**Dia de Ênfase do Ministério da Mulher**

**10 de junho de 2023**

Sermão

O AMOR QUE PRECEDE NOSSAS ESCOLHAS

Escrito por Margery Herinirina

seminário

O AMOR QUE TRANSFORMA

Escrito por Margery Herinirina

A drawing of a face

Description automatically generated

Este kit de recursos foi preparado

pelo Departamento do Ministério da Mulher

Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia

12501 Old Columbia Pike Silver Spring, Maryland 20904-6600 EUA

women.adventist.org

womensministries@gc.adventist.org





ASSOCIAÇÃO GERAL

SEDE MUNDIAL

Shape

Description automatically generated

MINISTÉRIO DA MULHER

7 de fevereiro de 2023

Saudações, filhas de Deus! Vivemos em um mundo onde a palavra “amor” perdeu o significado original que encontramos na Bíblia, quando lemos as palavras: “Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna” (João 3:16, NAA). Este amor que encontramos na Bíblia, entre Deus e Seus seres criados, não é o mesmo amor que temos por nossos animais de estimação, nossa casa, nosso carro etc. O amor de Deus é um amor sacrificial derramado por Ele em nossa vida a cada dia que nos aproximamos de Seu trono buscando a plenitude do Espírito Santo.

Nosso kit para o Dia de Ênfase do Ministério da Mulher de 2023 é intitulado “O amor que precede nossas escolhas”. Que escolhas você está fazendo hoje? Você está escolhendo amar aqueles que você acha que são amáveis ou está amando aquelas pessoas que Deus colocou em seu caminho?

Para cumprir o mandamento de Jesus de levar o Evangelho a todo o mundo, precisamos lembrar que “todos” significa toda raça, tribo ou nação. O status social e a aparência externa não importam. Para levar o Evangelho como Jesus o fez, devemos primeiro ter Seu amor em nosso coração. E esse, minhas irmãs, é o nosso trabalho diário.

Minha oração é que asseguremos que nosso relacionamento com Jesus seja seguro e estável. Então, a cada dia que formos preenchidas pelo Espírito Santo com o amor de Deus, transbordará na vida de todos que encontrarmos.

Com amor e alegria,

Text, letter

Description automatically generated with medium confidence

Heather-Dawn Small

Diretora do Ministério da Mulher

“Dou graças ao meu Deus por tudo o que lembro de vocês…” (Filipenses 1:3-6).

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 EUA • Office (301) 680 6608 • women.adventist.org

Índice

[Notas do programa](#_Toc127889194)  1

Sobre a autora 2

[Referências Bíblicas](#_Toc127889196)  [2](#_Toc127889196)

[Esboço do culto Divino](#_Toc127889197)  [3](#_Toc127889197)

[História infantil](#_Toc127889198)  [4](#_Toc127889198)

[sermão](#_Toc127889199)  [5](#_Toc127889199)

[Seminário](#_Toc127889200)  [13](#_Toc127889200)

[Bibliografia](#_Toc127889201)  [25](#_Toc127889201)

# Notas do Programa

Sinta-se à vontade para traduzir, ajustar e editar o kit de recursos de acordo com as necessidades de sua divisão, incluindo a melhor versão da Bíblia para seu uso. Além disso, você é livre para adaptar o kit de acordo com seu público. Quando sua divisão tiver traduzido o pacote designado para francês, português e espanhol, envie-nos um arquivo digital para compartilhar com nossas irmãs que precisarem. Verifique nosso site para kits adicionais traduzidos que você pode usar. <https://women.adventist.org/women-s-ministries-emphasis-day>

# Sobre a autora

**Margery Herinirina,** diretora dos Ministérios da Mulher e da Criança da Divisão Sul-Africana e do Oceano Índico (perto de Joanesburgo), serviu nesses cargos em diferentes países e territórios por 15 anos. Ela começou a liderar na Associação de Maurício e, mais recentemente, atuou como diretora dos Ministérios da Mulher e da Criança na União do Oceano Índico.

Nascida em Maurício, mas atualmente morando na África do Sul, é apaixonada por pregar o evangelho do amor transformador de Deus a outros.

Margery aprecia viajar, pois gosta de explorar novas culturas e conhecer novas pessoas. Ela tem dois filhos adultos, Uriel e Yasmina, que também estão envolvidos no ministério da igreja.

# Referência bíblica

Os versículos bíblicos neste kit são da versão Nova Almeida Atualizada (NAA), salvo indicação em contrário.

# Esboço do Culto Divino

**Ordem Sugerida**

Louvor

Oração inicial

Leitura das Escrituras: 1 João 4:10, 11

“Nisto consiste o amor: não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que ele nos amou e enviou o seu Filho como propiciação pelos nossos pecados.Amados, se Deus nos amou de tal maneira, nós também devemos amar uns aos outros”.

Louvor: HASD nº 16 “Sublime Amor”

Oração pastoral

História infantil: “Deus nunca se esquece de Seus filhos”

Ofertório

Música especial ou hino

Sermão: “O amor que precede nossas escolhas”

Louvor: Novo HASD nº 100 “A doce história”

Oração final

# História infantil

**Deus nunca se esquece de seus filhos**

Escrito por G. Nageshwara Rao

História selecionada do livro *Children: Jewels of God*

Publicado pelo Ministério da Criança da Divisão Sul-Asiática

“Eis que eu gravei você nas palmas das minhas mãos”. Isaías 49:16

Queridas crianças, feliz sábado! Nossa história de hoje aconteceu em algum lugar da Divisão Sul-Asiática. Certo dia, um caminhão de lixo passou lentamente pela rua da cidade recolhendo caixas e sacos de lixo colocados no meio-fio para coleta. Quando os homens chegaram a uma grande pilha de sacos e caixas de jornais velhos, eles se abaixaram para pegar. Enquanto um deles se preparava para jogar no caminhão, sentiu um leve movimento dentro da caixa. Rapidamente, ele a colocou na grama e a abriu. Adivinha o que tinha dentro? Um bebê, uma menininha vestida com um delicado vestido rosa e um suéter!

“Quem poderia ter feito uma coisa dessas?” murmurou um dos homens, “deixando uma linda menininha assim?” Um de seus companheiros comentou: “Você nunca saberá, com certeza”. Todos ficaram chocados e tristes ao encontrar uma criança que foi desprezada por sua mãe ou pai. É *triste*, não é? Os homens que coletavam o lixo correram para o hospital mais próximo para salvar a vida da menina. Ninguém jamais soube quem foi a mãe que abandonou sua filha daquela maneira.

Deus prometeu que tal tragédia jamais aconteceria a Seus filhos. Nossos nomes, Ele diz, estão gravados nas palmas de Suas mãos. Quando Ele olha para Suas mãos, Ele pensa em nós e ama cada um de nós.

Nada fizemos para merecer o amor de nosso Pai celestial. Nada fizemos para merecer o dom da vida eterna que Ele nos promete. Tudo o que Ele pede é que O amemos de todo o coração e que amemos os outros também.

Nosso Salvador nunca nos esquece. Que nós também nunca nos esqueçamos Dele!

**Oração**

**Corinho**

Jesus ama as criancinhas,

Que no mundo inteiro há,

Não importa a sua cor, Ele as quer

Com muito amor, bênçãos mil a todas

Elas Cristo dá.

Pai, obrigado por ter criado todas as crianças e por nunca as esquecer. Ajude-as a amá-Lo de todo o coração. Em nome de Jesus, amém!

# Sermão

**O amor que precede nossas escolhas**

Escrito por Margery Herinirina

Diretora do Ministério da Mulher da Divisão Sul- Africana e do Oceano Índico

**Texto bíblico:** 1 João 4:10, 11

“Nisto consiste o amor: não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que ele nos amou e enviou o seu Filho como propiciação pelos nossos pecados. Amados, se Deus nos amou de tal maneira, nós também devemos amar uns aos outros”.

**Introdução**

Dois membros da igreja estavam conversando. Uma compartilhou sua angústia causada por um parente frequentemente hospitalizado, fruto de um estilo de vida pouco saudável. Apesar de alertado pelos médicos, o parente ignorava a gravidade do quadro e não fazia nenhum esforço para mudar a alimentação ou a rotina diária. A mulher decidiu que não poderia mais orar pela saúde daquele membro da família que voluntariamente fazia coisas que destruíam sua saúde.

