

*DIRETRIZES SEGURAS  
PARA DESENVOLVER A  
AUTOCONSCIÊNCIA*

*7º. ENCONTRO*

*AUTOCONSCIÊNCIA E  
SUPERACÃO DA DOR E  
DO SOFRIMENTO*

*AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E  
DO SOFRIMENTO*

- **Objetivo – refletir sobre a superação da dor e do sofrimento por meio da autoconsciência.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- **Meditando sobre a superação da dor e do sofrimento:**
- **Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando refletir sobre as situações em que você passa pela dor e pelo sofrimento? Como você lida com essas duas ferramentas para o Espírito evoluir? Você tem desenvolvido a autoconsciência para poder superar esses dois mecanismos da vida?**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- (Autodescobrimento – Joanna de Ângelis – páginas 51 a 60) “O desabrochar da consciência é um trabalho lento e contínuo, que constitui o desafio do processo da evolução. Inscrevendo no seu âmago a Lei de Deus, desenvolve-se de dentro para fora a esforço da vontade concentrada, como meta essencial da vida.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- **“Da mesma forma que, para atingir a finalidade, a semente deve morrer para libertar o vegetal que lhe dorme em latência, a consciência rompe a obscuridade na qual se encontra (a inconsciência), para conseguir a potencialidade do Si espiritual a que se destina.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Nesse desenvolvimento inevitável – que se dá durante a existência física nas várias etapas reencarnacionistas – o sofrimento apresenta-se como o meio natural da ocorrência evolutiva, constituindo o processus de maturação e de libertação do Espírito, o ser imortal. Enquanto esse fenômeno não ocorrer, o indivíduo permanecerá mergulhado em um estado *consciência coletiva* amorfa, perdido no emaranhado dos instintos primitivos das primárias, em nível de *sono sem sonhos*, sem autoidentificação, sem conhecimento da sua realidade espiritual.

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Para que possa refletir a luz, a gema experimenta a lapidação, que a princípio lhe arrebenta a aspereza, facultando-lhe a liberação da ganga até o âmago onde jaz toda pureza e esplendor.
- “Face à sensibilidade de que é constituído, o ser humano também experimenta a purificação mediante a dor, que gera os sofrimentos psicológicos, físicos e morais, que o propõem ao aceleração do esforço de sublimação na qual conseguirá a plenificação.”



# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- A dor e o sofrimento apresentam-se de forma diferente para o Ser em evolução:
- Estágio de adormecimento da consciência – “Diante da ignorância da necessidade de evoluir o sofrimento se lhe apresenta agressivo e brutal, gerando revolta e alucinação. Mergulhado na sombra da desidentificação de si mesmo, o ser embrutecido não sabe eleger as aspirações éticas e estéticas para a felicidade, perturbando-se na contínua busca do atendimento às necessidades fisiológicas (sensações) em detrimento das emoções psicológicas, que o capacitam para a conquista do belo, do nobre e do bom.

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- Estágio de consciência desperta – “À medida que aprimora a sensibilidade, (o sofrimento) faz-se profundo, sutil, fomentador de crescimento e transformação interior.
- “O despertar da consciência, saindo da obscuridade do amálgama do coletivo, para a individuação, é acompanhado pelo sofrimento, qual parto que proporciona o desabrochar da vida, sob o guante ainda inevitável da dor.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- **“A consciência lúcida equipa-o de instrumentos que o auxiliam na superação da amargura, do desespero, da infelicidade, face à compreensão dos objetivos espirituais da sua existência, por enquanto nas faixas mais ásperas do mecanismo evolutivo.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Nesse mecanismo da evolução, cada ato gera um efeito equivalente, que interage em novos cometimentos de que ninguém se pode eximir.
- [...]
- “A reencarnação é lei da vida, impositiva, inevitável, recurso de superior qualidade para o desenvolvimento do Espírito, esse arquiteto de si mesmo e do seu destino.

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Dispondo da livre opção ou arbítrio, ele trabalha em favor da rápida ou lenta ascensão, conforme o comportamento a que se entrega.
- “Como luz nos refolhos da consciência adormecida o que deve ou não fazer, cabe-lhe aplicar com correção os impulsos que o propõem ao avanço de acordo com o que deve ou não realizar, de forma a conseguir a harmonia (ausência de culpa). Toda vez que se equivoca ou propositadamente erra, repete a experiência até corrigi-la (provação), e, se insiste teimosamente no desacerto, expunge-o em mecanismos de dor sem alternativa ou escolha (expição).

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “O sofrimento estrutura-se, portanto, nos painéis da consciência, conforme o nível ou patamar de lucidez em que se expressa. Do asselvajado, automático, ao martírio por abnegação; desde o grosseiro e instintivo ao profundo, racional, as tecelagens da noção de responsabilidade trabalham a *culpa*, que imprime o imperativo da reparação como recurso inalienável de recuperação.

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Instalam-se então os conflitos – quando há consciência de culpa – que se transferem de uma para outra reencarnação, dando surgimento aos distúrbios psicológicos que aturdem e infelicitam; ou desarticulam as sutis engrenagens do corpo perispiritual – o *modelo organizador biológico* – propiciando as anomalias congênitas – físicas e psíquicas –, as enfermidades mutiladoras; ou se instalam no ser profundo, favorecendo com as rudes aflições morais, sociais, financeiras, em *carmas* perturbadores, que dilaceram com severidade o ser.

