Introdução ao Amor

Local: Monkerai, New South Wales, Australia, em julho de 2014

Série: Educação em Amor

Apresentadores: Jesús, Mary e Cornelius

Originais disponíveis em: Divine Truth[1]

Revisão - 08 de julho de 2025[2]

[1] https://divinetruth.com/sites/main/en/index.htm#download-event-2016.htm
[2] Tradução dos esboços das apresentações do Grupo de Assistência da Série Educação em Amor, Tema: “Desenvolvendo Meu Eu Amoroso”. Os documentos originais referem-se a um seminário realizado em dias consecutivos. Os resumos de cada dia foram reunidos neste único documento. Traduzido por Ednelí Monterrey (disponivel em divinaveritas.com)

Sumário[3]

Introdução e Boas Vindas.....4
Desejo de Mudança Pessoal.....7
Medo da Mudança.....12
Fortalecendo Nossa Vontade de Amar.....15
Compreendendo a Si Mesmo(a).....22
Desconstruindo o Eu de Fachada.....26
Vivenciando o Eu Ferido.....30
Introdução aos Vícios.....34
Reconhecendo Vícios nos Relacionamentos.....37
Desafiando os Vícios.....41
Conceitos de Perdão e Arrependimento.....45
Perdão e Arrependimento na Prática.....51
Construindo a Fé no Amor de Deus.....55
Desenvolvendo a Vontade de Receber o Amor de Deus.....58
Orar (Ansiar Profundamente) Pelo Amor de Deus.....64
Links para os Documentos Originais.....68

[3] O sumário, que não faz parte do material original, foi incluído unicamente para facilitar a localização dos temas abordados.

Introdução e Boas Vindas

Bem-vindos(as)[4] aos grupos de Assistência na Austrália.

Sejam todos(as) muito bem-vindos(as)!
Esperamos que tenham vindo preparados(as) para crescer no amor.
Esperamos que tenham vindo dispostos(as) a desafiar sua resistência a um relacionamento mais próximo com Deus.

Agradecimentos Especiais

Muito esforço foi dedicado à criação deste grupo.

Muitos(as) voluntários(as) nos ajudaram a torná-lo possível:

Eloisa Lytton-Hitchins, por viajar pelo país em busca de locais adequados.

Paige Willoughby & Kerry Foley, por gerenciar todas as reservas.

Mary, por cuidar dos requisitos dos locais e das receitas das refeições.

Lena & Igor, pela preparação de parte dos equipamentos.

Eu, por realizar todo o trabalho técnico necessário para a preparação.

Agradecimentos Finais

Mary, Cornelius e eu, por prepararmos todo o material.
Aos que contribuíram com doações para os equipamentos adicionais que estão disponíveis no local.

Sistemas de Crenças Baseados em Vícios

Vocês têm participado de sistemas de crenças fundamentados em vícios.

Muitos de vocês foram atraídos(as) por suas crenças anteriores porque elas os faziam sentir-se bem consigo mesmos(as).
Vocês se tornaram viciados(as) em se sentir bem, em vez de serem honestos(as) consigo mesmos(as).
Vocês não são sinceros(as) sobre os danos internos que carregam.
Vocês não reconhecem os danos que causam aos(às) outros(as).
Muitos de vocês são arrogantes e incapazes de se autoavaliar em qualquer nível.
Foram atraídos pela Verdade Divina para suprir algumas dessas dependências.
Ainda desejam satisfazer esses vícios, o que é a principal razão para a falta de progresso.

[4] Nota da Tradutora (N.T.): O gênero feminino foi incorporado na lingua portuguesa.

Sua Reação Quando Suas Necessidades Viciantes Não São Atendidas

Resistência

Os(as) participantes serão incentivados(as) a sentir sua resistência.
A resistência demonstra falta de humildade.
Se for direcionada a Jesus, Mary ou Cornelius, resultará em um aviso.
Não desejamos interagir com pessoas que se mantêm constantemente na resistência.
Após três avisos sobre sua resistência:
Você será solicitado(a) a apenas estar presente, sem interações ou perguntas.
Você poderá apenas observar.

Raiva

Os(as) participantes serão incentivados(as) a sentir sua raiva de maneira amorosa.
Não será tolerada raiva projetada sobre:
- Jesus, Mary ou Cornelius.
- Qualquer voluntário(a).
- Funcionários(as) do local.
- Outros(as) participantes.

Qualquer pessoa que demonstrar raiva contra outros(as) será removida do grupo.
Poderá permanecer no local, caso deseje, já que pagou pelo espaço.

Nossa Resposta à Sua Falta de Amor

Estamos aqui para crescer no amor.

Todos(as) têm a oportunidade de demonstrar amor ao(à) próximo(a), incluindo a equipe e os(as) funcionários(as) do local.

Como o propósito é crescer no amor, abordaremos esse tema com vocês imediatamente, seja em grupo ou em sessões individuais.

Sua Reação a Nós

Alguns de vocês não acreditarão no que ensinamos após este seminário.

Vocês podem se sentir feridos pelos comentários pessoais que faremos sobre suas condições internas.
Talvez sintam vontade de rejeitar não apenas o que ouviram agora, mas tudo o que já ouviram de nós antes.

Alguns não acreditarão que somos Jesus, Mary e Cornelius após este seminário.

> Vocês desejarão acreditar que Jesus, Mary e Cornelius não seriam tão diretos com vocês, mas sim que os fariam sentir-se bem o tempo todo.
> Essa reação ocorre porque vocês não querem ouvir a Verdade e buscam justificativas para seu comportamento não amoroso.

Seu Verdadeiro Trabalho Começa Quando Você Voltar para Casa

A pergunta que deve se fazer é: "Vou aplicar o que aprendi?"

Se você não consegue ser amoroso(a) aqui, é muito improvável que consiga ser quando sair!

Desejo de Mudança Pessoal

Introdução

Jesus, Mary e Cornelius estão aqui para ajudá-lo(a) a:

Desenvolver seu desejo de receber o Amor de Deus.
Crescer no desejo de amar a Deus.
Fortalecer seu relacionamento com Deus.
Tornar-se uma pessoa mais amorosa e verdadeira.
Reconhecer sua própria resistência ao crescimento, que causa estagnação.

Eu preciso desenvolver meu próprio desejo de mudança

Sou um ser responsável por mim mesmo(a).
Ninguém pode ter um relacionamento com Deus por mim.
Apenas eu posso desenvolver minha vontade de amar e ser verdadeiro(a).
Apenas eu posso expressar meu próprio amor e ansiar pela verdade.
Apenas eu posso desenvolver minha própria humildade.
Apenas eu posso alinhar minha vida às Leis de Deus.
Apenas eu posso tornar minha vida mais ética e moral.
Apenas eu posso alcançar a unidade com Deus.

Muitos querem que outras pessoas ou até Deus assumam a responsabilidade por sua transformação pessoal!

Deus **NÃO** tomará responsabilidade por sua vida.
Jesus, Mary e Cornelius **NÃO** tomarão responsabilidade por sua vida.
Qualquer pessoa na Terra que realmente o ame **NÃO** tomará responsabilidade por sua vida.

Pergunte a Si Mesmo(a): "Por Que Estou Aqui?"

Estou aqui por razões genuínas e positivas?

Quero verdadeiramente ter um relacionamento com Deus?
Quero realmente entender o que me impede de ter esse relacionamento?
Quero me ver como Deus me vê?
Quero reconhecer os danos que causei a mim e aos(às) outros(as)?
Quero trabalhar nas causas emocionais do meu comportamento desamoroso?
Quero aprender a amar verdadeiramente a Deus, aos(às) outros(as) e a mim mesmo(a), independentemente das circunstâncias?
Quero permitir que a Verdade Divina guie o restante da minha vida?
Quero crescer no Amor de Deus por toda a eternidade?
Quero assumir total responsabilidade pela minha vida?
Quero parar de viver na raiva, rebeldia, vícios e medo?

Sem um desejo sincero:

Não haverá relacionamento com Deus.
Não haverá amor, verdade ou mudança.
Permanecerei preso(a) na rebeldia, nos vícios e nos medos.
Estarei fechado(a) para receber a verdade.
Não abrirei meu coração, não serei humilde, nem estarei disposto(a) a receber.
Defenderei a falsa ideia de que estou progredindo, mesmo quando houver evidências do contrário.
Justificarei, minimizarei e culparei os(as) outros(as) pelos meus problemas e pela minha vida.
Nenhuma pessoa — incluindo Deus, Jesus, seus guias espirituais ou amigos — pode ajudá-lo(a) sem o seu desejo sincero.

Pergunte a Si Mesmo(a): "O Que Abre Meu Coração Para a Mudança?"

Um anseio sincero é o que abre meu coração para a mudança.

Deus não obriga ninguém a abrir o coração para Ele(a)[5].
O relacionamento com Deus acontece apenas por desejo genuíno.
As Leis de Deus atuam sobre sua alma, mas isso por si só não cria um relacionamento com Deus.
Essas leis apenas o levam de volta ao seu estado natural.
Mas é possível ser perfeito(a) no amor natural e, ainda assim, estagnar.

Pergunte a Si Mesmo(a): "Que Evidências do Meu Dia a Dia Comprovam Meu Desejo Sincero?"

A forma como uso meu tempo revela meu verdadeiro desejo!

"*Não acumulem para vocês tesouros na Terra, onde a traça e a ferrugem destroem, e onde os ladrões arrombam e furtam. Mas acumulem para vocês tesouros no céu, onde nem traça nem ferrugem destroem, e onde os ladrões não arrombam nem furtam. Pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração.*" (Mateus 6:19-21)

Uso do Tempo em:	vs	Uso do Tempo em:
Trabalhando Trabalhando em meus hobbies. Reagindo às crises da minha vida. Buscando satisfazer meus vícios nos relacionamentos com os outros. Passando tempo com pessoas que		Orando Refletindo sobre a Verdade de Deus. Refletindo sobre minha própria vida. Aprimorando meu entendimento e prática das Leis de Deus.

[5] N.T.: Foi incorporado o aspecto feminino de Deus.

compartilham dos meus interesses. Fazendo coisas apenas para mim. Atendendo aos meus vícios por meio de atividades, comida e bebida. Reprimindo e resistindo às minhas emoções reais. Tentando me divertir para mascarar o que realmente sinto.		Sentindo e vivenciando minhas emoções autênticas. Trabalhando sozinho no meu próprio crescimento pessoal. Melhorando meu relacionamento com meu(minha) parceiro(a). Melhorando meu relacionamento com meus(minhas) filhos(as). Melhorando meu relacionamento com meus(minhas) amigos(as). Esforçando-me para ser mais amoroso(a) com os(as) outros(as) e comigo mesmo(a). Fazendo coisas pelos(as) outros(as) de forma genuína.

Como eu uso minha vontade prova meu desejo! Mateus 7:21-23; Apocalipse 3:15-17

Na minha vida diária eu:	Ou	Eu:
Desfruto satisfazer meus próprios vícios. Desfruto atender aos vícios dos(as) outros(as). Fico com raiva quando os(as) outros(as) não fazem o que eu quero. Ajo de forma passivo-agressiva quando os(as) outros(as) não fazem o que eu quero. Reprimo e resisto às minhas emoções reais. Faço coisas apenas para mim. Faço coisas para agradar os(as) outros(as). Faço coisas pelos(as) outros(as) esperando algo em troca. Culpo Deus pelos meus problemas. Culpo os(as) outros(as) pelos meus problemas. Crioexpectativas e exigências em relação aos(as) outros(as).	vs	Sinto angústia quando tento satisfazer meus vícios. Sinto angústia ao tentar atender aos vícios dos(as) outros(as). Sinto meu medo e tristeza quando não consigo o que quero. Reconheço que minhas exigências e expectativas são egoístas e desalinhadas com o amor. Examino minhas verdadeiras motivações ao buscar algo que desejo. Expresso-me de forma clara e amorosa quando não estou satisfeito(a) com uma interação pessoal. Sempre sinto e expresso minhas emoções verdadeiras sem despejar negatividade nos(as) outros(as). Faço coisas pelos(as) outros(as) como um presente genuíno, sem esperar nada em troca. Ajo sem expectativas emocionais em relação

Quero que alguém mude antes de eu mesmo(a) mudar. Afasto-me quando sou confrontado(a) emocionalmente. Negor meus verdadeiros sentimentos. Justifico meus sentimentos, palavras e ações desamorosas. Minimizo meus sentimentos, palavras e ações desamorosas. Culpo os(as) outros(as) pelos meus sentimentos, palavras e ações desamorosas. Permaneço na minha zona de conforto. Controlo ou manipulo os(as) outros(as) ou o ambiente ao meu redor. Controlo ou nego meus sentimentos.		aos(às) outros(as). Reconheço que eu sou o(a) único(a) responsável por todos os meus problemas. Sei que Deus não é responsável por resolver meus problemas. Foco em mim mesmo(a) antes de tentar resolver um problema com outra pessoa. Aceito e sinto meus sentimentos reais. Aceito e sinto a verdade sobre minhas dores emocionais da infância e minha tendência a esconder isso por trás de uma fachada adulta.

Viver na verdade prova meu desejo! João 8:31, 32.

Na minha vida diária eu:	Ou	Eu:
Raramente digo a verdade, especialmente quando é difícil, quando posso ser punido(a) ou quando alguém pode ficar com raiva. Só falo a verdade quando sou pressionado(a). Omito a verdade sobre comportamentos não amorosos do meu passado com amigos, familiares, parceiro(a) ou filhos(as). Omito a verdade quando minhas finanças estão envolvidas em questões legais ou fiscais. Discuto contra a verdade. Fico com raiva da verdade. Ataco os(as) outros(as) quando me dizem a verdade. Justifico meus sentimentos, emoções e crenças que estão desalinhados com o amor.	vs	Sempre digo a verdade, mesmo quando os(as) outros(as) dificultam, tentam me punir ou ficam com raiva de mim. Tenho um desejo genuíno e voluntário de falar a verdade em todas as ocasiões. Busco oportunidades para revelar a verdade sobre minhas ações passadas a amigos, familiares, parceiro(a) e filhos(as). Divulgo abertamente a verdade sobre minha renda, despesas e obrigações legais. Falo a verdade mesmo quando parece não ser do meu interesse fazê-lo. Aceito a verdade com facilidade. Aceito com naturalidade o mensageiro da Verdade de Deus: a Lei da Atração. Permito-me sentir e absorver emocionalmente a Verdade e ajo de imediato para aplicá-la no meu dia a dia.

Ignoro os sinais de Deus, das Suas Leis e do feedback que recebo dos(as) outros(as).		

Conclusão

Se eu formos honestos(as) consco, perceberemos que nosso desejo de mudança não é tão grande quanto imaginamos.
Nosso desejo de ter um relacionamento com Deus também não é tão grande quanto poderia ser.
A prova disso está no nosso dia a dia, agora mesmo.
Obviamente, ainda temos um enorme medo da mudança.

Próxima Palestra

Por que resistimos tanto a um relacionamento com Deus e à mudança?
Cornelius agora discutirá com você o tema "Medo da Mudança", ajudando-o a compreender e superar sua resistência.

Medo da Mudança

Introdução

Como eu organizei minha vida?

Quais são as minhas zonas de conforto emocionais?