O segundo membro da igreja sugeriu que, se alguém reivindica as promessas de Deus em oração por outro, deve ser pelo motivo certo.

Por que é muito mais fácil julgar as pessoas do que amá-las e orar por elas, apesar de seu comportamento? Que conselho você daria a esses dois membros?

**Disputa cristã primitiva**

Alguns teólogos da igreja primitiva acreditavam que a salvação poderia ser conquistada pelas obras. Eles acreditavam que a humanidade não nascia pecadora, mas, em vez disso, exercia sua escolha e pecava. Por outro lado, outros acreditavam em algo oposto. Eles sustentavam a visão de que a humanidade nascia em pecado, portanto, nascia com uma natureza pecaminosa e necessitada da salvação de Deus. Além disso, alguns afirmavam que Deus é Aquele que escolhe quem Ele quer salvar – uma perspectiva geralmente chamada de predestinação.

Você pode imaginar a confusão e a frustração que essas ideias contrastantes espalham entre os cristãos. Muitos trabalharam duro para ganhar a salvação, enquanto outros não, porque acreditavam que Deus predestinou aqueles que Ele queria salvar.

**Graça preveniente**

Você já ouviu falar do termo “graça preveniente”? Preveniente significa preceder ou vir antes. O termo foi cunhado por John Wesley, fundador do movimento metodista no século 18, por causa dessa disputa contínua entre os teólogos cristãos em torno da doutrina da salvação. Essa é a ideia de que a graça divina precede as decisões humanas. Em outras palavras, Deus inicia o processo de dar graça, mostrando amor a cada pessoa em sua vida individual, independentemente de suas escolhas sobre o que é certo ou errado.

Que pensamento lindo e profundo é esse sobre a graça preveniente! É a graça antecipada que precede o início do processo de amor e restauração. É a obra do Espírito Santo em nosso coração, convencendo-nos, transformando-nos e capacitando-nos ao arrependimento.

Muitos de nossos pioneiros adventistas do sétimo dia, como Tiago White, José Bates e Ellen White, mantiveram fortemente essa visão teológica. Eles acreditavam que, como seres caídos, nascemos em pecado e temos tendências pecaminosas. Somente por causa da graça preveniente de Deus podemos começar a ver a diferença entre o bem e o mal. A graça de Deus nos impulsiona, nos leva a permitir que Ele trabalhe em nosso coração e em nossa vida. É a graça de Deus que capacita um indivíduo a dar cada passo em direção a Ele.

A graça e o amor de Deus precedem nossas escolhas, decisões e estilo de vida.

**Amor que precedeu as escolhas de vida de Raabe**

A história de Raabe é um belo exemplo da graça e do amor de Deus iniciando um relacionamento com a humanidade. Embora os estudiosos discutam se Raabe era uma prostituta ou dona de uma pousada, um fato com o qual todos concordam é que ela era uma mulher pagã que vivia entre pessoas que adoravam ídolos. Mas Deus não olhou para o seu passado ou crenças. Ele não olhou para sua escolha de profissão. Ele a amava porque ela era Sua criação e Ele queria salvá-la.

Efésios 2:8-10 diz: “Porque pela graça vocês são salvos, mediante a fé; e isto não vem de vocês, é dom de Deus; não de obras, para que ninguém se glorie. Pois somos feitura dele, criados em Cristo Jesus para boas obras, as quais Deus de antemão preparou para que andássemos nelas”.

Amados, aqui está a verdade sobre o caráter de Deus: antes de nós O escolhermos, Ele nos escolheu (João 15:16). Ele inicia o contato. Ele abre o diálogo conosco. Deus é relacional e fará tudo o que puder para restaurar o relacionamento rompido com a humanidade caída. Seu amor precede nossas escolhas, decisões e estilo de vida.

A história de Raabe demonstra a graça preveniente. Vamos ler Josué 2:10, 11: “Porque ouvimos que o Senhor secou as águas do mar Vermelho diante de vocês, quando saíram do Egito. Também ouvimos o que vocês fizeram com os dois reis dos amorreus, Seom e Ogue, que estavam do outro lado do Jordão, os quais vocês destruíram. Quando ouvimos isso, o nosso coração se derreteu, todos ficamos desanimados, por causa da presença de vocês. Porque o Senhor, o Deus de vocês, é Deus em cima nos céus e embaixo na terra”.

Raabe compartilhou o que ouviu em duas ocasiões distintas sobre os milagres e o poder de Deus. Devido à natureza de seu trabalho, Raabe deve ter encontrado pessoas entrando e saindo da cidade, trazendo consigo inúmeras histórias de longe e de perto. Então, o que a levou a acreditar em alguns relatos e não em outros? O Espírito Santo já estava trabalhando no coração de Raabe antes mesmo de ela ouvir os relatos.

Tito 3:5 diz: “Ele nos salvou, não por obras de justiça praticadas por nós, mas segundo a sua misericórdia. Ele nos salvou mediante o lavar regenerador e renovador do Espírito Santo”. O Espírito estava alcançando Raabe para que, quando ouvisse essas histórias milagrosas, ela pudesse acreditar. Ela poderia fazer a escolha consciente de aceitar o Senhor como o verdadeiro Deus.

Essa passagem do texto também demonstra que os testemunhos da libertação milagrosa dos israelitas chegaram até aos ouvidos pagãos. Mas o aspecto surpreendente dessa narrativa é que ela demonstra como o amor de Deus precede as escolhas feitas pelos pagãos – Raabe e seus familiares que então se amontoaram em sua casa e ficaram sete dias esperando que o Deus israelita mostrasse o mesmo poder de libertação para com eles.

Muitos críticos que argumentam que o milagre do Mar Vermelho não aconteceu não podem refutar esse testemunho genuíno de Raabe. Um estudioso da Bíblia escreveu: “Não há evidência textual contra este testemunho! É a verdade de Deus. Nada além da verdade literal do milagre do Mar Vermelho poderia ter inspirado as palavras que Raabe falou aqui. Esta prostituta pagã é a primeira a recitar a história salvadora neste livro!”[[1]](#footnote-2)

**A graça de Deus**

A graça de Deus na forma do Espírito Santo precede as decisões humanas. Ela segue adiante para trabalhar nos corações, suavizar a natureza pecaminosa e nos ajudar a conhecê-Lo plenamente. Ela intenta esvaecer o domínio natural do pecado para que possamos estar mais inclinados a escolher a Deus. Este é um amor que quer nos reconciliar com Ele.

E assim, após ser movida pelo Espírito Santo, Raabe escolheu exclamar: “Porque o Senhor, o Deus de vocês, é Deus em cima nos céus e embaixo na terra” (Josué 2:11).

Podemos ser gratos pelo amor de Deus por Raabe – porque Seu amor é o mesmo por nós. Sem relevar seus pecados, Seu amor encontrou uma maneira para que uma mulher pecadora fosse liberta da pena de morte. Raabe foi transferida de uma casa de vergonha para o corredor da fama por causa da graça preveniente de Deus.

**Cristo como nosso modelo de amor**

Jesus foi aos pobres, necessitados, viúvas, doentes, curou-os e serviu-os independentemente de suas escolhas de vida. Jesus defendeu a mulher que cometeu adultério com seus acusadores, apesar de sua natureza e estilo de vida pecaminosos. Ele nos vê pelo que podemos ser e não por quem somos atualmente. Por sua vez, Ele está nos chamando para ofertar o amor que precede as ações e reações dos outros. Um amor que não conhece fronteiras. Um amor que ousa ir até onde não é desejado.

No modelo de amor de Cristo, vemos também o arrependimento. Paulo nos pergunta: “Ou será que você despreza a riqueza da bondade, da tolerância e da paciência de Deus, ignorando que a bondade de Deus é que leva você ao arrependimento?” (Romanos 2:4). A benignidade de Deus nos leva ao arrependimento e, quando fortalecidos pelo Espírito de Deus, recebemos Seus traços de bondade, paciência e tolerância, e também podemos levar outros a Jesus para que se arrependam.

Surge a pergunta: Por que é muito mais fácil julgar as pessoas do que amá-las, apesar de seu comportamento? Como cristãos que acreditam ter a verdade, às vezes podemos ficar cegos por nossa natureza pecaminosa. Às vezes, podemos até nos sentir mais espirituais do que outros que não compartilham nossas crenças, mas devemos lembrar que “quem diz que permanece nele, esse deve também andar assim como ele andou” (1 João 2:6).

