

*DIRETRIZES SEGURAS  
PARA DESENVOLVER A  
AUTOCONSCIÊNCIA*

*8º. ENCONTRO*

*AUTOCONSCIÊNCIA,  
LIBERTAÇÃO DO  
SOFRIMENTO E SAÚDE*

*AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO  
DO SOFRIMENTO*

- **Objetivo – refletir sobre a autoconsciência como meio de nos tornarmos saudáveis, libertando-nos do sofrimento.**

## *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **Meditando sobre a autoconsciência, saúde e libertação do sofrimento:**
- **Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando refletir sobre a virtude da autoconsciência, o seu desejo de desenvolver a saúde integral: física, mental e emocional, para libertar-se do sofrimento. Como você sente em relação à saúde espiritual?**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- (Em busca da verdade – Joanna de Ângelis – página 99) “*Cair em si* deve constituir-se o passo inicial a ser dado por todos os doentes da alma, por aqueles que se comprazem nos conflitos e que se recusam as bênçãos da saúde real, que estorcegam no sofrimento optando pela piedade e comiseração ao invés do apoio do amor e da fraternidade...

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- “A conquista da autoconsciência tem início nesse cair em si, graças ao sofrimento experimentado, que é o desencadeador da necessidade de encontro, de autoencontro profundo. O sofrimento consciente que faculta reflexões, convida, normalmente, à mudança de comportamento, porque expressa distonia na organização física, emocional ou psíquica que necessita de ajustamento. Essa experiência evolutiva conduz com segurança ao encontro com o *Cristo* interno, ajudando-o a ampliar as suas infinitas possibilidades de crescimento e de libertação.”

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **(O Homem integral – Joanna de Ângelis – páginas 129 a 132) “O sofrimento, em si mesmo, é fonte motivadora para as lutas de crescimento emocional e amadurecimento da personalidade, que passa a compreender a existência de maneira menos sonhadora e mais condizente com a sua realidade. Os jogos e ilusões da idade infantil, superados, dão ensejo a uma integração consciente do indivíduo no grupo social no qual se encontra, fomentando o esforço pelo bem dos demais, por saber-se membro valioso e entender, por experiência pessoal, os gravames que a dor proporciona.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“Inobstante esta experiência lúcida, sabe que o esforço a envidar para liberar-se dos sofrimentos é, por sua vez, conquista da inteligência e do sentimento postos a serviço da sua realização pessoal e comunitária.**
- **“Na maior parte dos métodos, a vontade do paciente prevalece como fator de alta importância. [...] A reflexão bem direcionada gera uma psicofera de paz, renovadora, que o envolve e alimenta, levando à liberação deles.**



# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“Relacionemos algumas fases da terapia liberativa:**
- ***a) Considerar todos os indivíduos como dignos de ser amados e tomar por modelo alguém que o ama e se lhe dedica, por isto mesmo, credor de receber todo o afeto.***
- **“Este sentimento, sem apego nem interesse gerador de emoções perturbadoras, desarma o indivíduo de suspeitas, de ansiedades e medos, ao mesmo tempo dirimindo as incompreensões de outrem e desarticulando quaisquer planos infelizes.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“Uma visão favorável sobre alguém dilui as nuvens densas que lhe obscurecem a personalidade, facultando um relacionamento positivo. A não reação à agressividade do outro desmantela-lhe a couraça de prepotência, na qual se oculta. Se a resposta é otimista e sem azedume, conquista-o para um intercâmbio útil, ampliando-lhe o círculo de expressões afetivas. Logo, este sentimento contribui para anular os efeitos do sofrimento moral e dissipar algumas, senão todas as suas causas perturbadoras.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“O ato de ver bem as demais pessoas, torna-se um hábito terapêutico preventivo, em relação às agressões do meio ambiente, dos companheiros, constituindo um encorajamento para a luta libertadora.**
- **“O cultivo, a expansão de ideias e conceitos edificantes apagam o incêndio ateado pelo pessimismo da maledicência, da inveja, da calúnia, tornando respirável a atmosfera social do grupo onde o homem se localiza.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- ***b) Identificar e estimular os traços de bondade do caráter alheio.***
- **Não há solo, por mais sáfaro, que, tratado, não permita o vicejar de plantas. Em todo sentimento existem terras férteis para a bondade, mesmo quando cobertas por calíça e pedregulhos. Um trabalho, breve que seja, afastando o impedimento, e logo esplendem os recursos próprios para a sementeira da esperança.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- Os indivíduos que se notabilizavam pela maldade na vida privada e no seu círculo social, revelavam-se bondosos e gentis tornando-se amados pela família e pelo grupo, mesmo conhecendo-lhes as atrocidades em que eram exímios.
- A maldade sistemática, a impiedade, o temperamento hostil revelam as personalidades psicopatas que, antes, necessitam de ajuda, ao invés de reproche.

