SERVIÇOS *Familiares* SUD

PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO DE DEPENDÊNCIAS

Guia para a Recuperação e Cura da Dependência

Escrito com o apoio de líderes da Igreja, psicólogos e psiquiatras, por pessoas que sofreram de dependência e testemunharam o milagre da recuperação por intermédio da Expiação de Jesus Cristo

PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO DE DEPENDÊNCIAS

Guia para a Recuperação e Cura da Dependência

Preparado pelos
Serviços Familiares SUD

Publicado por
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
Salt Lake City, Utah

O Programa de Recuperação de Dependências dos Serviços Familiares SUD é uma adaptação do programa original *Twelve Steps of Alcoholics Anonymous World Services Inc.* num contexto de doutrinas, princípios e crenças de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Os Doze Passos originais estão relacionados abaixo e os Doze Passos usados neste programa são mostrados na página iv.

Os Doze Passos foram reimpressos e adaptados com a permissão do *Alcoholics Anonymous World Services, Inc.* (A.A.W.S.) A permissão para a reimpressão e adaptação dos Doze Passos não significa que a A.A.W.S. tenha examinado ou aprovado o conteúdo desta publicação, ou que a A.A.W.S. necessariamente concorde com os pontos de vista aqui expressos. Os Alcoólicos Anônimos é um programa de recuperação voltado *exclusivamente* para o alcoolismo. A utilização dos Doze Passos em programas ou atividades realizadas nos padrões do A.A. mas abordando outros problemas, ou em qualquer outro contexto não relacionado ao A.A., não implica no contrário. Além disso, embora os Alcoólicos Anônimos seja um programa espiritual, não se trata de um programa religioso. Portanto, os Alcoólicos Anônimos não estão filiados ou associados a nenhuma seita, denominação ou crença religiosa específica.

Os Doze Passos dos Alcoólicos Anônimos

1°. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool — que tínhamos perdido o domínio sobre nossa vida.

2°. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

3°. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

4°. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

5°. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

6°. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus eliminasse todos esses defeitos de caráter.

7°. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

8°. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

9°. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.

10°. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

11°. Procuramos, por meio da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.

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

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2005 by Intellectual Reserve, Inc.

Todos os direitos reservados

Impresso no Brasil

Aprovação do inglês: 6/02

Aprovação da tradução: 6/02

Translation of *Addiction Recovery Program — A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Portuguese

SUMÁRIO

Os 12 Passos iv

Introdução. v

1° PASSO 1
Honestidade

2° PASSO 7
Esperança

3° PASSO 13
Confiança em Deus

4° PASSO 21
Verdade

5° PASSO 29
Confissão

6° PASSO 35
Mudança de Coração

7° PASSO 41
Humildade

8° PASSO 47
Buscar o Perdão

9° PASSO 53
Restituição e Reconciliação

10° PASSO 59
Responsabilidade Diária

11° PASSO 65
Revelação Pessoal

12° PASSO 71
Serviço

SERVIÇOS Familiares SUD

OS 12 PASSOS

1° Passo

Admitir que você, por si mesmo, é incapaz de vencer sua dependência e que perdeu o controle sobre sua vida.

2° Passo

Vir a crer que o poder de Deus pode restaurá-lo à completa saúde espiritual.

3° Passo

Decidir entregar sua vontade e sua vida aos cuidados de Deus, o Pai Eterno, e Seu Filho, Jesus Cristo.

4° Passo

Fazer um minucioso e destemido inventário moral de si mesmo.

5° Passo

Admitir a si mesmo, a seu Pai Celestial, em nome de Jesus Cristo, à devida autoridade do sacerdócio e a outra pessoa a natureza exata de suas falhas.

6° Passo

Prontificar-se inteiramente a deixar que Deus elimine todas as suas fraquezas de caráter.

7° Passo

Rogar humildemente ao Pai Celestial que elimine suas imperfeições.

8° Passo

Fazer uma relação de todas as pessoas que você prejudicou e dispor-se a reparar os danos a elas causados.

9° Passo

Sempre que possível, fazer reparações diretas às pessoas que você prejudicou.

10° Passo

Continuar fazendo o inventário pessoal e, quando estiver errado, admiti-lo prontamente.

11° Passo

Procurar, por meio de oração e meditação, conhecer a vontade do Senhor e ter forças para cumprir essa vontade.

12° Passo

Tendo experimentado um despertar espiritual, graças à Expiação de Jesus Cristo, compartilhar essa mensagem com outros e colocar esses princípios em prática em tudo o que fizer.

INTRODUÇÃO

Quer você esteja tendo problemas com uma dependência ou conviva com alguém que tenha, este guia pode ser uma grande bênção em sua vida. Os Doze Passos dos Alcoólicos Anônimos foram adaptados num contexto de doutrinas, princípios e crenças de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Eles são apresentados neste guia como princípios-chave no início de cada seção. Este guia o ajudará a aprender como aplicar esses princípios-chave. Eles podem mudar sua vida.

Este guia visa ser um livro-texto e de referência para os que auxiliam grupos de apoio e recuperação de dependentes patrocinados pelos Serviços Familiares SUD. Contudo, as doutrinas e princípios ensinados também podem ser de grande benefício para aqueles que moram em lugares onde a participação em um grupo de apoio não seja possível. Este guia pode ser usado por pessoas que procuram mudar sua vida e especialmente por aqueles que estão dispostos a trabalhar individualmente com um bispo ou consultor profissional.

Os Serviços Familiares SUD convidaram homens e mulheres que sofreram os devastadores efeitos de diversas dependências de substâncias e condutas e que testemunharam a recuperação para que compartilhassem suas experiências na aplicação desses princípios em sua vida. O ponto de vista deles (o "nós" neste guia) é usado para transmitir a angústia da dependência e a alegria da cura e recuperação. Eles serão uma fonte de consolo e apoio para você, e você perceberá que tem afinidade com eles.

Líderes da Igreja, psicólogos e psiquiatras profissionais também participaram na elaboração e desenvolvimento deste guia. A soma de sabedoria e experiência desses muitos autores é mais um testemunho da realidade da Expiação de Jesus Cristo e da possibilidade da recuperação de dependências.

■ ■ ■

Sofremos imensamente, mas vimos o poder do Salvador transformar nossas mais devastadoras derrotas em gloriosas vitórias espirituais. Nós que vivíamos diariamente em depressão, ansiedade, medo e raiva debilitadora hoje sentimos alegria e paz. Testemunhamos milagres em nossa própria vida e na vida de outros que estavam enredados na dependência.

Pagamos um preço terrível de dor e sofrimento que nós mesmos provocamos por causa de nossa dependência. Mas foram-nos derramadas bênçãos quando seguimos todos os passos que conduzem à recuperação. Tendo sentido um despertar espiritual, esforçamo-nos todos os dias para melhorar nosso relacionamento com o Pai Celestial e Seu Filho, Jesus Cristo. Por meio da Expiação de Jesus Cristo, estamos curados.

Convidamos você, com toda a nossa empatia e amor, a unir-se a nós numa vida gloriosa de liberdade e segurança, envoltos nos braços de Jesus Cristo, nosso Redentor. Sabemos por experiência própria que você pode libertar-se das cadeias da dependência. Por mais perdido e desesperançado que esteja se sentindo, você é filho de um Pai Celestial amoroso. Se você não enxergava essa verdade, os princípios explicados neste guia o ajudarão a redescobri-la e a alicerçá-la profundamente em seu coração. Esses princípios podem ajudá-lo a achegar-se a Cristo e a permitir que Ele mude sua vida. Ao aplicar esses princípios, você sentirá o poder da Expiação e o Senhor o libertará de sua escravidão.

Algumas pessoas pensam que a dependência é apenas um mau hábito que pode ser vencido apenas com a força de vontade, mas muitas pessoas se tornam tão dependentes de um comportamento ou de uma substância que não sabem mais como se abster dessas coisas. Perdem a perspectiva e o senso de outras prioridades da vida. Nada mais importa a não ser a satisfação de sua necessidade desesperada. Quando tentam abster-se, sentem um vigoroso desejo e apetite físico, psicológico e emocional. Como habitualmente fizeram escolhas erradas, sua capacidade de escolher o certo ficou diminuída ou restringida. Conforme ensinou o Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze Apóstolos: "A dependência tem a capacidade de desligar a vontade humana e anular o arbítrio moral. Pode roubar-nos a capacidade de decidir" (Conference Report, outubro de 1989, p. 16; ou *Ensign*, novembro de 1989, p. 14).

As dependências podem incluir o uso de substâncias como o fumo, álcool, café, chá preto e drogas (tanto receitadas quanto ilegais) e comportamentos como o

jogo, distúrbios causados pela convivência com pessoas dependentes, pornografia, conduta sexual imprópria e distúrbios associados à alimentação. Essas substâncias e comportamentos reduzem a capacidade de a pessoa sentir o Espírito. Prejudicam a saúde física e mental e o bem-estar espiritual, emocional e social. O Élder Dallin H. Oaks, do Quórum dos Doze Apóstolos ensinou: "Devemos abster-nos de todo comportamento que possa causar dependência. Tudo que causa dependência compromete nossa vontade. Sujeitar nossa vontade ao irresistível impulso imposto por qualquer forma de dependência serve aos propósitos de Satanás e subverte os propósitos de nosso Pai Celestial. Isso se aplica à dependência de drogas (como narcóticos, álcool, nicotina ou cafeína), de práticas como o jogo ou qualquer outro comportamento que cause dependência. Podemos evitar a dependência guardando os mandamentos de Deus" ("Free Agency and Freedom", *Brigham Young University 1987–1988 Devotional and Fireside Speeches, 1988*, p. 45).

Sendo humilde e sincero e pedindo a ajuda de Deus e de outras pessoas, você pode vencer sua dependência por meio da Expiação de Jesus Cristo. Assim como nós nos recuperamos, você também pode recuperar-se e desfrutar todas as bênçãos do evangelho de Jesus Cristo.

Se suspeitar que está dependente e se tiver, mesmo que seja o mais ínfimo desejo de libertar-se, convidamos você a unir-se a nós no estudo e aplicação dos princípios do evangelho de Jesus Cristo, conforme ensinados neste guia. Garantimos que, se você seguir esse caminho com um coração sincero, encontrará as forças que precisa para recuperar-se da dependência. Ao aplicar fielmente cada um desses doze princípios, o Salvador o fortalecerá, e você "[conhecerá] a verdade, e a verdade [o] libertará" (João 8:32).

HONESTIDADE

PRINCÍPIO-CHAVE: Admitir que você, por si mesmo, é incapaz de vencer sua dependência e que perdeu o controle sobre sua vida.

Muitos de nós começamos nossa dependência por curiosidade. Alguns se envolveram por causa de uma necessidade justificada de um medicamento receitado ou por um ato deliberado de rebelião. Muitos começaram a trilhar esse caminho quando ainda eram quase crianças. Seja qual tenha sido o nosso motivo para iniciar e a nossa situação, em pouco tempo descobrimos que a dependência aliviava mais do que somente a dor física. Ela nos dava estímulo ou atenuava sentimentos ou estados de espírito dolorosos. Ajudava-nos a evitar os problemas que enfrentávamos. Ao menos era isso que achávamos. Por algum tempo, sentimo-nos livres de temores, preocupações, solidão, desânimo, remorso ou tédio. Mas como a vida está cheia de condições que propiciam esse tipo de sentimentos, recorríamos à nossa dependência de modo cada vez mais freqüente. Ainda assim, a maioria de nós deixava de perceber ou admitir que tínhamos perdido a capacidade de resistir e de abster-nos dessas coisas por conta própria. Como observou o Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze Apóstolos: "A dependência elimina a liberdade de escolha. Por meios químicos, a pessoa se torna literalmente desligada de sua própria vontade" (Conference Report, outubro de 1988, p. 7; ou *Ensign*, novembro de 1988, p. 7).

Raramente as pessoas que são enredadas em comportamentos que causam dependência admitem que estão dependentes. Para negar a gravidade de nossa condição e evitar a detecção e as conseqüências de nossas escolhas, procuramos minimizar ou ocultar nosso comportamento. Não percebíamos que ao enganarmos as pessoas e a nós mesmos, aprofundávamos cada vez mais em nossa dependência. À medida que nossa impotência em relação à dependência aumentava, muitos de nós culpavam a família, amigos, os líderes da Igreja e até Deus. Mergulhamos num isolamento cada vez maior, afastando-nos das pessoas, especialmente de Deus.

Quando nós, como dependentes, recorríamos a mentiras e segredos, esperando desculpar-nos ou culpar outros, enfraquecíamo-nos espiritualmente. A cada ato de desonestidade, amarrávamo-nos com um "cordel de linho" que em breve se tornou tão forte quanto correntes (ver 2 Néfi 26:22). Então, chegou um momento em que tivemos de encarar a realidade. Não podíamos mais esconder nossa dependência contando mentiras ou dizendo: "Não está tão mal assim!"

Um ente querido, um médico, um juiz ou um líder da Igreja nos disse a verdade que não podíamos mais negar: a dependência estava destruindo nossa vida. Quando olhamos para o passado com honestidade, admitimos que nada que tentáramos fazer por conta própria havia funcionado. Reconhecemos que a dependência tinha apenas se tornado pior. Percebemos o quanto nossa dependência tinha prejudicado nossos relacionamentos e roubado nosso senso de valor. A essa altura, demos o primeiro passo rumo à liberdade e à recuperação tendo coragem de admitir que não estávamos apenas lidando com um problema ou mau hábito. Finalmente admitimos a verdade de que tínhamos perdido o controle de nossa vida e de que precisávamos de ajuda para vencer nossa dependência. Uma coisa admirável nesse reconhecimento sincero de derrota foi que finalmente começamos a nossa recuperação.

O profeta Amon, do Livro de Mórmon, disse claramente a verdade que descobrimos quando finalmente fomos honestos com nós mesmos:

"Não me vanglorio de minha própria força nem de minha própria sabedoria; mas eis que minha alegria é completa, sim, meu coração transborda de alegria e regozijar-me-ei em meu Deus.

Sim, sei que nada sou; quanto a minha força, sou débil; portanto não me vangloriarei de mim mesmo, mas gloriar-me-ei em meu Deus, porque com sua força posso fazer todas as coisas" (Alma 26:11–12).

Ações a Serem Efetuadas

Estar disposto a abster-se

Embora as dependências das pessoas sejam diferentes, algumas verdades, como esta, nunca variam: Nada começa sem que a pessoa esteja disposta a começar. A liberdade da dependência e a pureza começam com uma ínfima partícula de vontade. As pessoas dizem que um indivíduo finalmente se torna disposto a abster-se

quando a dor causada pelo problema se torna pior do que a dor da solução. Você já chegou a esse ponto? Se ainda não e continua com sua dependência, sem dúvida chegará a esse ponto, porque a dependência é um problema progressivo. Como uma doença degenerativa, ela corrói sua capacidade de funcionar normalmente.

A única exigência para se iniciar a recuperação é o desejo de parar de ceder à dependência. Se seu desejo ainda for pequeno e inconstante, não se preocupe. Ele crescerá!

Algumas pessoas reconhecem a necessidade de se libertarem da dependência, mas ainda não estão dispostas a começar. Se você estiver nessa situação, talvez possa começar reconhecendo sua falta de vontade e ponderando os custos de sua dependência. Você pode fazer uma lista do que é importante para você. Pense em sua família e seus relacionamentos sociais, seu relacionamento com Deus, sua força espiritual, sua capacidade de ajudar e abençoar as pessoas, sua saúde. Depois, procure contradições entre suas crenças e esperanças e o seu comportamento. Pondere como suas ações prejudicam as coisas que você considera valiosas. Você pode orar para que o Senhor o ajude a ver-se a si mesmo e a sua vida como Ele vê — com todo o seu potencial divino — e a que você está se arriscando se continuar com sua dependência.

Um reconhecimento do que você perderia tolerando sua dependência pode ajudá-lo a ter o desejo de parar. Se puder sentir ainda que seja um mínimo de desejo, conseguirá iniciar o passo 1. E se progredir ao longo dos passos desse programa e vir as mudanças que acontecerão em sua vida, seu desejo aumentará.

Deixar o orgulho de lado e procurar ser humilde.

O orgulho e a honestidade não podem coexistir. O orgulho é uma ilusão e é um elemento essencial de toda dependência. O orgulho distorce a verdade sobre as coisas como elas são, como foram e como serão. É um grande obstáculo à sua recuperação. O Presidente Ezra Taft Benson definiu o orgulho:

"O orgulho é um pecado muito mal compreendido. (...)

A maioria de nós considera o orgulho como egocentrismo, convencimento, jactância, arrogância ou soberba. Tudo isso faz parte do pecado, mas continua faltando a essência, o cerne.

O elemento central do orgulho é a inimizade — inimizade para com Deus e inimizade para com o próximo. *Inimizade* significa 'ódio, hostilidade ou oposição'. É o poder pelo qual Satanás quer reinar sobre todos nós.

O orgulho é essencialmente competitivo por natureza. Colocamo-nos em oposição à vontade de Deus. Quando lançamos nosso orgulho contra Deus, é no sentido de 'seja feita a minha vontade e não a tua'. (...)

Nosso desejo de competir com a vontade de Deus dá vazão desenfreada aos desejos, apetites e paixões (ver Alma 38:12; 3 Néfi 12:30).

O orgulhoso não consegue aceitar que sua vida seja dirigida pela autoridade de Deus (ver Helamã 12:6). Ele opõe sua percepção da verdade ao conhecimento maior de Deus, sua capacidade ao poder do sacerdócio de Deus, suas realizações às poderosas obras Dele" (Conference Report, abril de 1989, pp. 3–4; ou *Ensign*, maio de 1989, p. 4).

À medida que você tiver a disposição de abster-se e de admitir os problemas que está enfrentando, seu orgulho será gradativamente substituído pela humildade.

Admitir o problema; procurar ajuda; freqüentar as reuniões

Quando cedemos à nossa dependência, mentimos para nós mesmos e para os outros. Mas não podemos enganar-nos de verdade. Fingimos que estamos bem, cheios de arrogância e desculpas, mas bem lá no fundo sabemos a verdade. A Luz de Cristo continua a lembrar-nos. Sabemos que estamos deslizando por uma ladeira escorregadia rumo a sofrimentos cada vez maiores. Negar essa verdade era um trabalho tão árduo que foi um grande alívio finalmente admitirmos que tínhamos um problema. De repente, permitimos que uma minúscula esperança entrasse em nossa vida. Quando decidimos admitir para nós mesmos que tínhamos um problema e tivemos a vontade de procurar apoio e ajuda, abrimos espaço para que a esperança crescesse. Estávamos prontos então para o próximo passo, participando de uma reunião de recuperação.

A participação num grupo de apoio ou em uma reunião de recuperação talvez não seja possível a todos. Se não puder participar de uma reunião de recuperação, ainda assim você pode seguir cada um dos passos, com pequenas modificações, ao trabalhar com seu bispo ou um profissional cuidadosamente escolhido.

Se for possível participar de uma reunião de recuperação, você descobrirá pelo menos dois motivos pelos quais essa participação será muito útil. Primeiro, nessas reuniões você estudará princípios específicos do evangelho que, se colocados em prática, o ajudarão a mudar seu comportamento. O Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: "O estudo das doutrinas do evangelho melhorará o comportamento mais rapidamente do que o estudo do comportamento conseguirá melhorá-lo. A preocupação com o comportamento indigno pode conduzir a esse mesmo comportamento. É por isso que salientamos tão enfaticamente o estudo das doutrinas do evangelho" (Conference Report, outubro de 1986, p. 20; ou *Ensign*, novembro de 1986, p. 17). Segundo, essas reuniões são um lugar em que nos reunimos com outras pessoas que procuram a recuperação e com aquelas que já trilharam esse caminho e são uma prova viva de sua eficácia. Nas reuniões de recuperação, você encontrará compreensão, esperança e apoio.

Estudo e Compreensão

O estudo das escrituras e declarações dos líderes da Igreja o ajudará a iniciar sua recuperação. Esse estudo aumentará sua compreensão e o ajudará a aprender.

Você pode usar as escrituras, declarações e perguntas abaixo em seu fervoroso estudo pessoal, ao escrever seu diário e nos debates em grupo. A idéia de ter que escrever pode amedrontá-lo, mas escrever é uma poderosa ferramenta para a recuperação. Isso lhe dará tempo para refletir, ajudará você a concentrar seus pensamentos, e o ajudará a ver e compreender as questões, pensamentos e comportamentos que cercam sua dependência. Se você escrever, também terá um registro de seus pensamentos. Ao progredir ao longo dos passos, será capaz de avaliar seu progresso. Por enquanto, seja apenas honesto e sincero ao escrever seus pensamentos, sentimentos e impressões.

Cercado por tentações

"Estou cercado por causa das tentações e pecados que tão facilmente me envolvem!

E quando desejo alegrar-me, meu coração geme por causa de meus pecados; não obstante, sei em quem confiei.

Meu Deus tem sido meu apoio; guiou-me através de minhas aflições no deserto e salvou-me das águas do grande abismo.

Encheu-me com seu amor até consumir-me a carne" (2 Néfi 4:18–21).

- *Você se sente cercado ou preso? Quando é que se sente assim mais freqüentemente?*

- *Que situações ou sentimentos enfraqueceram você de modo a ceder à sua dependência?*

- *Quando Néfi se sentiu sobrecarregado, em quem ele confiou? O que você pode fazer para confiar mais no Senhor?*

"Sei que o homem nada é"

"E aconteceu que se passaram muitas horas antes que Moisés recobrasse sua força natural como homem; e disse a si mesmo: Ora, por esta razão sei que o homem nada é, coisa que nunca havia imaginado" (Moisés 1:10).

- *Como Moisés se descreveu em comparação a Deus?*

- *Como uma criancinha pode ser de infinito valor e ainda ser nada quando comparada a seus pais?*

- *De que modo você é nada quando não tem a ajuda de Deus?*

- *De que maneiras você tem infinito valor?*

- *Escreva sobre como o reconhecimento de sua impotência de vencer sua dependência por conta própria pode levá-lo a admitir sua própria nulidade e a tornar-se como uma criancinha.*

Fome e sede

"Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque eles serão fartos" (Mateus 5:6).