**Redefinindo o termo “pecador”**

Os cientistas sociais acreditam que os humanos julgam porque isso cria uma sensação de segurança e conforto em suas vidas. Se uma pessoa se vê melhor do que outra em uma situação, esse indivíduo ganha um senso de validação enquanto reduz os sentimentos de inferioridade e indignidade. Ser crítico é nosso desejo de ser melhor que os outros, de nos sentirmos mais valiosos e realizados.

A visão bíblica de julgar os outros pode ser definida como nossa natureza pecaminosa operando.

Nossas sociedades são estruturadas de forma a celebrar a competição e julgamos os indivíduos como bem-sucedidos ou fracassados. Se um indivíduo é melhor do que outro em alguma coisa, a sociedade o coloca acima dos outros e recompensa esses comportamentos. Tiago escreve sobre esse problema: “Será que vocês não estarão fazendo distinção entre vocês mesmos e julgando as pessoas com critérios errados?” (Tiago 2:4). Ele continua sua repreensão revelando a participação ativa no preconceito, favoritismo e parcialidade. Eles podem não ter percebido, mas julgaram os outros com base na aparência e em outros fatores.

Podemos não gostar de admitir, mas a parcialidade ou o preconceito continua a existir hoje, mesmo dentro das paredes da igreja. Não assumimos e julgamos alguém com base apenas em nossa percepção sobre eles, pela cor de sua pele, etnia, classe ou simplesmente por sua aparência externa? Se eles se parecem conosco e se comportam da maneira que esperamos, eles são recebidos de braços abertos. Se forem considerados inferiores ou diferentes de nós, são admitidos (porque somos cristãos, afinal), mas mantidos à distância.

Como então devemos definir um pecador?

Podemos ver como esta pergunta terá respostas diferentes dependendo de como se entende a doutrina da salvação. Se acreditamos que os humanos são seres caídos, então acreditamos que todos são pecadores, até nós mesmos. “Todos pecaram e carecem da glória de Deus” (Romanos 3:23). “Não há justo, nem um sequer” (Romanos 3:10)[[2]](#footnote-3). Sim, somos todos pecadores e necessitamos da graça salvadora de Deus.

Ellen White nos lembra: “Quanto mais perto você estiver de Jesus, mas cheio de faltas se sentirá a seus próprios olhos, pois sua visão ficará mais clara, e suas imperfeições serão vistas em amplo e distinto contraste com a natureza perfeita de Cristo”[[3]](#footnote-4). Todos nós precisamos desesperadamente da graça e da misericórdia de Deus. Não é por nossas boas obras, bons hábitos alimentares ou boa frequência à igreja que seremos salvos, mas somente por causa e somente pela graça e sangue de Cristo.

Isso deve nos humilhar quando nos esforçamos para compartilhar o amor de Cristo com aqueles que vivem vidas diferentes da nossa. Não devemos julgar ninguém por suas escolhas ou por sua falta de compreensão. Devemos ver a todos por meio das lentes redentoras com as quais Cristo vê a todos os Seus filhos, e devemos alcançá-los com o amor de Cristo.

Ellen White escreve em seu livro *Evangelismo*: “O amor, eis o que deve ser o elemento predominante em todo o nosso trabalho. Na apresentação a outros que não creem como nós, todo o que fala se deve precaver contra o fazer declarações que pareçam severas e como juízos. Apresentai a verdade, e deixai que ela, o Espírito Santo de Deus, atue como um reprovador, um juiz; não magoem, porém, nem firam as vossas palavras”.[[4]](#footnote-5)

**Você é amado para amar**

Abra sua Bíblia em 1 João 4:10, 11 e acompanhe enquanto eu leio o versículo 10: “Nisto consiste o amor: não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que ele nos amou e enviou o seu Filho como propiciação pelos nossos pecados”. Vemos no versículo 10 que Deus nos amou primeiro. Ele nos ama mesmo quando não somos dignos de amor e continua a nos amar.

Agora, vamos para o versículo 11:“Amados, se Deus nos amou de tal maneira…”. É importante mencionar aqui que a palavra *tal* pode ser traduzida “daquela maneira”. Desde que Deus assimnos amou, “nós também devemos amar [assim] uns aos outros”. Fomos ordenados aqui no verso 11 a amar os outros da mesma maneira que Deus nos ama.

Mas como e o que isso significa na prática? Vamos admitir por um minuto que é fácil amar aqueles que queremos amar. É fácil amar pessoas que são fáceis de amar. Jesus sabia disso e mencionou que até os gentios amam aqueles que os amam (Mateus 5:47). Mas amar como Jesus ama é algo muito mais desafiador: “Eu, porém, lhes digo: amem os seus inimigos e orem pelos que perseguem vocês, para demonstrarem que são filhos do Pai de vocês, que está nos céus. Porque ele faz o seu sol nascer sobre maus e bons e vir chuvas sobre justos e injustos” (Mateus 5:44, 45).

Amar como Deus é amar aqueles que não nos facilitam a amá-los. Ele nos pede para amar as pessoas que são diferentes de nós, pessoas que pensam e se comportam de maneira diferente de nós. Não estamos dizendo que não podemos ter limites ao lidar com pessoas difíceis ou tóxicas, porque ter limites cria relacionamentos saudáveis. Mas estamos nos referindo aos cristãos que desistem facilmente por causa das diferenças. Se Deus desistisse tão facilmente de nós, não seríamos quem somos hoje. Amar os diferentes de nós não é fácil. E não podemos amar corretamente por nossos próprios esforços. Somente pela graça de Deus podemos amar da maneira que Deus ama. É o trabalho vitalício de santificação.

O Espírito Santo ajuda a remover nosso orgulho e a substituí-lo por um coração misericordioso, bondoso e paciente. O Espírito Santo ajuda a curar nossas mágoas do passado para que possamos amar os outros da maneira como fomos amados por Deus. Raabe, que experimentou a salvação de Deus, não deixou escapar a oportunidade de salvar sua família. Sua confiança e amor por Deus mostrava que ela amava e cuidava da salvação dos outros.

Como nós, cristãos, podemos desfrutar de nossa salvação sem estarmos profundamente preocupados com a condição dos outros? Como Raabe implorou pela proteção de seus entes queridos, os seguidores de Cristo devem se preocupar com a salvação de outros. Um teólogo bíblico escreveu: “Seria um indicador de má natureza em Raabe se ela tivesse se contentado em ser salva sozinha: para que seu amor pudesse ser compatível com sua fé, ela fez arranjos para toda a sua família e, assim, devolveu a vida àqueles de quem ela recebeu”.[[5]](#footnote-6)

**Amar pessoas difíceis**

Todos nós achamos difícil amar certas pessoas ou amá-las em certas circunstâncias. Uma jovem, Cheryl, tinha uma colega de classe, Vicky, com quem era muito difícil interagir e amar. Vicky sempre tinha algo negativo a dizer sobre Cheryl. Ela inventava mentiras e frequentemente manipulava situações para que outros alunos também não gostassem de Cheryl. Cheryl, capitã da turma, posição que ocupou por muitos anos, chegou um dia um pouco atrasada à aula. O professor disse a ela para se apresentar na delegacia de polícia ao lado da escola, pois havia uma reclamação formal contra ela na escola. Cheryl ficou em choque, mas foi imediatamente. A pessoa forte que ela aprendeu a ser não derramou lágrimas e não demonstrou medo, mas, como você pode imaginar, no fundo ela estava petrificada!

Quando Cheryl chegou à delegacia perguntando por que a haviam convocado, todos pareceram confusos e disseram que não haviam enviado nenhuma mensagem para a escola. Quando ela voltou para a aula, ela explicou ao professor que estava tudo bem. Ela passou o dia como de costume. Antes que o dia terminasse, porém, ela descobriu que Vicky havia inventado a mentira em que o professor acreditara.

Como alguém ama uma pessoa assim, que deliberadamente sabota a vida de outra pessoa? Devemos implorar para que o amor de Deus flua por meio de nós, precedendo as escolhas que os outros fazem.

Cheryl foi para casa sentindo-se triste e com raiva. Mas ela orou sobre isso. Levando o assunto ao Senhor em oração, ela O ouviu claramente sussurrando para ela: “Da mesma forma que você sente que ela é uma pessoa difícil de amar, imagine como ela se sente em relação a você”.