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Nesse complexo de acontecimentos, o amor é o antídoto eficaz para todo sofrimento, prevenindo-o, diminuindo-o ou mudando-lhe a estrutura.
- “A fatalidade da Lei Divina é a perfeição do Espírito. Alcançá-la é a proposta da vida. Como conseguir, é a opção de cada qual.
- “O amor é o sentimento que dimana de Deus e O vincula à criatura, aproximando-a ou distanciando-a de acordo com a resposta que der a esse impulso grandioso e sublime.



# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Nas suas manifestações iniciais, o amor confunde-se com os desejos e as paixões, tornando-se *fisiológico* ou *do queixo para baixo*. É egoístico, atormentante, imprevisível, apaixonado...
- “A medida que a consciência se desenvolve, sem que abandone as *necessidades*, torna-se psicológico, – *do queixo para cima* – mantendo os idealismos, diminuindo a posse, os arrebatamentos, e superando os limites egoístas. Lentamente ascende à escala superior, tornando-se humanitarista, libertador, altruísta...

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Graças à sua ingerência nas ações, o que favorece o progresso constitui-lhe recurso para alterar as paisagens cármicas do Espírito, modificando os painéis dos sofrimentos futuros – prevenindo-os, diminuindo-os ou liberando-os – conforme a intensidade da sua atuação. Entretanto, à medida que o ser desperta para a sua realidade interior, o sofrimento muda de expressão e pode tornar-se um instrumento do próprio amor, ao invés de manter o caráter reparador, qual ocorreu com Jesus Cristo, Francisco de Assis e outros que, sem quaisquer débitos a ressarcir, aceitaram-no, a fim de ensinarem coragem, resignação e valor moral...”

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Uma atitude mental afável, amorosa, é a melhor receita para o sofrimento, porquanto rearmoniza a energia espiritual que vitaliza o corpo e desconecta as engrenagens das doenças, que nelas se instalam como efeito dos distúrbios da *consciência de culpa*, defluente dos atos pretéritos.
- “A postura amorosa desperta a consciência de si mesmo, anulando os fluidos perniciosos que abrem campo à instalação das doenças incuráveis, portanto, dos sofrimentos dilaceradores.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “A energia gerada por uma consciência em paz, favorável ao desdobramento do sentimento de amor profundo, é responsável pela liberação do sofrimento. Mesmo que, momentaneamente, as suas causas permaneçam, ele se torna um estímulo positivo para maior crescimento íntimo, não se fazendo afligente, embora um *espinho na carne*, como asseverou o Apóstolo Paulo, advertindo e guiando os movimentos na direção da meta final.

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- “Desse modo, cada ser traz *impressa* nas tecelagens sutis da alma, que as transfere para os *arquipélagos* celulares do organismo, as doenças que lhe são necessárias para o reequilíbrio emocional, as limitações e facilidades morais para a recomposição espiritual, os condicionamentos, as tendências e aptidões para a reabilitação da consciência, reparando a ordem que foi perturbada pelo seu descaso, abuso ou prepotência.

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- **“Manifestam-se, portanto, os efeitos como enfermidades cármicas, coletivas ou individuais, que periodicamente o assaltam, exigindo refazimento do equilíbrio, restauração da harmonia.**
- **“Essa tarefa deverá começar na sublimação dos sentimentos, na qualificação superior das emoções, na elevação moral dos pensamentos, até tornar-se um condicionamento correto que exteriorize ações equilibradas em consonância com a ética do bem, do dever e do progresso.”**

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- **Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:**
- **O que você entendeu do conteúdo que se aplique à sua vida?**
- **O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a virtude da autoconsciência? Caso positivo, que mudança foi essa?**

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- Neste encontro refletimos sobre a relação que existe entre a autoconsciência e a superação da dor e do sofrimento. A dor e o sofrimento são ainda parte de sua vida? Que esforços você está disposto(a) a realizar para se libertar deles definitivamente pelo desenvolvimento das virtudes do amor e da autoconsciência?



## *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- **Como você sente a sua vida aplicando as reflexões analisadas neste encontro para que se liberte da dor e do sofrimento? Você sente a possibilidade de melhorar a sua vida em sua busca de autotransformação e nas suas atividades na prática do Bem?**

# *AUTOCONSCIÊNCIA E SUPERAÇÃO DA DOR E DO SOFRIMENTO*

- **Sinta-se, agora, um Espírito imortal que traz em si mesmo a determinação divina de evoluir até à perfeição relativa, pelo conhecimento pleno e cumprimento das Leis Divinas, pela prática das virtudes e pela busca da unidade com Deus. Mergulhe profundamente nessa verdade espiritual. Sinta-a, veja-se desenvolvendo todas as virtudes essenciais da Vida ao longo do tempo, desenvolvendo o poder real em si mesmo, sentindo as possibilidades que se abrem para você em virtude do desenvolvimento de suas potencialidades.**