

JOEL OSTEEN

—

ESVAZIE

—

A

—

NEGATIVIDADE

+



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2022

# SUMÁRIO

---

<i>Agradecimentos</i> . . . . .	vii
CAPÍTULO UM	
<i>Esvazie a Negatividade</i> . . . . .	1
CAPÍTULO DOIS	
<i>Pensamentos de Poder</i> . . . . .	25
CAPÍTULO TRÊS	
<i>Uma Atitude Nova em Folha</i> . . . . .	51
CAPÍTULO QUATRO	
<i>Deixe para Lá</i> . . . . .	75
CAPÍTULO CINCO	
<i>A Gravação Certa</i> . . . . .	99
CAPÍTULO SEIS	
<i>O Poder do Solo</i> . . . . .	123
<i>Nós Queremos Ouvir Você!</i> . . . . .	149

## CAPÍTULO UM

---

### *Esvazie a Negatividade*

**É** fácil seguir em frente com a vida estando apegado a coisas que nos puxam para baixo — culpa, ressentimento, dúvida, preocupação. O problema é que, quando permitimos que essas emoções negativas entrem, elas tomam o espaço de que precisamos para as coisas boas que deveriam estar lá. Imagine que sua vida é como um receptáculo. Você foi criado para ser preenchido com alegria, paz, confiança e criatividade. Mas, se permite que a preocupação entre, ela empurra a paz para fora. Não há espaço para ambas. Você não pode ir além da capacidade total; há uma quantidade limitada de espaço. Se permitir

que a culpa o ocupe, não haverá lugar para a confiança de que precisa.

O motivo pelo qual algumas pessoas não gostam de suas vidas é o fato de seu receptáculo, ou seu coração, estar contaminado. Elas têm 10% dele preenchido com preocupação, estressando-se por causa do trabalho; 12%, com amargura, irritando-se com o vizinho; 20%, com culpa, castigando-se por erros do passado; 9%, com inveja, pensando que o colega de trabalho é mais atraente. Essas pessoas não percebem que 70% de seu receptáculo é negativo. E, ainda assim, se perguntam por que não têm alegria, criatividade e paixão. Elas só têm espaço para 30% das coisas boas que deveriam ter.

A Bíblia diz: "Não deis lugar ao inimigo." Isso não fala apenas das forças da escuridão. Significa não dar lugar para a culpa. Não dar lugar para a preocupação. Não dar lugar para a amargura. Esses contaminantes não podem entrar e automaticamente tomar conta de tudo. Você controla o que há em seu receptáculo. Você controla o que pensa e o que escolhe deixar entrar. Todos nós temos emoções negativas, sentimentos negativos. Mas

“você precisa fazer a escolha que diz: “Não vou dar espaço valioso para essa inveja, essa amargura ou essa raiva, deixando-a envenenarem minha vida. Vou proteger o meu coração, filtrando o que permito que entre nele.”

Toda manhã, quando acordamos, precisamos esvaziar qualquer coisa negativa do dia anterior. Se alguém o ofendeu no trabalho e não o tratou bem, é fácil deixar essa ofensa ficar com você. Pode parecer bom carregar o rancor. Mas é necessário ser disciplinado e dizer: “Não, não vou dar espaço algum para essa ofensa. Eu não vou deixá-la amargar meu dia.” Essa pessoa o machucou uma vez. Não deixe que ela continue a machucar ao se agarrar à ofensa.

*Você controla o que há em seu receptáculo. Você controla o que pensa e o que escolhe deixar entrar.*

Ser ofendido não machuca a outra pessoa, machuca você. Está ocupando o espaço de que você precisa para as coisas boas que o levarão em direção ao seu destino.

Vamos dizer que, ao acordar de manhã, surgem os pensamentos de preocupação. *Como você vai pagar*

*as contas? E se o resultado do exame médico não for bom? E se não conseguir se livrar desse problema? Não permita que esses pensamentos negativos entrem. Não cometa o erro de se afundar neles. Apenas diga: “Não, obrigado. Sei que Deus está no controle. Ele me tem na palma de Suas mãos. Ele me levará para onde eu devo estar.”* Faça um inventário daquilo a que você está dando espaço. A vida é muito curta para viver com coisas negativas nos puxando para baixo.