Cheryl refletiu sobre seu próprio caráter e teve que admitir que ela também tinha um lado difícil. Ela pode ser maravilhosa, inteligente e bem-organizada, mas também pode ser mandona, obstinada e talvez até autoritária. Ela provavelmente machucou ou ofendeu Vicky e outros, mesmo sem perceber. Deus abriu o coração de Cheryl para ver seu verdadeiro eu, mesmo sendo jovem. A partir de então, Cheryl decidiu amar Vicky e mostrar bondade a ela. No começo foi extremamente difícil, mas, eventualmente, sua bondade e perdão conquistaram Vicky e elas se tornaram boas amigas. Esta história demonstra que, às vezes, o amor não é apenas um sentimento, é uma decisão que escolhemos tomar.

**Conclusão**

Você se lembra da conversa entre os dois membros da igreja sobre não ser possível orar pela salvação de um ente querido que escolheu deliberadamente um estilo de vida pouco saudável com muitas hospitalizações? O segundo respondeu que se alguém reivindica as promessas de Deus em oração por outro, então deve ser pelo motivo certo. Se fôssemos parte da conversa, como deveríamos responder?

Porque Jesus nos pede para perdoar sete vezes setenta (Mateus 18:22), e porque Ele continuamente nos busca, é nosso privilégio e dever perdoar os outros e buscá-los da mesma maneira. Às vezes, a oração não é suficiente. Às vezes, precisamos encontrar as pessoas onde elas estão e caminhar com elas. Para ser como Jesus, devemos proceder com amor, graça, bondade e paciência mesmo antes que os outros tenham feito as escolhas certas.

Deus nos chama para uma vida de amor que é mais profunda do que sentimentos ou emoções humanas. O amor é um compromisso, uma decisão ponderada de servir a Deus e ao próximo. Esse tipo de amor nos compele a trabalhar pelo bem-estar de todas as pessoas — aquelas a quem achamos fácil amar e aquelas a quem achamos difícil amar.

**Apelo**

Qual é a obra de amor que você precisa fazer em sua vida hoje? Se feridas não curadas atormentam seus relacionamentos, Jesus o chama esta manhã para procurarmos uns aos outros e encontrar a cura. Se conflitos não resolvidos ameaçam suas interações, Jesus chama você para trabalhar nelas e restaurar seus relacionamentos. Se você está lutando para interagir ou trabalhar com um colega, Jesus o chama para tomar a iniciativa de fazer o que for necessário para melhorar o relacionamento. Se você guarda rancor ou ressentimento em relação aos outros, Jesus o chama para confessar, aceitar um ao outro como é e abandonar o passado. Se você julga facilmente as pessoas e pensa que é melhor do que elas, Jesus o chama para vê-las de maneira diferente, para vê-las como Ele vê você com Sua graça e misericórdia e para proceder com humildade.

Se você está pronto para fazer essas mudanças hoje com a ajuda de Deus, por favor, fique em pé. Que Deus abençoe a todos nós ao invocarmos Sua graça e força para amar os outros. Aquele que nos chama a amar uns aos outros é também Aquele que nos capacitará a fazê-lo. Amém!

# Seminário

**O amor que transforma:**

**Transformação emocionalmente madura e integral**

Escrito por Margery Herinirina

Diretora do Ministério da Mulher da Divisão Sul-Africana e do Oceano Índico

Em seu livro, *Emotionally Healthy Spirituality* [Espiritualidade emocionalmente saudável], Peter Scazzero afirma que não importa o quão “ungido” você se sinta ou quanto da Bíblia você conheça, “o elemento indispensável que diz que você atingiu a maturidade é o amor”.[[6]](#footnote-7)

**O que é maturidade espiritual?**

A definição mais comum para um cristão espiritualmente maduro é aquele cujo caráter inteiro reflete o caráter de Jesus Cristo. Em outras palavras, maturidade é o crescimento que ocorre ao longo do tempo por meio do desenvolvimento de uma fé cada vez mais profunda e de um amor permanente em Cristo.

Em sua essência, a maturidade espiritual é sobre nos tornarmos quem Deus nos criou para ser. É o desenvolvimento de todas as nossas capacidades como filhos de Deus, que incluem nossa identidade única como uma alma valiosa criada à imagem de Deus. Não é um processo autocentrado de tentar obter realização pessoal a partir de nossos próprios esforços. Maturidade espiritual não é “fazer” a vida cristã, é “estar” em Cristo enquanto vivemos nossa vida. Sob essa perspectiva, o nosso “fazer” flui naturalmente de um coração que “é” apaixonado por Cristo.

Nesta apresentação, exploraremos como podemos ser transformados pelo amor e, posteriormente, alcançar a maturidade espiritual sem negligenciar nossa saúde emocional. Vamos nos concentrar nos dois grandes mandamentos que Jesus citou no Evangelho de Marcos, 12:28-31. O texto diz:

“Chegando um dos escribas, que ouviu a discussão entre eles e viu que Jesus tinha dado uma boa resposta, perguntou-lhe:

— Qual é o principal de todos os mandamentos?

Jesus respondeu:

— O principal é: ‘Escute, ó Israel, o Senhor, nosso Deus, é o único Senhor! Ame o Senhor, seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma, de todo o seu entendimento e com toda a sua força’. O segundo é: ‘Ame o seu próximo como você ama a si mesmo’. Não há outro mandamento maior do que estes’”.

À medida que desvendamos esses versos, descobriremos o que é maturidade espiritual e o que é maturidade emocional.

O primeiro mandamento é amar o Senhor de todo o coração, alma, entendimento e força.

1. **AME A DEUS DE TODO O SEU CORAÇÃO**

Jesus cita Deuteronômio 6:4, 5 quando responde ao escriba (Marcos 12:30). Esta parte do grande mandamento nos exorta a amar a Deus de todo o coração. Isso significa amá-Lo intensamente em todos os momentos e em qualquer circunstância, boa ou ruim. Também significa impedir conscientemente que qualquer coisa nos separe Dele.

Ellen White diz que amar a Deus de todo o coração é não deixar nada na Terra tirar nossa afeição por Deus. “Vi que o que quer que divida as afeições ou afaste do coração o supremo amor a Deus, ou impede que se tenha total segurança e confiança Nele, apropria-se do caráter e assume a forma de um ídolo. [...] Não é permitida qualquer coisa que separe de Deus nossas afeições. Nada deve afastar Dele nosso supremo amor e deleite. Sua vontade, desejos, planos, aspirações e prazeres devem estar em inteira sujeição”.[[7]](#footnote-8)

1. **AME A DEUS DE TODA A SUA ALMA**

Esta parte do grande mandamento nos lembra de amar nosso Pai celestial com toda a nossa alma. Albert Barnes escreve que amar o Senhor de toda a alma “significa estar disposto a entregar a vida a Ele e devotá-la totalmente a Seu serviço; viver para Ele e estar disposto a morrer sob Seu comando”.[[8]](#footnote-9)

Davi disse o seguinte: “Assim como a corça suspira pelas correntes das águas, assim, por ti, ó Deus, suspira a minha alma. A minha alma tem sede de Deus, do Deus vivo. Quando irei e me apresentarei diante da face de Deus?” (Salmo 42:1, 2). Assim, amar a Deus de toda a nossa alma é amá-Lo com tudo o que somos, ter o nosso coração inclinado para Ele, procurá-Lo e mantê-Lo no centro de nossa vida.

1. **AME A DEUS DE TODO O SEU ENTENDIMENTO**

Esta parte do grande mandamento nos mostra a importância de manter nossa mente submissa a Deus. Isso começa com para onde direcionamos nossos pensamentos. Paulo nos encoraja a pensar sobre coisas que são verdadeiras, nobres, corretas, puras, amáveis, boas, virtuosas e louváveis (Filipenses 4:8); e sermos transformados pela renovação de nossa mente para que possamos provar a vontade de Deus (Romanos 12:2).

