



# Alma Sã

A Força do Espírito de Deus em Nós



Lucy Goncalves



# Alma Sã

A Força do Espírito de Deus em Nós

Lucy Gonçalves

Que alegria ler Alma Sã – uma leitura fácil e inspiradora! Escrito e construído em capítulos fáceis, ele serve como livro de orações diárias, para uma tarde de leitura do início ao fim ou até como livro de cabeceira. Seja como preferir, o leitor vai rir, chorar, orar, refletir e aprender conforme Lucy Goncalves faz analogias interessantes sobre os desafios e triunfos de sua própria vivência com paralisia cerebral. É um testemunho honesto passado de forma leve em alguns trechos e de forma crua e perturbadora em outros. Por meio deste livro, pode-se aprender lições profundas sobre a graça divina, o amor de Deus, a autorresponsabilidade, a coragem e as chaves para superar desafios e aproveitar o melhor da vida. Lucy é muito querida em nossa igreja.

**—Pastor Graham Fletcher, Igreja C3 de Vancouver**

A sociedade moderna mede o sucesso com base na capacidade física e no status social das pessoas, deixando implícito que o valor de cada vida é determinado por sua imagem externa, desempenho físico e realização social.

Alma Sã é um chamado ao despertar de todos nós.

A sociedade atual perdeu seu espírito e seu caminho. Podemos ser fisicamente capacitados, mas com as taxas de suicídio, bullying, violência e depressão chegando a níveis históricos, todos precisamos de uma Alma Sã como a de Lucy.

Agradeço a você, Lucy, por este livro que abre nossas mentes e corações a diferentes maneiras de pensar e viver. A sociedade precisa deste presente, e a Lucy está nos mostrando o caminho para uma Alma Sã.

**—Carrie Williams, ex-direção executiva da Sociedade Educacional para a Vida Signal Hill**

# *Alma Sã*

A Força do Espírito de Deus em Nós



# *Alma Sã*

A Força do Espírito de Deus em Nós

Lucy Goncalves

Copyright © 2019 por Lucy Goncalves

Todos os direitos reservados. Impresso no Canadá. Proibido reproduzir, ou transmitir este livro sem o consentimento escrito da autora. Excepto no caso de frases curtas para esclarecimentos.

Publicado por Able Soul Wheel Press  
Vancouver, Canadá

ISBN 978-1-9990326-4-7 (livro de bolso)  
ISBN 978-1-9990326-5-4 (livro em formato digital)

Edição: Karen Autio, [karenautio.com](http://karenautio.com)  
Design da capa: Amanda Struz, CanDesigner  
Design interno: Sun Editing & Book Design, [suneditwrite.com](http://suneditwrite.com)  
Fotografar por: Shaun Huberts  
Tradução: Rebecca Guimarães, [translationsR.com](http://translationsR.com)

Versos retirados das seguintes versões da Bíblia Sagrada: Nova Versão Internacional (NVI), Nova Tradução na Linguagem de Hoje (NTLH) e Almeida Revista e Corrigida (ARC). Todos os direitos reservados mundialmente.

<http://ablesoul.ca>

<https://www.facebook.com/ablesoul.ca> 

<https://www.instagram.com/ablesoul> 

# ***Sobre a Autora***

**O** meu nome é Lucy. Adoro aventuras, especialmente na natureza – me alegra estar perto da água. Sou uma experimentadora assídua de coisas novas, incluindo comidas. Amo chocolate amargo e faço maratonas de Netflix (mas não me julgue ainda). Os meus amigos e família são o tesouro que guardo perto do coração. Mas acima de tudo está o meu amor por Deus. Ha’- e tenho uma deficiência física – paralisia cerebral – por isso a cadeira de rodas na capa.

Mais alguns fatos interessantes:

- Já saltei de paraquedas, fiz esqui aquático, andei a cavalo, velejei e fiz escaladas. Ainda falta andar de asa delta e viajar para a Austrália.
- Os meus músicos preferidos são Elton John, Billy Joel e Garth Brooks. As minhas músicas de louvor preferidas são dos álbuns da série Wow Worship.
- A minha família é de Portugal e gosto muito da comida portuguesa, especialmente a que a minha mãe faz.
- Sou a primeira da minha família a me formar na faculdade (administração de empresas). Demorei um pouquinho mais que a média, mas consegui!
- O voluntariado é um estilo de vida que valorizo. Fui parte de diversas diretorias ao longo de 28 anos, incluindo a presidência de duas organizações sem fins lucrativos. É um modo incrível de servir a minha comunidade. Pode-se dizer que sou mestre em presidir reuniões.