### Abra Espaço para as Coisas Boas

Davi diz, no Salmo 103: “Ele enche a minha vida com muitas coisas boas, e assim eu continuo jovem e forte como a águia.” Aprendi que, se esvaziar a negatividade, se abrir espaço, Deus o preencherá de coisas boas. Se esvaziar a preocupação, Deus o preencherá de paz. Se você se esvaziar da insegurança e das coisas negativas que as pessoas disseram sobre você, Deus o preencherá de confiança. Minha pergunta é: Deus está tentando preenchê-lo de coisas boas, mas não há espaço? Seu receptáculo está

cheio de preocupação, arrependimento, amargura e inveja? Por que não começa a esvaziá-lo? Se alguém lhe fez mal, há a chance de se agarrar a essa amargura; mas, em vez disso, você precisa dizer: “Deus, eu o perdoo. Deixo isso ir embora.” Você não só perdoou. Você abriu espaço para Deus preenchê-lo com coisas boas. É assim que ele lhe dará beleza no lugar de cinzas e alegria no lugar de tristeza.

Talvez esteja num período difícil. O resultado do exame médico não foi bom. Você pode estar estressado e preocupado; mas, em vez de sentir isso, diz: “Deus, eu confio em você. Você disse que recuperaria minha saúde.” E, assim, abre espaço para Deus preenchê-lo com a cura. Você esvazia a preocupação, e Deus lhe dá paz no meio da tempestade.

Talvez um colega tenha ganhado a promoção que você trabalhou tanto para conseguir. A inveja e o ciúme virão. “Queria que fosse eu. Sou mais esperto que ele. Não entendo isso.” Em vez de deixar esse ciúme ficar, você precisa dizer: “Deus, sei que Você não diferen-

*Seu receptáculo está cheio de preocupação, arrependimento, amargura e inveja? Por que não começa a esvaziá-lo?*

cia as pessoas. Você conseguiu a promoção para ele, e sei que também pode fazer isso por mim.” A boa notícia é que Deus não tem um número limitado de favores. Ele não tem uma oferta limitada. Se você se esvaziar da inveja, quando for a sua vez de ser promovido, Deus abrirá portas que nenhum homem poderá fechar. Se alguém conseguiu o que você queria, isso significa apenas que aquilo não era para ser seu. Se outra pessoa conseguiu a promoção, fique feliz por ela. Se outra pessoa conquistou quem você queria namorar, não fique chateado. Deus sabe o que está fazendo. Se tivesse funcionado da sua maneira, essa pessoa seria a segunda melhor. O ponto-chave é: o que tem o seu nome não vai para outra pessoa. Não ande por aí amargurado, com inveja, em autopiedade — isso envenenará a sua vida. Esvazie-se. Deus está no controle. Ele está direcionando os seus passos e, no momento certo, o que tem o seu nome escrito aparecerá.

Deus promete que, se abrirmos espaço, Ele não apenas nos preencherá com coisas boas, mas nos manterá jovens e fortes. O motivo de algumas pessoas não serem jovens e fortes — não quero dizer apenas jovem fisicamente, mas em espírito, vibrante

e com paixão pela vida — é que elas estão preenchidas de negatividade. A preocupação o deixará fraco. Viver estressado o deixará velho, dará rugas e acabará com sua paixão. Ser amargurado, bravo e ressentido diminuirá sua vida. O provérbio diz: “Uma atitude relaxada prolonga a vida.” Você pode ter 80 anos e ser jovem de coração. Seu espírito nunca envelhece.

Um tempo atrás, conheci uma mulher no saguão da igreja. Era seu aniversário de 100 anos. Ela estava em pé, vestida de modo impecável, com boa aparência, quase sem rugas e cheia de felicidade. Sua mente era tão afiada quanto poderia ser. Perguntei a ela qual era o seu segredo, para que eu pudesse contar a Victoria. A senhora disse: “Não me preocupar. Eu deixo as coisas passarem e dou muita risada.” Ela viveu com esse princípio. Mas é certo que, em seus 100 anos, ela teve problemas, as pessoas a machucaram e erros foram cometidos. A vida aconteceu. As ofensas vieram, mas ela não se agarrou a isso. Continuou a esvaziar-se, e, como Deus

*Viver estressado o  
deixará velho, dará  
rugas e acabará com  
sua paixão.*

prometeu, Ele preencheu a vida dela com coisas boas e a manteve jovem e forte.