O que é uma zona de conforto emocional?
Eu percebo minhas próprias zonas de conforto?
Resisto a desafiar minhas zonas de conforto?
Como me sinto em relação às pessoas que desafiam minhas zonas de conforto?
Por que criei todo esse conforto?
Compreendo que esses desejos vêm da minha alma e que minha alma precisará mudar?
Quantas pessoas aqui têm medo da mudança?

Experimento: reconhecendo o medo da mudança

Agora, todos(as) fiquem de pé e sentem-se em outro lugar.
Tirem um momento para sentir as emoções que surgiram ao mudar de assento.
Mais tarde, voltaremos a essas emoções.
Precisamos aceitar que temos medo da mudança!

Tema do dia: MEDO DA MUDANÇA

Quais são os 'motivos' para esse medo?

Vamos discutir juntos quais são os motivos que encontramos para temer a mudança.

Todos esses 'motivos' são, na verdade, desculpas e justificativas para evitar a mudança.

Eu percebo que todas as minhas razões e justificativas são apenas formas de fugir da verdade?

As Verdadeiras Razões – A Perspectiva de Deus
Na realidade, só existem três razões principais para o medo da mudança:

1. Falta de Fé Emocional (Baseada na Alma)

Como eu falto com fé em Deus?

Tenho medo de Deus em vez de confiar n'Ele(a).
Acredito que Deus me punirá, assim como fui punido(a) na infância por figuras de autoridade.
Acredito que Deus não se importa realmente comigo.
Como não posso ver Deus ou senti-Lo(a) claramente, confio apenas no que é visível e palpável.

Estou tão acostumado a satisfazer meus vícios que resisto a Deus porque Ele(a) não alimenta meus vícios.
Minha definição de amor é muito diferente da visão de Deus sobre o que é o amor.

Como eu falto com fé nas Leis de Deus?

Não acredito que as Leis do Amor de Deus governam o universo e minha vida.
Não acredito que seguir as Leis de Deus me ajudará a lidar com minha dor e sofrimento.
Acredito que são as leis humanas que definem e controlam minha vida.

Como eu falto com fé em mim mesmo(a)?

Não acredito que posso lidar com ser diferente do mundo ao meu redor.
Não acredito que ser diferente seja seguro.
Não acredito que posso lidar com todas as minhas emoções e sentimentos.
Não acredito que sou capaz de crescer, mudar e me tornar mais amoroso(a) e verdadeiro(a) sem causar dano a mim ou aos(às) outros(as).

2. Crença Emocional (Baseada na Alma) de que Não Posso Lidar com a Sobrecarga Emocional

Quais são minhas crenças sobre me sentir emocionalmente sobrecarregado?

Se eu sentir todas as minhas emoções, acredito que posso:
- Morrer.
- Ficar louco(a).
- Perder o controle;
- Ser visto como fraco(a) ou estúpido(a).
- Cometer erros.
- Me destruir completamente.

Por isso, evito sentir tudo o que preciso sentir.

Quais escolhas e decisões tomo para evitar minhas emoções?

Tomo decisões para evitar sentir tudo plenamente.
Crio vícios que me impedem de sentir.
Só participo da vida quando não sou desafiado(a).
Construo zonas de conforto para evitar mudanças.

3. Resistência Emocional (Baseada na Alma) à Verdade de Deus

Como resisto a <u>ouvir</u> a Verdade de Deus?

Resisto ao Mensageiro da Verdade de Deus: a Lei da Atração.
Resisto a aceitar que tudo o que me acontece é o efeito de causas mais profundas dentro de mim.

Não quero que minha dor e sofrimento internos sejam expostos pela Verdade de Deus, então evito ouvi-la.

Como resisto a deixar a Verdade de Deus entrar no meu coração e na minha alma?

Recuso-me a sentir e processar meus erros emocionais, o que impede que a verdade entre em minha alma.
Enquanto meu erro emocional existir, ele bloqueará a entrada da verdade.
Recuso-me a sentir as emoções dolorosas que carrego dentro de mim.

Como resisto a viver na verdade com os(as) outros(as) e no mundo?

Tenho medo de sentir emoções associadas a:
- Ser humilhado(a).
- Ser rejeitado(a).
- Ser indesejado(a).
- Ser criticado(a).
- Ficar sozinho(a).
- Ser excluído(a).
- Ser tratado com desdém.

Observe novamente, o motivo da resistência é EMOCIONAL

Conclusão

No fim das contas, o que realmente me faz temer a mudança?

Falta de Fé.
A crença emocional de que não posso lidar com a sobrecarga emocional.
A resistência emocional à Verdade de Deus.

Tarefa para Reflexão e Prática

O que posso fazer no meu dia a dia para fortalecer minha fé?
Quais crenças emocionais me fazem acreditar que não consigo lidar com emoções intensas?
Nesta semana, praticarei permitir-me sentir plenamente as emoções, sem bloqueá-las.
Quais sentimentos dentro de mim me fazem resistir à Verdade de Deus?

Fortalecendo Nossa Vontade de Amar

O Que Governa Tudo?

O Amor governa:

O universo em que vivemos.
As Leis de Deus, que são fundamentadas no amor.
O mundo natural ao nosso redor.
O funcionamento da nossa alma, do nosso corpo espiritual e do nosso corpo físico.
A base de qualquer relacionamento verdadeiro (segundo a perspectiva de Deus).
Nossa capacidade de compreender e adquirir conhecimento duradouro sobre qualquer assunto.

O Que Sabemos Sobre o Amor?

Praticamente nada:

Nunca recebemos uma educação sobre o que é o amor ou como amar.
Passamos pouquíssimo tempo tentando entender o amor.
O ambiente em que vivemos é tão ignorante sobre o amor quanto nós.
Todos(as) nós precisamos desesperadamente de uma educação sobre o amor.

Qual Deve Ser Nossa Maior Prioridade na Vida?

Aprofundar nosso conhecimento e compreensão sobre o Amor.

Sem esse conhecimento, teremos dificuldades constantes no nosso dia a dia.
Sem essa compreensão, não há esperança de sermos realmente felizes.

Desenvolver nossa capacidade de amar.

Essencial para experimentarmos a verdadeira felicidade.
Essencial para nos tornarmos agentes de transformação no mundo.
Essencial para termos relacionamentos saudáveis e plenos.
Essencial para encontrarmos qualquer verdade em qualquer área da vida.

Que Qualidade Pessoal Precisamos Para Crescer no Amor?

Agora que sabemos a importância de aprender sobre o amor, surgem algumas perguntas:

Como saímos do conhecimento limitado que temos agora para uma compreensão mais profunda do amor?
Como deixamos de nos envolver raramente no aprendizado sobre o amor para torná-lo uma busca constante?

Como saímos de um desenvolvimento limitado no amor para crescer e nos aproximar da maneira como Deus ama?

Precisamos desenvolver a vontade de amar

Para sairmos do ponto onde estamos e chegarmos onde precisamos estar, precisamos usar nossa vontade.

Então, surge uma nova pergunta:

O Que É a Vontade?

Origina-se na alma, sendo uma qualidade intrínseca a ela.

Reflete nosso estado atual da alma, incluindo feridas, aspirações, desejos, paixões e medos.

Comanda nossos pensamentos, palavras, ações e até mesmo nossa inação.
É impulsionada por emoções que estão ou não em harmonia com o amor.
Representa o verdadeiro desejo da alma.
Acontece naturalmente, sem esforço.
Só Através da Vontade Podemos Expandir Nossa Alma no Amor e na Verdade

Mas atenção:

Vontade não é força de vontade.

Muitas pessoas tentam evoluir espiritualmente usando apenas força de vontade.
Isso significa ignorar e tentar suprimir a verdadeira vontade e condição da alma.
Essa abordagem nunca funcionará.

Vontade	Força de Vontade
É uma qualidade da alma que reflete seu estado atual, incluindo feridas, aspirações, desejos, paixões e medos.	É o desejo da alma de tentar **SOBREPOR** sua verdadeira vontade e seu estado atual através do esforço.
Comanda nossos pensamentos, palavras, ações e até mesmo nossa inação.	Impulsiona nossas tentativas de ***modificar*** pensamentos, palavras, ações e inações que surgem naturalmente da vontade da alma.
Surge das emoções, estejam elas em harmonia ou em desarmonia com o amor.	Origina-se do uso da mente para negar emocionalmente nossos sentimentos verdadeiros.
Representa o verdadeiro desejo da alma.	Origina-se do uso da mente para negar emocionalmente nossos sentimentos verdadeiros.
Acontece naturalmente, sem esforço.	Exige grande esforço.
Somente através do uso da vontade podemos expandir nossa alma no amor e na verdade.	Nunca conseguiremos expandir nossa alma no amor e na verdade através da força de vontade.

O Que Causa Dor e Sofrimento?

O uso da vontade em desarmonia com o amor

Escolher permanecer ignorante sobre o amor.
Escolher acreditar e agir com base em falsidades sobre o amor.
Escolher ignorar deliberadamente sua própria consciência sobre o amor.
Escolher tornar os(as) outros(as) responsáveis pela sua vida.
Escolher culpar os(as) outros(as) por suas escolhas e decisões que não estão alinhadas com o amor.
Escolher prejudicar os(as) outros(as) intencionalmente.

As consequências das escolhas feitas com a vontade

Se você sente dor e sofrimento, está colhendo os frutos das escolhas não amorosas feitas por você ou por outros(as), no presente ou no passado.

Se você experimenta verdadeiro prazer e alegria em harmonia com a Verdade e o Amor de Deus, então está colhendo os frutos das escolhas amorosas feitas por você ou por outros(as), no presente ou no passado.

Nós elaboramos um programa para os próximos 7 dias que ajudará a fortalecer sua vontade para amar.
Mas, se você não usar sua vontade em sua vida diária, nada trará benefício real e você não mudará.

Para Fortalecer Minha Vontade de Amar, Eu Preciso:

Enfrentar minha crença arrogante de que já sei amar

Se minha vida contém infelicidade, insatisfação ou dependência de vícios, isso prova que ainda não sei amar de verdade.
Muitas das crenças atuais sobre o que é o amor estão baseadas na ideia equivocada de que satisfazer vícios é o mesmo que amar.
Acreditar que já sei o que é amor bloqueia meu aprendizado sobre como o amor realmente se sente e como ele se manifesta na vida cotidiana.

Usar minha vontade para compreender meu verdadeiro eu, meu eu ferido e minha máscara

Primeiro, preciso entender essas partes de mim mesmo(a).
Depois, devo aprender a desafiar os erros da minha máscara.
    Abandonar a luta para manter essa máscara.
Em seguida, preciso aprender a sentir e processar as emoções dolorosas.
    Sentir minha falta de fé na minha capacidade de mudar, no amor e em Deus
    Render-me aos meus medos (sentir meus medos).
    Render-me à minha dor emocional (sentir meu pesar e sofrimento).
Desenvolver e educar meu verdadeiro eu.

Usar minha vontade para reconhecer e desafiar meus vícios

Aprender a identificar quais ações minhas prejudicam os(as) outros(as) e por quê.
Aprender a confrontar e desafiar essas ações baseadas em vícios.
Aceitar que muitas ações que considero "amorosas" são, na verdade, expressões de vícios e raiva.
Sentir o que está por trás dos meus vícios.
Aceitar a verdade sobre minha condição, como Deus realmente me vê.

Usar minha vontade para praticar o perdão e o arrependimento

Aprender o que são o perdão e o arrependimento.
Aprender como perdoar e se arrepender genuinamente.
Identificar quais são meus bloqueios pessoais ao perdão e ao arrependimento.

Desenvolver minha vontade espiritual (a vontade de AMAR)

Muitos de nós já desenvolvemos nossa vontade para:
Buscar uma formação acadêmica e ter uma carreira.
Construir uma casa.
Fazer dietas.
Praticar exercícios.
Criar e planejar coisas materiais.
Mas a maioria nunca desenvolveu a vontade espiritual.
Você já recebeu e ainda receberá mais informações sobre como crescer espiritualmente e se aproximar de Deus.
Mas a questão agora não é mais "Como eu faço isso?", e sim "Eu realmente quero fazer isso?"

Desenvolvendo o "Músculo" da Vontade

Assim como fortalecemos nosso corpo com exercícios físicos, também precisamos exercitar e fortalecer nossa vontade para amar.
O desejo sincero de crescer no amor é o primeiro passo para uma transformação real.

Desenvolvendo um Músculo	Desenvolvendo a Vontade de Amar
Estimulação Intensa Aumentar os pesos. Fazer até doer.	**Estimulação Intensa** Buscar oportunidades para amar. Abraçar escolhas amorosas no dia a dia. Expandir-se emocionalmente para ser humilde, sentir e amar, em vez de atacar, defender, punir ou buscar vícios.
Repetição Precisa ser feito mais de uma vez. Quanto mais fizer, mais verá os benefícios.	**Repetição** Amar com frequência. Se não pratica todos os dias, sua vontade ainda é fraca.
Alimentação É necessário consumir comida nutritiva.	**“Alimento” Espiritual”** Focar no alimento espiritual, como atividades,

	relacionamentos, passatempos, hábitos e literatura edificante.
Hidratação Beber bastante água.	**Águas da Verdade** Buscar, desejar e aceitar a verdade emocionalmente. Compreender que amor e verdade são inseparáveis. Desejar ser amoroso e verdadeiro na vida.
O Que Evitar ao Desenvolver Músculos	**O Que Evitar ao Desenvolver a Vontade de Amar**
Depender dos Outros Para dizer o que fazer. Para fazer por você. Para te incentivar. Para concordar com você. Para aprovar suas ações.	**Depender dos Outros** Para dizer o que fazer. Para amar por você. Para te incentivar a amar. Para concordar com sua visão sobre o amor.
Desistir Quando sentir desconforto ou dor. Sem desafios, o músculo não cresce.	**Desistir** Quando sentir desconforto ou dor. Sem enfrentar resistência, a vontade não cresce.
Comer Comida de Baixa Qualidade Alimentos processados esgotam o organismo. Não fornecem nutrientes para o crescimento.	**Engajar-se em Atividades "Vazias"** Relacionamentos, passatempos e atividades que negam a verdade. Atividades que reforçam o cinismo sobre o amor e a desesperança. Atividades que esgotam nossa vontade (usar "força de vontade" em vez de vontade genuína esgota nossa energia para o amor e o crescimento espiritual).
Beber Líquidos Processados e Açucarados Criam vícios. Não nutrem o músculo.	**Engolir Mentiras** Aceitar mentiras – mesmo quando sabemos que são falsas. Aceitar falsidades. Nos permitir viver em ilusões por conforto ou para evitar o medo.

Demonstração Prática com Cornelius

Cornelius levanta um peso grande, mas leve, fingindo que é pesado.

Isso representa agir com uma falsa aparência de usar nossa vontade para amar [(fingindo ser amoroso(a)].
Esse comportamento não fortalece nossa "musculatura" da vontade nem é, de fato, amoroso.
Na verdade, reforça uma fachada que precisará ser desmontada se quisermos usar nossa vontade para amar genuinamente.

Cornelius só levanta o peso quando todos gritam “levanta” e o aplaudem depois.

Isso simboliza depender dos(as) outros(as) para motivação e validação ao usar nossa vontade.
Esse estado é viciante e não leva ao desenvolvimento puro da vontade.
Quando dependemos dos(as) outros(as) para nos dizer o que é certo ou amoroso, estamos sendo desamorosos(as). Além disso, corremos o risco de seguir conselhos igualmente desamorosos.
Aqueles que nos direcionam provavelmente não sabem o que é o amor verdadeiro—se soubessem, não nos dirigiriam dessa forma.