- Uma vez, tive boleia para casa num carro de policia. Estava no centro da cidade quando a minha cadeira motorizada parou de funcionar e a polícia veio ao meu resgate! Como eu não estava bêbada nem nada, a viagem foi memorável.
- Gosto de fazer piada de mim mesma e costumo rir das minhas tolices.

Queria explicar quem sou para que você possa se identificar um pouco. Nada do que consegui teria sido possível sem Deus. O Senhor esteve comigo a cada passo da minha caminhada. Ele deu-me a graça e o amor incondicional necessários para que eu atravessasse os tempos difíceis e desafiadores. O verso a seguir é o meu lema de vida, uma boa lembrança de que sempre há esperança no Senhor:



*"...por meio de quem obtivemos acesso pela fé a esta graça na qual agora estamos firmes; e nos gloriamos na esperança da glória de Deus. Não só isso, mas também nos gloriamos nas tribulações, porque sabemos que a tribulação produz perseverança; a perseverança, um caráter aprovado; e o caráter aprovado, esperança. E a esperança não nos decepciona, porque Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo que ele nos concedeu."*

ROMANOS 5:2-5 (NVI)



# ***Índice***

Prefácio

Agradecimentos

A Oração É o Sopro da Vida para as Nossas Almas

Deus Está Sempre Acessível

Não Varra o Lixo para Baixo do Tapete

Alteração nos Indicadores

Deus ao Meu Resgate

O Sonho de Ser Mãe

O Bê-á-bá da Vida – O Perdão

Fios Soltos

Honrando a Intenção da Comunhão

Meu Corretor Imobiliário Angelical

Benção no Mercado

Pés Inchados: Um Lembrete para Se Manter Firme

Um Ser Livre

Com Deus Não Há Portagens

O Valor da Resiliência

Deus é Fiel na Oração

Desdobrando as Minhas Mãos

A Arte do Vale-Tudo

Sede de Servir

Protegendo o Sagrado

Uma Aventura Cheia de Fé

Pós-fácio

# ***Prefácio***

***E***ntão, o que me motivou a escrever este livro?

Este livro nasceu da oração. A minha paixão é incentivar as pessoas a terem uma conexão mais profunda com o Espírito Santo de Deus na vida quotidiana.

Recentemente, fui entrevistada na igreja para um sermão. Uma das perguntas foi: "Qual é a maior barreira que impede as pessoas de viverem na presença de Deus a todo instante?" Esta pergunta tem relação direta com a razão de eu ter escrito este livro. Tenho duas respostas: não convidar a Deus continuamente para sua vida ao longo do dia e não entender o valor do tempo.

Como Deus fez cada um de nós de forma única, há várias maneiras de se orar. Como sou uma pessoa reflexiva, prefiro convidar a Deus para a minha vida ao longo do dia. Costumo fazer a Ele uma das seguintes perguntas:

- O que posso aprender com esta situação?
- Como posso mudar a minha perspectiva e ver pelos seus olhos?
- Devo agir agora ou permanecer na minha, aguardando a orientação do Espírito Santo?

Se não tenho a certeza de que ouvi a voz de Deus, aguardo por um esclarecimento até sentir uma paz na minha alma. Por meio da oração, convidando ao Senhor todos os dias, descobri maneiras de ser mais receptiva a Ele.

Muitas pessoas esqueceram ou não compreendem o valor do tempo. Alguns ficaram perplexos com a minha resposta a esta pergunta na igreja. Disse que devido à minha paralisia cerebral, sempre que estou com pressa, os meus movimentos involuntários

aumentam e fazem o meu corpo ficar espástico. Por exemplo, quando vou apanhar um autocarro, tento estacionar a minha cadeira motorizada o mais rápido possível na área designada. Às vezes, o motorista percebe que estou tendo dificuldades e diz "sem pressa". Quando escuto isso, meu corpo se acalma e consigo estacionar de maneira mais eficiente.

