

DIRETRIZES SEGURAS PARA EXERCITAR O AUTOAMOR



www.espiritizar.com.br



1º. ENCONTRO

O QUE É O AUTOAMOR

www.espiritizar.com.br



1º. ENCONTRO – O QUE É O AUTOAMOR

- **Objetivo – refletir sobre o que é o autoamor e como ele se origina.**

O QUE É O AUTOAMOR

- **Meditando sobre o autoamor:**
- **Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir-se um Espírito imortal, filho de Deus e aprendiz da Vida. O sentimento de autoamor está presente em sua vida? Como você o sente? Deixe os seus pensamentos e sentimentos fluírem, evitando qualquer mascaramento num processo de autoengano. Seja verdadeiro(a) com você, analisando-se com autenticidade.**

O QUE É O AUTOAMOR

- Reflexão doutrinária:
- O que é o sentimento de autoamor?
- Como a autoamor se origina em nossa intimidade?
- Quais os benefícios esse sentimento nos pode gerar?

O QUE É O AUTOAMOR

- Iniciemos os nossos estudos sobre o autoamor com o ensinamento de Jesus anotado por Mateus no capítulo 22 vv. 35 a 40:
- E um deles, doutor da lei, interrogou-o para o experimentar, dizendo:
- Mestre, qual é o grande mandamento da lei?

O QUE É O AUTOAMOR

- E Jesus disse-lhe: Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu entendimento.
- Este é o primeiro e grande *mandamento*.
- E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo.
- Desses dois *mandamentos* dependem toda a lei e os profetas.

O QUE É O AUTOAMOR

- Ao ler palavra mandamento imediatamente a associamos a uma ordem imperativa, imposição, mando, algo que se deve fazer obrigatoriamente, sob pena de, caso não seja realizado, haver sanções aos infratores.

O QUE É O AUTOAMOR

- Para os judeus essa palavra tinha realmente esta conotação, imposta por Moisés, quando da recepção dos dez mandamentos, devido ao primitivismo do seu povo, recém-liberto da escravidão no Egito.

O QUE É O AUTOAMOR

- Ao longo do tempo, a questão da obrigatoriedade ligada aos dez mandamentos produziu grandes distorções, fazendo as pessoas temerem a “ira” de Deus, caso não os cumprissem, e por isso, criassem as máscaras do ego, nas quais a prática do amor é apenas exterior, sem vivenciá-la verdadeiramente.

O QUE É O AUTOAMOR

- Ainda hoje a palavra mandamento está carregada dessa obrigação, fruto do temor, e muitas pessoas sentem-se aturdidadas por não conseguirem ainda vivenciar plenamente estes dois mandamentos que são a base das virtudes cristãs.

O QUE É O AUTOAMOR

- Vejamos o que nos diz a Mentora Joanna de Ângelis no livro Amor, imbatível amor:
- “(...) O amor não pode ser imposto, mas desenvolvido, treinado, quando não surgir espontaneamente.

O QUE É O AUTOAMOR

- “(...) A síntese proposta por Jesus em torno do amor, é das mais belas psicoterapias que se conhece: *Amar a Deus acima de todas as coisas e ao próximo como a si mesmo*, em uma trilogia harmônica.

O QUE É O AUTOAMOR

- “Ante a impossibilidade de o homem amar a Deus em plenitude, já que tem dificuldade em conceber o Absoluto, realiza o mister, invertendo a ordem do ensinamento, amando-se de início, a fim de desenvolver as aptidões que lhe dormem em latência, esforçando-se por adquirir valores iluminativos a cada momento, crescendo na direção do amor ao próximo, decorrência natural do autoamor, já que o outro é extensão dele mesmo, para, finalmente amar a Deus, em uma transcendência incomparável, na qual o amor predomina em todas as emoções e é o responsável por todos os atos.