Cornelius levanta o braço de Mary enquanto ela segura o peso.

Isso representa confiar em outras pessoas ou em circunstâncias externas para motivar nossas ações.
Se só escolhemos agir de forma amorosa quando estamos desesperados ou porque as situações nos obrigam a isso, não estamos desenvolvendo nossa vontade.
Para realmente fortalecer nossa vontade de amar, precisamos escolher o amor e a humildade por conta própria, e não por imposição das circunstâncias ou para evitar dor e sofrimento pessoal.

Para desenvolver a vontade de amar, você precisa querer de verdade

O quanto realmente desejo o amor e amar?
Se for doloroso, continuarei tentando?
Se falhar, voltarei e tentarei de novo?

Conclusão

Exercitar a vontade de amar é o único caminho para progredir.

Precisamos buscar ativamente oportunidades para aprender sobre o amor.
Devemos engajar nosso coração nesse processo para realmente compreender como o amor se sente.
Precisamos ser sinceros(as) em nosso desejo de aprender sobre o amor, pois essa busca transformará nossas ações, relacionamentos e vida.
Nos próximos 8 dias, haverá uma grande quantidade de informações sobre como fazer isso, mas sem vontade, nenhum progresso pessoal será possível.

Os quatro passos para fortalecer nossa vontade de amar:

Superar desafios para amar – Enfrentar situações que nos exigem amor.
Persistir no amor – Tentar, errar, aprender e tentar de novo.
Nutrir-se espiritualmente – Buscar atividades e ensinamentos que nos ajudem a crescer no amor.
Beber das Águas da Verdade – Desejar, buscar e abraçar a verdade para compreender e praticar o amor.

Tarefa

Pergunte a si mesmo(a) o que você vai FAZER para:

Se desafiar emocionalmente e buscar oportunidades para amar.
Tornar esse desafio um exercício regular e repetitivo.
Modificar suas atividades diárias e relacionamentos para que sejam baseados no amor.
Se expor mais à verdade e se engajar com ela no seu dia a dia.

Aqueles que realmente desejam fortalecer sua vontade de amar serão reconhecidos(as) pelos hábitos e ações que adotam.

Compreendendo a Si Mesmo(a)

As Observações de Jesus Sobre a Estagnação

Aqueles que estão estagnados(as) não:

…Compreendem verdadeiramente a si mesmos(as).
…Entendem ou sequer desejam conhecer Deus.
…Querem encarar a verdade sobre si próprios(as).

Aqueles que estão estagnados(as) fazem o seguinte:

Preferem ignorar sua verdadeira condição.
Escolhem ignorar Deus.
Evitam sentir e vivenciar suas emoções dolorosas.
Desconsideram o impacto negativo de suas escolhas sobre os(as) outros(as).
Rejeitam a verdade sobre quem realmente foram criados(as) para ser.

A importância de compreender a si mesmo e como você foi criado

Sem autoconhecimento, não podemos crescer nem mudar.
Sem entender como fomos feitos(as), não conseguimos engajar no verdadeiro processo de crescimento.
Precisamos compreender que somos uma alma e entender como essa alma funciona.

Introdução aos Três "Eus"

Os três eus são:

O eu autêntico e não danificado criado por Deus.
O eu ferido criado pelo ambiente e por nossas próprias experiências.
O eu de fachada que criamos, junto ao ambiente, para evitar enfrentar os outros dois eus.

Esses três aspectos são analisados sob uma perspectiva emocional e baseada na alma.

Embora sejamos um único ser, nos fragmentamos ao negar o eu real, reprimir o eu ferido e adotar um eu falso.

O Que É Meu Eu Real?

Meu eu real:

Sua personalidade foi criada por Deus.
Sua expressão é controlada apenas por mim.
Seu desenvolvimento depende exclusivamente das minhas escolhas.

Tem a capacidade de crescer e mudar.
No momento da concepção, não havia sido ferido nem apresentava falsidades.
Pode ser chamado de "**Filho(a) de Deus**".

Meu eu emocional real:

É sensível, consciente, perceptivo e intuitivo.
É expressivo, animado, comunicativo, aberto e autêntico.
É honesto, sincero, direto, transparente e verdadeiro.
É corajoso, criativo, ousado, curioso e questionador.
É emocional e sente profundamente.
Pode **desenvolver-se** para se tornar sábio, inteligente, inteligente, talentoso e lógico.
Pode **desenvolver-se** para se tornar sensato, prático, responsável, responsável, confiável e racional.
Pode **desenvolver-se** para se tornar amoroso, atencioso, gentil, gentil, atencioso e compassivo.

Por que meu Eu Real não está desenvolvido?

Sofri danos emocionais desde muito cedo.
Fui forçado(a) a criar uma máscara para agradar aos(às) outros(as).
Fiz escolhas que continuaram a me ferir e a reforçar a máscara.
Como resultado, meu eu real permaneceu inexplorado e com potencial não realizado.
Podemos chamá-lo de "**Eu Potencial Desconhecido**".

O Que É Meu Eu Ferido?

Meu eu ferido:

Foi criado pelos danos causados por outras pessoas, desde a concepção.
Foi agravado por minhas próprias ações e escolhas.
Fica "congelado" emocionalmente na idade em que a dor foi causada.
Carrega a maior parte do meu sofrimento emocional.
Podemos chamá-lo de "**Criança Ferida**".

Meu eu emocional ferido:

Sente dor, mágoa, humilhação, rejeição e medo.
É tímido, inseguro, desconfiado e retraído.
Está fragmentado, reprimido e não desenvolvido.
Pode ser revoltado, egocêntrico e inconsciente do que acontece ao seu redor.

Por que meu Eu Ferido não se desenvolve?

Cada ferida fica "presa" no tempo e nunca amadurece.
Enquanto a dor permanecer, impede que a Verdade de Deus entre em minha alma.
A dor bloqueia minha capacidade de sentir e experienciar o amor.
Define minha compreensão sobre o que é verdade e o que é amor.
Só pode ser curado através da expressão emocional sincera.

Se não for sentido emocionalmente, o eu ferido nunca amadurece, permanecendo imatura e limitada emocionalmente.

O Que É Meu Eu de Fachada?

Meu eu de fachada:

Foi criado na infância porque outras pessoas queriam que eu fosse diferente do meu eu real.
Foi reforçado ao longo da vida para evitar lidar com meu eu real e meu eu ferido.
Geralmente parece "adulto", pois foi desenvolvido na tentativa de sobreviver no mundo.
Contém todas as estratégias que uso para controlar, manipular e evitar a dor.
Foi criado para que os(as) outros(as), e depois eu mesmo(a), evitassem enfrentar minha dor e minha verdadeira essência.
Podemos chamá-lo de "**Fachada Adulta**".

Meu eu emocional de fachada:

Se apega a vícios, obsessões e compulsões.
Usa a força, a manipulação e a opressão para manter o controle.
Reforça comportamentos de abuso, crueldade e insensibilidade.
Gosta de conflito, arrogância e superioridade.
É falso, desonesto, fechado e desconfiado.
É apático, preguiçoso, desinteressado e irresponsável.
É egoísta, narcisista e vaidoso.

Meu eu de fachada permanece estagnado por várias razões principais:

É uma criação ilusória, formada pela minha imaginação ou pela influência de outras pessoas.
Nega as emoções verdadeiras tanto do meu eu real quanto do meu eu ferido.
Controla e manipula minha direção de crescimento e consciência.
Não tem interesse genuíno no progresso autêntico da alma ou na cura do eu ferido.
É uma imitação de um(a) adulto(a), como um bebê disfarçado de pessoa madura.

Como Progredir?

Para avançar no relacionamento com Deus e com nós mesmos, precisamos seguir esta sequência:

Desconstruir o eu de fachada.
Reconhecer, sentir e vivenciar as emoções do eu ferido.
Desenvolver, sentir e expressar as qualidades e personalidade do eu real.
Cultivar o desejo, no eu real, de receber o Amor e a Verdade de Deus.
Criar no eu real um compromisso sincero com a verdade e o amor em nossos relacionamentos.

O Maior Desafio: Remover o Eu de Fachada

Esse é o processo mais difícil porque:
O eu de fachada resiste à verdade e ao amor com todas as forças.
Ele deseja se preservar a qualquer custo.
Seu principal objetivo é evitar qualquer dor emocional.
Carrega ressentimento e raiva contra Deus.

Conclusão

Para crescer, precisamos nos compreender verdadeiramente.

Esse é um ato de vontade, um compromisso pessoal com a educação no amor.
Exige esforço próprio e sincero.

Devemos sentir as emoções associadas a cada parte de nós mesmos(as):

O eu de fachada.
O eu ferido.
O eu real.

Próxima Discussão (Após o Intervalo)
"Compreendendo a Si Mesmo: Desconstruindo o Eu de Fachada"

Desconstruindo o Eu de Fachada

Introdução

Lembretes sobre o Eu de Fachada:

Criado na infância devido à pressão externa para que não sejamos nosso verdadeiro eu.
Desenvolvido ainda mais por nossa própria escolha de ignorar o eu real e o eu ferido.
Parece "adulto(a)", pois foi moldado pelos(as) adultos(as) ao nosso redor e por nós mesmos(as) ao amadurecermos.
Podemos chamá-lo de "fachada adulta" para facilitar a compreensão.

Características do Eu de Fachada:

Ama vícios, compulsões, manipulação e resistência.
Alimenta a crueldade, arrogância, superioridade e insensibilidade.
É desonesto, fechado, controlador, emocionalmente falso e ilógico.
Atua como a principal justificativa para ações não amorosas (pecaminosas).

Por que Desconstruir o Eu de Fachada?

Razões para eliminá-lo:

As emoções associadas à fachada continuarão a dominar nossa vida.
O amor verdadeiro não pode ser vivido através da fachada.
A verdade absoluta jamais será aceita pelo eu de fachada.
Relacionamentos amorosos não são possíveis dentro da fachada.
A humildade não pode existir enquanto estivermos presos ao eu de fachada.
Todos os relacionamentos baseados na fachada são trocas de vícios emocionais.
A fachada impede a expressão do eu ferido e o desenvolvimento do eu real.
A fachada não pode se relacionar com Deus, pois Deus não se conecta com ilusões.

Deixar de lado o eu de fachada é essencial para qualquer progresso espiritual e emocional!

Quão difícil será desconstruir o eu de fachada?

Será o maior desafio da sua vida!
A fachada resistirá a menos que haja um desejo sincero e firme de se livrar dela.

O Processo de Desconstrução do Eu de Fachada

Material que compartilhei pela primeira vez há 9 anos, material que está no site desde então!

A maioria não leu o material nem o aplicou, porque a maioria de nós está em completa negação sobre a fachada, ou não deseja eliminá-la!

Começa em um lugar de negação

Inicialmente, estamos em negação total, sem consciência da fachada e do pecado que cria. (Pecado = pensamentos, palavras e ações desamorosas impulsionados pela negação de emoções desamorosas)

Consciência intelectual de que o comportamento desamoroso (pecado) existe e é real

Começamos a perceber que nossos comportamentos desamorosos são reais e errados. Precisamos entender por que são errados e buscar a Verdade de Deus sobre esses comportamentos.

Consciência intelectual de que o comportamento desamoroso (pecado) tem uma causa dentro de nós mesmos(as)

Reconhecemos que a causa do nosso comportamento pecaminoso está dentro de nós, não nos(as) outros(as).

Disposição intelectual para identificar a causa dentro de nós mesmos(as) do comportamento desamoroso

Desenvolvemos uma vontade intelectual de identificar essa causa emocional.

Consciência intelectual da causa dentro de nós mesmos(as) do comportamento desamoroso

Tornar-se consciente da causa real do meu comportamento desamoroso

Consciência intelectual da Verdade de Deus

Perguntar a si mesmo(a) qual seria a Verdade de Deus sobre o comportamento desamoroso e o vício emocional que impulsiona o comportamento desamoroso.
Isso não é "conhecer" a Verdade de Deus, mas sim "pensar" sobre o que seria a Verdade de Deus.

Consciência Intelectual vs Consciência da Alma

Mesmo que a consciência intelectual tenha ocorrido, eu ainda não fiz nenhuma mudança baseada na alma.
No entanto, agora que fiz tudo isso, posso COMEÇAR a fazer uma mudança baseada na alma!
Eu removi minhas barreiras intelectuais para a mudança emocional baseada na alma!

Consciência da alma (emocional) de que o pecado existe e é real

Sentimos em nossa alma que o pecado existe e precisa ser eliminado.
Passamos a sentir por que ele é errado e como a Verdade de Deus se aplica ao caso.

Consciência da alma (emocional) de que o pecado tem uma causa dentro de nós mesmos(as)

Compreendemos que um sentimento dentro de nós está gerando o comportamento pecaminoso.
Desenvolvemos uma vontade emocional de encontrar essa causa dentro de nós.

Vontade da alma (emocional) de identificar a causa dentro de nós mesmos(as)

Desenvolver uma vontade emocional baseada na alma (músculo) para encontrar a causa emocional do meu comportamento desamoroso.

Consciência da alma (emocional) da causa dentro de nós mesmos(as0

Tornar-se emocionalmente consciente da causa emocional real do meu comportamento desamoroso.
Muitas vezes, percebemos que nossa explicação intelectual anterior estava errada!

Vontade da alma (emocional) de experimentar a dor da expiação do erro

Desenvolver uma disposição baseada na alma para realmente experimentar a dor emocional que é a causa.

Liberação da alma (emocional) da causa dentro de nós mesmos(as)

De fato, experimentar, sentir e liberar a emoção que causa o erro.

Percepção da alma (emocional) da Verdade de Deus

Agora teremos, escrito em nossa alma, uma consciência completa da Verdade e a causa não existe mais dentro de nós.
Agora automaticamente não seremos capazes de nos envolver no comportamento pecaminoso e desamoroso e seremos amarosos automaticamente.
De fato, passamos por uma mudança baseada na alma!

Resumo do Processo Intelectual de Desconstrução

Começar em um estado de negação.
Tomar consciência de que o comportamento desamoroso (pecado) existe e é real.
Reconhecer que o comportamento desamoroso (pecado) tem uma causa dentro de nós.
Dispor-se (por força de vontade) a identificar essa causa em nós mesmos(as).
Tornar-se consciente da causa dentro de nós.
Ter conhecimento intelectual da Verdade de Deus.

Resumo do Processo Emocional de Desconstrução

Consciência da alma de que o pecado existe e é real.
Consciência da alma de que o pecado tem uma causa dentro de nós.
Disposição da alma (músculo da vontade) para identificar essa causa.
Consciência da alma sobre a causa.
Disposição da alma para vivenciar a dor do erro causal.

Liberação pela alma do erro causal dentro de nós.
Aceitação ou aprendizado da alma sobre a Verdade de Deus.

Conclusão

O processo mais desafiador é remover o eu-fachada, porque:

Exige grande esforço para ser desconstruído.
Apresenta maior resistência ao amor e à verdade.
Deseja manter-se intacto.
Busca evitar toda emoção dolorosa.
Expressa raiva e ressentimento em relação a Deus.

Tarefa

Comece a registrar suas ações que estão em desarmonia com o amor.
Pergunte a si mesmo(a) se está realmente disposto(a) a enxergar a razão por trás dessas ações.
Pergunte-se se reconhece seus vícios e comportamentos desamorosos como pecado.
Tente desenvolver uma consciência intelectual sobre as emoções que impulsionam essas ações.