"Minha alma ficou faminta e ajoelhei-me ante o meu Criador e clamei-lhe, em fervorosa oração e súplica, por minha própria alma; e clamei o dia inteiro; sim, e depois de ter anoitecido, continuei a elevar minha voz até que ela chegou aos céus" (Enos 1:4).

- *Nessas duas escrituras, aprendemos que nossa alma pode ter fome. Já sentiu um vazio por dentro, mesmo quando não estava fisicamente faminto? O que causa esse vazio?*

- *Como sua fome pelas coisas do Espírito pode ajudá-lo a ser mais honesto?*

Honestidade

"Alguns talvez considerem a qualidade conhecida como honestidade como algo muito comum. Mas creio que ela é a própria essência do evangelho. Sem honestidade, nossa vida (...) se desintegrará em hediondez e caos" (Gordon B. Hinckley, "We Believe in Being Honest", *Ensign,* outubro de 1990, p. 2).

- *Escreva maneiras pelas quais você mentiu e tentou ocultar sua dependência de si mesmo e dos outros. Como esse comportamento causou "hediondez e caos"?*

Humildade

"Porque fostes compelidos a ser humildes, benditos sois; porque o homem, às vezes, se é compelido a humilhar-se, procura o arrependimento; e certamente quem se arrepender encontrará misericórdia; e quem encontrar misericórdia e perseverar até o fim, será salvo" (Alma 32:13).

- *Escreva sobre as situações que o compeliram a ser humilde e a buscar arrependimento. Que esperança Alma lhe dá? Como você pode encontrar ou receber essa esperança?*

O deleite do Senhor

"Os lábios mentirosos são abomináveis ao Senhor, mas os que agem fielmente são o seu deleite" (Provérbios 12:22).

- *Escrever as respostas dessas perguntas exigiu um nível mais profundo de honestidade a respeito de você mesmo. Como essa passagem de escritura se relaciona com esse tipo de honestidade? Como você pode tornar-se o deleite do Senhor?*

ANOTAÇÕES

ESPERANÇA

PRINCÍPIO-CHAVE: Vir a crer que o poder de Deus pode restaurá-lo à completa saúde espiritual.

Quando nos damos conta de nossa impotência em relação à nossa dependência, a maioria de nós se sente destituída de toda esperança. Aqueles que foram criados sem ter noção de Deus com certeza exauriram todas as fontes de ajuda. Por outro lado, aqueles que acreditam em Deus se convenceram de que Ele estava por demais desapontado conosco para ajudar-nos. De qualquer forma, o passo 2 nos dá uma resposta que não levamos em consideração ou que descartamos: voltar-nos a Deus e encontrar esperança na Expiação de Jesus Cristo.

Quando finalmente nos tornamos humildes, estendemos a mão pedindo ajuda. Depois de sentirmos um ínfimo raio de esperança, começamos a freqüentar as reuniões de recuperação. Quando fomos pela primeira vez à reunião, estávamos cheios de dúvidas e temores. Estávamos amedrontados e possivelmente descrentes, mas ao menos comparecemos. Ali ouvimos homens e mulheres descreverem honestamente como sua vida tinha sido, o que aconteceu para mudá-la e como era viver recuperados da dependência. Descobrimos que muitas pessoas que conhecemos nas reuniões já haviam se sentido tão desesperançadas quanto nós. Mas agora estavam rindo, conversando, sorrindo, freqüentando as reuniões, orando, lendo as escrituras e escrevendo em seu diário de recuperação.

Gradualmente, os princípios que eles compartilhavam e praticavam começaram a agir em nossa vida. Ao continuarmos a comparecer, começamos a sentir algo que não tínhamos sentido em muitos anos: sentimos esperança. Se havia esperança para outros que tinham chegado às raias da destruição, talvez houvesse esperança para nós também! Somos gratos por ouvir que se nos voltarmos ao Senhor, não haverá "hábito, dependência, rebelião, transgressão ou ofensa que esteja excluído da promessa do total perdão" (Boyd K. Packer, Conference Report, outubro de 1995, p. 22; ou *Ensign*, novembro de 1995, p. 19).

Nesse clima de fé e testemunho, encontramos a esperança que começou a despertar-nos para a misericórdia e o poder de Deus. Começamos a crer que Ele poderia libertar-nos da escravidão da dependência. Seguimos o exemplo de nossos amigos em recuperação. Freqüentamos as reuniões, oramos, retomamos nossa atividade na Igreja, ponderamos e aplicamos as escrituras, e nossos próprios milagres começaram a acontecer. Vimo-nos abençoados com a graça de Jesus Cristo para manter nossa abstinência, um dia por vez. Ao darmos o passo 2, dispusemo-nos a substituir a confiança em nós mesmos e nossa dependência pela fé no amor e poder de Jesus Cristo. Demos esse passo em nossa mente e em nosso coração e sentimos por experiência própria que o alicerce da recuperação de dependências precisa ser espiritual.

Ao dar os passos recomendados neste guia, você testemunhará essa mesma verdade. Isso vale todo o sacrifício. Este programa é espiritual, mas é um programa de ação. Se você seguir esses princípios e permitir que eles atuem em sua vida, verá sua vida ser restaurada à saúde espiritual por meio de seu recém-descoberto relacionamento com o Senhor. Seu Espírito o ajudará a começar a ver suas opções mais sincera e claramente. Você tomará decisões que estão em harmonia com os princípios do evangelho.

Para alguns de nós, esse milagre foi quase instantâneo. Para outros, a recuperação foi mais gradual. No entanto, ela pode ocorrer para você, por fim você será capaz de dizer como nós que pela "firmeza em Cristo", você foi resgatado da dependência e desfrutará "um perfeito esplendor de esperança" (2 Néfi 31:20).

O Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou sobre o poder que o Senhor tem para ajudá-lo:

"Não devemos subestimar nem deixar as ternas misericórdias do Senhor passarem em branco. A simplicidade, a doçura e a constância das ternas misericórdias do Senhor muito farão para fortalecer-nos e proteger-nos nos tempos difíceis em que hoje vivemos e que ainda virão. Quando as palavras não podem oferecer o consolo de que necessitamos nem expressar a alegria que sentimos, quando é simplesmente fútil tentar explicar o que é inexplicável, quando a lógica e a razão não conseguem fornecer explicações adequadas sobre as injustiças e desigualdades da vida, quando a experiência mortal e a estimativa forem insuficientes

para gerar o resultado desejado e quando parecer que estamos completamente sozinhos, verdadeiramente seremos abençoados pelas ternas misericórdias do Senhor e elas nos tornarão fortes com o poder de libertação (ver 1 Néfi 1:20).

Algumas pessoas que ouvirem ou lerem esta mensagem poderão, erroneamente, não levar em conta ou rejeitar em sua própria vida a viabilidade das ternas misericórdias do Senhor. (...) Talvez achemos de forma inexata que tais bênçãos e dons são reservados para outras pessoas que parecem ser mais dignas ou que servem em chamados de destaque na Igreja. Testifico que as ternas misericórdias do Senhor estão ao alcance de todos nós e que o Redentor de Israel está ansioso por conceder-nos tais dons" (*A Liahona*, maio de 2005, pp. 100–101).

Você verá as ternas misericórdias do Senhor em sua vida ao aprender a observá-las e ao passar a crer que o poder de Deus pode realmente ajudá-lo a recuperar-se.

Ações a Serem Efetuadas

Orar a respeito das escrituras, lê-las e ponderá-las

À medida que abrir mão de seu orgulho e começar a pensar em trazer Deus de volta para sua vida, você começará a pensar mais em termos fervorosos. Por fim, descobrirá que está pronto para se ajoelhar e orar em voz alta. Descobrirá como é bom expressar seus sentimentos e necessidades a Deus. Sentirá que reiniciou uma conversa com alguém que sempre lhe responderá, nem sempre com um *sim*, mas sempre com amor. Por fim, você começará a sentir os efeitos curativos da libertação do isolamento que você próprio impôs a si mesmo.

O desejo de comunicar-se com Deus o levará a estudar as palavras dos profetas antigos e modernos. Ao ouvir outros que encontraram respostas nas escrituras, sua esperança de também as encontrar crescerá. Ao escrever seus pensamentos, receberá outros sussurros do Espírito. Estude fervorosamente, e o Senhor lhe dará resposta a suas perguntas e necessidades.

Um bom lugar para começar seu estudo são os versículos que se encontram no final de cada capítulo deste guia. Cada versículo foi selecionado tendo a recuperação em mente, e cada pergunta é feita com a esperança de poder ajudá-lo a aplicar o versículo em sua vida. Reserve alguns minutos a cada dia para buscar o que o Senhor deseja comunicar a você.

Crer em Deus, o Pai Eterno, e em Seu Filho, Jesus Cristo, e no Espírito Santo.

A maioria de nós foi criada com alguma noção de Deus e, como membros da Igreja, temos pelo menos algum conhecimento do Pai Celestial, de Jesus Cristo e do Espírito Santo. Pode ser até que tivéssemos uma crença simples Neles, mas freqüentemente não ligamos nossos problemas pessoais com a necessidade que temos do poder de Deus em nossa vida.

A ação exigida no 2° passo é simplesmente estar disposto a exercer a crença no amor e na misericórdia do Pai Celestial e de Jesus Cristo e na possibilidade de acesso e bênção do Espírito Santo. Prestamos testemunho de que você pode conhecer o perfeito amor e união da Trindade observando as provas de Seu amor e poder em sua vida e na vida de outras pessoas.

Estudo e Compreensão

As seguintes escrituras podem ajudá-lo a dar o 2° passo. Recomendamos que você use essas escrituras e perguntas ao debater, estudar e escrever. Lembre-se de ser honesto e específico ao escrever.

Crer em Deus

"Acreditai em Deus; acreditai que ele existe e que criou todas as coisas, tanto no céu como na Terra; acreditai que ele tem toda a sabedoria e todo o poder, tanto no céu como na Terra; acreditai que o homem não compreende todas as coisas que o Senhor pode compreender" (Mosias 4:9).

- *Muitas testemunhas no céu e na Terra testificam sobre a existência de Deus. Que evidências de Deus e de Seu amor você já viu?*

Fé em Jesus Cristo

"Prega-lhes arrependimento e fé no Senhor Jesus Cristo; ensina-os a humilharem-se, a serem mansos e humildes de coração; ensina-os a resistirem a todas as tentações do diabo com sua fé no Senhor Jesus Cristo" (Alma 37:33).

- *Muitos de nós tentamos livrar-nos de nossa dependência pela simples força de vontade ou pela fé em um amigo ou terapeuta. Cedo ou tarde, descobrimos que nossa fé em nós mesmos ou em outras pessoas não nos possibilitou vencer plenamente nossa dependência. Escreva sobre os sentimentos que tem hoje sobre ser humilde e disposto a voltar-se a Cristo e a Seu evangelho acima de todas as outras fontes de ajuda em seu esforço para recuperar-se.*

A compaixão do Salvador

"E logo o pai do menino, chamando, com lágrimas, disse: Eu creio, Senhor! Ajuda a minha incredulidade" (Marcos 9:24).

- *Aquele homem procurou a ajuda do Salvador e a recebeu. Jesus não o repreendeu por sua dúvida. Escreva sobre a compaixão e paciência do Salvador.*

- *Como você se sente em relação a compartilhar seus sentimentos com o Senhor?*

O dom da graça

"Cheguemos (...) com confiança ao trono da graça, para que possamos alcançar misericórdia e achar graça, a fim de sermos ajudados em tempo oportuno" (Hebreus 4:16).

- *No* Guia para Estudo das Escrituras, *a graça é definida como "auxílio ou fortalecimento divino" concedido "pela misericórdia e amor de Deus" ("Graça", p. 93). Esse dom de fortalecimento divino permite que você faça mais do que seria capaz se estivesse agindo sozinho. O Salvador fará por você o que você não pode fazer por si mesmo. Sua graça é o meio pelo qual você pode arrepender-se e mudar. De que maneiras você sentiu o dom da graça em sua vida?*

- *Como o dom de fortalecimento divino pode permitir que você mantenha a continuidade da recuperação?*

Cura

"Crês no poder de Cristo para a salvação? (...) Se crês na redenção de Cristo, podes ser curado" (Alma 15:6, 8).

- *Quando pensamos em cura, geralmente pensamos em nosso corpo. O que mais em você pode necessitar do poder de cura de Jesus Cristo?*

- *Escreva sobre sua necessidade do poder redentor (liberador, transformador) de Cristo.*

Despertar

"Se despertardes e exercitardes vossas faculdades, pondo à prova minhas palavras, e exercerdes uma partícula de fé, sim, mesmo que não tenhais mais que o desejo de acreditar, deixai que esse desejo opere em vós, até acreditardes de tal forma que possais dar lugar a uma porção de minhas palavras" (Alma 32:27).

- *Tornar-se ciente — ou despertar e acordar suas faculdades — é uma parte importante do processo de aprender a crer. De que maneiras você está hoje mais ciente de Jesus Cristo e de Seu poder em sua vida do que estava na semana passada? No mês passado? No ano passado?*

Libertação da escravidão

"Estavam no cativeiro e novamente o Senhor os libertou da escravidão pelo poder de sua palavra" (Alma 5:5).

- *A palavra de Deus será poderosa para libertá-lo da escravidão. Você pode encontrar a palavra de Deus nas escrituras, nos discursos que ouve na conferência e lê nas revistas da Igreja. Você também pode receber diretamente a palavra de Deus por intermédio do Espírito Santo. Escreva algumas das coisas que está disposto a fazer hoje para receber Sua palavra.*

ANOTAÇÕES

CONFIANÇA EM DEUS

PRINCÍPIO-CHAVE: Decidir entregar sua vontade e sua vida aos cuidados de Deus, o Pai Eterno, e Seu Filho, Jesus Cristo.

O passo 3 é um passo de decisão. Nos dois primeiros passos, despertamos para o que não podemos fazer por nós mesmos e o que precisamos que Deus faça por nós. No 3° passo, aprendemos a única coisa que podemos fazer por Deus. Podemos tomar a decisão de abrir-nos com Ele e entregar-Lhe toda a nossa vida — passada, presente e futura — e nossa vontade referente à nossa vida. O passo 3 foi um ato de arbítrio. Foi a escolha mais importante que fizemos.

O Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze Apóstolos, fez a seguinte declaração sobre essa importante decisão: "A submissão de nossa vontade é realmente a única coisa pessoal que podemos colocar no altar de Deus. É uma doutrina difícil, mas verdadeira. As muitas outras coisas que damos a Deus, por mais agradável que isso nos seja, são na verdade coisas que Ele já nos deu e que nos emprestou. Mas quando começamos a submeter-nos permitindo que nossa vontade seja absorvida pela vontade de Deus, então estaremos realmente dando algo a Ele" ("Insights from My Life", *Ensign*, agosto de 2000, p. 9).

O Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze, descreveu sua decisão de ceder à vontade de Deus e a liberdade que essa decisão lhe proporcionou: "Talvez a maior descoberta de minha vida, sem dúvida o maior comprometimento, ocorreu quando finalmente tive a confiança em Deus de que emprestaria ou cederia meu arbítrio a Ele — sem ser compelido ou pressionado, sem nenhuma dificuldade, como pessoa individual, por mim mesmo, sem fingir, não esperando nada além desse privilégio. Em certo sentido, falando figurativamente, quando pegamos nosso arbítrio, aquela preciosa dádiva que as escrituras explicam claramente ser essencial à própria vida, e dizemos 'Farei como tu me orientares', descobrimos em seguida que ao fazê-lo nós a possuímos ainda mais do que antes" (Obedience, Brigham Young University Speeches of the Year, 7 de dezembro de 1971, p. 4).

Quando damos o passo 3, enfrentamos a verdade de que a recuperação é muito mais um resultado do esforço do Senhor do que do nosso próprio esforço. Ele realizou o milagre quando O convidamos a entrar em nossa vida. O 3° passo foi a decisão de permitir que Deus nos recuperasse e redimisse. Foi a decisão de permitir que Ele dirigisse nossa vida, lembrando, é claro, que Ele sempre respeitará nosso arbítrio. Assim, decidimos colocar nossa vida nas mãos Dele, seguindo continuamente esse programa de recuperação de enfoque espiritual.

Quando assistimos à nossa primeira reunião de recuperação, talvez nos tenhamos sentido pressionados ou até forçados por outros a estarmos lá, mas ao darmos o 3° passo, decidimos agir por nós mesmos. Demo-nos conta de que essa mudança em nossa vida precisava ser uma decisão própria. Não tinha nada a ver com o que nossos pais fizeram, o que estão fazendo agora ou o que eles desejavam. Tampouco tinha a ver com o que nosso cônjuge, familiares ou amigos achavam, sentiam, fizeram ou deixaram de fazer. Vimos que tínhamos que estar dispostos a permanecer limpos e sóbrios, independentemente da opinião ou escolhas de outras pessoas. Nossa vontade era o sólido alicerce sobre o qual se firmava o equilíbrio de nossa recuperação. Ao lermos o Livro de Mórmon, descobrimos uma vigorosa confirmação do 3° passo em Alma 5:13: "Eles humilharam-se e depositaram confiança no Deus verdadeiro e vivo".

Quando demos esse passo, ficamos aterrorizados com o desconhecido. O que aconteceria se nos humilhássemos e entregássemos totalmente a nossa vida e vontade aos cuidados de Deus? Para muitos de nós, a infância foi muito difícil, e ficamos aterrorizados em tornar-nos novamente vulneráveis como criancinhas. Estávamos convencidos, por experiências passadas, que assumir um compromisso definitivo era quase impossível, tendo em vista a insanidade que nos cerca no mundo. Tínhamos visto muitos compromissos serem quebrados. Nós próprios tínhamos quebrado muitos. O melhor que alguns de nós podíamos fazer era experimentar o que nossos amigos em recuperação tinham sugerido: "Não use. Vá às reuniões. Peça ajuda". Aqueles que tinham trilhado os passos da recuperação antes de nós convidaram-nos a experimentar aquele novo estilo de vida. Pacientemente esperaram que tivéssemos o desejo de abrir as portas para Deus, nem que fosse somente um pouquinho.

O Senhor fez o mesmo convite: "Eis que estou à porta, e bato; se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele comigo" (Apocalipse 3:20).

A princípio nossos esforços foram ansiosos e inconstantes. Colocávamos nossa confiança no Senhor e depois a retirávamos de volta. Preocupávamo-nos com a possibilidade de Ele ficar descontente com nossa inconstância e retirar Seu apoio e amor de nossa vida. Mas Ele não fez isso.

Gradualmente, permitimos que o Senhor demonstrasse Seu poder de cura e a segurança de seguirmos Seu caminho. Por fim, cada um de nós percebeu que não apenas tínhamos que abandonar nossa dependência, mas também tínhamos que entregar toda a nossa vida e vontade a Deus. Ao fazermos isso, descobrimos que Ele era paciente e aceitava nossos esforços inconstantes de nos entregarmos a Ele em todas as coisas.

Nossa capacidade de resistir à tentação está hoje fundamentada em nossa contínua submissão à vontade do Senhor. Expressamos a necessidade que tínhamos do poder colocado à nossa disposição pela Expiação do Salvador e começamos a sentir esse poder dentro de nós fortalecendo-nos contra a próxima tentação. Aprendemos a aceitar a vida nos termos do Senhor.

Como observou o Élder Maxwell, essa submissão ao Senhor é uma doutrina difícil. Exige que nos redediquemos à vontade Dele no início de cada dia e às vezes a cada hora ou até de momento em momento. À medida que nos mostramos dispostos a fazer essas coisas, encontramos a graça, ou o poder que nos capacita a fazer o que não poderíamos fazer por nós mesmos.

A contínua submissão à vontade de Deus diminui a aflição e traz mais significado à nossa vida. Coisas pequenas como congestionamentos de trânsito já não nos deixam incomodados. Não tememos mais nossos credores. Aceitamos a responsabilidade por nossas ações. Aceitamos e tratamos as pessoas como gostaríamos de ser tratados, como o Salvador nos trataria. Nossos olhos, mente e coração finalmente se abriram à verdade de que a mortalidade é desafiadora e que ela sempre terá o potencial de causar-nos sofrimento e frustração, bem como felicidade.

A cada dia renovamos nossa submissão ao Senhor e à vontade Dele. Isso é o que a maioria de nós quer dizer quando dizemos: "Um dia por vez". Decidimos deixar de lado a nossa própria vontade e nosso egoísmo que eram as raízes de nossa dependência e desfrutar outras 24 horas da serenidade e força que provêm da confiança em Deus e em Sua bondade, poder e amor.

Ações a Serem Efetuadas

Assistir às reuniões sacramentais; estudar e renovar os convênios batismais

Dar o 3° passo e confiar em Deus em todas as coisas pode ser como colocar óculos novos e ver tudo diferente. Ao tomar a decisão de entregar sua vontade a Deus, você começará a sentir o consolo e alegria resultantes de buscar e fazer a vontade do Pai Celestial.

O batismo e o sacramento simbolizam seu amor por Jesus Cristo e sua submissão a Ele. Você faz o convênio de tomar sobre si o Seu nome, sempre se lembrar Dele, segui-Lo e guardar Seus mandamentos "para que [possa] ter sempre consigo o seu Espírito" (Morôni 4:3; ver também Morôni 5:2; D&C 20:77, 79).

Fale com seu bispo ou presidente de ramo a respeito de sua dependência e sua decisão de seguir a vontade de Deus. Faça todo o possível para assistir à reunião sacramental todas as semanas. Ao adorar, ouça cuidadosamente as orações sacramentais e pondere as dádivas que lhe são oferecidas pelo Pai Celestial. Então, renove seu compromisso de aceitar e seguir a vontade Dele por toda a vida tomando o sacramento, se seu bispo ou presidente de ramo lhe der permissão para fazê-lo.

À medida que progredir em sua recuperação, você sentirá mais vontade de estar entre aqueles que honram o sacrifício do Salvador. Começará a sentir a realidade de que "para Deus nada é impossível" (Lucas 1:37).