Continuei, dizendo que este princípio se aplica à nossa relação com Deus, pois costumamos apressar o tempo dedicado a Ele. No entanto, quando não separamos um tempo para estar com o Senhor, as nossas almas também se tornam espásticas ao nível emocional. Sempre que há um espasmo muscular, ele causa tensão e causa uma dor lancinante. Isso prejudica a mobilidade da parte do corpo afetada.

Ao longo dos anos, tenho observado uma opressão esmagadora dentre os fiéis e vejo muitas pessoas tendo dificuldades para encontrar Deus no seu dia a dia. Quando não damos a Deus o tempo necessário para renovar as nossas almas, a tendência é ficarmos estressados e sobrecarregados. Como resultado, ficamos menos suscetíveis a ouvir a voz do Senhor e receber seus cuidados. Mas quando convidamos o Espírito de Santo para as nossas vidas ao longo do dia, isso alinha as nossas almas com Deus e amplia os canais de comunicação.

Um dos maiores desafios de se viver com paralisia cerebral é não ter a minha voz valorizada e cem por cento ouvida devido ao meu impedimento de fala. Vivemos numa sociedade acelerada na qual constantemente nos esquecemos de ouvir com atenção.

A minha condição física fez-me apoiar em Deus de mais formas do que o cidadão comum. Como muitas pessoas portadoras de deficiência, desenvolvi habilidades e capacidades para superar a adversidade. Ao me deparar com os obstáculos na vida, aprendi a me adaptar e a aceitar receber assistência dos outros. Entendi que a vulnerabilidade é um ponto forte.

Descobri que funciono de forma mais lenta, especialmente ao nível físico. Levo mais tempo para fazer coisas como vestir-me, usar o toalete e comer uma refeição. Na realidade, não consigo manter o

ritmo exigido pela sociedade. Com isso, também aprendi que Deus trabalha no seu próprio ritmo e mede o tempo de um jeito único.

Estas pérolas de conhecimento ajudaram-me a tornar-me mais consciente dos obstáculos na minha vida espiritual. Agora eu rezo continuamente pela ajuda de Deus e pela sua sabedoria para superar esses obstáculos.

Apesar de as minhas habilidades físicas serem limitadas, a minha mente e alma não são confinadas por essas limitações. Ao me apoiar e confiar em Deus todos os dias, vivo uma liberdade maior e sou capaz de prosperar. Há maior contentamento e uma paz permanente dentro de mim.



*"Ele fortalece ao cansado e dá grande vigor ao que está sem forças. Até os jovens se cansam e ficam exaustos, e os moços tropeçam e caem; mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam."*

ISAÍAS 40:29-31 (NVI)



Ao conversar com amigos sem deficiências físicas, percebi que eles também se sentem impedidos ou deficientes, mas de maneiras diferentes. Este livro é para todos, pois todos têm desafios a enfrentar, sejam eles físicos, emocionais, intelectuais ou espirituais. O Senhor adequa a sua forma de comunicação de acordo com o que é mais benéfico para o nosso estilo de escuta e nossas circunstâncias. Eu espero que estas reflexões introspectivas ressoem com a sua alma, acendendo um desejo e uma vontade mais fortes de descobrir maneiras de se aproximar do sagrado. Vou rezar para que você continue a construir uma relação com Deus na qual você possa se sentir mais alegre e mais livre.

Se você for pai ou parente de uma criança portadora de deficiência, rezo para que a minha história seja uma fonte de

inspiração para si. Apesar de viver com uma deficiência, o seu ente querido pode triunfar, especialmente com a ajuda do Senhor.

Se você mesmo estiver vivendo com uma deficiência, espero que não se sinta tão sozinho. Oro para que este livro lhe dê a confiança de que Deus está consigo, especialmente em tempos difíceis. Ele ama você incondicionalmente e conhece o seu coração por completo. Deus está sempre torcendo por você!

Aprendemos uns com os outros e por meio das histórias. Às vezes, as histórias mais poderosas não acontecem conosco, mas conseguimos nos relacionar. Elas podem nos dar uma perspectiva diferente e acender uma luz nas nossas mentes e espíritos.