O QUE É O AUTOAMOR

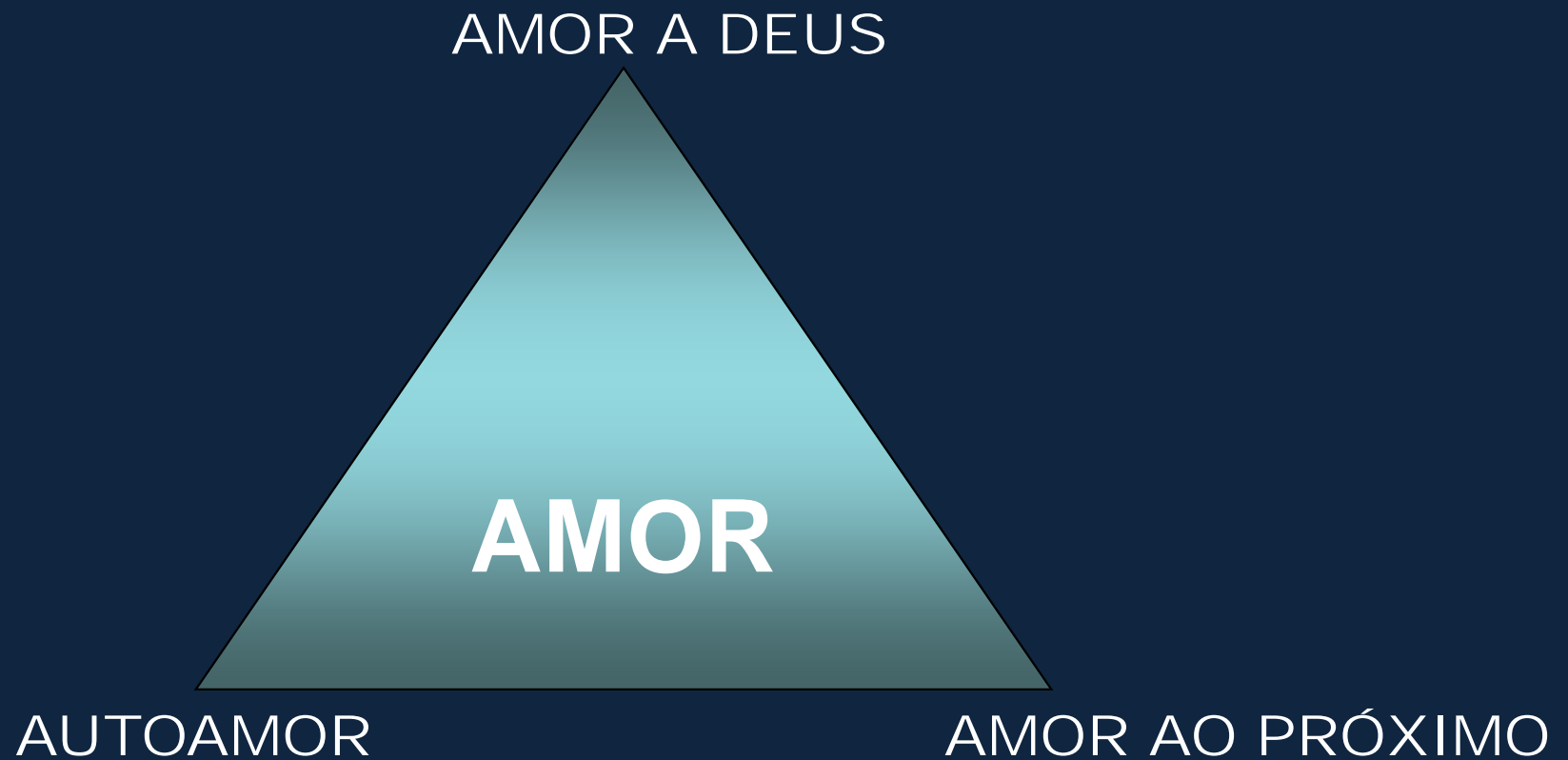
AMOR DE TODA A ALMA

AMOR

AMOR DE TODO
ENTENDIMENTO

AMOR DE TODO O
CORAÇÃO

O QUE É O AUTOAMOR



O QUE É O AUTOAMOR

- Quando é que o Espírito toma a decisão para exercitar o autoamor?
- O autoamor surge após a sua decisão para exercitar plenamente o seu livre-arbítrio, tornando-o pleno. Esse é o ponto de mutação no qual o Espírito, cansado do sofrimento que o abuso dos instintos e das emoções egoicas gerados pelo egoísmo e orgulho lhe geram, permite-se a plena conexão com as Leis Divinas em sua consciência, impulsionado pelo tropismo divino.

O QUE É O AUTOAMOR

- Nesse momento o Espírito aprofunda-se no exercício dos hábitos imortais devido ao reconhecimento do mal que o egoísmo e o orgulho está fazendo em sua vida.
- Contudo, para que haja a evolução não basta apenas se cansar do egoísmo e do orgulho, é fundamental um outro processo.

O QUE É O AUTOAMOR

- Há uma energia que brota no Espírito depois que ele reconhece, por meio desse cansaço, o mal que o egoísmo e o orgulho lhe causa. Essa energia que emana dele estava ali aguardando para que ela pudesse ser reconhecida e vivenciada.