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“A bondade, neles latente, aguarda o momento de manifestar-se e predominar, mudando-lhes o comportamento.**
- **“Com tal atitude, a de identificar a bondade, torna-se possível a superação do sofrimento, como quer que se apresente, especialmente o que tem procedência moral.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **c) *Aplicar a compaixão quando agredido.***
- **“Uma reação de pesar, ante o ato infeliz, produz um efeito positivo no agressor. Proporciona o equilíbrio à vítima, que não desce à faixa vibratória violenta em que o outro se demora. Impede a sintonia com a cólera e seus farnazes, impossibilitando a instalação de enfermidades nervosas e distúrbios gastrointestinais e outros, face à não absorção de energias deletérias.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“A compaixão dinâmica, aquela que vai além da piedade buscando ajudar o infrator, expressa bondade e se enriquece de paixão participativa, que levanta o caído, embora seja ele o perturbador.**
- **“Essa conduta impede que se instale o sofrimento na criatura.**



# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **d) *O amor deve ser uma constante na existência do homem.***
- **“Há em tudo e em todos os seres a presença do Amor. Em um lugar revela-se como ordem, noutra beleza e, sucessivamente, harmonia, renovação, progresso, vida, convocando à reflexão.**
- **“O amor é o antídoto mais eficaz contra quaisquer males. Age nas causas e altera as manifestações, mudando a estrutura dos conteúdos negativos quando estes se exteriorizam.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- “Revela-se no instinto e predomina durante o período da razão, responsabilizando-se pela plenificação da criatura.
- “O amor instaura a paz e irradia a confiança, promove a não-violência e estabelece a fraternidade que une e solidariza os homens, uns com os outros, anulando as distâncias e as suspeitas. É o mais poderoso vínculo com a Causa Geradora da Vida. É o motor que conduz à ação bondosa, desdobrando o sentimento de generosidade, ao mesmo tempo estimulando à paciência.

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“O amor é o rio onde se afogam os sofrimentos, pela impossibilidade de sobrenadarem nas fortes correntezas dos seus impulsos benéficos. Sem ele a vida perderia o sentido, a significação. Puro, expressa, ao lado da sabedoria, a mais relevante conquista humana.”**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- (Autodescobrimento – Joanna de Ângelis – páginas 18 e 19) “Nada se deve perder no organismo. Todas as energias poderão ser canalizadas sob o comando da mente desperta – o Eu superior – para a sua responsabilidade, criatividade e expressão divina, que demonstram sua origem.
- “O Eu consciente, mediante exercício constante, deve comunicar-se com todas as células que lhe constituem o invólucro material, à semelhança do que faz quando lhe atende alguma parte ou órgão que necessita de tratamento.

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“Considere-se um corte que dilacere um membro. Pode ser deixado de lado para autorrefazer-se ou receber curativo imediato para a reparação dos tecidos e capilares.**
- **“Da mesma forma, a consciência – o Si – deve atender a energia, nas suas diferentes manifestações, rarefeita ou condensada, interferindo com amor e dando-lhe ordens equilibradas para a sua sublimação.**
- **“A doença resulta do choque entre a mente e o comportamento, o psíquico e o físico, que interagem somatizando as interferências.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“Diante de ocorrências viciosas, de acidentes morais e emocionais, cumpra-se lhes faça um exame circunstanciado, passando-se à conversação com o departamento afetado, despertando-lhe as potências e liberando-as para o preenchimento das finalidades da vida a que todas as coisas estão submetidas e se destinam.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“Conversar, terna e bondosamente, com as imperfeições morais, alterando-lhes o curso; buscar penetrar no intrincado meandro dos conjuntos celulares e envolvê-los com vibrações de amor; estimular os órgãos com deficiência de funcionamento, ou perturbação enfermiza, a que voltem à normalidade, são métodos de comando da energia espiritual do Eu superior, interferindo nas complexidades da força mantenedora do perispírito e da matéria, alternando-lhes para melhor a movimentação.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“No sentido inverso, a conduta desregrada, os pensamentos violentos, as forças descompensadas do instinto, produzindo congestão ou inibição das energias, dão curso aos estados de violência, de depressão, de obsessão compulsiva, de degeneração dos tecidos e órgãos que lhes sobre a corrente contínua deletéria.**



# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“A conscientização do ser leva-o a um conhecimento profundo das possibilidades criativas e realizadoras, que trabalham pelo seu e pelo bem da sociedade onde se encontra.**
- **“O tropismo da Divina Luz atrai a criatura, que às vezes se esconde nas sombras da inconsciência – ignorância de si – permanecendo nas faixas inferiores da evolução. No entanto, a força do progresso é lei da Vida, e assim, pelo desgaste que produz sofrimento surge o despertar, então a atração poderosa da Plenitude arrasta o ser humano na direção da sua destinação fatal – a perfeição.**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **“Procrastinar o fenômeno da conscientização tem limite, porque, na sua complexidade, a energia, que é vida, constitui-se do Psiquismo Divino, e hoje ou mais tarde, liberta-se das injunções grosseiras que a limitam momentaneamente, sutilizando-se em ondas de amor que se espraiarão no Oceano do Amor de Deus.”**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO 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, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **Neste encontro refletimos sobre a relação que existe entre a autoconsciência, a saúde e a libertação do sofrimento. Que esforços você está disposto(a) a realizar para desenvolver uma postura mais saudável frente à vida, a partir do exercício da autoconsciência?**

# *AUTOCONSCIÊNCIA, SAÚDE E LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO*

- **Como você sente a sua vida aplicando as reflexões analisadas neste encontro para se tornar uma pessoa mais saudável, livre 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, SAÚDE E LIBERTAÇÃO 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.**