Vivenciando o Eu Ferido

O que é meu Eu Ferido?

Meu eu ferido é:

Criado pelo dano causado por outras pessoas (desde a concepção).
Aprofundado pelos danos que causei a mim mesmo(a) ou aos(às) outros(as) por meio das minhas escolhas.
Estagnado na idade em que o dano ocorreu.
O depositário da maior parte da minha dor emocional e sofrimento interno.
Pode ser chamado de "**Criança Ferida**", para facilitar a identificação.

Meu eu emocional ferido:

Sente dor, sofrimento, mágoa, indignação, feridas, angústia e perturbação.
É tímido, nervoso, medroso, hesitante, apreensivo, cauteloso e inseguro.
Está fragmentado, reprimido, dormente, subdesenvolvido, oculto e imaturo.
Se sente humilhado, envergonhado, embaraçado, desprezado e autoconsciente.
Se percebe rejeitado, descartado, indesejado e desnecessário para os(as) outros(as).
Pode ser raivoso, rebelde, egocêntrico e desconectado da realidade ao redor.

Por que meu Eu Ferido (Criança Ferida) não se desenvolveu?

Cada ferida fica "congelada" na idade em que ocorreu, independentemente de quem a causou.
Enquanto a ferida existir, impede a entrada da Verdade de Deus sobre o mesmo assunto.
Enquanto a ferida permanecer, impede minha capacidade de sentir e vivenciar o amor como emoção.
Enquanto a ferida existir, define minha compreensão sobre a verdade e o amor.
A ferida fica trancada dentro de mim e não pode ser liberada sem uma expressão emocional sincera.
Se o eu ferido não for sentido emocionalmente, ele não pode crescer emocionalmente.
Como consequência, meu eu ferido permanece infantil, imaturo, contido e limitado.

Passos Essenciais Para se Conectar e Curar o Eu Ferido

Introdução a informações essenciais para curar o Eu Ferido

O processo de desconstrução descrito por Jesus em sua apresentação "Desconstruindo o Eu-Fachada" também se aplica à desconstrução do Eu Ferido.
As recomendações a seguir auxiliam na desconstrução do Eu Ferido
Cada passo deve ser vivenciado emocionalmente

Reconhecendo a existência e a origem da dor

Reconheça que a dor existe dentro de você e que ela é intensa, crua e verdadeira.
Admita que grande parte dessa dor surgiu porque outras pessoas foram desamorosas com você na infância.
Reconheça que o restante da dor foi causado pelas suas próprias ações desamorosas consigo mesmo(a) e com os(as) outros(as).
Você não reconhecerá essa dor enquanto não começar a desconstruir seu eu-fachada.
Entenda que a fragmentação atual do seu eu se deve à supressão da dor e ao uso do eu-fachada.
Isso não significa justificar comportamentos inadequados devido a experiências negativas da infância.

Identificando como tratamos nosso Eu Ferido

Observe como você lida com as emoções do seu eu ferido.
Identifique os mecanismos de fachada e vícios que você usa para negar ou reprimir essa dor.
Reconheça como você maltrata seu eu ferido através da fachada e dos vícios.
Torne-se consciente dos julgamentos e medos que tem em relação ao seu eu ferido.
Perceba como você se força a passar por situações que o assustam, negando sentimentos de desvalorização.
Note como você tenta "animar", esconder, punir, julgar ou até ridicularizar seu eu ferido.

Interrompendo o ciclo de maus-tratos ao Eu Ferido

Pare de tratar seu eu ferido com dureza.
Questione emocionalmente e desconstrua seu eu-fachada.
Reconheça emocionalmente como você trata suas emoções feridas com desprezo e zombaria.
Sinta as razões emocionais por trás desse tratamento severo e libere-as.
Transforme sua vontade de ser duro(a) consigo mesmo(a) em um desejo de ser gentil e acolhedor(a).

Dando voz ao Eu Ferido

Esse é um grande passo para aprender a amar a si mesmo(a)
Encontre uma maneira de se conectar e expressar seu eu ferido.
Utilize qualquer ferramenta que ajude você a ser verdadeiro sobre sua dor.
Torne-se sensível à visão distorcida que seu eu ferido tem do mundo e da realidade.
Permita que as partes infantis dentro de você sintam as emoções que foram reprimidas pelos(as) outros(as).
Permita que as partes feridas sintam as emoções que você mesmo(a) suprimiu.
Entenda que o sofrimento emocional da fase adulta foi causado pela escolha de evitar as emoções da criança ferida.
Expresse verdades que nunca foram ditas – muitas delas podem soar infantis ou ilógicas.
Esse é o início do processo de tratar com carinho e compaixão as partes infantis feridas dentro de você.

Permitindo-se sentir a dor do Eu Ferido

Esse é outro grande passo para aprender a se amar.
Aceite a expressão emocional e a vivência dos sentimentos reprimidos.
Encare a verdade sobre o que realmente aconteceu e que antes foi negado.

Começando a cuidar do Eu Ferido

As partes infantis dentro de você nunca tiveram ninguém que realmente cuidasse delas – nem mesmo você.
Agora, como adulto(a), você precisará cuidar de si mesmo(a).
Pergunte-se: Como eu trataria uma criança machucada e negligenciada bem na minha frente?
Você pode fazer o mesmo por si mesmo

- Dedique tempo para estar com as partes de si que foram reprimidas ou negadas.
- Ouça o que essas partes querem e o que sentiram que perderam.
- Pare de se pressionar e comece a se encorajar e cuidar de si mesmo(a).
- Diga a si mesmo(a) a verdade sobre sua dor.

Educando o Eu Ferido

As partes feridas dentro de você nunca receberam uma educação amorosa.
Educar seu eu ferido com amor significa ensiná-lo sobre:

- Deus – o verdadeiro Pai/Mãe, diferente do(a) pai(mãe) terrenos, e o ser mais confiável do universo.
- Emoções – que é seguro sentir e expressar sentimentos.
- Responsabilidade pessoal – que é desamoroso depender dos(as) outros(as) para suprir nossas necessidades.
- Livre-arbítrio – a capacidade de escolher e a responsabilidade por nossas escolhas.
- Sexualidade – o corpo, a alma, a identidade sexual e os companheiros de alma.
- Segurança – confiar nas emoções e a capacidade adulta de dizer "não".
- Moralidade e ética – tratar os(as) outros(as) como gostaríamos de ser tratados(as).

Essa educação precisa ser emocional, não apenas intelectual.
O eu ferido deve passar pelo mesmo processo de conscientização que o eu-fachada.

Cuidado com o desejo de permanecer fragmentado ou de criar uma "criança interior" separada

Na realidade, essas partes infantis de nós mesmos(as) nunca tiveram a chance de amadurecer.
Merecemos a chance de sentir o que foi suprimido.
Merecemos a chance de crescer e integrar todos os nossos 'fragmentos' para que nos tornemos indivíduos inteiros,sensíveis e conscientes.
À medida que 'crescemos', conseguimos manter os elementos maravilhosos do eu real que muitas vezes são atribuídos a uma 'criança interior', por exemplo, curiosidade, abertura, aventura, brincadeira, etc.

Conclusão

Se eu não trabalhar meu eu ferido, não acessarei minhas emoções causais e não poderei crescer em amor

Continuarei com uma visão distorcida da vida.
Não conseguirei conhecer meu verdadeiro eu.
Meu verdadeiro eu é quem tem um relacionamento com Deus, então, sem desconstruir minha fachada e vivenciar meu eu ferido, nunca poderei conhecer Deus.

O Eu Verdadeiro

Ainda não falamos sobre o Eu Verdadeiro porque ninguém está pronto.
Muitos tentam desenvolvê-lo sem trabalhar a fachada e o eu ferido.

O maior esforço deve ser dedicado à desconstrução da fachada – e isso leva tempo

O eu ferido quer sentir sua dor.
O eu verdadeiro quer ser ele mesmo(a).
O eu-fachada não quer que os outros dois expressem suas verdades.

Tarefas

Relação entre a Máscara e o Eu Ferido

Como meu eu-fachada percebe meu eu ferido e minhas emoções infantis?
Como meu eu ferido reage ao meu eu-fachada?
Quais são meus julgamentos sobre essas emoções?
Quais são meus medos em expressar meus sentimentos infantis e feridos?

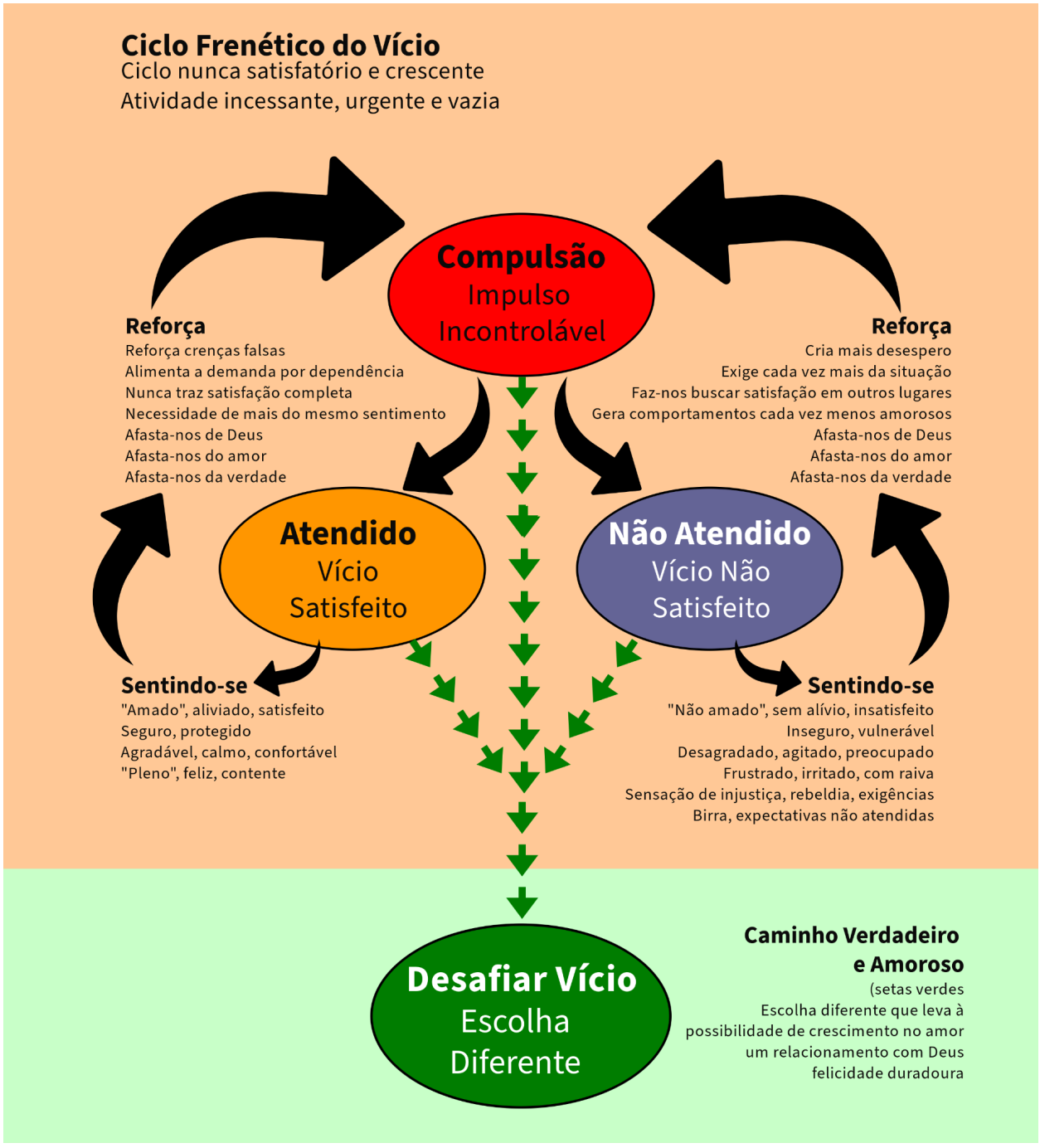
Leitura, Música e Filmes

Leitura: "Recuperação de sua criança interior" por Lucia Capacchione
Filmes: 'The Kid' – Bruce Willis, 'Big' – Tom Hanks
Música: Supertramp 'The logical song'

Introdução aos Vícios

O Poder dos Vícios

Desafiar e eliminar nossos vícios é essencial para que possamos processar e liberar os medos e a dor armazenados em nossa alma.



Sem humildade, o vício é inevitável

Se você não quer sentir uma emoção, inevitavelmente criará um vício para evitá-la.

Os vícios sustentam a negação

Nossos vícios existem para nos ajudar a evitar nossos medos.
Vivendo em vícios, negamos completamente a existência do medo.

Muitos de nós usamos os vícios de forma tão eficaz e por tanto tempo que já não somos sensíveis ao que nos assusta.

As palavras são insignificantes se o vício não for desafiado

A única maneira real de ajudar alguém a crescer é não satisfazendo seus vícios.
Recusar-se a atender um vício só é possível através do desenvolvimento da alma.
Nossas ações e palavras fluem desse desenvolvimento da alma.
Se uma interação de alma para alma acontece sustentando um vício, não importa quais palavras sejam ditas – o vício não será desafiado.
Quando uma pessoa recebe, em nível da alma, a mensagem de que:
Seus vícios não serão atendidos;
Ela é capaz de mudar;
A mudança está sob seu próprio controle;
Então, essa pessoa, ao confrontar seu vício, provavelmente:
Se sentirá profundamente desafiada de imediato;
Ficará zangada, ressentida e amarga;
Sentirá que não é amada, cuidada ou aceita.

Examinar algumas cenas do programa Os Simpsons pode ser uma forma bem-humorada de demonstrar como a linguagem pode ter um papel insignificante em nossa experiência quando estamos presos aos nossos vícios.

Próximas Discussões

Cornelius discutirá: Vícios nos Relacionamentos (parte superior do diagrama).
Mary discutirá: Desafiando os Vícios (parte inferior do diagrama).

Reconhecendo Vícios nos Relacionamentos

Introdução

Como os relacionamentos normalmente se desenvolvem?

Quais são os sentimentos ***iniciais***?
Faísca do desejo, período de lua de mel, conexão, compreensão.
Quais são os sentimentos ***ao longo do tempo***?
Os sentimentos iniciais vão se dissipando, dando lugar a irritações e frustrações.
Como o relacionamento normalmente ***termina***?
Geralmente em raiva, frustração, tristeza, infelicidade ou até ódio.
Se não termina, como se sente?
Torna-se um relacionamento de dependência mútua, onde as necessidades emocionais (vícios) são atendidas, mas há sacrifícios, muitas vezes justificados pelos(as) filhos(as).
O que acontece após o fim do relacionamento?
O ciclo se repete com um(a) novo(a) parceiro(a), ou a pessoa se torna rígida e resistente a novos relacionamentos.

Por que os relacionamentos seguem esse padrão?

A maioria dos relacionamentos começa ignorando a relação com Deus.
Como ignoramos Deus, buscamos que o(a) outro(a) nos forneça os sentimentos que desejamos, mas que não estamos recebendo internamente.
Nosso foco está em buscar sensações "boas" e evitar sensações "ruins".

O que consideramos "bom" e "ruim" em um relacionamento?