Decidir confiar em Deus e obedecer a Ele; mudar o que você puder mudar; aceitar o que não puder mudar

Estas palavras — adaptadas de uma oração escrita por Reinhold Niebuhr e conhecida como a "Oração pela Serenidade" — pode ajudá-lo a decidir confiar em Deus e obedecer a Ele: "Deus, concede-me serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar as coisas que posso mudar e sabedoria para saber a diferença".

Você pode aceitar com serenidade a realidade atual de sua condição quando confiar na capacidade que Deus tem de ajudá-lo. Pode aceitar com serenidade que embora não consiga controlar as escolhas e ações das outras pessoas, pode decidir como agirá em cada situação que enfrentar.

Pode decidir corajosamente a confiar em seu Pai Celestial e agir de acordo com a vontade Dele. Pode entregar sua vida e sua vontade aos cuidados de Deus. Pode decidir fazer o que Ele pede e guardar Seus mandamentos.

Talvez não seja capaz de mudar algumas coisas em sua vida, mas pode mudar sua disposição de confiar em Deus e obedecer a Ele. Ao aprender a confiar Nele, verá que o plano Dele é que você siga o que Alma chamou de "o grande plano de felicidade" (Alma 42:8). Aprenderá que mesmo na aflição e nas dificuldades "todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus" (Romanos 8:28) e guardam Seus mandamentos (ver também D&C 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Estudo e Compreensão

As seguintes escrituras podem ajudá-lo a dar o 3° passo. Recomendamos que você use essas escrituras e perguntas ao debater, estudar e escrever. Lembre-se de ser honesto e específico ao escrever.

Em harmonia com a vontade de Deus

"Reconciliai-vos, meus amados irmãos, com a vontade de Deus e não com a vontade do diabo e da carne; e lembrai-vos, depois de vos reconciliardes com Deus, de que é somente na graça e pela graça de Deus que sois salvos" (2 Néfi 10:24).

- *Pondere o que significa viver uma vida em harmonia com a vontade de Deus. Pense em como Seu poder capacitador pode entrar em sua vida ao voltar-se a Ele. Como você se sente em relação a deixar que Deus dirija sua vida?*

- *O que o impede de permitir que Ele dirija sua vida?*

Submeter-se à vontade de Deus

"E aconteceu que as cargas impostas a Alma e seus irmãos se tornaram leves; sim, o Senhor fortaleceu-os para que pudessem carregar seus fardos com facilidade; e submeteram-se de bom grado e com paciência a toda a vontade do Senhor" (Mosias 24:15).

- *O Senhor poderia ter removido os fardos de Alma e seu povo; em vez disso, Ele os fortaleceu para que fossem capazes de suportar "seus fardos com facilidade". Observe que eles não reclamaram, mas se submeteram com alegria e paciência à vontade do Senhor. Escreva sobre a humildade necessária para desejar alívio imediato, mas estar disposto a ser aliviado dos fardos aos poucos.*

- *O que significa se submeter a Deus? Como você se submete?*

- *Como você se sente a respeito de se submeter deliberadamente e com paciência ao tempo do Senhor para a mudança?*

- *Como você pode adquirir a coragem para continuar tentando até que esteja livre de seus fardos?*

Jejum e oração

"Não obstante, jejuavam e oravam freqüentemente e tornavam-se cada vez mais fortes em sua humildade e cada vez mais firmes na fé em Cristo, enchendo a alma de alegria e consolo, sim, purificando e santificando o coração, santificação essa resultante da entrega de seu coração a Deus" (Helamã 3:35).

- *Esse versículo descreve um povo que entregou seu coração a Deus. Como o jejum fortalece sua capacidade de entregar seu coração a Deus e se abster da dependência?*

- *Pondere sobre a importância de orar no momento da tentação e escreva a respeito de como a oração fortalecerá sua humildade e sua fé em Cristo.*

- *Quão forte é sua disposição de entregar seu coração a Deus em vez de ceder à dependência no momento da tentação?*

Humilhar-se diante de Deus

"Mas eis que ele os libertou, porque se humilharam perante ele; e porque o invocaram fervorosamente, libertou-os do cativeiro; e deste modo age o Senhor com seu poder em todos os casos entre os filhos dos homens, estendendo o braço de misericórdia aos que nele confiam" (Mosias 29:20).

- *O que o impede de "invocar o Senhor fervorosamente" para que Ele o liberte de acordo com Sua vontade?*

- *O que o impediu de buscar esse tipo de libertação no passado?*

- *De que maneiras você pode aprender a confiar em Deus?*

- *Humilhar-se é uma decisão sua. Satanás pode tentar fazer com que você acredite que, embora Deus tenha ajudado outros, Ele não o ajudará porque você é um caso perdido. Reconheça essa mentira, pois é mentira. Na verdade, você é um filho de Deus. Como esse conhecimento pode ajudá-lo a se humilhar?*

A decisão de começar a recuperação

"E agora, quisera que fôsseis humildes e submissos e mansos; fáceis de persuadir, cheios de paciência e longanimidade; sendo moderados em todas as coisas; guardando diligentemente os mandamentos de Deus em todos os momentos; pedindo as coisas necessárias, tanto espirituais como materiais; agradecendo sempre a Deus por tudo quanto recebeis" (Alma 7:23).

- *O 3° passo é uma escolha. A recuperação ocorre pelo poder de Deus, mas somente depois que você decidir buscar a ajuda Dele. Sua decisão abre os canais para que o poder Dele flua em sua vida. Pondere a respeito de como a humildade, a paciência, a bondade e todas essas coisas são decisões. A última qualidade relacionada na escritura é a gratidão. Como a gratidão o ajuda a ser humilde?*

- *Que outras qualidade Alma incluiu naquela lista?*

- *Quais dessas qualidades lhe faltam?*

- *Em quais você pode trabalhar hoje? O que pode fazer agora para começar?*

Tornar-se como uma criança

"O homem natural é inimigo de Deus e tem-no sido desde a queda de Adão e sê-lo-á para sempre; a não ser que ceda ao influxo do Santo Espírito e despoje-se do homem natural e torne-se santo pela expiação de Cristo, o Senhor; e torne-se como uma criança, submisso, manso, humilde, paciente, cheio de amor, disposto a submeter-se a tudo quanto o Senhor achar que lhe deva infligir, assim como uma criança se submete a seu pai" (Mosias 3:19).

- *Muitos de nós fomos tratados rudemente por nossos pais ou responsáveis, e tornar-nos "como uma criança" é algo desafiador e até aterrorizante. Se você tiver problemas não resolvidos com um de seus genitores, o que pode fazer para separar seus sentimentos em relação a esse genitor de seus sentimentos em relação a Deus?*

- *Embora tenha problemas a resolver com seus pais terrenos, você pode ter confiança no Pai Celestial e no Salvador como pais perfeitos. Por que você pode confiar no Pai Celestial e no Salvador ao entregar sua vida a Eles?*

Comunhão com Deus

"[Jesus] pondo-se de joelhos, orava, dizendo: Pai, se queres, passa de mim este cálice; todavia não se faça a minha vontade, mas a tua" (Lucas 22:41–42).

- *Nessa oração, o Salvador demonstrou Sua disposição de submeter-Se ao Pai. Expressou Seu desejo mas, humildemente, fez a vontade de Seu Pai. Pondere a respeito da bênção de ser capaz de expressar seus sentimentos a Deus. De que modo saber que Ele compreende sua relutância, sua dor, ou sejam quais forem seus sentimentos, ajuda você a dizer "Seja feita a Tua vontade", com sinceridade?*

ANOTAÇÕES

VERDADE

PRINCÍPIO-CHAVE: Fazer um minucioso e destemido inventário moral de si mesmo.

Quando você deu o 3° passo, decidiu confiar no Senhor. Entregou sua vida e sua vontade aos cuidados de Deus. No 4° passo, você demonstrará sua disposição de confiar em Deus. Você fará por escrito um inventário destemido e minucioso de sua vida ponderando ou resumindo os pensamentos, eventos, emoções e ações de sua vida, de modo que ele seja o mais completo possível.

Fazer um inventário destemido e minucioso de sua vida não será fácil. Quando dizemos *destemido*, não queremos dizer que você não terá temores. Provavelmente experimentará muitas emoções ao pesquisar sua vida, inclusive embaraço, vergonha ou medo. *Destemido* significa que você não permitirá que seus temores o impeçam de ser minucioso no processo de escrever o inventário. No 4° passo, significa que você se comprometerá a ser rigorosamente honesto ao enfocar os eventos de sua vida, inclusive suas próprias fraquezas, e não as de outra pessoa.

No passado, você provavelmente justificou seu mau comportamento e culpou outras pessoas, lugares ou coisas pelos problemas que você criou. Agora você começará a assumir a responsabilidade pelos atos passados e atuais, mesmo que precise reconhecer eventos, pensamentos, emoções ou atos dolorosos, embaraçosos ou difíceis.

Se a idéia de fazer um inventário minucioso e destemido de si mesmo lhe parecer demasiadamente difícil, saiba que não está sozinho. Sabemos o que está sentindo. Lembramos como foi difícil encontrar a disposição para dar esse passo. Muitos de nós perguntamos se poderíamos pular totalmente o 4° passo e mesmo assim vencer nossas dependências. Por fim, tivemos que acreditar nas palavras dos que nos precederam: "Sem um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos, (...) a fé que realmente funciona em nossa vida diária ainda estará fora de nosso alcance" (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 1981, p. 43).

A dependência prejudicou nossa capacidade de refletir honestamente sobre nossa vida. Limitou nossa capacidade de compreender os danos e confusão — as conseqüências — que ela causou em todos os nossos relacionamentos. Antes de podermos confiar com segurança no Salvador, precisamos de uma estrutura por meio da qual Ele possa ajudar-nos a analisar honestamente o nosso passado. O 4° passo provê essa estrutura. Ele foi o "esforço vigoroso e doloroso necessário para descobrir quais foram e são essas conseqüências em cada um de nós" (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, p. 42).

O inventário também foi um passo para ajudar-nos a tornar nossa vida condizente com a vontade de Deus. Por meio desse inventário, identificamos pensamentos negativos, emoções e ações que governavam nossa vida. Ao descobrirmos esses elementos destrutivos em nossa vida, demos o primeiro passo para corrigi-los. Fazer um inventário foi difícil, mas esse passo abriu as portas para adquirirmos mais fé e esperança necessárias para continuarmos nossa recuperação e vencermos a dependência.

Como fazer um inventário

Depois que admitimos a necessidade do 4° passo, as perguntas seguintes foram: "Mas como faço um inventário? De que ferramentas preciso?" Um inventário é um processo muito pessoal e não há uma única forma de fazê-lo. Você pode consultar outras pessoas que já fizeram um inventário e buscar a orientação do Senhor para fazer o seu próprio. Ele o ajudará a ser verdadeiro e amoroso ao analisar suas lembranças e sentimentos.

Uma maneira de fazer um inventário é relacionar lembranças de pessoas; instituições e organizações; princípios, idéias ou crenças; eventos, situações e circunstâncias que suscitam sentimentos positivos e negativos (inclusive tristeza, remorso, raiva, ressentimento, medo ou amargura). Alguns itens da lista podem aparecer diversas vezes. Não há problema nisso. Não tente ordenar, julgar ou analisar as coisas por enquanto. A coisa mais importante no momento é ser o mais minucioso possível.

Ao fazer seu próprio inventário, olhe para além de seu comportamento passado e analise os pensamentos, sentimentos e crenças que o levaram a seu comportamento. Seus pensamentos, sentimentos e crenças são na verdade as raízes de seu comportamento de depen-

dência. A menos que você examine todas as suas tendências em relação a medos, orgulho, ressentimento, raiva, egoísmo e autocomiseração, sua abstinência será na melhor das hipóteses muito precária. Você continuará com sua dependência original ou a trocará por outra. Sua dependência é um sintoma de outras "causas e condições" (*Alcoholics Anonymous*, 2001, p. 64).

Algumas pessoas agrupam sua vida de acordo com idade, série da escola, locais de moradia ou relacionamentos. Outros começam simplesmente escrevendo tudo o que lhes vêm à mente. Você provavelmente não se lembrará de tudo de uma vez. Continue mantendo um espírito de oração e permita que o Senhor o faça recordar as coisas. Deixe o processo em aberto e acrescente coisas a seu inventário à medida que se lembrar delas.

Depois que tiver terminado sua lista, procure a orientação do Senhor para aprender com cada lembrança. Algumas pessoas organizam essa parte de seu inventário em uma tabela ou gráfico, com colunas para cada um dos cabeçalhos abaixo. Elas limitam as anotações a breves declarações. Outros criam uma página para cada item da lista e depois escrevem respostas em cada uma das cinco categorias.

Incidente. O que aconteceu? Em poucas palavras, descreva brevemente a sua lembrança do evento. Pense mais em termos de resumo do que de uma longa história.

Efeito. Qual foi o efeito em você ou em outros?

Sentimentos. Quais foram seus sentimentos na época do incidente? Quais são seus sentimentos a respeito dele agora? Pondere como seus temores contribuíram para isso.

Auto-análise. Como seus defeitos ou virtudes de caráter afetaram a situação? Percebe alguma evidência de orgulho, autocomiseração, tentativa de enganar a si mesmo ou egoísmo em suas atitudes e ações? Não deixe também de escrever sobre as ocasiões em que agiu corretamente.

O Espírito Santo pode ajudá-lo a humilhar-se e a enfrentar a verdade, mesmo que seja dolorosa. Com a ajuda do Senhor, você pode reconhecer seus pontos fortes e fracos (ver Éter 12:27). Perguntas como estas podem ajudar:

- *Que resultado você gostaria para essa situação e por quê?*
- *Como você procurou controlar a situação?*
- *Era algo que tinha a ver comigo?*
- *Que ações fiz ou deixei de fazer para conseguir o que eu queria?*
- *Ignorei a realidade?*
- *Minhas expectativas a meu próprio respeito e de outros eram razoáveis?*
- *Menti para mim mesmo ou para outras pessoas?*
- *Ignorei os sentimentos alheios e pensei somente em mim?*
- *De que modo agi como vítima para controlar os outros, chamar a atenção, suscitar pena, ser especial, etc.?*
- *Recusei a ajuda de Deus e de outras pessoas?*
- *Insisti que estava correto?*
- *Senti-me desprezado por falta de reconhecimento?*

Conselho inspirado. Qual o conselho do Senhor em relação a esse incidente? Lembre-se de que você não tem nada a temer quando se entrega ao Salvador. Você está aqui para aprender a diferenciar o bem do mal, e o Salvador pode ajudá-lo a perdoar-se e a perdoar a outras pessoas. Anote seus pensamentos e impressões ao ponderar conselhos inspirados das escrituras e de líderes da Igreja.

Quatro elementos necessários

Quatro elementos são essenciais para um inventário moral bem-sucedido: Escrever, ser honesto, buscar apoio e orar. Esses elementos de um inventário moral o ajudarão a reconhecer e vencer pecados e fraquezas.

Escrever. O inventário de sua vida será mais eficaz se você o escrever. Você pode segurar uma lista escrita em suas mãos, analisá-la e consultá-la quando necessário. Pensamentos não escritos são facilmente esquecidos, e as distrações podem facilmente interrompê-lo. Ao escrever seu inventário moral, você será capaz de pensar mais claramente nos eventos de sua vida e poderá concentrar-se neles com menos distrações.

Algumas pessoas procuram evitar escrever seu inventário moral, sentindo vergonha ou medo em relação à sua capacidade de escrever ou de que alguém leia o que escreveram. Não deixe que esses temores o impeçam. Sua ortografia, gramática, caligrafia ou habilidade de digitação não importam. Você pode fazer desenhos para representar suas ações, se precisar, mas coloque seu inventário no papel. Até que o tenha tornado tangível, não terá concluído o 4° passo. Ao concluir o 4° passo, lembre-se de que o perfeccionismo —

tentar tornar seu inventário perfeito e agradar às pessoas — pode impedi-lo de ser completo.

O medo de que alguém leia o que você escreveu pode ser uma preocupação genuína, mas você pode vencê-lo. Todos que fizemos um inventário tivemos que enfrentar esse temor. Tívemos que fazer todo o possível para manter nosso inventário em segredo e depois confiar os resultados a Deus. Tivemos que nos preocupar mais com a cura do que com nosso ego ou reputação. O inventário exigiu que clamássemos a Deus continuamente, pedindo que nos protegesse e guiasse à medida que o escrevíamos. Você precisa lembrar que o 4° passo é um ato de sair das trevas da vergonha e admitir sua necessidade de arrependimento. Se você mantiver um espírito de oração sobre como e quando manter sigilo sobre seu inventário escrito, o Senhor o guiará para o que é melhor.

Ser honesto. Ser honesto consigo mesmo sobre as áreas pecaminosas de sua vida pode ser aterrorizante. Freqüentemente as pessoas evitam olhar muito atentamente para si mesmas no espelho do passado, temendo que o reflexo revele a verdade em relação ao que sua vida se tornou. Ao dar o 4° passo, você precisa enfrentar a verdade sobre sua vida e seus temores com determinação.

Em seu inventário, você não apenas descobrirá suas fraquezas mas também compreenderá e apreciará melhor seus pontos fortes. Inclua em seu inventário suas boas qualidade e coisas positivas que fez. Na verdade, você é uma combinação de pontos fracos e fortes. Ao dispor-se a ver a verdade total sobre seu passado — as coisas boas e as coisas ruins — você permitirá que os poderes do céu revelem a verdade e o ajudem a colocar o passado na devida perspectiva. O Senhor o ajudará a mudar o curso de sua vida e a atingir seu potencial divino. Você aprenderá que é como todos os outros humanos, tendo pontos fortes e fracos. Você pode começar a encarar as outras pessoas de igual para igual.

Buscar apoio. O incentivo e apoio de outras pessoas que compreendem o processo de recuperação pode ajudá-lo em seus esforços. Elas podem guiá-lo na descoberta do método, estrutura ou abordagem que melhor lhe adequar para analisar seu passado. Podem incentivá-lo quando estiver desanimado.

Orar. Ao ponderar a magnitude do 4° passo e o desafio que ele representa, pense em como o Senhor o ajudou em cada passo anterior. Quando você se voltou para Deus para buscar consolo, coragem e orientação, percebeu a ajuda que continuará com você ao realizar um inventário. Paulo ensinou que Deus é "o Deus de toda a consolação; que nos consola em toda a nossa tribulação" (II Coríntios 1:3–4). Se você orar a cada vez que se sentar para escrever seu inventário, Deus o ajudará. Você aprenderá essa realidade ao dar esse passo aparentemente impossível — Deus pode estar com você e sempre estará, se você pedir.

Libertar-se do passado

Algumas pessoas têm receio de recordar o passado com medo de inadvertidamente criar lembranças falsas a partir de impressões vagas ou exageradas. Ao fazer seu inventário, pense apenas nas lembranças que são suficientemente claras para serem abordadas e organizadas. Novamente, confiar em Deus é a resposta. Se você realizar seu inventário com uma oração sincera, real intenção, tendo fé em Cristo, poderá confiar Nele para fazê-lo recordar as coisas que o ajudarão em sua recuperação.

Um resultado glorioso de dar o 4° passo é que ele é um passo importante para libertá-lo de comportamentos que definiram seu passado. O reflexo que você verá de si mesmo ao concluir esse passo pode inspirá-lo a mudar o rumo de sua vida, se você assim o permitir. Graças ao amor e misericórdia do Salvador, você não precisa ser o que foi. Ao suplicar a orientação do Senhor ao analisar sua vida, você perceberá suas experiências como oportunidades de aprendizado. Descobrirá que a revelação de fraquezas sofridas por tanto tempo permitirá que você siga em frente para uma nova vida.

Ações a Serem Efetuadas

Escrever um diário pessoal; buscar a orientação do Espírito Santo

Para muitos de nós, o inventário foi a primeira vez que tentamos escrever sobre nossa vida. Um diário pessoal pode continuar a ser uma ferramenta muito poderosa de recuperação. Os profetas do Senhor freqüentemente ensinaram a importância do diário. O Presidente Spencer W. Kimball, por exemplo, aconselhou: "Escreva (...) suas ações, seus pensamentos mais profundos, suas realizações e seus fracassos, suas amizades e seus triunfos, suas impressões e seu testemunho" ("The Angels May Quote from It", *New Era*, outubro de 1975, p. 5).

Se você escrever sobre sua vida em espírito de oração, dará ao Espírito Santo a oportunidade de ajudá-lo a ver e compreender as lições em potencial que advêm de cada uma de suas experiências. Se não estiver escrevendo um diário atualmente, incentivamos que comece agora. Se já estiver escrevendo um diário, incentivamos a ser mais fervoroso ao escrever para que o Senhor possa ensiná-lo e enriquecer seu entendimento por meio de Seu Espírito.

Fazer um relato de sua vida passada e presente

Leva tempo para escrever um inventário. Não é preciso apressar-se, mas é preciso começar. O ponto de partida não é tão importante quanto, no final, analisar o seu passado até onde a sua lembrança e a inspiração do Senhor o levarem. Simplesmente escreva as lembranças que lhe vierem à mente. O que você escrever será sigiloso, e você compartilhará essas coisas somente a uma pessoa de confiança que você escolherá em espírito de oração ao dar o 5° passo. Seu inventário é sobre sua vida, seu relacionamento com você mesmo, com Deus e com as outras pessoas. Ao adquirir a coragem necessária para você se ver como realmente é, Deus lhe abrirá os olhos, e você começará a ver-se como Ele o vê: como um de Seus filhos com um legado divino. Dê esse passo e mantenha os olhos fitos nesse legado.

Não se lembrar mais dos pecados

Depois de ter concluído seu inventário escrito e quando chegar o tempo certo, as partes que incluem expressões negativas ou iradas, relatos de transgressões pessoais ou quaisquer assuntos delicados que não devam ser compartilhados com outros ou transmitidos a gerações futuras, devem ser destruídas. A destruição desses escritos pode ser um símbolo de seu arrependimento e uma vigorosa maneira de deixar o passado para trás. O Senhor prometeu a Jeremias a respeito de Seu povo: "Porque lhes perdoarei a sua maldade, e nunca mais me lembrarei dos seus pecados" (Jeremias 31:34). Devemos seguir o exemplo do Senhor perdoando nossos próprios pecados e os pecados de outras pessoas.

