teu nome é santo. Venha o Teu Reino. Que Tua vontade seja feita aqui na terra como é feita no céu.” (Mateus 6:9-10)*

1. **Buscamos conselhos de outras pessoas** – Uma das maneiras mais importantes para tomarmos decisões sábias, segundo a vontade de Deus, é buscarmos conselhos de pessoas maduras, que estão adiante de nós na caminhada de restauração. Muitos caminhos errados que tomamos foram consequência da nossa teimosia em andarmos sozinhos ou em más companhias.

*“...bons conselhos são a chave para a vitória.” (Provérbios 24:6b – Mensagem)*

*“Os planos fracassam por falta de conselho, mas são bem sucedidos quando há muitos conselheiros.” (Provérbios 15:22)*

*“Felizes são aqueles que não se deixam levar pelos conselhos dos maus, que não seguem o caminho dos que não querem saber de Deus e que não se juntam e zombam de tudo que é sagrado.” (Salmo 1:1 – NTLH)*

**NESSE PASSO NOS SENTIMOS CONFORTADOS POR SABERMOS QUE UM DEUS AMOROSO ESTÁ CUIDANDO DA NOSSA VIDA E DAS NOSSAS VONTADES. DECIDIMOS CONVIDAR NOSSO PODER SUPERIOR JESUS A AGIR NA NOSSA VIDA.**



**81**

Lição 6: Decisão



**ESCREVA**

1. Como minha vontade própria afetou a minha vida e a de outras pessoas?
2. Qual é a diferença entre a minha vontade e a vontade de Deus?



1. Houve momentos em que **não** fui capaz de abrir mão e entregar minhas vontades a Deus em alguma situação específica?

Descreva.



**82**

Lição 6: Decisão

1. Houve momentos em que fui capaz de abrir mão das minhas vontades, me submetendo à vontade de Deus em alguma situação específica?
2. Tenho medo da vontade de Deus ou reservas a seu respeito? De que forma e por quais razões?

6. Que decisões precisam se tornar em ação?



**83**

Lição 6: Decisão

**REFLETINDO SOBRE O**



 **PASSO 3**

**Passo 3: Decidimos entregar nossas vidas e nossas vontades aos cuidados de Deus.**

*“Se você confessar com a sua boca que Jesus é o Senhor e crer em seu coração que Deus o ressuscitou dentre os mortos, será salvo” (Romanos 10:9)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Três na minha vida?



1. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Três?



**84**

Lição 6: Decisão

**PASSOTESTEMUNHODO 3**



Oi, meu nome é \_\_\_\_\_. Eu sou uma discípula de Jesus que

luta com orgulho, rebeldia, baixa autoestima, medo, lascívia e dependência de amor e sexo. Sou natural de Fortaleza. Cresci numa família disfuncional com mais 15 irmãos – dez biológicos e cinco adotivos. Tenho muitos traumas da minha infância por causa dos vícios que alguns membros da família tinham, dentre eles, álcool e drogas.

Morei com meus pais até os 10 anos de idade, depois fui morar com outra pessoa da minha família, pois aos oito anos fui abusada dentro de casa. Tentei manter o abuso como um segredo de família, mas isso somente intensificou a minha dor. Foi uma decepção muito forte, escondi isso por muitos anos. Sentia-me culpada.

Fiz muitas escolhas infelizes na minha vida, abandonei a escola, meus sonhos, valores morais, emocionais e familiares. Na minha adolescência, aos 15 anos, entrei na prostituição através de uma vizinha. Conheci todas as boates e hotéis de Fortaleza e do interior do Estado. Namorei muitos homens. Hoje compreendo que ter relacionamentos sexuais dessa forma foi uma maneira de alimentar a minha necessidade emocional de amor através do sexo. Não era por prazer, mas sim um vício, uma dependência doentia. Entrei em diversos grupos, pois estando em grupo me sentia forte. Participei de gangues de funk, onde aprendi a enfrentar gangues inimigas e policiais; nos grupos de forró, onde os relacionamentos não precisavam ser profundos, era só dançar; e no Fortal, que a vida é só diversão. Não ficava muito tempo em cada grupo, pois tinha medo de me decepcionar novamente e guardava na memória as boas lembranças dos momentos vividos.

Tornei-me uma jovem desconfiada e medrosa. Continuava no mundo da prostituição, onde eu dava sexo para receber amor, me sentindo como descartável, pois os homens só me procuravam para satisfazer os seus desejos. Tinha uma enorme carência de ser amada pelos meus pais. O tempo também se encarregou



**85**

Lição 6: Decisão

de me transformar numa jovem rancorosa, rebelde e defensiva

* muitas vezes como uma forma de chamar atenção. Isso durou muito tempo e muitas feridas foram abertas e reabertas.

Em 1997, tive contato com a Igreja. Fui convidada por um membro para assistir uma série de pregações sobre família. Senti-me tocada naquele dia e queria acreditar que encontraria esperança para minha vida e para minha família. Foi uma longa caminhada de resistências da minha parte, mas a Igreja foi um lugar acolhedor, onde mesmo resistente e não entendendo o amor de Deus por mim, fui acolhida em pequenos grupos.

Porém, foi no CR que realmente reconheci que não sou Deus e que sou impotente diante das minhas falhas de caráter. Saí da negação, assumi meus pecados dando nome a todos eles e me submeti ao Poder Superior Jesus, que tem nome próprio e se chama JESUS CRISTO, dando o Passo 3 e aprendendo a viver um dia de cada vez. Comecei a frequentar um Grupo de Passos. No início foi muito difícil, pois tinha muito medo de expressar as feridas que estavam guardadas há anos dentro de mim. A cada reunião, eu ouvia das facilitadoras que o grupo era um lugar seguro e foi crescendo a esperança de que poderia me reconciliar com meu passado, sendo dependente de Deus, pois sou amada por Ele; e de me reconciliar com minha família, admitindo e reconhecendo que ela é importante na minha vida.

Praticando os 12 Passos, comecei a me aproximar cada vez mais de Deus. Confiar ainda era uma grande dificuldade para mim. Entregar minha vida e vontades para Ele significava que eu realmente confiava nEle – e isso era uma proposta assustadora. Mas fico feliz porque confiei. Aprendi que Deus podia lidar com minhas falhas de caráter. Senti Seus braços de amor ao meu redor e compreendi que Ele estava esperando por mim há muito tempo. Fiz reparações com Deus, pedi perdão por tê-lo culpado. Fiz reparações comigo mesma, pois sei que Deus quer que eu tenha uma vida pura, que fuja da imoralidade sexual e aprenda a dar dignidade ao meu corpo e não seja dominada pelo desejo. Ele espera de mim uma dedicação radical, uma entrega total. Perdoei a mim mesma e recebi o perdão de Jesus. Fiz reparações com meus pais – pedi perdão a eles pela ovelha negra que fui, pela minha ausência de filha, pelas palavras malditas e os perdoei pelo abuso.



**86**

Lição 6: Decisão

Hoje experimento e vivo na Graça, pois em Romanos 5:20 diz que “onde abundou o pecado, superabundou a graça de Deus”. Estou sendo restaurada, mas não sou mais uma mulher desolada. Acredito de todo coração que todas as minhas experiências foram parte do propósito de Deus para minha vida. Ele tem usado a minha dor para ajudar outros, pois Deus nunca desperdiça uma dor. Enfrentei o medo de reconquistar o que havia perdido com relação a valores morais, emocionais e familiares. Minha vida não é um mar de rosas, nem tudo está resolvido, ainda luto com inseguranças e falhas de caráter, mas tenho certeza de que “aquele que começou a boa obra em mim, vai completá-la até o dia de Cristo Jesus”. Retomei meus sonhos abandonados. Voltei a estudar concluindo o ensino fundamental e o médio. De mulher de muitos homens me tornei esposa de um homem maravilhoso, sou mãe e continuo com ele minha caminhada de restauração, aprendendo, um dia de cada vez, a amar e ser amada, numa relação abençoada pelo Senhor.

Continuo focando o Passo 3, como um dos passos essenciais do meu processo de restauração, entregando todos os dias minhas vontades a Deus. Minha fé pessoal em Deus tem crescido e me sinto em paz hoje, segura no conhecimento de que estou fazendo o que Deus quer que eu faça. Só por hoje, vivendo um dia de cada vez.



**87**

Lição 6: Decisão

**É HORA DE ENCONTRAR**

**UM PADRINHO**

Ainda existem muitos pontos obscuros nas nossas vidas. Enfrentamos tentações e guerra espiritual, temos desejos impuros, somos machucados por outros, carregamos uma história que nos marcou e muitas vezes ainda estamos presos a ela. Temos falhas de caráter, maus hábitos, ferimos outros, temos dificuldade de perdoar, temos medos, nos sentimos inseguros, não conseguimos ver com clareza quem somos, procrastinamos, tentamos fugir de situações que nos confrontam.

**Ter um padrinho/madrinha é essencial** para todos nós que buscamos restauração. Teremos outra pessoa por perto, em quem podemos confiar e que nos ajudará a conhecer melhor nossas habilidades, fraquezas e oportunidades de crescimento. Autenticidade e amor genuíno só crescem num ambiente de humildade e conexão. O Padrinho/Madrinha é um mentor que aceita nos “ajudar” em nossa Caminhada de Restauração.

**RAZÕES PARA TERMOS UM PADRINHO/MADRINHA:**

1. Para sermos abertos com outros sobre o que pensamos e fazemos, a fim de recebermos encorajamento e “puxões de orelha” quando necessário.
2. Para confessarmos nossos erros. A confissão abre as portas para experimentarmos a liberdade que já nos espera.
3. Porque o processo de restauração começa comigo e não com o outro – eu tomo a iniciativa de abrir minha vida para uma outra pessoa, no contexto de um relacionamento profundo e significativo.
4. Para conhecermos mais a nós mesmos. Precisamos de conexões profundas cujo alvo é nosso crescimento em maturidade, nos tornarmos cada vez mais parecidos com Jesus. No apadrinhamento Jesus se torna mais real para nós, dessa forma crescemos na liberdade que Cristo nos dá e no poder do Espírito Santo. Por isso assumimos o compromisso de não julgar os outros, mas também não deixamos de falar a



**88**

Lição 6: Decisão

verdade em amor, levando ao arrependimento e encorajando mudanças de maus hábitos.

1. Assumimos o compromisso de não julgar os outros, mas também não deixamos de falar a verdade em amor, levando ao arrependimento e encorajando mudanças.

**LEMBRE-SE:**

* A principal ferramenta do PADRINHO/MADRINHA é sua experiência pessoal, não o saber científico.
* NÃO TEMOS UM PADRINHO/MADRINHA somente para desabafarmos sobre as coisas da vida. Desejamos também ouvir o que a outra pessoa tem a nos dizer.
* NÃO TEMOS UM PADRINHO/MADRINHA somente para sermos confrontados. Algumas vezes até precisamos ser confrontados, mas termos um padrinho/madrinha tem mais a ver com o fato de sermos desafi ados a crescer em Cristo. Dessa forma encontramos encorajamento, acolhimento, conselho, suporte, afi rmação, e tudo aquilo que precisamos para sairmos do nosso isolamento e vivermos em inderdependência no corpo de Cristo.
* NÃO TEMOS UM PADRINHO/MADRINHA somente para termos quem escute nosso Inventário Moral. O Padrinho/Madrinha nos ajudará na caminhada dos outros Passos. O Inventário moral é somente o passo Quatro.

**NO RELACIONAMENTO DE APADRINHAMENTO ENCONTRAMOS GRAÇA:**

* Graça permite que Deus lide com nosso pecado. Confiamos em Jesus, que Ele levou sobre si todos os pecados e tem a capacidade de nos curar dos efeitos do pecado. Nós admitimos nossa impotência de fazer o bem e nos colocamos na dependência de Deus. Não nos baseamos em nosso esforço próprio. Aprendemos que quanto mais olhamos para Jesus, menos pecamos.
* Graça derruba as máscaras. Quando demonstramos graça uns aos outros, as máscaras começam a cair pois podemos



**89**

Lição 6: Decisão

expor nosso pecado. Ao expor nosso pecado ele perde o dominio sobre nós.

* Graça muda a forma como tratamos uns aos outros e nosso pecado. Não olhamos mais para os outros através dos olhos da vergonha, da comparação, da culpa e da condenação. Enxergamos as pessoas como santos que pecam.

**ALGUNS BENEFÍCIOS QUE ENCONTRAMOS AO ABRIRMOS NOSSA VIDA:**

1. Nos prevenimos de sofrer esgotamento – ficarmos completamente sem energia e exaustos. O padrinho/ madrinha pode nos ajudar a ver os sinais que estão nos levando ao ativismo, isolamento, desconexão, falta de amor, motivações erradas e comportamentos disfuncionais.
2. Nos prevenimos contra o estresse – o padrinho/madrinha pode ajudar-nos a discernir quando e onde precisamos dizer uma simples palavra: NÃO.
3. Recebemos ajuda para crescermos espiritualmente – Veremos Cristo sendo o centro e Senhor das nossas vidas.
4. Encontramos LIBERDADE - Liberdade da lei do pecado, da necessidade da performance, dos nossos pensamentos enganosos.
5. Encontramos perdão, aceitação e amor.

**ALGUNS ASPECTOS PRÁTICOS:**

1. É sugerido que o padrinho/madrinha tenha um ano ou mais de caminhada no processo de restauração.
2. O padrinho/madrinha precisa ser do mesmo sexo. Sem exceções. Dessa forma evitamos envolvimentos indesejáveis (românticos, emocionais, sexuais).
3. É nossa responsabilidade convidarmos alguém para ser nosso padrinho/madrinha. Se ao convidarmos uma pessoa ela recusar nosso convite, não podemos entender isso como uma rejeição à nossa pessoa. Continuamos procurando.
4. A pessoa apadrinhada precisa saber que embora o padrinho/madrinha tenha mais tempo de restauração do que nós, não é seu papel dizer como devemos viver nossa



**90**

Lição 6: Decisão

vida. Não precisamos aceitar todas as informações que ele nos passa se não nos sentirmos bem com isso. Confiamos no nosso padrinho/madrinha, mas também confiamos em nós mesmos.

1. Não é papel do padrinho/madrinha controlar a vida do apadrinhado. Nem o padrinho/madrinha precisa dar ao apadrinhado nada com o que não se sinta confortável, seja tempo, carona, dinheiro ou qualquer outro tipo de ajuda.
2. Podemos terminar um relacionamento de apadrinhamento quando nos sentirmos desconfortáveis ou mesmo estabelecermos limites se acreditarmos que eles são importantes.
3. Podemos encerrar um relacionamento de apadrinhamento, ou pedir que outras pessoas nos acompanhem sem sentirmos culpa por causa disso.
4. Qualquer desconforto ou “atropelo” na relação padrinho/ madrinha deve ser tratado com transparência, honestidade e direto com ele/ela. Ou vice-versa.
5. A relação de apadrinhamento é resguardada pela regra aurea do sigilo e anonimato.
6. Sugere-se que a pessoa tenha **UM** PADRINHO/MADRINHA. O risco de ter mais de um PADRINHO/MADRINHA é nossa tendência de manipulação, de “arrancar” de alguém o que queremos ouvir e não o que precisamos ouvir.
7. A recaída ou comportamento errado de um PADRINHO/ MADRINHA não serve como desculpa para os nossos erros. A responsabilidade pela jornada de restauração é pessoal.
8. O PADRINHO/MADRINHA perfeito ainda não nasceu, mesmo com as melhores intenções eles irão falhar.



**91**

Lição 6: Decisão



**ESCREVA**

1. Porque é importante que eu tenha um padrinho/madrinha?



2. O que posso esperar do meu padrinho/madrinha?



1. Que pessoa do meu círculo de relacionamento eu poderia convidar para ser meu padrinho/madrinha? Quando vou conversar com essa pessoa? Já comecei a orar sobre isso?



**92**

Lição 6: Decisão

1. Se a pessoa convidada não puder ser meu padrinho/madrinha, que outra(s) pessoa(s) posso convidar?

**NOME DO MEU PADRINHO/MADRINHA:**



**93**

**LIÇÃO 7**

**CORAGEM**

**PASSO DO INVENTÁRIO**

**Passo 4: Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

*“Examinemos seriamente o que temos feito e voltemos para o Senhor.” (Lamentações 3:40 – NTLH)*



**94**

Lição 7: Coragem



**PENSE**

O objetivo de fazermos um inventário moral é ajudar a ver a verdade sobre nossas vidas. A Bíblia diz que a verdade nos liberta. O quarto passo nos ajudará a aprendermos sobre nós mesmos. Encontraremos coisas boas a nosso respeito e iremos identificar a natureza exata dos nossos erros, a fim de sermos livres. Por isso somos **minuciosos** em nosso inventário.

O Passo Quatro servirá de base para os Passos Cinco a Nove. Usaremos as informações encontradas nesse Passo para trabalharmos os próximos passos. Os Grupos Anônimos dizem que esse Passo separa os “adultos” das “crianças”. É necessário muita coragem para sermos verdadeiramente honestos sobre nós mesmos. Por isso, somos **destemidos** em nosso inventário.

**AO FAZERMOS O INVENTÁRIO:**

**1. OLHAMOS PARA DENTRO DE NÓS MESMOS**

Muitos de nós fugimos das nossas dores e de nós mesmos. Muitas vezes culpamos outras pessoas ou circunstâncias pela realidade de nossas vidas. Precisamos olhar para dentro de nós mesmos e assumirmos a responsabilidade por nossos atos. Somos responsáveis por nós mesmos – nossas circunstâncias e sentimentos - e o que escolhemos fazer com eles. Olhar para nós mesmos nos liberta de sermos reféns de eventos externos e de outras pessoas.

*“Cada um examine os próprios atos e então poderá orgulhar-se de si mesmo, sem se comparar com ninguém” (Gálatas 6:4)*

**2. OLHAMOS PARA TRÁS PARA SEGUIRMOS EM FRENTE**

No inventário moral olhamos para nosso passado, não para vivermos no passado, mas para seguirmos em frente sem repetir os mesmos erros, ou vivendo no “automático”, abrindo possibilidades para fazermos novas escolhas em relação ao futuro. É como dirigir um carro com segurança, é preciso olhar para trás através dos espelhos retrovisores do carro para uma direção segura. É também como fazer uma grande faxina. Mexemos em todos os cantos obscuros da nossa vida, abrimos



**95**

Lição 7: Coragem

gavetas há muito fechadas e deixamos a luz entrar nos quartos escuros. Fazemos o inventário não para nos ferir, culpar outros ou a nós mesmos. Fazemos o inventário para encontrarmos cura e liberdade. **Lembrando que nossa história é SAGRADA. É a nossa história.** Não podemos mudar os acontecimentos, mas dar a elesum novo significado.

“Não estou dizendo que já consegui tudo o que quero ou que já fiquei perfeito, mas continuo a correr para conquistar o prêmio, pois para isso já fui conquistado por Cristo Jesus.É claro que eu não penso que já consegui isso. Porém uma coisa eu faço, esqueço aquilo que fica para trás e avanço para o que está na minha frente.” (Filipenses 3:12-13 – NTLH)

**3. ENFRENTAMOS NOSSOS MEDOS**

Sentirmos medo é natural, mas não deixaremos que nossos medos nos impeçam de escrever nosso inventário. Não precisamos temer o que vamos encontrar, pois simplesmente estamos procurando a nós mesmos.

*“Não entre em pânico. Estou com você. Você não precisa ter medo, porque sou o seu Deus. Vou dar forças a você. Eu o ajudarei Você encontrará firmeza em mim, vou segurá-lo pela mão.” (Isaías 41:10 – Mensagem)*

**4. PEDIMOS A AJUDA DE DEUS**

Ao considerarmos a magnitude do Passo Quatro e os desafios que ele representa, podemos pensar em como Deus nos ajudou em cada um dos Passos anteriores. Corajosamente oramos para que Ele nos ajude a examinarmos nossas vidas.

*“Ó Deus, examina-me e conhece o meu coração! Prova-me e conhece os meus pensamentos. Vê se há em mim algum pecado e guia-me pelo caminho eterno.” (Salmo 139:23-24 – NTLH)*

**O INVENTÁRIO MORAL COM CERTEZA INICIARÁ EM NÓS UM PROCESSO DE MUDANÇA E LIBERDADE. ESTA CERTEZA NOS AJUDA A ENFRENTARMOS O MEDO DE DESCOBRIRMOS OS PADRÕES DESTRUTIVOS, AS COISAS BOAS DAS QUAIS PRECISAMOS ABRIR MÃO, ENCARAR OS FATOS E AGIR COM CORAGEM, RESIGNIFICANDO OS PADRÕES E EVENTOS DISFUNCIONAIS.**



**96**

Lição 7: Coragem



**ESCREVA**

1.Por que fazer um inventário moral é importante para minha caminhada de restauração?



1. Estou com medo de trabalhar esse Passo? Qual é o meu maior receio?



1. Quais escolhas e/ou decisões erradas tomei que contribuíram para me tornar quem sou?



**97**

Lição 7: Coragem

1. Quais foram os principais fatos, eventos, escolhas e decisões do passado que contribuíram positivamente para me tornar quem sou?

5. Qual é a importância de olhar para o passado na minha vida?

6. Que benefícios posso obter ao dar esse Passo?



**98**

**LIÇÃO 8**

**ESCREVER**

**PASSO DO INVENTÁRIO**

**Passo 4: Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

*“Examinemos seriamente o que temos feito e voltemos para o Senhor.” (Lamentações 3:40 – NTLH)*



**99**

Lição 8: Escrever



**PENSE**

Deus já sabe tudo a nosso respeito e nos ama. Esta certeza nos dá coragem para fazermos um levantamento da nossa vida na certeza de que somos aceitos por Ele. Quando olharmos para nós mesmos como Deus nos olha, boa parte dos nossos medos, dores e comportamentos destrutivos desaparecerá.

*“Obrigado, grande Deus – é de ficar sem fôlego! Corpo e alma, sou maravilhosamente formado! Eu te louvo e te adoro – que criação! Tu me conheces por dentro e por fora, conheces cada osso do meu corpo...*

*Como um livro aberto, tu me viste crescer desde a concepção até o nascimento; todos os estágios da minha vida foram exibidos diante de ti.” (Salmo 139:14-15 – Mensagem)*

**COMO FAZEMOS O INVENTÁRIO MORAL?**

**1. SEPARAMOS TEMPO**

Muitos de nós lutam com a procrastinação, especialmente diante de tarefas que nos deixam desconfortáveis. Por isso, precisamos ser práticos e intencionalmente separarmos tempo para escrevermos nosso inventário. Sem uma decisão clara nesse sentido, ficaremos sempre na boa intenção de um dia encontrarmos tempo. O ideal é separarmos um final de semana, longe de tudo e de todos, para nos concentrarmos em nós mesmos. É muito importante que encontremos um lugar tranquilo e longe de distrações para escrevermos nosso inventário. Solitude e silêncio nos ajudarão a entrar em contato conosco mesmos.

*“Assim, como a criança desmamada fica quieta nos braços da mãe, assim eu estou satisfeito e tranqüilo, e o meu coração está calmo dentro de mim.” (Salmo 131:1 – NTLH)*

*“Agora, Jó, escute com atenção; fique calado, pois eu vou falar. Se você tem alguma coisa a dizer, responda, pois eu gostaria de lhe dar razão. Se não, fique calado e escute, que eu lhe ensinarei a ser sábio.” (Jó 33:31-33 – NTLH)*



**100**

Lição 8: Escrever

**2. ESCREVEMOS SOBRE NÓS MESMOS**

Um inventário é muito mais eficaz quando é escrito. Pois dessa forma poderemos revisá-lo e nos referir a ele sempre que necessário. Precisamos nos lembrar de que os próximos passos que daremos em nossa caminhada de restauração serão baseados em nosso inventário. Além disso, pensamentos não escritos são fáceis de serem esquecidos, e distrações podem facilmente nos interromper. Quando escrevemos somos capazes de pensar com mais clareza sobre os eventos da nossa vida e também mantemos o foco com mais facilidade.

Ao escrevermos não devemos nos preocupar com nossas habilidades de escrita ou gramática, devemos simplesmente deixar nossos pensamentos e sentimentos fluirem. Nosso inventário moral é para nós mesmos, não buscamos agradar outras pessoas com ele. Mesmo que saibamos qual é o próximo passo, nesse momento somente nos concentramos em dar o passo quatro, que é **ESCREVER** o inventário. Damos um passo de cada vez.

Precisamos focar o inventário moral em nós, não nas outras pessoas. Quando começarmos a escrever e olharmos para nossos ressentimentos, medos, comportamentos, crenças, alegrias e segredos, veremos que a maioria deles está ligada a outras pessoas ou organizações. Mas o foco será sempre compreendermos qual é a nossa parcela de responsabilidade. Buscamos descobrir qual é o nosso papel na situação. Separar “nossa parte” da “parte dos outros” não é um exercício simples.

*“Se dizemos que não temos pecado, estamos nos enganando, e não há verdade em nós. Mas, se confessarmos os nossos pecados a Deus, ele cumprirá a sua promessa e fará o que é correto: ele perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade.” (I João 1:8-9 – NTLH)*

**3. BUSCAMOS SER EQUILIBRADOS NA BUSCA DA VERDADE**

Em nosso inventário não iremos somente descobrir nossas fraquezas, mas também compreenderemos e apreciaremos nossas qualidades. Incluimos em nosso inventário coisas boas que nos aconteceram e que fizemos. Como muitos de nós tem a tendência de pensar negativamente, o fato de escrevermos também nos ajudará a manter o equilíbrio. Ao buscarmos a



**101**

Lição 8: Escrever

verdade sobre nosso passado – o bom e o ruim – permitimos que Deus nos ajude a olhar nosso passado sob uma perspectiva apropriada.

*“...e conhecerão a verdade e a verdade os libertará.” João 8:32*

**4. ANALISAMOS NOSSA HISTÓRIA – PASSADO E PRESENTE**

Ao escrevermos nosso inventário, não precisamos nos preocupar com o que vamos ou não lembrar. Confiamos que Deus nos guiará nesse processo, e o que precisa vir à memóriavirá. O que escrevemos no inventário é privativo, e somente iremos compartilhá-lo com uma pessoa na qual nós confiamosno Passo 5. Quando tomamos a coragem de olharmos para quem realmente somos, Deus abrirá nossos olhos para começarmos a ver como Ele nos vê – como seus filhos amados.

Após escrevermos nossa história faremos conexões entre nosso passado e o presente. Buscaremos padrões que se repetem ao longo da nossa jornada. Não queremos através do inventário descobrir somente aonde estávamos errados, mas compreender nosso jeito de olhar para a vida.

*“O Senhor deu aos seres humanos inteligência e consciência; ninguém pode se esconder de si mesmo.” (Provérbios 20:27 – NTLH)*

*“Examina-me, ó Eterno da cabeça aos pés, pede uma bateria de testes. Certifica-te de que eu estou saudável por dentro e por fora.” (Salmo 62:1*

*– Mensagem)*

**QUE FERRAMENTAS DISPOMOS PARA ESCREVERMOS O INVENTÁRIO MORAL?**

**1.PADRINHO/MADRINHA**

* muito importante que ao darmos esse Passo possamos contar com a ajuda do nosso padrinho/madrinha. Ele nos ajudará durante todo o processo. Como ele já passou por esta experiência tem como nos dar preciosas dicas e compartilhar conosco os benefícios que ele experimentou em sua vida ao dar esse Passo.

**2.RETIRO DO INVENTÁRIO MORAL**

No CR criamos o retiro para intencionalmente separarmos um tempo para **ESCREVERMOS O INVENTÁRIO**. No retiro encontramos apoio emocional e espiritual para focarmos em nós mesmos. Usamos como base para o inventário a escrita de uma



**102**

Lição 8: Escrever

autobiografia, seguindo a ordem cronológica da nossa vida, tendo como base diversas perguntas que nos ajudam a focar em eventos, sentimentos e relacionamentos ao longo da nossa jornada. Não é obrigatório fazer o retiro, o importante é separar um tempo, mas sem uma data estabelecida e suporte para escrever o inventário, a maioria das pessoas procrastina escrever o INVENTÁRIO MORAL.

**O PASSO QUATRO É O PASSO DA LIMPEZA, ESSENCIAL PARA NOSSA JORNADA DE RESTAURAÇÃO!**



**103**

Lição 8: Escrever



**ESCREVA**

1. Quando vou separar tempo para fazer meu inventário moral?

1. Qual é a importância de fazer um inventário escrito? Como me sinto a respeito de escrever meu inventário?

3. O que preciso levar em conta ao escrever meu inventário?



**104**

Lição 8: Escrever

1. Já tenho um padrinho/madrinha? Quem é esta pessoa? Por que é importante ter um padrinho/madrinha para dar esse Passo?



**105**

Lição 8: Escrever

**É HORA DE COMEÇAR**

**O INVENTÁRIO MORAL**

Os quadros a seguir são uma forma de começarmos a refletir sobre nossas vidas. Eles foram adaptados do Quarto Passo dos Alcoólicos Anônimos, dos Narcóticos Anônimos e do Celebrando a Recuperação. Para fazer um inventário mais aprofundado, sugerimos o Retiro do Inventário Moral.