Não quero ficar velho, rabugento, mal-humorado e decadente. Quero permanecer jovem, forte, atraente e cheio de fé, alegria e energia. A maneira de fazer isso acontecer é não abrir espaço para a negatividade. Adquira o hábito de esvaziar as ofensas. Esvazie a preocupação. Se cometer um erro, esvazie a culpa. Se não fez o seu melhor, esvazie o arrependimento. Faça melhor na próxima vez. Se ninguém lhe deu crédito pelo que você fez, esvazie a autopiedade. Se teve um término ruim e não o entende, esvazie as perguntas. Se ficar bom em esvaziar a negatividade, você será como aquela mulher: forte, jovem, vibrante e cheio de fé e alegria.

## Libere

Jesus disse: “Felizes as pessoas que têm o coração puro, pois elas verão a Deus.” A palavra *puro*, no idioma original, é de onde vem a palavra *catarse*, que significa “limpeza, liberação, purificação”. Se passar

por uma cirurgia, o médico pode colocar um cateter no seu corpo — um tubo que drena as impurezas. A palavra “cateter” tem a mesma raiz que *catarse*. Um cateter automaticamente se desfaz do que não é benéfico — as toxinas, as infecções, o que não serve — e expulsa do corpo. O médico sabe que haverá contaminantes. Ele não está alarmado com o fato de que o corpo tem infecções e substâncias que não têm serventia. Ele fica alarmado apenas quando tudo isso não é expelido. Quando Deus diz “Felizes as pessoas que têm o coração puro”, está dizendo: “Você será abençoado quando aprender a liberar as impurezas da vida, assim como faz um cateter, quando adquirir o hábito de esvaziar as coisas que infectem você.”

Você sabe o que é a amargura para o espírito? É uma infecção. A culpa é uma infecção. Preocupação, dúvida e autopiedade são infecções. Essas coisas não são incomuns. As impurezas vêm para todos nós. Mas você precisa expeli-las. É quando nos agarramos a elas que há contaminação do nosso espírito, cau-

*Você sabe o que  
é a amargura para  
o espírito?  
É uma infecção.*

sando problemas. Você não foi criado para carregar culpa, arrependimento, amargura e raiva. Isso envenena a vida.

“Joel, eu sou amargurado porque tive um término ruim”; “Estou azedo porque alguém me abandonou”. Eu digo, com respeito: isso é simplesmente uma impureza. Por que você não a libera para que ela não infecte o resto da sua vida? Não deixe uma decepção, um divórcio, uma demissão ou uma perda envenenar o seu futuro. “Estou preocupado com minha saúde. Estou preocupado com minhas finanças. Estou preocupado com meus filhos.” A preocupação é parte da vida. Esses pensamentos vêm para todos nós. O ponto-chave é não se agarrar a eles. Reconheça que não são benéficos, que não estão movimentando você adiante. São uma impureza que não foi feita para ficar. Você precisa liberá-la. “Deus, eu não enxergo um caminho, mas sei que Você ainda está no trono. Sei que Você é maior do que esse problema. Sei que está suprindo todas as minhas necessidades.” Você acabou de liberar a toxina.

*A boa notícia é que você pode se livrar dessa infecção. Ela não é permanente.*

Você está se agarrando a uma infecção? A impurezas? Está bravo? Ciumento? Preocupado? Desencorajado? Talvez teve uma decepção, alguma coisa não funcionou. Imagine que há um anjo com um pacote de entrega que tem o seu nome. Ele diz: “Beleza em vez de cinzas, novos começos, novas oportunidades e novas amizades.” Ele está a caminho com essas coisas boas; o problema é que, se está agarrado às coisas antigas, não há espaço para que ele as entregue a você. Imagino quantas coisas estão a caminho agora. O anjo está à espera com nossa felicidade, nossa paz, nossa confiança, nossa criatividade ou nosso cônjuge, mas não há espaço. Porque não estamos liberando as toxinas — a raiva, a amargura, a inveja, a preocupação —, ele não pode nos entregar as coisas boas. Em vez de vivermos abençoados e animados com nosso futuro, nos tornamos infectados. A boa notícia é que você pode se livrar dessa infecção. Ela não é permanente. Se começar a liberar o arrependimento, a preocupação, a amargura ou a raiva, é só uma questão de tempo antes de esse anjo aparecer com sua encomenda. Quando

você abre espaço, Deus promete que vai preencher sua vida com coisas boas.