Estudo e Compreensão

Estas escrituras e declarações de líderes da Igreja podem ajudá-lo ao dar o 4° passo. Use-as ao meditar, estudar e escrever. Lembre-se de ser honesto e específico ao escrever.

Analisar sua vida

"Convido cada um de vocês a fazer uma minuciosa análise de sua vida. Você se desviou dos padrões que sabe que lhe trarão felicidade? Há um canto escuro em sua vida que precisa ser limpo? Você está fazendo coisas que sabe serem erradas? Enche sua mente de pensamentos impuros? Quando está tranqüilo e consegue pensar claramente, sua consciência lhe diz que deve arrepender-se?

Para sua paz agora e a felicidade eterna, por favor, arrependa-se. Abra seu coração ao Senhor e peça-Lhe que o ajude. Você receberá as bênçãos do perdão, paz e o conhecimento de que foi purificado e curado. Adquira a coragem de pedir que o Senhor lhe dê forças para arrepender-se *agora*" (Richard G. Scott, Conference Report, abril de 1995, p. 103; ou *Ensign*, maio de 1995, p. 77).

- *O 4° passo é uma maneira de seguir o conselho do Élder Scott. Encontre um momento sereno para orar pedindo orientação e coragem para analisar sua vida. Procure em espírito de oração encontrar tempo para uma auto-análise e anotar as idéias que tiver ao ponderar as perguntas do Élder Scott.*

Reconhecer o passado

"Afastai-vos de vossos pecados; sacudi as correntes daquele que vos quer amarrar firmemente; vinde ao Deus que é a rocha de vossa salvação" (2 Néfi 9:45).

- *Afastar-se dos pecados e sacudir as correntes da dependência são coisas que não podem começar até você reconhecer que os pecados e as correntes existem. Escreva a respeito de sua hesitação ao pensar em ser completamente honesto a respeito de seu passado.*

Substituir a negação pela verdade

"Se dissermos que não temos pecado, enganamo-nos a nós mesmos, e não há verdade em nós" (I João 1:8).

- *Uma característica importante da dependência é a negação ou a tentativa de enganar-nos — quando negamos ter o problema. Que efeitos de cura podem advir da substituição da negação pela verdade?*

- *Como o 4° passo o ajuda a realizar essa tarefa?*

A esperança da recuperação

"Lembrei-me de todos os meus pecados e iniqüidades, pelos quais me vi atormentado com as penas do inferno; sim, vi que me havia rebelado contra o meu Deus e que não guardara seus santos mandamentos" (Alma 36:13).

- *Lembrar-se dos pecados pode ser doloroso, mas isso pode impeli-lo para uma nova vida de paz (ver Alma 36:19–21). Pergunte a alguém que concluiu esse passo como isso o ajudou. Como a esperança de recuperação o ajuda a passar da dor do remorso para a alegria do perdão?*

A verdade

"E pelo poder do Espírito Santo podeis saber a verdade de todas as coisas" (Morôni 10:5).

- *Algumas pessoas têm dificuldade de lembrar ou reconhecer a dolorosa verdade referente a seu passado, mas o Espírito Santo pode ajudá-lo a lembrar-se dela e consolá-lo ao dar o 4° passo. Você pode receber essas bênçãos mesmo que não tenha o dom do Espírito Santo. Escreva sobre como o Espírito Santo pode guiá-lo no processo de realizar um inventário.*

- *Por que é importante conhecer a verdade sobre sua situação atual?*

- *Por que é importante saber que você é um filho de Deus?*

Fraquezas e pontos fortes

"E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles" (Éter 12:27).

- *Aplique esse versículo em sua vida copiando-o e inserindo seu nome como se o Senhor estivesse falando diretamente para você. Escreva os pensamentos que lhe vierem à mente a respeito dessa escritura e sua aplicação pessoal.*

"A verdade vos libertará".

"E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará" (João 8:32).

- *Ser honesto consigo mesmo e com o Senhor, que também é conhecido como o "Espírito da verdade" (D&C 93:9), é o ponto-chave da liberdade das mentiras que o escravizam. À medida que você vier a conhecer o Senhor, Seu poder e presença em sua vida o libertarão de sua dependência. Como o reconhecimento da verdade pode melhorar seu relacionamento com Jesus Cristo?*

ANOTAÇÕES

CONFISSÃO

PRINCÍPIO-CHAVE: Admitir a si mesmo, a seu Pai Celestial, em nome de Jesus Cristo, à devida autoridade do sacerdócio e a outra pessoa a natureza exata de suas falhas.

Uma característica comum de muitos que sofreram de dependência é um sentimento de isolamento. Mesmo em meio a uma multidão ou participando de atividades em que outras pessoas se sentiriam unidas, não sentimos que fazemos parte do grupo. Ao participarmos das reuniões de recuperação, começamos a sair do isolamento emocional que propiciava a dependência. A princípio, muitos de nós apenas ficamos ali ouvindo mas, por fim, sentimo-nos suficientemente seguros para falar e compartilhar. Ainda assim, guardamos muitas coisas para nós mesmos — coisas vergonhosas, embaraçosas, coisas que magoavam e que nos faziam sentir vulneráveis.

Fizemos um inventário minucioso e honesto no 4° passo, mas essa foi uma experiência pessoal. Ainda nos sentíamos sozinhos com vergonha do passado. Foi somente depois de darmos o 5° passo que pudemos sacudir as correntes de nossos segredos que nos isolavam dos outros e adquirir alguma perspectiva a nosso próprio respeito e sobre nosso passado. A confissão deu início a um processo de revelação, no qual compartilhamos com nossos amigos, familiares e outras pessoas o remorso que sentíamos. Foi uma parte de um esforço contínuo para reparar e restabelecer relacionamentos desfeitos. A confissão também envolvia um pedido de perdão ao Senhor, por meio da oração e dos necessários canais do sacerdócio.

Descobrimos que era melhor dar o 5° passo assim que possível, depois de completar o 4° passo. O adiamento teria sido como reconhecer uma ferida infectada e deixar de limpá-la. O 5° passo parecia intransponível, mas quando pedimos ajuda ao Senhor, Ele nos deu coragem e forças. Depois de analisarmos nosso inventário, confessamos a nosso bispo tudo que era ilegal, pecaminoso ou errado que nos impedisse de ter uma recomendação para o templo. Essa confissão à devida autoridade do sacerdócio foi uma parte essencial da recuperação e cura.

Também escolhemos outra pessoa de confiança a quem poderíamos confessar a natureza exata de nossos erros. Procuramos selecionar alguém que tivesse passado pelos passos 4 e 5 e que tivesse um firme alicerce no evangelho. Começamos a reunião com uma oração para convidar o Espírito e depois lemos nosso inventário em voz alta. As pessoas que ouviram nosso inventário freqüentemente nos ajudaram a ver áreas interligadas nas quais tentávamos encobrir nossos erros para nós mesmos. Ajudaram-nos a colocar nossa vida em perspectiva e a não exagerarmos nem minimizarmos nossa responsabilidade.

Escrever nosso inventário foi como registrar centenas de cenas separadas de nossa vida. No passo 5, tivemos a chance de ver nossa vida exposta, cena após cena, numa narrativa fluente. Ao fazermos isso, começamos a reconhecer padrões de fraqueza que influenciaram nossas escolhas. Começamos a compreender nossa tendência a ter pensamentos e emoções negativas (egoísmo, medo, orgulho, autocomiseração, inveja, justificação de nossos erros, raiva, ressentimento, paixões e desejos não reprimidos, etc.). Esses pensamentos e emoções eram realmente a natureza exata de nossos erros.

Ao concluir o 5° passo, demonstramos perante Deus, nós mesmos e outra testemunha o nosso comprometimento com uma nova vida, baseada firmemente em dizer e viver a verdade. Embora o 5° passo tenha sido um dos mais difíceis, fomos encorajados pelo conselho do Presidente Spencer W. Kimball: "O arrependimento não pode acontecer até que a pessoa tenha exposto sua alma e admitido suas ações sem desculpas ou justificativas. (...) As pessoas que decidem abordar a questão e transformar sua vida talvez sintam que o arrependimento é uma estrada árdua a princípio, mas descobrirão que esse é um caminho infinitamente mais desejável ao provarem seus frutos" ("The Gospel of Repentance", *Ensign*, outubro de 1982, p. 4).

Testemunhamos o que o Presidente Kimball ensinou. Depois de termos sincera e minuciosamente cumprido o quinto passo, não tínhamos nada mais a esconder. Demonstramos externamente nosso desejo de "[abandonar] todos os [nossos] pecados" (Alma 22:18) para que pudéssemos receber um conhecimento maior do amor de Deus, e o amor e apoio de muitas pessoas boas que correram e no ajudaram.

Ações a Serem Efetuadas

Começar a buscar o perdão; aconselhar-se com o bispo, quando necessário; ser honesto com Deus, consigo mesmo e com os outros

"Todos têm o dever de confessar os seus pecados ao Senhor" (*Guia para Estudo das Escrituras*, "Confessar", p. 40). As transgressões mais graves precisam ser confessadas aos devidos líderes do sacerdócio, geralmente o bispo: "Embora só o Senhor possa perdoar pecados, esses líderes do sacerdócio têm um papel importante no processo do arrependimento. Eles manterão sua confissão confidencial e o ajudarão ao longo do processo de arrependimento. Seja totalmente honesto com eles. Se você confessar parcialmente, relatando apenas os erros menores, não será capaz de resolver uma transgressão maior que não tenha sido revelada. Quanto antes você iniciar esse processo, mais rapidamente você será capaz de encontrar a paz e a alegria que vêm com o milagre do perdão" (*Sempre Fiéis: Tópicos do Evangelho*, 2004, p. 21).

Tenha muito cuidado e sabedoria ao escolher outra pessoa que não seja um líder do sacerdócio para confessar seus erros. Não transmita informações assim delicadas a pessoas que você suspeite que possam dar orientações impróprias, informações erradas ou tenham dificuldade de manter sigilo. As pessoas a quem você contar seus erros precisam ser de extrema confiança, tanto em palavra quanto em ações.

Deixe a paz entrar em sua vida

O Presidente Brigham Young advertiu os membros a não divulgarem desnecessariamente os pecados deles: "Quando pedimos aos irmãos, como freqüentemente fazemos, que falem na reunião sacramental, desejamos que confessem seus erros, se tiverem prejudicado seu próximo; mas não que divulguem suas condutas insensatas das quais ninguém mais tem conhecimento a não ser eles próprios. Divulguem ao público o que for de natureza pública. Se tiverem pecado contra as pessoas, confessem para elas. Se tiverem pecado contra uma família ou um vizinho, procurem essas pessoas e confessem a elas. Se tiverem pecado contra sua ala, confessem para a ala. Se tiverem pecado contra uma pessoa, chamem essa pessoa em particular e façam sua confissão para ela. E se tiverem pecado contra Deus ou contra si mesmos, confessem a Deus e guardem essas coisas para si mesmos, porque não quero conhecer nada a respeito delas" (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe, 1954, p. 158).

Ocasionalmente, você pode ver pessoas nas reuniões de recuperação ou em outras situações que parecem estar continuamente relatando seus pecados e imperfeições ou os pecados que foram cometidos contra elas. Elas estão sempre confessando, mas nunca encontram a paz.

Não confunda o 5° passo com um desejo obsessivo de reviver coisas negativas. O intento do 5° passo é justamente o oposto. Demos o 5° passo não para reviver as coisas que confessamos, mas para começar a distinguir o bem do mal para nós mesmos e escolher o bem.

Estudo e Compreensão

Estas escrituras e declarações de líderes da Igreja podem ajudá-lo ao dar o quinto passo. Use-as ao meditar, estudar e escrever. Lembre-se de ser honesto e específico ao escrever.

Confissão a Deus

"Eu, o Senhor, perdôo os pecados daqueles que confessam seus pecados perante mim e pedem perdão" (D&C 64:7).

- *Como a confissão de seus pecados a Deus o ajuda a fazer mudanças positivas em sua vida?*

- *A maioria de nós sente medo e falta de vontade de dar o quinto passo. Como a confissão de seus pecados a Deus lhe dá coragem e forças para, por fim, confessar a outra pessoa?*

Confissão a outros

"Confessai as vossas culpas uns aos outros, e orai uns pelos outros, para que sareis" (Tiago 5:16).

- *Pode ser que você tenha medo que se alguém realmente conhecer todas as suas faltas e fraquezas essa pessoa venha a rejeitá-lo. Mas um líder do sacerdócio ou um amigo de confiança que compreende o processo de recuperação geralmente reage com compreensão e compaixão. Como essa reação ajuda a curá-lo?*

Tentar parecer bem para os outros

"Que nenhum homem proclame sua própria retidão (...) ; antes que confesse seus pecados, e então será perdoado e produzirá mais frutos" (Joseph Smith, *History of the Church*, vol. IV, p. 479).

- *Uma das principais obsessões dos que lutam contra a dependência é o grande desejo de parecer bem aos outros. Como esse desejo o impede de melhorar e de produzir "mais frutos" (ou boas obras)?*

- *Como seu comportamento muda se você estiver preocupado apenas em estar bem aos olhos de Deus?*

Sinceridade

"O que transgredir contra mim, julgarás de acordo com os pecados que houver cometido; e se confessar seus pecados diante de ti e de mim e arrepender-se com sinceridade de coração, tu o perdoarás e eu também o perdoarei" (Mosias 26:29).

- *Quando confessar seus pecados, você precisa ser sincero. Pondere a respeito de como ocultar parte de sua confissão prejudica a sinceridade de seus esforços. Que parte de seu inventário, se houver, você fica tentado a esconder?*

- *O que você ganha continuando a esconder essa parte de seu inventário? O que tem a perder?*

Confessar os pecados assim que os reconhecer

"Nesse mesmo ano reconheceram seu erro e confessaram suas faltas" (3 Néfi 1:25).

- *Esse versículo é um exemplo de pessoas que não procrastinaram em confessar suas faltas assim que foram levadas ao conhecimento delas. Quais são os benefícios de dar o quinto passo assim que possível depois do quarto passo?*

- *Quais podem ser os efeitos negativos de procrastinar o quinto passo?*

Aliviar o estresse e encontrar paz

"Eu não insistiria em teus crimes, para atormentar-te a alma, se não fosse para o teu bem" (Alma 39:7).

- *Algumas pessoas alegam que revivemos demais as coisas negativas da vida ao darmos os passos 4 e 5 e que isso só aumenta nosso estresse. Nesse versículo, somos ensinados que encarar as imperfeições pode nos fazer bem, e não apenas "atormentar" nossa alma. De que maneiras os passos 4 e 5 aliviam seu estresse e lhe proporcionam mais paz?*

Abandonar o pecado

"Desta maneira sabereis se um homem se arrepende de seus pecados — eis que ele os confessará e abandonará" (D&C 58:43).

- *Abandonar significa deixar de fazer completamente uma coisa. Como você demonstra seu desejo de abandonar seus velhos caminhos ao dar o quinto passo?*

ANOTAÇÕES

MUDANÇA DE CORAÇÃO

PRINCÍPIO-CHAVE: Prontificar-se inteiramente a deixar que Deus elimine todas as suas fraquezas de caráter.

Depois de uma rigorosa purificação emocional e espiritual dos passos 4 e 5, a maioria de nós ficou maravilhada com a transformação ocorrida em nossa vida. Oramos mais intensamente, ponderamos as escrituras mais regularmente e mantivemos um diário de modo mais constante. Preparamo-nos para fazer e cumprir convênios sagrados assistindo à reunião sacramental.

Ao darmos o quinto passo, muitos de nós conversamos com nosso bispo e buscamos ajuda no arrependimento. A maioria de nós descobriu que a dependência nos tentava com menor intensidade e menos freqüentemente. Alguns de nós já estávamos livres de nossa dependência. Com essas vigorosas mudanças em nosso comportamento e em nossa vida, alguns nos perguntamos por que precisávamos de mais passos.

À medida que o tempo foi passando, porém, notamos que a abstinência parecia tornar nossa fraqueza de caráter mais visível, particularmente para nós mesmos. Tentamos controlar nossos pensamentos e sentimentos negativos, mas eles continuavam a reaparecer, assombrando-nos e ameaçando nossa vida nova de abstinência e atividade na Igreja. Aqueles que compreendiam as implicações espirituais da recuperação instaram-nos a reconhecer que embora todas as mudanças externas de nossa vida tivessem sido maravilhosas, o Senhor queria nos abençoar ainda mais. Nossos amigos ajudaram-nos a ver que se quiséssemos não apenas nos abster de nossa dependência mas realmente perder o desejo de voltar a ela, teríamos que passar por uma mudança no coração. Essa mudança de coração ou desejo é o propósito do 6° passo.

"Como?" — você pergunta. "Como posso sequer começar a realizar essa mudança?" Não se sinta desencorajado por esses sentimentos. O 6° passo, como os anteriores, pode parecer um desafio intransponível. Por mais doloroso que seja, você pode ter que admitir, como nós fizemos, que o reconhecimento e confissão de sua fraqueza de caráter nos passos 4 e 5 não significaram necessariamente que você estava disposto a abandoná-la. Talvez você se dê conta que ainda se apega a suas velhas maneiras de reagir e lidar com o estresse na vida — talvez mais agora que deixou de lado suas dependências.

Provavelmente a coisa que exige mais humildade para reconhecer é que você ainda acalenta o desejo orgulhoso de mudar sem a ajuda de Deus. O 6° passo significa entregar a Deus todo o restante de seu orgulho e vontade própria. Tal como os passos 1 e 2, o 6° passo exige que você se humilhe e admita sua necessidade do poder redentor e transformador de Cristo. Afinal de contas, Seu sacrifício expiatório permitiu que você cumprisse cada um dos passos até este ponto. O 6° passo não é exceção.

Ao achegar-se a Jesus Cristo, buscando ajuda com esse passo, você não se desapontará. Se confiar Nele e tiver paciência no processo, verá seu orgulho gradualmente ser substituído pela humildade. Ele esperará pacientemente que você se canse em seu esforço próprio de mudar, e assim que se voltar a Ele, você testemunhará novamente o Seu amor e poder em seu favor. Sua resistência em largar os antigos padrões de comportamento serão substituídos por uma mente aberta, à medida que o Espírito gentilmente lhe sugerir um modo melhor de vida. Seu medo de mudar diminuirá à medida que você perceber que o Senhor compreende a dor e o trabalho árduo que isso exige.

À medida que o processo de se achegar a Cristo tiver lugar em seu coração, você descobrirá que as falsas crenças que propiciavam pensamentos e sentimentos negativos serão substituídas pela verdade. Você se fortalecerá à medida que continuar a estudar a palavra de Deus e ponderar sua aplicação prática. Pelo testemunho de outros, o Senhor o ajudará a aprender a verdade de que você não está fora do alcance de Seu poder de cura. O desejo de culpar outros pela condição de seu caráter ou justificar sua recusa em efetuar essa mudança no coração será substituído pelo desejo de ser responsável perante Ele e submisso à vontade Dele. Por meio do profeta Ezequiel, o Senhor declarou: "E dar-vos-ei um coração novo, e porei dentro de vós um espírito novo; e tirarei da vossa carne o coração de pedra, e vos darei um coração de carne" (Ezequiel 36:26).

O Senhor deseja abençoá-lo com uma mudança de disposição que o unirá com Ele em mente e coração, assim como Ele é unido ao Pai. Ele deseja dar-lhe descanso de seu isolamento de Deus, o Pai, isolamento esse que causou os temores que contribuíram para sua dependência. Ele quer tornar a Expiação eficaz em sua vida, aqui e agora.

Ao ceder aos sussurros do Espírito e buscar a salvação no Salvador, não apenas da dependência mas da fraqueza de caráter, você poderá ter a certeza de que uma nova disposição ou caráter se desenvolverá em seu coração disposto. Um desejo crescente de ser santificado por Deus o preparará para uma mudança em sua própria natureza. Uma das melhores descrições desse processo pode ser encontrada nestas palavras do Presidente Ezra Taft Benson:

"O Senhor trabalha de dentro para fora. O mundo trabalha de fora para dentro. O mundo quer tirar as pessoas das favelas. Cristo tira a favela das pessoas, e depois elas saem sozinhas das favelas. O mundo quer moldar os homens mudando seu ambiente. Cristo muda os homens, que então mudam seu ambiente. O mundo quer moldar o comportamento humano, mas Cristo quer mudar a natureza humana. (...)

Que nos convençamos de que Jesus é o Cristo, decidamos segui-Lo, sejamos mudados por Ele, guiados por Ele, consumidos por Ele e nasçamos de novo" (Conference Report, outubro de 1985, pp. 5–6; ou *Ensign*, novembro de 1985, pp. 6–7).

Ações a Serem Efetuadas

Estar disposto a permitir que o Salvador converta seu coração; participar da comunidade de Cristo freqüentando a Escola Dominical e a reunião da Sociedade de Socorro ou do sacerdócio

Quando fomos batizados, poucos de nós compreendíamos o processo da verdadeira conversão que se estende por toda a vida. Contudo, o Presidente Marion G. Romney, da Primeira Presidência, o explicou claramente: "Naquele que está real e inteiramente convertido, o desejo de realizar coisas contrárias ao evangelho de Jesus Cristo realmente morreu. Foi, portanto, substituído pelo amor a Deus, com a firme e consciente determinação de guardar Seus mandamentos" (Conference Report, Conferência de Área da Guatemala, 1977, p. 8).

Ao testemunhar o milagre da recuperação contínua — primeiro dos comportamentos destrutivos ligados à dependência e depois da fraqueza de caráter — você sentirá a verdadeira conversão. Começará a despertar, voltando a ser você mesmo, assim como aconteceu com o filho pródigo (ver Lucas 15:17). Começará a perceber que para voltar ao reino do Pai Celestial, você precisa não apenas despertar, mas erguer-se e permitir que Jesus Cristo seja seu Redentor.