Rezo para que ao ler estas reflexões você encontre o Senhor o acolhendo com o calor do Espírito Santo.



*"Oro também para que os olhos do coração de vocês sejam iluminados, a fim de que vocês conheçam a esperança para a qual Ele os chamou, as riquezas da gloriosa herança d'Ele nos santos"*

EFÉSIOS 1:18 (NVI)



*Amigos*

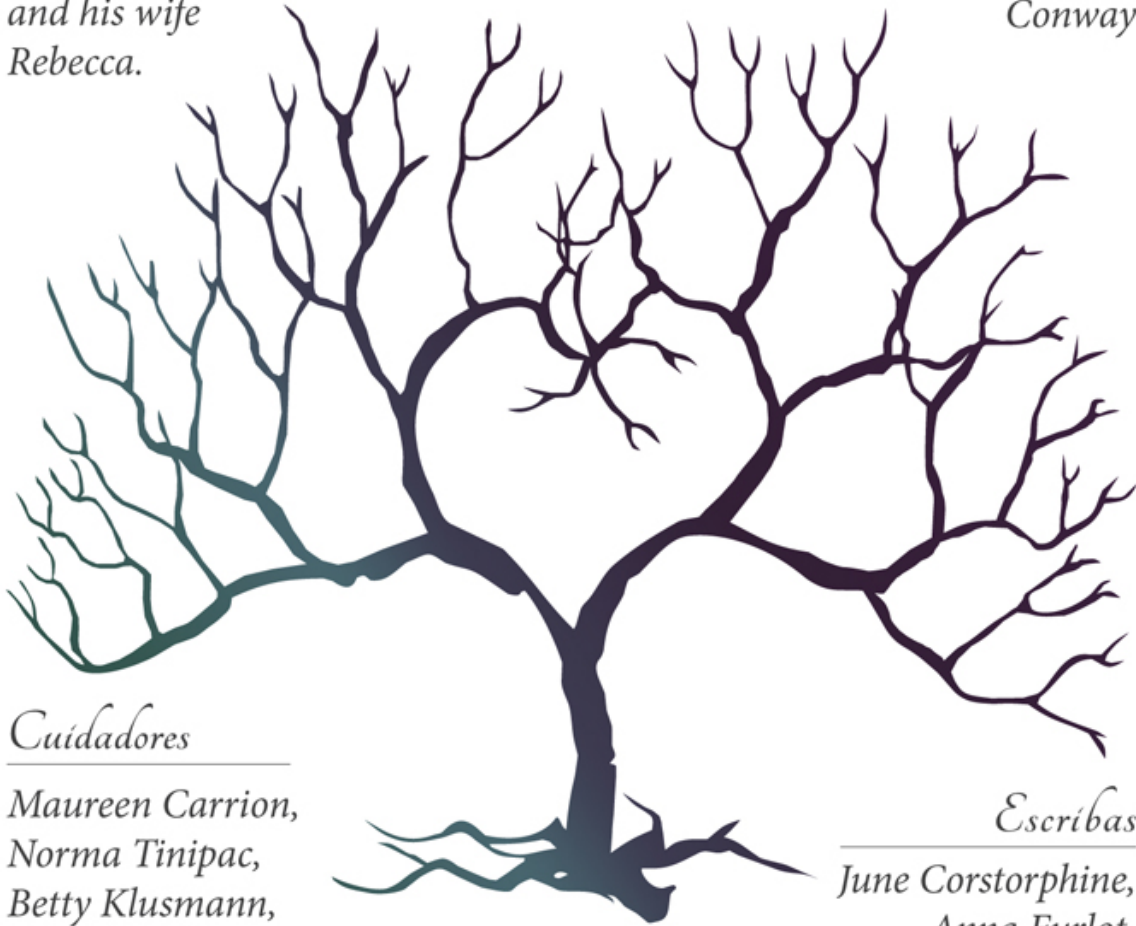
---

Irene McGuinness, Ginny Jaques,  
Kim Pierrot, Paula & Dave Schulz,  
Suzanne Paterson, Louise & Barry  
Soper, Randene & Roger Hardy,  
David Ducklow, Beba Morales,  
Kathy Fraser, Brenda Loewen,  
Matt & Rosalie  
Conway

*Minha Família*

---

My mom Laurinda, brothers  
Alfred & Bob, my sister Carmen  
and brother-in-law Bill,  
my niece Daleela &  
nephew Quinton  
and his wife  
Rebecca.