## Mantenha Seu Coração Puro

Foi isso que Davi fez. Ele era um especialista em esvaziar a negatividade. Como um jovem rapaz, sua família o menosprezava e o tratava como se ele fosse de segunda categoria. Ele poderia ter deixado aquela infecção se enraizar, poderia ter vivido inseguro. Em vez disso, ele deixou que entrasse por um ouvido e saísse pelo outro. Sabia que, caso se agarrasse a essa infecção, ficaria afastado do seu destino. Mais tarde, Davi foi ao palácio e serviu ao Rei Saul fielmente. Quando Saul estava doente, Davi tocava harpa para ajudá-lo a se sentir melhor. Em retribuição, esse rei tentou matá-lo. Saul tinha inveja de Davi, tendo-o perseguido pelo deserto e deixado sua vida miserável por muitos anos. Davi poderia ter ficado amargurado, poderia ter pensado: *De que adianta? Todo mundo está contra mim. A vida não é justa.* Em

vez disso, ele manteve seu coração puro e esvaziou a autopiedade.

Assim como Davi, todos nós temos impurezas e infecções. As pessoas se viram contra nós sem motivo. Nossos planos nem sempre funcionam. É fácil pensar: *Por que isso está acontecendo comigo?* É apenas a vida. A Bíblia diz: “As ofensas virão”, e isso não é um problema, a não ser que você não saiba o que fazer com elas. Muitas pessoas cometem o erro de guardá-las. Ficam amarguradas, vivem com culpa, colecionando rancor. Isso envenenará o seu futuro. É preciso liberar as toxinas da vida. Você pode não conseguir impedi-las de aparecer, mas pode impedi-las de ficar. Davi tinha um coração puro. Isso significa que ele mantinha as infecções afastadas, não que era perfeito. Davi errava. Ele cometeu adultério com uma mulher e provocou a morte do marido dela. Tentou esconder isso durante um ano. Estava tão sobrecarregado de culpa e condenação que se tornou fisicamente doente e fraco. Esse veneno começou a infectar cada parte de sua vida. Ele finalmente admitiu o erro, se arrependeu e pediu a Deus que o perdoasse, e as coisas começaram a mudar.

Assim que conseguiu se livrar da infecção, recuperou a saúde.

Quando cometer um erro — e todos nós cometemos —, não corra para longe de Deus. Não tente se esconder. Vá até Deus e se arrependa. Isso significa não continuar fazendo a mesma coisa. Então peça perdão. Aqui está o ponto: você precisa receber a misericórdia de Deus. O inimigo é chamado de “o acusador dos irmãos”. Ele vai lembrá-lo de cada erro que você cometeu pelos últimos trinta anos.

*Não passe a vida olhando o retrovisor, se colocando para baixo, vivendo arrependido.*

É fácil viver sua vida se arrependendo, pensando sobre o que você deveria ter feito de diferente. *Eu deveria ter criado melhor meus filhos. Deveria ter sido mais fiel no casamento. Deveria ter terminado a faculdade.* Não passe a vida olhan-

do o retrovisor, se colocando para baixo, vivendo arrependido. Você não pode fazer nada sobre o passado, mas pode fazer algo agora. Ficar contra si mesmo não o ajuda a ser melhor; pelo contrário, o coloca para baixo. No momento em que pedir a Deus que o perdoe, Ele já o terá perdoado. Por que você não

se perdoa? Por que não esvazia a culpa? Por que não desliga as vozes acusadoras? As Escrituras dizem que Deus não se lembra mais dos seus erros. Se alguém está trazendo à tona as coisas negativas do passado, não é Deus; é o acusador tentando enganá-lo a viver condenado.