1. **AME A DEUS COM TODA A SUA FORÇA**

Esta parte do grande mandamento nos encoraja a amar a Deus com toda a nossa força. A força refere-se ao aspecto físico do amor e é o “como” demonstrar a Deus que O amamos. “Com toda a nossa força” é apresentar todo o nosso ser, corpo e ação, como um sacrifício vivo e santo ao Deus que amamos (Romanos 12:1). É falar quando vemos injustiça. É cuidar dos feridos física e espiritualmente. É fazer o que é certo mesmo que ninguém nos veja. É agir com retidão mesmo quando não vemos recompensa em fazê-lo — mesmo quando somos perseguidos por esses atos justos. Se nossa motivação e desejo interior é amar a Deus, nossas ações (a força de nosso corpo) o mostrarão.

Em resumo, a forma como Jesus apresenta o primeiro mandamento nos ensina a como amadurecer espiritualmente. O amor que temos por Deus será visto por meio de nosso relacionamento com Ele e com cada parte de nosso ser.

O segundo mandamento é amar o próximo como a si mesmo.

1. **AME-SE**

Jesus cita Levítico 19:18 quando continua falando com o escriba (Marcos 12:31). Surpreendentemente, Ele diz que o segundo mandamento é como o primeiro. O que Ele quer dizer? A pista está na última frase, “como você ama a si mesmo”, que veremos primeiro.

A consciência de si mesmo e seu relacionamento com Deus estão intrinsecamente relacionados. Alguém disse uma vez: “Você só pode amar a Deus e ao próximo na medida em que aceitar e amar a si mesmo!” Se quisermos obedecer ao segundo mandamento, devemos entender a importância de amar a nós mesmos, reconhecer nosso valor, desenvolver nossa maturidade emocional e cultivar um relacionamento íntimo com Deus.

**Cinco elementos necessários para amar a si mesmo**

1. **Ame-se**

É vital amar a nós mesmos para amar plenamente os outros. Infelizmente, muitos cristãos pensam que amar a si mesmo é um pecado, um ato egoísta. Mas o próprio Jesus nos ordena a amar nosso próximo como amamos a nós mesmos. Paulo instrui os maridos a amarem suas esposas como a seus próprios corpos (Efésios 5:28). Para amar os outros, devemos ser capazes de nos amar tal como somos, seres únicos criados por Deus. Ele quer que celebremos nossa singularidade.

É difícil para nós amar a Deus de todo o coração, alma, entendimento e força se não entendermos e reconhecermos o quanto Ele nos valoriza. Ele deseja sinceramente que entendamos que valemos tudo para Ele. Se não nos considerarmos como seres maravilhosos criados por Deus para a Sua boa vontade, não reconheceremos a profundidade do amor que Deus tem por nós.

Se não podemos reconhecer nosso próprio valor aos olhos de Deus, é difícil reconhecer o grande valor dos outros. No entanto, somos chamados a considerar os outros como mais importantes do que nós mesmos (Filipenses 2:3) e nos doar por nossos irmãos e irmãs (1 João 3:16). Scazzero nos lembra que “devemos estar cientes de que precisamos de um ‘eu’ para estabelecer”.[[9]](#footnote-10) Temos que cuidar desse eu. Esse não é um ato egoísta. É uma questão de sermos bons mordomos da vida que nos foi dada. Dessa forma, seremos capazes de cuidar dos outros e amá-los tão bem quanto a nós mesmos.

1. **Reconheça seu falso eu**

Os indivíduos podem se esforçar para viver de acordo com seu autêntico eu, mas, ao mesmo tempo, podem lutar contra a necessidade de usar seu falso eu para agradar os outros e se dar bem ou para conseguir o que precisam para sobreviver.

O esquema de desenvolvimento de Donald Winnicott refere-se ao falso eu como “certos tipos de falsas personalidades que se desenvolvem como resultado de falha ambiental precoce e repetida, com o resultado de que o verdadeiro autopotencial não é realizado, mas oculto. Essa ideia é totalmente apresentada em ‘A teoria da relação pais-bebê’ (Winnicott, 1965c)”. Winnicott explica que esse processo de autocriação delirante começa cedo em nossa infância.[[10]](#footnote-11)

As crianças muitas vezes precisam responder de forma anormal para atender às demandas de seus pais, sentindo que devem se conformar para serem amadas e toleradas. Essa atitude continua em suas relações com sistemas educacionais, carreiras e práticas religiosas.

Até certo ponto, todos nós cultivamos um falso eu, mas muitos de nós não temos consciência disso.[[11]](#footnote-12) É natural nos conformarmos com as expectativas das pessoas ao nosso redor, mas podemos começar a usar uma máscara, não só para os outros, para Deus e para nós mesmos.

1. **Livre-se do seu falso eu**

Permitir que Deus assuma o controle sobre nós pode nos ajudar a nos livrar de falsos eus. Robert Mulholland diz em seu livro, *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self* [A jornada mais profunda: A espiritualidade de descobrir seu verdadeiro eu],“A tentação de assumir o papel de Deus em nossa vida é a essência do falso eu. O falso eu é um eu que de alguma forma está brincando de deus em sua vida e em seu mundo”.[[12]](#footnote-13)

O falso eu também é como estar trancado em uma cela que nós e nossas sociedades criamos. É como se nós nos fechássemos pessoalmente para evitar vergonha, dor e constrangimento. Alternativamente, nós nos transformamos em outra pessoa e nos conformamos com as pessoas ao nosso redor. Quando nos sentimos trancados na cela, às vezes deixamos de correr riscos com as pessoas. Paramos de amar os outros, temendo que eles não nos amem de volta. Paramos de pedir apoio aos outros, temendo que eles se recusem a nos ajudar. Paramos de dizer o que pensamos porque alguém usou nossas palavras para nos ferir ou nos condenar. Nos isolamos dos outros. Ou, às vezes, nosso falso eu nos leva a contar mentiras para conseguir o que queremos, para fingirmos ser alguém que não somos, para nos conformarmos com as diversas situações em que devemos atuar.

Mulholland refere-se a essas atitudes desenvolvidas a partir do falso eu como medo, autoproteção, possessividade, manipulação, tendências autodestrutivas, autopromoção, autoindulgência e necessidade de nos distinguirmos dos outros.[[13]](#footnote-14)

Essas atitudes se transformam em maus traços de caráter, mas podem desaparecer se as levarmos a Jesus. A Bíblia diz em 1 João 1:9 “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça”. Mulholland comenta sobre esse versículo: “O propósito de Deus para nós não era simplesmente perdoar pecados, mas transformar nosso falso eu — purificar toda a sua injustiça, tornar-nos justos, restaurar-nos ao nosso verdadeiro eu em um relacionamento amoroso com Deus e em ser como Cristo no mundo. […] Somente quando estivermos em um relacionamento íntimo com Deus é que descobriremos nosso verdadeiro eu, encontraremos nossa própria identidade, encontraremos um amor maior pelos outros e seremos transformados”.[[14]](#footnote-15)

Ele também acrescenta que “somos criados para experimentar nossa verdadeira vida, nossa identidade genuína, nosso significado mais profundo, nosso propósito mais pleno, nosso valor supremo em uma união íntima e amorosa com Deus no centro de nosso ser”.[[15]](#footnote-16) Precisamos viver constantemente na presença de Deus para viver uma vida genuína.

Paulo escreve à igreja apostólica em Colossos: “A vida de vocês está oculta juntamente com Cristo, em Deus” (Colossenses 3:3). Como a vida de Jesus estava escondida em Deus quando Ele estava na Terra, Paulo indica que nossa vida está escondida em Jesus. Isso não significa esconder nosso autêntico eu de Deus e dos outros, nem criar um falso eu. “Nos tornamos seres autônomos e autorreferenciados que abandonaram o centro de nossa verdadeira identidade em Deus. Nós objetivamos ou nos identificamos separados de Deus”.[[16]](#footnote-17)

1. **Viva o seu verdadeiro eu**

É somente quando temos esse relacionamento próximo com Jesus que podemos viver nosso verdadeiro eu. Lembre-se, Deus nos criou e nos moldou internamente com uma personalidade única, pensamentos e sonhos únicos, temperamentos únicos, dons e talentos espirituais e com nossos próprios sentimentos e desejos. Essas coisas constituem o eu autêntico. Somos feitos maravilhosamente por um Deus amoroso. Se nos aproximarmos Dele todos os dias, Ele nos ajudará a viver uma vida florescente usando todo o nosso potencial. No entanto, com mais frequência do que gostaríamos de admitir, não celebramos nossa singularidade como Davi fez quando declarou que ele foi feito de maneira maravilhosa. Temos inseguranças e muitas vezes nos concentramos em nossas falhas e imperfeições, em vez de em nosso belo e autêntico eu.

