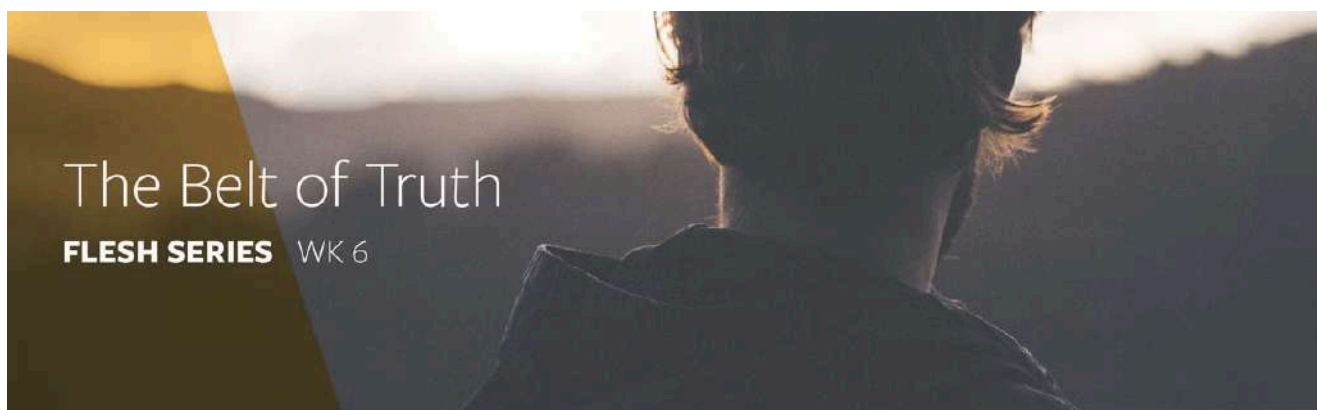


# SÉRIE CARNE: O Cinturão da Verdade

por Cru Staff



The Belt of Truth

FLESH SERIES WK 6

Vocês pertencem ao pai de vocês, o diabo, e querem realizar o desejo dele. Ele foi homicida desde o princípio e não se firmou na verdade, pois não há verdade nele. Quando ele mente, fala a sua

## A Estrada para Kaeluma

Explore este drama/devocional em áudio criado em parceria entre FamilyLife e JesusFilm.

SABER MAIS

# própria língua, pois é mentiroso e pai da mentira (João 8:44).

O poder da luxúria são suas mentiras embutidas – pequenas coisas brancas, obscuras e monstruosas. Com Cristo habitando em nós, nossos corações não podem suportar a dor da rebelião total.

Então, para fazer o impensável, escondemos ideias sob camadas de mentiras. Contrabandeamos a luxúria, disfarçados de justificativas e justificativas, sempre esperando que o detector de metais não dispare. Dizemos a nós mesmos o seguinte: "Não é tão ruim assim. Deus não se importa comigo de qualquer maneira. Já estou tão perdido. É melhor continuar. É só um pequeno pecado. Esta é realmente a última vez. Afinal, meus desejos são mais fortes que os desejos dos outros. Eu deveria ter a liberdade de assistir a este programa. Estou apenas fazendo uma busca por imagens." E a lista continua, etc., etc., ad infinitum.

**Continue este capítulo com material de discussão em grupo no aplicativo MyCru →**

## INICIE O APLICATIVO MYCRU

Também mentimos para nos colocar no caminho da tentação. Acreditamos em mentiras sobre mulheres. Mentimos tanto para justificar quanto para esconder nosso comportamento. Contamos a nós mesmos – e ouvimos – mentiras que nos dizem que Deus é culpado, não se importa ou não providenciou. Temos sido menos do que honestos conosco mesmos sobre as possíveis consequências. Então, quando pecamos, deixamos de acreditar que Deus é misericordioso e perdoador e que nossa dívida pelo pecado foi paga. Tudo isso são mentiras, mentiras, mentiras.

Também acreditamos em mentiras sobre nós mesmos. Muitas vezes, podemos cair nas armadilhas do inimigo e pensar: "Minha identidade se baseia no meu desempenho", ou "Há algo errado comigo", ou "Tenho pouco ou nenhum valor". Todas essas mentiras podem levar a sentimentos de opressão, desesperança ou ao desejo de escapar e lidar com o pecado sexual. Como cristãos, nossa identidade não está no que fazemos, mas no que Jesus fez por nós por meio de Sua vida, morte e ressurreição. Em Jesus, somos irrepreensíveis, perdoados e curados. Em Jesus, agora temos valor e valor infinitos como Seus filhos adotivos. Devemos atacar essas mentiras de frente se algum dia esperamos ver a vitória na batalha da luxúria.