O QUE É O AUTOAMOR

- O Espírito que estava no ápice da dor, a dor o fez chorar profundamente, começa a reconhecer que não é a partir dos outros que essa dor lhe chegou, mas a partir das próprias atitudes, das decisões íntimas que equivocadamente ele tomou mediante processos de ignorância.

O QUE É O AUTOAMOR

- Depois de muito sofrer, o Espírito perceba-se preenchido desse reconhecimento do mal que o orgulho e o egoísmo lhe fez, surge agora uma nova energia capaz de o renovar.
- Que energia é essa?

O QUE É O AUTOAMOR

- A energia da humildade e mansidão para se sentir aprendiz da Vida, plenamente filho de Deus em direção à plenitude.
- Há, então, a emanção de uma fonte que o vai propelir para todo o sempre ao progresso: é o autoamor. Reconhecendo com humildade, mansidão e sentimento de aprendiz, eis que nasce o autoamor verdadeiro.

O QUE É O AUTOAMOR

- Em uma linguagem evangélica é quando Jesus diz: *Tomai sobre vos o meu jugo e aprendei comigo que sou brando e humilde de coração e encontrareis descanso para a vossa alma.* O jugo é a manifestação profunda do autoamor em sintonia plena com a Lei de Amor, Justiça e Caridade.
- A pessoa que toma essa diretriz de vida está apta a aprender com o Mestre o exercício de mansidão e humildade para entrar na serenidade consciencial do descanso para a alma que é o sentir-se imortal a rumar em direção à plenitude.

O QUE É O AUTOAMOR

- Com base nessa Verdade da imortalidade acionada por meio do autoamor que começa no reconhecimento dos movimentos do interesse pessoal provocados pelo egoísmo e pelo orgulho dentro da natureza humana, o Espírito se abre para as manifestações das Leis Divinas na própria consciência.

O QUE É O AUTOAMOR

- Então, tudo que o promover a um estado de autoamor, – que não é um sentimento simplório, pois está permeado por outros sentimentos – o Espírito começa a fomentar essa relação mais íntima com as Leis Divinas.

O QUE É O AUTOAMOR

- Uma pergunta muito recorrente é esta: Como sei se realmente estou praticando as Leis Divinas presentes em minha consciência?

O QUE É O AUTOAMOR

- Para que alguém saiba, realmente, se está buscando amar, cumprir e praticar as Leis Divinas deve ir no seu íntimo e perguntar-se se está ampliando e fortalecendo o sentimento de *autoamor*.
- Esse será, portanto, o parâmetro para que o Espírito saiba se realmente está praticando as Leis Divinas é se o seu sentimento de *autoamor* está se ampliando e se fortalecendo.

O QUE É O AUTOAMOR

- Aquele que resolveu por exercitar o autoamor, irá acolher-se incondicionalmente. Acolhe-se no âmbito instintivo, nas questões egoicas ainda presentes em sua natureza humana, vendo-se como Espírito imortal, aprendiz da Vida, em um processo de crescimento interior, capaz de desenvolver, a partir do autoamor, as virtudes que o direcionam à plenitude.

O QUE É O AUTOAMOR

- Isso faz com que o Espírito, independentemente da experiência que lhe chegue, decide sempre por evoluir com ela, ou seja, não se despreza e nem se exalta, mas aproveita cada experiência para progredir sempre.

O QUE É O AUTOAMOR

- Se o Espírito minimamente despreza a ocasião de se tornar um aprendiz e progredir com aquilo, ele se afasta do movimento de autoamor. Mas se a experiência-desafio faz com que ele aprenda, se erga e se reerga quantas vezes necessário for, este sim é um movimento que mostra a existência do autoamor e, por consequência, o exercício para desenvolvimento da sua natureza imortal.

O QUE É O AUTOAMOR

- **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 entende o autoamor? Caso positivo, que mudança foi essa?**

O QUE É O AUTOAMOR

- Neste encontro refletimos sobre o que é e qual a origem do sentimento de autoamor, de modo a que nos esforcemos para desenvolvê-lo. Como você o sente? Como é realizar esses esforços para você?

O QUE É O AUTOAMOR

- Como você sente a sua vida aplicando o conteúdo estudado? Você sente que ele pode melhorar a sua vida em sua busca de autotransformação e nas suas atividades na prática do Bem?

O QUE É O AUTOAMOR

- **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, buscando o poder real em si mesmo, sentindo as possibilidades que se abrem para você em virtude do desenvolvimento de suas potencialidades.**