"Bom" → Me faz sentir feliz, vivo, desejado, necessário, aprovado, aceito, digno.
"Ruim" → Me faz sentir infeliz, triste, rejeitado, não aceito, indigno.

Referência: Diagrama dos Vícios

Vamos abordar a parte superior do diagrama.
Todos os vícios resultam em dor e sofrimento.
São insatisfatórios porque criam apenas uma ilusão, não são a realidade.
Exigem cada vez mais para manter a falsa sensação de felicidade.

Por Que Buscamos Vícios?

(Referência ao diagrama)

Como quero me sentir, <u>no geral</u>?

Quero me sentir "bem".

Não quero me sentir "mal".

O que quero sentir <u>sobre mim mesmo(a)</u>?

Quero acreditar que sou bom(a), amado(a), amoroso(a), verdadeiro(a), mesmo que não seja nada disso.
Não quero me sentir ruim, indigno(a), quebrado(a), errado(a), mesmo que de fato eu seja todas essas coisas.
Não quero encarar a verdade sobre minha própria condição da alma.

Com quem desejo um relacionamento?

Não com alguém que eu não possa ver!
Deus é invisível e precisa ser sentido.
Não com alguém que não alimente meus vícios!
Deus desafia todas as meus vícios.
Ou seja, na realidade, eu NÃO quero um relacionamento com Deus!

Como Posso Reconhecer Meus Próprios Vícios?

(Discussão do diagrama)

Há sensações e comportamentos que podemos observar para reconhecer nossos próprios vícios!
O que podemos fazer para identificá-las?
Precisamos sentir as emoções ligadas às nossos vícios.

O que sinto antes de suprir meus vícios?

Compulsão, obsessão, comportamento frenético.
Excitação descontrolada, desejo insaciável, fixação.
Desespero, urgência, sensação de ser impelido a agir.
Como isso se manifesta antes de iniciar um relacionamento?

O que sinto quando meus vícios são supridos?

Felicidade, sensação de ser desejado(a) e necessário(a).
Alívio, prazer, sensação de estar seguro(a) e cuidado(a).
Sensação de estar pleno(a), gratificado(a), recompensado(a).
Como isso se manifesta dentro de um relacionamento?

O que sinto quando meus vícios não são supridos?

Irritação, raiva, indignação, sensação de injustiça.
Sensação de ser rejeitado, descartado, sem importância.
Rebeldia, birra, exigências, comportamento insistente.
Manipulação, tentativas de controle, estratégias para obter o que desejo.
Como isso se manifesta dentro de um relacionamento?

O que sinto quando me dou conta de que vivi baseado(a) em meus vícios?

Sensação de estar sendo desonesto(a), usando os(as) outros(as) ou sendo usado(a).
Sensação de estar drenado(a) emocionalmente, esgotado(a).
Vergonha, repulsa por perceber os padrões destrutivos.
Como essa tomada de consciência afeta meu relacionamento?

O que sinto quando estou em co-dependência?

A co-dependência funciona como um sistema de troca entre duas ou mais pessoas.
Como a co-dependência se manifesta nos relacionamentos?
O homem que apazigua a mulher irritada para evitar conflitos.
A esposa dona de casa que faz tudo pelo marido que busca uma "segunda mãe".
A mulher abusada que evita responsabilidades financeiras, mas aceita a violência ocasional como "preço a pagar".
O parceiro violento que se sente necessário, poderoso e no controle.

O que sinto quando estou abusando dos(as) outros(as)?

Poder, sensação de controle.
Manipulação, coerção, imposição da própria vontade.
Como isso se manifesta na relação com os(as) filhos(as)?
Doutrinação e manipulação da vontade da criança.
Controle do comportamento infantil por força, ao invés de guiá-los segundo as Leis de Deus.

Por que não tenho interesse em desenvolver meu relacionamento com Deus, apenas com as pessoas?

Porque as pessoas suprem meus vícios.
Porque as pessoas aceitam a co-dependência.
Porque as pessoas oferecem gratificação instantânea.
Porque as pessoas funcionam dentro de sistemas de troca.
Deus não faz nenhuma dessas coisas!

As Vantagens de Reconhecer Meus Vícios

O crescimento verdadeiro no amor se torna possível!

Um relacionamento real e amoroso comigo mesmo(a), com aprendizado genuíno sobre o amor, torna-se possível!

Um relacionamento autêntico com Deus torna-se viável!

Um relacionamento verdadeiro com minha alma gêmea pode acontecer!

Relacionamentos amorosos e genuínos com crianças, amigos(as) e o meio ambiente tornam-se possíveis!

Não serei mais influenciado(a) pelas pessoas, estejam elas visíveis ou não.

Conclusão

O Que Aprendemos Nesta Discussão?

Por que desejamos que nossos vícios sejam supridos.
Como reconhecer nossos vícios.
Os benefícios de abandonar todos os nossos vícios.

Se não estiver disposto(a) a aprender o que é o amor verdadeiro e a ser ensinado(a) pelo próprio Criador do Amor (Deus), minha vida terá como único resultado o sofrimento.

Todas os vícios levam a uma existência dolorosa.

Tarefa

Foque nas suas emoções e sentimentos:

Anote todas as vezes em que sentiu compulsão, obsessão, infatuação, frenesi…
Registre o que acontece quando:
Você satisfaz a compulsão.
Você não consegue satisfazê-la.
Escreva sobre o que mais te frustra no seu relacionamento com Deus.

Introdução à Próxima Discussão
Mary e o Desafio dos Vícios (Referência ao diagrama: parte inferior do esquema).

Desafiando os Vícios

Objetivo desta apresentação

Delinear o processo prático que você terá que se envolver se quiser se livrar do vício.
Para ajudá-lo a sair de um lugar de consciência intelectual e entrar na liberação emocional do vício.

Lembrete: O processo de desconstrução se aplica

Jesus delineou o processo de passar da consciência intelectual e do desejo de mudar para a consciência baseada na alma e o desejo de mudar.
O processo de desconstrução que Jesus delineou deve ser engajado com vícios.
Nesta palestra, explorarei como desafiar os vícios quando a consciência intelectual já está estabelecida. A abordagem que proponho deve ser vivenciada a partir de uma perspectiva espiritual, centrada na alma.

A Jornada Pessoal de Mary

Assumindo a responsabilidade pessoal pelo vício

Até que eu desejasse a mudança, não assumi a responsabilidade de desafiar meus vícios
Todos os desafios aconteceram externamente, principalmente por meio de Jesus
Isso não aumentou meu músculo da vontade de amar.
Isso significa que eu só fiz mudanças limitadas na alma.
Isso aconteceu porque eu ainda não tinha um desejo sincero de mudar.

Três fatores limitaram e impediram meu desejo de mudar:

1. Falta de fé
    Em mim mesma.
    Em Deus.
2. Medo de opressão emocional
3. Resistência à Verdade

Antes de ser sincera desafiando meus vícios, eu tive que:

Enfrentar alguns dos meus sentimentos de falta de fé. Confrontar meus medos relacionados à opressão emocional. Lidar com a resistência interna que sinto ao buscar a verdade de Deus. Trabalhar para remover a fachada que construí e o desejo de compreender minha verdadeira condição espiritual. Foi o anseio da minha alma pela verdade que me ajudou nesse processo.

À medida que lidava com essas questões, comecei a integrar a minha vontade de amar. Foi só recentemente que comecei a me envolver no processo que estou prestes a descrever, ou seja, perceber emocionalmente e desafiar o vício por conta própria. Esse processo agora faz parte de meu crescimento, fortalecendo a minha vontade de amar.

Desafiando um vício na prática

O processo de desconstrução dos Vícios já foi descrito por Jesus
Quais são algumas medidas práticas adicionais que podemos adotar para desafiar o vício?

Observe o evento ou interação viciante e reconheça que é um pecado

Eu realmente sinto que o vício é desamoroso?
Eu realmente sinto que é minha responsabilidade?

Sinta as respostas emocionais viciantes

Consulte: Diagrama dos vícios

Sinta a resposta emocional viciante antes de fazer qualquer coisa.
Sinta a resposta emocional viciante quando o vício é satisfetto.
Sinta a resposta emocional viciante quando o vício é negado ou não satisfeito.

Não julgue o vício

Não se deixe levar pela vergonha ou 'Não acredito que sou assim'.
A autopunição é apenas mais um vício para evitar sentimentos reais.
Julgar o vício nos faz ignorar o vício.

Não alimente o vício

Em vez disso, pare de satisfazer o vício; isso irá EXPOR a emoção que o impulsiona.
Este não é um ato de 'força de vontade'; precisará ser um desejo baseado na vontade pura.
Quando somos sinceros(as), nossa motivação para parar de satisfazer o vício se torna mais pura.
Paramos de alimentar o vício para que possamos encontrar e sentir a emoção que o vício cobre.
Você pode optar por enfrentar o vício de várias maneiras.
Você pode até PROCURAR o confronto do vício para descobrir mais sobre suas emoções.

Feel the addiction itself

Consulte: Diagrama dos vícios

Permita as emoções de querer o vício (doloroso, desesperado).
Permita que as justificativas da fachada do vício sejam expostas e sentidas.
Permita que as emoções de resistência se sintam magoadas e com medo.
Experimente suas falsas crenças como emoções:

Por exemplo, não é possível sentir isso, não posso me livrar desse vício.
Por exemplo, meu(minha) parceiro(a) está me machucando por não me amar como eu quero.
Por exemplo, todo mundo está me rejeitando ao não satisfazerem meus vícios.

Permita que os sentimentos do seu eu ferido, sejam eles quais forem

Experimente as emoções feridas que agora estão expostas.
Algumas delas podem ter sido suprimidas em sua infância.
Algumas delas você pode ter suprimido ao longo de sua vida até a idade adulta.

Até que estejamos dispostos(as) a experimentar as emoções feridas que o vício cobre, não o estaremos livres do o vício.

Honre o aumento da conscientização

À medida que nos envolvemos sinceramente nesse processo, naturalmente nos tornamos mais sensíveis ao custo do vício. (Você pode achar que já está consciente disso, mas é apenas uma percepção inicial de quão prejudicial e disseminado o vício realmente é).
Reconhecemos:

- Quão difundido está o vício.
- Que outros elementos existem no vício
- Os efeitos do vício em nossa vida e na vida de outras pessoas.
- Ações que antes víamos como inofensivas ou amorosas, mas que agora vemos como pecado.
- Comportamento viciante mais presente em nossa vida, do qual antes éramos inconscientes.
- Outras possíveis causas emocionais para nosso comportamento viciante.

Nós experimentamos:

- Maior sensibilidade aos nossos vícios.
- Maior sensibilidade ao dano que causamos a nós mesmos(as) e aos(às) outros(as) por meio do vício.
- Maior sensibilidade ao medo e à dor, e ao nosso eu ferido.

Revisite até terminar

Para nos livrarmos dos vícios, precisaremos:

Repetir o processo de desafiar o vício várias vezes.
Descubrir mais emoções que têm impulsionado o vício.

Tornar-se mais sensível ao custo de nossos vícios nos faz:

Mais propensos(as) a repetir o processo de desafiar o vício.
Mais propensos(as) a parar de alimentar o vício.

Conclusão

Os vícios não nos deixarão a menos que os desafiemos emocionalmente

Muitas pessoas têm tentado lidar com seus vícios através do uso da força de vontade.
A força de vontade nunca será eficaz, porque o vício vem das emoções da alma.
Para realmente liberar os vícios, devemos nos envolver em um processo emocional:

- Devemos nos conectar com o sentimento de que cada vício é um PECADO.
- Devemos nos conectar com o sentimento de que cada vício tem efeitos prejudiciais para nós mesmos e outros(as).
- Devemos desenvolver um desejo sincero de expor e sentir as emoções que impulsionam nossos vícios.
- Uma vez que as emoções são sentidas, os vícios naturalmente nos deixarão.

Dever de casa

1. Exercício do diário

Desafiar seus vícios é essencial para que cada um de vocês se envolva plenamente, caso queira progredir. Quais são as razões pelas quais você não está enfrentando o desafio de seus vícios diariamente, em diversas áreas da sua vida, neste momento?
Quais são as razões emocionais que estão levando você a justificar a falta de envolvimento no desafio emocional de seus vícios agora?

2. Desafie pelo menos um vício usando as técnicas descritas

Escreva sobre o que você descobriu em seu diário.

Áreas comuns em que vivemos que podem ser desafiadas enquanto estamos no grupo

Relações interpessoais (Cornelius forneceu lição de casa nesta área)

Mude a forma como você se comunica e se relaciona com os(as) outros(as).
Se você é viciado(a) em evasão e em manter uma fachada, isso significa que precisará se envolver mais com as pessoas, comprometendo-se a ser honesto(a) e aberto(a).
Se você é viciado(a) em controle e dominação, isso implica em ser mais silencioso(a), ouvir mais e focar em trocas éticas e respeitosas.

Hábitos alimentares e confortos pessoais

Reconheça e desafie o vício nesta área.
Mude seus hábitos alimentares.
A maioria de nós come para buscar conforto, enquanto outros(as) controlam e monitoram rigorosamente o que consomem.

Tecnologia

Reconheça e desafie o vício nesta área.
Reduza o uso da tecnologia.
A tecnologia é uma maneira pela qual muitas pessoas alimentam seus vícios e se distraem do que realmente sentem.
Você pode se comprometer a desligar o telefone, a internet, a TV e o computador por 23 horas ao dia, ou até mesmo por dias inteiros de cada vez.

Conceitos de Perdão e Arrependimento

Introdução

O "processamento emocional" das emoções erradas

Um dos maiores problemas que enfrentamos é a autoilusão em relação às emoções.
Tentamos "vivenciar" uma emoção que nos parece mais conveniente, em vez da emoção real.
As emoções resultantes da autoilusão não conduzem ao progresso, pois não representam a Verdade Absoluta sobre nossas vidas.
Essas emoções são perigosas, pois podem causar ainda mais danos à alma.

O verdadeiro "processamento emocional" está centrado em dois tipos de relacionamentos:

Relacionamentos nos quais fomos tratados(as) com desamor, seja por outras pessoas ou por nós mesmos(as), segundo a perspectiva de Deus. Isso gerou feridas causais na alma que precisamos aprender a perdoar.

Relacionamentos nos quais tratamos os(as) outros(as) ou a nós mesmos(as) com deseamor, muitas vezes por influência de terceiros(as). Isso causou feridas causais na alma dos(as) outros(as) e na nossa própria, pelas quais precisamos aprender a nos arrepender.

Revisão dos Princípios Fundamentais

Revisão de nossos "Três Eus"

O Eu real – Criado por Deus em Amor.
O Eu ferido – Criado pelo ambiente e por nossas próprias escolhas desalinhadas com o Amor.
O Eu de fachada – Criado pelo ambiente e por nossas próprias escolhas para evitar enfrentar tanto o Eu ferido quanto o Eu real.

Revisão da emoção

Todo progresso é um avanço na capacidade de sentir amor.
Para que ocorra um progresso verdadeiro no amor (seja no Amor Natural ou no Amor de Deus), é necessário liberar emoções desalinhadas com o amor.
A alma não pode abrigar simultaneamente uma emoção amorosa e uma emoção desamorosa sobre o mesmo assunto.
Ao liberar emoções desamorosas que são causais, o progresso acontece automaticamente.
Vivenciar e agir com base em emoções não causais gera um ciclo vicioso, impedindo o progresso e, frequentemente, prejudicando ainda mais a condição da alma.