Ao entregar seu coração a Deus e desenvolver maior humildade, sua determinação de não repetir comportamentos passados se tornará cada vez mais firme. Liberto da escravidão do passado, você se sentirá cada vez mais à vontade entre os irmãos e irmãs da Igreja. Descobrirá o desejo de voltar e reunir-se como filho de Deus e ser contado como membro efetivo no meio das ovelhas de Seu redil (ver 1 Néfi 22:24–26; Mosias 27:25–26; Mosias 29:20; Helamã 3:35).

Estar disposto a ser mudado para que suas imperfeições possam ser eliminadas pelo poder de Deus

Tenha sua dependência sido de bebidas alcoólicas, drogas, jogo, pornografia, padrões alimentares autodestrutivos, compulsão por compras ou outro comportamento ou substância que represente sua necessidade de fugir e esconder-se das ansiedades ou desafios da vida, você pode dar-se conta de que tudo começou em sua mente e coração. A cura também começa em sua mente e coração. Ao se tornar disposto a ser mudado achegando-se a Jesus Cristo, você aprenderá a respeito de Seu poder de cura.

Ao dar o 6° passo, você reforçará seu compromisso de abster-se de dependências passadas por meio de um aprofundamento de seu relacionamento com o Salvador Jesus Cristo e com o Pai, que O enviou. Você decidirá tornar-se sóbrio, como o jovem profeta Mórmon (ver Mórmon 1:15). Você continuará a aceitar que Deus precisa realmente tornar-Se tudo para você, a fim de salvá-lo de suas fraquezas de pensamento, palavras e ações.

Estudo e Compreensão

Estas escrituras e declarações de líderes da Igreja podem ajudá-lo ao dar o sexto passo. Use-as ao meditar, estudar e escrever.

Abandonar todos os seus pecados

"O rei disse: (...) Que deverei fazer para nascer de Deus, arrancar este espírito iníquo de meu peito e receber o Espírito de Deus, a fim de encher-me de júbilo (...)? Renunciarei a tudo quanto possuo (...) para poder receber essa grande alegria. (...)

(...) O rei curvou-se diante do Senhor, de joelhos; sim, prostrou-se por terra e clamou de todo o coração, dizendo:

Ó Deus, (...) abandonarei todos os meus pecados para conhecer-te, para que eu possa ser levantado dentre os mortos e salvo no último dia" (Alma 22:15, 17–18).

- *Releia Alma 22:15, 17–18 cuidadosamente. Que obstáculos, inclusive atitudes e sentimentos, estão impedindo que você abandone "todos os [seus] pecados" e receba mais plenamente o Espírito do Senhor?*

Aprender humildade

"E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles" (Éter 12:27).

- *Sendo mortais e imperfeitos, todos estamos sujeitos a muitas fraquezas. Nesse versículo, o Senhor explica Seu propósito em permitir-nos passar pela mortalidade e encontrar essas fraquezas: para ajudar-nos a ser humildes. Observe, porém, que decidimos humilhar-nos. De que modo preparar-nos para o 6° passo faz parte do processo de tornar-nos humildes?*

- *Relacione algumas de suas fraquezas de caráter e ao lado delas relacione os pontos fortes nas quais elas podem se transformar à medida que você se achega a Cristo.*

Participar da comunidade da Igreja

"Por causa disto me ponho de joelhos perante o Pai de nosso Senhor Jesus Cristo,

Do qual toda a família nos céus e na terra toma o nome,

Para que, segundo as riquezas da sua glória, vos conceda que sejais corroborados com poder pelo seu Espírito no homem interior;

Para que Cristo habite pela fé nos vossos corações; a fim de, estando arraigados e fundados em amor,

Poderdes perfeitamente compreender, com todos os santos, qual seja a largura, e o comprimento e a altura, e a profundidade,

E conhecer o amor de Cristo que excede todo o entendimento, para que sejais cheios de toda a plenitude de Deus" (Efésios 3:14–19).

- *Ao tomar sobre si o nome de Cristo e ser fortalecido por Seu Espírito, você começará a identificar-se com os santos — irmãos e irmãs que foram batizados e entraram na família Dele aqui na Terra (ver Mosias 5:7). Ao conhecer melhor os santos, de que modo você se tornou mais disposto a participar mais plenamente na comunidade do sacerdócio, Sociedade de Socorro e Escola Dominical?*

Redenção

"O homem natural é inimigo de Deus e tem-no sido desde a queda de Adão e sê-lo-á para sempre; a não ser que ceda ao influxo do Santo Espírito e despoje-se do homem natural e torne-se santo pela expiação de Cristo, o Senhor; e torne-se como uma criança, submisso, manso, humilde, paciente, cheio de amor, disposto a submeter-se a tudo quanto o Senhor achar que lhe deva infligir, assim como uma criança se submete a seu pai" (Mosias 3:19).

- *Muitos de nós nos tornamos santos apenas no nome ao sermos batizados e passamos o restante de nossa vida lutando para "despojar-nos do homem natural" e desenvolver as características alistadas nesse versículo. De que modo essa luta o preparou para aceitar que somente por intermédio da Expiação de Cristo — tornando-se um com Jesus Cristo e com o Pai — você pode experimentar a redenção?*

Achegar-se a Cristo

"Não importa a fonte da dificuldade ou como você começa a obter alívio — por meio de um terapeuta profissional qualificado, médico, líder do sacerdócio, amigo, genitor preocupado ou ente querido — não importa como você começa, essas soluções nunca proporcionam uma resposta completa. A cura final vem por meio da fé em Jesus Cristo e em Seus ensinamentos, com um coração quebrantado e um espírito contrito e a obediência a Seus mandamentos" (Richard G. Scott, Conference Report, abril de 1994, p. 9; ou *Ensign*, maio de 1994, p. 9).

- *O Élder Richard G. Scott, do Quórum dos Doze, ensinou que nenhum apoio ou integração — mesmo em grupos de recuperação ou congregações da Igreja — lhe proporcionará a salvação. As pessoas podem apoiá-lo e abençoá-lo em sua jornada, mas no final você precisa achegar-se a Cristo por si mesmo. Escreva sobre como começou a sua jornada de recuperação.*

- *Quem o ajudou a entrar no caminho do arrependimento e recuperação? Como seu exemplo lhe indicou o caminho para o Salvador?*

- *O que você aprendeu sobre o Salvador que ajudou ou influenciou seu desejo ou capacidade de mudar seu comportamento?*

Paciência no processo

"Eis que vós sois criancinhas e não podeis suportar todas as coisas agora; é preciso que cresçais em graça e no conhecimento da verdade.

Não temais, filhinhos, porque sois meus e eu venci o mundo, (...) .

E nenhum dos que meu Pai me deu se perderá" (D&C 50:40–42).

- *Às vezes ficamos impacientes ou desanimados por ser a recuperação um processo contínuo. Esses versículos mostram a paciência do Salvador e do Pai Celestial conosco, que somos como "criancinhas". Aplique esses versículos a si mesmo escrevendo-os como se estivessem sendo ditos pessoalmente a você.*

- *Como as promessas dessa escritura o fortalecem quando você fica desanimado?*

Ajuda do Senhor

"E agora, meus amados irmãos, depois de haverdes entrado neste caminho estreito e apertado, eu perguntaria se tudo terá sido feito. Eis que vos digo: Não; porque não haveríeis chegado até esse ponto se não fosse pela palavra de Cristo, com fé inabalável nele, confiando plenamente nos méritos daquele que é poderoso para salvar.

Deveis, pois, prosseguir com firmeza em Cristo, tendo um perfeito esplendor de esperança e amor a Deus e a todos os homens. Portanto, se assim prosseguirdes, banqueteando-vos com a palavra de Cristo, e perseverardes até o fim, eis que assim diz o Pai: Tereis vida eterna" (2 Néfi 31:19–20).

- *Pondere e escreva sobre como o Senhor o ajuda ao longo do caminho estreito e apertado. Como seu crescente amor por Deus e pelas outras pessoas o libertam de sua dependência, ajudam a perseverar em sua abstinência e restauram sua esperança na vida eterna?*

ANOTAÇÕES

HUMILDADE

PRINCÍPIO-CHAVE: Rogar humildemente ao Pai Celestial que elimine suas imperfeições.

Todos os passos exigem humildade, mas o 7° passo exige-a de modo mais explícito: "Rogar humildemente ao Pai Celestial que elimine suas imperfeições". O coração humilde que desenvolvemos no 6° passo fez-nos dobrar os joelhos no 7° passo para pedir ao Senhor que eliminasse nossas imperfeições. Quando progredimos até esse ponto, estávamos prontos para orar sem nenhuma outra motivação além de nosso desejo de tornar-nos um em coração e mente com o Pai Celestial e o Senhor Jesus Cristo. Já não nos satisfazíamos com uma mudança de hábitos ou até de estilo de vida. Estávamos finalmente prontos para permitir que Deus mudasse nossa própria natureza.

O 7° passo representou para cada um nós a total entrega ao Salvador a ponto de que muitos de nós não pudemos deixar de clamar em nosso coração, tal como Alma: "Ó Jesus, tu que és Filho de Deus, tem misericórdia de mim" (Alma 36:18). Nosso coração encheu-se de genuíno remorso, não apenas porque sofremos ou fizemos outros sofrer, mas porque nos entristecia ver que mesmo em nossa recuperação ainda assim não podíamos eliminar nossas próprias imperfeições.

Tendo sentido uma porção do amor de Deus, desejamos abandonar todos os nossos pecados, até toda a nossa inclinação para o pecado, para que pudéssemos conhecê-Lo melhor. Por fim, voluntariamente, do fundo do coração, oferecemos toda a nossa alma a Deus e pedimos que nos perdoasse e nos tornasse semelhantes à Sua imagem. Tínhamos finalmente chegado à conclusão de que nenhum outro nome, nenhum outro meio, poderia dar-nos a completa remissão de nossos pecados. Sem esconder nada, rogamos ao Pai pedindo que Ele, em Sua infinita misericórdia, perdoasse-nos por todo o nosso orgulho, todas as transgressões e faltas. Pedimos que Ele nos concedesse graça, que por meio Dele pudéssemos manter-nos nesse novo modo de vida.

O Senhor não deu início a uma mudança revolucionária em todo o nosso caráter, até que permitimos que Ele o fizesse. O 7° passo foi decisão nossa. Tivemos deliberadamente que nos humilhar. Tivemos que nos despojar de toda partícula de orgulho auto-suficiente e admitir que nossos esforços para salvar-nos tinham sido insuficientes. Tivemos que sentir e viver a verdade que o rei Benjamim ensinou — que somos todos mendigos perante Deus e que não temos esperança de salvação por nossos próprios esforços, mas somente pela misericórdia e graça de Jesus Cristo (ver Mosias 2:21; 4:19–20).

O 7° passo marcou para cada um de nós o momento em que finalmente nos entregamos sem reservas à verdade eterna ensinada em Mosias 16:4: "Toda a humanidade estava perdida; e eis que estaria para sempre perdida se Deus não houvesse redimido seu povo do estado de perdição e queda". Nossa experiência nos ensinou que ao darmos o 7° passo não tínhamos como nos excluir do trabalho que tínhamos que realizar. Ainda tínhamos que ser pacientes e "prosseguir com firmeza em Cristo" (2 Néfi 31:20).

Ainda não nos tínhamos libertado inteiramente do desejo de pecar. Tivemos que aprender a aceitar a vida nos termos de Deus e esperar Seus propósitos e Seu tempo — até para a remoção de nossas imperfeições. Ao darmos o 7° passo, aprendemos a viver com a mesma humildade e paciência em relação a Deus que Alma e seus irmãos mostraram quando seus fardos foram aliviados mas não removidos: "Submeteram-se de bom grado e com paciência a toda a vontade do Senhor" (Mosias 24:15). Finalmente abandonamos a idéia de que poderíamos tornar-nos perfeitos por nós mesmos e aceitamos a verdade de que Deus deseja que vençamos nossas fraquezas nessa vida nos achegando a Cristo e sendo aperfeiçoados Nele. Descobrimos que pela Sua graça, Ele nos possibilitou negar-nos a toda iniqüidade e compreender que a salvação não vem por nosso próprio poder, mas pelo Dele (ver Morôni 10:32).

Mas cada passo vem com uma advertência, e o 7° passo não é exceção. Nós que aceitamos esses princípios precisamos adverti-lo de que você não pode esperar dar esse passo sem sacrifício. E esse sacrifício é exigido. Em Doutrina e Convênios 59:8, o Senhor ordena: "Oferecerás um sacrifício ao Senhor teu Deus em retidão, sim, um coração quebrantado e um espírito contrito". Essa oferta é a essência do 7° passo. Mesmo que você sinta as dores de seu próprio renascimento, lembre-se de que o sofrimento Dele, e não o

seu, garante sua redenção do pecado. Seu sacrifício é apenas um humilde lembrete do "grande e último sacrifício" que Ele fez em seu favor (Alma 34:14).

Quando você colocar tudo nas mãos de Deus, finalmente terá feito tudo o que podia para receber Seu inconfundível testemunho de que seus pecados são perdoados e que seu passado realmente ficou para trás. Como as pessoas que foram convertidas no Livro de Mórmon, você pode testificar que "[foi visitado] pelo poder e pelo Espírito de Deus que [está] em Jesus Cristo" (3 Néfi 7:21). Juntamente com Alma, você pode exclamar: "Já não me lembrei de minhas dores; sim, já não fui atormentado pela lembrança de meus pecados. E oh! que alegria e que luz maravilhosa contemplei! Sim, minha alma encheu-se de tanta alegria quanta havia sido minha dor" (Alma 36:19–20).

Ações a Serem Efetuadas

Procurar fazer com que o poder da Expiação do Salvador se torne eficaz em sua vida pessoal meditando nas orações sacramentais

Uma forma eficaz de meditação é pensar em um versículo ou frase das escrituras enquanto ora para compreender seu significado e aplicação em sua própria vida. Como todos precisamos fazer o convênio que é repetido nas orações sacramentais, você pode meditar sobre essas escrituras.

Seguindo o convite dos profetas de aplicar as escrituras à sua vida, você pode ler Morôni 4:3 e 5:2 e humildemente ponderar a respeito dessas palavras sagradas como se fossem para você individualmente. Por exemplo: "Ó Deus, Pai Eterno, [eu te rogo] em nome de teu Filho, Jesus Cristo, que abençoes e santifiques este pão para [a minha alma ao partilhar] dele, (...) e guardar os mandamentos que ele [me] deu, para que [tenha] sempre [comigo] o seu Espírito".

Orar humildemente para que Deus faça por você o que você não pode fazer por si mesmo

Mantendo uma breve oração em seu coração, tal como "Senhor, o que desejas que eu faça?" ou "Seja feita a tua vontade", você será constantemente lembrado de sua total dependência do Senhor. O amor de Deus, seu amor por Ele e o Dele por você, o ajudará a criar um relacionamento ao qual você poderá entregar-se sem reservas. Você buscou esse amor todos esses anos em que esteve preso à dependência. No 7° passo, você descobrirá um meio de obter a paz ao entrar no "descanso do Senhor" (Morôni 7:3; ver também Alma 58:11; Ezra Taft Benson, "Jesus Christ — Gifts and Expectations", *Ensign*, dezembro de 1988, p. 2).

Estudo e Compreensão

Estas escrituras e declarações de líderes da Igreja podem ajudá-lo ao dar o 7° passo. Use-as ao meditar, estudar e escrever. Seja honesto e específico ao escrever.

Decidir ser humilde

"E agora, como vos disse que por terdes sido compelidos a ser humildes fostes abençoados, não vos parece que serão mais abençoados os que verdadeiramente se humilharem por causa da palavra?" (Alma 32:14).

- *A maioria de nós foi para as reuniões de recuperação em desespero, levada pelas conseqüências de nossas dependências. Fomos compelidos a ser humildes. A humildade descrita no 7° passo, porém, tem uma causa diferente. É voluntária. É o resultado de sua própria escolha de ser humilde. Como seu sentimento de humildade mudou desde que sua recuperação teve início?*

Cheio de alegria

"E haviam visto a si mesmos em seu estado carnal, menos ainda que o pó da Terra. E todos clamaram a uma só voz, dizendo: Oh! Tende misericórdia e aplicai o sangue expiatório de Cristo, para que recebamos o perdão de nossos pecados e nosso coração seja purificado; porque cremos em Jesus Cristo, o Filho de Deus, que criou o céu e a Terra e todas as coisas; que descerá entre os filhos dos homens.

E aconteceu que depois de haverem pronunciado essas palavras, o Espírito do Senhor desceu sobre eles e encheram-se de alegria, havendo recebido a remissão de seus pecados e tendo paz de consciência, por causa da profunda fé que tinham em Jesus Cristo" (Mosias 4:2–3).

- *O povo do rei Benjamim proferiu o tipo de oração que proferimos ao darmos o 7° passo. Sentiram paz e alegria quando o Espírito do Senhor desceu sobre eles e lhes concedeu a remissão de seus pecados. Reflita a respeito das experiências que você teve com esses sentimentos. Escreva sobre como seria se esses sentimentos se tornassem seu modo de vida.*

Crer em Deus

"Acreditai em Deus; acreditai que ele existe e que criou todas as coisas, tanto no céu como na terra; acreditai que ele tem toda a sabedoria e todo o poder, tanto no céu como na terra; acreditai que o homem não compreende todas as coisas que o Senhor pode compreender.

E novamente, acreditai que vos deveis arrepender de vossos pecados e abandoná-los e humilhar-vos diante de Deus; e pedir com sinceridade de coração que ele vos perdoe; e agora, se acreditais em todas estas coisas, procurai fazê-las.

E digo-vos novamente, como disse antes, que, como haveis adquirido conhecimento da glória de Deus, ou seja, se haveis conhecido sua bondade, experimentado seu amor e recebido a remissão de vossos pecados, o que causa tão grande alegria a vossa alma, ainda assim quisera que vos lembrásseis e sempre guardásseis na memória a grandeza de Deus e vossa própria nulidade; e sua bondade e longanimidade para convosco, indignas criaturas; e que vos humilhásseis com a mais profunda humildade, invocando diariamente o nome do Senhor e permanecendo firmes na fé naquilo que está para vir e que foi anunciado pela boca do anjo.

(...) Se fizerdes isso, sempre vos regozijareis e estareis cheios do amor de Deus e conservareis sempre a remissão de vossos pecados; e crescereis no conhecimento da glória daquele que vos criou, ou seja, no conhecimento daquilo que é justo e verdadeiro" (Mosias 4:9–12).

- *Escreva em espírito de oração uma lista das coisas que o rei Benjamim disse que precisamos fazer. Como essas coisas se relacionam com o 7° passo?*

- *Que promessas recebemos por fazer como o rei Benjamim instruiu? (Ver o último versículo.)*

- *Se você recebesse essas promessas, o que mudaria em sua vida?*

Obedecer à lei e aos mandamentos

"Pois com esta finalidade a lei foi dada; portanto a lei tornou-se morta para nós e somos vivificados em Cristo por causa de nossa fé; contudo, guardamos a lei por causa dos mandamentos" (2 Néfi 25:25).

- *Somos "vivificados em Cristo por causa de nossa fé" Nele. O que significa que a lei está morta para nós? Por que continuamos a guardar a lei ou obedecer aos mandamentos?*

- *Como você se sente hoje a respeito de cumprir a lei?*

- *De que modo o cumprimento dos mandamentos é uma expressão de seu amor por Deus?*

O amor de Deus

"Se pusermos Deus em primeiro lugar, todas as outras coisas entrarão no eixo ou serão eliminadas de nossa vida. Nosso amor pelo Senhor governará os anseios de nosso afeto, as exigências de nosso tempo, os interesses que buscamos e nossa ordem de prioridades" (Ezra Taft Benson, Conference Report, abril de 1988, p. 3; ou *Ensign*, maio de 1988, p. 4).

- *Tendo conhecido a misericórdia e a bondade de Deus até este ponto, você provavelmente começou a sentir o amor de Deus: Seu amor por Ele e o amor Dele por você. Pondere e escreva a respeito de qualquer desenvolvimento de mais amor que você sentiu enquanto trabalhava nos passos.*

- *De que modo o 7° passo se qualifica como o maior ato de amor que você realizou até o momento?*

Tomar sobre si o nome de Cristo

"Aquele que fizer isto se encontrará à mão direita de Deus, porque saberá o nome pelo qual é chamado; porque será chamado pelo nome de Cristo" (Mosias 5:9).

- *A maioria de nós pensa em tomar sobre si o nome de Cristo no contexto do batismo e do sacramento, e isso está certo. Pondere um instante o que significa ser chamado pelo nome de Cristo e ter a reputação Dele como a sua própria.*

- *O que você precisa fazer para estar à mão direita de Deus? Qual o convênio que você faz ao ser batizado e ao tomar o sacramento?*

- *Escreva sobre os sentimentos que você tem quando pensa na disposição Dele de conceder-lhe Seu nome ou reputação em troca de todas as suas imperfeições.*

Entregar suas fraquezas

"Uma religião que não exija o sacrifício de todas as coisas não tem força suficiente para produzir a fé necessária para a vida e salvação" (Joseph Smith, comp. *Lectures on Faith*, 1985, p. 69).

- *Algumas pessoas lêem essas palavras e pensam que "todas as coisas" significam todas as posses. De que modo entregar todas as suas fraquezas ao Senhor aumentou sua compreensão do que significa sacrificar todas as coisas?*

ANOTAÇÕES

BUSCAR O PERDÃO

PRINCÍPIO-CHAVE: Fazer uma relação de todas as pessoas que você prejudicou e dispor-se a reparar os danos a elas causados.

Antes de nossa recuperação, nosso estilo de vida de dependência era como um tornado cheio de energia destrutiva que irrompia em nossos relacionamentos, deixando grande devastação para trás. O 8° passo foi uma oportunidade de fazer um plano de limpeza da devastação e reconstruir o que podia ser salvo. Quando sentimos o poder de cura da misericórdia do Salvador, ao trabalharmos no 7° passo, sentimo-nos ávidos para estender a mão para outras pessoas e reparar relacionamentos desfeitos. Aprendemos, porém, que correr impulsivamente para reconciliar-nos sem antes reservar um tempo para orar e talvez nos aconselhar com uma pessoa de confiança, como o bispo ou outro líder do sacerdócio, poderia ser tão ruim quanto não fazer a reconciliação. O 8° passo foi uma garantia de que não magoaríamos outras pessoas quando começássemos a entrar em contato com elas no 9° passo.