### Falta de Perdão É Como uma Toxina Venenosa

Quanto espaço você está dando para a culpa, a vergonha e o arrependimento, e para ser contra si mesmo? Seja quanto for, é demais. Esse espaço é necessário para as coisas boas que Deus tem para você e que vão levá-lo em direção ao seu destino. Se está dando espaço para a culpa, não terá a confiança de que precisa para seguir em frente, o que fará com que falhe de novo. É um ciclo negativo. O único jeito de quebrar o ciclo é se levantar e dizer: “É isso. Cansei de viver no passado, focado nos meus erros, revivendo minhas falhas e me açoitando. Este é um novo dia. Estou esvaziando essa infecção toda. Vou

receber a misericórdia de Deus.” É preciso fazer isso com fé, porque cada voz lhe dirá que você é um hipócrita. “Deus não vai perdoá-lo. Olha o que você fez.” Não tem nada a ver com o que você fez ou não fez. Tem a ver com o que Jesus já fez.

“Joel, eu cometi muitos erros. Não mereço ser abençoado.” Nenhum de nós merece. Isso é a misericórdia, e é por isso que ela é chamada de “Boas-

*Enquanto se agarrar à mágoa, à raiva e à amargura, isso não afetará a outra pessoa; infectará você.*

novas”. Seus pecados já foram perdoados. Você não precisa se redimir com Deus por seus pecados, porque o preço já foi pago. Quando cair, não fique no chão; levante-se. Quando o acusador sussurrar: “Olhe para você! Errou de novo! Você nunca vai acertar!”,

apenas responda: “Sim, eu sei que não sou perfeito, mas estou perdoado. Posso não estar onde deveria, mas estou progredindo. Estou avançando. Não estou onde costumava estar.” Não deixe a culpa envenenar seu futuro. Esvazie-a.

Às vezes é difícil esvaziar a negatividade. Quando uma pessoa nos faz mal, nossa natureza

humana quer se agarrar à mágoa. Queremos nos tornar amargurados e carregar o rancor por aí. Nós pensamos: *Eu não vou perdoar essa pessoa. Ela não merece.* Mas você não está perdando por ela, está perdando por você mesmo. Enquanto se agarrar à mágoa, à raiva e à amargura, isso não afetará a outra pessoa; infectará você. A falta de perdão é como uma toxina venenosa. Pode parecer bom se agarrar a ela, mas ela contaminará a sua vida. Porém, percebo que há momentos em que o tipo certo de raiva é necessário, mas quero que você preste atenção na raiva negativa.

Na maioria das vezes, o motivo pelo qual não perdoamos refere-se ao que a outra pessoa fez. Ela claramente estava errada. Mas, quando você perdoa, não está desculpando o comportamento dela, não está diminuindo a ofensa. Simplesmente está tirando o veneno de dentro de si. É preciso perdoar para poder ser livre. Pare de olhar para isso como se estivesse fazendo um favor à pessoa. Você está fazendo um favor a si mesmo, porque custa muita energia emocional se agarrar a uma mágoa, viver com a falta de perdão. É só acordar e este pensamento já está

na sua mente: você pensa em como alguém o fez mal. Pode não perceber, mas está gastando a energia emocional necessária para realizar seus sonhos, seus objetivos, para criar seus filhos. Você não se tornará tudo que foi criado para ser se estiver gastando energia emocional em coisas sem importância. Essa falta de perdão é uma impureza. Sim, o que eles fizeram foi errado, mas você precisa deixar para trás. Precisa se libertar. Quando o fizer, não apenas sentirá uma nova liberdade e terá mais energia, mas Deus será seu defensor. Ele corrigirá seus erros. Não é necessário retribuir às pessoas. Você não é o juiz, Deus é. Deixe com Ele, pois esse juiz vai defendê-lo melhor do que você pode se defender.

### Apenas Deixe para Trás

Foi isso que Mary Johnson fez. Mary é mãe solo de um filho. Seu filho tinha 20 anos quando estava em uma festa tarde da noite e foi abordado por um garoto de 16 anos chamado Oshea Israel, que ele nunca vira. Oshea estava bebendo e houve uma discussão

entre eles. No calor do momento, Oshea pegou uma arma e matou o único filho de Mary. Ela ficou cheia de raiva e ódio, a ponto de dizer ao juiz que Oshea era um animal que precisava ser enjaulado. Quando ele foi apenas acusado por homicídio de segundo grau, Mary ficou com mais raiva ainda. Ela se tornou reclusa, ficou em casa e não olhava para a foto do filho. Dez anos se passaram.