*Cuidadores*

---

Maureen Carrion,  
Norma Tinipac,  
Betty Klusmann,  
Francisca Tinao,  
Ross McKenzie

*Escribas*

---

June Corstorphine,  
Anna Furlot,  
Adrienne Mohr,  
Marilina Musto

# ***Agradecimentos***

**Minha família:** Deus me abençoou com uma família amorosa que aprendeu a aceitar os desafios de ter um parente com deficiência, ainda mais com minha personalidade aventureira! Tenho extrema admiração pelo suporte e amor infinitos que recebi deles, e os agradeço por todo o apoio, especialmente para escrever este livro. À minha mãe Laurinda, obrigada por sua vontade de me ajudar de todos os jeitos possíveis, especialmente nos últimos meses para que eu pudesse terminar o livro. Minha mãe faz a melhor comida portuguesa! À parte da minha família que está em Portugal, no Brasil e nos Estados Unidos, seus pensamentos e orações são muito bem-vindos. *Obrigada por tudo!*

**Minha cidade natal:** Foi uma bênção ter crescido na pequena cidade de Kitimat. Tenham certeza de que não me esqueci de sua gentileza e sempre serei grata por minhas amigas de infância.

**Minhas comunidades de fé:** À Igreja da Comunidade Cristã de Capilano, agradeço por me acolherem quando precisei em minha juventude. Vocês me deram uma base sólida de fé e raízes de amor. À minha igreja atual, C3 de Vancouver, obrigada por serem tão inclusivos e por serem verdadeiros discípulos, tornando a casa de Deus acessível a todos.

**Meus cuidadores:** Sejam francos, se não fosse por vocês, eu ainda estaria na cama vendo novela. Agradeço de verdade por serem a extensão de minhas mãos, realizando com graça todas as pequenas tarefas necessárias para que a vida aconteça. É graças a vocês, meus cuidadores, que sou capaz de viver uma vida completa e produtiva.

**Meus escribas:** Incontáveis horas de ditado - vocês foram tão pacientes ao me ouvir, tão firmes ao pedir por esclarecimentos para que digitassem exatamente o que digo. Vocês leram minhas páginas em voz alta e nunca julgaram quando fiz as muitas revisões. Agradeço por respeitarem minha voz e não interferirem em meu processo criativo.

**Minhas conselheiras:** Toda a gratidão à Irene e à Ginny pelo feedback editorial e pelo incentivo enquanto passava a elas capítulo após capítulo para revisão. Agradeço por voluntariarem seu tempo, oferecendo sugestões valiosas e sempre me assegurando que eu estava na direção certa. Um de meus mentores, o pastor Kim Pierrot, foi a primeira pessoa a ler meu livro inteiro. Obrigada por me guiar tão respeitosamente, capturando minha real intenção de convidar o leitor a contemplar sua própria jornada com Deus.

**Meus amigos incríveis e amorosos:** Vocês são demais!!! Obrigada por serem meus maiores fãs! Vocês acreditaram em minha capacidade de escrever quando eu mesma duvidei de mim. Vocês ficaram ao meu lado nesta jornada, sempre interessados em meu desenvolvimento e comemorando minhas pequenas vitórias. Vocês sempre olham além de minha deficiência, dentro do meu coração.

Deus é bom o tempo todo!

# ***A Oração É o Sopro da Vida para as Nossas Almas***

**C**omo cristã, uma filha de Deus, tenho paixão pelo valor da oração. Talvez porque eu conheça as implicações físicas de não se ter oxigênio suficiente. No meu nascimento, o cordão umbilical enrolou-se em volta de meu pescoço. Por um ou dois minutos, não recebi oxigênio, o que danificou a área motora de meu cérebro e resultou em paralisia cerebral. O tipo de paralisia cerebral que tenho afeta principalmente a minha fala e a mobilidade de meu corpo. Tenho impedimento de fala e não consigo andar sozinha. Porém, acredito que a falta de oração tem consequências bem maiores para a minha alma do que as limitações físicas que a deficiência impõe ao meu corpo.