Progresso em Direção a Deus

O progresso rumo a Deus envolve:

Ter um desejo puro e sincero pelo Amor de Deus.
Ter um desejo puro e sincero pela Verdade de Deus.
Ter um desejo puro e sincero de ser humilde.

Devemos aprender a nos enxergar como Deus nos vê e reconhecer a Verdade como Deus a percebe.

Isso deve acontecer em quatro áreas da nossa vida pessoal:

Desejo de conhecer a Verdade Absoluta sobre o universo.
Desejo de conhecer a Verdade Absoluta sobre nós mesmos(as).
Desejo de Amar a Deus.
Desejo de Amar tudo o que Deus criou, incluindo a nós mesmos(as).

O Sofrimento Tem Duas Causas Principais

A recusa em se arrepender

Ocorre quando agimos com desamor em relação aos(às) outros(as) ou a nós mesmos(as), causando dor, que então negamos ou reprimimos.

Nesse caso, a Lei da Compensação age sobre nossa alma para corrigir nossas ações desamorosas, uma vez que nos recusamos a nos arrepender.

A Recusa em Perdoar

Isso ocorre quando outras pessoas nos trataram com desamor, ou quando nós mesmos(as) nos tratamos com desamor a pedido ou insistência de outros(as). Essa falta de amor gerou dor, que então negamos ou reprimimos.

Nesse caso, a Lei da Compensação age sobre nossa alma para corrigir nossa resposta às ações desamorosas dos(as) outros(as), pois nos recusamos a perdoar.

Relacionamentos de Perdão

Definição de "Relacionamentos de Perdão"

Uma relação com alguém que, da perspectiva de Deus, nos causou dor ao agir de forma desamorosa durante nossa infância ou em qualquer momento da vida.

Uma relação com alguém que, da perspectiva de Deus, suprimiu nossa dor ao agir de forma desamorosa durante nossa infância ou em qualquer momento da vida.

Uma relação conosco mesmos(as), na qual escolhemos, consciente ou inconscientemente, nos punir emocionalmente a pedido de outros(as), devido à dor ou à dor presumida que eles(as) alegam termos causado.

Todos esses tipos de relacionamentos geralmente começam na concepção e se estendem por toda a vida.

A maioria deles se estabelece firmemente durante a infância.

Para receber o Amor de Deus, devo perdoar os(as) outros(as) ou a mim mesmo(a) por nossas escolhas desamorosas.

O sofrimento não pode cessar enquanto eu não perdoar os(as) outros(as) ou a mim mesmo(a) por nossas escolhas desamorosas.

Relacionamentos de Vício

Relacionamentos de vício são criados automaticamente quando:

Nos recusamos a perdoar aqueles(as) que realmente causaram nossa dor.
Nos recusamos a perdoar aqueles(as) que reprimiram nossa dor.
Nos recusamos a nos perdoar pela punição que impusemos a nós mesmos(as).
Nos recusamos a sentir nossa própria dor proveniente desses relacionamentos.
Quando nos recusamos a perdoar, criamos automaticamente relacionamentos de vício para:
Evitar nossa dor pessoal.
Evitar nossa supressão pessoal da dor.
Evitar curar nossa tendência de nos punirmos pelo mal que causamos a outros(as).
Substituir a dor pelo prazer.

Relacionamentos de Arrependimento

Definição de "Relacionamentos de Arrependimento"

Uma relação com alguém a quem causamos dor ao envolvê-lo(a) em nossos vícios para evitar nossa própria dor.
Uma relação com alguém a quem reprimimos ao forçá-lo(a), coagindo-o(a) ou manipulando-o(a) de alguma forma para satisfazer nossos vícios e evitar nossa própria dor.
Uma relação conosco mesmos(as), na qual, consciente ou inconscientemente, nos prejudicamos para evitar a dor resultante de nossas próprias escolhas desamorosas.
Esses tipos de relacionamentos começam quando desenvolvemos a capacidade de exercer nossa própria vontade para pecar (agir de forma desamorosa).
Geralmente surgem após a fase de desenvolvimento infantil (por volta dos 7 anos) e se estendem até a vida adulta.

Para receber o Amor de Deus, devo me arrepender de minhas escolhas desamorosas em relação aos(às) outros(as) ou a mim mesmo(a).
O sofrimento não pode cessar enquanto eu não me arrepender de minhas escolhas desamorosas.

Relacionamentos de Vício

Relacionamentos de vício são criados automaticamente quando:
Nos recusamos a nos arrepender em relação às pessoas para as quais causamos dor.
Nos recusamos a nos arrepender em relação às pessoas que reprimimos.
Culpamos os(as) outros(as) por nossa própria dor.
Quando nos recusamos a nos arrepender, criamos relacionamentos de vício para:
Evitar nossa dor pessoal.
Evitar reconhecer e lidar com nossa repressão emocional.
Evitar curar nossa tendência de nos punirmos pelo mal que causamos a outros(as).
Substituir a dor pelo prazer.

O Arrependimento Está Ligado ao Perdão

A dor foi gerada por outras pessoas.
Fomos ensinados(as) a suprimir ou negar a dor causada por outros(as).
Isso nos levou a recusar o perdão, ou seja, a evitar sentir emocionalmente a dor causada por outros(as).
Como ainda sentimos dor, criamos fachadas e vícios para anestesiar e negar essa dor, tentando preencher o vazio deixado por ela.
Ao escolher evitar a dor por meio de vícios e fachadas, usamos essas estratégias para ferir outras pessoas.
Negamos, minimizamos, justificamos ou culpamos os(as) outros(as) para evitar admitir que estávamos ferindo alguém.
Negamos, minimizamos, justificamos ou culpamos os(as) outros(as) pelas razões que nos levaram a escolher feri-los(as).
Como escolhemos ferir outras pessoas, precisamos nos arrepender de nossas ações, o que será um processo emocional ainda mais doloroso do que perdoar.
Além disso, ainda será necessário perdoar emocionalmente a dor original, vivenciando-a completamente.

Como posso perdoar?

> Primeiramente, reconheça emocionalmente, experimente e sinta todas as máscaras e vícios que criamos [ou que outros(as) criaram em nós] para evitar nossa reação emocional à dor que nos causaram.
> Em seguida, reconheça emocionalmente a verdade completa sobre os danos que sofremos, seja por parte dos(as) outros(as) ou de nós mesmos(as).
> Depois, vivencie e sinta todas as emoções associadas à dor que existe dentro de nós como resultado desse dano.

Esse processo inverte o caminho pelo qual fomos feridos, permitindo a verdadeira cura.

Como posso me arrepender?

> Primeiramente, reconheça emocionalmente, experimente e sinta todas as máscaras e vícios que criamos [ou que outros(as) criaram em nós] para evitar nossa própria dor.
> Em seguida, vivencie e sinta todos os danos que causamos a outros(as) ou a nós mesmos(as) enquanto estávamos presos(as) em nossos vícios e máscaras.
> Depois, experimente e sinta todas as emoções associadas às razões que nos levaram a escolher ferir os(as) outros(as) ou a nós mesmos(as), em vez de lidar com nossa dor original.
> Então, reconheça e sinta emocionalmente todas as dores que infligimos aos(às) outros(as) e a nós mesmos(as) devido à nossa escolha de evitar nossa própria dor original.
> Finalmente, precisamos seguir o processo de perdão, pois ele não pode ser evitado!

Esse processo inverte o caminho pelo qual escolhemos ferir os(as) outros(as) e a nós mesmos(as), permitindo a verdadeira transformação.

Exemplos

Exemplo 1

Uma mulher cujo pai a evitou e não passou tempo com ela durante a infância. Na vida adulta, ela se envolveu com homens sobre os quais podia exercer controle, pois isso a fazia se sentir desejada. A relação de perdão está ligada ao pai (ela precisa perdoá-lo por sua falta de interesse). Já as relações de arrependimento são aquelas que ela escolheu como forma de alimentar seus vícios emocionais (ela deve se arrepender perante os parceiros que usou para evitar perdoar seu pai). Se ela culpa seus parceiros por seus comportamentos e exige que eles se arrependam, quando na verdade é ela quem precisa se arrepender pelo que criou, então tudo o que está fazendo é ferir outras pessoas por meio de sua dependência emocional, o que apenas causa mais danos à sua própria alma.

Exemplo 2

Um homem que cresceu com uma mãe constantemente assustada. Ele aprendeu que a melhor forma de agir em relação às mulheres era salvá-las de seus próprios medos e sofrimentos. Assim, buscou relacionamentos com mulheres que precisavam ser protegidas e resgatadas do medo. A relação de perdão é com sua mãe (ele deve perdoá-la por exigir que ele tomasse responsabilidade por seu medo). Já as relações de arrependimento são aquelas que ele escolheu dentro de suas dependências emocionais (ele deve se arrepender perante as parceiras que usou para evitar perdoar sua mãe). Se ele culpa suas parceiras por seus comportamentos e deseja que elas se arrependam, quando na realidade é ele quem precisa se arrepender pelo que criou, então ele apenas está prejudicando outras pessoas por meio de sua dependência emocional, o que gera mais danos à sua própria alma.

Exemplo 3

Uma mulher cujo pai a fazia sentir medo e insegurança. Na vida adulta, ela se envolveu com um parceiro para o qual não queria abrir seu coração, pois ainda sentia medo. Dessa relação, teve um filho homem. Ela passou a projetar sobre esse filho a expectativa de que ele deveria protegê-la e fazê-la sentir-se segura. Com o tempo, seu filho se revoltou contra ela e passou a consumir álcool e drogas. Ela se sente ofendida pela raiva dele e perturbada pelo seu envolvimento com substâncias, acreditando que ele deve se arrepender perante ela.

A relação de perdão está ligada ao pai (ela deve perdoá-lo por sua violência emocional). Já as relações de arrependimento são aquelas que ela cultivou dentro de sua dependência emocional (ela deve se arrepender perante seu parceiro, de quem esperou segurança, e seu filho, a quem usou para suprir sua própria necessidade de proteção).

Se ela culpa seu parceiro por seu comportamento e exige que ele se arrependa, quando na verdade é ela quem precisa se arrepender pelo que criou, então tudo o que está fazendo é ferir seu parceiro por meio de sua dependência emocional, causando mais danos à sua própria alma. Se ela culpa seu filho por estar com raiva dela, quando, na verdade, o manipulou e o utilizou para evitar sua própria dor – o que foi a principal causa de seu envolvimento com drogas –,

então ela continua buscando que sua dependência emocional seja suprida pelo filho, causando mais danos à sua própria alma e à alma dele.

A escolha pessoal do filho pelo vício está diretamente relacionada à forma como foi tratado por sua mãe. Assim, é hipócrita da parte dela se irritar com ele quando, na realidade, foi uma das principais responsáveis por sua trajetória rumo à dependência química.

Conclusão

O progresso em direção a Deus não pode ocorrer sem perdão e arrependimento.

Devo perdoar os danos reais (do ponto de vista de Deus) causados por outras pessoas a mim ou a terceiros(as).
Devo me arrepender pelos danos reais (do ponto de vista de Deus) que causei a mim ou a terceiros(as).
Devo perdoar os danos reais (do ponto de vista de Deus) que causei a mim mesmo(a).
Não posso me arrepender daquilo que preciso perdoar, nem perdoar aquilo do qual preciso me arrepender.

As razões emocionais genuínas por trás dos comportamentos precisam ser sentidas para que o perdão e o arrependimento ocorram.

Perdão e Arrependimento na Prática

Introdução

O "processamento emocional" das emoções erradas

Um dos maiores desafios que enfrentamos é a autoilusão em relação às emoções.
Muitas vezes, tentamos "experimentar" uma emoção que nos parece mais aceitável (o que constitui um vício), em vez de vivenciarmos a emoção real.
As emoções autoilusórias não conduzem ao progresso, pois não representam a Verdade Absoluta sobre nossas vidas.
Além disso, essas emoções são perigosas, pois podem causar ainda mais danos à alma.
O verdadeiro "processamento emocional" está centrado em dois tipos de relacionamentos:

Relacionamentos nos quais fomos tratados de forma desamorosa por outras pessoas ou por nós mesmos(as), segundo a perspectiva de Deus, o que gerou feridas causais na alma e que precisamos aprender a perdoar.
Relacionamentos nos quais tratamos os(as) outros(as) ou a nós mesmos(as) de forma desamorosa, seja por escolha própria ou por imposição de terceiros(as), segundo a perspectiva de Deus, gerando feridas causais na alma dos(as) outros(as) e na nossa, e pelos quais precisamos aprender a nos arrepender.

Revisão dos Princípios Básicos

O sofrimento tem duas causas principais:

A recusa em se arrepender.
A recusa em perdoar.

Relacionamentos de Perdão

Estão ligados às emoções do eu ferido (criança interior).
Referem-se a situações em que precisamos perdoar os(as) outros(as) ou a nós mesmos(as) por ações que foram contra o Amor e que nos causaram dor.

Relacionamentos de Arrependimento

Estão ligados às emoções do eu fachada (adulto(a).
Referem-se a situações em que precisamos nos arrepender perante os(as) outros(as) ou nós mesmos(as) por ações que tomamos e que foram contra o Amor.

Vícios e a Construção da Fachada

Os vícios emocionais e a construção de uma personalidade fachada são causados pela nossa recusa em perdoar e nos arrepender.
Tanto os vícios quanto a fachada surgem do desejo de evitar nossa própria dor e sofrimento.

Bloqueios ao Perdão

Existem muitos obstáculos que nos impedem de perdoar os(as) outros(as) ou a nós mesmos(as) pelo que nos foi feito.

O ponto essencial é identificar esses bloqueios emocionais e processá-los internamente.
Se não fizermos isso, o perdão nunca poderá ocorrer verdadeiramente, e então dependeremos da Lei da Compensação, que atuará sobre nossa alma de forma lenta, dolorosa e trabalhosa.
A seguir, listamos alguns exemplos de bloqueios ao perdão:

Aceitar culpa de terceiros quando somos inocentes de comportamentos desamorosos na situação.

Sentir culpa por coisas pelas quais não somos realmente culpados(as).
Sentir culpa por atos cometidos por outras pessoas contra nós ou contra terceiros(as).
Assumir responsabilidade quando somos inocentes de comportamentos desamorosos na situação.
Sentir-se responsável por coisas que, na realidade, não nos competem.
Sentir-se responsável por questões que, do ponto de vista de Deus, não estão sob nossa responsabilidade.
Exemplos:

Uma criança assumindo a responsabilidade pelos abusos que sofreu dos pais.
Uma criança sentindo-se responsável pela fome no mundo, quando, na verdade, apenas os pais dela poderiam tomar medidas para ajudar nessa questão.

Aceitar Culpa Indevida

Aceitar a culpa imposta por outros(as) quando somos inocentes de comportamentos desamorosos.
Sentir-me culpado(a) por ações que outras pessoas cometeram fora da harmonia com o amor.
Querer me culpar para que os(as) outros(as) parem de me tratar mal ou para evitar a dor de reconhecer que algumas pessoas simplesmente desejam me tratar mal sem motivo. No entanto, a responsabilidade pelo comportamento desamoroso pertence a quem o pratica.

Autopunição

Evitar atribuir responsabilidade à pessoa realmente responsável por uma ação desamorosa ao me culpar por ela.
Punir-me por ações desamorosas que outros(as) cometeram contra mim.
Tornar-me violento(a) comigo mesmo(a) devido ao mau tratamento recebido dos(as) outros(as).