O resultado de todas essas mentiras é uma camada de poluição carregada de névoa que paira sobre nossas vidas como fumaça sobre Los Angeles. Nossa proteção é a luz brilhante e ofuscante da verdade, que transforma duramente todos os tons em preto e branco, certo e errado.

## **As mentiras do inimigo**

Em suma, a batalha contra a luxúria consiste, em última análise, em lidar com as mentiras centrais que acreditamos, ditas pelo inimigo, sobre nós mesmos, Deus e os outros. Essas mentiras são frequentemente desenvolvidas por meio de experiências de vida dolorosas que deixaram feridas emocionais em nossas almas. Uma das maiores chaves para essa batalha é experimentar a cura dessas feridas com Jesus e outros.

O "Guia do Líder para Viver Livre" oferece insights incríveis para a compreensão de feridas emocionais. Ele menciona que as feridas emocionais frequentemente vêm de duas fontes diferentes. A primeira são experiências dolorosas e infrequentes de alta intensidade. Por exemplo, você pode ter

desenvolvido feridas emocionais devido a abuso físico ou sexual, um acidente de carro, uma situação de risco de vida, o divórcio dos pais ou a morte repentina de um familiar ou amigo.

A segunda fonte de feridas emocionais advém de experiências dolorosas frequentes de baixa intensidade. Por exemplo, talvez você tenha desenvolvido feridas emocionais devido à ausência física ou emocional de um dos seus pais. Talvez você tenha sofrido bullying, tenha sido controlado ou manipulado. Talvez você tenha sentido que nunca conseguiria a aprovação dos seus pais ou amigos, não importa o quanto estudasse, praticasse esportes ou fizesse tarefas domésticas. Muitas dessas experiências dolorosas podem levar a mentiras e crenças centrais equivocadas, como "Não posso confiar nas pessoas", "Não sou digno de amor" ou "Não valho nada".

Então, seja honesto: como você realmente se vê? Em que você acredita, não apenas intelectualmente, mas em seu coração? Muitas vezes, nossas reações ao estresse, aos desafios ou à rejeição dos outros são ótimos indicadores de nossas crenças fundamentais. Você costuma se sentir um fracasso ou que não tem o necessário para enfrentar desafios? Você se irrita ou se sente triste facilmente quando alguém discorda de você ou quando não se sente ouvido? Esses sentimentos são formas de compensar uma mentira comum e uma crença fundamental falha, conhecida como "Eu não valho nada" ou "Eu não sou bom o suficiente".

Quando essas feridas e mentiras são desencadeadas pelo estresse, pela raiva e pelas interações com outras pessoas, sentimos fortes impulsos para lidar com elas e escapar da luxúria e de outras formas de pecado. Ao identificar nossas feridas emocionais e o que realmente acreditamos no fundo do coração sobre nós mesmos, podemos iniciar o processo de renovação de

nossas mentes enquanto lutamos contra mentiras, dependemos do Espírito, buscamos ajuda e "levamos cativo todo pensamento à obediência de Cristo..." (2 Coríntios 10:5). O comportamento segue a crença. Compreender nossas feridas emocionais pode nos ajudar a desvendar nossas falsas crenças e nos levar à verdade para que a transformação da vida ocorra (Romanos 12:2).

## **Um estilo de vida de verdade**

A verdade vem em dois "recipientes". Um recipiente é uma caixa de aparência bastante genérica, simplesmente rotulada como verdade. Refere-se a um estilo de vida que rejeita todas as formas de falsidade. O outro recipiente é a Bíblia, a revelação especial da verdade dada por Deus. Os cristãos frequentemente se concentram no segundo e ignoram a importância do primeiro. Efésios 6:14 diz: "Portanto, permaneçam firmes, cingindo-se com a verdade e vestindo a couraça da justiça."

O que pode ser surpreendente é que Paulo não está falando da verdade das Escrituras neste versículo, mas da verdade em geral. Ele está se referindo a um estilo de vida baseado na verdade, sobre o qual já havia se aprofundado. Vemos isso demonstrado em Efésios 4:25: "Portanto, cada um de vocês deve abandonar a mentira e falar a verdade ao seu próximo, pois todos somos membros de um só corpo."

Em seu livro, "The Most Personal Addiction", Joe Zychick define o estilo de vida de honestidade desta forma:



**Defino honestidade  
como a tentativa de  
fazer identificações**

precisas e comunicá-las aos outros. Em outras palavras, é a intenção de descobrir o que está acontecendo e tentar sinceramente dizer aos outros o que você sabe. A honestidade é a pulsação da saúde mental, porque a mente anseia por se conhecer e se vivenciar, e permite que as pessoas que você valoriza o conheçam.