Antes de podermos reconstruir nossos relacionamentos, precisávamos identificar os relacionamentos que foram prejudicados. Começamos a fazer uma lista de pessoas que havíamos magoado, mas muitos de nós descobrimos que não conseguíamos relacionar essas pessoas sem nos distrairmos com ressentimentos por aquelas que nos prejudicaram. Confessamos sinceramente nossos sentimentos negativos ao Senhor. Em resposta, Ele mostrou-nos que enfrentávamos a mesma decisão do homem da parábola que, tendo sido perdoado de suas dívidas, precisava perdoar a de seu semelhante. Quase pudemos ouvir o Senhor nos dizer: "Perdoei-te toda aquela dívida, porque me suplicaste. Não devias tu, igualmente, ter compaixão do teu companheiro, como eu também tive misericórdia de ti?" (Mateus 18:32–33).

Se você enfrentar esse problema, talvez precise fazer o que muitos de nós fizemos. Antes de fazer uma lista das pessoas de quem precisa buscar o perdão, relacione primeiro as pessoas a quem você precisa perdoar. Não se surpreenda se alguns nomes aparecerem nas duas listas. As pessoas freqüentemente se deixam apanhar em um ciclo vicioso de troca de ofensas. Para quebrar esse ciclo de ressentimento mútuo, alguém tem que estar disposto a perdoar.

Para iniciar esse processo de perdão, novamente descobrimos que escrever era uma ferramenta valiosa. Ao lado do nome das pessoas a quem precisávamos perdoar, anotamos como nos sentimos a princípio, quando os incidentes dolorosos aconteceram e de que modo ainda estávamos tentados a sentir. A lista ajudou-nos a ser específicos em nossas orações, ao compartilharmos com o Pai Celestial todos os nossos sentimentos não resolvidos. Rogamos para que a graça de Cristo nos ajudasse a estender a outros a mesma misericórdia que Ele nos concedeu. Se encontrávamos pessoas em nossas listas a quem nos foi particularmente difícil perdoar, aceitávamos o conselho do Salvador de orar pelo bem-estar delas, pedindo que elas também tivessem todas as bênçãos que desejávamos para nós mesmos (ver Mateus 5:44).

Ao orarmos por ajuda para perdoarmos a outras pessoas — mesmo que nos sentíssemos pouco sinceros a princípio — por fim fomos abençoados com um milagroso sentimento de compaixão. Até nas situações mais extremas, as pessoas que adotaram essa abordagem receberam uma capacidade de perdoar bem maior do que estava a seu alcance. Uma irmã passou várias semanas escrevendo sobre a infância dela e orando por seu pai que a maltratara. Ela testificou com alegria que o Salvador a aliviou de seus sentimentos negativos e dolorosos em relação a seu pai. Ao fazer um esforço semelhante, aprendemos que fazer um inventário minucioso de nossos ressentimentos e confessando essas coisas ao Salvador, finalmente deixamos de ser vítimas daqueles que nos magoaram. Depois que tentamos sinceramente deixar para trás as ofensas que recebemos, descobrimos que éramos capazes de terminar nossa lista daqueles que esperávamos que nos perdoassem.

Ao chegar a esse ponto e iniciar sua lista, você deve orar pedindo a orientação do Senhor. Estas diretrizes podem ajudá-lo. Pergunte a si mesmo: "Há alguém em minha vida passada ou presente, em relação à qual me sinto embaraçado, desconfortável ou envergonhado?" Escreva o nome das pessoas e resista à tentação de justificar seus sentimentos ou desculpar as ações negativas que adotou contra elas. Inclua aquelas que você queria magoar, é claro, mas também as que você não preten-

dia magoar. Inclua aqueles que faleceram e os que você não sabe como contatar. Você lidará com os casos especiais quando der o 9° passo. Por enquanto, ao trabalhar no 8° passo, concentre-se em sua disposição de ser rigoroso e inflexível em sua honestidade.

Para ser minucioso, procure coisas que negligenciou ou deixou de fazer e que magoaram outras pessoas. Não deixe passar coisas pequenas. Pense honestamente em como ofendeu outras pessoas ao ceder à sua dependência, mesmo que não tenha sido agressiva em relação a elas. Admita a ofensa cometida contra entes queridos e amigos por ser irresponsável, irritadiço, crítico, impaciente e desonroso. Procure coisas grandes e pequenas que contribuíram com o fardo carregado por outras pessoas ou que entristeceram ou desafiaram alguém. Procure mentiras que você contou ou promessas que quebrou e maneiras pelas quais manipulou ou usou as pessoas. Relacione todos os que foram afetados. Você pode descobrir que o inventário do quarto passo é um guia útil nesse processo.

Por fim, depois de ter relacionado todos a quem você ofendeu, acrescente mais um nome na lista: o seu próprio. Quando você cedeu à sua dependência, prejudicou a si mesmo, bem como a outras pessoas.

Ao trabalhar, lembre-se de que o 8° passo não é apenas um exercício de colocar a culpa ou a vergonha em alguém — seja em você mesmo ou nas pessoas da sua lista. O Salvador aliviará o fardo da culpa e da vergonha, à medida que você encarar mais uma vez com sinceridade os seus problemas de relacionamento e a sua parte neles. Ao dispor-se a fazer uma reconciliação, você se beneficiará com a paz de saber que o Pai Celestial está satisfeito com seus esforços. Esse passo o ajudará a realizar as ações que permitirão que o Salvador o liberte de seu passado. Estando disposto, você estará pronto para dar o 9° passo.

Ações a Serem Efetuadas

Perdoar-se a si mesmo e aos outros; fazer uma lista de pessoas que você possa ter ofendido ou prejudicado

No 8° passo, você começou a notável aventura de relacionar-se consigo mesmo, com outros e com a vida, tendo um coração novo. Você está pronto para contribuir com a paz mundial em vez de piorar as contendas e os sentimentos negativos. Está disposto a deixar de julgar injustamente as pessoas e parar de fazer uma lista das faltas e defeitos das outras pessoas. Está pronto a parar de minimizar seu próprio comportamento ou dar desculpas para ele. Está disposto a fazer outra listagem minuciosa, desta vez daqueles que você magoou ou ofendeu.

Embora possa estar aterrorizado só de pensar nisso, pode tornar-se disposto a encontrar-se com as pessoas da sua lista quando surgir a oportunidade. Pode preparar-se para fazer tudo o que puder para reconciliar-se com elas. Pode viver pela fé no Senhor, não pelo medo do que os outros possam vir a fazer. Pode tornar-se disposto no 8° passo a viver uma vida guiada pelos princípios, em vez da vergonha ou medo.

Buscar o dom da caridade; orar pelas outras pessoas

Por milhares de anos, as pessoas leram o grande discurso de Paulo sobre a caridade e tentaram moldar sua vida de acordo com esse discurso. Muitos tiveram dificuldade em ter caridade e freqüentemente ficaram dolorosamente longe desse ideal.

Os escritos do profeta Mórmon esclarecem o que é a caridade e como podemos obtê-la. Ele definiu a caridade como "o puro amor de Cristo" e ensinou que o Pai concede esse dom aos que "[rogam] ao Pai, com toda a energia [do] coração" e a "todos os que são verdadeiros seguidores de seu Filho, Jesus Cristo" (Morôni 7:47, 48).

A caridade é um dom que recebemos ao aprendermos a seguir Jesus Cristo e quando O amamos de todo o coração, mente e alma. Cheios desse puro amor que Ele tem por nós e nós temos por Ele, vemo-nos capazes de amar as outras pessoas como Ele nos amou. Tornamo-nos capazes de perdoar as faltas das pessoas e reconciliar-nos em relação a nossos erros.

Em preparação para a reconciliação, muitos de nós consideramos útil o seguinte exercício. Pense em alguém com quem esteja ressentido. Por duas semanas, ajoelhe-se deliberadamente e ore por essa pessoa a cada dia. Mantenha um registro das mudanças ocorridas em seus pensamentos e sentimentos a respeito dessa pessoa (ver Mateus 22:37–38; I Coríntios 13; I João 4:19; Morôni 7:44–48).

Estudo e Compreensão

Estas escrituras e declarações de líderes da Igreja podem ajudá-lo ao dar o oitavo passo. Use-as ao meditar, estudar e escrever.

Pacíficos seguidores de Cristo

"Falarei a vós que sois da igreja, que sois os pacíficos seguidores de Cristo e que haveis recebido esperança suficiente para entrardes no descanso do Senhor de agora em diante, até que descanseis com ele no céu.

E agora, meus irmãos, julgo estas coisas a respeito de vós, devido a vossa conduta pacífica para com os filhos dos homens" (Morôni 7:3–4).

- *Nos primeiros sete passos, você deu início ao processo de tornar-se um pacífico seguidor de Cristo. Quando estiver em paz com o Senhor, estará mais bem preparado para estar em paz com os outros. Que outros passos precisa dar para estar em paz com outras pessoas em sua vida?*

- *Escreva a respeito da sabedoria de dar os passos em ordem.*

O perfeito amor do Senhor

"No amor não há temor, antes o perfeito amor lança fora o temor; porque o temor tem consigo a pena, e o que teme não é perfeito em amor.

"Nós (...) amamos a [Deus] porque ele nos amou primeiro" (I João 4:18–19).

- *A idéia de reconciliar-se pode ser atemorizante se você se concentrar em fazê-lo de modo perfeito. Como sua confiança no perfeito amor que o Senhor tem por você e pela pessoa de quem você busca o perdão pode fortalecer sua determinação de fazer uma reparação sempre que possível?*

Estender a mão para os outros

"Não julgueis, e não sereis julgados; não condeneis, e não sereis condenados; soltai, e soltar-vos-ão.

Dai, e ser-vos-á dado; boa medida, recalcada, sacudida e transbordando, vos deitarão no vosso regaço; porque com a mesma medida com que medirdes também vos medirão de novo" (Lucas 6:37–38).

- *Mesmo que você tenha medo de que algumas pessoas rejeitem sua tentativa de fazer as pazes com ela, não deixe esse medo o impedir de colocá-las em sua lista e de preparar-se para estender a mão para elas. As bênçãos são muito maiores do que a dor. Estude esses versículos e escreva a respeito das bênçãos de dispor a reconciliar-se.*

"Quanto mais nos aproximamos de nosso Pai Celestial, mais dispostos estamos para olhar com compaixão para as almas que perecem; sentimos que desejamos levá-las nos ombros e tomar seus pecados sobre nós. (...) Se desejais que Deus tenha misericórdia de vós, tende misericórdia uns para com os outros" (Joseph Smith, *History of the Church*, vol. V, p. 24).

- *Sem Jesus Cristo, somos todos almas imperfeitas e perecíveis. De que modo, ao dar o 8° passo, você compreende que você é uma alma perecível que se prepara para reconciliar-se com outra alma perecível?*

Perdoar e pedir perdão

"Então Pedro, aproximando-se dele, disse: Senhor, até quantas vezes pecará meu irmão contra mim, e eu lhe perdoarei? Até sete?

Jesus lhe disse: Não te digo que até sete; mas, até setenta vezes sete" (Mateus 18:21–22).

- *Perdoar e pedir perdão por uma única transgressão cometida é mais fácil do que perdoar ou pedir perdão por situações prolongadas repletas de múltiplas ofensas. Pense nos relacionamentos passados e presentes, em que ocorreram múltiplas ofensas que precisam ser perdoadas. Como você pode adquirir forças para perdoar e buscar o perdão?*

- *Como Jesus Cristo é o maior exemplo da capacidade de perdoar? Pondere a respeito da disposição Dele de ajudá-lo a perdoar às pessoas.*

"Portanto digo-vos que vos deveis perdoar uns aos outros; pois aquele que não perdoa a seu irmão suas ofensas está em condenação diante do Senhor; pois nele permanece o pecado maior.

Eu, o Senhor, perdoarei a quem desejo perdoar, mas de vós é exigido que perdoeis a todos os homens" (D&C 64:9–10).

- *Jesus ensinou que deixar de perdoar às pessoas é um pecado maior do que a transgressão ou ofensa original. De que modo se recusar a perdoar a você mesmo ou a outra pessoa equivale a negar a Expiação que o Salvador efetuou pelos pecados?*

- *De que modo o ressentimento e a amargura o prejudicam física, emocional e espiritualmente?*

Quebrar o ciclo de amargura e ofensa

"Nada é mais eficaz para levar as pessoas a abandonar o pecado do que tomá-las pela mão e cuidar delas com ternura. Quando as pessoas manifestam um mínimo de bondade e amor por mim, ó que grande influência isso exerce sobre minha mente, ao passo que o curso oposto tem a tendência de fomentar todos os maus sentimentos e deprimir a mente humana" (Joseph Smith, *History of the Church*, vol. V, pp. 23–24).

- *O Profeta Joseph Smith descreveu como a bondade pode levar ao arrependimento e ao perdão. Pondere e escreva sobre sua disposição de ser aquele que quebrará o ciclo de amargura e ofensa.*

- *Pense nas pessoas que lhe demonstraram bondade e amor. Como as ações dessas pessoas o inspiraram ou motivaram a agir de modo diferente?*

- *Pondere os relacionamentos problemáticos de sua vida. De que maneiras eles poderiam mudar se você estendesse a mão para as pessoas com amor e bondade?*

ANOTAÇÕES

RESTITUIÇÃO E RECONCILIAÇÃO

PRINCÍPIO-CHAVE: Sempre que possível, fazer reparações diretas às pessoas que você prejudicou.

Ao passarmos para o 9° passo, estávamos prontos para pedir perdão. Como os arrependidos filhos de Mosias que seguiram "procurando zelosamente reparar todos os danos que haviam causado" (Mosias 27:35), quisemos reconciliar-nos. Ainda assim, ao enfrentarmos o 9° passo, sabíamos que não poderíamos realizar nosso desejo a menos que Deus nos abençoasse com Seu Espírito. Precisávamos de coragem, bom senso, sensibilidade, prudência e uma noção adequada do momento certo. Essas não eram qualidades que a maioria de nós possuía, na época. Demo-nos conta de que o 9° passo novamente colocaria à prova nossa disposição de humilhar-nos e de procurar a ajuda e a graça do Senhor.

Devido a nossas experiências nesse processo desafiador, oferecemos algumas sugestões. É muito importante que você não seja impulsivo ou descuidado ao tentar reconciliar-se. É igualmente importante que você não procrastine a reconciliação. Muitas pessoas em recuperação tiveram uma recaída quando permitiram que o medo as impedisse de dar o nono passo. Ore pedindo a orientação do Senhor e consulte uma pessoa de confiança pedindo ajuda para evitar essas armadilhas.

Às vezes, você pode ser tentado a evitar o encontro com uma pessoa de sua lista. Recomendamos, porém, que você resista a essa tentação, a menos, é claro, que uma restrição legal o impeça de encontrar-se com uma determinada pessoa. Um espírito de humildade e um sentimento de honestidade podem reparar relacionamentos prejudicados se você fizer um esforço razoável para encontrar-se com a pessoa. Deixe que as pessoas saibam que você as está procurando para reconciliar-se. Respeite o desejo delas, se disserem que não desejam discutir a questão. Se lhe derem a chance de desculpar-se, seja breve e específico a respeito da situação de que você se lembra. Não são necessários muitos detalhes. O propósito não é explicar ou descrever seu lado das coisas. O propósito é admitir os erros que você cometeu, oferecer seu pedido de desculpas e restituir sempre que possível. Não discuta com as pessoas nem as critique, mesmo que sua resposta não seja favorável ou tolerante. Aborde cada pessoa com humildade, oferecendo a reconciliação, nunca uma justificativa.

Pedir perdão por certas ações pode ser particularmente difícil. Por exemplo: Você pode ter que abordar assuntos que tenham repercussões legais, como desonestidade ou um pecado sexual grave. Pode ser tentado a reagir exageradamente ou a dar desculpas e evitar a reconciliação. Você deve buscar em espírito de oração o conselho de líderes da Igreja e profissionais antes de agir nesses casos graves.

Em outros casos, pode ser que não haja meio de fazer uma reconciliação direta. A pessoa pode ter falecido, ou talvez você não consiga descobrir onde ela mora. Nesses casos, você pode fazer a reconciliação indiretamente. Pode escrever uma carta à pessoa expressando seu pesar e seu desejo de realizar uma reconciliação, mesmo que a carta não possa ser entregue. Você pode dar um presente à organização de caridade favorita daquela pessoa. Pode encontrar alguém que o faça lembrar-se daquela pessoa e fazer algo para ajudá-lo. Ou pode fazer algo para ajudar um membro da família, anonimamente.

Pode haver ocasiões em que se encontrar com a outra pessoa ou tentar realizar uma restituição seja muito doloroso ou até prejudicial para a pessoa. Se achar que esse é o caso, discuta a situação com um consultor de confiança, antes de prosseguir. Essa parte da recuperação nunca deve prejudicar ainda mais as pessoas. Além disso, pode haver ocasiões em que você tenha causado danos que estão além da capacidade humana de reparar. O Élder Neal A. Maxwell falou a respeito dessa realidade: "Às vezes, (...) a restituição não é possível em termos reais, como quando uma pessoa contribuiu para a perda da fé ou da virtude de outra. Em vez disso, um exemplo subseqüente de retidão proporciona uma forma compensatória de restituição" (Conference Report, outubro de 1991, p. 41; ou *Ensign*, novembro de 1991, p. 31). Desde o momento em que você decidir adotar esses princípios verdadeiros como seu novo estilo de vida, você começará a reconciliar-se.

Depois de reconciliar-se em relação à maioria de suas ações passadas, você ainda pode ter uma ou duas pessoas as quais sente que não conseguirá encarar. Não se

desespere. Muitos de nós lidamos com essa mesma realidade. Recomendamos que você apresente esses sentimentos ao Senhor em sincera oração. Se ainda tiver muito medo ou raiva em relação a uma determinada pessoa, provavelmente será melhor adiar seu encontro com ela. Para vencer sentimentos negativos, você pode orar pedindo caridade e para ver a pessoa como o Senhor a vê. Você pode procurar motivos positivos pelos quais a restituição e a reconciliação vão ajudar. Se fizer essas coisas e for paciente, o Senhor pode e vai — a Seu próprio modo e em Seu próprio tempo — dar-lhe a capacidade e algumas oportunidades milagrosas de reconciliar-se com todas as pessoas de sua lista.

Depois de concluir o 9° passo da melhor forma possível, você finalmente fez tudo que podia para colocar-se em harmonia com os mandamentos do Senhor. Você começou a experimentar uma nova vida de esperança — não em você mesmo, mas no amor de Deus. Você mergulhou nas profundezas da humildade e encontrou o Senhor esperando de braços abertos. Você fez tudo que podia para curar relacionamentos e reconciliar-se com as pessoas. Você, ao menos parcialmente, entrou no descanso Dele; permanecer ali se tornou seu maior desejo. Você está aprendendo a reconhecer e seguir melhor a revelação pessoal, que o leva a viver em harmonia com os ensinamentos dos profetas antigos e modernos de Deus. Mesmo em seus momentos mais difíceis, você sente um novo tipo de paz. Aprendeu a receber a bênção que Paulo descreveu, quando disse: "A paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus" (Filipenses 4:7).

Ações a Serem Efetuadas

Amar as pessoas; abster-se de julgar os outros; estar dispostos a aceitar um chamado na Igreja e pagar o dízimo e ofertas

No passado, se você tivesse sido religiosamente ativo, pode ser que tivesse sido motivado pelo temor do julgamento de Deus ou pelo que as pessoas pensavam. Talvez você tenha agido pelo senso do dever. Hoje você reconhece que esse serviço é um modo de achegar-se a Cristo. É um meio de expressar amor a Deus. Expressa uma necessidade contínua de Seu poder e a gratidão por Sua ajuda divina. Pondere se sua atividade na Igreja ainda é motivada pelo temor ou pelo senso do dever, ou se é um resultado natural de sua renascida fé em Cristo.

Encontre maneiras de servir onde quer que esteja. Torne-se digno e disponível para servir em um chamado na Igreja ou de outras maneiras. Ao servir seus irmãos e irmãs e ensinar-lhes por palavra e exemplo, você compartilhará com eles Sua realidade viva em sua vida (ver Mateus 25:40; João 13:34–35; João 15:15; Mosias 2:17).

Estar disposto a fazer tudo o que for necessário para reconciliar-se

Ao dar o 9° passo, é preciso que evite ficar desanimado se as pessoas não receberem muito bem as suas desculpas ou se não acreditarem que você mudou de verdade. Reconciliar-se pode exigir tempo e paciência. Dê às pessoas tempo de perceberem que desta vez é diferente. Dessa vez você não está fazendo promessas vazias; está vivendo de modo a receber uma completa remissão de sua dependência e fraqueza de caráter. Por fim, a abstinência e a mudança de comportamento falarão por si mesmas.

Estudo e Compreensão

Estas escrituras e declarações de líderes da Igreja podem ajudá-lo ao dar o nono passo. Use-as ao meditar, estudar e escrever. Seja honesto e específico ao escrever.

Influenciar as pessoas para o bem

"O Espírito do Senhor me diz: 'Ordena a teus filhos que pratiquem o bem, a fim de não conduzirem o coração de muitos à destruição; por conseguinte eu te ordeno, meu filho, no temor de Deus, que te abstenhas de tuas iniqüidades;

Que te voltes para o Senhor com toda a tua mente, poder e força; que não desvies o coração de ninguém mais para a iniqüidade, mas, antes, volta para eles e reconhece as tuas faltas e o mal que praticaste' " (Alma 39:12–13).