Finalmente, Mary sabia que era hora de perdoar. Ela podia ouvir uma voz baixa alertando-a para que deixasse isso para trás. Mary entrou em contato com a prisão para ver se poderia visitar Oshea. Eles disseram que sim, mas Oshea disse “não”. Ele não faria isso. Ela continuou pedindo e pedindo, e finalmente ele concordou. Quando Mary foi à prisão e viu Oshea, ele deu um grande abraço nela e a agarrou. Eles choraram muito. Mary disse: “Quando eu estava abraçando Oshea, podia sentir a raiva e a amargura se erguendo e saindo do meu corpo.” Foi tão forte que ela caiu e Oshea teve que segurá-la. Naquele dia, Mary não só se libertou da falta de perdão, mas

*Ela podia ouvir  
uma voz baixa,  
alertando-a para que  
superasse isso.*

encontrou um novo filho. Sete anos mais tarde, Oshea foi solto em liberdade condicional e não tinha onde morar. Mary disse: “Você pode ser meu vizinho.” Ela o chama de seu “filho espiritual”. Mary começou uma organização chamada From Death to Life, para ajudar a trazer a cura e a reconciliação entre famílias de vítimas e aqueles que as fizeram mal. Agora, ela e Oshea saem juntos e falam em conferências e escolas sobre o perdão e a superação da perda.

Mary Johnson disse que o que realmente a ajudou a decidir pelo perdão foi um poema que ela leu sobre duas mães no céu que haviam acabado de virar amigas. Uma mãe perguntou à outra: “Quem é seu filho?” A resposta foi: “Meu filho é Jesus. Eu sou Maria.” Então, Maria perguntou: “Quem é seu filho?” A outra mãe respondeu: “Meu filho é Judas.” Ouvindo como Maria, a mãe de Cristo, havia se tornado amiga da mãe de Judas, e como elas compartilhavam uma dor em comum, Mary Johnson sabia que precisava estender a mão para a família de Oshea. Agora ela ajuda outras mães a fazerem a mesma coisa. Da sua dor pode vir o seu propósito.

Eu vi uma moça na televisão cujo filho havia sido morto em um acidente muitos anos antes. Eles perguntaram como ela estava, e ela fez esta declaração: “Você nunca supera de verdade, mas pode deixar para trás.” Ela estava dizendo: “Sim, é difícil. Sim, houve um período de luto, mas você não precisa continuar no luto. Não precisa viver na amargura. Não precisa ficar preso à tristeza e à depressão. Você pode seguir em frente.”

Ao sofrer uma perda, acontecem coisas difíceis de entender, e é fácil pensar: *Eu só preciso superar isso*. Mas às vezes o “isso” é forte demais. Pode colocar muita pressão em nós. Pensamos: *Por que eu me sinto dessa maneira? Devo estar fazendo algo de errado*. Libere a pressão. Você não precisa superar; apenas deixe para trás. Continue seguindo em frente, vivendo um dia de cada vez. Deus disse que nunca dará algo que você não suporte. Você pode não entender por que aconteceu, mas a Bíblia diz: “Deus nos dará uma paz que está além da compreensão.” Você não entenderá tudo. Se deixar as questões da vida passarem, terá uma paz que irá além do que você pode entender.

## Todos os “Poucos” Somam Muito

No fim da vida de Jesus, ele foi traído por um de seus discípulos, zombado pelos soldados e falsamente acusado de crimes. Agora estava pendurado na cruz, com uma coroa de espinhos, prestes a tomar o último fôlego. Foi quando ele fez algo significativo. Poderia apenas ter morrido e ido para o céu, e nada mais. Em vez disso, disse: “Pai, antes de ir, preciso resolver uma última coisa: perdoa-lhes, pois não sabem o que estão fazendo.” Os líderes religiosos e soldados romanos não pediram perdão. Eles não mereciam.

*Jesus estava dizendo:*

*“Não vou deixar essa terra com nada negativo em mim.” Ele estava nos mostrando, por meio do exemplo, como devemos liberar as toxinas, as impurezas.*

Jesus estava dizendo: “Não vou deixar essa terra com nada negativo em mim.” Ele estava nos mostrando, por meio do exemplo, como devemos liberar as toxinas, as impurezas.

Há uma antiga lenda sobre Leonardo da Vinci. Ela diz que, quando da Vinci estava pintan-