**1. ANALISAR RESSENTIMENTOS**

Os ressentimentos causam dor. Olhar para eles ajuda a identificar a raiva que sentimos na nossa vida e como estamos predispostos a nos desapontar com as pessoas (por causa das expectativas que temos sobre elas). Olhar para esta lista nos ajudará a perceber quando adotamos um papel de vítima ou sentimentos de autopiedade. Também poderá nos ajudar a aceitar os outros como eles são.

* **PESSOAS/ORGANIZAÇÕES -** Fazemos uma lista das **pessoas**

(pais, amigos, colegas de trabalho, cônjuge, filhos, familiares, vizinhos, Deus, chefes, etc.), **organizações/instituições** (prisão, escola, igreja, empresa, etc.) das quais temos ressentimentos.

* **CAUSAS -** Fazemos uma lista da(s) causa(s) de cada um desses ressentimentos. Que situação nos levou a ter ressentimento? O que essas pessoas/organizações fizeram que marcaram nossa vida?
* **EFEITOS** - Em relação a cada ressentimento tentamos perceber como eles afetaram a nossa vida. Como nossos ressentimentos afetaram as relações conosco mesmos, com os outros e com Deus?
* **RESPONSABILIDADE** - Em relação a cada ressentimento tentamos ver onde nós estivemos errados. Qual foi a nossa parcela de responsabilidade? De que forma nosso comportamento contribuiu para nossos ressentimentos? Buscamos identificar quais defeitos de caráter se revelaram.

**Em algumas situações podemos simplesmente descobrir que não estivemos errados. Especialmente em casos de abusos, onde fomos feridos ou negligenciados pelas pessoas que deveriam nos amar e proteger. Nesses casos, precisamos lembrar que nós não tivemos culpa, o que poderá nos conduzir ao alívio da nossa dor.**



**106**

Lição 8: Escrever

**PESSOAS**

Pessoas das quais tenho ressentimentos

**CAUSAS**

Ações dessas pessoas que

causaram ressentimentos

**EFEITOS**

Consequências desse ressentimento na minha vida/ personalidade/relacionamentos

**RESPONSABILIDADE**

Minha parcela de responsabilidade ou não nesses eventos / meus defeitos de caráter



**107**

Lição 8: Escrever

**ORGANIZAÇÕES/ INSTITUIÇÕES**

Organizações/instituições das quais tenho ressentimentos

**CAUSAS**

Ações dessas organizações/instituições que causaram ressentimentos

**EFEITOS**

Consequências desse ressentimento na minha vida/ personalidade/relacionamentos



**RESPONSABILIDADE**

Minha parcela de responsabilidade ou não nesses eventos / meus defeitos de caráter

**108**

Lição 8: Escrever

**2. ANALISAR RELACIONAMENTOS**

**IMPACTO POSITIVO:** Da mesma forma que olhamos para nossos ressentimentos, iremos agora procurar as marcas positivas que foram deixadas em nós por pessoas e organizações/instituições. Isso nos ajudará a sermos equilibrados e fará nascer sentimentos de gratidão ao percebermos que comportamentos queremos preservar nas nossas vidas.

**PESSOAS**

Pessoas que marcaram positivamente minha vida

**CAUSAS**

Ações dessas pessoas na minha vida que contribuiram positivamente

**EFEITOS**

Consequências e efeitos positivos na vida/personalidade/ relacionamentos

**RESPONSABILIDADE**

Minha parcela de responsabilidade e minhas qualidades



**109**

Lição 8: Escrever

**ORGANIZAÇÕES/ INSTITUIÇÕES**

Organizações que marcaram positivamente minha vida

**CAUSAS**

Ações dessas organizações/instituições que contribuiram positivamnte

**EFEITOS**

Consequências e efeitos positivos na vida/personalidade/ relacionamentos



**RESPONSABILIDADE**

Minha parcela de responsabilidade e minhas qualidades

**110**

Lição 8: Escrever

**IMPACTO NEGATIVO :** Precisamos também analisar as pessoas e organizações/instituições que nós ferimos, prejudicamos ou machucamos. Quem foram essas pessoas, como as feri e quais foram as consequências das minhas ações.

**PESSOAS**

Pessoas que eu feri ou prejudiquei

**AÇÕES**

Como eu feri ou prejudiquei estas pessoas

**CONSEQUÊNCIAS**

Quais foram as consequências das minhas ações na vida dessas pessoas



**111**

Lição 8: Escrever

**ORGANIZAÇÕES/ INSITUIÇÕES**

Que eu prejudiquei

**AÇÕES**

Como eu prejudiquei estas

organizações/instituições

**CONSEQUÊNCIAS**

Quais foram as consequências das minhas ações nessas organizações



**112**

Lição 8: Escrever

**REFLETINDO SOBRE O**



**PASSO 4**

**Passo 4: Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

*“Examinemos seriamente o que temos feito e voltemos para o Senhor.” (Lamentações 3:40 – NTLH)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Quatro na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Quatro?



**113**

Lição 8: Escrever

 **PASSOTESTEMUNHODO 4**

Oi, meu é \_\_\_\_\_ sou um discípulo de Jesus em processo de

restauração que luto com sentimentos de ira, procrastinação, pornografia, autossuficiência, prepotência, orgulho e outras falhas de caráter, mas o mais importante é que só por hoje estou limpo de todas essas mazelas já faz um bom tempo. Vivendo um dia de cada vez.

O Passo Quatro, sem sombra de dúvidas, foi um divisor de águas na minha vida. Nesse Passo tive a oportunidade de me conhecer melhor. Fiz um levantamento da minha vida e descobri muitas coisas que estavam guardadas que eu não sabia. Através desse exercício de autoanálise, tive o privilégio de constatar mudanças significativas na minha caminhada de restauração.

Aos dez anos de idade aprendi os Dez Mandamentos de Deus, e passei a usá-los como uma bússola. Tudo o que eu fazia tinham como referência esses princípios de Deus. O tempo foi passando e ao longo de vinte e sete anos vivi assim. Aos trinta e sete anos tive um encontro com Jesus. Foi quando passei a buscar mais da palavra de Deus e os conflitos em meu interior começaram; me perguntava se estava realmente fazendo a vontade de Deus, pois apesar de ter Jesus no coração tinha muitas atitudes que feriam as pessoas ao meu redor. Minha principal luta era com a ira e eu não conseguia ter controle sobre meus sentimentos e ações.

Venho de uma família cujo pai era iracundo, e eu não entendia que a ira, embora um sentimento legítimo, era expressa de forma pecaminosa. Ao lado da ira, percebi outras lutas e a cada dia que passava me sentia mais cheio de culpa e vergonha. Quanto mais me esforçava para aplicar os princípios de Deus à minha vida, menos conseguia vitórias. Me sentia fracassado e condenado. O tempo foi passando, e apesar de ter conhecimento da palavra de Deus não me sentia liberto.

Em novembro de 2012 conheci o CR. Fiz várias visitas e aos poucos fui conhecendo melhor o programa. Quando informaram no Encontrão que novos Grupos de Passos estavam sendo abertos, me inscrevi e uma nova fase da minha vida começou. Comecei a



**114**

Lição 8: Escrever

participar do Grupo de Passos e ao partilhar, não contribuía com os outros participantes do grupo, pois a minha autossuficiência não permitia que eu mostrasse quem eu era de fato. Minha partilha era superficial. Quando chegamos ao Passo Quatro, o passo que trata do inventário moral, me inscrevi para participar do Retiro do Inventário Moral. No Retiro, que dura um final de semana, escrevi a história da minha vida e fiz meu inventário moral. Foi exatamente nesse ponto que ouve a mudança da água para o vinho na minha vida. Foi através do inventário moral que descobri que tinha problemas de autossuficiência, descobri que era prepotente, que não aceitava ajuda, que somente eu poderia resolver meus problemas e que ninguém tinha nada haver com minha vida.

Antes de escrever meu inventário moral, era como se eu vivesse em um esconderijo. Nem eu mesmo sabia que estava escondendo falhas de caráter ao longo da minha vida. Esses defeitos de caráter me trouxeram muitos problemas, mas eu não conseguia enxergá-los. Depois de colocar tudo no papel, não tinha mais como enganar a mim mesmo. Eu me descobri. Enxerguei as coisas feias que estavam dentro de mim, mas também percebi várias coisas boas.

Foi a partir do Quarto Passo que as mudanças na minha vida começaram a acontecer. Minha partilha se tornou mais honesta, me tornei mais vulnerável, dei nome aos meus pecados e aprendi a contar com a ajuda de outras pessoas que já passaram por esse mesmo processo. Pude experimentar o que Jesus disse na minha vida: “E conhecerão a verdade e a verdade os libertará”.

Hoje continuo tendo lutas, porém com vitórias. Não me sinto mais condenado, descobri no Passo Quatro que posso colocar minhas lutas para fora e com a ajuda do meu Poder Superior e dos meus companheiros de jornada enfrentar cada uma delas. O Grupo de Passos me impactou tanto, que hoje disponho minha vida para caminhar com outros que buscam restauração. Hoje sei que posso viver um dia de cada vez, baseado nos princípios de Deus, sem máscaras e em contínuo processo de restauração.



**115**

**LIÇÃO 9**

**ADMITIR**

**PASSO DA CONFISSÃO**

**Passo 5: Admitimos para Deus, para nós e para outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.**

*“Confessem suas faltas uns aos outros e orem uns pelos outros, a fim de que vocês possam ser curados.” (Tiago 5:16 BV)*



**116**

Lição 9: Admitir



**PENSE**

O ato de revelar a nós mesmos de maneira honesta para uma outra pessoa e para Deus, em uma atitude de aceitação e perdão pode mudar nossa maneira de viver. Por isso o Passo Cinco não

* a simples leitura do Inventário Moral. Aprendemos duas coisas com esse Passo:

1. Confessar
2. Sermos honestos e vulneráveis com as pessoas que fazem parte da nossa vida.

**ADMITIMOS PARA DEUS - O principal benefício que recebemos é o PERDÃO!**

Deus já sabe tudo a nosso respeito. Nada do que vamos confessar poderá supreendê-lO. Mas é importante reconhecermos para Ele a “natureza exata dos nossos erros”.

Quando confessamos nossos erros:

* Recebemos da parte de Deus **perdão.**

*“Se dissermos que não temos pecado nenhum, a nós mesmos nos enganamos, e a verdade não está em nós. Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça” (1 João 1:8-9).*

* Jesus vem em nosso **auxílio.**

*“Meus filhinhos, escrevo-lhes estas coisas para que vocês não pequem. Se, porém, alguém pecar, temos um intercessor junto ao Pai, Jesus Cristo, o Justo. Ele é a propiciação pelos nossos pecados, e não somente pelos nossos, mas também pelos pecados de todo o mundo” (1 João 2:1-2).*

* Deus **afasta** de nós nossos erros e não os usa contra nós

*“Pois como os céus se elevam acima da terra, assim é grande o seu amor para com os que o temem; e como o Oriente está longe do Ocidente, assim ele afasta para longe de nós as nossas transgressões.” (Salmo 103:11-12)*



**117**

Lição 9: Admitir

* Aprendemos a **perdoar** os outros e a nós mesmos

*“Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando-se mutuamente, assim como Deus perdoou vocês em Cristo.” (Efésios 4:32)*

**ADMITIMOS PARA NÓS MESMOS - O principal benefício que recebemos é a AUTO-ACEITAÇÃO**

* Aprendemos a ser **honestos**

Muitas vezes outras pessoas já apontaram nossas falhas e erros, mas isso não foi sufiente para mudarmos. Só quando admitimos, para nosso eu mais profundo, a natureza exata das nossas falhas, encontramos a possibilidade de escolhermos outro caminho. Paramos de nos justificar e/ou apontar o dedo para outros jogando a culpa neles. Na honestidade encontramos alívio para nossa dor.

*“Eu tentei, por algum tempo, esconder de mim mesmo o meu pecado. O resultado foi que fiquei muito fraco, gemendo de dor e aflição o dia inteiro. De dia e de noite sentia a mão de Deus pesando sobre mim, fazendo com as minhas forças o que a seca faz com um pequeno riacho. O sofrimento continuou até que admiti minha culpa e confessei a ti o meu pecado.” (Salmo 32:3-4 – BV)*

* Nos livramos da **culpa**.

A culpa nos mantém presos ao passado, ela não muda nosso passado mas nos proporciona um presente miserável. Precisamos nos lembrar que Jesus já levou nossa culpa. Hoje em Cristo Jesus não somos culpados, mas sim responsáveis pelos nossos atos, consequências e mudanças que precisamos fazer.

“Agora, já não existe nenhuma condenação para as pessoas que estão unidas com Cristo Jesus.” (Romanos 8:1 – NTLH)

**ADMITIMOS PARA OUTRO SER HUMANO - O principal benefício que recebemos é a LIBERDADE**

* Nos tornamos **vulneráveis.**

Quando nos revelamos para outras pessoas em vulnerabilidade, (sentimentos, pensamentos, necessidades, medos, etc.) paramos de querer controlar o que as outras pessoas vão pensar sobre nós. Levamos o Passo Cinco para nossa vida diária. Não mais nos



**118**

Lição 9: Admitir

afastamos das pessoas ou nos aproximamos delas de forma errada.

* Aprendemos a **confiar**

Quando nos escondemos, nos sentimos inseguros e com medo das pessoas, sempre preocupados com a possibilidade de que alguém descobrirá o que estamos escondendo. Quando admitimos para os outros quem somos, esse medo vai embora e nasce a confiança.

**O PASSO CINCO NOS TIRA DO PAPEL DE VÍTIMAS E NOS AJUDA A ASSUMIRMOS RESPONSABILIDADE PELAS NOSSAS VIDAS.**



**119**

Lição 9: Admitir



**ESCREVA**

1. Ao confessar para Deus, que benefícios terei na minha vida?

1. Que resultados o “admitir para mim mesmo” pode produzir na minha vida?
2. Que resultados o “admitir para outro ser humano” pode produzir na minha vida?



**120**

Lição 9: Admitir

1. Para quem é mais difícil admitir meus erros? (Deus, para mim, outros) Porque? Que medos surgem?
2. De que forma incorporar a vulnerabilidade à minha vida diária pode melhorar meus relacionamentos com Deus, com os outros e comigo?



**121**

**LIÇÃO 10**

**LER**

**PASSO DA CONFISSÃO**

**Passo 5: Admitimos para Deus, para nós e para outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.**

*“Confessem suas faltas uns aos outros e orem uns pelos outros, a fim de que vocês possam ser curados.” (Tiago 5:16 BV)*



**122**

Lição 10: Ler



**PENSE**

* muito importante dar o Passo Cinco logo após concluírmos o Passo Quatro. Marcamos um encontro com nosso padrinho/ madrinha para lermos nosso inventário. Confiamos no processo e fazemos a nossa parte: ler o inventário. Deixamos os resultados com Deus.

Quanto mais tentamos esconder algo... mais esta coisa precisa ser trazida à luz! Dessa forma esse segredo vai parar de nos dominar e controlar nossa vida. (Segredos causam raiva, auto-punição, vergonha, culpa... nos mantém presos ao passado.)

**Uma dica simples é:** O que tenho mais medo de abrir é o que mais preciso colocar para fora.

**ENFRENTANDO OS MEDOS**

Com certeza teremos medo de abrir nosso inventário, de sermos julgados, rejeitados, ou até mesmo de estarmos atrapalhando uma outra pessoa (que estará nos dando do seu tempo para nos ouvir). Teremos medo de que nossos segredos venham a público, de revivermos sentimentos difíceis, ou de que não receberemos nenhum benefício com todo nosso esforço. Para trabalhar o Passo Cinco precisaremos de coragem e confiança no processo de restauração. Precisamos confiar no amor de Deus por nós.

*“No amor não há medo; o amor que é totalmente verdadeiro afasta o medo.” (I João 4:18a– NTLH)*

*“Seja forte e corajoso! Nada de desânimo! Não fique com medo! Lembre-se bem: o Senhor o seu Deus está com você, esteja onde estiver.” (Josué 1:9 – BV)*

**LENDO O INVENTÁRIO PARA O /MADRINHA**

Escolhemos com cuidado o nosso padrinho/madrinha. Confiamos nele. Sabemos que ele nos ajudará a distinguir o que precisamos aceitar como nossa responsabildiade e o que não precisamos. Ele nos ajudará a perceber a natureza exata dos nossos erros, percebendo a repetição de hábitos ao longo da nossa história, e ajudando-nos a encontrar o elo de ligação de nossos padrões. Ele também nos ajudará a ver as coisas boas. Esta pessoa não



**123**

Lição 10: Ler

ficará chocada com nossa história. Ela humildemente abrirá seus ouvidos e sua mente para nos ouvir. Quando abrimos nossa vida a uma outra pessoa, passamos a experimentar cura.

*“Confessem suas faltas uns aos outros e orem uns pelos outros, a fim de que vocês possam ser curados.” (Tiago 5:16 BV)*

Não precisamos e nem devemos abrir nossa vida com todas as pessoas. Não é saudável sermos indiscriminadamente abertos. Mas precisamos nos abrir e sermos vulneráveis com algumas pessoas na nossa vida. Precisamos ser honestos com estas pessoas e fazer da honestidade um hábito.

*“Quem toma cuidado com o que diz está protegendo a sua própria vida, mas quem fala demais destrói a si mesmo.” (Provérbios 13:3 – NTLH)*

**COMO A LEITURA DO INVENTÁRIO CONTRIBUI COM NOSSA CAMINHADA DE RESTAURAÇÃO?**

* Aprendemos a ser honestos e vulneráveis.
* Quebramos nosso orgulho.
* Experimentamos paz.
* Nos livramos da culpa e da vergonha.
* Fica mais fácil abandonarmos o pecado .
* Experimentamos o perdão de Deus.
* Ficamos prontos para dar os Passos Seis a Nove.

*“Porque Deus está operando em vocês, ajudando-os a desejar obedecer-lhe, e depois ajudando-os a fazer aquilo que Ele quer.” (Filipenses 2:13 – BV)*

**DICAS PRÁTICAS AO LERMOS O INVENTÁRIO:**

**ANTES DO ENCONTRO**

* Marcamos com o padrinho/madrinha um lugar para nos encontrarmos com privacidade, sem interrupções e distrações.
* Pedimos que o Espírito Santo nos oriente.



**124**

Lição 10: Ler

* Oramos por esse momento.
* Encaramos nossos medos e seguimos em frente.

**DURANTE O ENCONTRO**

* Oramos para que o Espírito Santo nos guie nesse momento de leitura do inventário.
* Reafirmamos o valor do SIGILO.
* Não temos medo de alguns momentos de silêncio.
* Não focamos somente nos aspectos negativos, identificamos também os positivos.
* Procuramos juntamente com nosso padrinho/madrinha analisar o passado - perceber fatos recorrentes, sentimentos, falhas de caráter, hábitos, pessoas que nos abençaram, etc.
* Buscamos assumir responsabilidade pelos nossos atos e comportamentos.
* Reconhecemos a presença de Deus ao longo da nossa história, mesmo quando não o conhecíamos.
* Começamos a aceitar e experimentar o perdão de Deus.
* Identificamos motivos de gratidão.

**APÓS O ENCONTRO**

* Desfrutamos do sentimento de desconforto e/ou liberdade e alívio.
* Lembramos que esse é somente o quinto passo.
* Confiamos no processo de que Deus está trabalhando na nossa vida.

*“Portanto, não há nenhuma condenação aguardando aqueles que pertencem a Cristo Jesus” (Romanos 8:1 – BV)*

**JUNTO COM O ALÍVIO PROVOCADO PELOS PASSOS QUATRO E CINCO, FICAMOS PRONTOS PARA PROSSEGUIRMOS EM NOSSO PROCESSO DE RESTAURAÇÃO**



**125**

Lição 10: Ler



**ESCREVA**

1. “O que tenho mais medo de abrir é o que mais preciso colocar para fora.” Como eu compreendo essa frase?
2. Como a leitura do inventário pode me ajudar em minha caminhada de restauração?

3. Quais são os meus medos de ler o inventário?



**126**

Lição 10: Ler

1. Já marquei uma data e um lugar para a leitura do inventário? Quando e onde?
2. Já tenho um padrinho/madrinha? O que espero do meu padrinho/madrinha ao ler meu inventário para ele?



**127**

Lição 10: Ler

**REFLETINDO SOBRE O**



**PASSO 5**

**Passo 5: Admitimos para Deus, para nós e para outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.**

*“Confessem suas faltas uns aos outros e orem uns pelos outros, a fim de que vocês possam ser curados.” (Tiago 5:16 BV)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Cinco na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Cinco?



**128**

Lição 10: Ler

**PASSOTESTEMUNHODO 5**



Oi, meu nome é \_\_\_\_\_. Sou uma discípula de Jesus, que luta

todo dia contra impaciência, intolerância, ativismo, orgulho, busca de aceitação pelos outros e legalismo, entre outras tantas coisas. Com sete anos de idade, entreguei minha vida ao Senhor Jesus, entendendo claramente que Ele morreu por mim e que eu precisava dEle para chegar até Deus! A minha mãe era cristã, mas meu pai era descrente e alcoolista até meus 10 anos de idade, quando ele se converteu e também parou de usar o álcool.

Cresci num ambiente muito árido de afetividade e desde cedo fui cobrada a ser “perfeita”, tendo também que assumir muitas responsabilidades, ainda bem pequena. Sou naturalmente alegre, expansiva e amigável, mas esta personalidade exteriorizada também escondia uma pessoa perfeccionista, controladora e autoritária, em busca de aprovação e aceitação.

Sou casada, tenho quatro filhos e, até o início de 2003, se tivessem me perguntado, eu afirmaria ser uma crente bem realizada, tranquila, com uma vida familiar equilibrada e admirável. Por ser apaixonada pelo serviço a Deus nas igrejas onde me congregava, me inscrevi como voluntária do CR assim que começou na minha igreja. Eu genuinamente queria ajudar pessoas a restaurarem suas vidas, até porque a minha era tão certinha que não precisava de mais nada! Quanta negação! Como voluntária do CR, fui desafiada a estudar um livro sobre a cura das feridas da alma. Tudo ia como planejado até que começou a surgir um grande e perturbador espelho, no qual eu começava a me ver.

Descobri que estava com depressão. Fiquei em estado de choque, não aceitando que aquilo que eu estava estudando para ajudar os outros, se aplicava a mim mesma. “Eu? Mas eu sou uma crente feliz, tenho controle das minhas emoções. Não, isso é um grande engano!”. Eu imaginava: “O que vão pensar de mim? Eu, com depressão?! E a minha imagem de crente? Pior, e a minha imagem de líder na igreja? Não, isso não é verdade. Eu não estou passando por nenhuma dificuldade, como separação, morte ou perda de emprego que justifique esse quadro. Eu busco estar com Deus. Diariamente cuido da minha vida devocional, sou ativa na igreja, não pode ser!”. Neguei enquanto pude, mas finalmente em



**129**

Lição 10: Ler

Junho de 2003 eu não aguentei mais. Entrei no escritório do CR e fui falando de supetão: “Companheiros, não quero mais brincar desse negócio de CR”.

Eu estava num processo avançado de depressão, mas resolvi colocar em prática o Passo 4 e comecei a fazer um inventário moral, ou seja, uma retrospectiva da minha vida, das minhas reações e das minhas atitudes, nos últimos meses.

Era como um filme rodando em minha mente. As imagens foram saltando: raiva, muita raiva das pessoas, sem saber a razão. Apenas não queria pessoas por perto, logo eu, que gostava de estar com pessoas. Muito choro à toa, quantas noites sem dormir. A vontade era apenas de ficar num quarto escuro, chorando, deitada. Às vezes, ia trabalhar e ficava a manhã inteira olhando os projetos e não conseguia realizar nada. Sentia-me só, profundamente só, o tempo todo. Ao mesmo tempo em que queria estar com as pessoas, tinha raiva delas e as afastava, com as minhas atitudes de desamor. Sentia-me incompreendida pelos amigos.

* engraçado como as coisas mudam de perspectiva quando é com a gente mesma. Quantas vezes eu já não tinha sido incompreensiva com pessoas que passavam por situações semelhantes. Quanta impaciência, quanto descaso, quanto julgamento. Lembro que às vezes eu até dava uma palavra de ânimo, mas lá no fundo eu rejeitava e criticava aquela situação. Quem mais sofreu foi a minha família. Quanto mal, sem intenção,

fiz a eles, devido à irritabilidade e falta de amor. Eu não suportava qualquer toque de carinho, inclusive rejeitando o relacionamento íntimo conjugal. Eu precisava de ajuda, mas tinha que sair da negação para recebê-la.

Fui a um psiquiatra e ouvi o diagnóstico oficial da minha depressão. Deus usou a minha casa para me mostrar como estava a minha vida. Normalmente eu sou uma pessoa organizada e prática, mas ao ver a completa desorganização do meu escritório, a ficha caiu em definitivo. É incrível como pude passar um ano no meio de toda aquela bagunça e nem perceber. Enterradas em meio a pilhas de papel, havia contas a pagar, bônus a receber... Tivemos prejuízos enormes e, até hoje, como família, sofremos as consequências das decisões erradas ou não tomadas por mim, como administradora da casa. Por que Deus deixou a coisa chegar a tal ponto?



**130**

Lição 10: Ler

Hoje acredito que Deus queria curar meu coração e minha depressão foi sua quimioterapia. Ele me amou o suficiente para tratar minha arrogância espiritual, autossuficiência, intolerância, meu desejo de controlar tudo e todos.

Aos poucos, Ele foi me quebrando. Aceitei a intervenção profissional, tomei remédios “tarja preta”, confessei minha doença e esperei pacientemente o tempo e tratamento necessários, passo a passo. Comecei um caminho de volta, de resgate, de abrir o coração em casa. Talvez não entendesse tudo o que estava acontecendo comigo, mas a minha preciosa família se engajou me oferecendo apoio incondicional e prático.

Fiz o que manda o Passo 5 e confessei as minhas atitudes erradas a Deus e à minha madrinha, permitindo que meu Poder Superior Jesus, fizesse as mudanças que precisava no meu caráter. Pedi e liberei perdão às pessoas, mesmo para aquelas que se afastaram de mim. Não as culpo, até porque eu fiz muito pior a vida toda com outras pessoas. Não foi fácil, fazer esse inventário moral de mim mesma, admitir, cair na real, sair da negação, mas valeu a pena. Hoje, a minha atitude com pessoas que sofrem é outra. Percebo que tenho mais empatia e mais tolerância. Estou liberada dos remédios, mas por saber da minha fraqueza, busco diariamente me submeter ao controle de Deus em minha vida, através da oração, do louvor, da leitura da Bíblia e das partilhas no Grupo de Apoio.

Um texto bíblico que me acompanha diariamente diz: “Portanto, não se preocupem com o amanhã, porque o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal” (Mateus 6:34). Sou uma discípula de Jesus Cristo, com depressão no meu currículo, SIM, mas usando essa dor para ajudar outros que também sofrem e vivendo dependente do meu Senhor Jesus – um dia de cada vez.



**131**

**LIÇÃO 11**

**DISPOSIÇÃO**

**PASSO DA PRONTIDÃO**

**Passo 6: Dispusemo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.**

*“E então, quando vocês sentirem a sua indignidade diante do Senhor, Ele levantará, animará e ajudará vocês.” (Tiago 4:10 BV)*



**132**

Lição 11: Disposição



**PENSE**

Trabalhar o Passo Seis é muito semelhante a trabalhar os dois primeiros passos. Primeiro reconhecemos quais defeitos de caráter estão presentes na nossa vida – vemos a natureza exata das nossas falhas e como elas afetam a nós mesmos e aos outros. Depois percebemos que os defeitos de caráter são parte de nós. E como dizem no AA: *“Estaremos sempre sujeitos a repetir nossos piores defeitos de caráter em situações estressantes”.* Nesse passo admitimos nossa derrota e nossa necessidade de ajuda. Nos preparamos para o Passo Sete onde pedimos que Deus os remova das nossas vidas. Uma outra palavra para nossos defeitos de caráter é pecado.

**Abrir mão dos defeitos de caráter é fruto de uma decisão**. Recebemos benefícios de nossos defeitos de caráter. Eles muitas vezes se tornaram nossa maneira de ser. Nossos defeitos de caráter são *“características humanas básicas que foram distorcidas pelo egocentrismo.”* (AA) De certa forma gostamos de alguns dos nossos defeitos, e não temos desejo de renunciá-los, especialmente se eles não causam muitos danos. Preferimos nos acomodar. Por outro lado, mudar nos faz sentir inseguros, pois não sabemos viver de uma outra maneira. Precisamos encarar esse medo, acreditar que Deus nos ama e deseja o melhor para nós. Crer nesse Deus amoroso fortalece nossa disposição de estarmos “inteiramente prontos”.