Um componente dessa vida de verdade é a transparência, que é bem descrita pela frase "viver a vida sem muros e sem teto". Uma vida de verdade é uma revelação honesta aos outros sobre suas ações e motivações, tanto quanto você sabe, aliada à honestidade e à transparência consigo mesmo. Ao ser tentado, descobri que é muito poderoso expressar em voz alta, para mim mesmo, minha própria duplicidade: "O que você está fazendo é tentar se convencer de que isso não terá consequências. Muito inteligente da sua parte – mas é mentira!" ou "Ah, essa foi boa! Você entendeu? Você estava tentando fazer parecer que a

culpa era de Deus? Vamos culpar os militares também, já que estamos nisso!"

Outro aspecto da honestidade no estilo de vida é a atenção cuidadosa aos detalhes, evitando qualquer nível de exagero. Você já disse aos seus pais que chegaria em casa por volta da 1h da manhã, quando no fundo sabia que seria mais perto das 2h da manhã? Como estilo de vida, estamos falando da intencionalidade de ser sincero em todos os sentidos. Tal estilo de vida tem dificuldade em sustentar o hábito da imoralidade sexual, pois há muitas invenções que o acompanham. Quanto mais poderoso o estilo de vida da verdade, mais escandaloso você acha que ele abriga as dezenas de racionalizações e mentiras que encobrem as atividades de má conduta sexual.

Um estilo de vida baseado na verdade é um foco maravilhoso, pois nos leva de evitar a luxúria e a pornografia para viver com sinceridade. Não sei você, mas eu nunca vi uma placa de "Tinta Fresca, Não Toque" que eu não tenha sido compelido a tocar. A questão é que é útil focar em ser sincero em vez de simplesmente não cobiçar.

Imagine aquele momento em que uma mentira sobre a luxúria começa a se infiltrar na sua mente. Nesse momento, considere parar e dizer a Deus: "Senhor, eu estava pensando que não faria diferença se eu acessasse um site agora mesmo". Ou considere dizer a Deus ou a um amigo: "Já estou começando a ficar animado com a ideia de ficar sozinho esta noite e com a oportunidade de satisfazer a minha carne". Veja a seguinte passagem:



Então, Jesus  
começou a ensinar-  
Ihes que o Filho do  
Homem devia sofrer

muitas coisas, ser rejeitado pelos anciãos, pelos principais sacerdotes e pelos mestres da lei, ser morto e ressuscitar depois de três dias. Ele falou abertamente sobre isso, e Pedro, chamando-o à parte, começou a repreendê-lo. Mas, voltando-se Jesus e olhando para os seus discípulos, repreendeu Pedro: "Para trás de mim, Satanás!" (Marcos 8:29-33).

Você não esperaria que Jesus enfrentasse essa tentação (a mesma que Satanás deu para contornar a cruz) com uma passagem das Escrituras? Mas ele não o faz. Ele, no entanto, resiste a ela com a verdade. Ele deixa escapar a verdade nua e crua de que Satanás está usando Pedro para tentá-Lo, e Ele não lhe dará ouvidos.


O que também retiro desta passagem em Marcos é a importância de expressar a verdade, não




simplesmente pensar ou confessar a verdade a Deus em nossos pensamentos, mas de fato ouvir nossas vozes falarem e dizerem a verdade. Se você se comprometer com uma vida de verdade e tiver como objetivo injetar o soro em cada pensamento e ação, será difícil continuar no pecado sexual. A verdade afastará cada vez mais as mentiras da sua vida.

## **A Verdade das Escrituras**

Não coloquei a verdade das Escrituras como o segundo recipiente porque ela é secundária à honestidade. Não é. Mas, como o primeiro pensamento é menos óbvio, não queria que você o perdesse. Sabendo que você (o leitor) seria mais animado na primeira página do que na terceira, coloquei-a em primeiro lugar, em ordem, não em prioridade. As Escrituras não são apenas verdade, mas também têm o poder de renovar nossas mentes, fortalecer nossa fé e inflamar nossos corações com o amor de Deus. Como Joshua Harris afirma em seu livro " *Not Even a Hint*" (*Nem Mesmo uma Dica*) :



As Escrituras rompem  
a confusão e as  
meias-verdades  
nebulosas que o  
nosso pecado gera.  
Revela nossos  
desejos errados.  
Repreende nossa  
apatia. Corrige nosso  
pensamento humano  
egoísta. Desmascara



o engano do pecado.  
Aponta-nos para a  
bondade e a  
fidelidade de Deus  
quando somos  
tentados a esquecê-  
Lo. Combate as falsas  
promessas da luxúria  
com as verdadeiras  
promessas de Deus.

Parte do pecado é a insatisfação com Deus. O poder da luxúria vem da promessa que ela nos dá de que algo além de Deus pode nos fazer felizes. Isso significa que a única maneira de superar o poder da luxúria em nossas vidas é encontrar promessas melhores.