Quando colocamos a oração em segundo plano, o oxigênio de nossas almas começa a diminuir. Isso pode acontecer quando estamos preocupados com os afazeres da vida ou estupefatos com os acontecimentos mundiais. Com o acesso às notícias 24 horas por dia, as atrocidades globais amedrontam-nos e os tempos parecem cada vez mais assustadores e desanimadores. Como cristãos, perigamos ser desviados do caminho, perguntando o que podemos fazer para alimentar os famintos, lutar contra as injustiças e advogar pelos necessitados. Colocamos o ônus em nós mesmos em vez de buscar a proteção e a sabedoria de Deus. Por vezes, sentimo-nos impotentes e complacentes.

Parece mais aceitável ruminar sobre o que poderia ser feito para resolver os problemas do mundo do que propriamente parar e orar. Se tentarmos viver a vida e lutar contra as injustiças sozinhos, vamos nos desconectar de Deus. A oração é essencial para o nosso bem estar e para a bondade de Deus que precisamos atingir para

servir a humanidade. A oração pode nos dar o “oxigênio” de que precisamos para fazer uma diferença em nossas vidas e nas vidas dos outros.



*"E não façam com que o Espírito Santo de Deus fique triste. **Pois o Espírito é a marca de propriedade de Deus colocada em vocês**, a qual é a garantia de que chegará o dia em que Deus os libertará."*

EFÉSIOS 4:30 (NTLH) (ÊNFASE DA AUTORA)"



A oração é um sopro da vida para as nossas almas. Quando inspiramos, recebemos a graça, bondade e sabedoria de Deus. Quando expiramos, compartilhamos nossas alegrias, preocupações e pensamentos com Deus. A oração é o ato essencial para criarmos uma atmosfera, um espaço que permite ao Espírito de Deus estar presente conosco. É um momento de intimidade em que sua alma pode respirar e o Espírito de Deus pode se conectar à sua mente e coração.



*"Porque os que são segundo a carne inclinam-se para as coisas da carne; mas os que são segundo o Espírito para as coisas do Espírito. Porque a inclinação da carne é morte; mas a inclinação do Espírito é vida e paz."*

ROMANOS 8:5,6 (ARC)



Pelo poder da oração, podemos ser mais receptivos à unção de Deus, nos possibilitando ser mais livres ao lidar com nossa vida diária e ao servir ao próximo. Na nossa relação pessoal com o

Senhor, a oração é a substância da conexão divina que impulsiona o verdadeiro alimento para a nossa alma.

Apesar de os efeitos da falta de oração em nossas vidas não serem tão perceptíveis quanto os efeitos da falta de oxigênio na minha deficiência, eles ainda podem ser devastadores para o estado emocional e mental de uma pessoa. Felizmente, com Deus nunca é tarde para inspirar e permitir que seu Espírito ressuscite nossas almas com sua bondade.



*Pai Celestial,*

*Agradeço, Senhor, por ser um Pai sempre presente em todas as circunstâncias que enfrentamos. Sempre me admiro com sua infinita paciência, amor e graça.*

*O Senhor é a água que mata a sede de minh'alma, a âncora que me mantém firme mesmo nas águas mais tempestuosas. Seu Espírito Santo é como um manto que me aquece e me mantém segura em sua proteção divina.*

*Senhor, confesso que às vezes coloco a nossa relação em segundo plano, especialmente quando estou preocupada ou sobrecarregada com as demandas da vida. É tão fácil me perder nas tarefas diárias que acabo me esquecendo de reservar alguns momentos para estar na sua presença. O tempo com o Senhor é tão precioso, tão essencial para manter a saúde de nossa relação e me revigorar.*

*Que eu consiga reservar o tempo necessário para permitir que o Espírito Santo se faça presente em minha vida diária. Quando fico sobrecarregada com as preocupações da vida, que eu possa levá-las ao Senhor e pedir pelo seu discernimento.*

*Que eu possa me revigorar na alegria de sua presença, sabendo que o Senhor é minha força, que posso ter conforto no Senhor e que o Senhor me guiará na escuridão.*