*“Ó Eterno, ensina-me lições de vida, para que eu possa permanecer no curso! Dá-me percepção, para que eu possa fazer o que mandar – que minha vida inteira seja uma longa e obediente resposta. Guia-me pelo caminho dos teus mandamentos – gosto de viajar por esta rodovia! Dá me disposição para tuas palavras de sabedoria...” (Salmo 119:33 a 35 - Mensagem)*

Não podemos desejar nada menos para nossas vidas do que o padrão que Deus estabeleceu para nós. Mesmo que isso nos pareça impossível, **nossa atitude deve ser o desejo de mudar.** (Dizer *“Não consigo ainda abrir mão de...”* ao invés dedizer *“Jamais vou deixar de ...”*) Precisamos estar inteiramente



**133**

Lição 11: Disposição

dispostos a avançar em direção à vontade de Deus em nossas vidas. Não podemos fechar nossa mente para a graça de Deus. Precisamos enfrentar nossos defeitos de caráter sem demora.

*“Sejam obedientes a Deus e não deixem que a vida de vocês seja dominada por aqueles desejos que vocês tinham quando ainda eram ignorantes. Pelo contrário, sejam santos em tudo o que fizerem, assim como Deus, que os chamou, é santo.” (I Pedro 1:14-15 – NTLH)*

**PARA QUE REMOVER NOSSOS DEFEITOS DE CARÁTER?**

* Eles nos afastam de Deus e das outras pessoas.
* Dão uma falsa sensação de segurança.
* Nossos defeitos sugam tempo e energia.
* Precisamos de mudanças de comportamento se quisermos nos manter limpos.
* A consciência de nossos defeitos nos causa dor. *“Quando a dor de permanecermos na mesma se tornar maior do que nosso medo de mudança, certamente iremos nos entregar.”* (NA)
* Nos tornamos mais tolerantes com os defeitos das outras pessoas e julgamos menos.

**COMO REMOVER OS DEFEITOS DE CARÁTER?**

**1. IDENTIFICAR OS DEFEITOS DE CARÁTER.**

Precisamos dar nomes aos nossos defeitos de caráter. Mas, somente isso não basta! Identificamos o que nos motiva a agirmos daquela maneira e quais são as consequências para nós e para os outros. Depois percebemos como nos sentimos quando praticamos nossos defeitos de caráter. E, finalmente, buscamos descobrir qual novo comportamento seria oposto a esse defeito de caráter na nossa vida, lembrando que a cura não funciona da mesma maneira para todos.

Exemplo A: 1. Mentira é meu **defeito de caráter**. 2. O que me **motiva** a mentir é o desejo de ser amado. Tenho medo de ser rejeitado se a verdade for dita 3. A **consequência** da mentira **para**



**134**

Lição 11: Disposição

**mim** é o isolamento e **em relação** aos outros é a desconfiança e o afastamento. 4. A mentira me faz **sentir** estar no controle.

1. Um **novo comportamento** no lugar da mentira seria dizer a verdade com amor, sendo vulnerável apesar do medo da rejeição.

Exemplo B: Algumas pessoas que lidam com a raiva precisam aprender a não serem dominadas por ela, entregando-a para Deus. Outras pessoas precisam aprender a expressá-la, pois antes não se davam permissão de sentí-la.

**2. CONFIAR NO PROCESSO**

Demoramos muitos anos para desenvolver nossos padrões errados de comportamento. Eles não desaparecerão da noite para o dia. Temos que ser pacientes enquanto Deus trabalha em nossas vidas. Nosso papel é nos dispormos para as mudanças continuamente. Buscamos um crescimento gradual e não uma perfeição instantânea. Nesse passo aprendemos que identificamos o que precisa ser mudado, buscamos disposição para que as mudanças aconteçam e permitimos que Deus faça as mudanças em nós. **Não é se esforçar mais para mudar, é entregar mais para Deus.**

*“Na presença dele (Deus), temos confiança e liberdade para fazer nossos pedidos, de acordo com sua vontade, na certeza de que Ele nos ouvirá. E, se temos essa certeza, sabemos que a resposta é garantida.” (I João 5:15 – Mensagem)*

**3. IDENTIFICAR QUALIDADES**

Identificamos nossos pontos fortes pois eles nos dão energia para continuarmos a crescer, dando nosso melhor para as pessoas ao nosso redor, e vivermos com propósito. É importante que continuemos a crescer e expandir nossas qualidades ao longo da vida.

*“Visto que Deus os escolheu para ser seu povo santo e amado, revistam-se de compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência.” (Colossenses 3:12)*

**NESSE PASSO QUEREMOS OBTER UMA NOVA VISÃO DE NÓS MESMOS, DA PESSOAQUEQUEREMOSSER.ISSONOSDARÁÂNIMOPARALISTARNOSSOS DEFEITOS E ESPERANÇA DE QUE DEUS PODE REMOVÊ-LOS DA NOSSA VIDA.**



**135**

Lição 11: Disposição

**DEFEITOS E QUALIDADES**

Essa tabela compilada por Daniel Camaforte e Felipe Souza no livro Celebrando a Vida pode nos ajudar a dar nome para alguns dos nossos defeitos de caráter e algumas das nossas qualidades. Obviamente, nem todos os defeitos e qualidades do espectro humano estão aqui listadas e nenhuma pessoa possui todos.

|  |  |
| --- | --- |
| **DEFEITOS/FALHAS** | **QUALIDADES** |
| agressivo, beligerante | gentil, tranquilo, sereno |
| apático, distraído, desligado | interessado, atento |
| apreensivo, medroso. | corajoso, calmo |
| argumentativo, brigão | conciliador |
| autocentrado | considera o outro |
| amargo, ressentido | perdoador |
| autodestrutivo, sabotador de si | saudável, construtivo |
| auto justificado | admite erros |
| autopiedade, vitimizado | agradecido, positivo |
| argumentativo, justificador | responsável, franco |
| barulhento, atrapalhado | quieto, organizado |
| arrogante, orgulhoso, insolente | humilde, acessível, compreensivo |
| crítico, intimidador | justo, ponderado |
| competitivo | cooperativo |
| compulsivo | liberto, moderado, equilibrado |
| contraditório, oposicional | razoável, conciliador |
| controlador | discreto, não controlador, leve |
| covarde | corajoso |
| ciumento | confiante, encorajador, generoso |
| cínico | sincero, verdadeiro |
| descuidado | atencioso, empático |



**136**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Lição 11: Disposição |
|  |  |
| defensivo | aberto a crítica |
| desafiador, contencioso | respeitoso, tolerante, positivo |
| desonesto | honesto |
| desleal | honesto, intuitivo |
| desobediente | esperançoso, otimista, ativo |
| desrespeitoso, enfrentador | respeitoso, apaziguador |
| desistente | firme |
| destemperado | bem humorado, pacífico |
| enganador | honesto |
| exagerado | moderado, realístico |
| esquecido | responsável |
| excessivo, glutão | moderado, equilibrado |
| egoísta | altruísta |
| emocionalmente instável | emocionalmente estável |
| fantasioso | prático, realista |
| fofoqueiro | fala pouco, gentil, discreto |
| facilitador/permissivo | estabelece limites |
| invejoso | generoso, destaca qualidades |
| irretratável, rancoroso | amigável |
| impaciente | paciente |
| impulsivo | controlado, reflexivo, manso |
| indeciso, tímido | assertivo, firme |
| intolerante | tolerante |
| irresponsável | disciplinado, responsável |
| insolente, acusador | sociável, tranquilo, aberto |
| indisciplinado, autoindulgente | disciplinado |
| inconstante, não perseverante | perseverante, batalhador |
| isolado, solitário | sociável, relacional |



**137**

Lição 11: Disposição

|  |  |
| --- | --- |
| intolerante | tolerante |
| mascarado, fechado | aberto, sincero |
| mentiroso | fiel, honesto |
| malicioso | puro, inocente |
| manipulador | não controlador, honesto |
| não amigável | amigável |
| não confiável | confiável |
| não aceita frustrações | lida com frustrações |
| preguiçoso, indolente | disciplinado, trabalhador |
| perfeccionista | realístico, tolerante, positivo |
| procrastinador | disciplinado e pronto para agir |
| pretencioso, superior | humilde |
| pessimista | realista, positivo |
| possessivo | generoso |
| roubador | honesto, íntegro, trabalhador |
| reclamador, murmurador | positivo, satisfeito |
| rude, descortês, mal-educado | cortês, educado |
| sensual | discreto, comedido |
| sarcástico | tolerante, motivador |
| supersticioso | lúcido, centrado em fatos |
| traidor, traiçoeiro | fiel |
| violento | gentil |
| vaidoso | modesto, humilde |
| vulgar | educado, discreto |
| vingativo | perdoador |



**138**

Lição 11: Disposição



**ESCREVA**

1. Identifique 10 defeitos e 10 qualidades que você tem. Marque na listagem anterior, e copie nas linhas abaixo.

Defeitos

Qualidades

1. Quais benefícios eu poderia desfrutar se alguns defeitos de caráter fossem removidos?
2. Identifique os 3 defeitos de caráter que mais lhe incomodam no momento. Complete a tabela identificando sua motivação, as consequências para você e para os outros, seus sentimentos e um novo comportamento. (Observe o exemplo)

**NÃO FUJA DESSA PERGUNTA, ELA É FUNDAMENTAL PARA TRABALHAR O PASSO 6!**



**139**

Lição 11: Disposição

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPORTAMENTO** | | | COMOFAZER?OQUEFAZER?ServulnerávelAprenderadizeraapesardoverdade | | comamor. |  |  |  |  |  |
| **NOVO** |  |  |  | medoda | rejeição |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **EESSE** | | | Mesintonocontrole! | |  |  |  |  |  |  |
| **ASSOCIADOS** | | |  |  |  |  |  |  |
| **SENTIMENTOS** | **DEFEITO** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **EPARA** | | | isolamento. |  |  |  |  |  |  |  |
| outros |  |  |  |  |  |  |  |
| **CONSEQUÊNCIA** | **OUTROS** | | – | desconfiançaeafastamento. |  |  |  |  |  |  |
| Para |  |  |  |  |  |  |
| **PARA** | | | Para |  |  |  |  |  |  |
| **MIM** | | | mim |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | – |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | os |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **MOTIVAÇÃO** | | | Desejo de ser amado | e medo da rejeição! |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DE** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **CARÁTER** | | | Mentira | |  |  |  |  |  |  |
| **DEFEITO** |  |  |  |  |  |  |  |  |



**140**

Lição 11: Disposição

1. Como posso confiar em Deus para ajudar-me no processo de remover esses defeitos de caráter?
2. Como as qualidades que identifiquei anteriormente contribuem na minha jornada de restauração?



**141**

**LIÇÃO 12**

**MUDANÇA**

**PASSO DA PRONTIDÃO**

**Passo 6: Dispusemo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.**

*“E então, quando vocês sentirem a sua indignidade diante do Senhor, Ele levantará, animará e ajudará vocês.” (Tiago 4:10 BV)*



**142**

Lição 12: Mudança



**PENSE**

No Passo Seis começamos a elaborar de forma prática uma nova maneira de viver. Que pessoa eu gostaria de ser? Que tipo de filho? Cônjuge? Pai/mãe? Amigo? Profissional? O que quero fazer no meu tempo livre? Que diferença eu quero fazer no mundo? A energia que gastamos com nossos defeitos de caráter agora pode ser usada para algo construtivo.

**AO PRATICARMOS O PASSO SEIS:**

**1. ASSUMIMOS RESPONSABILIDADES**

Quando somos confrontados com nossos defeitos de caráter começamos a assumir inteira responsabilidade pelas nossas ações. Paramos de culpar outras pessoas. Tornamo-nos conscientes das oportunidades que desperdiçamos. Reconhecemos que chegamos até onde chegamos por causa das nossas próprias escolhas. Não vamos lidar somente com aqueles defeitos de caráter mais aparentes ou que prejudicam mais diretamente as outras pessoas. Dispomo-nos a encarar os defeitos escondidos dentro de nós. Oramos para que Deus Reine em nós.

*“Conheço você por dentro e por fora...Você alardeia: ‘Eu sou rico, faço e aconteço, não preciso de nada nem de ninguém’, mas você é desprezível, um mendigo cego, esfarrapado e sem casa. ... Costumo chamar a responsabilidade aqueles a quem amo – para incentivar, corrigir e guiar, para que vivam da melhor maneira. Levante-se, então! Faça meia volta! Busque a Deus!” (Apocalipse 3:18-19 – Mensagem)*

**2. ENCONTRAMOS HUMILDADE**

Desde que entregamos nossas vidas a Deus no terceiro Passo e confessamos honestamente quem somos a Deus e a uma outra pessoa no quinto Passo, a humildade cresce em nosso coração. No passo seis quando reconhecemos nossos defeitos de caráter e nossa impotência diante deles, nos rendemos ainda mais a Deus. Acreditamos no seu Poder para remover nossos defeitos de caráter. Derrotamos o orgulho e a rebeldia em nós quando reconhecemos nosso “lado sombrio”.

*“Humilhem-se diante do Senhor, e ele os exaltará.” (Tiago 4:10)*



**143**

Lição 12: Mudança

**3. ASSUMIMOS UM COMPROMISSO DE PERSISTIR**

Não desistimos quando as mudanças que esperamos não se dão na velocidade que gostaríamos. Assuminos o compromisso de crescermos em nossa restauração e de não retrocedermos. *“Nosso Poder Superior Jesus trabalhará em nossas vidas na medida do que for necessário. Enquanto deixarmos Deus agir em nossas vidas, experimentaremos a exata medida do crescimento espiritual de que precisamos.”* (NA) Seguimos em frente apesardos obstáculos e das nossas falhas recorrentes. Nos tornamos ainda mais dependentes de Deus, nos lembrando continuamente de que quando reconhecemos nossas fraqueza, estamos sendo fortes. Aceitamos que ainda somos capazes de agir em função de nossos defeitos de caráter e ao mesmo tempo estamos dispostos a mudar.

*“Minha graça é suficiente para você, pois o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza”. Portanto, eu me gloriarei ainda mais alegremente em minhas fraquezas, para que o poder de Cristo repouse em mim. Por isso, por amor de Cristo, regozijo-me nas fraquezas, nos insultos, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias. Pois, quando sou fraco é que sou forte. (2 Coríntios 12:9,10)*

**MESMO NÃO ESTANDO INTEIRAMENTE PRONTOS, ESTAMOS NA DIREÇÃO CORRETA. A FÉ E A HUMILDADE IRÃO DERROTAR NOSSO ORGULHO E REBELDIA.**



**144**

Lição 12: Mudança



**ESCREVA**

1. Quais são alguns defeitos de caráter que não estou muito disposto a mexer? Assumo responsabilidade sobre eles?
2. Como posso praticar a humildade?
3. Aceito que ainda sou capaz de agir em função dos meus defeitos de caráter? Como esta auto-aceitação é importante para minha caminhada de restauração?



**145**

Lição 12: Mudança

1. Como posso depender mais de Deus no meu processo de restauração?

5.Que tipo de pessoa eu gostaria de ser em relação à minha família, amigos, trabalho/estudos? Que qualidades quero expressar nessas esferas de relacionamento?

FAMÍLIA:

AMIGOS:

TRABALHO/ESTUDOS:



**146**

Lição 12: Mudança

**REFLETINDO SOBRE O**



**PASSO 6**

**Passo 6: Dispusemo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.**

*“E então, quando vocês sentirem a sua indignidade diante do Senhor, Ele levantará, animará e ajudará vocês.” (Tiago 4:10 BV)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Seis na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Seis?



**147**

Lição 12: Mudança

**PASSOTESTEMUNHODO 6**



Oi, meu nome \_\_\_\_\_\_. Eu sou um seguidor de Jesus Cristo em

processo de restauração que luta com a autossuficiencia, o desamor, a lascívia e a pornografia. Eu nasci num lar cristão, o mais velho de três filhos. Como todo primogênito, sofri pressão para ser o filho perfeito, só que levei dose dupla pois meus pais eram missionários evangélicos.

Nesse contexto, eu aprendi muito cedo a me preocupar com o que as pessoas pensavam de mim. Nas igrejas batistas conservadoras, às quais meus pais me levavam, eu ouvia falar de um Deus que parecia sempre distante e mal humorado. O pior

* que nós e nosso pecado éramos sempre o motivo do seu mau humor. Para ficar de bem com Deus tinha que obedecer a Ele e havia muitas pessoas na minha vida prontas para me explicar a longa lista de deveres que eu haveria de cumprir.

Esta visão distorcida, de Deus e do mundo, me produziu muito temor e pouco amor; muito esforço próprio e pouca dependência; muito sucesso e pouca humildade; muita admiração e pouca intimidade. Me tornei um “bom menino”, um “bom filho” e um “bom aluno.” Dediquei minha vida ao serviço de Deus, me formei com honras na faculdade e conclui um seminário teológico, do qual saí para ingressar no ministério pastoral.

O que eu não entendia está explicado em Isaías 64:6-7: “As nossas BOAS AÇÕES, que PENSAMOS SER um lindo manto de justiça, não passam de trapos imundos. Nós murchamos como as folhas do outono; os nossos pecados nos levam sem destino, como o vento faz com as folhas.”

As minhas boas ações podiam parecer um “lindo manto de justiça” para mim e para os outros, mas, para Deus, não passavam de trapos imundos e não me ajudaram em nada na luta contra o vento do pecado, que começou como brisa, mas virou uma tempestade na minha vida. Eu já sabia que a pornografia exercia uma enorme atração sobre mim, por alguns contatos durante a minha juventude, mas como eu estava mais preocupado em agradar a Deus e às pessoas, nunca tive muita coragem para ir atrás.



**148**

Lição 12: Mudança

Tudo isso mudou no dia em que, fazendo uma inocente pesquisa na internet, a busca me levou para um site pornográfico. Naquele dia, descobri que eu podia usar a minha droga de preferência sem comprometer as aparências. Não demorou muito e eu estava vivendo a realidade de uma adicção compulsiva, toda paranóia de ser flagrado, toda euforia do uso, toda culpa da imoralidade, toda inconsequência da compulsão, todo arrependimento da ressaca, todo desespero do viciado, toda adrenalina do proibido, todo prazer do pecado.

Eu sei o que é não conseguir parar de fazer aquilo que você sabe estar lhe destruindo. Quantas vezes jurei, em prantos, que nunca mais faria aquilo. Quantas vezes pedi perdão a Deus só para me ver, de novo, fazendo a mesma coisa. Que não fique dúvida: a pornografia é capaz de produzir uma adicção que torna a vida ingovernável igual a qualquer outra compulsão e eu fui um dos seus adictos durante aproximadamente um ano e meio.

Por mais que eu tenha chorado diante de Deus, o silêncio diante dos homens mostrava que meu pior pecado não era a pornografia, mas a autossuficiência. Eu queria ser Deus até da minha recuperação. Eu queria ser restaurado, mas do meu jeito, ainda escondido, com a máscara das minhas “boas ações que pareciam um lindo manto de justiça”, ainda no lugar. Eu ainda valorizava mais a minha reputação do que a minha restauração. Eu queria pular os Passos 6 e 7, que deixam claro que o ponto de partida para Deus remover nossos defeitos de caráter é a humildade e a confissão. “Mas, se confessarmos os nossos pecados a Deus, Ele cumprirá a sua promessa e fará o que é correto: Ele perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade” (1 Jo 1:9 – NTLH)

Enquanto não confessei, eu me senti miserável, hipócrita, traidor, fracassado, mas, para mim, confessar era pior do que pecar, então Deus me deixou afundar na minha miséria até entender e aceitar o SEU processo para minha recuperação. Como diz Tiago 5:16: “Confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para serem curados. A oração de um justo é poderosa e eficaz”. Finalmente não aguentei mais. Procurei os outros pastores e, no mesmo dia, sentei com minha esposa para confessar o meu pecado e pedir perdão. Fui à igreja e entreguei



**149**

Lição 12: Mudança

o ministério pastoral e assumi um compromisso de caminhar na luz, custasse o que custasse, doesse a quem doesse.

Finalmente, eu estava “inteiramente pronto” para Deus remover “todos os meus defeitos de caráter”, começando não com a pornografia, mas com a autossuficiencia, a vaidade e a falsidade. Naquele dia, descobri que é melhor ser exatamente quem você é, mesmo que isso seja menos do que você ou os outros gostariam que fosse, do que parecer ser quem você gostaria de ser, ao preço da honestidade da sua alma.

De lá pra cá, eu tenho caminhado na luz, entendendo que Deus me pede progresso e não perfeição; que Ele é meu aliado na luta contra o pecado e não um juiz distante e frio; que o meu próximo merece a mesma graça que recebi e não a condenação que tantas vezes distribui; que a essência da vida cristã não é uma luta para agradar a Deus, mas um exercício de confiança nEle; que Jesus não morreu para que eu pudesse pecar menos, mas para me dar uma nova identidade nEle e um relacionamento restaurado com Deus.

Eu estou limpo do uso compulsivo da pornografia há muitos anos, mas o mais importante é que não usei hoje e pretendo não usar, graças ao meu Poder Superior Jesus, à minha família, à minha igreja, aos parceiros de prestação de contas, a quem confio todas as minhas lutas e fraquezas.



**150**

**LIÇÃO 13**

**PEDIR**

**PASSO DA HUMILDADE**

**Passo 7: Humildemente pedimos que Deus removesse todas as nossas imperfeições.**

*“Mas, se confessarmos nossos pecados a Deus, Ele cumprirá a Sua promessa e fará o que é correto: Ele perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade.” (I João 1:9 – NTLH)*



**151**

Lição 13: Pedir



**PENSE**

Num primeiro momento o Passo Sete parece ser um reflexo do Passo Seis. No Passo Seis listamos nossos defeitos de caráter para ficarmos prontos para que sejam removidos. Agora é só pedir? Não exatamente. É preciso ter muita clareza do que a palavra **humildade** significa. Humildade é ter coragem para sonhar coma vida que realmente almejamos e reconhecer que somente nosso Poder Superior Jesus tem como desenvolver essa vida em nós.

**COMO PEDIMOS A DEUS?**

* **ORANDO**

Orar é conversar com Deus. Reconhecemos que Ele tem todo o Poder e que nós somos impotentes. Reconhecemos que apesar de todo o seu Poder Ele se importa conosco e com nossas vidas profundamente. Que somos amados por Ele. Colocamos diante dEle nossas imperfeições de forma clara e como nos sentimos diante de cada um dos nossos defeitos de caráter. Admitimos cada um deles e então pedimos que Ele os remova da nossa vida. Oramos pedindo e **não exigindo**. Oramos pedindo mais de uma vez e sempre que necessário.

*“Peçam, e será dado; busquem, e encontrarão; batam, e a porta será aberta. Pois todo o que pede recebe; o que busca encontra; e àquele que bate, a porta será aberta” (Mateus 7:7-8)*

*Assim, aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos graça que nos ajude no momento da necessidade.” (Hebreus 4:16)*

* **HUMILDEMENTE**

Sermos humildes é reconhecer diante de Deus a nossa humanidade. Que somos fracos e necessitados. Que tentamos dar o melhor de nós mesmos e mesmo assim falhamos. Por isso convidamos Deus para trabalhar nas nossas vidas. Ficamos perto dEle e nos relacionamos com Ele.



**152**

Lição 13: Pedir

*“Ó Senhor Deus, escuta-me e responde-me, pois estou fraco e necessitado! Salva-me da morte, pois sou fiel a ti; salva-me porque sou teu servo e confio em ti. Tu és o meu Deus. Tem compaixão de mim, Senhor, pois eu oro a ti o dia inteiro!” (Salmo 86:1-2 – NTLH)*

**COMO AGIMOS DE FORMA HUMILDE?**

* **EXERCITAMOS A PACIÊNCIA EM VEZ DE BUSCARMOS GRATIFICAÇÃO IMEDIATA**

Por causa do nosso passado, ainda temos muito arraigado em nós a expectativa de recebermos o que queremos e desejamos imediatamente. Nesse Passo, aprendemos a confiar em Deus, crendo que Ele tem o melhor para nós e sabe exatamente quando agir em nossas vidas. Nos submetemos a Ele e não dizemos para Ele o que deve fazer e quando deve fazer. Acreditamos que Sua vontade para nossas vidas é boa, perfeita e agradável. Cremos que Ele se importa conosco!

*“Portanto, humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que Ele os exalte no tempo devido.” (1 Pedro 5:6 )*

* **DESFRUTAMOS DA LIBERDADE DE AGIR DE FORMA CONSTRUTIVA**

Não precisamos mais agir baseados no medo ou fazendo escolhas destrutivas. Encontramos liberdade para agir de forma diferente ou até mesmo de não agir, quando apropriado. *“Descobrimos que somos livres para escolher a maneira como iremos enxergar qualquer situação das nossas vidas.”* (AA)Confie na obra que o Espírito Santo está realizando na sua vida. Aceite as mudanças!

*“Antigamente a vida de vocês era dominada por esses desejos, e vocês viviam de acordo com eles. Mas agora livrem-se de tudo isso: da raiva, da paixão e dos sentimentos de ódio. E que não saia da boca de vocês nenhum insulto e nenhuma conversa indecente. Não mintam uns para os outros, pois vocês já deixaram de lado a natureza velha com os seus costumes e se vestiram com uma nova natureza. Essa natureza é a nova pessoa que Deus, o seu criador, está sempre renovando para que ela se torne parecida com ele, a fim de fazer com que vocês o conheçam completamente.” (Colossenses 3:7-11)*



**153**

Lição 13: Pedir

*“A recompensa da humildade e do temor do Senhor são a riqueza, a honra e a vida.” (Provérbios 22:4 )*

* **DEMONSTRAMOS COMPAIXÃO PELAS OUTRAS PESSOAS**

Reconhecemos que os outros são seres humanos como nós – com coisas boas e sombras. Esse novo olhar para nós mesmos, nos faz olhar com compaixão para as outras pessoas.

*“Quanto ao mais, tenham todos o mesmo modo de pensar, sejam compassivos, amem-se fraternalmente, sejam misericordiosos e humildes. Não retribuam mal com mal, nem insulto com insulto; ao contrário, bendigam; pois para isso vocês foram chamados, para receberem bênção por herança.” ( 1 Pedro 3:8-9)*

**TENHA DISPOSIÇÃO. ESTEJA ABERTO A DEUS. PEÇA HUMILDEMENTE.**

**PERMITA DEUS AGIR. ESTA É A ESSÊNCIA DOS PASSOS SEIS E SETE.**



**154**

Lição 13: Pedir



**ESCREVA**

1. O que significa ter humildade?

2. Como demonstro humildade na minha vida?

1. Que imperfeições estou pedindo para Deus remover da minha vida? Seja específico!



**155**

Lição 13: Pedir

1. Em que áreas da minha vida preciso exercitar a paciência e abrir mão de receber uma gratificação imediata?
2. Em que áreas da minha vida preciso fazer escolhas construtivas e abandonar velhos hábitos destrutivos?

6. Por quem estou precisando demonstrar compaixão?



**156**

**LIÇÃO 14**

**REMOVER**

**PASSO DA HUMILDADE**

**Passo 7: Humildemente pedimos que Deus removesse todas as nossas imperfeições.**

*“Mas, se confessarmos nossos pecados a Deus, Ele cumprirá a Sua promessa e fará o que é correto: Ele perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade.” (I João 1:9 – NTLH)*



**157**

Lição 14: Remover



**PENSE**

No Passo Quatro identificamos nossos defeitos de caráter. No Passo Cinco os admitimos para nós mesmos, para Deus e para outra pessoa. No Passo Seis dispusemo-nos inteiramente a Deus. Agora, no Passo Sete, pedimos a Deus para que remova nossas imperfeições. Pedimos ajuda, pois sozinhos não conseguimos lidar com nossos defeitos de caráter.

**RECEBEMOS AJUDA DE DEUS PARA REMOVER NOSSAS IMPERFEIÇÕES**

* Os seis primeiros passos nos ajudaram a construir um relacionamento com Deus. No primeiro Passo saímos da negação e reconhecemos nossa impotência para mudar. No segundo Passo reconhecemos que precisamos do nosso Poder Superior Jesus. No terceiro Passo entregamos a Ele nossa vida e nossas vontades. No quarto Passo pedimos sua ajuda para olharmos para nossa vida e no quinto Passo partilhamos com Ele os detalhes íntimos da nossa vida. No Passo seis descobrimos que Deus pode fazer mais por nós do que somente nos manter limpos. No Passo Sete fortificamos ainda mais nosso relacionamento com Deus. Paramos de tentar controlar situações e resultados.
* Aceitamos que algumas coisas não podemos fazer. Então pedimos ajuda a Deus. Ao fazermos isso, experimentamos paz. Não precisamos nos esforçar tanto, pois sabemos que o que Ele pode fazer é muito melhor do que o que faríamos sozinhos.