- *Algumas das piores coisas que fizemos para outras pessoas foi influenciá-las a desenvolverem elas mesmas uma dependência. Escreva sobre as pessoas que você influenciou dessa forma, em sua vida.*

_____

_____

_____

_____

- *De que modo você pode encontrar coragem para enfrentar essas pessoas, de acordo com os ensinamentos de Alma nesses versículos?*

Persuasão ou compulsão

"Todo aquele que quiser vir poderá vir e beber livremente das águas da vida; e aquele que não quiser vir não será obrigado a vir, mas no último dia ser-lhe-á restituído de acordo com suas ações" (Alma 42:27).

- *Com tantos fortes motivos para dar o 9° passo, é preciso que você não se deixe enganar pela justificativa ou mentira de que não tem escolha. O Programa de Recuperação de Dependências é um programa de persuasão, e não de compulsão. Escreva se você se sente persuadido ou compelido a dar o 9° passo. Que motivos para ser persuadido estão alistados nesse versículo?*

Preparar-se para encontrar-se com Deus

"Eu quisera que já não endurecêsseis vosso coração, pois eis que agora é o tempo e o dia de vossa salvação; e, portanto, se vos arrependerdes e não endurecerdes o coração, imediatamente terá efeito para vós o grande plano de redenção.

Pois eis que esta vida é o tempo para os homens prepararem-se para encontrar Deus; sim, eis que o dia desta vida é o dia para os homens executarem os seus labores" (Alma 34:31–32).

- *O que mais você realizou quando abrandou seu coração e se reconciliou?*

- *De que modo a disposição de se reconciliar aumenta quando você se dá conta de que também está-se preparando para encontrar-se com Deus?*

Atividade na Igreja

"[Os filhos de Mosias] viajaram por toda a terra (...) procurando zelosamente reparar todos os danos que haviam causado à igreja, confessando todos os seus pecados e proclamando todas as coisas que haviam visto; e explicando as profecias e as escrituras a todos os que desejassem ouvi-los" (Mosias 27:35).

- *Devido às dependências, muitas pessoas param de ir à Igreja. Algumas usam os defeitos de outros para justificar sua falta de envolvimento. Escreva sobre sua própria experiência em relação à atividade na Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.*

- *De que modo se aproximar do Salvador por meio da recuperação o ajudou a sentir-se mais unido à Igreja Dele?*

- *De que modo a atividade na Igreja o ajuda a reconciliar-se e a recuperar-se mais plenamente?*

Restituição voluntária

"Você precisa restituir o máximo possível tudo que foi roubado, prejudicado ou estragado. A restituição voluntária é uma prova concreta para o Senhor de que você está comprometido a fazer tudo o que puder para arrepender-se" (Richard G. Scott, Conference Report, abril de 1995, p. 102; ou *Ensign*, maio de 1995, p. 76).

- *Escreva sobre como o 9° passo é uma prova não apenas para o Senhor mas também para si mesmo e as outras pessoas que você está comprometido a ter uma vida humilde e honesta.*

Os intentos de seu coração

"Aquele que se arrepender e cumprir os mandamentos do Senhor será perdoado" (D&C 1:32).

- *Ao reconciliar-se, você pode encontrar pessoas que não lhe perdoarão. Talvez ainda tenham o coração endurecido a seu respeito, ou talvez não confiem em suas intenções. De que modo ajuda saber que o Senhor conhece o verdadeiro intento de seu coração e que aceitará sua oferta de arrepender-se e restituir, mesmo que as pessoas não o façam?*

O que o Salvador pode fazer por você

"Os homens não podem perdoar seus próprios pecados; não podem purificar-se a si mesmos das conseqüências de seus pecados. Os homens podem parar de pecar e fazer o certo no futuro, e nesse aspecto seus atos são aceitáveis perante o Senhor e dignos de consideração. Mas quem reparará os erros que cometeram contra si mesmos e contra outros, que lhes parecem impossíveis de serem reparados por eles mesmos? Pela Expiação de Jesus Cristo, os pecados do penitente serão limpos; ainda que sejam vermelhos como escarlate se tornarão brancos como a neve. Essa é a promessa que lhes foi feita" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5° edição, 1939, pp. 98–99).

- *Ao fazerem reconciliações, não se desanimem com pensamentos tais como: "Isso é impossível! Não há meio de eu conseguir reparar adequadamente os males que infligi àquela pessoa!" Embora isso possa ser verdade, leve em consideração o poder que Jesus Cristo tem de reparar as coisas que você não pode reparar. Escreva sobre a necessidade de confiar em que Jesus Cristo fará o que você não pode fazer.*

- *De que maneiras você pode mostrar ao Senhor que confia Nele? Como você pode aumentar essa confiança?*

ANOTAÇÕES

RESPONSABILIDADE DIÁRIA

PRINCÍPIO-CHAVE: Continuar fazendo o inventário pessoal e, quando estiver errado, admiti-lo prontamente.

Quando você chegar ao passo 10, estará pronto para um novo modo de vida. Os nove primeiros passos o ajudaram a aprender um padrão de vida baseado em princípios espirituais. Esses princípios agora se tornaram o alicerce sobre o qual você edificará o restante de sua vida.

Os três passos finais o ajudarão a manter seu novo estilo de vida voltado para as coisas espirituais, portanto são freqüentemente chamados de passos de manutenção.

A auto-avaliação durante toda a vida não é conceito novo. No Livro de Mórmon, Alma ensinou que é preciso esforço para manter uma vigorosa mudança no coração. Num versículo após outro, ele explicou que uma avaliação honesta e fervorosa e o arrependimento imediato, precisam ser uma parte contínua da vida (ver Alma 5:14–30). Para conservar o que você conquistou, é preciso manter uma boa condição espiritual. Você faz isso com o tipo de perguntas que Alma sugeriu a respeito de seus sentimentos, pensamentos, motivações e conduta. Por meio da auto-avaliação diária, você se guardará de cair na negação e complacência.

Como aprendeu nos passos 4 e 5, um inventário que inclua somente seus comportamentos não é suficiente para mudar seu coração. Você também tem que examinar seus pensamentos e sentimentos. Esse princípio é igualmente verdadeiro no 10° passo. Continue a ficar atento ao orgulho em todas as suas formas e apresente humildemente suas fraquezas ao Pai Celestial, como aprendeu a fazer nos passos 6 e 7. Caso se sinta de alguma forma preocupado, com pena de si mesmo, ansioso, perturbado, ressentido, com a mente carnal ou temeroso, volte-se imediatamente ao Pai e permita que Ele substitua esses pensamentos pela paz.

Ao prestar atenção em seus pensamentos e sentimentos, você também poderá descobrir crenças negativas que ainda acalenta. Peça ao Pai Celestial que elimine essas coisas. Ao dar o 10° passo, você não mais terá que recorrer a justificativas, racionalizações ou culpar qualquer coisa ou pessoa. Sua meta será manter o coração aberto e a mente concentrada nas lições ensinadas pelo Salvador.

A maioria de nós segue o 10° passo fazendo um inventário a cada dia. Ao planejar seu dia, examine fervorosamente suas motivações. Você está fazendo demais ou muito pouco? Está cuidando de suas necessidades básicas espirituais, emocionais e físicas? Está servindo ao próximo?

Faça essas perguntas e outras a si mesmo ao procurar o equilíbrio e a serenidade em seu dia. À medida que o dia for passando, você pode rapidamente interromper pensamentos ou sentimentos negativos que ameacem assumir o controle de sua vida. Esteja especialmente alerta a antigos comportamentos ou padrões de pensamento durante situações muito estressantes.

Algumas pessoas acham que esse tipo de inventário é como um tempo de intervalo. Durante esse intervalo, reserve alguns momentos para aplicar a sua situação imediata cada um dos princípios que aprendeu nos seguintes passos. Em breve se lembrará de quão essencial é confiar no Senhor em todos os seus esforços para recuperar-se. Você pode dizer a si mesmo em um momento de crise: "Que fraqueza de caráter está sendo suscitada em mim? O que fiz para contribuir para esse problema? Há algo que eu possa dizer ou fazer, sem fingimento, que me conduzirá a uma solução respeitosa, bem como a outra pessoa? O Senhor tem todo o poder. Devo relaxar e confiar Nele".

Se você adotou uma ação negativa em relação a outra pessoa, reconcilie-se o mais cedo possível. Jogue fora o orgulho e lembre que dizer sinceramente "errei" é freqüentemente tão importante para reparar um relacionamento quanto dizer "amo você".

Antes de se deitar, avalie todo o seu dia. Pergunte a si mesmo se ainda precisa aconselhar-se com o Senhor acerca de quaisquer comportamentos, pensamentos ou sentimentos negativos. Além de aconselhar-se com o Senhor, você pode conversar com um consultor ou amigo do programa, alguém em quem você confie que será objetivo a respeito de seu modo de pensar.

Você continuará a cometer erros ao interagir com outros, mas o compromisso do 10° passo é o de assu-

mir a responsabilidade por seus erros. Se examinar seus pensamentos e ações a cada dia e resolvê-los, os pensamentos e sentimentos negativos não aumentarão a ponto de ameaçarem sua abstinência. Você não mais terá que viver isolado do Senhor e das outras pessoas. Terá forças para enfrentar as dificuldades e vencê-las. Poderá regozijar-se com seu progresso e confiar em que essa prática e a paciência garantirão a continuidade da recuperação.

Ações a Serem Efetuadas

Participar de entrevistas do sacerdócio como parte de seu compromisso de auto-avaliar-se; continuar a fortalecer seu relacionamento com outros membros da Igreja

Todos podemos lembrar-nos da época em que tínhamos medo de encarar honestamente nossa própria conduta. Tentar evitar esses momentos foi um motivo pelo qual muitos de nós limitaram seu envolvimento na Igreja. Contudo, à medida que progredimos ao longo desse programa de rigorosa honestidade, começamos a compreender o valor da auto-avaliação.

Agora não temos mais medo das oportunidades de auto-avaliação que acompanham a atividade na Igreja. Somos capazes de apreciar a veracidade deste ensinamento do Élder Joseph B. Wirthlin, do Quórum dos Doze:

"As entrevistas de dignidade, as reuniões sacramentais, a freqüência ao templo e outras reuniões da igreja são parte do plano que o Senhor providenciou para educar nossa alma, ajudando-nos a desenvolver o salutar hábito de verificar constantemente nossa situação a fim de permanecermos no caminho da fé. Os 'check-kups' espirituais periódicos ajudam-nos a trilhar as avenidas e ruas da vida. (...)

(...) Todos podemos (...) beneficiar-nos vasculhando profundamente em nosso coração, nos momentos de reverente adoração e oração, fazendo a nós mesmos esta simples pergunta: 'Sou fiel?'

Ela será mais eficaz se formos totalmente sinceros em nossa resposta e se ela motivar-nos a arrepender-nos e a fazer as correções de curso que nos manterão no caminho da fé" (Conference Report, abril de 1997, p. 20; ou *Ensign*, maio de 1997, p. 17).

Ao participar dessas oportunidades de auto-avaliação, você perceberá que seu amor pelos irmãos e irmãs da comunidade da Igreja crescerá.

Examinar seus pensamentos, palavras e ações diariamente; corrigir imediatamente todos os erros

O 10° passo representa a aceitação da verdade de que você precisa continuar a viver segundo os princípios espirituais. Se você se afastar deles, arrependa-se imediatamente e peça a Deus que restaure sua paz por intermédio de Seu Espírito. A sinceridade e a humildade podem fortalecê-lo. Você se tornará mais consciente da presença do Pai Celestial em sua vida, ao rogar a Ele que o ajude a permanecer espiritualmente limpo. Aprenderá a valorizar o progresso e a perdoar imperfeições em você mesmo e nos outros. Perderá o desejo de estar em conflito com qualquer coisa ou qualquer pessoa. A auto-avaliação se tornará um estilo de vida à medida que você abandonar seus temores e vencer as tentações, um dia por vez.

Estudo e Compreensão

Estude as seguintes escrituras e declarações de líderes da Igreja. Use-as ao meditar, estudar e escrever. Seja honesto e específico.

Tomar cuidado com seus pensamentos, palavras e ações

"Se não tomardes cuidado com vós mesmos e vossos pensamentos e vossas palavras e vossas obras; e se não observardes os mandamentos de Deus nem continuardes tendo fé no que ouvistes concernente à vinda de nosso Senhor, até o fim de vossa vida, perecereis. E agora, ó homem, lembra-te e não pereças" (Mosias 4:30).

- *Pode ser perigoso ou fatal se você não prestar atenção ao que está fazendo ao dirigir um carro. De que modo o 10º passo o ajuda a permanecer atento e alerta em relação à direção que está tomando na vida?*

- *Escreva sobre o processo de observar a si mesmo. De que modo a auto-avaliação o ajuda a evitar recaídas em suas dependências (e perecer)?*

Humildade e autocontrole

"Benditos são os que se humilham sem serem compelidos a ser humildes" (Alma 32:16).

- *Estar disposto a eliminar pensamentos negativos antes que eles irrompam em um comportamento que possa magoar as pessoas é uma forma de humilhar-se sem ser compelido. Escreva sobre sua disposição de ser humilde. Experimente eliminar pensamentos negativos por um dia. Que bênçãos você recebeu?*

Viver o presente

"Quanto mais esclarecida for a pessoa, mais ela buscará o dom do arrependimento e mais se esforçará para livrar-se do pecado assim que se afastar da vontade divina. (...) Conseqüentemente, os pecados dos tementes a Deus e justos são continuamente redimidos porque se arrependem e buscam novamente o Senhor a cada dia e a cada hora" (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols., 1966–1973, volume 3, pp. 342–343).

- *Um dos efeitos mais benéficos — mental, emocional e espiritualmente falando — de colocar em prática os princípios descritos nesses passos é que você aprenderá a viver no presente. De que modo o 10° passo o ajuda a lidar com a vida uma hora por vez, quando necessário?*

- *De que modo ajuda saber que você somente precisa viver esses princípios um dia por vez?*

Arrependimento e perdão contínuos

"Sempre, porém, que se arrependiam e pediam perdão com verdadeiro intento, eram perdoados" (Morôni 6:8).

- *Saber que o Senhor está disposto a perdoar-lhe sempre que se arrepender com real intenção pode dar-lhe coragem de tentar de novo toda vez que falhar. Escreva o que significa arrepender-se e buscar o perdão com real intenção.*

Continuar seu crescimento espiritual

"Quisera que fôsseis humildes e submissos e mansos; fáceis de persuadir, cheios de paciência e longanimidade; sendo moderados em todas as coisas" (Alma 7:23).

- *Quem criou o velho ditado "a prática leva à perfeição" não mencionou quanta paciência é necessária para continuar praticando. De que modo a auto-avaliação e a reconciliação diárias garantem que você continuará humilde em seu desenvolvimento espiritual?*

"Eis, porém, que nos últimos dias, (...) tanto os que vierem a esta terra como os que estiverem em outras terras, sim, em todas as terras do mundo, eis que estarão embriagados de iniqüidade e de toda espécie de abominações. (...)

(...) eis que todos vós, que praticais iniqüidades, detende-vos e assombrai-vos, porque gritareis e clamareis; sim, estareis ébrios, mas não de vinho, e cambaleareis, mas não com bebida forte" (2 Néfi 27:1, 4).

"E quando chegou a noite, estavam embriagados de ira, da mesma forma que um homem se embriaga com vinho; e tornaram a dormir sobre suas espadas" (Éter 15:22).

- *Nesses versículos, descrevem-se pessoas que estão embriagadas, porém não de vinho. A recuperação de dependentes freqüentemente se refere a esse tipo de situação como um "bêbado seco" ou um "embriagado pelas emoções". Escreva sobre qualquer tendência que você possa ter de guardar raiva ou outras emoções prejudiciais.*

- *De que modo fazer um inventário no final do dia o ajuda a vencer essa tendência?*

Melhoramentos por toda a vida

"Sinto que devo exortar os santos dos últimos dias acerca da necessidade que temos de aplicar diligentemente os princípios do evangelho em nossa vida, conduta, palavras e em tudo o que fizermos. É necessário que devotemos todo o nosso ser e nossa vida ao aperfeiçoamento, para que cheguemos ao conhecimento da verdade que existe em Jesus Cristo" (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe, 1954, p. 11).

- *Dar esses passos pode sem dúvida ser descrito como uma "aplicação diligente" dos princípios do evangelho. De que modo estar disposto a avaliar-se diariamente em todos os níveis — ações, palavras, pensamentos, sentimentos e crenças — o ajudará a dedicar-se a um processo de melhoramento por toda a vida?*

ANOTAÇÕES

REVELAÇÃO PESSOAL

PRINCÍPIO-CHAVE: Procurar, por meio de oração e meditação, conhecer a vontade do Senhor e ter forças para cumprir essa vontade

Ao estudarmos e colocarmos em prática os passos da recuperação, familiarizamo-nos e sentimo-nos confortáveis em relação a uma vida baseada na humildade e na aceitação da vontade de Deus. Foram-se os tempos cheios de raiva e confusão em que, se chegávamos a fazê-lo, orávamos com uma atitude de teimosia egoísta ou de lamurienta autocomiseração. Começamos a viver de modo que nossa vida seja um reflexo do conselho do Presidente Ezra Taft Benson: "A pergunta constante que mais se repete em nossa mente, influenciando cada pensamento e ação de nossa vida, deve ser: 'Senhor, que queres que eu faça?' (Atos 9:6). A resposta a essa pergunta somente é dada por meio da Luz de Cristo e do Espírito Santo. Afortunados são aqueles que vivem de modo a estarem plenos de ambos" ("Jesus Christ — Gifts and Expectations", *Ensign*, dezembro de 1988, p. 2).

No 11° passo, assumimos um compromisso por toda a vida de procurar conhecer um dia por vez a vontade do Senhor e ter forças para cumpri-la. Nosso maior desejo foi melhorar nossa capacidade de receber orientação do Espírito Santo e conduzir nossa vida de acordo com essa orientação. Esse desejo foi um grande contraste em relação às atitudes que tínhamos quando estávamos perdidos em nossas dependências.

Se você for como nós fomos, antes de começar a se recuperar você achava que a esperança, a alegria, a paz e a realização viriam de uma fonte terrena. Seja qual tenha sido essa fonte — bebidas alcoólicas, drogas, sexo, jogo, gastos desonestos, padrões alimentares pouco salutares, codependência ou qualquer outro tipo de dependência — você se esforçava para sobreviver em um mundo no qual se sentia confuso, perdido e solitário. Quando as pessoas tentavam amá-lo, talvez você não conseguisse senti-lo. O amor delas nunca era suficiente. Nada satisfazia a fome que você sentia. Ao viver os princípios de recuperação, porém, seu coração e sua vida mudaram.

Você começou a compreender e apreciar sua necessidade do Salvador Jesus Cristo e do papel Dele em sua vida e a valorizar imensamente a Luz de Cristo. Começou a perceber que não está falando sozinho ao sentir que sua consciência está guiando seus passos. Por mais desajeitado e inepto que tenha-se sentido a princípio, agora você ora ao Pai em nome de Cristo pedindo um relacionamento mais próximo Dele. Você deliberadamente "[busca] esse Jesus sobre quem os profetas e apóstolos escreveram" (Éter 12:41).

Você estuda as escrituras porque elas testificam a respeito Dele a cada instante, particularmente o Livro de Mórmon. Em um testemunho após o outro, os profetas do Livro de Mórmon descrevem o processo de buscar e adquirir uma melhor compreensão do Pai por intermédio do Espírito Santo. Você testou as escrituras e descobriu que elas são verdadeiras. A oração e a meditação se tornaram a seiva de sua nova vida. Embora a oração e a meditação costumassem ser um dever negligenciado, o desejo de seu coração agora é ajoelhar-se perante o Pai ao menos pela manhã e à noite e abrir seu coração a Ele, cheio de gratidão por Jesus Cristo e pelo Espírito Santo.

Ao trabalhar no 11° passo, você perceberá ainda mais que, por meio do Espírito Santo, você receberá o conhecimento ou a revelação da vontade do Pai para você. Por meio da Expiação, você terá o poder (ou a graça) de cumprir a vontade do Pai. Saberá que é abençoado e apoiado por três seres glorificados e exaltados —- Deus, o Pai, Jesus Cristo e o Espírito Santo — que são unidos em poder e propósito para levar a efeito sua imortalidade e vida eterna.

Sua capacidade de resistir às tentações aumentará à medida que estudar as escrituras, orar e ponderar a respeito delas. Aprender a receber revelação exige prática e paciência. Você pode preparar-se estudando o que foi dito pelos profetas e apóstolos e tentando viver de acordo com os ensinamentos deles. Pode preparar-se estando pronto para receber, anotar, ponderar e seguir a orientação que receber. Quando expressar gratidão ao Senhor pelas bênçãos que recebeu, sua capacidade de receber orientação aumentará.

Ao manter-se livre de suas dependências, será mais capaz de receber a orientação do Espírito Santo. O Élder Dallin H. Oaks, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: "O Espírito Santo nos protegerá para não sermos enganados, mas para que essa maravilhosa bênção

se concretize, devemos sempre fazer as coisas necessárias para reter esse Espírito. Devemos guardar os mandamentos, orar por orientação, freqüentar a Igreja e participar do sacramento a cada domingo. E não devemos fazer nada que nos afaste desse Espírito. Especificamente, devemos evitar a pornografia, a bebida alcoólica, o fumo e as drogas, e sempre, sempre evitar as violações da lei da castidade. Nunca devemos ingerir coisas ou fazer coisas com o nosso corpo que afastem o Espírito do Senhor e nos deixem sem proteção contra os enganos" (Conference Report, outubro de 2004, p. 49; ou *Ensign*, novembro de 2004, p. 46.)

A oração e a meditação são poderosos antídotos para o medo e a depressão. Você "não [haveria] chegado até esse ponto se não fosse pela palavra de Cristo, com fé inabalável nele, confiando plenamente nos méritos daquele que é poderoso para salvar" (2 Néfi 31:19). Somente ao achegar-se ao Pai por intermédio de Jesus Cristo, em nome Dele, com a companhia do Seu Espírito é que você pode continuar a progredir e crescer espiritualmente. O 11° passo representa o compromisso de melhorar seu relacionamento com Deus por meio da aplicação prática por toda a vida do processo de buscar orientação diária e a obediência aos mandamentos.