*Lembre-me que o tempo que passo com o Senhor também traz alegria ao Senhor. Que as almas de meus irmãos e irmãs em Cristo também sejam revigoradas quando eles reservarem um tempo para estarem em sua presença.*

*Agradeço, Espírito Santo, por ser o oxigênio de nossas almas, nos preenchendo com seu sustento e renovando nossas mentes e espíritos.*

*Amém*



Tire alguns instantes para descansar no Espírito de Deus. Deixe o Senhor ajudá-lo a se desvencilhar das amarras do estresse que sufocam o seu espírito. Respire e permita que Deus ressuscite a sua alma.

# ***Deus Está Sempre Acessível***

**A**falta de acessibilidade é um dos desafios que enfrento por viver com uma deficiência. Em termos de acessibilidade física, tenho a minha cadeira motorizada para me ajudar. Apesar de a acessibilidade em Vancouver, na Colúmbia Britânica, ter melhorado dramaticamente ao longo dos anos, ainda há limitações para as pessoas portadoras de deficiências. Houve vezes em que precisei comparecer a uma reunião ou função social na qual o local era inacessível – ou havia escadas ou não havia elevador para se chegar ao andar certo. Também houve vezes em que precisei trafegar pela rua com minha cadeira motorizada porque não tinha rampa de acesso à calçada. Além disso, noventa por cento das casas dos meus amigos não tem acesso para cadeirantes, então nos encontramos em minha casa ou num café.

Outro desafio em termos de acessibilidade tem a ver com a forma como as pessoas me veem. Às vezes elas hesitam em falar comigo porque tenho comprometimento da fala. Elas têm medo de não me entenderem ou simplesmente não têm tempo para me escutar. É possível compreender o que digo na maioria das vezes, e quando você se acostuma com os meus padrões de fala, fica ainda mais fácil. Só leva um pouquinho de tempo e paciência. Isso tem sido um obstáculo constante para mim, especialmente na minha busca por oportunidades de emprego.

No entanto, tenho uma experiência completamente diferente com Deus. Ele sempre está totalmente acessível e é um excelente ouvinte. É um mundo completamente diferente com Ele, que eu aprecio imensamente! Nunca preciso perguntar se Ele será receptivo. Não preciso subir escadas ou provar que sou inteligente. Com Ele, sou livre para ser quem sou. Deus não cria barreiras.



*"Pois por meio dele tanto nós como vocês temos acesso ao Pai, por um só Espírito."*

EFÉSIOS 2:18 (NVI)



Infelizmente, sou eu mesma que crio barreiras com as minhas emoções ou falta de vontade. Mas a beleza de se portar uma deficiência é que aprendi a me desapegar, a me tornar mais aberta ao Espírito Santo e confiar mais na força de Deus, pois ela é bem mais resiliente que a minha.

A melhor parte é que todos temos igual acesso a Ele e às bênçãos de seu Espírito ungido.



*Pai Celestial,*

*Uma das qualidades que mais admiro no Senhor é sua acessibilidade para todos. Não há montanhas a escalar, papéis a preencher ou túneis a atravessar para chegar ao Senhor. Tudo o que precisamos fazer é abrir os nossos corações e deixá-Lo entrar.*

*"Por estarmos unidos com Cristo, por meio da nossa fé nele, nós temos a coragem de nos apresentarmos na presença de Deus com toda a confiança."*

EFÉSIOS 3:12 (NTLH)

*Deus é onipresente, esperando com graça pelo nosso encontro. Agradeço por tornar seu Espírito inclusivo, acessível a todos, qualquer o nosso nível de capacidade, inteligência e bem-estar emocional.*

*Deus sempre nos convida a ir até o Senhor exatamente como somos, aceitando as nossas fraquezas e querendo nos mostrar o seu poder de cura e sabedoria divina.*

*Oro para que todos possamos aceitar a simplicidade de estar numa relação com o Senhor, sem deixar que seu amor seja ofuscado pelas complicações religiosas ou falta de valor inventados pelos seres-humanos. Agradeço, Senhor, por ser um Pai amigo para todos nós.*

*Amém*



Você é livre para amar e ser amado por Deus. Quais são algumas das barreiras que você precisa remover com a ajuda de Deus para ficar mais próximo d'Ele?