*“Não sejam ingênuos e autoconfiantes. Vocês não são diferentes. Podem fracassar tão facilmente como qualquer um. Nada de confiar em vocês mesmos. Isso é inútil! Mantenham a confiança em Deus. Nenhuma tentação, nenhum teste que surge no caminho de vocês é maior do que o enfrentado por outros. Tudo que vocês precisam lembrar é que Deus não deixará que fracassem. Ele nunca permitirá que sejam pressionados além do limite, mas estará sempre com vocês para ajudá-los a vencer a tentação. Portanto, prezados amigos, quando virem alguém reduzindo Deus a algo que possa usar ou controlar, como um ídolo, afastem-se dessa pessoa o mais rápido que puderem.” (I Coríntios 10:12-14 – Mensagem)*



**158**

Lição 14: Remover

*“A ti, ó Eterno, pertencem a grandeza, o poder, a glória, a vitória, a magestade e o esplendor, tudo que há no céu e na terra... Estás acima de tudo.. e reinas sobre todas as coisas. Na palma das tuas mãos estão a força e o poder para engrandecer e fortalecer todos.” (I Crônicas 29:11-13)*

**RECEBEMOS AJUDA DE OUTRAS PESSOAS PARA REMOVER NOSSOS DEFEITOS DE CARÁTER**

* Reconhecemos que não podemos andar sozinhos. Podemos

ficar muito desanimados sozinhos ao olhar para nossos defeitos de caráter. Se caminhamos junto com outras pessoas, ouvimos as suas experiências e elas nos dão esperança. O que aconteceu na vida delas pode acontecer na nossa vida e suas experiências nos ajudam a prosseguir.

*“Percebem o que isso significa – todos esses pioneiros iluminando o caminho, todos esses veteranos nos encorajando? Significa que o melhor a fazer é continuar. Livres dos acessórios inúteis, comecem a correr – e nunca desistam! Nada de gordura espiritual extra, nada de pecados parasitas. Mantenham os olhos em Jesus, que começou e terminou a corrida de que participamos. Observem como Ele fez. Porque Ele jamais perdeu o alvo de vista – o fim jubiloso com Deus. Ele foi capaz de vencer tudo pelo caminho: a cruz, a vergonha, tudo mesmo. Agora, está lá, num lugar de honra, ao lado de Deus. Quando se sentirem cansados no caminho da fé, lembrem-se da história dEle, da longa lista de hostilidade que Ele enfrentou. Será como uma injeção de adrenalina na alma.” (Hebreus 12:1-3 – Mensagem)*

* Algumas vezes não conseguimos enxergar em nós mesmos as mudanças que já aconteceram. Nossos companheiros de jornada podem nos ajudar apontando as mudanças que observam em nossas vidas.
* Pedimos que nosso padrinho/madrinha caminhe conosco nesse Passo. Nosso padrinho/madrinha pode nos ajudar a discernir o que simplesmente precisamos aceitar sobre nós mesmos e quais são nossos limites. Ele(a) também nós ajudará a perceber onde estamos sendo complacentes conosco e nos contentando com a mediocridade, em vez de continuarmos pedindo que Deus remova nossas imperfeições.
* Começamos a pensar em como podemos contribuir com outros. Deixamos de ser egocêntricos.



**159**

Lição 14: Remover

**APRENDEMOS A SER GRATOS**

* Quando aprendemos a ser gratos pela nossa vida, aprendemos a ver as coisas boas que recebemos através das dores e imperfeições da vida. Deus graciosamente transforma nossas imperfeições e dores em coisas boas. Algo negativo se torna positivo. Por exemplo, o desejo de controlar, pode transformar-se em habilidades de gerenciamento e liderança. Outro exemplo: energia gasta em nos depreciar pode ser transformada em energia para amar a nós mesmos.
* Aprendemos a ser gratos quando vivemos no presente, encarando um dia de cada vez!

*“Sejam agradecidos a Deus em todas as ocasiões.” (I Tessalonicenses 5:18a)*

**NO PASSO SETE TEMOS PLENA CONSCIÊNCIA DOS DANOS QUE NOSSAS IMPERFEIÇÕES CAUSARAM EM NOSSA VIDA E NA DE OUTRAS PESSOAS.**



**160**

Lição 14: Remover



**ESCREVA**

1. Quem são as pessoas com as quais posso contar na minha caminhada de restauração? Como ando intencionalmente junto delas?
2. De quem mais eu poderia me aproximar para aprender com as experiências dessa pessoa?
3. Que mudanças as outras pessoas já conseguem observar na minha vida?



**161**

Lição 14: Remover

1. Algo positivo pode surgir de algo negativo. Como observo isso na minha vida?
2. Gratidão faz parte da minha jornada de restauração? Pelo que sou grato hoje?



**162**

Lição 14: Remover

**REFLETINDO SOBRE O**



**PASSO 7**

**Passo 7: Humildemente pedimos que Deus removesse todas as nossas imperfeições.**

*“Mas, se confessarmos nossos pecados a Deus, Ele cumprirá a Sua promessa e fará o que é correto: Ele perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade.” (I João 1:9 – NTLH)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Sete na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Sete?



**163**

Lição 14: Remover

**TESTEMUNHO DO**



**PASSO 7**

Oi, meu nome é \_\_\_\_\_\_\_, sou uma discípula de Jesus Cristo

que enfrenta a dor causada por muitas perdas e que luta com a codependência, baixa autoestima e outras questões de caráter.

Comecei a ter que lidar com a dor da perda desde muito cedo. Nasci em uma família que pertencia a uma seita extremamente rígida e que se mantinha com costumes como: não ler a Bíblia, não usar calça comprida e blusa sem manga, sem brinco e maquiagem, não assistir televisão nem ouvir rádio. A medida da saia para as mulheres tinha que ser exatamente dois dedos abaixo do meio da canela, o salto também tinha medida exata a ser seguida. Lembro-me de que como criança achava tudo muito chato e que não gostava de frequentar aquele lugar.

Cresci sem muitos abraços e carinho dos meus pais, mas hoje entendo que devido a tantas regras e exigências impostas pela seita, eles passavam o tempo todo preocupados em agradar e obedecer aos líderes daquele lugar. Sentia muita vergonha das roupas que usava e na escola não conseguia fazer amigos. Recebi muitos apelidos e me sentia deslocada. Ficava sempre em casa e só brincava com minhas irmãs. Era tratada com muito controle e sem direitos. Essa seita roubou minha infância e adolescência.

As minhas poucas amizades eram de meninas da própria seita, mas que me usavam para colocar a culpa em mim quando desrespeitavam alguma regra, pois eu sempre assumia quieta. Levei muitas broncas em público. Nesta época aprendi a mentir e fazer pequenas coisas escondidas – tipo sair com uma saia comprida e depois trocar por uma mais curta. Fui escrava da mentira durante muitos anos.

Aos 18 anos comecei a namorar e no ano seguinte me casei. Não foi um casamento por amor, queria ser livre. Infelizmente meu marido me traiu, me divorciei e precisei voltar a morar com meus pais. Nesta época fui chamada pelo líder da seita para um aconselhamento. Esse líder tentou me beijar, dizendo que não poderia contar nada para ninguém. Lutei muito para conseguir fugir daquela sala. Ao relatar o fato, ninguém acreditou em mim. Descobri outras vítimas de abuso, mas o caso nunca



**164**

Lição 14: Remover

foi levado à justiça. Decidi sair daquela seita, meus irmãos me acompanharam, mas o relacionamento com minha família ficou muito estremecido.

Me casei novamente, mas foi uma nova decepção. Mais uma vez me separei. Fiquei sem moradia e agora tinha dois filhos. Minha autoestima ficou profundamente abalada. Sentia que não conseguia conduzir minha própria vida.

Em 2001 meu irmão me convidou para assistir uma cantata de Natal em uma Igreja Evangélica. No final da apresentação entreguei minha vida a Jesus e logo me batizei. Em Jesus comecei a sentir alegria, mas mesmo tendo entregue minha vida a Ele, tinha muitos problemas de caráter dos quais não tinha consciência. Fui levando a minha vida e acabei me envolvendo com mais uma pessoa. Novamente o relacionamento começou idealizado e com o tempo se mostrou destrutivo. Como consequência a mentira se tornou um padrão na minha vida. Não tinha coragem para mudar. Me afastei de Deus. Não merecia ficar na sua Presença. Senti um vazio muito grande.

Mas Deus não me abandonou. Fui convidada para assistir outra cantata de Natal. Senti novamente o amor de Deus por mim, entreguei minhas vontades a Jesus e passei a frequentar essa Igreja.

Na Igreja ouvi falar do CR e percebi que precisava participar desse programa. Foi muito difícil sair da negação e ver que minha maneira de lidar com minhas feridas, dependências e maus hábitos não funcionavam. Meu orgulho negava quem eu realmente era. Relutei em aceitar a realidade, mas com o tempo fui conhecendo os Doze Passos e parei de me justificar.

Entrei para um Grupo de Passos. Fiz meu inventário. Construí minha rede de apoio com uma madrinha e uma prestadora de contas. Na minha caminhada percebi que alguns padrões de comportamento se repetiam na minha vida. Pedi a Jesus Cristo que me moldasse e removesse minhas imperfeições e falhas de caráter, fazendo-me cada dia mais parecida com Ele!

Estou trocando meus maus hábitos pelo Passo do Servir. Hoje não sou mais escrava da mentira. Estou liberta dessa insanidade. Aprendi a trocar a murmuração pela gratidão, dando valor ao que tenho, sendo grata a Deus e às pessoas presentes na minha vida



**165**

Lição 14: Remover

hoje. Já não vivo ansiosa pois no CR aprendi que a preocupação

* uma forma de demonstrar falta de confiança em DEUS. Estou mudando meus hábitos um dia de cada vez.

Passei por muitas outras perdas e decepções, mas hoje sei que posso contar com meu grupo de apoio, com minha madrinha e minha prestadora de contas aqui do CR. Descobri que é muito bom não andar sozinha. Estou também começando a me realizar profissionalmente. Com a ajuda do meu Poder Superior Jesus Cristo e a ferramenta dos Doze Passos voltei a sonhar, recuperei minha autoestima, celebro minhas vitórias a cada dia e o mais importante: consigo falar da minha história sem sentir dor e vergonha. Por isto sirvo no CR e na minha Igreja. Aprendi, que quando DEUS está no centro, todas as demais coisas se encaixam no seu devido lugar. É como uma cicatriz, a marca fica mas já não dói!

*“É melhor ter companhia do que andar sozinho, porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas. Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levanta-se. Mas pobre do homem que cai e não tem quem o ajude a levantar-se”.(Eclesiastes 4.9-10)*



**166**

**LIÇÃO 15**

**LISTAR**

**PASSO DOS RELACIONAMENTOS**

**Passo 8: Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem prejudicamos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.**

*“Como vocês querem que os outros lhes façam, façam também vocês a eles.” (Lucas 6:31)*



**167**

Lição 15: Listar



**PENSE**

Nos Passos anteriores focamos em nós mesmos e no relacionamento com nosso Poder Superior Jesus. No Passo Oito começamos a focar no relacionamento com as outras pessoas. Buscamos não somente reconhecer nossas ações erradas, mas **a quem** causamos danos. (Não somente mentimos, mentimos aálguém. Não só roubamos, roubamos de alguém.)

Nesse Passo não devemos nos preocupar em como faremos as reparações. Damos esse Passo como se não houvesse o Nono Passo. Nosso foco é **fazer uma lista e nos dispor.** Um bom jeito de começarmos a fazer uma lista das pessoas, instituições e lugares aos quais devemos reparações é rever nosso Inventário Moral. Quando encaramos os danos presentes na nossa vida, a prontidão surge.

Ore para que Deus o guie nesse processo.

**O QUE ACONTECE QUANDO FAZEMOS UMA LISTA?**

* Assumimos responsabilidade pelas nossas ações, paramos de culpar as outras pessoas e deixamos de ser vítimas.
* Aceitamos a nós mesmos como somos e começamos a aceitar os outros como eles são.
* Reconhecemos o impacto da nossa vida nas outras pessoas e em nós mesmos.
* Lidamos de frente com a culpa e a vergonha. Nos tornamos livres, pois não precisaremos mais ficar evitando certas pessoas ou sentindo medo de sermos pegos e punidos.
* Iniciamos um processo de libertação do passado, para vivermos plenamente no presente.

*“Deus generoso em amor, preciso da tua graça! Deus imenso em misericórdia, apaga meu passado sujo. Lava minha culpa e purifica-me dos meus pecados. Sei que fui mau; meus pecados ficam me olhando o tempo todo... Deus, faz um novo começo em mim! (Salmo 51:1-2, 10 – Mensagem)*



**168**

Lição 15: Listar

**COMO FAZEMOS ESTA LISTA?**

* Fazemos essa lista por ESCRITO – anotando cada nome e o que fizemos ou sofremos. A lista escrita nos ajudará a evitar a negação e prosseguir em direção ao Passo Nove. Se em algum momento nos lembrarmos de um acontecimento, sem sabermos os nomes das pessoas envolvidas, listamos o acontecimento.
* Não nos agarrarmos à má conduta do outro para nos desculparmos, minimizar ou esquecermos a nossa parte.
* Fazemos uma relação de TODAS as pessoas as quais prejudicamos, mesmo que elas desconheçam o que fizemos.

Também não importa se tivemos ou não a intenção de prejudicá-las.

* Somos minuciosos, vamos para além da superfície, examinamos inclusive traços de nossa personalidade que prejudicam e incomodam as outras pessoas.
* Evitamos exagerar nossos defeitos e o das outras pessoas. Buscamos ser objetivos e não afundar na culpa.
* Nosso alvo é encarar a culpa e a vergonha para sermos LIVRES.

**FAZEMOS TRÊS LISTAS:**

1. **PESSOAS QUE ME PREJUDICARAM (INCLUINDO INSTITUIÇÕES E LUGARES)**

Quem me machucou? Quem me desapontou? Que relacionamentos me feriram? Ninguém está imune – pais, irmãos, parentes, vizinhos, amigos, cônjuges, filhos, colegas de trabalho, etc. Listamos **todas** as pessoas que nos devem reparações. Ao lado do nome dessas pessoas, listamos as ações e/ou os acontecimentos relacionados a elas.

1. **PESSOAS A QUEM EU PREJUDIQUEI (INCLUINDO INSTITUIÇÕES E LUGARES)**

Quem eu machuquei? A quem eu desapontei? De quem quebrei a confiança? De quem rejeitei ajuda e gestos de apoio? Com quem não estou em paz? Precisamos pensar nas pessoas da nossa família, colegas de escola e trabalho, amigos, etc. Nossa lista também deve envolver nossas finanças: Devo dinheiro para



**169**

Lição 15: Listar

alguém? Peguei dinheiro emprestado e não devolvi? Algumas reparações podem incluir pessoas que também nos prejudicaram

– nesse momento tiramos o foco do que elas fizeram contra nós e assumimos a nossa responsabilidade.

*“Esforcem-se para viver em paz com todos e para serem santos; sem santidade ninguém verá o Senhor. Cuidem para que ninguém se exclua da graça de Deus, nem alguma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando a muitos.” (Hebreus 12:14-15)*

Precisamos ser específicos sobre os danos que causamos e os listamos ao lado do nome de cada pessoa ou instituição. Exemplos: Enfureci Maria tentando controlá-la. Me afastei de Isabel depois de João falar mal dela para mim, embora eu goste dela. Descontei minha ira em meu filho Rafael. Manipulei meu chefe para não promover meu colega de trabalho. Pesquei na prova e quebrei a confiança dos meus professores, mesmo quando eles nunca desconfiaram de mim. Prejudiquei minha empresa quando menti sobre minhas faltas ao trabalho.

**3. EU**

Geralmente somos os mais prejudicados com nossos comportamentos destrutivos. Precisamos estar dispostos a fazer reparações conosco mesmos também. Relacionamos danos que causamos a nós mesmos – finanças, auto-imagem, saúde, negligência, falta de amor próprio, depreciação, perfeccionismo, uso de substâncias, não aceitar responsabilidades sobre nossa própria vida, fazer o papel de vítima, permitir situações de abuso, etc. Precisamos identificar como prejudicamos a nós mesmos e muitas vezes criamos nossos próprios problemas.

*“Vocês estão cheios de vocês mesmos. Toda essa arrogância é maligna. Na verdade, saber fazer o que é certo e não fazer é pecado.” (Tiago 4:17*

*– Mensagem)*

**CONFIAMOS QUE JESUS NOS AJUDARÁ A PRATICAR O PASSO OITO**

**– OLHAR CORAJOSAMENTE PARA NOSSOS RELACIONAMENTOS E LISTAR AS PESSOAS E ORGANIZAÇÕES/INSTITUIÇÕES QUE NOS FERIRAM E AS QUE NÓS PREJUDICAMOS.**



**170**

Lição 15: Listar



**ESCREVA**

1. Que benefícios posso receber ao praticar esse Passo?
2. Pessoas/Organizações/Instituições que me prejudicaram e como me prejudicaram (liste 5 a 8 pessoas /organizações/ instituições que mais me prejudicaram):

**PESSOAS**

(OU INSTITUIÇÕES)

**AÇÕES** (OU ACONTECIMENTOS)



**171**

Lição 15: Listar

1. Pessoas/Organizações/Instituições a quem eu prejudiquei e como as prejudiquei (liste 5 a 8 pessoas /organizações/ instituições que eu mais prejudiquei):

**PESSOAS**

(OU INSTITUIÇÕES)



**AÇÕES** (OU ACONTECIMENTOS)

**172**

Lição 15: Listar

1. Como eu prejudiquei a mim mesmo (liste 5 a 8 danos que causei a mim mesmo):

**EU** **AÇÕES**

1. Para mim, que tipo de reparação será a mais fácil e a mais difícil: perdoar quem me prejudicou, pedir perdão a quem prejudiquei, perdoar a mim mesmo? Por que?



**173**

Lição 15: Listar

Em uma outra folha sugerimos fazer uma lista completa com todas as pessoas e acontecimentos que vierem à sua mente. Faça essa lista em oração, com calma, e conforme o Espírito Santo lhe trouxer nomes à mente, acrescente-os à lista. Não se preocupe nesse momento em como e quando fará as reparações, somente coloque os nomes na lista. Não faça nada com essa lista antes de conversar com seu padrinho/madrinha e terminar de refletir sobre os Passos 8 e 9.



**174**

**LIÇÃO 16**

**REPARAÇÕES**

**PASSO DOS RELACIONAMENTOS**

**Passo 8: Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem prejudicamos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.**

*“Como vocês querem que os outros lhes façam, façam também vocês a eles. (Lucas 6:31)*



**175**

Lição 16: Reparações



**PENSE**

Já identificamos os danos que causamos e a quem causamos, bem como as pessoas que nos prejudicaram. Temos três listas: pessoas que nos prejudicaram, pessoas a quem prejudicamos e uma lista com nosso nome. Precisamos agora compreender melhor o que significa ter disposição para fazer **reparações.**

**COMO PREJUDICAMOS OUTRAS PESSOAS?**

Prejudicamos outras pessoas quando causamos dano físico, moral, relacional, mental, emocional ou espiritual. Examinamos também como nossos traços de personalidade prejudicaram ou incomodaram os outros. Para melhor compreender como prejudicamos outras pessoas, **nos colocamos no lugar delas**. Buscamos sentir como elas se sentiram. Exemplos: Se estamos sempre de mal humor, despertamos a ira nos outros. Se mentimos, privamos os outros de segurança emocional e paz. Se nossa conduta sexual for egoísta, podemos despertar frieza e baixa auto estima. Se tentamos dominar com controle e instruções minuciosas, causamos insegurança ou provocamos irritação. Nosso perfeccionismo causa a sensação no outro de que nunca conseguirá fazer ou ser o suficiente.

Nesse momento também abrimos mão de nos agarrar à má conduta do outro como desculpa para minimizar ou esquecer a nossa parte. **Se conseguirmos nos colocar no lugar das outras pessoas, mais disposição e prontidão encontraremos para fazermos nossas reparações.**

*“Aqui está um guia simples e objetivo de conduta: pergunte a você mesmo o que quer que os outros façam a você, e, então, faça o mesmo a eles... Digo a vocês: amem seus inimigos...Assumam sua identidade, criada por Deus. Procurem imitá-lo! Vejam como Ele se relaciona conosco, como Ele é generoso e bondoso, mesmo quando fazemos o mal. Sejam bondosos uns para os outros, pois o nosso Pai age com bondade.” (Lucas 6:31-36 – Mensagem)*



**176**

Lição 16: Reparações

**FAZER REPARAÇÕES SIGNIFICA:**

* **MUDAR** – Fazer reparações não é simplesmente um pedido verbal de perdão. O pedido de perdão é importante, e extremamente poderoso, mas é preciso ir além. No AA (Alcoólicos Anônimos) dizem que *“não se pode simplesmente oferecer às pessoas um pedido de desculpas pouco convincente e, logo depois, repetir os mesmos comportamentos que prejudicaram a pessoa.”* A maioria das pessoas a quem prejudicamos já ouviram muitas promessas nossas, por isso nesse passo nos dispomos a fazer o possível para reparar o mal que causamos modificando nosso comportamento.

*“Jesus disse: Pois eu também não condeno você. Vá e não peques mais!” (João 8:11b – NTLH)*

* **ACEITAR OS DANOS QUE SOFREMOS E CAUSAMOS** – A humilde aceitação produz em nós arrependimento genuíno dos nossos erros e desejo de viver em paz com as pessoas que fazem parte da nossa vida. Compreendemos que nosso passado não é nosso inimigo, mas que em tudo existe um propósito para crescermos, mesmo nos relacionamentos dolorosos. Esse Passo oferece um caminho de cura quando abrimos mão do ressentimento e da amargura. Aceitamos nosso passado como parte da nossa vida e fazemos as pazes com ele.

*“Pois sabemos que todas as coisas trabalham juntas para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles a quem ele chamou de acordo com o seu plano.” (Romanos 8:28 – NTLH)*

* **ASSUMIR RESPONSABILIDADES** – Paramos de focar nos outros e abrimos mão do papel de vítima. Nos dispomos a assumir a nossa parte, abrimos mão do passado e nos movemos em direção ao futuro. Exemplo: aceitamos as consequências de um crime pelo qual somos procurados, pagamos uma dívida que fizemos, assumimos a responsabilidade com a ajuda do nosso Poder Superior Jesus e da nossa rede de apoio (padrinho/madrinha, Grupo de Apoio, Grupo de Passos,

Irmandades Anônimas, profissionais, etc.)



**177**

Lição 16: Reparações

*“Parado diante de Jesus, Zaqueu não sabia o que fazer. Gaguejando disse: Senhor, vou dar metade do meu patrimônio para os pobres e, de tudo o que roubei, pagarei quatro vezes mais pelo prejuízo.” (Lucas 19:8*

*– Mensagem)*

**ATENÇÃO: PRECISAMOS CONVERSAR COM NOSSO PADRINHO/ MADRINHA**

Fazer reparações sem a orientação do nosso padrinho/madrinha e sem planejamento pode terminar causando ainda mais prejuízo. Conversaremos com ele(a) sobre cada uma das reparações da nossa lista e ele(a) nos ajudará a olhar para cada situação. Alguns de nós tem a tendência de negar qualquer responsabilidade, enquanto outros carregam culpa por qualquer situação. Ao conversarmos com o padrinho/madrinha as percepções erradas começarão a desaparecer e encontraremos mais clareza para praticar o Passo Oito. Nosso padrinho/madrinha contribuirá com discernimento e encorajamento para seguirmos adiante em nossas reparações nos ajudando também a dar o passo seguinte.

**NO PASSO OITO PERCEBEMOS NOSSA NECESSIDADE DE FAZERMOS REPARAÇÕES - DAMOS FIM AO NOSSO ISOLAMENTO E RESTAURAMOS NOSSOS RELACIONAMENTOS.**



**178**

Lição 16: Reparações



**ESCREVA**

1. Que traços da minha personalidade prejudicam ou incomodam as outras pessoas?
2. Que mudanças precisam acontecer na minha vida que demonstrarão minha disposição para fazer reparações?
3. Tenho ressentimentos ou amarguras das quais preciso abrir mão?



**179**

Lição 16: Reparações

4. Em que aspectos assumo um papel de vítima na minha vida?

1. Quem é meu padrinho/madrinha que me orientará sobre minhas reparações? Se não tenho ainda um padrinho/madrinha, quem posso procurar para me ajudar nos Passos Oito e Nove?



**180**

Lição 16: Reparações

**REFLETINDO SOBRE O**



**PASSO 8**

**Passo 8: Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem prejudicamos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.**

*“Como vocês querem que os outros lhes façam, façam também vocês a eles. (Lucas 6:31)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Oito na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Oito?



**181**

Lição 16: Reparações

**TESTEMUNHO DO**

 **PASSO 8**

Oi, meu nome é \_\_\_\_\_\_\_. Sou um discípulo de Jesus Cristo

em processo de restauração e santificação, que luta com dependência química, ira, roubo, desonestidade, depressão, dependência de amor e sexo, pornografia e procrastinação, entre outros defeitos de caráter.

Nasci em um lar cristão – católico apostólico romano – e meus pais eram agricultores muito humildes no interior do Paraná. Minha infância foi marcada por muita liberdade, brincadeiras, festas nas casas dos avós, casamentos de tios e, também, pelas constantes brigas dos meus pais. A doença do alcoolismo na vida do meu pai, acompanhada de violência verbal, emocional e, às vezes, até física, gerava em todos nós muita insegurança, revolta, ódio e afastamento. Não havia diálogo.

Diferente dos meus irmãos, que ficavam intimidados diante do meu pai, eu o enfrentava com discussões, xingamentos e desrespeito. Numa ocasião cheguei a jurá-lo de morte. Esse episódio gerou ainda mais distanciamento e ao mesmo tempo uma “independência” que me custou um alto preço. Antes dos meus 15 anos de idade já fazia uso de cigarro e bebida e, depois, comecei, gradativamente, a usar também drogas ilícitas. As consequências do uso e abuso de drogas que geraram dependência química foram as mais degradantes que um ser humano pode experimentar. Fui preso duas vezes. Fui internado num hospital psiquiátrico após vários surtos psicóticos e tentativas de suicídio com diagnóstico de doença mental. Fiz minha família sofrer muito e meu relacionamento com ela ficou completamente deteriorado.

No ano de 1984 aconteceu uma grande mudança, pois minha mãe conseguiu me encaminhar para uma Comunidade Terapêutica Evangélica e ali Jesus me converteu. Desde o início da caminhada cristã um dos ensinamentos que marcou minha vida foi o perdão. Deus havia me perdoado de todos os meus pecados. ISSO ERA DEMAIS! Mas eu também sabia que deveria viver e praticar esse ensinamento no meu dia a dia.



**182**

Lição 16: Reparações

O Passo 8 diz: “Fizemos uma relação de todos as pessoas a quem prejudicamos e dispusemos-nos a fazer reparações a todas elas”. Já o Passo 9 diz: “Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a terceiros”. Uma das experiências sobre perdão que vivi foi com meu pai. Nosso reencontro, após meu período de internação na comunidade terapêutica, foi muito especial. Eu tinha lhe dito, na minha adolescência, que nunca mais o chamaria de “pai”, que nunca mais lhe estenderia a mão e nem tomaria sua bênção (cultura de família trazida pelos bisavós imigrantes italianos).

Na primeira oportunidade que tive de reencontrá-lo, me aproximei dele e logo fui estendendo a mão, tomando a bênção e pedindo perdão. Ele deu um salto da cama, me abraçou, começamos a chorar e a presença de Deus se fez marcante naquele lugar. Nosso relacionamento foi outro a partir daquele dia, a tal ponto de meu pai vir morar comigo nos últimos quatro anos de sua vida (ele e minha mãe haviam se separado por causa do alcoolismo dele). Pude cuidar da sua saúde, na época, muito frágil.

Reparações nunca mais deixaram de fazer parte da minha caminhada de restauração. O que faço hoje é não permitir que ira, mágoa e ressentimento se acumulem, bem como peço perdão o mais rápido possível quando sou eu que piso na bola.

O texto de Efésios 4:31-32 fala muito ao meu coração: “Toda a amargura, e ira, e cólera, e gritaria, e blasfêmia e toda a malícia sejam tiradas dentre vós, antes sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo”.



**183**

**LIÇÃO 17**

**SEMPRE**

**PASSO DO PERDÃO**

**Passo 9: Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a terceiros.**

*“Não julguem, e vocês não serão julgados. Não condenem, e não serão condenados. Perdoem, e serão perdoados.” (Lucas 6:37)*



**184**

Lição 17: Sempre



**PENSE**

Fazer reparações é o processo de restaurar o que está quebrado em um relacionamento. Reconhecemos a dor que causamos e verbalizamos isso para a outra pessoa. Não minimizamos, racionalizamos ou culpamos alguém pelo nosso comportamento que causou o prejuízo. Pedimos perdão e prosseguimos naquele relacionamento de acordo com a outra pessoa. Não somos responsáveis se o outro vai ou não conceder perdão, nem podemos exigi-lo. Somos cem por cento responsáveis pela nossa parte. Fazer reparações é “limpar o nosso lado da rua”.