Ações a Serem Efetuadas

Achegar-se ao Pai em nome de Jesus Cristo pedindo orientação e forças por meio de oração pessoal e meditação; receber e estudar sua bênção patriarcal

Ao longo da recuperação, muitos de nós aprendemos a acordar cedo e procurar um momento de sereno isolamento para estudo e oração. Se você ainda não o fez, agende um horário para oração e meditação, talvez pela manhã. Nesses momentos, você pode colocar Deus em primeiro lugar, antes de qualquer pessoa ou qualquer outra coisa do dia. Ajoelhe-se, se for fisicamente capaz de fazê-lo. Ore, freqüentemente em voz alta, ao Pai, buscando a orientação do Espírito (ver Romanos 8:26). Depois, estude, usando as escrituras e os ensinamentos dos profetas modernos para guiar sua meditação. Estude freqüentemente a sua bênção patriarcal. Pondere fervorosamente a orientação que encontrar nela. (Se ainda não recebeu uma bênção patriarcal, converse com seu bispo e receba a sua bênção.)

Novamente, o seu diário pode ser um poderoso instrumento de expressão e avaliação pessoais, ao anotar seus pensamentos e sentimentos. Você também pode anotar sussurros de conselho, consolo e sabedoria recebidos do Espírito Santo.

Quando esse precioso momento de meditação pessoal tiver terminado, não pare de orar. A oração silenciosa, no fundo de sua mente e coração, vai tornar-se seu modo de pensar por toda a sua vida. Ao interagir com outras pessoas, ao tomar decisões, ao lidar com emoções e tentações — procure o conselho do Senhor. Convide e busque Seu Espírito continuamente, para que seja guiado a fazer a coisa certa (ver Salmos 46:1; Alma 37:36–37; 3 Néfi 20:1).

Meditar durante o dia sobre as escrituras e outras publicações inspiradas; continuar a orar

De muitas maneiras, o 11° passo é uma continuação natural de seus esforços do 10° passo referentes a estar ciente da verdade em sua vida. Ao planejar seus dias, participar de atividades e deitar-se à noite, tenha sempre uma oração a Deus em seu coração. Uma sugestão é escolher um pensamento que leu em seu estudo matinal e meditar a respeito dele freqüentemente durante suas atividades diárias. Essa prática o ajudará a manter sua mente em sintonia com a verdade.

Por natureza, todos temos a tendência de sermos indisciplinados, mas se nos lembrarmos de Jesus Cristo e do exemplo que Ele nos deixou, encontraremos humildade para continuar submissos ao Pai. Tal como o Salvador, você será capaz de dizer sinceramente "Faça-se a tua vontade" (Mateus 26:42). A Luz de Cristo o guiará e o preparará para receber a companhia do Espírito Santo. A companhia do Espírito Santo se tornará mais constante, e sua capacidade de reconhecer a verdade e prestar testemunho dela aumentará.

Estudo e Compreensão

Estude as seguintes escrituras e declarações de líderes da Igreja. Elas aumentarão sua compreensão e o ajudarão a aprender. Você pode usar essas escrituras, declarações e perguntas para meditação fervorosa, estudo pessoal e debate em grupo.

Achegar-se ao Senhor

"Achegai-vos a mim e achegar-me-ei a vós; procurai-me diligentemente e achar-me-eis; pedi e recebereis; batei e ser-vos-á aberto" (D&C 88:63).

- *O Senhor respeita seu arbítrio e sua vontade. Ele permite que você decida achegar-se a Ele sem ser compelido. Ele Se achegará a você se você O convidar. Escreva sobre como você se achegará a Ele hoje.*

Gratidão

"Orai sem cessar. Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco. Não extingais o Espírito" (I Tessalonicenses 5:17–19).

- *Se você se lembrar de ser grato por tudo em sua vida, mesmo pelas coisas que não compreende, conseguirá manter o contato contínuo com Deus, que Paulo chamou de orar "sem cessar". Tente agradecer a Deus durante todo o dia. De que modo essa prática afeta sua proximidade do Espírito?*

Banquetear-se com as palavras de Cristo

"Os anjos falam pelo poder do Espírito Santo; falam, portanto, as palavras de Cristo. Por isto eu vos disse: Banqueteai-vos com as palavras de Cristo; pois eis que as palavras de Cristo vos dirão todas as coisas que deveis fazer" (2 Néfi 32:3).

- *Nesse versículo, Néfi ensinou que quando você se banqueteia com as palavras de Cristo, essas palavras o ajudarão em tudo que você precisar saber e fazer. Imagine como seria ter Jesus Cristo caminhando a seu lado e conversando com você durante o dia inteiro. Escreva sobre seus sentimentos ao meditar nessa idéia.*

Revelação pessoal

"O Salvador disse: 'Eu te falarei em tua *mente* e em teu *coração*, pelo Espírito Santo' (D&C 8:2, grifo do autor). (...) Uma revelação recebida na *mente* é muito específica. Uma explicação detalhada pode ser ouvida, sentida ou escrita, como se as instruções estivessem sendo ditadas. Uma comunicação ao coração é uma impressão mais geral" (Richard G. Scott, "Helping Others to Be Spiritually Led", *Doctrine and Covenants and Church history symposium*, 11 de agosto de 1998, p. 2).

- *À medida que sua compreensão da revelação pessoal aumentar, você a reconhecerá cada vez mais freqüentemente em muitas outras maneiras. Escreva sobre como recebeu sussurros e revelações do Senhor.*

"Eis que eu vos digo que [estas coisas das quais falei] me foram mostradas pelo Santo Espírito de Deus. Eis que jejuei e orei durante muitos dias, a fim de saber estas coisas por mim mesmo. E agora sei por mim mesmo que são verdadeiras, porque o Senhor Deus mas revelou por seu Santo Espírito; e este é o espírito de revelação que está em mim" (Alma 5:46).

- *Alma testificou que, quando orou e jejuou, sua capacidade de receber revelação aumentou. A abstinência da dependência pode ser considerada uma forma de jejum. Escreva sobre como a abstinência aumentou sua capacidade de ter o espírito de revelação.*

"A idéia de que a leitura das escrituras pode conduzir à inspiração e revelação nos dá o entendimento da verdade que uma escritura não se limita ao que ela significava quando foi escrita, mas também pode incluir o que a escritura significa para o leitor atual. Além disso, a leitura das escrituras também pode conduzir à revelação atual sobre qualquer outra coisa que o Senhor desejar comunicar ao leitor naquele momento. Não estamos exagerando quando dizemos que as escrituras podem ser um Urim e Tumim para auxiliar cada um de nós a receber revelação pessoal" (Dallin H. Oaks, "Scripture Reading and Revelation", *Ensign*, janeiro de 1995, p. 8).

- *Aprender a linguagem das escrituras se parece muito com aprender uma língua estrangeira. A melhor maneira de aprender é envolver-se totalmente nelas, lê-las e estudá-las todos os dias. Escreva a respeito de uma passagem de escritura sobre a qual você teve uma nova compreensão e se tornou uma revelação pessoal para você.*

Receber conselho do Senhor

"Não tenteis dar conselhos ao Senhor, mas, sim, recebei conselhos de sua mão. Pois eis que vós mesmos sabeis que ele aconselha com sabedoria e justiça e grande misericórdia em todas as suas obras" (Jacó 4:10).

- *Nossas orações podem ter sido ineficazes no passado porque passamos mais tempo aconselhando o Senhor — dizendo a Ele o que queríamos — do que buscando Sua vontade em relação a nossas decisões e conduta. Pense em uma experiência recente que teve com a oração. Ela estava cheia de conselhos ao Senhor ou conselhos recebidos Dele? Escreva sobre sua disposição de ouvir e receber os conselhos Dele para você.*

ANOTAÇÕES

SERVIÇO

PRINCÍPIO-CHAVE: Tendo experimentado um despertar espiritual, graças à Expiação de Jesus Cristo, compartilhar essa mensagem com outros e colocar esses princípios em prática em tudo o que fizer.

O serviço o ajudará a crescer na luz do Espírito durante todo o restante de sua vida. No 10° passo, você aprendeu a avaliar sua vida a cada dia e a ser responsável por suas ações. No 11° passo, você aprendeu a lembrar-se do Salvador a todo momento para que pudesse ter a orientação do Espírito Santo de modo mais contínuo possível. O 12° passo envolve a terceira âncora — o serviço ao próximo — que garante a continuidade da recuperação e a remissão dos pecados.

Para permanecer livre da dependência, você precisa deixar de preocupar-se exclusivamente consigo mesmo e servir aos outros. O desejo de ajudar as pessoas é um resultado natural do despertar espiritual.

Você tem uma mensagem de esperança para outros dependentes, para todas as pessoas aflitas e preocupadas que estão desejando fazer uso de uma abordagem espiritual para mudar a vida delas e para todos os que procuram a verdade e a retidão. A mensagem é que Deus é um Deus de milagres, tal como sempre foi (ver Morôni 7:29). Sua vida prova isso. Você está tornando-se uma nova pessoa por meio da Expiação de Jesus Cristo. O melhor meio de você compartilhar essa mensagem será através de seus esforços de servir ao próximo. Ao servir, sua compreensão e conhecimento desse processo serão fortalecidos e aprofundados.

Compartilhar seu testemunho da misericórdia e graça do Senhor é um dos serviços mais importantes que você pode oferecer. Carregar o fardo de outros, por meio de atos de bondade e serviço abnegado, faz parte de sua nova vida como seguidor de Cristo (ver Mosias 18:8).

O Presidente Ezra Taft Benson ensinou: "Os homens e mulheres que voltarem sua vida para Deus descobrirão que Ele pode fazer muito mais na vida deles do que eles próprios conseguiriam. Ele aprofundará suas alegrias, aumentará sua visão, vivificará sua mente, fortalecerá seus músculos, elevará seu espírito, multiplicará suas bênçãos, aumentará suas oportunidades, consolará sua alma, proporcionará amigos e concederá paz. Todo aquele que perder a vida a serviço de Deus encontrará a vida eterna" ("Jesus Christ — Gifts and Expectations", *Ensign*, dezembro de 1988, p. 4).

Mantenha um espírito de oração ao pensar em maneiras de servir, sempre procurando ser conduzido pelo Espírito Santo. Se estiver disposto, você encontrará muitas oportunidades de compartilhar princípios espirituais que aprendeu. Descobrirá maneiras de compartilhar seu testemunho com outras pessoas e oportunidades de servi-las de muitas outras maneiras. Ao servir as pessoas, você manterá a humildade, concentrando-se em princípios e práticas do evangelho que aprendeu. Somente então você poderá ter a certeza de que seus motivos e inspiração são bons. Seja generoso, sem esperar um resultado específico. Respeite o arbítrio das pessoas. Lembre-se de que a maioria de nós teve que "chegar ao fundo do poço" antes de estar pronto para estudar e aplicar esses princípios. O mesmo pode acontecer com a maioria dos que você desejar ajudar.

Quando estiver ciente de outras pessoas que lidam com dependência na vida delas ou na vida de entes queridos, você poderá informar-lhes a respeito deste guia e do Programa de Recuperação de Dependências dos Serviços Familiares SUD. Se eles quiserem falar, deixe que o façam. Conte parte de sua história para que as pessoas saibam que você compreende o que estão passando. Não tente dar conselhos ou corrigi-los de modo algum. Simplesmente os informe a respeito do programa e dos princípios espirituais que abençoaram sua própria vida.

Você pode descobrir que se um dependente não estiver pronto para aceitar esses princípios espirituais, talvez um membro da família ou amigo do dependente seja receptivo. Praticamente todos os que vivem nestes tempos perigosos podem beneficiar-se ao aprender e aplicar os princípios do evangelho. Ocasionalmente você pode sentir-se inspirado a oferecer a alguém um exemplar deste guia juntamente com um Livro de Mórmon. Ao fazê-lo, você estará realmente compartilhando os instrumentos que o ajudaram a reconstruir sua vida achegando-se a Cristo.

Quando você fizer algo por alguém ou compartilhar a mensagem de esperança e recuperação, é preciso que não permita que a pessoa se torne muito dependente de você. Sua responsabilidade é incentivar as pessoas que enfrentam problemas a buscarem o Pai Celestial e o Salvador para obterem orientação e forças. Além disso, você não deve hesitar em incentivá-las a procurar também os servos autorizados do Senhor. O Senhor pode conceder grandes bênçãos por intermédio dos portadores das chaves do sacerdócio.

Ao tentar ajudar outras pessoas, você precisa compreender que será difícil para elas manterem a recuperação, se os familiares não os apoiarem nem compreenderem que é preciso tempo para a recuperação ocorrer. No entanto, todas as pessoas podem recuperar-se, independentemente de como os outros decidam reagir, mesmo os entes queridos mais próximos.

Ao levar a mensagem de recuperação por meio dos princípios do evangelho a outras pessoas, você precisa ser paciente e humilde. Não há lugar em sua nova vida para o ego ou qualquer sentimento de superioridade. Nunca se esqueça de onde você esteve e de como foi resgatado pela graça de Deus. Jesus Cristo fará o mesmo em "todos os casos" para aqueles que se arrependerem e voltarem-se a Ele (Mosias 29:20).

Em seu entusiasmo de ajudar outros, certifique-se de manter um equilíbrio entre compartilhar a mensagem e trabalhar em seu próprio programa. Seu enfoque principal precisa continuar a ser a aplicação desses princípios em sua própria vida. Seu esforço para compartilhar essas idéias com outros somente será eficaz à medida que você continuar sua própria recuperação.

Esses princípios que você aprendeu e colocou em prática para vencer sua dependência são os mesmos que o orientarão em todos os aspectos de sua vida a agir de acordo com o plano do Senhor. Utilizando esses princípios do evangelho, você poderá perseverar até o fim, como o Senhor ordenou, e você pode fazê-lo com alegria.

Ações a Serem Efetuadas

Prestar testemunho em público; magnificar chamados e talentos no serviço ao próximo; realizar a reunião familiar e orar em família; preparar-se para entrar no templo e adorar ali

Seu testemunho do amor e misericórdia do Pai Celestial e Seu Filho Amado, Jesus Cristo, não é mais apenas teoria. Tornou-se uma realidade viva. Você o sentiu em sua própria vida. À medida que você se tornou ciente do amor Dele por você, também se tornou ciente do amor Dele por outras pessoas.

O Presidente Howard W. Hunter ensinou: "Nós que partilhamos a Expiação temos a obrigação de prestar um fiel testemunho de nosso Senhor e Salvador" ("The Atonement and Missionary Work", seminário para novos presidentes de missão, 21 de junho de 1994, p. 2).

Preste testemunho para sua família por meio de palavras e ações, na privacidade de seu próprio lar. Preste testemunho nas reuniões familiares, na oração em família e no estudo das escrituras em família que realiza regularmente. Preste testemunho ao unir-se com sua família em projetos de serviço e ao viver de modo cristão. Você também pode prestar testemunho na Igreja, como em reuniões de jejum e testemunho ou nas aulas ou ao prestar serviço na Igreja.

Magnifique os chamados que receber da Igreja. Se não tiver responsabilidades em sua ala ou estaca, deixe seu bispo saber que você está pronto a servir. Você pode abençoar as pessoas participando do trabalho de história da família e preparando-se para adorar e servir no templo e ali fazer convênios com o Senhor. O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou: "O serviço no templo é o produto final de todo o nosso ensino e atividade" *(A Liahona*, novembro de 2005, p. 5). Os princípios ensinados neste guia o conduzirão ao templo; eles aumentarão seu desejo de servir ali.

Embora você talvez não tenha achado possível antes, pode agora se imaginar entrando pelas portas do templo sagrado, usufruindo profundamente a paz que lá existe e sentindo-se próximo do Senhor em Sua casa. No templo, você encontrará forças espirituais para continuar em sua recuperação. O Élder Joseph B. Wirthlin, do Quórum dos Doze Apóstolos, testificou: "Trabalhar regularmente no templo pode proporcionar força espiritual. Pode ser uma âncora na vida diária, uma fonte de orientação, proteção, segurança, paz e revelação" (Conference Report, abril de 1992, p. 123; ou *Ensign*, maio de 1992, p. 88).

Servir outras pessoas que estejam tendo problemas com dependência compartilhando os princípios de recuperação; aplicar esses princípios em todos os aspectos da vida

O Programa de Recuperação de Dependências dos Serviços Familiares SUD oferece grandes oportunidades

de serviço. Você pode servir seu próximo assistindo às reuniões e compartilhando suas experiências, fé e esperança. Pode apoiar outras pessoas e fortalecê-las.

Ao colocar em prática os princípios do evangelho, você aprendeu que a Expiação se aplica a todos os aspectos da vida. O Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze Apóstolos, testificou: "Por algum motivo, achamos que a Expiação de Cristo *só* é aplicada no final da vida mortal para a redenção da Queda e da morte espiritual. Ela é muito mais que isso. É um poder sempre presente, para ser invocado a cada dia da vida. Quando estamos atormentados pela culpa ou sobrecarregados pela dor, Ele pode curar-nos" (*A Liahona*, julho de 2001, p. 26).

Você pode compartilhar esta mensagem com outros por meio de seu exemplo e suas palavras de encorajamento. Ao encontrar pessoas durante o dia, cumprimente-as com um sorriso. Expresse gratidão pelo que fazem. Quando houver oportunidade, preste testemunho da esperança que advém da Expiação de Jesus Cristo.

Estudo e Compreensão

O estudo das escrituras e declarações dos líderes da Igreja o ajudará a continuar sua recuperação. Estude as seguintes escrituras e declarações. Use-as para fervorosa meditação, estudo pessoal e debates em grupo.

Conversão e recuperação

"Converter-se significa passar de uma crença ou curso de ação para outro. A conversão é uma mudança espiritual e moral. Converter-se implica não apenas na aceitação intelectual de Jesus e Seus ensinamentos, mas também uma fé motivadora Nele e em Seu evangelho: Uma fé que opere uma transformação, uma mudança real na compreensão do significado da vida e na fidelidade a Deus em interesse, pensamento e conduta" (Marion G. Romney, Conference Report, Conferência de Área da Guatemala de 1977, p. 8).

- *O Salvador aconselhou Pedro a fortalecer seus irmãos depois de se converter (ver Lucas 22:32). Escreva a respeito da definição de conversão dada pelo Presidente Romney e como ela se aplica a sua experiência com a recuperação.*

- *Como você se sente a respeito de fortalecer outras pessoas à medida que se recuperam de seu comportamento de dependência?*

Grande progresso advém de pequenos passos

"Não vos canseis de fazer o bem, porque estais lançando o alicerce de uma grande obra. E de pequenas coisas provém aquilo que é grande" (D&C 64:33).

- *Escreva sobre seus sentimentos ao pensar em viver esses princípios em todos os aspectos de sua vida. De que modo ajuda saber que grandes obras são realizadas por meio de pequenos passos?*

Fortalecer outras pessoas

"Esta é a minha glória, que talvez possa ser um instrumento nas mãos de Deus para trazer alguma alma ao arrependimento; e esta é a minha alegria.

E eis que quando vejo muitos de meus irmãos verdadeiramente penitentes e vindo ao Senhor seu Deus, minha alma enche-se de alegria; lembro-me então do que o Senhor fez por mim, sim, ouviu minha oração; sim, então me lembro de seu misericordioso braço, que se estendeu para mim" (Alma 29:9–10).

- *Aprendemos que é essencial à recuperação estarmos dispostos a compartilhar nosso testemunho desses princípios. De que modo o fato de compartilhar suas experiências o ajuda a permanecer firme em sua recuperação?*

"[Se] estais dispostos a chorar com os que choram; sim, e consolar os que necessitam de consolo e servir de testemunhas de Deus em todos os momentos e em todos os lugares em que vos encontreis, mesmo até a morte; para que sejais redimidos por Deus e contados com os da primeira ressurreição, para que tenhais a vida eterna—

Agora vos digo que, se for este o desejo de vosso coração, o que vos impede de serdes batizados em nome do Senhor, como um testemunho, perante ele, de que haveis feito convênio com ele de servi-lo e guardar seus mandamentos, para que ele possa derramar seu Espírito com mais abundância sobre vós?" (Mosias 18:9–10).

- *Sua experiência com a dependência o ajuda a ter empatia com aqueles que lutam contra a dependência; sua experiência com a recuperação ajuda a consolá-los. Escreva sobre seu maior desejo e capacidade de servir de testemunha de Deus depois de ter seguido os passos de recuperação.*

Servir com a ajuda do Senhor

"O Redentor escolheu homens imperfeitos para ensinarem o caminho da perfeição. Ele o fez naquela época; Ele continua a fazê-lo agora" (Thomas S. Monson, *A Liahona*, maio de 2004, p. 20).

- *Às vezes nos perguntamos se estamos prontos para compartilhar a recuperação com outros porque ainda não estamos praticando esses princípios perfeitamente. De que modo tranqüiliza seus temores saber que o Salvador trabalha por meio de pessoas imperfeitas?*

O poder de Deus para salvação

"Porque não me envergonho do evangelho de Cristo, pois é o poder de Deus para salvação de todo aquele que crê" (Romanos 1:16).

- *Escreva sobre seus pensamentos e sentimentos ao olhar para o passado e pensar que foi necessária uma experiência espiritual para ajudá-lo a vencer sua dependência. Escreva sobre quaisquer sentimentos de relutância que você possa ter tido de contar a outros que você foi curado pela aplicação prática dos princípios do evangelho de Cristo.*

"Vai aonde quer que eu deseje e ser-te-á indicado pelo Consolador o que fazer e aonde ir.

Ora sempre, para não caíres em tentação e não perderes tua recompensa.

Sê fiel até o fim e eis que estou contigo. Estas palavras não são de um homem nem de homens, mas de mim, Jesus Cristo, teu Redentor, pela vontade do Pai" (D&C 31:11–13).

- *As escrituras estão repletas de orientação para os que desejam manter um modo de vida espiritual que nos conduzirá de volta a Deus. Que orientação específica você encontra nesse versículos?*

ANOTAÇÕES

SERVIÇOS *Familiares* SUD

PORTUGUESE
4 02367 64059 0
36764 059