1. **Viva emocionalmente saudável**

Nosso passado está mais ligado ao nosso presente do que imaginamos. A maioria de nós já passou por traumas que nos deixaram uma bagagem emocional, que não nos permite viver livremente. Podemos evitar lidar com tristeza, raiva, pesar ou medo, e mesmo pequenos eventos podem desencadear essas emoções, abrindo feridas do passado. Podemos nos encontrar vivendo emocionalmente de forma insalubre.

É quando nos lembramos das palavras de Paulo: “Para a liberdade foi que Cristo nos libertou. Por isso, permaneçam firmes e não se submetam, de novo, a jugo de escravidão” (Gálatas 5:1). O Espírito Santo foi enviado para nos capacitar a nos libertar de nossos fardos.

Tenha sempre em mente que você foi criado com amor e alegria por um Deus alegre que o ama. Você foi criado para ser amoroso e alegre, para ser capaz de dar e receber amor e para exercer sua humanidade e dons únicos dados por Deus sem medo de rejeição.

**Seis fatores que contribuem para uma vida emocionalmente saudável**

1. Escute seu interior em silêncio; espere no Senhor.

Muitas distrações neste mundo nos impedem de ouvir nossos sentimentos, gostos e desgostos. Parker Palmer discute em seu livro, *A Hidden Wholeness* [Uma integralidade escondida], como sempre, há pessoas que querem nos consertar, salvar, aconselhar e corrigir a fim de nos tornarmos o que elas gostariam que fôssemos.[[17]](#footnote-18)

Todos os dias, ao se levantar, coloque sua vida nas mãos de Cristo e peça a Ele para ajudá-lo a ser seu verdadeiro eu, para ouvir Sua voz guiando-o e para não ser influenciado negativamente pelo seu entorno. Ore e ouça-O em silêncio. Davi escreveu: “Somente em Deus, ó minha alma, espere silenciosa, porque dele vem a minha esperança. Só ele é a minha rocha, a minha salvação e o meu alto refúgio; não serei jamais abalado” (Salmo 62:5, 6).

Às vezes, é difícil encontrar esse momento de silêncio porque existem inúmeras demandas pressionando sua atenção, o ritmo agitado da vida, o bombardeio de comerciais, TV, rádio, mídia social e assim por diante. Peter Scazzero explica que o silêncio e a solidão são difíceis de encontrar, mas são “essenciais para trabalhar nossa verdadeira identidade e para sermos emocionalmente saudáveis, como Deus deseja”.[[18]](#footnote-19) Passar mais tempo intencionalmente com Deus diariamente é necessário para uma vida centrada em Cristo.

1. Esteja ciente e gerencie suas emoções.

Para ser emocionalmente saudável, você precisa administrar suas emoções e seus sentimentos. Tornar-se consciente das emoções que você está experimentando é uma parte importante de aprender a se perdoar e amar a si mesmo. A pesquisa descobriu que identificar e rotular suas emoções pode ajudar a reduzir a intensidade de seus sentimentos.[[19]](#footnote-20) Isso pode ajudá-lo a regular melhor as emoções, incluindo aquelas ligadas a sentimento de culpa e vergonha.

Dan B. Allender e Tremper Longman III discutem o gerenciamento de suas emoções em seu livro, *The Cry of the Soul* [O clamor da alma]: “Ignorar suas emoções é um retrocesso na realidade. Ouvir nossas emoções nos conduz à realidade e na realidade é onde encontramos Deus. Elas são o clamor que dá voz ao coração [...]. No entanto, muitas vezes fazemos ouvidos moucos, por meio de negação emocional, distorção ou desengajamento. Nós submetemos qualquer coisa perturbadora para obter um controle tênue de nosso mundo interior. Temos medo e vergonha do que vaza em nossa consciência. Ao negligenciar nossas emoções intensas, somos falsos com nós mesmos e perdemos uma oportunidade maravilhosa de conhecer a Deus. Esquecemos que a mudança vem por meio de honestidade brutal e vulnerabilidade diante de Deus”.[[20]](#footnote-21)

É bom se abrir com Deus, contar a Ele todos os sentimentos que você tem e pedir a Ele que o ajude a lidar com eles.

1. Desenvolva sua inteligência emocional.

Daniel Goleman define cinco componentes da inteligência emocional e explica que você pode e deve desenvolvê-los.[[21]](#footnote-22)

* **Identifique suas emoções.** Você está feliz, triste, com raiva, com medo, envergonhado? Ser capaz de identificar seus sentimentos lhe dá a capacidade de entender suas emoções.
* **Controle suas emoções.** Você precisa controlar suas emoções. Ellen White escreveu: “Se os pensamentos forem maus, maus serão também os sentimentos; e os pensamentos e os sentimentos, combinados, constituem o caráter moral”.[[22]](#footnote-23) Ela também escreveu: “Poucos compreendem ser um dever exercer domínio sobre os pensamentos e imaginações”.[[23]](#footnote-24)
* **Conheça as emoções dos outros.** Para tornar-se consciente das emoções de outra pessoa, pergunte-se quais podem ser seus sentimentos e emoções. Torne uma prioridade entender o comportamento dela e mostre empatia por ela.
* **Gerencie os relacionamentos.** Quando você souber como se sente e for capaz de controlar suas emoções, e quando também conseguir entender o comportamento do outro e demonstrar empatia por ele, você manterá um bom relacionamento com os outros.
* **Motive-se para alcançar objetivos.** Quando você controlar suas emoções e mantém um bom relacionamento com os outros, você será capaz de seguir em frente e conseguir mais.

Deus sente uma ampla gama de emoções. Ouça a emoção na voz de Deus: “Como poderia eu abandoná-lo, Efraim? Como poderia entregá-lo, Israel? [...] Meu coração se comove dentro de mim; toda a minha compaixão se manifesta” (Oseias 11:8). Deus criou os seres humanos à Sua imagem — com emoções. Ele tem empatia dos nossos sentimentos e está pronto e disposto a nos ajudar a controlar nossas emoções. Deus pessoalmente aconselhou Caim a controlar seu sentimento de raiva (Gênesis 4:5-7), porque Deus quer que Seus filhos desenvolvam inteligência emocional.

Em seu livro, *The Lost Art of Thinking* [A arte perdida de pensar], Neil Nedley afirma que não podemos melhorar facilmente nosso Quociente de Inteligência (QI), mas podemos melhorar muito nosso Quociente Emocional (QE). Ele continua dizendo: “O QE tem a capacidade de se afastar da reação emocional de um evento perturbador e olhar logicamente para o que realmente aconteceu”.[[24]](#footnote-25)

1. Viva uma vida transformada.

Scazzero revela que muitas vezes nosso verdadeiro eu não é visto pelos outros porque escondemos nossos sentimentos e lutamos sozinhos. Ele diz que apenas 10% são visíveis para os outros na superfície e 90% está oculto, inalterado e imóvel. Esta parte nem sequer é tocada por Jesus, mas Ele está disposto e esperando para nos transformar nas partes ocultas. Scazzero compara nossa vida ao Modelo Iceberg, onde apenas 10% estão acima da superfície. Os outros 90% do iceberg estão escondidos em camadas abaixo da superfície.[[25]](#footnote-26)

Mágoas ou feridas do passado, ódio, infância ruim, tristeza, raiva, todos os tipos de coisas estão enterrados. Mesmo conhecendo a Deus e indo à igreja, não há mudança nessas camadas até que nos abramos e peçamos a Deus que nos transforme. Deus nos criou à Sua imagem (Gênesis 1:27) e pretende que vivamos com toda a nossa humanidade, não com 90% enterrados e intocados. Ser criado à imagem de Deus inclui dimensões físicas, espirituais, emocionais, intelectuais e sociais. Ignorar qualquer aspecto de nosso ser sempre termina com consequências destrutivas em nosso relacionamento com Deus, com os outros e conosco mesmos.