Precisamos também compreender que ao fazer reparações não agiremos de modo igual com todas as pessoas; algumas procuraremos imediatamente e falaremos tudo com elas e com outras faremos reparações parciais, para que reparações completas não tragam a elas mais danos do que reparos. Em alguns casos adiaremos um pouco e algumas vezes nunca faremos contato pessoal direto. Precisamos de bom senso, coragem e apoio do nosso padrinho/madrinha para nos ajudar a discernir como dar o Nono Passo.

**FIZEMOS REPARAÇÕES:**

O livro “Aprofundando a Cura Interior” (David Kornfield) coloca três passos que precisam ser dados quando ferimos ou pecamos contra alguém:

**1. ARREPENDER-SE**

O primeiro passo é o arrependimento – sentimos a dor que causamos a Deus e à outras pessoas com o coração contrito e quebrantado, reconhecendo que não somos apenas vítimas, mas também nos tornamos instrumentos para ferir outros. Precisamos meditar sobre a dor que causamos, para que nosso arrependimento não seja simplesmente intelectual e frio.

**2. PEDIR PERDÃO**

O segundo passo para restaurar um relacionamento é pedir perdão, sendo específico e objetivo. Temos sido mestres em machucar as pessoas. Agora, devemos nos tornar mestres em reparações, que incluam uma perspectiva clara, simples e ao mesmo tempo profunda de pedir perdão.



**185**

Lição 17: Sempre

Quatro erros que não podemos cometer ao pedir perdão é dizer:

* “Me perdoe, mas...” (o **mas** elimina o pedido de perdão);
* “Desculpe se machuquei você” (para receber perdão é preciso pedir perdão e não desculpas);
* “Me perdoe se ofendi você...” (A palavra **se** coloca a responsabilidade na pessoa ofendida);
* “Me perdoe por qualquer coisa...” (é preciso especificar o que foi cometido);

**3. FAZER RESTITUIÇÃO**

Depois de nos arrependermos e pedirmos perdão, o terceiro passo que precisamos dar quando ferimos ou pecamos contra alguém

* fazermos restituições. Nos oferecemos para corrigir alguma situação de acordo com o dano que causamos. Exemplos: Se pedimos dinheiro emprestado, não somente pedimos perdão, devolvemos o dinheiro (com correção monetária). Se agimos com ira, reparamos nosso comportamento com o esforço diário de não expressarmos nossa raiva de forma destrutiva. Se negligenciamos nossa família, começamos a passar tempo com eles. Se roubamos, restituimos o que roubamos.

*“Paguem todas as suas dívidas, exceto a dívida do amor aos outros, nunca terminem de pagá-la.” (Romanos 13:8 – BV)*

**FIZEMOS REPARAÇÕES DIRETAS:**

* **CONTATO PESSOAL** – Converse com a pessoa cara a cara e fale para ela o que você fez para prejudicá-la. Essa é a melhor maneira de fazer reparações.
* **TELEFONE/VIDEOCHAMADA** - Se a pessoa está longe demais para você encontrá-la pessoalmente. um telefonema ou videochamada é a segunda maneira mais direta para fazer reparações.
* **CARTA/E-MAIL** – Se a pessoa não pode ser alcançada de nenhuma outra maneira, escrever uma carta/e-mail é seu último recurso disponível.
* **Nunca use as redes sociais.**



**186**

Lição 17: Sempre

*“Se alguém se vangloria, dizendo: Eu amo a Deus mas odeia e despreza seu irmão é mentiroso. Se não ama a pessoa que vê, como pode amar a Deus, a quem não vê? O mandamento que temos da parte de Cristo*

* *sem rodeios: amar a Deus se vê na prática de amar o próximo. Vocês precisam amar os dois.” (I João 4:20-21 – Mensagem)*

**SEMPRE QUE POSSÍVEL:**

Hoje em dia, através da tecnologia e da possibilidade de viajarmos, quase sempre é possível fazer reparações diretas. Mas, mesmo assim, essas duas palavras “quando possível” tranquilizam nosso coração, pois nem sempre teremos como saber onde encontrar uma pessoa da nossa lista. Nesse caso, podemos descansar e fazer uma reparação simbólica. Escrevemos uma carta e a lemos em voz alta, como se a pessoa estivesse sentada à nossa frente. Essa forma simbólica de fazer reparações também pode ser importante no caso da pessoa ter falecido. Podemos também ler essa carta para nosso padrinho/madrinha.

**ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:**

* **HUMILDADE** – Com humildade nos aproximamos das pessoas que prejudicamos. Teremos paciência com elas quando relutarem em estar conosco. Precisamos nos lembrar da dor que causamos. Embora algumas reparações que precisamos fazer sejam com pessoas que também nos prejudicaram, devemos colocar de lado nossos sentimentos feridos. Nossa responsabilidade é fazer reparações do que fizemos e não forçar os outros a admitirem como elas nos prejudicaram. Para isso, é imperativo uma atitude de humildade da nossa parte.
* **ESCOLHEMOS O MOMENTO CERTO** – Precisamos de sensibilidade para escolher o momento certo de fazer reparações. Pensamos na outra pessoa e pedimos que Deus nos oriente. Devemos procurar alguém somente depois de já termos perdoado essa pessoa em nosso íntimo. Fazer reparações estando ainda furioso, magoado, ressentido com uma pessoa é desastroso.
* **NÃO ESPERAMOS NADA EM TROCA** – Aceitamos as reações das pessoas a quem prejudicamos. Sabemos que podemos ser plenamente perdoados ou completamente responsabilizados. Não podemos esperar que nossas



**187**

Lição 17: Sempre

reparações curem relacionamentos machucados, ou retirem a mágoa que outros sentem por nós. Fazemos o nosso melhor e descansamos sobre os resultados em Deus. Precisamos ir em frente, sejam quais forem as consequências.

* **CORAGEM** – O ideal é esperarmos uma oportunidade acontecer de maneira natural e casual, mas se isso não acontecer, precisaremos reunir toda nossa coragem e ir ao encontro daquela pessoa. Precisamos vencer o medo e assumir a responsabilidade e as consequências de nossos atos passados.

*“Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, amor e de equilíbrio.” (II Timóteo 1:7)*

* **NÃO PROCRASTINAMOS** – Precisamos encarar encontros humilhantes e não fugir dizendo que ainda não chegou a hora, quando na realidade já deixamos de aproveitar muitas oportunidades para corrigir um erro grave.

*“Portanto, se você estiver oferecendo no altar a sua oferta a Deus e lembrar que o seu irmão tem alguma queixa contra você deixe a sua oferta ali, na frente do altar e vá logo fazer as pazes com o seu irmão. Depois volte e ofereça a sua oferta a Deus.” (Mateus 5:23-24 – NTLH)*

* **VÍTIMA DE ABUSO -** Se você voi vítima de abuso físico, sexual ou emocional, saiba que você NÃO TEM CULPA. Mas, você encontrará liberdade e paz se perdoar quem lhe feriu. Isso não elimina o que essa pessoa lhe causou, mas trará paz sobre o seu passado e uma nova perspectiva para o futuro.

**LIBERDADE É A ESSÊNCIA DO PASSO NOVE. FICAMOS MENOS CENTRADOS EM NÓS MESMOS E MAIS CONSCIENTES DAS PESSOAS QUE ESTÃO PERTO DE NÓS.**



**188**

Lição 17: Sempre



**ESCREVA**

1. De que forma o arrependimento é importante no processo de fazer reparações?
2. Consigo identificar em minha maneira de pedir perdão que fujo da minha responsabilidade? Faço uso de alguma dessas maneiras, mesmo que não verbalizado: “Me perdoe, mas...” ; “Desculpe se machuquei você”; “Me perdoe se ofendi você...” ; “Me perdoe por qualquer coisa...” ?

3. Como a humildade é importante nesse Passo?



**189**

Lição 17: Sempre

1. De que forma fazer reparações significa mais do que verbalizar um pedido de perdão?
2. Quais são os meus medos em relação as reparações que tenho que fazer?
3. Tenho alguma reparação financeira para fazer? Existe alguma outra restituição que preciso fazer?



**190**

Lição 17: Sempre

1. Na lista das pessoas que me prejudicaram, com quem farei reparações: cara a cara, por telefone/videochamada, por carta/

e-mail?

1. Tem alguma reparação que eu preciso fazer de forma simbólica? Com quem? Como pretendo fazê-la?



**191**

**LIÇÃO 18**

**GRAÇA**

**PASSO DO PERDÃO**

**Passo 9: Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a terceiros.**

*“Não julguem, e vocês não serão julgados. Não condenem, e não serão condenados. Perdoem, e serão perdoados.” (Lucas 6:37)*



**192**

Lição 18: Graça



**PENSE**

Só conseguiremos praticar plenamente o Passo Nove se reafirmarmos nossa decisão de entregar nossa vida e vontades a Deus, confiando na sua direção em nossas vidas. Reconhecemos que recebemos dEle GRAÇA sobre as nossas vidas e por isso somos capazes de estender GRAÇA para as outras pessoas.

**EXPERIMENTAMOS GRAÇA**

Recebemos o amor incondicional de Deus sobre nós, que nos amou mesmo quando andávamos longe dEle. Experimentamos a sua GRAÇA sobre nossas vidas quando aceitamos o perdão de Jesus, que morreu na cruz pela nossa culpa e vergonha. Graça é algo que somente podemos receber, não há nada que possamos fazer para merecê-la.

“Mas, Deus pela sua graça e sem exigir nada, os aceita por meio de Cristo Jesus, que os salva.” *(Romanos 3:24 – BLH)*

*“Pois vocês são salvos pela graça, por meio da fé, e isso não vem de vocês, é dom de Deus; não por obras para que ninguém se glorie. Porque somos criação de Deus realizada em Cristo Jesus para fazermos boas obras, as quais Deus preparou antes para nós as praticarmos.” (Efésios 2:8-9)*

Quando aceitamos a GRAÇA de Deus sobre nossas vidas, recebemos a consciência de que todo pecado praticado contra nós ou que nós praticamos contra outras pessoas foi primeiro praticado contra Deus. Algumas vezes ficamos com raiva de Deus por causa das coisas que aconteceram em nossas vidas, então precisaremos nos lembrar que o que os outros nos fizeram foi consequência das escolhas erradas que eles fizeram e não da vontade de Deus.

**ESTENDEMOS GRAÇA**

1. certeza do Seu perdão nos dá coragem de verbalizar nossos erros para as outras pessoas e nos ajuda a aceitá-las como elas são, assim como Deus faz. Dessa forma estendemos a GRAÇA que recebemos de graça. Precisamos beber da fonte da GRAÇA para fazermos reparações com as outras pessoas. Orar e meditar antes de qualquer reparação é muito importante.



**193**

Lição 18: Graça

**FAZEMOS REPARAÇÕES EM TRÊS DIREÇÕES:**

**1. PERDOAMOS QUEM NOS PREJUDICOU**

Encontraremos paz e liberdade quando formos capazes de perdoar as pessoas que nos feriram. O perdão não anula o mal que foi cometido contra nós, mas nos liberta do poder que nos aprisiona nessas feridas. **Perdoamos quando abrimos mão do nosso direito de justiça.** Quando não perdoamos ficamos prisioneiros das pessoas que nos machucaram. Por causa da GRAÇA de Deus, podemos liberar perdão para essas pessoas.

Karen Downing sugere que devemos cuidar para não perdoar rápido demais.

* Reconheça como você foi ferido e que danos foram causados.
* Sofra o luto pelas perdas que sofreu e sinta sua dor.
* Deixe de lado o desejo de se vingar ou fazer justiça com as próprias mãos.
* Escolha tratar a outra pessoa de tal forma que demonstre o perdão que você concedeu. Deixe ir a raiva, a amargura, etc.
* Você não precisa voltar a comunhão plena com a pessoa se ela não demonstra arrependimento.

*“Sejam amáveis e prontos para perdoar, jamais guardem rancor. Lembrem-se que o Senhor os perdoou, portanto vocês devem perdoar os outros.” (Colossenses 3:13 – BV)*

**2. PEDIMOS PERDÃO A QUEM NÓS PREJUDICAMOS**

Fazemos todas as reparações que precisamos fazer, custe o que custar, exceto se essas reparações prejudicarem à outra pessoa ou à terceiros. Seguimos as sugestões apresentadas nas lições anteriores e contamos com o discernimento e encorajamento do nosso padrinho/madrinha. Contamos com a GRAÇA de Deus para nos dar arrependimento genuíno, coragem, sabedoria, humildade

1. amor. Precisamos nos lembrar que fazer reparações é nossa responsabilidade, mas não podemos assumir a responsabilidade pelo que a outra pessoa fará com nosso pedido de perdão – essa é a parte dela (pode ser que ela nos perdoe de imediato, ou precise de um tempo para absorver o que falamos ou até mesmo decida não nos perdoar).



**194**

Lição 18: Graça

*“Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo.” (Efésios 4:32)*

**3. PERDOAMOS A NÓS MESMOS**

Precisamos aceitar o perdão de Deus sobre nós. Ele levou sobre si toda nossa culpa e vergonha. Não perdoar a nós mesmos nos limita para perdoar os outros e de viver plenamente o amor de Deus. Ficamos presos no passado e não conseguimos experimentar verdadeira LIBERDADE. Fazemos reparações para nós mesmos quando trabalhamos os passos e adquirimos novos hábitos: passamos a cuidar da nossa saúde física (exercícios e reeducação alimentar), da nossa mente (voltamos a estudar, ler), da nossa espiritualidade (frequentamos a Igreja, lemos a Bíblia, oramos), servimos à comunidade (voluntariado).

*“Façam coisas que mostrem que vocês se arrependeram dos seus pecados.” (Mateus 3:8 – NTLH)*

**O QUE SIGNIFICA PREJUDICAR UMA PESSOA OU A TERCEIROS?**

* Quando uma pessoa não sabe que a prejudicamos, precisaremos analisar de que formas a revelação desse fato pode prejudicá-la.
* Quando comprometemos a segurança (física e emocional) de uma pessoa. Precisamos pensar se a pessoa seria mais prejudicada do que ajudada. Fazemos o que é melhor para o outro, não pensamos em nosso bem estar.
* Quando através do nosso contato reabriremos uma relação que deve permanecer fechada (Ex. Quando nossa lista de reparações contém o nome de pessoas com as quais nos relacionamos sexualmente no passado.)
* Não queremos através das nossas reparações causar novos danos.
* Todas as situações difíceis precisam ser conversadas com nosso padrinho/madrinha, e talvez em alguns casos precisaremos buscar orientação jurídica para melhor avaliar nossas opções. Precisamos nos lembrar que “cada caso é um caso”.



**195**

Lição 18: Graça

**QUANDO ADIAMOS UMA REPARAÇÃO?**

* Quando a ferida causada pela outra pessoa for muito grande e ainda não estamos prontos para encontrar essa pessoa. (Ex. Quando criança sofremos algum abuso.)
* Quando estamos com muita raiva de uma pessoa e ainda não a perdoamos em nosso íntimo. Se tentarmos fazer reparações com esse sentimento, ele vai aparecer em nossa conversa. Vamos tratar desse sentimento com Deus e nosso padrinho/madrinha antes de procurar a pessoa.
* Quando a pessoa ferida ainda está muito magoada conosco, precisamos dar um tempo para que ela possa se acalmar em vez de abordá-la cedo demais.

**PERDOAR E ESQUECER**

Concluímos erroneamente que Deus é incapaz de relembrar algo quando nos perdoa. Deus pode relembrar, Ele escolhe não fazê-lo. Nós também concluímos que quando perdoamos, devemos esquecer, e que, se não esquecemos, não perdoamos. Nós não podemos esquecer, não temos controle sobre nossas memórias e quando elas aparecem.

Perdão tem a ver com o que fazemos quando a memória aparece. Nos afundamos nas lembranças? Revivemos tudo novamente e detalhadamente? Alimentamos nossa raiva e mágoas? **Ou, realimentamos o perdão que estendemos, deixando ir nosso direito de vingança?**

*“Não é fácil perdoar, mas não precisamos esquecer para perdoar.”* (Karen Downing)

**ATRAVÉS DAS REPARAÇÕES ESTENDEMOS A GRAÇA QUE RECEBEMOS DE DEUS PARA AS OUTRAS PESSOAS. FAZER REPARAÇÕES FARÁ PARTE DA NOSSA VIDA DAQUI POR DIANTE, É UM PROCESSO CONTÍNUO.**



**196**

Lição 18: Graça

**Uma dúvida muito comum é sobre confessar ou não uma traição a um cônjuge.**

David Kornfield dá algumas dicas práticas para essas situações:

1. Em determinadas circunstâncias pode ser que não seja sábio confessar o erro. Precisamos refletir se essa confissão irá prejudicar nosso cônjuge a tal ponto de não conseguir se recuperar. Mas, para saber o que é melhor (e não simplesmente o que for mais fácil para nós), devemos buscar orientação de Deus e conversar com nosso padrinho/madrinha, para identificar se devemos fazê-lo, quando e como.
2. Na maioria das vezes uma pessoa traída já vem sentindo um distanciamento, falta de interesse ou frieza. Se não confessarmos, Satanás pode ganhar uma brecha. Sem dúvida é melhor confessarmos do que deixarmos nosso cônjuge descobrir a traição através de terceiros. Devemos falar a verdade, uma mentira geralmente requer outras para se manter.
3. A pessoa que traiu não pode fazer nenhuma exigência do seu cônjuge. O perdão verdadeiro irá demorar.
4. Quem pecou precisa ser muito paciente, demonstrar frutos de arrependimento e fazer restituições (Ex. Participar de um aconselhamento, comprometer-se a nunca estar sozinho com uma pessoa do sexo oposto, sempre voltar direto do trabalho para casa, fazer uma viagem especial a dois, etc.)

(Aprofundando a Cura Interior – volume 2, David Kornfield, Ed. Sepal: São Paulo)



**197**

Lição 18: Graça



**ESCREVA**

1. De que formas tenho experimentado a graça de Deus na minha vida?
2. Estou pronto para perdoar as pessoas que me feriram? O que o perdão a essas pessoas pode trazer de benefícios para minha caminhada de restauração?
3. Como estou me preparando espiritualmente para fazer reparações difíceis, e lidar com os resultados?



**198**

Lição 18: Graça

1. De que eu me perdoei? Quais são os meus planos para fazer reparações a mim mesmo?

5. Do que ainda não consigo me perdoar? Por que?

1. Quais são as exceções na minha lista? Já conversei sobre elas com meu padrinho/madrinha? De que formas minhas reparações prejudicariam essas pessoa ou a terceiros?



**199**

Lição 18: Graça

1. Existem algumas reparações que eu deveria adiar? Quais? Por que?



**200**

Lição 18: Graça

**REFLETINDO SOBRE O**



**PASSO 9**

**Passo 9: Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a terceiros.**

*“Não julguem, e vocês não serão julgados. Não condenem, e não serão condenados. Perdoem, e serão perdoados.” (Lucas 6:37)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Nove na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Nove?



**201**

Lição 18: Graça

**TESTEMUNHO DO**

 **PASSO 9**

Eu sou \_\_\_\_\_\_, um discípulo de Jesus em processo de

restauração que luta com as drogas. Pela graça do bom Deus estou limpo. Tenho também lutado com alguns defeitos de caráter como: mentira, manipulação, pegar naquilo que não é meu, baixa autoestima, ira, pornografia, rejeição.

Venho de uma família disfuncional. Não recebi amor do meu pai e da minha mãe, mas meus avós se responsabilizaram por minha criação. Na adolescência descobri que fui adotado. Minha mãe de criação nunca me assumiu como filho e nunca revelou a verdadeira identidade de meu pai. Me senti muito rejeitado.

Através dos meus amigos da rua, conheci as drogas que se tornaram minha grande paixão. Por causa delas conheci a cadeia, fui preso e condenado por oito anos. Estes foram os piores anos da minha vida. Conheci e convivi com alguns líderes de facções criminosas. Entendi que aquilo não era vida para mim. Terminei meu tempo no Presídio e tomei a decisão de me internar numa Comunidade Terapêutica. Queria mudar de vida.

Em 2005, através do versículo: “Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nele e tudo ele fará.” (Salmo 37:5) minha vida começou a mudar. Entreguei minha vida para Jesus. Comecei a namorar a secretária da Comunidade Terapêutica, que depois de três anos se tornou minha esposa.

Apesar destas coisas boas na minha vida, sempre que me sentia rejeitado ou achava que alguém tinha pena de mim, me isolava das pessoas que queriam meu bem. Havia também um grande conflito com meus familiares a respeito da minha adoção, como eles não foram sinceros comigo eu me sentia muito enganado.

Quando vivenciei minha segunda recaída me internei novamente, tentei manipular e mentir pra minha esposa querendo mostrar para ela que estava tudo bem. O que eu não sabia é que ela estava se cuidando, ela estava praticando os Doze Passos e foi muito franca comigo dizendo que eu era um mentiroso, manipulador e que eu deveria me cuidar, porque ela estava se cuidando. Ali minha máscara caiu e pude me ver no fundo poço, chorei muito.



**202**

Lição 18: Graça

Nesse momento tive um encontro sincero e profundo com Deus, onde me senti consolado por Ele e minha vida começou a mudar. Meu processo de Restauração teve início. Fui buscar ajuda sozinho no CAPS-AD e lá fui acompanhado por uma psicóloga e uma psiquiatra. Quando a psicóloga do CAPS me deu alta, disse que eu deveria continuar com o atendimento particular. Procuramos uma psicóloga para continuar meu tratamento e através dela fui indicado a conhecer um casal de amigos que atuava no CR.

Recebemos o casal em nossa casa, eles conheceram nossa história e nos apresentaram o CR. Começamos a participar do programa e fui conhecendo mais e melhor minhas áreas de luta. Descobri que não tinha problemas só com as drogas. Reconheci que somente através do meu Poder Superior que se chama JESUS CRISTO, eu posso viver limpo, dando um passo de cada vez e vivendo um dia de cada vez.

Um passo que marcou minha vida foi o Passo Nove. No Grupo de Passos percebi como eu guardava ressentimentos da minha família de origem. Era hora de parar de sentir pena de mim mesmo e me dispor a perdoar as pessoas da minha família. O Passo Nove me desafiou a procurá-las para falar de forma direta sobre meus sentimentos. Fiz uma visita a eles e nesta oportunidade tive a oportunidade de fazer reparações com eles e de conhecer minha verdadeira história. Não é uma história bonita, mas é a minha história. Descobri que minha mãe biológica era uma prostituta. Ela foi abusada por meu pai e eu sou fruto desse momento de dor. Quando descobri a verdade eu senti paz e o mais importante foi a paz que Deus colocou no meu coração. Desde este encontro, Deus mudou meu relacionamento com minha mãe e com meu pai.

Hoje sirvo no CR. Vejo minha vida como uma história de transformação e superação. Desejo que ela sirva de encorajamento para a vida de outras pessoas.



**203**

**LIÇÃO 19**

**INVENTÁRIO**

**PASSO DA MANUTENÇÃO**

**Passo 10: Continuamos a fazer o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.**

*“Portanto, tenham cuidado. Se você está pensando: ‘Eu nunca faria uma coisa dessas’, que isso lhe sirva de advertência. Porque você também pode cair em pecado.” (I Coríntios 10:12 – BV)*



**204**

Lição 19: Inventário



**PENSE**

No Passo Dez repetimos os Passos Quatro a Nove, mas agora na rotina diária. Praticar esse passo nos ajuda a **manter** nossa restauração e continuar crescendo. Esse Passo é difícil no início, pois não temos o hábito de pausar para refletir, mas, depois de incorporado à nossa vida, veremos o quanto é saudável. Precisamos nos lembrar que não estamos buscando PERFEIÇÃO somente continuar a crescer.

**Os Grupos Anônimos geralmente sugerem TRÊS TIPOS DE INVENTÁRIO:**

**1. INVENTÁRIO RELÂMPAGO**

**Esse inventário é feito a qualquer hora**, mas especialmente nos momentos em que percebemos uma variação em nosso humor, ou quando certos acontecimentos ou pessoas nos desequilibram. Ele também é muito útil quando nos vemos tentados a cometer algum erro. Percebemos nossos sentimentos e damos nomes a eles. Depois paramos, pausamos e pensamos antes de agir por impulso.

**2. INVENTÁRIO DIÁRIO**

**Nesse inventário revisamos as últimas vinte e quatro horas.** Podemos rever nossa vida como um todo ou rever alguma área específica da nossa vida (Exemplo: como nos relacionamos com as outras pessoas, como são nossos padrões no trabalho). O ideal

* pausarmos no fim do dia e refletirmos sobre tudo que aconteceu nele. Uma boa dica é escrever um Diário. Registramos por escrito tanto as coisas boas que aconteceram quanto os maus hábitos que ainda persistem e as reparações que precisam ser feitas. É muito importante manter nosso diário equilibrado.

Para alguns de nós, responder algumas perguntas pode nos ajudar nessa reflexão. Não precisamos responder a todas elas e podemos acrescentar outras.



**205**

Lição 19: Inventário

1. Submeti minha vida hoje ao meu Poder Superior Jesus, buscando fazer a sua vontade, confiando que Ele é um Deus amoroso e cuidadoso?
2. Mantive hoje minha saúde física, emocional, financeira, social e espiritual saudável?
3. Que sentimentos vivenciei hoje?
4. Como demonstrei meu amor a Deus e pelas outras pessoas? E por mim?
5. Houve algum conflito em meus relacionamentos hoje? Quais? Qual foi a minha parcela? Devo reparações a alguém?
6. Agi de maneira desagradável com alguém? Fui ressentido, egoísta, grosso, desonesto, medroso, contolador, intolerante, perfeccionista, etc.?
7. Como estava a minha serenidade? Alguma coisa aconteceu para que a perdesse?
8. Percebi alguns “velhos padrões” em minha vida hoje? Quais? Em que preciso mudar?
9. Estou me preocupando com o ontem ou o amanhã?
10. O que fiz hoje que não gostaria de ter feito?
11. O que não fiz hoje, que gostaria de ter feito?
12. Fui bom para mim hoje? Fiquei limpo? Estou levando a vida com leveza?
13. Pelo que sou grato hoje?
14. O que celebro hoje?

Uma outra maneira de viver o inventário diário é olhar para esse texto da Palavra de Deus e avaliar-se de acordo com o que Paulo escreveu em Efésios.

*“Agora é hora de ter um estilo de vida totalmente novo, zerado – uma vida planejada por Deus, renovada a partir de dentro; uma vida que muda para melhor a conduta de vocês e que faz o caráter de Deus tornar-se realidade em nossa vida. Essa nova vida traz mudanças: chega de mentiras, chega de fingimento. Falem a verdade. No Corpo de Cristo, estamos, antes de tudo, conectados uns com os outros. Se você*



**206**

Lição 19: Inventário

*mente para alguém, está mentindo para você mesmo. É normal ficar com raiva. É claro que todos sentem raiva. Mas não alimentem vingança no coração. Não deixem que a raiva domine muito tempo. Resolvam o problema antes de dormir. Não dêem mole para o Diabo. Não deixem que ele prejudique a vida de vocês. Vocês costumavam roubar para levar vantagem? Não façam mais isso. Arrumem um emprego decente, até mesmo para poder ajudar os que não tem condições de trabalhar. Tenham cuidado com a maneira de falar. Nunca saia da boca de vocês nenhuma besteira ou baixaria. Falem apenas o que é útil e que ajude os outros. Cada palavra deve ser um presente. Não entristeçam a Deus. Não lhe causem nenhum desgosto. O Espírito Santo, que se move e respira em vocês, é quem nos leva à intimidade com Deus e os deixa em condições de se relacionar com Ele. Não desprezem esse presente maravilhoso. Nada de conversa profana, difamadora e nociva. Sejam gentis e sensíveis ao próximo. Perdoem-se uns aos outros assim como Deus em Cristo os perdoou – perdão total e incondicional. Observem bem o que Deus faz, e façam o mesmo. Ajam como filhos que aprendem com os pais. E o que Deus faz é principalmente amar vocês. Aprendam com ele a vida de amor. Observem como Cristo nos amou. Seu amor não foi contido. Foi extravagante! Ele não amou para receber algo em troca, mas para nos dar tudo de si. Então, queridos, amem da mesma maneira.” (Efésios 4:24 a 5:3 - Mensagem)*

**3. INVENTÁRIO PERIÓDICO**

**Esse inventário é feito semestralmente ou anualmente.** Algumas pessoas usam um tempo de retiro, isolados da correria do dia a dia, para fazerem uma revisão da sua caminhada de restauração durante aquele período de tempo. Uma boa ideia é reler o seu Inventário Diário e reconhecer padrões de repetição, mudanças, maus hábitos que persistem, novos hábitos adquiridos, etc. Pedimos que Deus nos mostre em que podemos melhorar e o que podemos celebrar. Uma sugestão é participar novamente do Retiro do Inventário Moral.

