

somos

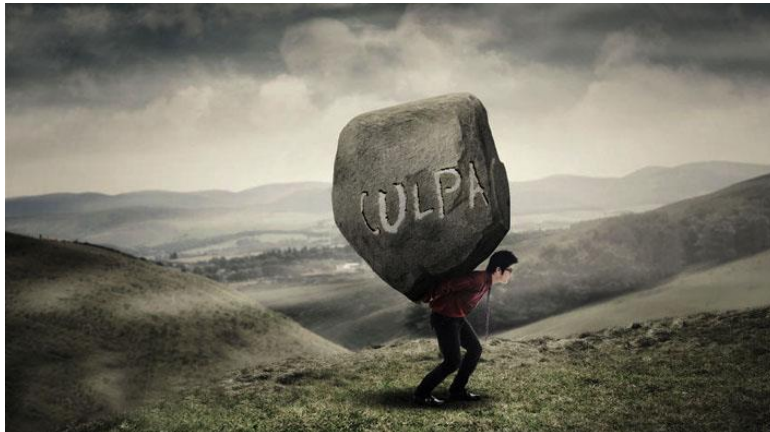
UÍM

- UNIVERSITÁRIOS MISSIONÁRIOS -

**ROTEIRO PARA PGM's UNIVERSITÁRIOS
VOLUME 11**



LIDANDO COM A CULPA



TEMPO DE QUEBRA-GELO (5 minutos)

- Olhe para essa figura e diga o que ela faz você pensar e sentir.

TEMPO DA PALAVRA (25 minutos)

Salmo 32.1-5: Como é feliz aquele cuja desobediência é perdoada, cujo pecado é coberto! Sim, como é feliz aquele cuja culpa o Senhor não leva em conta, cuja consciência é sempre sincera! Enquanto me recusei a confessar meu pecado, meu corpo definhou, e eu gemia o dia inteiro. Dia e noite, tua mão pesava sobre mim; minha força evaporou como água no calor do verão. Finalmente, confessei a ti todos os meus pecados e não escondi mais a minha culpa. Disse comigo: “Confessarei ao Senhor a minha rebeldia”, e tu perdoaste toda a minha culpa. (...) Portanto, alegrem-se no Senhor e exultem, todos vocês que são justos! Gritem de alegria, todos vocês que têm coração íntegro!

O sentimento de culpa pode adoecer e paralisar uma pessoa. Muitos se sentem como Davi, o autor deste salmo: oprimidos e angustiados em segredo. Por mais que se tente negar, fugir, esconder, a voz da consciência tira a paz e a alegria. Você não está sabendo como lidar com a culpa? Davi experimentou a resposta para esse dilema, e lendo esse salmo você pode descobrir o que fazer.

APLICAÇÃO PESSOAL

1. Reconheça que você é culpado! Por mais estranho que pareça, o primeiro passo para lidar com a culpa é assumindo o que você fez de errado. Quanto mais inventamos justificativas para as coisas que fazemos, mais distantes estamos de resolver o problema. Enquanto Davi negou sua culpa e tentou fingir que estava “tudo bem”, ele sofre e adoeceu. Existem casos patológicos em que a pessoa se sente culpado por algo que não fez. Mas a maioria das pessoas tenta negar uma culpa verdadeira. Qual é o seu grau de dificuldade para admitir que está errado em alguma coisa?
2. Confesse sua culpa a Deus. O problema da culpa deve ser tratado por quem tem competência para resolvê-lo, e esse alguém é Deus. Na cruz, Deus colocou a culpa de todos os nossos pecados em Jesus, e desta forma resolveu de maneira definitiva o problema. Confesse seu pecado a quem pode perdoar. qual foi a última vez em que você confessou um pecado para Deus?
3. Alegre-se com o perdão recebido. Tão problemático quanto fingir que não fez nada errado, é rejeitar o perdão quando ele é oferecido. O passo seguinte ao confessar os pecados a Deus é crer no perdão. Por isso Davi convidou todos os justos a se alegrarem com ele. Porém existem pessoas que oram e confessam e permanecem sem alegria. Por que você acha que muitas pessoas têm dificuldade em se sentir perdoadas?

TEMPO DE ORAR (20 minutos)

- Dividam-se em duplas.
- Se você sentir confiança, abra-se com sua dupla sobre algo que você precise pedir perdão.
- Orem uns pelos outros.

TEMPO DE COMPARTILHAR (10 minutos)

- Escreva num papel os nomes de três amigos que ainda não participam deste Pequeno Grupo
- Peçam aos participantes do grupo para orarem por eles
- Faça o compromisso de trazê-los para o próximo encontro