Jesus procura transformar todas as camadas que estão bem abaixo da superfície de nossa vida exterior. O que está no fundo são aquelas coisas que não são vistas até que apareçam sob grande estresse. Devemos permitir a Jesus o acesso aos nossos icebergs. Quando apresentamos todas as camadas ocultas do nosso iceberg a Ele para cura e transformação, algo incrível acontece. “Pessoas profundamente transformadas mudam o mundo; elas têm um impacto mais poderoso e sustentável no mundo”.[[26]](#footnote-27)

Conheça Jesus→ Frequente a igreja→ Emocionalmente saudável, sendo transformado→ Grande impacto

Conheça Jesus→ Frequente a igreja→ Esconda as emoções, não mude→ Pequeno impacto

1. Perdoe a si mesmo.

Todos cometemos erros e todos pecamos, mas muitos de nós achamos difícil perdoar a nós mesmos. Pensamentos de culpa e arrependimento podem surgir em nossa mente e nos convencer de que não somos bons o suficiente para sermos amados. Mas Deus nos ama! Ele nos perdoou e nos libertou da culpa do pecado. Devemos também perdoar a nós mesmos e esquecer o passado para que possamos aceitar a bondade e a compaixão que Deus tem por nós. “Agora, pois, já não existe nenhuma condenação para os que estão em Cristo Jesus” (Romanos 8:1) e são libertos para amar (Gálatas 5:13).

**Dois fatores para perdoar a si mesmo**

* **Tenha compaixão de si mesmo.** Devemos aceitar o que aconteceu, mas precisamos ter compaixão de nós mesmos para permitir que nossa vida siga em frente. Lembramos a nós mesmos que não importa o que aconteça, Deus está sempre ao nosso lado, seja algo que fazemos ou algo que outros fazem para nos fazer sofrer.

Paulo escreveu a Timóteo: “Esta palavra é fiel e digna de toda aceitação: que Cristo Jesus veio ao mundo para salvar os pecadores, dos quais eu sou o principal. Mas, por esta mesma razão, me foi concedida misericórdia, para que, em mim, que sou o principal pecador, Cristo Jesus pudesse mostrar a sua completa longanimidade, e eu servisse de modelo para todos os que hão de crer nele para a vida eterna” (1 Timóteo 1:15, 16).

* **Reconheça suas limitações.** Algumas pessoas se culpam por tudo porque sofreram abuso e trauma no passado e ainda se sentem culpadas. Essas pessoas precisam ser amparadas emocionalmente para recuperar sua autoestima e reconhecer seu valor aos olhos de Deus.

Muitas vezes é difícil passarmos pelo processo de perdoar a nós mesmos, mas podemos avançar passo a passo com Deus ao nosso lado. Esse exercício de auto perdão nos livrará de resultados nocivos, como doenças mentais, que podem ter um impacto negativo em nós e em nosso relacionamento com os outros.

1. Ore por coragem.

Precisamos de coragem quando decidimos fazer uma mudança em nossa vida. A mudança não vem da noite para o dia. Às vezes, não conseguimos e desanimamos. Vamos pedir a Deus que nos ajude neste processo e que confiemos em Suas promessas.

Uma das minhas promessas favoritas está em Josué 1:9: “Não foi isso que eu ordenei? Seja forte e corajoso! Não tenha medo, nem fique assustado, porque o Senhor, seu Deus, estará com você por onde quer que você andar”.

Nosso Deus é fiel e justo, e Ele estará ao seu lado. Você também precisa de bons amigos, amigos de confiança para apoiá-lo. Você precisa de amigos com quem possa compartilhar suas intenções e que o encorajem a seguir em frente. Um verdadeiro amigo refresca a alma. Como disse Salomão: “Como o óleo e o perfume alegram o coração, assim o amigo encontra doçura no conselho cordial” (Provérbios 27:9).

Scazzero diz que “maturidade emocional e maturidade espiritual andam de mãos dadas. É simplesmente impossível tornar-se espiritualmente maduro enquanto se permanece emocionalmente imaturo”.[[27]](#footnote-28) Podemos concluir que é um processo de amadurecimento emocional, não um ato egoísta, aprender a amar (e perdoar) a nós mesmos. É um processo de maturidade espiritual viver nosso eu autêntico como Deus nos criou para ser.

Em resumo, Jesus nos ensina no segundo mandamento a amar a nós mesmos como Deus nos ama, para que saibamos amar o nosso próximo como Deus nos ama. Vamos então aprender a “amar o próximo”.

1. **AME SEU PRÓXIMO**

A primeira parte do segundo grande mandamento é amar os outros. O grande teólogo judeu Martin Buber escreveu um livro brilhante chamado *I and Thou* [Eu e Tu]. Em seu livro, Buber descreveu o relacionamento mais saudável ou maduro possível entre dois seres humanos como um relacionamento eu-tu. Em tal relacionamento, segundo ele, devemos reconhecer que somos feitos à imagem de Deus e que todas as outras pessoas na face da terra também o são.[[28]](#footnote-29)

Tendo sido criados à imagem de Deus, cada pessoa na Terra merece respeito, dignidade e valor. Nunca devemos rebaixar ninguém. Nunca devemos considerar outra pessoa como um objeto para nosso próprio benefício. Devemos afirmar que cada indivíduo tem uma existência única e separada. E mesmo que sejam diferentes de nós, devemos amar, respeitar e valorizar cada ser humano.

**Como podemos respeitar os outros?**

Respeitar os outros ocorre quando amamos incondicionalmente. O amor incondicional de Deus por Seus seres criados é chamado de amor *ágape* (ver João 3:16; 13:34, 35; Romanos 12:10).

**Dicas para demonstrar amor incondicional e respeitar os outros**

* **Empatia, simpatia.** Carregue os fardos uns dos outros (Gálatas 6:2).
* **Servir.** Estenda uma mão amiga, dê apoio (Mateus 25:35-40).
* **Valor.** Mostre tanto cuidado por eles quanto por si mesmo (Efésios 5:28).
* **Alegria.** Aprecie o sucesso deles sem ficar com ciúmes (Romanos 12:15).
* **Doação.** Quando precisar, compartilhe com eles (Mateus 5:42; Romanos 12:13).
* **Sem julgamento.** Permita que Deus seja o juiz (Mateus 7:1-5; Romanos 15:19).
* **Aceitação.** Não se prenda a diferenças (Romanos 15:7-12).
* **Buscar a salvação dos outros.** Ore por eles.Faça discípulos, batizando-os e ensinando-os (Romanos 10:1; Mateus 28:19-20).

A lista pode ser exaustiva, mas você pode acrescentar mais maneiras de respeitar os outros.

Muitas vezes, consideramos as pessoas como um relacionamento *eu-isso,* diz Buber. Nós as tratamos como um meio para um fim – como um objeto para alcançar o que queremos ou precisamos.[[29]](#footnote-30)

**Exemplos de como tratar alguém como um meio para um fim**

* Queremos algo em troca (nosso objetivo final) quando ouvimos os problemas do próximo ou o ajudamos em uma necessidade.
  + Esperamos que, por nossa atenção a eles, eles participem de uma série evangelística ou atividade relacionada à igreja.
  + Mas se eles não respondem da maneira que queremos, passamos para outra pessoa.
* Agimos com superioridade e damos ordens aos outros, como se estivessem nos servindo.
* Ignoramos certas pessoas para nos separarmos de suas situações, status ou comportamento.
* Tornamo-nos amigos de pessoas que pertencem a um grupo ou panelinha do qual queremos participar.

Ellen White escreveu: “Deixar um próximo a sofrer sem o auxiliar, é uma brecha na lei de Deus. ... Quem ama a Deus, não somente ama a seu semelhante, mas olhará com terna compaixão as criaturas feitas por Ele. Quando o Espírito de Deus está em um homem, leva-o a aliviar em vez de causar sofrimento. ... Cumpre-nos cuidar de todo caso de sofrimento, e considerarmos como instrumentos de Deus para ajudar o necessitado ao máximo de nossa capacidade. Devemos ser cooperadores de Deus. Alguns há que manifestam grande afeição pelos parentes, pelos amigos e favoritos, e que, todavia, falham em ser bondosos e considerados para com os que necessitam de terna simpatia, que necessitam de bondade e amor. Com o coração ansioso, indaguemos: Quem é meu próximo? Nossos semelhantes não são apenas os vizinhos e amigos especiais, não são meramente os que pertencem à nossa igreja, ou que pensam como nós. Nossos semelhantes são a família humana inteira. Cumpre-nos fazer bem a todos os homens, e especialmente aos que são domésticos da fé. Devemos dar ao mundo uma manifestação do que significa cumprir a lei de Deus. Amar supremamente a Deus, e a nosso próximo como a nós mesmos”.[[30]](#footnote-31)

**Conclusão**

Deus tem um caminho distinto para cada um de nós. Nossa oração é que você seja fiel ao seu caminho. Que Deus lhe dê coragem para viver fielmente sua vida singular em Cristo e que Ele o abrace. Que Ele o mantenha por perto e o transforme. Que você ouça a Sua voz ao iniciar um novo capítulo, amando-O de todo o coração e amando o próximo como a si mesmo.