*“Ó Deus, examina a minha vida em detalhes! Põe os meus pensamentos e emoções à prova, toma conhecimento de tudo. Descobre qualquer caminho errado e mau e orienta-me para que eu ande sempre pelo caminho da vida eterna.” (Salmo 139:23-24 – BV)*

**DEVEMOS EVITAR O DESÂNIMO QUANDO NOS VEMOS COMETENDO OS MESMOS ERROS, HÁBITOS ANTIGOS SÃO DIFÍCEIS DE MUDAR. O PASSO DEZ NOS AJUDA A CRESCER EM NOSSA RESTAURAÇÃO.**



**207**

Lição 19: Inventário



**ESCREVA**

1. Por que o Décimo Passo é importante para minha caminhada de restauração?
2. Qual é o propósito de fazer um inventário pessoal: RELÂMPAGO,

DIÁRIO e PERIÓDICO?

RELÂMPAGO

DIÁRIO

PERIÓDICO



**208**

Lição 19: Inventário

1. Durante a próxima semana, vamos dar inicio a essa prática em nossas vidas.

**Nas páginas seguintes você terá um espaço para registar durante cinco dias seu inventário diário.** Procure fazê-lo sempre no mesmo horário (final ou início do dia) em um lugar sossegado. Não se preocupe em escrever muito, registre aquilo que para você é mais importante. Não esqueça de registrar também as coisas boas! Mantenha seu Inventário Diário equilibrado! Use as perguntas sugeridas para o inventário diário como base.

(Você não irá ler seu Inventário Diário no Grupo de Passos, mas poderá compartilhá-la com seu parceiro de prestação de contas ou padrinho/madrinha.)

4. No sexto dia, responda essas perguntas:

a) Que dificuldades encontrei para fazer meu inventário diário?

1. Em que áreas percebi que estou crescendo e aonde preciso melhorar?



**209**

Lição 19: Inventário

c)O que aprendi mantendo esse diário?

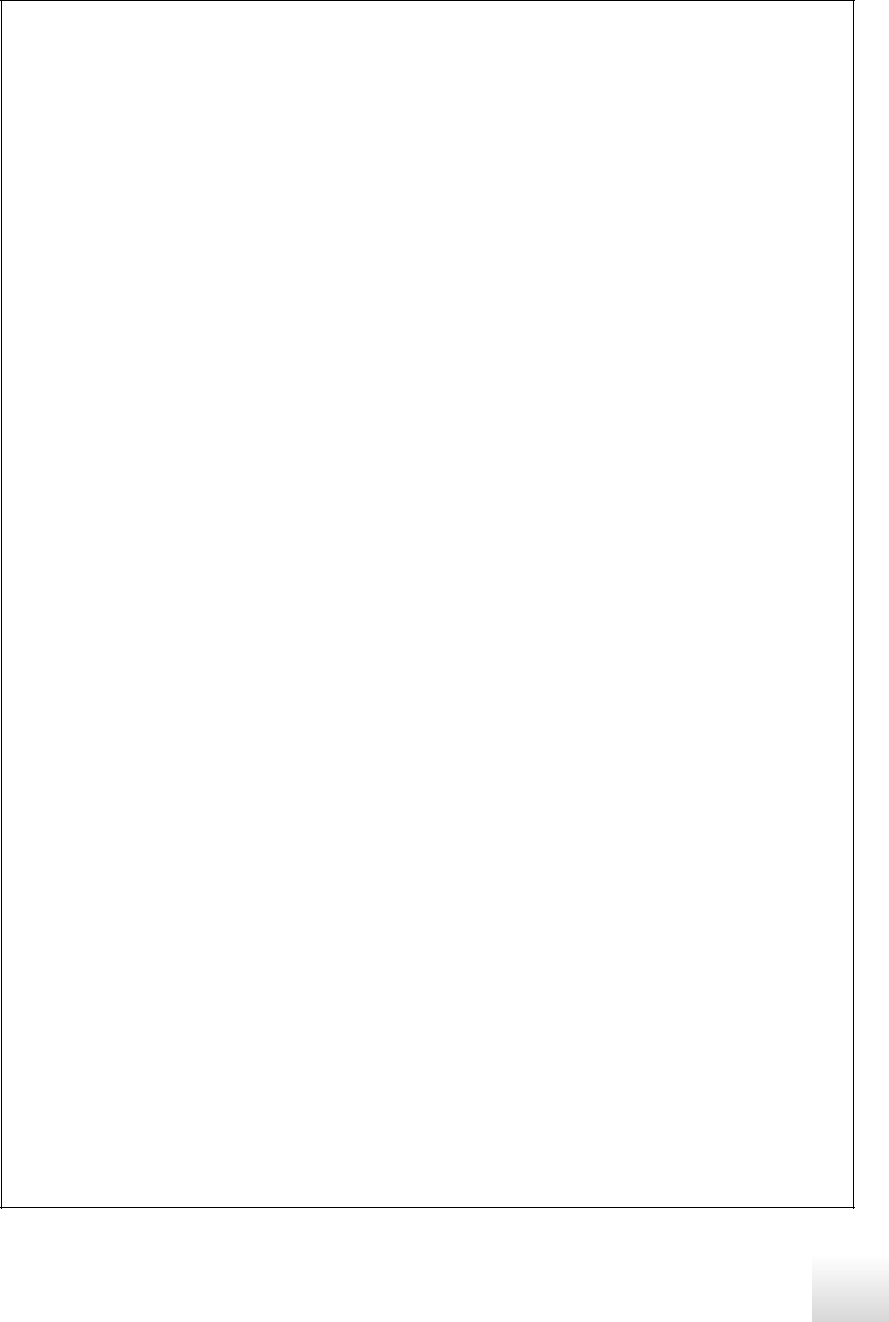
d) Como posso incorporar esse hábito na minha rotina diária?



**210**

Lição 19: Inventário

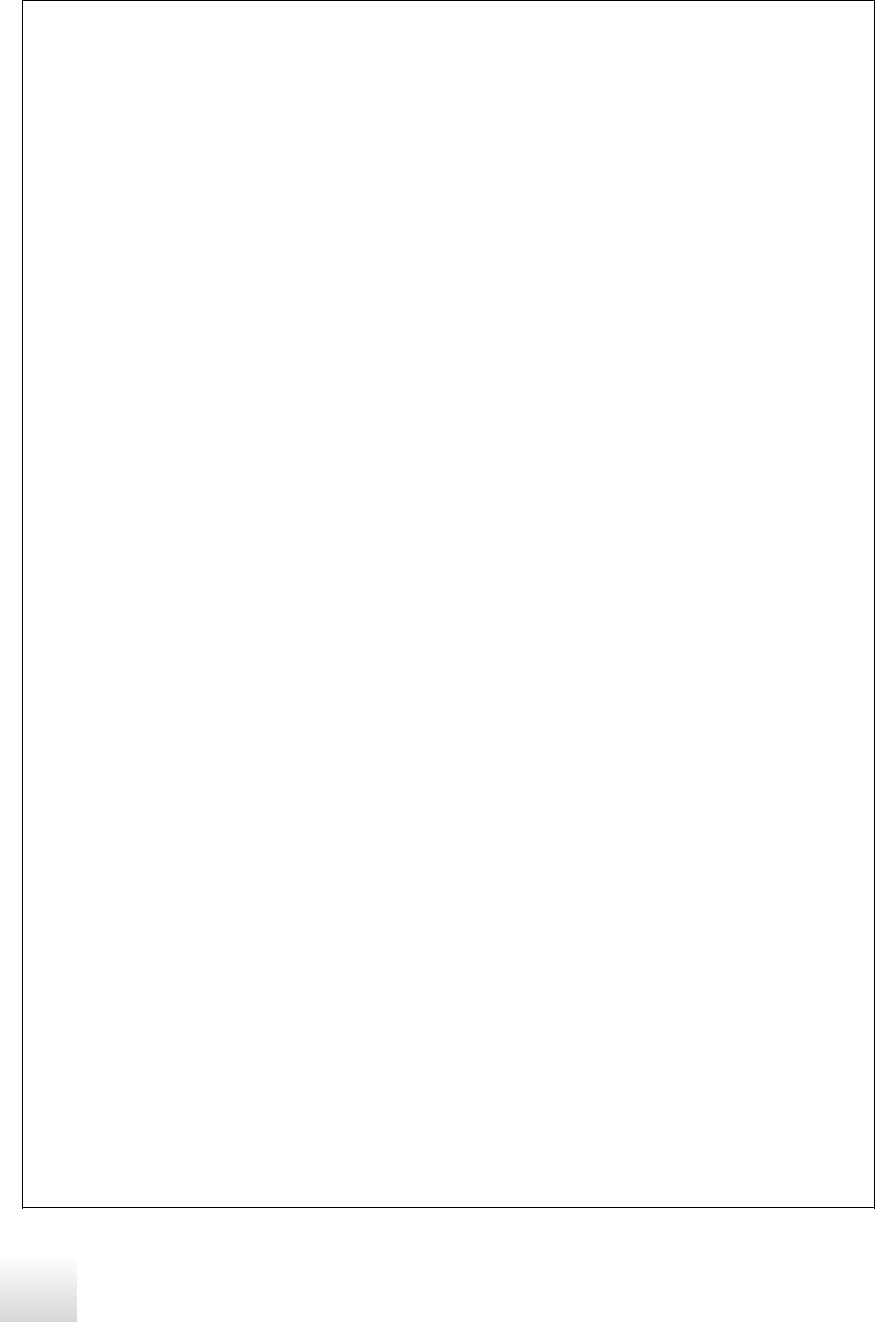
**MEU INVENTÁRIO DO DIA 1**



**211**

Lição 19: Inventário

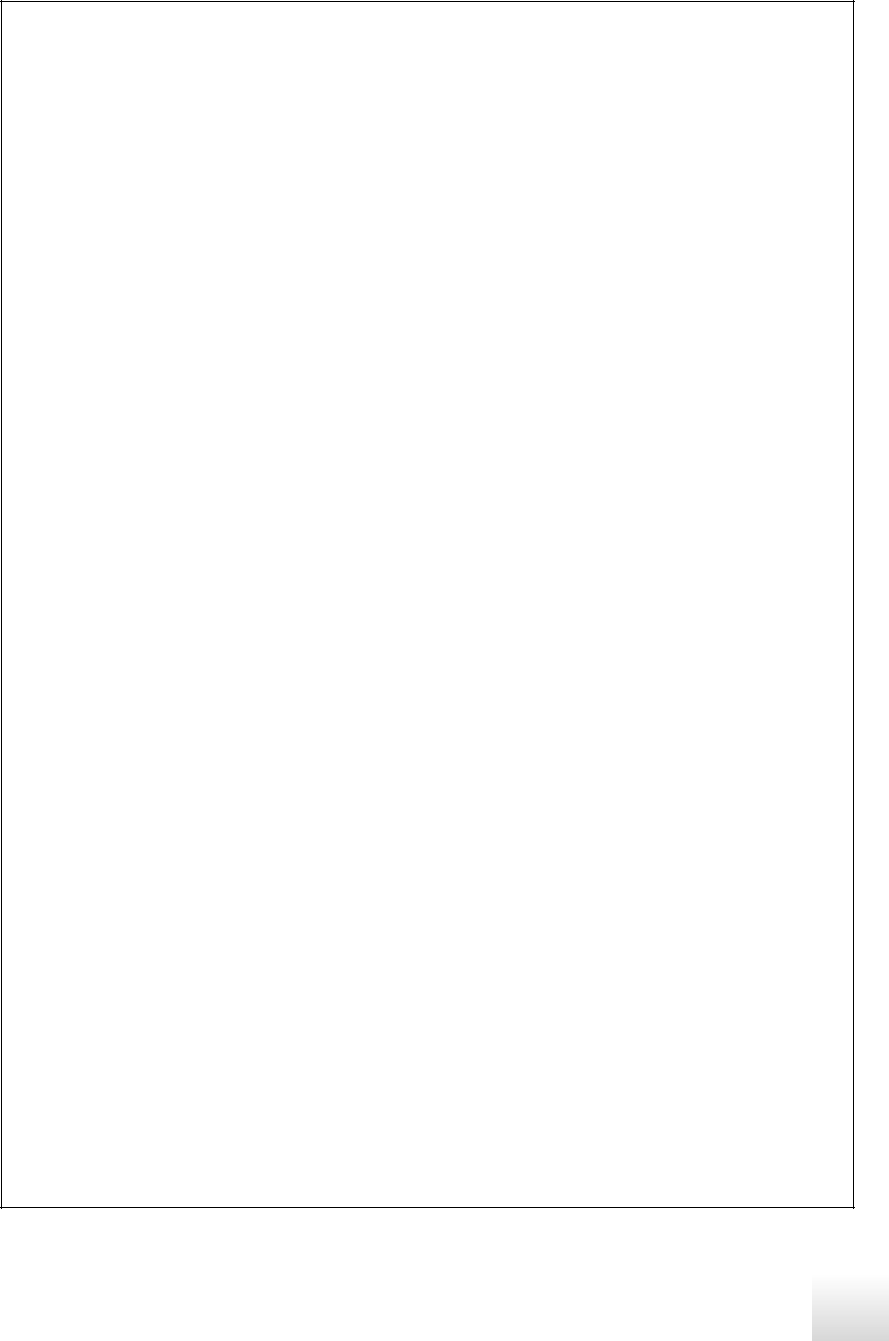
**MEU INVENTÁRIO DO DIA 2**



**212**

Lição 19: Inventário

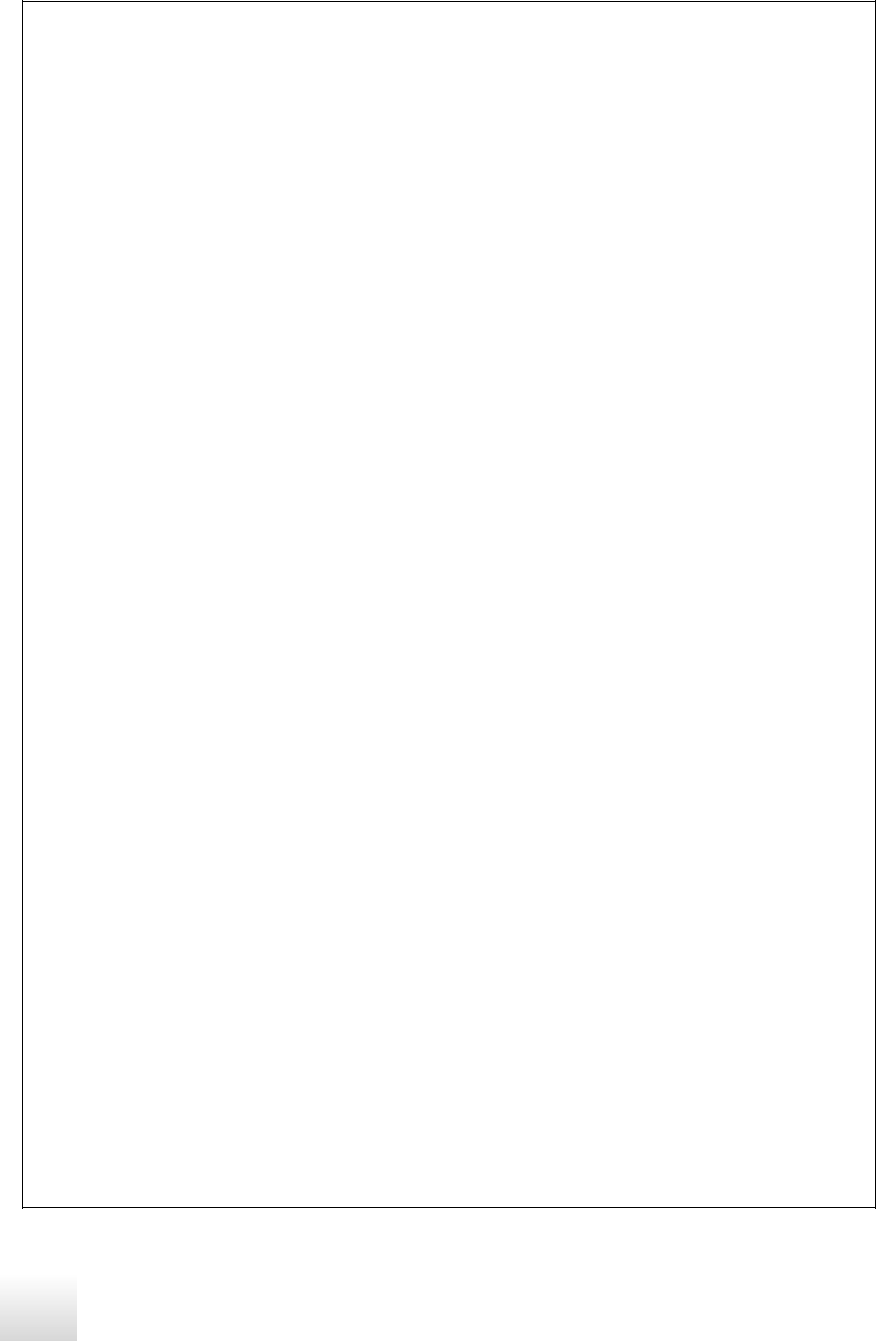
**MEU INVENTÁRIO DO DIA 3**



**213**

Lição 19: Inventário

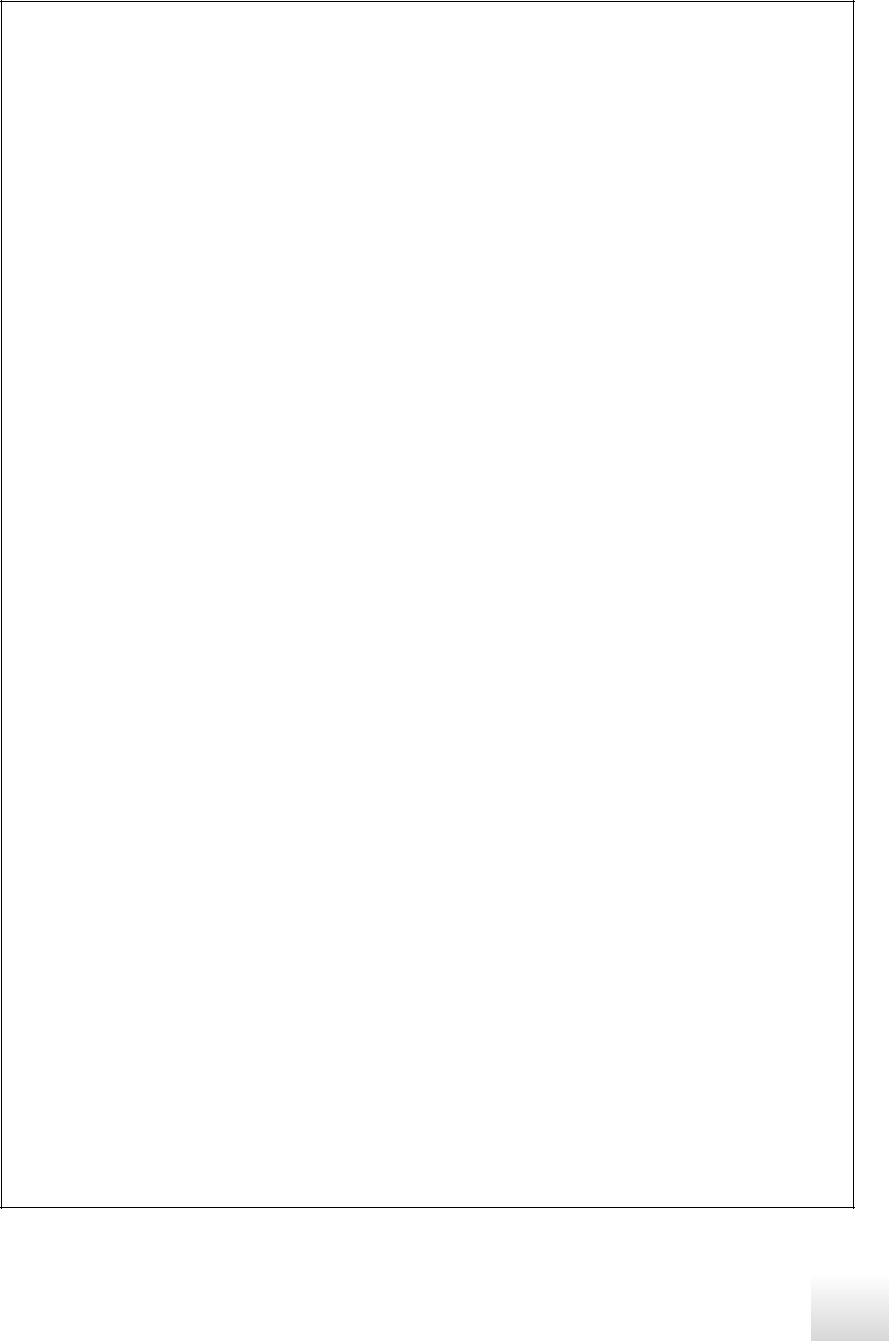
**MEU INVENTÁRIO DO DIA 4**



**214**

Lição 19: Inventário

**MEU INVENTÁRIO DO DIA 5**



**215**

**LIÇÃO 20**

**RECONHECER**

**PASSO DA MANUTENÇÃO**

**Passo 10: Continuamos a fazer o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.**

*“Portanto, tenham cuidado. Se você está pensando: ‘Eu nunca faria uma coisa dessas’, que isso lhe sirva de advertência. Porque você também pode cair em pecado.” (I Coríntios 10:12 – BV)*



**216**

Lição 20: Reconhecer



**PENSE**

Ao chegarmos nesse ponto da nossa caminhada de restauração precisamos cuidar para não cairmos na tentação da auto-suficiência ou de que estamos “curados”. Alguns de nós pensam que pelo fato de termos colocado nossas vidas em ordem até o presente momento, nossa jornada está encerrada. Nos sentimos confortáveis e não vemos necessidade de continuarmos até o Décimo Segundo Passo. *“Temos que reconhecer que o sucesso que obtivemos pode ser mantido somente se estivermos prontos a praticar os Doze Passos diariamente para o resto das nossas vidas”.* (David Kornfield)

Ao incorporarmos o Passo Dez à nossa vida reconhecemos primeiramente que Deus está no controle. Confiamos que Ele vai continuar trabalhando nas nossas vidas, desenvolvendo em nós as qualidades que Ele quer. Firmamos um novo estilo de vida. Quanto mais praticamos esse Passo, menos recaímos no erro.

**Praticamos esse Passo através da:**

**1. AUTOAVALIAÇÃO**

A autoavaliação é praticada através do **inventário diário**, que nos ajuda a tomarmos consciência de nossas forças e fraquezas. Descobrimos quem somos e para onde vamos. Essa é uma importante ferramenta para nosso crescimento espiritual.

**2. AUTO-DISCIPLINA**

O inventário no início será difícil pela falta de hábito da autoavaliação. A auto-disciplina no processo de restauração exigirá de nós - ATITUDE. Fazemos o que é necessário para continuarmos crescendo, gostando ou não, querendo ou não. Antes do processo de restauração em nossas vidas procurávamos a saída mais fácil, cedendo aos nossos impulsos e ignorando nosso crescimento pessoal. Fugíamos de tudo que exigisse compromisso regular, que fosse muito difícil, ou que atrapalhasse nossa autoindulgência. Agora focamos na vontade de Deus e não na nossa.



**217**

Lição 20: Reconhecer

**RECONHECEMOS:**

**1. A DIFERENÇA ENTRE SENTIMENTOS E AÇÃO**

Nesse Passo nos tornamos conscientes dos nossos sentimentos, pensamentos e ações. Sentimentos não são errados. Eles podem até estar embasados em pensamentos e fatos não baseados na realidade, mas são válidos. Aprendemos a ligar os nossos sentimentos às nossas ações. Não precisamos reagir aos nossos sentimentos (Exemplo: “Sinto raiva e explodo com meus filhos” ou “Sinto raiva e escolho falar com calma ou falar num outro momento”. ) Podemos nos sentir mal e agir corretamente; ou podemos agir errado e nos sentirmos bem. Aprendemos a focar mais na ação do que nos sentimentos e aprendemos também que não precisamos eliminar os sentimentos ruins. (Exemplo: Se perdemos alguém querido, sentiremos dor, se alguém nos feriu sentimos raiva.) Precisamos encontrar o equilíbrio entre nossos sentimentos e nossas ações.

**2. O CERTO E O ERRADO**

Praticar o Passo Dez nos ajuda a perceber quando estamos errados. Dificilmente percebemos imediamente nossos erros e admití-los é ainda mais complicado. Esse Passo nos desafia à voltarmos a prática dos passos oito e nove tão logo reconheçamos nossos erros. Assim crescemos em integridade, pois percebemos imediatamente quando estamos nos desviando do caminho certo e modificamos nossas atitudes. Tão importante quanto reconhecer os erros é também perceber nossos acertos. Aprendemos a celebrar nosso crescimento e as mudanças que estão acontecendo nas nossas vidas.

**3. MOTIVOS DE GRATIDÃO**

A gratidão passa a dar lugar à murmuração em nossas vidas. Passamos a ser gratos a Deus e às outras pessoas e expressamos essa gratidão verbalmente e em atitudes. Um dos primeiros sintomas de que nossa caminhada de restauração não vai bem é quando a ingratidão começa a achar espaço em nossa mente



**218**

Lição 20: Reconhecer

e coração. A ingratidão se instalará quando formos negativos e reclamarmos o tempo todo.

*“Deem graças ao Senhor, por seu amor leal e por suas maravilhas.” (Salmo 107:15)*

**NESSE PASSO PERCEBEMOS QUE NOSSA RELAÇÃO COM DEUS É A COISA MAIS IMPORTANTE DAS NOSSAS VIDAS.**



**219**

Lição 20: Reconhecer



**ESCREVA**

1. Como a prática da auto-avaliação contribui para minha restauração?

2. Por que a auto-disciplina é necessária nesse Passo?

1. Como estabeleço a diferença entre meus sentimentos e minhas ações?



**220**

Lição 20: Reconhecer

1. Como a admissão dos meus erros e acertos ajuda a modificar meu estilo de vida? (Meu comportamento?)
2. Que mudanças celebro na minha vida? Porque é importante perceber o meu crescimento?
3. Por que praticar a gratidão é importante para minha caminhada de restauração?

7. Pelo que sou grato a Deus?



**221**

Lição 20: Reconhecer

1. Sou grato a essas três pessoas, por me ajudarem no meu processo de restauração. (Cite os motivos)

PESSOA:

MOTIVO:

PESSOA:

MOTIVO:

PESSOA:

MOTIVO:



**222**

Lição 20: Reconhecer

**REFLETINDO SOBRE O**



**PASSO 10**

**Passo 10: Continuamos a fazer o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.**

*“Portanto, tenham cuidado. Se você está pensando: ‘Eu nunca faria uma coisa dessas’, que isso lhe sirva de advertência. Porque você também pode cair em pecado.” (I Coríntios 10:12 – BV)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Dez na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Dez?



**223**

Lição 20: Reconhecer

**TESTEMUNHO DO**

 **PASSO 10**

Oi, meu nome é\_\_\_\_\_\_\_\_. Sou uma discípula de Jesus

que luta com codependência, necessidade de aprovação, autossuficiência, orgulho e perfeccionismo. Nasci em uma família cristã, de imigrantes alemães, vindos ao Brasil após a II Guerra Mundial. Meus pais se conheceram no Brasil, se casaram e tiveram três filhos. Eu sou a mais velha, com os benefícios de ser a primeira e o ônus da responsabilidade desse papel.

Pelo fato de terem começado a vida no Brasil, sem nada, uma forte ética de trabalho duro e medo de se relacionar com outras pessoas marcaram nossa dinâmica familiar. Aprendi na minha infância que confiar em outras pessoas não era seguro e que se trabalhasse arduamente receberia aprovação. Assumi esses dois princípios como base para todos os meus relacionamentos, inclusive com Deus.

Ao frequentar a escola bíblica da nossa igreja, tomei uma decisão por Jesus, aos nove anos. Mas, nessa mesma época tive de morar com minha avó paterna, que havia ficado muito doente e precisava de companhia e cuidados. Fiquei muito só e um sentimento de insegurança criou raízes muito profundas. Para me sentir melhor, desenvolvi o pecado da autossuficiência, dizendo para mim mesma que não precisava de ninguém.

Na minha adolescência, reafirmei a minha fé em Jesus durante um acampamento de Carnaval aos quinze anos. Depois desse acampamento, Jesus foi transformando minha vida de forma visível e mudou meus objetivos de vida completamente. Sonhava em ser uma profissional bem sucedida, mas Deus mudou minha história e me desafiou a investir minha vida no Seu Reino. Apesar de Jesus ter me levado a reconhecê-lo como Senhor e Salvador, a dificuldade de confiar na bondade e no amor de Deus por mim, a busca de aprovação através do serviço, acrescentada da autossuficiência, me levaram a viver uma vida cristã baseada no legalismo e na religiosidade.

Era muito difícil compreender o grande amor de Deus por mim (uma verdade teológica e racional, mas que não penetrava além disso) e por isso era também difícil amar a mim mesma,



**224**

Lição 20: Reconhecer

aos outros e ao próprio Deus, livre e plenamente. Ao longo da minha vida, as pessoas me consideraram amiga, conselheira, confidente, mas eu tinha muito medo de me relacionar com elas com profundidade, transparência e vulnerabilidade; e vivia uma vida emocionalmente isolada.