Desejo de Vingança

Querer destruir, punir ou prejudicar aqueles(as) que cometeram atos desamorosos contra mim.
Guardar ressentimento contra as pessoas que me machucaram e, em vez de sentir a dor pelo que sofri, decidir causar dano a outras pessoas (frequentemente pessoas que não têm relação com minha dor original).

Bloqueios ao Arrependimento

Há muitos obstáculos que impedem o arrependimento verdadeiro diante de Deus, dos outros e de nós mesmos pelo que fizemos ao meio ambiente, às pessoas ou a nós mesmos.

O essencial é identificar essas barreiras emocionais e processá-las internamente.
Se não fizermos isso, o arrependimento nunca ocorrerá verdadeiramente, e dependeremos da Lei da Compensação, que atuará sobre nossa alma de forma lenta, dolorosa e trabalhosa.
A seguir, listamos alguns exemplos desses bloqueios:

Fazer os(as) outros(as) se sentirem culpados(as) pelo meu próprio comportamento desamoroso

Recusar-me a enxergar meus próprios comportamentos desamorosos.
Acreditar que os(as) outros(as) me prejudicaram, quando, na realidade, fui eu quem os prejudicou, segundo a perspectiva de Deus.
Exemplo: Acreditar que os(as) outros(as) são obrigados(as) a me amar, quando, na verdade, eles(as) têm o direito de decidir não me amar.

Transferir minha responsabilidade para os(as) outros(as)

Manipular, coagir ou chantagear os(as) outros(as) para que assumam a responsabilidade pelo meu comportamento desamoroso.

Recusar-me a assumir responsabilidade pelos meus próprios comportamentos desamorosos

Minimizar, justificar ou transferir a culpa.
Usar estratégias emocionais como explosões de raiva, choro excessivo, dramatizações, entre outros, para evitar assumir total responsabilidade emocional por minhas ações desamorosas para comigo ou para com os(as) outros(as).

Culpar os(as) outros(as) pelo meu próprio comportamento desamoroso

Justificar minhas ações desamorosas atribuindo a culpa a outra pessoa, independentemente de ela ter me tratado de forma desamorosa ou não.

Punir os(as) outros(as) pelo meu próprio comportamento desamoroso

Tentar, por meio de pensamentos, palavras ou ações, punir os(as) outros(as) de maneira direta ou indireta pelo que ***acredito*** ser um comportamento desamoroso deles(as).
Tentar, por meio de pensamentos, palavras ou ações, punir os(as) outros(as) de maneira direta ou indireta pelo que **sei** ser um comportamento desamoroso deles(as).

Evitar reconhecer meu próprio comportamento desamoroso por meio de manipulações ou vícios

Permanecer na negação de minhas próprias ações desamorosas, utilizando métodos dissimulados e manipulativos para evitar enxergar minha responsabilidade.

Conclusão

Precisamos compreender nossos bloqueios emocionais em relação ao arrependimento e ao perdão.

Precisamos perceber como esses bloqueios emocionais se manifestam em nosso comportamento.

Precisamos reconhecer que a recusa em perdoar ou se arrepender é uma escolha exercida por nossa própria vontade.

Tarefa

Você consegue identificar situações em que precisa se arrepender?

Você consegue identificar situações em que precisa perdoar?

Houve momentos em que você afirmou ter se arrependido ou perdoado, mas claramente não o fez de verdade?

Alguma vez você tentou perdoar alguém, quando, na realidade, deveria se arrepender por suas próprias ações em relação a essa pessoa?

Alguma vez você tentou se arrepender de algo, quando, na verdade, não havia cometido erro algum segundo a perspectiva de Deus?

Quais ações você tomou enquanto seu eu fachada (adulto) para evitar que seu eu ferido (criança interior) vivenciasse suas emoções?

Que ações você tomou para negar ou suprimir as emoções do seu eu ferido (criança interior)?

Quais são as técnicas que você mais utiliza para evitar o arrependimento e o perdão?

Construindo a Fé no Amor de Deus

Introdução

Resumo da vida de Cornelius no século I:

Sofreu uma infância marcada por abusos sexuais e físicos violentos.
Foi mantido prisioneiro, sem qualquer chance de fuga desse ambiente.
A morte, naquele contexto, seria um alívio.
Tornou-se emocionalmente insensível devido ao trauma vivido.
Foi treinado para matar, canalizando sua raiva contra mulheres, crianças e outros homens.

Como alguém assim poderia encontrar fé em Deus e no Amor?

Esse é um tema que, para mim, tem sido um processo de redescoberta.
Muitas vezes me pergunto como consegui ter fé no século I, diante da vida que levei.
Curiosamente, desenvolvi uma fé no Amor maior do que a de muitos seguidores de Jesus na época.
A grande mudança ocorreu quando escolhi usar meu livre-arbítrio de maneira diferente:
Ao invés de continuar no caminho da raiva, vingança e violência, que nunca me trouxe a paz que eu tanto buscava...
Comecei a desejar algo melhor e a acreditar que isso poderia ser possível para mim.
Mas como construir essa fé?

Precisamos de exemplos de Fé

O impacto de encontrar alguém que vivia o Amor e demonstrava isso em um mundo corrompido foi uma experiência transformadora.
Ver o Amor sendo vivido de forma genuína me deu esperança de que essa realidade era possível.
Antes de Jesus, não havia referências sobre esse Amor:
Nenhuma história ou mito que falasse sobre alguém aperfeiçoado no Amor.
Nenhuma crença de que o Amor verdadeiro era algo realmente possível.
Apenas um mundo onde o Amor parecia uma ilusão.
Essa ainda é a visão de muitas pessoas hoje, mesmo com tantas histórias sobre o Amor de Deus.
Por isso, gostaria de compartilhar essa reflexão sobre como construir fé no Amor de Deus e focar nos seguintes pontos:

O Que Causa a Falta de Fé no Amor de Deus?

A criança ferida não acredita no Amor de Deus

A criança ferida acredita apenas em seus medos e dores.
A criança ferida não consegue sentir a Verdade de Deus.

O adulto com máscaras busca amor em outros lugares

A máscara adulta acredita que a criança ferida precisa ser protegida de seus sentimentos e dores.
A máscara adulta acha que a solução para o sofrimento da criança é buscar amor em outros lugares, e não em Deus.
Isso leva à criação de vícios e ilusões para suprir essas necessidades de forma equivocada.

Quando a Fé no Amor de Deus se perdeu?

Quando a criança foi ferida.
Quando o(a) adulto(a) aceitou as crenças do mundo sobre Deus, criando uma máscara para sobreviver.

Como Construir uma Fé Verdadeira

Confrontando e desconstruindo a máscara adulta sobre o Amor de Deus

Já abordamos a desconstrução da máscara adulta de forma geral, mas agora vamos focar especificamente na relação com Deus:
- Como podemos desconstruir essa máscara em nossa conexão com Deus?
- Quais emoções estão ligadas a essa fachada?
- Quais emoções impulsionam nossas adições em relação a Deus?
- Temos o desejo de culpar Deus pelos nossos problemas?
- Criamos adições com espíritos, acreditando erroneamente que são Deus?

Reflexão sobre a própria vida no século I.
Escolher experiências que desafiem nossas adições, medos e crenças.

Permitir que a criança ferida lamente a perda da fé no Amor de Deus

A criança ferida nunca experimentou relacionamentos verdadeiramente amorosos.
A criança ferida não acredita que Deus seja amoroso.
Nunca soube como é o amor real.
Nunca realmente conheceu Deus.
Reflexão sobre a própria vida no século I

Reeducando amorosamente a criança ferida sobre o verdadeiro Caráter de Deus

A criança ferida nunca teve um pai ou mãe verdadeiramente amorosos.
Ela não sabe como é se sentir amada por um pai ou mãe.
Nunca teve um responsável que a ensinasse a verdade.
Agora cabe a você reeducar essa criança interior sobre quem Deus realmente é – algo que ninguém fez por você na infância.
Isso envolve compreender as qualidades, personalidade e caráter de Deus.
Escolher usar nosso livre-arbítrio em harmonia com o amor.
Como podemos fazer isso?

Abraçar experiências emocionais com Deus

Sentir as emoções de Deus por nós para entender como Ele(a) realmente nos percebe
Ao sentir o Amor de Deus, começamos a confiar novamente Nele(a)

Conclusão

A reversão da nossa falta de fé deve seguir a ordem inversa de como foi criada:

A máscara adulta criou uma camada de resistência sobre nossas experiências infantis.

Essa máscara precisa ser vivenciada e desconstruída.
Nossa falta de fé no Amor de Deus e a incapacidade de lidar com emoções negativas criaram um mundo baseado em erros e vícios, não em verdade e amor.

Nossa capacidade de ter fé em Deus foi enfraquecida por nossas experiências infantis.

Antes de desenvolvermos uma fé verdadeira, as dores da infância precisam ser liberadas.
Isso torna nossa pequena criança ferida interior ainda mais triste, pois parece estar condenada a nunca encontrá-lo novamente, e a viver para sempre dessa maneira.

A Fé é um potencial da alma que pode ser desenvolvido!

Nosso verdadeiro eu tem a capacidade de construir uma fé real em Deus.
Deus criou nossa alma com o potencial de ter fé Nele.
Mas a fé não é um estado natural, ela precisa ser cultivada.
Isso acontece porque um relacionamento com Deus é uma escolha da alma.
E essa fé só se desenvolve por meio de uma experiência emocional genuína com Deus.
Abrace essas experiências emocionais.
Mas, ao expandirmos nossa curiosidade sobre Deus e Suas Leis—leis que são fundamentadas no Amor e que sempre nos conduzem à alegria que o Amor proporciona—podemos começar a vivenciar nossas vidas em conformidade com essas Leis divinas.
Permitir-nos sentir nossas emoções, desafiar aquilo que tememos, escolher o amor em vez da raiva, deixar-nos ser profundamente tocados(as) por nossas experiências e abrir espaço para que o Amor nos transforme são passos essenciais nessa jornada.

Mary introduce:
Tema: Fortalecendo Nossa Vontade de Receber o Amor de Deus

E, ao vivenciar pessoalmente o que o amor verdadeiro faz e pode fazer, iniciamos o caminho para construir a Fé no Amor... o Amor de Deus.

Desenvolvendo a Vontade de Receber o Amor de Deus

Os Dois Maiores Presentes

Hoje, falarei sobre dois dos dons mais poderosos que já recebi.

O Primeiro Presente

Este presente foi concedido a todos os seres que já existiram. É um verdadeiro presente porque não impõe condições nem exigências.
Deus nos deu esse presente para que sejamos seres livres—capazes de agir, pensar e sentir por conta própria. Ele nos foi concedido para que não fôssemos autômatos controlados externamente.
Esse presente é nossa vontade.

Maneiras Como Usamos o Presente da Vontade	**Maneiras Como Podemos Escolher Usar Nossa Vontade**
Com resistência	Com entusiasmo
Com medo	Com coragem
De forma pecaminosa (em desarmonia com o Amor de Deus)	De forma perfeita (em harmonia com o Amor de Deus)
De forma dependente e hesitante Tentamos transferi-la para os(as) outros(as) Temos medo de ser decisivos(as) e independentes	De forma independente e decidida Recebemos a vontade como um presente destinado a nos ajudar a conhecer e experienciar a nós mesmos(as), nosso Criador e o universo em que vivemos
Renunciamos à responsabilidade por nossa vontade Transferimos a responsabilidade para os outros e culpamos terceiros por nossas ações	Assumimos plena responsabilidade e prestação de contas Reconhecemos que cada escolha que fizemos foi nossa
Rejeição e Recusa do Presente Muitos de nós não querem abraçar sua própria vontade—não desejamos esse presente.	Aceitação, Amor e Desejo pelo Presente Outros de nós aceitam, amam e desejam usar sua vontade de forma sincera, honesta e verdadeira.

O Segundo Presente

Este é o presente mais extraordinário que se pode imaginar. Ele tem o poder de nos transformar eternamente de formas que sequer conseguimos conceber.
O segundo presente já está disponível para todos(as), mas jamais nos será imposto.
Não pode ser imposto porque há leis que governam o primeiro presente.
Somente podemos recebê-lo quando desejamos e abraçamos sinceramente o primeiro presente da livre vontade.
Este presente é o Amor de Deus.

Precisamos Ativar o Primeiro Presente Para Receber o Segundo

Deus criou um sistema maravilhoso para o nosso crescimento.
Somente quando compreendemos e aceitamos o primeiro presente—de coração aberto—criamos a possibilidade de receber o segundo.
Enquanto tentarmos negar a responsabilidade pela nossa vontade ou colocá-la nas mãos de outra pessoa, jamais poderemos receber o Amor de Deus.
Se não enxergarmos nossa vontade como um presente, nunca poderemos abraçar ou receber o segundo presente.
Nesta semana, já discutimos muitos aspectos sobre abraçar nossa vontade para amar.
Esses mesmos princípios também se aplicam ao fortalecimento da nossa vontade de receber o Amor de Deus.

Para Fortalecer Minha Vontade de Receber o Amor de Deus, Eu Preciso:

Enfrentar a crença arrogante de que já sei como é o Amor de Deus e qual é a sua natureza

Temos inúmeras concepções equivocadas sobre a verdadeira natureza de Deus.
Criamos expectativas irreais e viciantes sobre como Deus deveria nos responder.
Acreditamos que sabemos como é receber amor—e, muitas vezes, estamos errados(as).
Precisamos abandonar nossas ideias pré-concebidas sobre como o Amor de Deus deve ser sentido.
Devemos renunciar à crença de que já recebemos o Amor de Deus.
Precisamos estar dispostos(as) a abandonar nossas convicções anteriores quando confrontados(as) com uma nova verdade.
Devemos nos dispor a realizar uma experiência com Deus.

Desconstruir o Eu Falso

O eu falso não é real e não pode ter um relacionamento com Deus.
Qualquer tentativa de nos conectarmos a Deus enquanto mantemos o eu falso falhará.
Sem desconstruir essa fachada, não podemos nos conectar ao nosso eu verdadeiro.
Somente nosso eu verdadeiro pode se relacionar com Deus.
Durante a semana, discutimos como desconstruir o eu falso!

Desafiar e liberar nossos vícios

Os vícios são nossas tentativas de encontrar substituições rápidas para sentimentos de desamor e infelicidade.
Muitos(as) de nós gastamos mais tempo tentando satisfazer nossos vícios do que qualquer outra coisa.
Buscamos "amor" nos lugares errados—e não em Deus, que é a Fonte Confiável.
Nunca buscarei o Amor de Deus enquanto estiver buscando substitutos viciantes para o amor.
Nunca terei tempo para receber o Amor de Deus se estiver envolvido(a) em atividades que me afastam da Verdade de Deus e do meu verdadeiro eu (meus vícios).
Durante a semana, discutimos como desafiar e liberar os vícios!

Vivenciar meu eu ferido (sentimentos muitas vezes infantis)

Esses sentimentos feridos frequentemente incluem:
- Desesperança e desilusão em relação a Deus, ao amor e à verdade.
- Descrença em minha própria capacidade de mudar e crescer.