# Bibliografia

Adventist Possibility Ministries. “Mental Health and Wellness: Wholeness in Our Brokenness.” Acessado em 11 de fevereiro de 2023, https://www.possibilityministries.org/ministries/mental-health-wellness/

Allender, Dan B. and Tremper Longman III. *The Cry of the Soul: How Our Emotions Reveal Our Deepest Questions about God*. Colorado Springs, CO: NavPress, 1994.

Barnes, Albert [1834]. *Notes on the Bible (Matthew 22:37)*. Acessado em 11 de fevereiro de 2023, https://sacred-texts.com/bib/cmt/barnes/mat022.htm

Coffman, James Burton, 1905-2006. *Coffman Commentaries on the Bible (Joshua 2:10)*. Abilene, TX: Abilene Christian University Press, 1992.

David, Susan. “3 Ways to Better Understand Your Emotions”, *Harvard Business Review*, 10 de novembro de 2016. Acessado em 11 de fevereiro de 2023, https://hbr.org/2016/11/3-ways-to-better-understand-your-emotions

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York, NY: Bantam Books, 2006.

Johns, Jennifer. “False Self”, Encyclopedia.com. Acessado em 11 de fevereiro de 2023, https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/false-self.

Martin, Matthew and Eric W. Cowan. “Remembering Martin Buber and the 1-Thou in counseling”, *Counseling Today*, 8 de maio de 2019. Acessado em 11 de fevereiro de 2023, https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/

Mulholland, M. Robert, Jr. *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self*. Westmont, IL: InterVarsity Press, 2016.

Nedley, Neil. *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance*. Ardmore, OK: Nedley Publishing, 2010.

Palmer, Parker. *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2004.

Resilient Educator’s editorial team. “Daniel Goleman’s Emotional Intelligence Theory Explained”, ResilientEducator.com. Acessado em 11 de fevereiro de 2023, https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemans-emotional-intelligence-theory-explained/.

Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Spirituality: It’s Impossible to Be Spiritually Mature While Remaining Emotionally Immature*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2017.

Spence-Jones, H.D.M. (Henry Donald Maurice), 1836-1917, editor. *The Pulpit Commentary (Joshua 2:12)*. New York: London: Anson D.F. Randolph; Kegan Paul, Trench, 1883.

Trudeau, Danielle. “Dr. D.W. Winnicott: The True & False Self”, *Depth Counseling*, Chicago, IL. Acessado em 11 de fevereiro de 2023, https://depthcounseling.org/blog/winnicott-true-false-self#:~:text=Winnicott%20expounded%20on%20the%20idea,age%2C%20without%20even%20knowing%20it.

Winnicott, D. W. (Donald Woods), 1896-1971. *The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International Universities Press, Inc., 1965. Acessado em School of Arts and Sciences, University of Pennsylvania, 11 de fevereiro de 2023, https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Winnicott\_EgoDistortion.pdf

———. “The True and the False Self”, The School of Life.com. Acessado em 11 de fevereiro de 2023, https://www.theschooloflife.com/article/the-true-and-the-false-self//?/

White, Ellen G. (1827-1915). *Caminho a Cristo*. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira.

———. *Evangelismo*. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007.

———. *A Maravilhosa Graça de Deus*. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1973.

———. *Filhos e Filhas de Deus*. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

———. *Testemunhos Para a Igreja*, v. 1. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1999.

———. *Testemunhos Para a Igreja*, v. 5. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

1. James Burton Coffman, *Coffman Commentaries on the Bible (Joshua 2:10).* [↑](#footnote-ref-2)
2. Veja também o Salmo 14:3; 53:1-3; Eclesiastes 7:20. [↑](#footnote-ref-3)
3. Ellen G. White, *Caminho a Cristo*, p.41. [↑](#footnote-ref-4)
4. Ellen G. White, *Evangelismo*, p. 303. [↑](#footnote-ref-5)
5. H. D. M. Spence-Jones, editor, *The Pulpit Commentary* (Joshua 2:12). [↑](#footnote-ref-6)
6. Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality,* p. 165-167. [↑](#footnote-ref-7)
7. Ellen G. White, *Testemunhos Para a Igreja*, v. 1, p. 436. [↑](#footnote-ref-8)
8. Albert Barnes [1834], *Notes on the Bible* (Mattew 22:37). [↑](#footnote-ref-9)
9. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, p. 35. [↑](#footnote-ref-10)
10. Jennifer Johns, “False Self”, Encyclopedia.Com. [↑](#footnote-ref-11)
11. D. W. Winnicott, *The Maturational Processes and the Facilitating*. Comentários e ideias neste seminário foram extraídos desta leitura. Artigos adicionais de e sobre o verdadeiro e falso eu de Winnicott também foram consultados em D. W. Winnicott, “The True and False Self,” e Danielle Trudeau, “Dr. D. W. Winnicott: The True and False Self”. [↑](#footnote-ref-12)
12. M. Robert Mulholland, Jr, *The Deeper Journey*, p. 24. [↑](#footnote-ref-13)
13. Ibid., capítulos 2 e 3. [↑](#footnote-ref-14)
14. Ibid., p. 26. [↑](#footnote-ref-15)
15. Ibid., p. 31. [↑](#footnote-ref-16)
16. Ibid., p. 32. [↑](#footnote-ref-17)
17. Parker Palmer, *A Hidden Wholeness*, p.80, 81. [↑](#footnote-ref-18)
18. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, p. 62. [↑](#footnote-ref-19)
19. Susan David, “3 Ways to Better Understand Your Emotions”, *Harvard Business Review,* online, novembro de 2016. [↑](#footnote-ref-20)
20. Dan Allender e Tremper Longman III. *The Cry of the Soul*, p. 24, 25. Ver também Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, p.49. [↑](#footnote-ref-21)
21. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*. Esta é uma lista adaptada. Ver também “Daniel Goleman’s Emotional Intelligence Theory Explained”,ResilientEducator.Com. Ver também Ministério Adventista das Possibilidades, “Mental Health and Wellness: Wholeness in Our Brokenness”, PossiblityMinistries.org. [↑](#footnote-ref-22)
22. Ellen G. White, *Testemunhos Para a Igreja,* v. 5, p. 310. [↑](#footnote-ref-23)
23. Ellen G. White, *A Maravilhosa Graça de Deus*, p. 330. [↑](#footnote-ref-24)
24. Neil Nedley, *The Lost Art of Thinking*, p. 16. [↑](#footnote-ref-25)
25. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, p. 17. [↑](#footnote-ref-26)
26. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, p.5. [↑](#footnote-ref-27)
27. Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality.* [↑](#footnote-ref-28)
28. Matthew Martin e Eric W. Cowan, “Rembering Martin Buber and the I-Thou in Couseling”, *Counseling Today,* 8 de maio de 2019. Comentários do seminário adaptados deste artigo escrito sobre o livro *I and Thou* de Martin Buber. “Buber via o encontro entre o eu e o tu como o aspecto mais importante da experiência humana porque é no relacionamento que nos tornamos plenamente humanos. Quando um encontra o outro como tu, a singularidade e a separação do outro são reconhecidas sem obscurecer a relação ou humanidade comum que é compartilhada. Buber contrastou essa relação eu-tu com uma relação eu-isso, na qual a outra pessoa é experimentada como um objeto a ser influenciado ou usado – um meio para um fim. Lamentavelmente, a relação eu-isso requer pouca explicação para quem vive em um quadro cultural de distração e materialismo tecnológico.

    <https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/> [↑](#footnote-ref-29)
29. Ibid. [↑](#footnote-ref-30)
30. Ellen G. White, *Filhos e Filhas de Deus*, p.52. [↑](#footnote-ref-31)