Meu primeiro emprego foi numa comunidade terapêutica para dependentes químicos, onde conheci meu marido que, coincidentemente, estava matriculado no mesmo seminário teológico que eu. Começamos a namorar, nos casamos e como fruto do nosso amor Deus nos deu dois preciosos filhos.

Assim que o Celebrando começou na minha igreja, me envolvi com o intuito de ajudar outras pessoas que precisavam ser “consertadas”, pois tinham muitas coisas erradas em suas vidas. Mas, ao trabalhar os 12 Passos, fui descobrindo que eu é que tinha muito para restaurar na minha vida e o CR não era somente para aqueles filhos pródigos que chegavam “lascados”. O CR era também um lugar para mim, filha próxima, que nunca havia cometido “grandes pecados”, que não havia me desviado do Evangelho, cuja vida tinha aparência de ser toda certinha, procurando obedecer a Deus, e que buscava seguir todas as normas e disciplinas de um bom cristão.

No CR aprendi que vida cristã é andar com Deus e andar com outras pessoas. Como disse Jesus: “Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento. Esse é o grande e primeiro mandamento. O segundo, semelhante a esse, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo”. Ao mergulhar nessa verdade, Deus me fez ver que eu nunca conseguiria obedecer essa ordem e amá-lo dessa forma, muito menos aos outros. Precisei admitir também que não amava a mim mesma. Eu estava falida em relação aos dois mandamentos mais importantes que Jesus ensinara e que deveriam ser a base da minha vida. Comecei a buscá-lO intensamente, tentando viver o que os Passos 10 e 11 sugerem: fazer um inventário diário, buscar a Deus através da oração e da meditação para melhorar meu contato com Ele, e assim conhecer Sua vontade para minha vida e obter forças para realizá-la. Eu queria amá-lO, queria amar os outros, queria me amar.

Nessa busca, Deus me fez compreender o que está escrito em 1 João 4:10: “E o amor é isto: não fomos nós que amamos a Deus,



**225**

Lição 20: Reconhecer

mas foi Ele que nos amou e mandou seu Filho para que, por meio dEle, os nossos pecados fossem perdoados”. Finalmente a “ficha caiu”. Essa verdade entrou na minha mente e no meu coração e descobri a liberdade de ser amada. Isso foi muito difícil para mim, pois sempre havia tentado conquistar aprovação, reconhecimento e confiança por méritos próprios.

Compreendi que sou aceita e amada por Deus incondicionalmente e firmada no seu amor. Ele me capacita a me amar e me aceitar como sou e, por causa disso, posso amar os outros onde eles estão e como eles são. Descobri a GRAÇA e ao me manter perto de Deus, vou me livrando cada vez mais das amarras da lei. Nunca mais quero viver longe da GRAÇA e, para isso, eu sei que preciso desenvolver diariamente minha dependência de Deus. Continuar trabalhando os Passos, abrir minha vida com vulnerabilidade para outras pessoas e servir no CR têm sido formas de Deus me levar a crescer diariamente no meu relacionamento com Ele e com outras pessoas. Pela Sua bondade, estou aprendendo a viver um dia de cada vez como filha amada do Pai.



**226**

**LIÇÃO 21**

**MEDITAÇÃO**

**PASSO DO CRESCIMENTO**

**Procuramos, através da oração e da meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, pedindo apenas para conhecer a Sua vontade para nossas vidas e forças para realizá-la.**

*“Que a mensagem de Cristo, com toda a sua riqueza, viva no coração de vocês.” (Colossenses 3:16 – NTLH)*



**227**

Lição 21: Meditação



**PENSE**

No Passo Dez, começamos a estabelecer um novo estilo de vida. Nesse Passo, continuamos esse processo, estabelecendo hábitos de comunicação com Deus. Nosso estado espiritual é o alicerce do processo de restauração crescente. A nova vida em Cristo requer de nós uma busca intencional para crescermos através da meditação e na oração.

**DEUS FALA O TEMPO TODO!**

* Ele fala e continua falando através da **natureza.**

*“Os céus declaram a glória de Deus; o firmamento proclama a obra das suas mãos.” Salmo 19:1*

* Ele usa as **circunstâncias** da nossa vida para falar conosco.

*“Há muito tempo Deus falou muitas vezes e de várias maneiras...” Hebreus 1:1*

* Ele fala através de **Jesus** (a Palavra Encarnada) e na **Bíblia** (a Palavra Escrita).

*“Há muito tempo Deus falou muitas vezes e de várias maneiras aos nossos antepassados por meio dos profetas, mas nestes últimos dias falou-nos por meio do Filho, a quem constituiu herdeiro de todas as coisas e por meio de quem fez o universo.” Hebreus 1:1-2*

**O QUE É MEDITAR?**

Longe de ser uma prática oriental mística, a meditação é bíblica. Moisés recomendou a Josué que a praticasse diariamente. Quando meditamos na Palavra Escrita, renovamos a nossa mente com foco, concentração e atenção, sob a iluminação do Espírito que nos guia. Meditar é devotar foco e atenção concentrada a um assunto relacionado ao nosso Poder Superior Jesus.

*“Relembre continuamente os termos deste Livro da Lei. Medite nele dia e noite, para ter certeza de cumprir tudo que nele está escrito. Então você prosperará e terá sucesso em tudo que fizer” (Josué 1:8).*



**228**

Lição 21: Meditação

Meditar é chave para compreendermos e aplicarmos a verdade de Deus em todas as áreas da nossa vida. Ao internalizarmos a Palavra de Deus permitimos que o Espírito coloque a lei de Deus em nosso coração e a escreva em nossa mente. A meditação

* uma prática necessária para cultivar e enriquecer nosso relacionamento com Deus.

*“Esta é a aliança que farei com eles, depois daqueles dias, diz o Senhor. Porei as minhas leis em seus corações e as escreverei em suas mentes” (Hebreus 10:16).*

**POR QUE MEDITAR NA BÍBLIA?**

Reconhecemos a Bíblia como sendo a forma mais direta e comum através da qual Deus se comunica conosco. A Bíblia é a PALAVRA ESCRITA de Deus. A Bíblia foi inspirada por Deus e nós somos inspirados pela presença de Deus em nós, por meio do seu Espírito, a compreender o que lemos.

*“Toda Escritura é inspirada por Deus e útil para nos ensinar o que é verdadeiro e para nos fazer perceber o que não está em ordem em nossa vida. Ela nos corrige quando erramos e nos ensina a fazer o que*

* *certo. Deus a usa para preparar e capacitar seu povo para toda boa obra.” (II Timóteo 3:16)*

*“Como é feliz aquele que não segue o conselho dos ímpios, não imita a conduta dos pecadores, nem se assenta na roda dos zombadores. Ao contrário, sua satisfação, está na lei do Senhor, e nessa lei MEDITA de dia e de noite.” (Salmo 1:1-2)*

A prática da disciplina da meditação nos ajuda a nos aproximarmos da Bíblia de forma correta, pois arrependimento e obediência são traços essenciais contidos no conceito bíblico de meditação. É esse foco que distingue com clareza a meditação cristã de suas equivalentes seculares e orientais. *“A meditação cristã, numa definição simples, é a capacidade de ouvir a voz de Deus e obedecer à sua Palavra.”* (Richard Foster) Na meditaçãocriamos o espaço emocional e espiritual que permite Cristo transformar a nossa personalidade à Sua imagem. Por esta razão a meditação produz percepções extremamente práticas, sobre questões cotidianas de relacionamentos, decisões a serem tomadas ou atitudes a serem mudadas. A meditação devolve-nos às coisas do mundo com uma nova perspectiva.



**229**

Lição 21: Meditação

*Afasto os pés de todo caminho mau para obedecer à tua palavra.*

*(Salmo 119:101).*

**COMO MEDITAR NA BÍBLIA?**

A meditação nos convida a ousadamente entrar na presença do Deus vivo sem intermediários. Deus quer se comunicar conosco e é acessível a todas as pessoas que o buscam.

De forma prática, precisamos encontrar um lugar silencioso, livre de interrupções e pedir que Deus fale conosco. Pedimos que a Palavra Escrita se torne Palavra Viva em nosso coração e mente. Aos poucos, com a prática, a meditação se torna um estilo de vida.

* Lemos a Palavra com o desejo de OUVIR Deus. Lemos o texto mais de uma vez e nos concentramos no que estamos lendo.
* Pensamos sobre o significado do que lemos e relacionamos com a nossa vida. O que Deus está me dizendo?
* Diante do que respondemos nessa pergunta, avançamos na meditação respondendo: O que vou fazer à respeito?

Nos aproximamos das Escrituras para sermos transformados e não para acumular informações. Meditamos com atitude de rendição, prontos para entregar nossas vidas e nossas vontades a Deus.

*E buscar-me-eis, e me achareis, quando me buscardes com todo o vosso coração” (Jeremias 29:13).*

**A MEDITAÇÃO CRISTÃ É UM RELACIONAMENTO COM UMA PESSOA QUE DESEJO CONHECER E COM QUEM QUERO ME COMUNICAR. APRENDO A CONFIAR E EXPERIMENTAR SER FILHO AMADO.**



**230**

Lição 21: Meditação



**ESCREVA**

1. De que maneiras percebo Deus falando comigo?

1. Desejo melhorar meu contato consciente com Deus à fim de conhecer e fazer a Sua vontade? Como demonstro isso na rotina do meu dia a dia?

3.Por que meditar na Bíblia é importante na minha jornada de restauração?



**231**

Lição 21: Meditação

1. Vamos fazer um exercício prático de meditação.

• Escolha um momento e um lugar sossegado.

• Peça para Deus falar ao seu coração e à sua mente.

• Leia na Bíblia o texto de João 15:1-17.

• Releia pausadamente o mesmo texto mais duas vezes.

• Responda as perguntas:

**O QUE DEUS ESTÁ ME DIZENDO?**

**O QUE VOU FAZER A RESPEITO?**



**232**

**LIÇÃO 22**

**ORAÇÃO**

**PASSO DO CRESCIMENTO**

**Procuramos, através da oração e da meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, pedindo apenas para conhecer a Sua vontade para nossas vidas e forças para realizá-la.**

*“Que a mensagem de Cristo, com toda a sua riqueza, viva no coração de vocês.” (Colossenses 3:16 – NTLH)*



**233**

Lição 22: Oração



**PENSE**

Falar de oração geralmente levanta sentimentos de culpa ou vergonha pois nos aproximamos da oração como uma disciplina espiritual que precisamos cumprir. Temos dificuldades de compreender a oração do ponto de vista do relacionamento. Clemente de Alexandria diz que ***“orar é estar na companhia de Deus.”*** A oração cristã é direcionada ao **PAI**, por intermédio do**FILHO**, pelo **ESPÍRITO SANTO**.

*“O mundo está cheio de pessoas que se julgam guerreiros de oração, mas que nem sabem o que é orar: Utilizam-se de fórmulas, programas, conselhos e técnicas de vendas para conseguir o que querem de Deus. Não façam essa asneira. Vocês estão diante do Pai. E Ele sabe de que estão precisando, melhor que vocês mesmos. Com um Deus assim, que os ama tanto, vocês podem orar de maneira muito simples.” (Mateus 6:7-8 – Mensagem)*

Se por um lado oração é relacionar-se com Deus, a oração também coloca em perspectiva todos os nossos outros relacionamentos, nosso estar no mundo com as outras pessoas. O caráter de Deus expõe nossa natureza pecaminosa: egocentrismo, orgulho, isolamento, poder, possessão, arrogância, inveja, autossatisfação, .... e a lista segue longa. Mark Twain disse

que não podemos mentir enquanto oramos. A oração nos traz desconforto pois é um exercício de autoconhecimento, ela nos ajuda a tirarmos as máscaras que usamos para as outras pessoas e passamos a nos ver como Deus nos vê. E quando isso acontece: somos quebrantados (sofremos o impacto de nos ver como realmente somos). Sem passarmos por esta experiência de remover a máscara, nossa oração, nosso relacionamento com Deus e com as outras pessoas é superficial.

A oração e a meditação são a base para vivermos plenamente neste mundo. Nossa jornada com Deus e nossa maneira de viver estão profundamente conectadas. O relacionamento com Ele nos redime de nós mesmos para nos relacionarmos uns com os outros.



**234**

Lição 22: Oração

**ORAR É CONFIAR**

Diante da oração precisamos de muita humildade. Vivemos numa sociedade instantânea, do aqui e agora, do prazer imediato, e não compreendemos o tempo que Deus tem para todas as coisas. Precisamos aprender a confiar em Deus, colocar a nossa fé nEle, crendo que às vezes Ele nos faz esperar e algumas vezes não nos dá o que pedimos. Os pensamentos de Deus são muito superiores aos nossos e, também, podemos confiar de que todas as coisas cooperam para o nosso bem, mesmo quando não compreendemos. (Isaías 55:8-9 e Romanos 8:28).

Ao passar pelo pavor que antecipava o Calvário, Cristo orou expondo o seu coração: “Pai, se queres, passa de mim esse cálice; todavia não se faça a minha vontade, mas a tua.” (Lucas 22:42) Tendo a vida centrada na glória de Deus, Jesus manifestou sua necessidade humana, contudo, submeteu-se plenamente

* vontade divina. **Dessa forma, orar é manter comunhão diária com o Pai Eterno, submetendo totalmente a nossa vontade à suprema vontade dEle.**

**JESUS NOS ENSINA A ORAR**

*“Orem desta maneira:*

*Nosso Pai do céu, seja santificado o seu nome.*

*Venha o seu Reino.*

*Que sua vontade seja feita aqui na terra, como é feita no céu.*

*Dê-nos hoje, novamente, o nosso alimento.*

*Perdoe-nos as nossas ofensas,*

*tal como nós temos perdoado aqueles que nos ofenderam. Não nos deixe cair em tentação, mas livra-nos do Maligno. Amém!”*

*(Mateus 6:9-13 – NBV)*

Jesus ensina seus discípulos a orar através da Oração do Pai Nosso. A importância dessa oração não está na sua incondicional repetição, mas serve para nós como um modelo.



**235**

Lição 22: Oração

**ORAR COM DEUS**

Jesus conta em Lucas 18 a parábola de dois homens que vem ao templo para orar: 1) O fariseu, que domina a teologia, que tem uma vida moral ilibada, pratica o jejum, é dizimista fiel e que tem o hábito de orar, mas, que se aproxima de Deus com o coração afastado; 2) O cobrador de impostos, homem reconhecidamente pecador e traidor do povo judeu, sem vida religiosa, que se aproxima de Deus ciente da sua culpa clamando por misericórdia e fala do seu coração. Jesus termina a história dizendo qual dos dois voltou para casa justificado diante de Deus. Ele deixou claro que orar não é cumprir um dever, bater o ponto com Deus, discar um número de emergência quando as coisas não vão bem, uma tarefa para ser riscada da lista de afazeres diários...**orar é um diálogo honesto com Deus que parte de uma atitude correta.**

Estes são alguns alertas sobre a atitude correta, trazidos pela

Bíblia e diversos autores, ao falarem sobre a oração:

* **Oração como costume:** bons hábitos são importantes, mas orar apenas por rotina pode se tornar uma “vã repetição” e produzir um efeito entorpecedor. A oração não pode ser algo simplesmente automático.

*“Esse povo faz um grande show, dizendo as coisas certas, mas o coração deles não está nem ai para o que dizem.” (Isaías 29:13 – Mensagem)*

* **Oração como mágica:** que se falarmos as palavras certas, mantivermos a entonação certa, estivermos no local certo, experimentarmos êxtase, seguirmos um ritual, assumirmos determinada postura corporal, ... nossa oração terá mais êxito.

*“O mundo está cheio de pessoas que se julgam guerreiros de oração, mas que nem sabem o que é orar: Utilizam-se de fórmulas, programas, conselhos e técnicas de vendas para conseguir o que querem de Deus. Não façam essa asneira. Vocês estão diante do Pai. E Ele sabe de que estão precisando, melhor que vocês mesmos. Com um Deus assim, que os ama tanto, vocês podem orar de maneira muito simples.” (Mateus 6:7-8 – Mensagem)*

* **Oração como lista:** o materialismo e o consumismo da cultura ao nosso redor afetam nosso relacionamento com Deus diretamente e por isto nos aproximamos de Deus com valores distorcidos e de forma egocêntrica. Este tipo de oração



**236**

Lição 22: Oração

que despeja diante de Deus uma lista de bens e posições a serem conquistados enche o coração de comparação, inveja, insatisfação, ganância, e muitos outros males. Deus se alegra em abençoar seus filhos mas não concede todos os seus desejos.

*“Uma vida consagrada traz lucro, mas esse lucro é a rica simplicidade de ser você mesmo na presença de Deus. Considerando, então, que entramos no mundo sem um centavo e sairemos dele sem nada, se temos pão na mesa e sapatos nos pés, é o bastante... a cobiça por dinheiro traz problemas... Depois de entrar por este caminho, alguns se desviam inteiramente da fé...” (I Timóteo 6:8 – Mensagem)*

* **Oração como fuga da responsabilidade:** pode-se usar a oração como um meio de evitar responsabilidades na vida real. Que vai desde não estudar para uma prova e pedir a Deus bom êxito, a responder um pedido de ajuda honesto com a frase: “Vou orar a respeito” para evitar um envolvimento na solução da situação. Fé e prática andam sempre juntas.

*“Religião de verdade, que agrada a Deus, o Pai é esta: cuidem dos necessitados e desamparados que sofrem, e não entrem no esquema de corrupção do mundo sem Deus.” (Tiago 1:27 – Mensagem)*

* **Oração com foco na oração:** É possível orar e meditar sem pensar em Deus. Quando o foco da oração passa a ser a oração em si e não um relacionamento de amizade com Deus, a oração pode se tornar uma tarefa tediosa e cansativa ou que nos enche de orgulho religioso.

*“Quando vocês me chamarem, quando orarem a mim, eu ouvirei. Quando vocês me buscarem, me encontrarão. Sim, quando me buscarem de todo o coração e em primeiro lugar, dou a vocês a certeza de que não vão se decepcionar.”(Jeremias 29:13 – Mensagem)*

* **Oração como ferramenta de manipulação e reinvindicação:** É muito triste ver a oração ser usada para “exigir” algo de Deus em nosso benefício ou de outros para nos abençoar física e espiritualmente. Este tipo de oração parece a fala de uma criança mimada, onde tudo e todos devem girar ao seu redor, inclusive Deus. Infelizmente muitos tem ensinado que este tipo de oração é um exercício de fé, e que se alguém não recebe o que pede a culpa é a sua pouca fé.



**237**

Lição 22: Oração

*“Orientem sua vida de acordo com a realidade, a iniciativa e a provisão de Deus. Não se preocupem com as perdas e descobrirão que todas as suas necessidades serão satisfeitas. Vocês são meus amigos queridos! O Pai quer dar seu Reino a vocês.” (Lucas 12:32 – Mensagem)*

**DEUS JÁ SABE TUDO SOBRE NÓS E NOSSAS VIDAS, ENTÃO, QUANDO ORAMOS, EXPRESSAMOS O NOSSO DESEJO DE QUE A VONTADE DELE SEJA FEITA EM NÓS, MAIS DO QUE A NOSSA. DESEJAMOS NOS TORNAR DIFERENTES. O TEMPO QUE PASSAMOS COM DEUS AFETA NOSSO SER DE UMA MANEIRA QUE NOS TRANSFORMA.**



**238**

Lição 22: Oração



**ESCREVA**

1. Como a minha percepção sobre Deus tem mudado desde que comecei a praticar os Passos.

2. O que é orar?

3. Como tenho experimentado a oração na minha vida?



**239**

Lição 22: Oração

1. O que precisa mudar na minha rotina diária para que eu cresça na meditação e na oração?
2. Vamos fazer um exercício prático de oração. Medite no significado pessoal de cada frase do Pai Nosso. Escreva esse significado ao lado de cada frase.

NOSSO PAI DO CÉU, SEJA SANTIFICADO O SEU NOME:

VENHA O SEU REINO: QUE SUA VONTADE SEJA FEITA AQUI NA TERRA, COMO É FEITA NO CÉU:

DÊ-NOS HOJE, NOVAMENTE, O NOSSO ALIMENTO:

PERDOE-NOS AS NOSSAS OFENSAS, TAL COMO NÓS TEMOS PERDOADO AQUELES QUE NOS OFENDERAM:

NÃO NOS DEIXE CAIR EM TENTAÇÃO, MAS LIVRA-NOS DO MALGINO.

AMÉM!:



**240**

Lição 22: Oração

**REFLETINDOSOOBRE O**



**PAS 11**

**Procuramos, através da oração e da meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, pedindo apenas para conhecer a Sua vontade para nossas vidas e forças para realizá-la.**

*“Que a mensagem de Cristo, com toda a sua riqueza, viva no coração de vocês.” (Colossenses 3:16 – NTLH)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Onze na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Onze?



**241**

Lição 22: Oração

**TESTEMUNHO DO**

 **PASSO 11**

Oi Meu nome é \_\_\_\_\_, sou uma discípula de Jesus limpa só por

hoje de transtornos alimentares: bulímia nervosa e compulsão alimentar. Estou também em restauração de sentimentos de rejeição, baixa autoestima, insegurança, controle, perfeccionismo, ansiedade e codependência.

Meus pais engravidaram dois meses após o casamento. Não fui uma criança planejada e eles não estavam prontos para a vida de recém casados com um bebê. Por despreparo da minha mãe não fui amamentada e passava o dia no carrinho de bebê para que ela pudesse cuidar da casa. Ela precisou deixar o seu emprego pois não havia ninguém para ajudá-los.

Quando estava com 4 anos nasceu minha irmã mais nova. Por causa de sérios problemas de saúde da minha mãe, eu e a minha avó cuidamos das duas. Precisei aprender a cuidar de mim e ainda ajudar no que fosse preciso. O momento mais aguardado do meu dia era a chegada do meu pai após o trabalho, que me jogava na cama e passava a sua camisa suada no meu rosto. Eu me sentia muito segura e feliz nesse momento. Aos 6 anos meu pai foi transferido no emprego para uma outra cidade. Foi difícil deixar a família e a escola. Meu pai trabalhava o dia todo e minha mãe caiu em uma depressão profunda. Ela passou meses entre a cama e o sofá. Meu pai contratou uma pessoa para cuidar da casa, de mim e da minha irmã, pois começou a viajar e passar semanas longe de casa. Minhas avós também se revezaram para nos dar suporte, mas meu mundo foi ficando muito escuro e eu me sentia muito só.

Fiquei muito feliz quando depois de dois anos voltamos para São Paulo. Mas, nesta mesma época comecei a sofrer abuso sexual dentro da família, quando passávamos o dia de domingo na casa de meus avós. Fiquei calada por muitos anos com medo e não saber exatamente o que era. Quando finalmente me abri para minha mãe, ela disse para deixar para lá, pois era besteira. Sofri esse abuso até meus 12 anos, quando finalmente eu mesma consegui dar um basta a esta situação. Nesta época um tio meu morreu de HIV, uma doença que na época era assunto proibido.



**242**

Lição 22: Oração

Entendi com essa situação que relacionamento sexual é algo muito perigoso.

Eu passava o dia todo na escola e sofri muito bulliyng pois era mais gordinha. Por causa disso iniciei um processo de anorexia aos 13 anos. Eu tomava um leite antes de sair de casa e depois me envolvia em todos os esportes possíveis na escola e não me alimentava de forma alguma. Muitas vezes desmaiei e fui parar no hospital. Mas, eu queria ser popular na escola, a mais magra, a mais bonita, a que era paquerada pelo melhor jogador. Emagreci e minha vida estava perfeita.

Meu pai nesta época morava fora do Brasil e minha mãe ficava em casa. Quando ele aparecia em casa, ele e minha mãe tinham brigas homéricas. Ele ficava no quarto e não podíamos fazer nenhum barulho. Meu relacionamento com minha mãe também piorou muito. Foi quando descobri que meu pai tinha outra família no Chile. Aos 15 anos passei a ter uma vida dupla também, passava o dia na escola paquerando e ficando com um garoto, e ao mesmo tempo assumindo um namoro com uma pessoa que morava na minha rua. Nesta mesma época começaram meu problemas de saúde – endometriose e cirurgias para tirar cistos e ovários. Até hoje continuo em tratamento.

Escolhi um curso na faculdade a total contragosto dos meus pais e acabei indo morar com a minha avó. Comecei um namoro sério, mas que depois de dois anos simplesmente acabou do nada. Eu vivi o luto deste fim de relacionamento por mais de um ano. Custei a retomar minha vida. Os amigos e trabalhos da faculdade me ajudaram muito nesta época. Quando estava praticamente bem, minha avó faleceu e passei a sair todas as noites em busca de algum momento feliz. Na mesma época meu pai sofreu um infarto, quase morreu e acabou perdendo o emprego. A vida financeira da nossa família caiu drasticamente.

Em 2004 uma amiga de infância me convidou para ir a Igreja. Eu acreditava em Deus, mas não tinha nenhuma religião. Passei a frequentar esta Igreja e entreguei minha vida para Jesus. Meus pais quase me expulsaram de casa por causa disso. Na igreja conheci um homem pelo qual me apaixonei. Ficamos amigos por alguns meses, depois namoramos por 2 anos e decidimos nos casar. Minha família não aprovou esse relacionamento por ele ser da Igreja.



**243**

Lição 22: Oração

Após o casamento começamos a brigar muito e eu me sentia culpada por não poder engravidar. Chegamos a nos separar por quatro meses quando me senti traída por ele. Com a ajuda de algumas pessoas da família, amigos e do pastor, retomamos o casamento. Logo em seguida engravidei. Foi literalmente um milagre! Mas as brigas voltaram e eu tive uma grave depressão pós-parto.

Na gravidez desenvolvi a compulsão alimentar, não conseguia me olhar no espelho, me amar e me aceitar. Por causa do ganho de peso, iniciei uma bulimia nervosa. As coisas no casamento também só pioraram, começaram as agressões físicas. Busquei ajuda com minha família, mas eles não acreditavam em mim. Foi quando o pastor me indicou o CR. Jamais me esquecerei quando disse meu nome pela primeira vez no programa e me senti um ser humano. Iniciei meu processo de restauração, escrevi meu inventário moral e Deus falou comigo: “Mas agora assim diz o Senhor, aquele que o Criou, Ó Jacó, aquele que o formou, ó Israel, não tema, pois eu o resgatei; eu o chamei pelo nome; você é meu.” (Isaías 43:1). Percebi que Deus havia cuidado de mim durante toda a minha vida.

No Grupo de Passos aprendi a me amar. Recebi ajuda das companheiras do grupo, da minha madrinha e me submeti a um tratamento clínico. Hoje posso dizer que estou limpa só por hoje. Me aceito como sou, com minhas imperfeições e ao me olhar no espelho tenho certeza de que Deus me ama. Hoje busco uma vida saudável e com equilíbrio.

Consegui perdoar meu pai e estamos aprendendo a ser família. Eu e meu marido estamos em processo de restauração em nosso casamento, buscando viver um dia de cada vez. Sou muito grata e feliz por ser mãe. Mas sei que preciso continuar minha caminhada de restauração diariamente, praticando o Passo Onze, buscando a cada dia crescer no meu relacionamento com Deus, buscando a Sua vontade e encontrando nEle forças para realizá-la. Por isto oro todos os dias por meu casamento e por minha família. Leio



**244**

Lição 22: Oração

livros que me ajudam a crescer em minha fé e fiz o compromisso de diariamente ler a Bíblia e um livro devocional. Decidi também frequentar a igreja regularmente e servir no CR como voluntária. Participo também de um grupo de corrida, que me motiva a praticar exercícios e manter uma alimentação saudável. Continuo também minha jornada contando com o apoio de uma Nutricionista e uma Psicóloga. Aprendi o que é gratidão e me permito ser amada. Hoje me sinto amada por Deus e pelas pessoas que me cercam. É muito bom saber que tenho em Deus um Pai. O seu amor incondicional é que me sustenta.



**245**

**LIÇÃO 23**

**REPARTIR**

**PASSO DO SERVIR**

**Passo 12: Tendo experimentado um despertar espiritual como resultado desses passos, procuramos levar esta mensagem a outros e praticar esses princípios em todos os aspectos da nossa vida.**

*“Vocês receberam de graça; deem também de graça .” (Mateus 10:8)*



**246**

Lição 23: Repartir



**PENSE**

Só manteremos nossa restauração se a partilharmos com outros. Quanto mais ajudarmos outras pessoas, mais ajudaremos a nós mesmos. É o melhor antídoto para prevenirmos recaídas. Passamos a sentir que nossas vidas tem propósito.

**REPARTIMOS NOSSA EXPERIÊNCIA**

Não damos conselhos ou dizemos o que a outra pessoa precisa fazer. Abrimos mão do desejo de dominar ou controlar as outras pessoas e de gerir as suas vidas. Humildemente compartilhamos a nossa experiência. Somos um exemplo vivo de que o programa dos Doze Passos funciona, e assim somos uma mensagem viva de ESPERANÇA para outras pessoas. A nossa alegria em termos encontrado um novo estilo de viver é uma atração para a pessoa que está sofrendo. Isso não significa que não temos mais problemas, mas colocamos a nossa DOR à disposição de Deus, e confiamos que Ele vai usá-la.