# ***Não Varra o Lixo para Baixo do Tapete***

**V**iver com uma deficiência dá-me uma perspectiva única que muitos não têm, mas poderão se identificar. Essa perspectiva ajuda-me a definir a minha fé e aprofundar minha relação próxima com o Senhor, além de ser um dos muitos motivos que me inspiraram a escrever este livro. Uma verdade valiosa que aprendi com a deficiência é que preciso aceitar as minhas circunstâncias, a minha aparência e meu modo único de fazer as coisas. Aprendi a ser mais autêntica e a não me preocupar tanto com as aparências ou o prestígio vindo de fora.

Com a paralisia cerebral, as mensagens na área motora do meu cérebro podem ser mal direcionadas temporariamente, causando movimentos involuntários frequentes no meu corpo quando me envolvo em atividades físicas que requerem foco. Como consequência, quando me alimento, posso acabar me sujando bastante. Quando o meu braço se mexe involuntariamente, pedaços de comida podem cair da colher na mesa ou até no chão. Pense num bebê tentando se alimentar, mas sem toda aquela pirraça.

Lembro-me que uma vez estava comendo uma fatia de bolo de chocolate numa lanchonete e um conhecido parou para me cumprimentar. Estava toda suja de bolo no rosto, então automaticamente cobri minha boca com a mão por estar com vergonha. Não queria deixá-lo com nojo.

O que isso tem a ver com a nossa relação com Deus? De algumas formas, todos escondemos de Deus alguma parte de nós: as nossas fraquezas, as nossas imperfeições, os nossos pecados ou as nossas tristezas. O problema é que criamos defesas que bloqueiam partes de nosso coração, dificultando a entrada de Deus.



*"Bem-aventurados os pobres de espírito, porque deles é o Reino dos Céus.*

*Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados.*

*Bem-aventurados os mansos, porque eles herdarão a terra."*

MATEUS 5:3-5 (ARC)



Aprendi em tenra idade (e ainda tenho que me lembrar de aceitar) que a minha aparência nem sempre é apelativa para os demais.

O prestígio não tem tanto valor para mim a ponto de me impedir de sair para comer, socializar numa festa ou aproveitar um delicioso pedaço de bolo. A fome e o companheirismo prevalecem sobre a beleza.

Isso também é necessário para se ter uma relação mais próxima com Deus. Às vezes perguntamos por que não conseguimos escutar o Senhor, sentir seu Espírito Santo ou nos regozijar na sua presença. Tendemos a construir paredes de vergonha e viver de acordo com nossas máscaras, o que dificulta a entrada do Espírito Santo e da bênção de Deus. Ao aceitarmos as nossas imperfeições e nos libertarmos dos pensamentos negativos, liberamos espaço para que o Senhor possa vir e ser o santuário de que precisamos para acalmar as nossas almas.



*Pai Celestial,*

*Levará uma vida para que eu aceite minhas fraquezas e imperfeições, especialmente as que não posso mudar. Sentir-me revoltada ou desencorajada por elas não tem sentido e pode fechar os meus olhos às oportunidades e bênçãos que o Senhor me traz.*

*Pai, confesso que tenho o hábito de me afastar do Senhor quando estou passando por problemas emocionais. Principalmente quando estou triste, acabo não me sentindo digna do seu amor, acreditando que preciso estar alegre e me sentir grata pelo que tenho. Em tempos assim, percebo que preciso me apoiar no Senhor, pois o Senhor sempre tem um modo de mudar a minha perspectiva e oferecer a palavra certa de que preciso naquele momento.*

*Senhor, somos abençoados com a capacidade de aceitar o que não podemos mudar e a sabedoria de que o Senhor nos aceita como estamos. O Senhor usa as nossas fraquezas a seu favor.*

*É incrível saber que o Senhor é o mestre criador que pode se remoldar e adaptar às nossas particularidades.*

*Amen*



Observe o seu reflexo no espelho. Imagine Deus atrás de si, olhando-o com amor por cima de seus ombros. O que pode fazer para se livrar da vergonha e aceitar a graça de Deus?