Essas emoções impedem que eu busque sinceramente o Amor de Deus.
Liberá-las fortalece minha fé em Deus e minha capacidade de transformação.
Muitos(as) de nós ainda evitamos liberar sentimentos reprimidos desde a infância, como:
- Minha falta de fé na minha capacidade de mudar.
- Minha falta de fé no amor.
- Minha falta de fé em Deus.
- Minha descrença no amor.
- Minha falta de fé nas Leis de Deus.
- Minha falta de fé na Verdade de Deus (por exemplo, a crença de que, se eu disser a verdade, o melhor para todos acontecerá).

Durante a semana, discutimos como experienciar emocionalmente o eu ferido!

Praticar o arrependimento e o perdão

Isso envolve lidar com áreas da minha vida onde fui:
- Contrário a Deus, violando Suas Leis.
- Negligente com o amor ao próximo.

Enfrentar essas questões me coloca em maior harmonia com o Amor de Deus.
Lidar com essas questões abre meu coração para um relacionamento verdadeiro com Deus.
Durante a semana, discutimos como perdoar e se arrepender!

Desenvolvendo Minha Vontade de Receber o Amor de Deus

Você já recebeu e continuará recebendo informações sobre como crescer em direção a Deus.
Agora, a grande questão não é mais "Como faço isso?", mas sim: "***Eu realmente quero fazer isso***?"

Coisas a Fazer

Quando Fortalecemos os Músculos	Quando Fortalecemos a Vontade de Receber o

	Amor de Deus
Estímulo Intenso Aumentar os pesos Persistir até sentir desconforto Superar os próprios limites	**Estímulo Profundo** Abraçar a **escolha** de ansiar pelo Amor de Deus Permitir-se sentir emoções intensas em seu relacionamento com Deus Seguir trabalhando na próxima coisa que Deus colocar diante de você Envolver-se em estímulos que o conectem emocionalmente a Deus e deixar-se ser tocado profundamente por isso
Repetição Repetição gera resultados reais	**Repetição** Praticar com frequência, todos os dias (se você não o faz, sua vontade não é tão forte quanto pensa)
Alimentação Para um corpo saudável, é preciso comer alimentos nutritivos	**Alimento Espiritual** Para uma alma saudável, é preciso focar na **nutrição espiritual**: estudar sobre Deus e buscar a Verdade sobre Ele(a).
Água O corpo precisa de muita água para se manter hidratado	**As Águas da Verdade** Abrir o coração para receber a Verdade sobre Deus e sobre si mesmo Esse é um processo **emocional**, não apenas intelectual

Coisas a Evitar

Quando Fortalecemos os Músculos	**Quando Fortalecemos a Vontade de Receber o Amor de Deus**
Depender dos(as) Outros(as) Para dizerem o que fazer. Para fazerem por você. Para incentivá-lo(a) constantemente. Para concordarem com você. Para aprovarem suas escolhas.	**Depender dos(as) Outros(as)** Para dizerem quem é Deus; você precisa buscá-Lo(a) por si mesmo(a). Para se conectarem com Deus por você; ninguém pode ter um relacionamento com Deus por outra pessoa Para motivá-lo(a) o tempo todo; se você depende disso, sua vontade não é genuína, mas sim uma dependência emocional dos(as) outros(as). Para aprovarem sua busca por Deus; se você abandona esse desejo quando os(as) outros(as) o criticam ou pressionam, nunca receberá o Amor de Deus.
Desistir Quando o treino se torna desconfortável ou doloroso; sem desafios, o músculo não	**Desistir** No início, ainda carregamos muitos erros internos que precisarão ser expostos e

cresce.	liberados para que possamos sentir o Amor de Deus. Precisamos ser **honestos(as)** sobre isso Se culpamos Deus e desistimos porque não obtemos resultados imediatos, **não estamos sendo humildes** para reconhecer o que Deus está tentando nos mostrar sobre nosso estado ferido.
Comer "Comida Lixo" Alimentos sem valor nutricional que prejudicam o corpo.	**Engajar-se em Atividades "Lixo"** Relacionamentos, passatempos e comportamentos que **negam a existência de Deus.** Atitudes que reforçam o **ceticismo sobre o amor e a desesperança.** Essas coisas minam nosso desejo por um relacionamento com Deus.
Beber Líquidos Processados e Açucarados Consumir algo que engana e prejudica o organismo.	**Engolir Mentiras** Acreditar em falsidades sobre Deus, Suas Leis, Sua Natureza e Seu Caráter. Deixar-se levar por **mentiras pessoais**, apenas para evitar desconforto ou postergar o enfrentamento do medo e de outras emoções reprimidas.

Conclusão

Reconheça e ame os dois maiores presentes

O primeiro e maior presente que já recebemos é o dom da vontade.
Desenvolver esse primeiro presente nos permite receber o segundo maior presente.
O segundo presente é o Amor de Deus, que não pode ser recebido sem o fortalecimento e o desenvolvimento da nossa vontade.

Para fortalecer minha vontade de receber o Amor de Deus, eu preciso:

Enfrentar a crença arrogante de que já sei qual é a Natureza de Deus e como é o Seu Amor.
Desconstruir o eu falso.
Desafiar e liberar meus vícios emocionais.
Permitir-me sentir e experienciar meu eu ferido.
Praticar arrependimento e perdão.

Para desenvolver minha vontade de receber o Amor de Deus, eu preciso:

Permitir-me ser tomado(a) por emoções profundas.
Engajar-me na oração diária.
Buscar a Verdade sobre Deus, Suas Leis e Sua Natureza.
Abrir-me para receber a Verdade de Deus sobre o Universo e sobre mim mesmo(a).

Para desenvolver minha vontade de receber o Amor de Deus, eu preciso evitar:

Depender dos(as) outros(as) para me guiar ou validar minha busca.
Desistir diante das dificuldades.
Desperdiçar meu tempo com atividades sem propósito espiritual.
Absorver mentiras sobre Deus e sobre mim mesmo(a).

Tarefa

Reavaliar Minha Vida

Como estou utilizando os seguintes aspectos da minha vida para fortalecer e desenvolver um desejo sincero de ter um relacionamento com Deus?

Meu tempo.
Minha vontade.
Meu desejo de viver na verdade.

Orar (Ansiar Profundamente) Pelo Amor de Deus

Introdução

Como o mundo enxerga o amor

Acredita que o amor é impotente diante do mal.
Vê o amor como algo que não oferece segurança nem proteção.
Trata o amor com desrespeito e condescendência.
Enxerga o amor como inútil diante das forças do mal.
Acha que o amor precisa ser imposto às pessoas que não amam.

O Amor de Deus

Tem poder sobre todas as coisas.

É a estrutura do universo.
Governa todas as operações das Leis de Deus.

Quando nossa vontade se alinha ao desejo sincero pelo Amor de Deus:

Cura todas as coisas, incluindo máscaras, vícios e feridas emocionais.
Supera todo mal, dentro e fora de nós.
Fornece segurança, proteção e verdade.
É a essência que permite a compreensão da Verdade Absoluta.
É a substância que transforma a alma humana de seu estado natural para o Divino.
É a única fonte permanente de verdadeira felicidade, paz e plenitude.

Relacionamento com Deus

Relacionamento só é possível quando duas partes desejam:

Receber amor do(a) outro(a).
Doar amor ao(à) outro(a).

Deus deseja:

Receber o seu amor.
Dar o Seu Amor a você.

O que você deseja?

Mesmo que você faça tudo o que sugerimos nesta semana, não terá um relacionamento com Deus se não **ORAR**!

O Que é a Oração?

A oração é o seu desejo sincero, intenso e emocional de:

Receber o Amor de Deus dentro de si.
Entregar seu amor a Deus.

O que a oração verdadeira faz?

Abre e desenvolve a parte da nossa alma que nos permite receber o Amor de Deus.
Transforma a alma, removendo barreiras, restrições e bloqueios à recepção do Amor.
Conecta nossa alma à Alma de Deus.
Sempre ativa uma resposta emocional de Deus.
Sempre é acompanhada por desejos intensos e emoções profundas.
Sempre é uma experiência emocional verdadeira.
Tem o poder de transformar completamente a nossa vida e a vida de todos(as) ao nosso redor.

Como Deus “Ouve” a Oração

Deus sente nossas emoções no exato instante em que as direcionamos a Ele(a).
Se essas emoções estão em harmonia com o Amor, a Alma de Deus responde emocionalmente de imediato.
Quando Deus responde emocionalmente, Ele(a) também age instantaneamente.
Deus "ouve" nossas intenções (os desejos e sentimentos que ainda teremos no futuro).
Deus "ouve" nossas emoções (os desejos e sentimentos que temos no momento).
Deus "ouve" nossa oração ao responder emocionalmente e agir imediatamente sobre ela.

Elementos Essenciais da Oração

Verdade e honestidade pessoal

A Alma de Deus sempre responde à verdade e honestidade emocional.
Precisamos ser emocionalmente sinceros(as) e verdadeiros(as) conosco mesmos(as), no nível da alma, e não apenas intelectualmente.

Emoção, desejo, paixão e intenção (anseios da alma)

A Alma de Deus sempre responde a um anseio emocional, a um desejo ardente e sincero.
A oração vem da parte emocional e apaixonada da alma, não da mente racional.
Deus ouve o que está na nossa alma, não o que pensamos que está lá.
A emoção e a paixão precisam estar em harmonia com a Verdade para que sejamos "ouvidos(as)".
Muitas vezes, nossos desejos e paixões não condizem com o que estamos pedindo em oração.

Sinceridade e pureza

A Alma de Deus sempre responde à sinceridade e pureza de intenção.

A oração deve vir de um lugar sincero da alma, e não da hipocrisia ou para impressionar os(as) outros(as).
Muitas orações são motivadas por emoções egoístas, em vez de sentimentos puros de amor.

Intensidade e comprometimento

A Alma de Deus sempre responde ao compromisso genuíno da alma.
Uma atitude morna ou indiferente não gera resposta de Deus.

Gratidão e Reconhecimento

A Alma de Deus sempre responde a um coração grato e humilde.

O Que Será Ouvido por Deus?

Orações que buscam as causas, e não apenas os efeitos.
Orações em harmonia com as Leis do Amor de Deus.
Orações que pedem mudança sincera de nossos desejos, paixões e emoções em direção ao amor.
Orações que pedem proteção e cuidado de Deus.
Orações que respeitam o livre-arbítrio.

O Que Não Será Ouvido por Deus?

Exigências, barganhas ou negociações com Deus.
Expectativas e imposições de prazos para que Deus atenda nossos pedidos.
Repetições vazias, sem emoção ou intenção verdadeira.
Pedidos de vingança ou de dano a outras pessoas ou ao meio ambiente.
Orações que pedem para eliminar os efeitos de Suas Leis, sem que enfrentemos as causas.
Pedidos para que Deus faça algo que estamos nos recusando a fazer por nós mesmos(as).

O Que é um Anseio Sincero do Coração?

Um desejo ardente de passar tempo em oração.
Permitir que os sentimentos do meu coração se voltem para Deus.
Abrir-se para sentir os sentimentos de Deus por mim.
Permitir-se ser tomado(a) pela emoção.
Desenvolver um desejo genuíno por Deus.
Ser verdadeiro(a) com Deus sobre meus desejos e paixões.
Estar disposto(a) a receber o Amor de Deus na melhor capacidade possível.
Uma vez que o Amor de Deus entra, viver em harmonia com Ele(a).
Deixar que o Amor de Deus torne minha alma mais sensível e aberta a novas verdades.

Conclusão

Sem oração, o Amor de Deus não pode entrar na sua alma.
Sem o Amor de Deus, todo desenvolvimento se torna estagnado.
Sem o Amor de Deus, sua alma nunca será completamente transformada.
Sem o Amor de Deus, você nunca experimentará a felicidade plena.

Tarefa

Ore a cada hora da sua vida.

Links para os Documentos Originais

Introdução e Boas-Vindas

Introduction & Welcome[6]

Desejo de Mudança Pessoa

Desire For Personal Change[7]

Medo da Mudança

Fear Of Change[8]

Fortalecendo Nossa Vontade de Amar

Strengthening Our Will To Love[9]

Compreendendo a Si Mesmo(a)

Understanding Self: Introduction[10]

Desconstruindo o Eu de Fachada

Understanding Self: Deconstructing The Façade Self[11]

---

6 https://divinetruth.com/docts/2014/20140711-1900-1900-jesus-dt-agp-lintro--Introduction%20&%20Welcome--en-outline.pdf

7 https://divinetruth.com/docts/2014/20140712-1100-1100-jesus-dt-agp-lintro--Desire%20for%20Personal%20Change--en-outline.pdf

8 https://divinetruth.com/docts/2014/20140712-1235-1235-corny-dt-agp-lintro--Fear%20of%20Change--en-outline.pdf

9 https://divinetruth.com/docts/2014/20140712-1800-1800-marym-dt-agp-lintro--Strengthening%20Our%20Will%20to%20Love--en-outline.pdf

10 https://divinetruth.com/docts/2014/20140713-1115-1115-jesus-dt-agp-lintro--Understanding%20Self%20Introduction--en-outline.pdf

11 https://divinetruth.com/docts/2014/20140713-1310-1310-jesus-dt-agp-lintro--Understanding%20Self%20Deconstructing%20the%20Facade%20Self--en-outline.pdf

Vivenciando o Eu Ferido

Understanding Self: The Hurt Self[12]

Introdução aos Vícios

Introduction To Addictions[13]

Reconhecendo Vícios em Relacionamentos

Recognizing Addictions In Relationships[14]

Desafiando os Vícios

Challenging Addictions[15]

Conceitos de Perdão e Arrependimento

Forgiveness & Repentance Concepts[16]

Perdão e Arrependimento na Prática

Forgiveness & Repentance In Practice[17]

Tarefa - Reconhecendo Vícios nos Relacionamentos

Recognizing Addictions in Relationships[18]

---

12 https://divinetruth.com/docts/2014/20140713-1800-1800-jesus-dt-agp-lintro--Understanding%20Self%20Experiencing%20the%20Hurt%20Self--en-outline.pdf

13 https://divinetruth.com/docts/2014/20140714-1100-1100-marym-dt-agp-lintro--Introduction%20to%20Addictions--en-outline.pdf

14 https://divinetruth.com/docts/2014/20140714-1450-1450-corny-dt-agp-lintro--Recognizing%20Addictions%20in%20Relationships--en-outline.pdf

15 https://divinetruth.com/docts/2014/20140714-1140-1140-marym-dt-agp-lintro--Challenging%20Addictions--en-outline.pdf

16 https://divinetruth.com/docts/2014/20140715-1140-1140-jesus-dt-agp-lintro--Forgiveness%20&%20Repentance%20Concepts--en-outline.pdf

17 https://divinetruth.com/docts/2014/20140715-2359-2359-jesus-dt-agp-lintro--Forgiveness%20&%20Repentance%20In%20Practice--en-outline.pdf

18 https://divinetruth.com/docts/2014/20140714-1450-1450-corny-dt-agp-lintro--Recognizing%20Addictions%20in%20Relationships--en-outline.pdf

Construindo a Fé no Amor de Deus

Building Faith in God's Love[19]

Desenvolvendo a Vontade de Receber o Amor de Deus

Developing the Will to Receive God's Love[20]

19 https://divinetruth.com/docts/2014/20140804-1230-1230-corny-dt-agp-lintro--Building%20Faith%20in%20God's%20Love--en-outline.pdf

20 https://divinetruth.com/docts/2014/20140804-1340-1340-marym-dt-agp-lintro--Developing%20the%20Will%20to%20Receive%20God's%20Love--en-outline.pdf