*“Louvado seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai bondoso, o Deus de quem todos recebem ajuda. Ele nos auxilia em todas as dificuldades para podermos ajudar os que tem as mesmas dificuldades que nós temos.” (II Coríntios 1:3 – BLH)*

**REPARTIMOS DE ACORDO COM NOSSO ESTILO PESSOAL**

Temos personalidades diferentes, e compartilhamos a mensagem do nosso jeito. Aceitamos com alegria nosso jeito de ser e o colocamos à disposição para levar a mensagem. Não queremos ser outra pessoa. Cada um de nós tem uma personalidade especial e única que Deus deseja usar. Levamos a mensagem e não forçamos ninguém a recebê-la.

**REPARTIMOS COM AMOR INCONDICIONAL**

Deixamos nosso ego de lado – não recebemos os méritos e não somos responsáveis pela restauração de uma outra pessoa. Simplesmente transmitimos a mensagem com amor e ficamos disponíveis para ajudar quando solicitados. Por isso, não escolhemos quem vamos ajudar, quem merece nosso tempo ou investimento. Perante Deus todos os seres humanos são importantes. Não ajudamos os outros para recebermos elogios.



**247**

Lição 23: Repartir

Simplesmente nos doamos sem a perspectiva de receber algo em troca.

*“Filhinhos, não amemos de palavra nem de boca, mas em ação e em verdade.” (I João 3:18)*

**REPARTIMOS DENTRO DOS NOSSOS LIMITES**

Reconhecemos nossos sentimentos, nossas emoções, nossos limites físicos e os respeitamos. Não somos vítimas, somos responsáveis por nós mesmos. Não precisamos mais controlar a vida das outras pessoas, e também não permitimos que os outros nos controlem. Dessa forma, aprendemos a nos conectar com as outras pessoas de forma saudável e amorosa.

**REPARTIMOS USANDO OS DONS QUE RECEBEMOS**

Todos nós recebemos dons espirituais de Deus quando entregamos nossa vida a Jesus. Usamos esses dons a serviço dos outros. Alguns dons mencionados na Bíblia são: ensino, evangelismo, misericórdia, hospitalidade, exortação, liderança, contribuição, fé, discernimento, sabedoria, servir, animar, encorajamento, etc.

*“Portanto, usemos os nossos diferentes dons de acordo com a graça que Deus nos deu”. (Romanos 12:26 – NTLH)*

**ONDE REPARTIMOS?**

* **NA FAMÍLIA** – Para a grande maioria de nós vivenciarmos nossa restauração no ambiente familiar é nosso grande desafio. Precisamos de muita sabedoria de Deus para não impormos nosso novo estilo de vida sobre nosso cônjuge,

filhos, pais, irmãos, etc.

* **NO AMBIENTE DE TRABALHO/ESCOLA** – Tendo experimentado o amor de Deus em nossas vidas, podemos ser instrumentos de amor na vida de outras pessoas. Agimos com amor mesmo quando não sentimos compaixão.
* **NA IGREJA** – Nossa restauração se expressa no servir. Descobrimos maneiras práticas de servirmos de acordo com nossos dons. Deixamos de ser somente expectadores.



**248**

Lição 23: Repartir

* **NO CR** - Ajudamos as pessoas a sentirem-se bem vindas. Podemos ser parceiros de prestação contas, facilitadores de grupos de apoio e passos, padrinho/madrinha ou simplesmente darmos um abraço em alguém. Quando ouvimos a mensagem ou partilhamos no grupo também praticamos nosso Décimo Segundo Passo.
* **NO VOLUNTARIADO** - Descobrimos lugares onde podemos repartir quem somos com outras pessoas (asilos, orfanatos, hospitais, abrigos, comunidades terapêuticas, ONGS, escolas, etc.).

**DEUS NUNCA DESPERDIÇA UMA DOR. ELE DESEJA QUE A COLOQUEMOS**

* **DISPOSIÇÃO DELE, E ELE VAI USÁ-LA PARA ABENÇOAR OUTROS. RECONHECEMOS QUE É DANDO QUE RECEBEMOS.**



**249**

Lição 23: Repartir



**ESCREVA**

1. Que despertar espiritual aconteceu na minha vida através dos

Doze Passos? Que mudanças aconteceram?

2. Levar a mensagem a outros me trará que benefícios?

3. Que dores eu tenho para compartilhar?



**250**

Lição 23: Repartir

1. Como tenho praticado o amor incondicional com as pessoas que tento ajudar?
2. Como posso repartir a mensagem:

• NA FAMÍLIA

* NO AMBIENTE DE TRABALHO/ESCOLA
* NA IGREJA
* NO VOLUNTARIADO



**251**

**LIÇÃO 24**

**PRATICAR**

**PASSO DO SERVIR**

**Passo 12: Tendo experimentado um despertar espiritual como resultado desses passos, procuramos levar esta mensagem a outros e praticar esses princípios em todos os aspectos da nossa vida.**

*“Vocês receberam de graça; deem também de graça .” (Mateus 10:8)*



**252**

Lição 24: Praticar



**PENSE**

A mensagem não tem sentido se não a VIVERMOS. **Nossas ações dão significado às nossas palavras.** Depois de termos aplicadoos Passos à nossa vida, muitas áreas já foram transformadas e outras pessoas começaram a enxergar isso. Já não buscamos mais viver de forma egoísta.

Na oração “Pela Paz” encontramos a essência do Passo 12. Essa oração foi escrita por uma mulher na frança, no início do século XX, durante um período sombrio de guerra, fome e perdas.

Senhor,

Fazei-me instrumento de vossa paz:

Onde houver ódio, que eu leve o amor.

Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.

Onde houver discórdia, que eu leve a união.

Onde houver dúvida, que eu leve a fé.

Onde houver erro, que eu leve a verdade.

Onde houver desespero, que eu leve a esperança.

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.

Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Oh mestre, fazei que eu procure mais:

Consolar, do que ser consolado,

Compreender, do que ser compreendido,

Amar, do que ser amado,

Pois, é dando que se recebe,

* perdoando que se é perdoado,
* morrendo que se vive para a vida eterna.

Amém!



**253**

Lição 24: Praticar

**COMO PODEMOS PRATICAR OS VALORES DOS 12 PASSOS? 1. CUIDANDO DE NÓS MESMOS**

Quando pessoalmente praticamos os Passos nossa vida impacta a vida de outras pessoas. Nós não podemos mudar as outras pessoas, mas quando mudamos a nós mesmos, influenciamos outros. Muitas vezes gostaríamos de envolver outros na jornada de restauração, desejamos que elas experimentem o mesmo que nós. Mas, elas precisam decidir entrar nessa jornada por si só. Nós só podemos mudar a nós mesmos, as outras pessoas nós simplesmente AMAMOS.

*“Ninguém viu Deus, nunca. Mas, se amarmos uns aos outros, Deus habitará no íntimo do nosso ser e o seu amor será completo em nós – amor perfeito! (I João 4:12 – Mensagem)*

**2. NÃO ANDANDO ISOLADOS**

Respeitamos e valorizamos as pessoas ao nosso redor. Compreendemos que nenhum dos Passos começa com “EU” mas sempre com “NÓS”. Recebemos ajuda de outras pessoas e nos colocamos à disposição para ajudá-las. Não desejamos nem a dependência e nem a independência, buscamos a interdependência. Interdependência é uma relação de reciprocidade.

*“É melhor ter companhia do que estar sozinho, porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas. Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se. Mas pobre do homem que cair e não tem quem o ajude a levantar-se! ... Um homem sozinho pode ser vencido, mas dois conseguem defender-se.” (Eclesiastes 4:9-12)*

**3. DANDO EXEMPLO EM NOSSAS AÇÕES**

Buscamos ser coerentes. Reconhecemos humildemente que viver uma vida coerente não é fácil, mas colocamos passo a passo meios concretos para ganharmos novos hábitos – reduzindo a cada dia a distância entre nossa mente e coração; palavras e obras, fé e ação.

*“ Coloquem em prática a Palavra, e não sejam apenas ouvintes. Portanto, não se enganem: pois se uma pessoa apenas ouvir e não colocar em prática é semelhante a um homem que vê o seu próprio rosto num espelho; e depois de olhar para si mesmo, logo se afasta e não se lembra de como é a sua aparência.” (Tiago 1:22-24 – NBV)*



**254**

Lição 24: Praticar

*“Que proveito há se alguém disser que tem fé, se não tiver obras?” (Tiago 2:14)*

**4. DANDO NOSSO TESTEMUNHO**

Compreendemos que nossa história é valiosa, e estamos dispostos a compartilhá-la com outras pessoas. Dentro da nossa jornada existem Boas Novas para outras pessoas. Enfrentamos a vergonha, o medo e nossa timidez. Permitimos que Deus use nossa vida para abençoar outras pessoas que irão se identificar conosco.

*“Vão ao mundo inteiro e preguem a Boa Nova a todo mundo, em toda parte.” (Marcos 16:15 – BV)*

**5. CONTINUANDO A PRATICAR OS PASSOS**

Mantemos os bons hábitos do nosso novo estilo de vida. Nossa vida não está perfeita, mas prosseguimos buscando crescimento. Não desanimamos, mesmo quando não avançamos tanto quanto gostaríamos ou passamos por momentos difíceis.

*“Deus que começou esse bom trabalho na vida de vocês, vai continuá-lo até que ele seja terminado no Dia de Cristo Jesus.” (Filipenses1:6 – BLH)*

**SE QUISERMOS APROFUNDAR NOSSA JORNADA DE RESTAURAÇÃO, COMPARTILHAMOS COM OUTROS O QUE DEUS FEZ E ESTÁ FAZENDO EM NOSSAS VIDAS.**



**255**

Lição 24: Praticar



**ESCREVA**

1. A que a Oração ”Pela Paz” me desafia?

2. De que formas eu posso praticar os valores dos 12 Passos?

1. De que maneiras a minha vida pode refletir ainda mais minha fé em Jesus?



**256**

Lição 24: Praticar

1. Com quem sou desafiado a compartilhar minha jornada de restauração? Seja específico. O que me impede de fazê-lo?



**257**

Lição 24: Praticar

**PASSOREFLETINDOBRE O**



**12**

**Passo 12: Tendo experimentado um despertar espiritual como resultado desses passos, procuramos levar esta mensagem a outros e praticar esses princípios em todos os aspectos da nossa vida.**

*“Vocês receberam de graça; deem também de graça .” (Mateus 10:8)*

1. De que forma experimentei/trabalhei o Passo Doze na minha vida?
2. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao completar o Passo Doze?



**258**

Lição 24: Praticar

**TESTEMUNHO DO**



**PASSO 12**

Oi, meu nome é \_\_\_\_\_. Sou um discípulo de Jesus que luta

com depressão, baixa autoestima, complexo de inferioridade, ansiedade, pornografia e procrastinação, vivendo em vitória e celebrando um dia de cada vez. Desde a infância sofro com o complexo de inferioridade, pois sempre achei que a opinião dos outros era melhor que a minha. Nunca contei a ninguém esse problema. Sofria calado.

Cheguei à fase adulta com esse complexo crescendo a cada dia. Sofria de ansiedade ao extremo, o que me impedia de tomar decisões ou agir diante das mais diversas situações da vida. Estava sempre preocupado com as situações do amanhã. Procurava agradar aos outros com o objetivo de ser aceito por eles, omitindo a minha opinião, minhas dores e meus sentimentos.

Um ano depois de ter entregue minha vida a Jesus, comecei a desenvolver uma depressão, que foi se acentuando nos dois anos seguintes. Custei a aceitar que eu estava com depressão. Mas como estava muito mal resolvi conhecer o CR. Foi quando percebi que não dava mais para caminhar sozinho e que não tinha mais forças para lutar. Mesmo assim, cheguei a pensar em suicídio. Foi, então, que comecei a fazer o caminho inverso: sai da negação, reconheci que só meu Poder Superior Jesus, poderia me ajudar e lhe entreguei minha vida e minhas vontades para que pudesse me restaurar, pois minha vida estava completamente desgovernada.

Ter encontrado um lugar seguro para falar das minhas falhas de caráter e não ser julgado me fizeram voltar ao programa e continuar meu processo de restauração, um dia de cada vez. Fui muito abençoado e hoje consigo expressar minhas ideias e ajudar outros companheiros que vivem lutas iguais ou maiores que as minhas. Um versículo bíblico que tenho procurado aplicar na minha vida é: “Não vos inquieteis pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta a cada dia o seu mal”(Mateus 6:34). Viver um dia de cada vez tem feito toda diferença no meu processo de restauração.



**259**

Lição 24: Praticar

Percebo hoje a ação de Deus mais claramente na minha vida. Ainda luto com a depressão, mas com uma diferença: tenho encontrado em Jesus a força para superar cada crise. Já consigo controlar a ansiedade e tenho alcançado vitória na área da sexualidade. No CR entendi que não estou sozinho com meus problemas. Tenho Jesus e uma nova família com quem posso contar nas horas de dificuldades: parceiros de prestação de contas, padrinho, grupo de passos, grupo de apoio e toda uma estrutura que me faz sentir seguro.

Sou grato a Jesus por ter me proporcionado a oportunidade de conhecer esse programa, que tem sido uma grande ferramenta de Deus na minha vida. Depois de participar de um grupo de passos (e mesmo antes de terminar) coloquei em prática o 12º Passo – o passo do serviço – servindo na programação do CR e na recepção da Igreja aos domingos. Sirvo por gratidão a Deus, pois reconheço que Ele tem me restaurado, também através do serviço. É muito edificante para mim poder transmitir ao próximo um pouco do grande presente que recebo de Deus a cada dia, através da sua graça e misericórdia.

* medida que sirvo, através do meu TESTEMUNHO, facilitando grupos, consigo encorajar outros companheiros a trilharem o caminho da restauração e sou abençoado com as partilhas de cada um, de uma forma única e especial, o que fortalece a continuidade da minha própria caminhada. É muito bom ter a oportunidade de acompanhar outras pessoas e perceber o quanto Deus muda as suas vidas.

Agradeço a Deus pela vida de cada companheiro e companheira do Celebrando que se dispôs a me servir de alguma forma durante a minha restauração, muitas vezes, renunciando a minutos preciosos de sua vida para dedicar-se à minha. Hoje entendo perfeitamente que a melhor maneira de agradecer a Deus pelo que tenho recebido, de graça e com muito amor, é dividir com outras pessoa, através do serviço, os benefícios que fluem dessa fonte inesgotável que se chama Jesus Cristo.



**260**

Lição 24: Praticar

Entendo que a minha restauração não terminou quando concluí o programa dos 12 Passos, mas que continua e que preciso vivenciar esses passos, diariamente, aplicando-os à minha vida. Por isso, para mim servir é um ato de gratidão a Deus e quero sempre estar disposto a servi-lo, cuidando das pessoas que Ele trouxer para perto. Deus escolheu as pessoas certas para fazer parte do meu processo de restauração e com certeza me usará como Ele quiser para fazer parte da restauração de outros.



**261**

**LIÇÃO 25**

**ORAÇÃO DA**

**SERENIDADE**

Nós já oramos a Oração da Serenidade muitas vezes – encerrando cada reunião do Grupo de Passos. Da mesma forma como as outras duas orações contidas nessas lições – Oração do Pai Nosso e a Oração Pela Paz, ela serve como um modelo para nós e é uma ferramenta de avaliação do nosso processo de restauração.

Deus, conceda-me

a serenidade para aceitar aquilo que não posso mudar,

a coragem para mudar o que me for possível

e a sabedoria para discernir entre as duas.

Vivendo um dia de cada vez,

apreciando um momento de cada vez,

recebendo as dificuldades como um caminho para a paz,

aceitando esse mundo cheio de pecados como ele é,

assim como fez Jesus,

e não como gostaria que ele fosse;

confiando que o Senhor fará tudo dar certo

se eu me entregar à Sua vontade;

pois assim poderei ser razoavelmente feliz nessa vida e supremamente feliz ao Seu lado na eternidade. Amém.



**262**

Lição 25: Oração da Serenidade

Vamos refletir sobre as três primeiras frases dessa oração:

**CONCEDA-ME A SERENIDADE PARA ACEITAR AQUILO QUE NÃO POSSO MUDAR...**

Existem realmente muitas coisas em nossa vida que não podemos mudar. Não podemos voltar atrás e alterar as coisas que dissemos e fizemos, que machucaram as pessoas ao nosso redor. Não podemos mudar as outras pessoas e algumas circunstâncias. Por isso, nessa oração, começamos pedindo por serenidade – PAZ!

* preciso dizer que a serenidade, em face da realidade da nossa vida – não é a mesma coisa que complacência ou inércia. Também não nos contentamos com a mediocridade ou simplesmente nos conformamos com as situações. Buscamos a paz que vem do nosso Poder Superior Jesus para enfrentarmos as aflições desse mundo.

*“E a paz de Deus, que ninguém consegue entender, guardará o coração e a mente de vocês, pois vocês estão unidos com Cristo Jesus.” (Filipenses 4:7)*

*“Por isso, não fiquem preocupados com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã trará as suas próprias preocupações. Para cada dia bastam as suas próprias dificuldades” ( Mateus 6:34)*

*“Deixo com vocês a paz. É a minha paz que eu lhes dou; não lhes dou a paz como o mundo a dá. Não fiquem aflitos, nem tenham medo.” (João 14:27)*

**...A CORAGEM PARA MUDAR O QUE ME FOR POSSÍVEL...**

Enquanto oramos por serenidade, também oramos por coragem

– coragem para mudar as coisas que podemos mudar. Temos um forte desejo por segurança e previsibilidade em nossas vidas que nos torna resistentes à mudanças, mesmo mudanças construtivas. Muitas vezes, preferimos viver com nossos maus hábitos (nos acostumamos com eles), ao invés de abraçarmos um novo estilo de vida. Nessa oração pedimos que Deus nos dê coragem para mudar as coisas que precisamos mudar.

*“O Senhor dá força ao seu povo e o abençoa, dando-lhe tudo o que é bom”. (Salmo 29:11)*



**263**

Lição 25: Oração da Serenidade

*“Lembre da minha ordem: Seja forte e corajoso! Não fique desanimado, nem tenha medo, porque eu, o Senhor, seu Deus, estarei com você em qualquer lugar para onde você for!” (Josué 1:9)*

**...E A SABEDORIA PARA DISCERNIR ENTRE AS DUAS.**

Oramos por serenidade, oramos por coragem e depois oramos por sabedoria. Sabedoria para saber a diferença entre o que podemos e não podemos mudar. Sabedoria vem através da vida, do assumir riscos, de falhar algumas vezes, de estudar, de repetir o que deu certo. Mas nós nunca seremos capazes de adquirir sabedoria por nós mesmos. Verdadeira sabedoria vem da caminhada da fé com o Criador e Redentor, nosso Poder Superior Jesus. Quando oramos, e pedimos sabedoria – estamos buscando Deus. Pedimos pela vontade de Deus em nossas vidas.

*“Mas, se alguém tem falta de sabedoria, peça a Deus, e ele a dará porque é generoso e dá com bondade a todos.” (Tiago 1:5)*

*“A verdadeira sabedoria, que vem de Deus, começa com uma vida santa e é vista no relacionamento com o próximo. É cheia de gentileza, bom senso, misericórdia e é prá lá de abençoada. Não muda com o tempo, instável e não tem duas caras. Essa sabedoria se confirma na vida comunitária. Você poderá ter uma comunidade saudável, sólida, bem-sucedida e que Deus aprova somente se trabalhar duro para fortalecer os relacionamentos, tratando todos com dignidade e honra.” (Tiago 3:17-18 – Mensagem)*

*“Para ser sábio, é preciso primeiro temer a Deus, o Senhor. Os tolos desprezam a sabedoria e não querem aprender.” (Provérbios 1:7)*

**ORAMOS POR SERENIDADE, ORAMOS POR CORAGEM, ORAMOS POR SABEDORIA. MAS NÓS SOMENTE SABEREMOS USAR ESSES PRESENTES – SE ESTIVERMOS CAMINHANDO COM DEUS.**



**264**

Lição 25: Oração da Serenidade



**ESCREVA**

1. *“Deus, conceda-me a serenidade para aceitar aquilo que não posso mudar...”*
2. Para que preciso de serenidade? Seja específico.
3. O que preciso aceitar? Quais são algumas pessoas ou situações que estou tentando mudar ou controlar? Seja específico.

*2. “...a coragem para mudar o que me for possível...”*

Quais são alguns aspectos da minha vida que preciso mudar? Seja específico



**265**

Lição 25: Oração da Serenidade

*3. “... e a sabedoria para discernir entre as duas.”*

Em qual situação da minha vida ou nos meus relacionamentos preciso de sabedoria? Seja específico.

1. *“Vivendo um dia de cada vez, apreciando um momento de cada vez...”*
2. O que ajuda a me manter focado no HOJE? Seja específico.
3. O que posso apreciar HOJE? Seja específico.
4. *“...recebendo as dificuldades como um caminho para a paz, aceitando esse mundo cheio de pecados como ele é, assim como fez Jesus, e não como gostaria que ele fosse....”*

Como as dificuldades da minha vida podem me ajudar a crescer e/ou ajudar outras pessoas?



**266**

Lição 25: Oração da Serenidade

1. *“...confiando que o Senhor fará tudo dar certo se eu me entregar*

*à Sua vontade...”*

O que preciso confiar (entregar) nas mãos de Deus e buscar a Sua vontade?

1. *“...pois assim poderei ser razoavelmente feliz nessa vida e supremamente feliz ao seu lado na eternidade.”*

O que posso celebrar (ser feliz) e ser grato a Deus?



**267**

**LIÇÃO 26**

**MINHA**

**HISTÓRIA**

**ESCREVER E COMPARTILHAR MINHA HISTÓRIA/MEU TESTEMUNHO:**

* Escrever nossa história/TESTEMUNHO é parte do processo de restauração.
* Escrever nos ajuda a organizar os pensamentos e assim, estarmos preparados para levar a mensagem sempre que tivermos uma oportunidade.
* A Bíblia nos diz que faz parte da nossa jornada espiritual contar aos outros a esperança que encontramos em Jesus Cristo.
* Compartilhar nossa história é praticar o Passo 12.

Nós com certeza já ouvimos ou demos alguma boa desculpa para não escrever/compartilhar nosso TESTEMUNHO, pois temos:

* Medo de falar em público
* Medo de sermos julgados
* Medo de que ninguém vá se identificar com nossa história
* Medo de não estarmos prontos

*“Mas agora, assim diz o Senhor, aquele que criou, ó Jacó, aquele que o formou, ó Israel: “Não tema, pois eu o resgatei; eu o chamei pelo nome; você é meu. Quando você atravessar as águas, eu estarei com você; quando você atravessar os rios, eles não o encobrirão. Quando você*



**268**

Lição 26: Minha história

*andar através do fogo, não se queimará; as chamas não o deixarão em brasas. Pois eu sou o Senhor, o seu Deus, o Santo de Israel, o seu Salvador.” (Isaías 43:1-3a )*

O pastor Rick Warren afirma que um TESTEMUNHO é mais poderoso do que um sermão pastoral. Ele explica com uma pergunta: *“Quem tem mais credibilidade, ao recomendar um carro usado? O vendedor do carro usado ou um cliente satisfeito que, passando na hora, diz –Cara, comprei um carro aqui, que esse vendedor me recomendou, e foi o melhor negócio que já fiz na minha vida. Pode confiar.” É óbvio que o cliente satisfeito tem muito mais credibilidade do que o vendedor. Pois quando eu, como pastor fico em pé e digo do púlpito que Deus pode restaurar a vida de qualquer pessoa, o cético olha para mim e diz: “É lógico que ele diz isso. Afinal, é pago para dizê-lo.” Mas quando um “cliente satisfeito” passando pela vida para e diz ao cético: “Cara, eu estava igual a você, precisando desesperadamente de restauração. Confiei a minha vida ao Deus que ele está recomendando e foi o melhor negócio que já fiz na minha vida. Pode confiar.” O impacto é completamente outro.”*

Na Caminhada de Restauração, levamos essa verdade muito a sério. Sabemos que muitas pessoas quebradas estão cansadas de ouvir sermões e precisam ouvir da boca de alguém (com quem se identificam), que restauração é possível, que os Doze Passos funcionam, que nosso Poder Superior Jesus se importa!

**Deus usa todas as histórias! Sempre tem alguém que precisa ouvir exatamente o que nós temos para contar.**

*“Quando os anjos voltaram para o céu, os pastores disseram uns aos outros: ‘Vamos até Belém para ver o que aconteceu; vamos ver aquilo que o Senhor nos contou’. Eles foram depressa, e encontraram Maria e José, e viram o menino deitado na manjedoura. Então contaram o que os anjos tinham dito a respeito dele. Todos os que ouviram o que os pastores disseram ficaram muito admirados.” ( Lucas 2:15-18 - NTLH)*

**Algumas dicas práticas:**

1. Antes de começarmos a escrever, oramos pedindo a ajuda ao nosso Poder Superior Jesus.
2. Incluimos em nossa história um ou dois textos bíblicos prediletos.



**269**

Lição 26: Minha história

1. Citamos nosso Passo favorito.
2. Somos honestos.
3. Dizemos abertamente que estamos num processo de restauração e que nem tudo na nossa vida está resolvido.
4. Não usamos uma linguagem que somente pessoas religiosas irão compreender.
5. Somos concisos e diretos.
6. Nos alegramos relembrando o que Deus já fez em nossa história.

**AO COMPARTILHARMOS NOSSA HISTÓRIA PRATICAMOS O PASSO 12 E PERMITIMOS QUE DEUS USE NOSSA VIDA PARA ABENÇOAR OUTRAS PESSOAS.**



**270**

Lição 26: Minha história



**ESCREVA**

1. Comece com: “Oi, meu nome é \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, sou um discípulo de Jesus Cristo que luta com \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.”

1. Descreva em um parágrafo seu contexto familiar.

(Onde nasci? Por quem fui criado? Como era a minha família e os relacionamentos? Houve fatos marcantes que determinaram quem sou é hoje? )

1. Qual foi a insanidade da minha vida? Em que áreas minha vida estava fora de controle? Que maus hábitos incorporei? Que traumas me paralisaram? Aonde eu estava ferido?



**271**

Lição 26: Minha história

1. Como era a meu relacionamento com Deus? Quem Deus era para mim? (Havia algum relacionamento? Freqüentava alguma igreja?)
2. Como era a minha atitude com os outros? (Buscava agradar outras pessoas? Era rebelde? O bom filho? A ovelha negra? Me isolava? Como tratava meus familiares e amigos? Como me sentia em relação a eles?)



**272**

Lição 26: Minha história

1. Quando foi que eu bati no “fundo do poço”? (Qual foi o ponto mais baixo da minha vida? Como foi?)
2. Como comecei meu processo de restauração? (Alguém me falou de restauração? Alguém me trouxe para a primeira reunião? Participei de algum grupo anônimo? Vim sozinho?)



**273**

Lição 26: Minha história

1. Como meu relacionamento com Jesus Cristo influenciou minha restauração? (Entreguei minha vida e vontades para

Jesus? Compreendi o que Jesus fez por mim? Conheci o amor de Deus? Que diferenças vejo na minha vida por depender de Jesus em vez das minhas próprias forças?)

1. Como os passos me ajudaram? Algum passo em particular marcou o meu coração? Qual? Como? Seja específico. (O que aprendi no programa e que coloquei em prática? Como isso me ajudou na minha restauração?)



**274**

Lição 26: Minha história

1. Quais mudanças aconteceram? Existem relacionamentos que foram restaurados? Quais? Como?

11. Como a minha caminhada com Deus mudou?



**275**

Lição 26: Minha história

1. Algum versículo em particular fez parte da minha jornada de restauração?

13. Quais são alguns dos benefícios que recebi através do CR?



**276**

Lição 26: Minha história

1. O que posso dizer para encorajar uma pessoa que vem pela primeira vez? Ou está começando sua caminhada de restauração? (O que da minha história poderia servir de encorajamento para alguém?)
2. Finalize agradecendo a Deus e as pessoas que foram importantes em sua jornada.



**277**

Lição 26: Minha história

**REFLETINDO SOBRE O**



 **GRUPO DE PASSOS**

1. Releia no início do livro do grupo de passos o que você escreveu no ENCONTRO 3. Suas expectativas e objetivos foram alcançados? Como?
2. De que forma experimentei/trabalhei esse livro ao longo dos meses?



1. Qual foi a coisa mais importante que aprendi sobre mim ao longo do Grupo de Passos?



**278**

Lição 26: Minha história

4.Que novos comportamentos observo na minha vida e que benefícios recebo dessa nova maneira de viver? (Releia suas respostas da lição 11)

5. O que celebro? Pelo que sou grato?



**279**