Em momentos de tentação, sua mente instintivamente vasculha o banco de dados em busca de Escrituras. Se você não decorou nenhuma, é provável que invente a sua própria: "Isso é muito, muito idiota. Então... tipo... pare com isso, assim... eu... disse." Ou, pior, você pode citar Walt Whitman, e nesse ponto você pode muito bem começar a confessar, porque o jogo acabou. Somente as Escrituras têm poder divino para dismantelar a falsidade.

Para se armar contra a luxúria com a espada das Escrituras, fazemos as seguintes sugestões. Primeiro, encontre alguns versículos para memorizar que se relacionem ao pecado sexual. Você poderia rasgá-los do livro, mas não faça isso. É sempre melhor riscar um livro da biblioteca do que o seu. Ou melhor ainda, compre uma Bíblia. Aqui estão algumas sugestões de versículos:

Mas entre vocês não deve haver sequer menção de imoralidade sexual, nem de qualquer tipo de impureza, nem de cobiça, porque essas coisas são impróprias para o povo santo de Deus (Efésios 5:3).

Fujam da imoralidade sexual. Todos os outros pecados que o homem comete são fora do corpo, mas aquele que peca sexualmente peca contra o seu próprio corpo. Vocês não sabem que o corpo de vocês é o templo do Espírito Santo, que habita em vocês, o qual vocês receberam de Deus? Vocês não são de si

mesmos; foram comprados por alto preço. Portanto, honrem a Deus com o corpo de vocês (1 Coríntios 6:18).

Porque esta é a vontade de Deus, a vossa santificação: que vos abstenhais da prostituição; que cada um de vós saiba possuir o seu próprio corpo em santidade e honra, não na paixão da concupiscência, como os gentios que não conhecem a Deus; que ninguém prejudique nem prejudique a seu irmão neste negócio, porque o Senhor é vingador de todas estas coisas, como já vos dissemos e

# prevenimos (1 Tessalonicenses 4:3-6).

Agora, não se limite a decorar estes versículos, mas medite neles. Pense na verdade encapsulada nestas palavras. Isto não é Harry Potter. Versículos bíblicos não são feitiços. São verdades que, se meditadas e cridas, protegerão e renovarão nossas mentes.

Eu também recomendaria um exercício muito útil para combater as mentiras que nos levam a lidar com o pecado sexual antes do momento da tentação. É do livro "Vivendo Livre". Veja como funciona:

1. Identifique várias mentiras principais nas quais você acredita sobre si mesmo, por exemplo: "Não sou bom o suficiente", "Não valho nada", etc. Muitas vezes, sabemos a verdade de quem somos em Cristo intelectualmente, mas no fundo do nosso coração, não acreditamos verdadeiramente nisso.
2. Em seguida, identifique a verdade e um versículo das Escrituras que combata cada mentira. Por exemplo, "Sou um filho amado de Deus", combinado com este versículo em 1 João 3:1a: "Vejam que grande amor nos tem concedido o Pai, a ponto de sermos chamados filhos de Deus; e de fato o somos."
3. Por fim, identifique um momento na vida em que você vivenciou essa verdade de forma tangível. Essa parte é crucial, pois envolve seu coração e sua mente. "Lembro-me da primeira vez que fui a uma reunião da CRU durante meu primeiro ano na faculdade. Sentei-me no fundo enquanto a banda de louvor tocava e me senti tão amado por Deus e próximo Dele enquanto pensava na letra da música."

Pratique a meditação sobre o versículo e visualize a experiência quando mentiras e crenças centrais equivocadas são acionadas. Com o tempo, sua mente

se reconectará fisicamente e se renovará à medida que você aprisionar seus pensamentos.

## Próximos passos

1. Analise o documento em anexo, "Lidando com a Dor", para identificar feridas do seu passado que contribuem para as suas crenças fundamentais sobre si mesmo, Deus e os outros. Em seguida, siga os passos práticos explicados para começar a renovar a sua mente.
2. Continue identificando onde você está na Escala FASTER diariamente e entrando em contato com outras pessoas para processar como sair da Escala FASTER.
3. Continue preenchendo o Exercício da Escala FASTER semanalmente.

**CONTINUE ESTE CAPÍTULO COM MATERIAL DE DISCUSSÃO EM GRUPO NO APLICATIVO MYCRU**

← **ANTERIOR: IRMÃOS DE SANGUE**

**PRÓXIMO: NOSSO CORPO, TEMPLO DE DEUS →**



Desde 1951, a Cru auxilia pessoas que lutam para integrar a fé à vida cotidiana, oferecendo medidas práticas e apoio comunitário. Como resultado, inúmeras pessoas em mais de 190 países foram capacitadas a passar da crença passiva para a fé ativa.

**SOBRE NÓS**