

# DIRETRIZES SEGURAS PARA EXERCITAR O AUTOAMOR



[www.espiritizar.com.br](http://www.espiritizar.com.br)



# 2º. ENCONTRO

# OBSTÁCULOS AO

# EXERCÍCIO DO

# AUTOAMOR

[www.espiritizar.com.br](http://www.espiritizar.com.br)



## 2º. ENCONTRO – OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- **Objetivo – refletir sobre os obstáculos que criamos para o exercício do autoamor**

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Meditando sobre o obstáculos ao 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. Como você sente o autoamor em sua vida? Você percebe objeções ao pleno exercício do autoamor? Deixe os seus pensamentos e sentimentos fluírem, evitando qualquer mascaramento num processo de autoengano. Seja verdadeiro(a) com você, analisando-se com autenticidade.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Reflexão doutrinária:
- Quais os obstáculos ao exercício pleno do autoamor?
- Como podemos nos libertar deles?

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- No livro Amor, imbatível amor – a Mentora Joanna de Ângelis diz que: “O ser essencial é amor, no entanto, no processo de despertamento da sua potencialidade divina, adquire expressões não legítimas, que passa a atormentá-lo, já que fazem parte do processo de maturação através de negatividades, que são o desamor e as máscaras do ego, expressando-se como pseudoamor.”

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Representaremos, didaticamente, a psique humana como sendo formada por três esferas concêntricas. A camada mais interna representa o Ser Essencial permeada pela energia do amor, a intermediária e externa representam o ego, sendo a primeira face evidente do ego ou as negatividades do ego, permeada pela energia de desamor e a segunda a face mascarada do ego, permeada pela energia do pseudoamor:

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR





# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- **SER ESSENCIAL OU CAUSAL** é o Centro da Consciência onde estão fixadas todas as características positivas e valores reais do indivíduo. É o nosso Eu Superior, Profundo, o Self. O Ser Essencial é o nosso lado luz, o nosso lado amoroso, bom e belo, é a Essência Divina que somos.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- **Somos nós em estado de luz natural, onde encontramos todas as potencialidades de forma latente que vão emergir e se desenvolver, aos poucos, a partir do momento em que o indivíduo se identifica consigo mesmo, cujo ponto culminante é o estado de iluminação.**

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Originam-se no Ser Essencial todos os sentimentos nobres que nos caracterizam: bondade, fraternidade, solidariedade, ética, compaixão, justiça, sinceridade, tolerância, amizade, autoamor, etc., enfim todos os valores que são derivados da energia de amor que o compõe. Podemos dizer que o Ser Essencial é o espírito propriamente dito conforme vemos em O Livro dos Espíritos questão 88: *“O Espírito é, se quiserdes, uma chama, um clarão, ou uma centelha etérea”*.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR



# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- O EGO é a camada de ignorância que envolve o Ser Essencial, onde ficam registradas todas as experiências equivocadas, nas quais não colocamos em prática o amor essencial. É o nosso eu menor, inferior. É composto de duas partes:

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- **FACE EVIDENTE DO EGO** – é a parte do ego onde ficam registrados todos os sentimentos que representam a ausência do valor essencial correspondente. Estes sentimentos se originam na energia de desamor que compõem o ego. Exemplo: ódio, egoísmo, orgulho, revolta, raiva, mágoa, ressentimento, angústia, depressão, ansiedade, desespero, medo, pânico, violência, cólera, ciúme etc.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Todos estes sentimentos negativos, apenas representam o movimento egoico de não-valor e por isso são transitórios. Existem enquanto não nos dispomos a cultivar os sentimentos reais que são os essenciais.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR





# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- **MÁSCARAS DO EGO** – é a parte do ego disfarçada, mascarada, na qual o ego lança mão dos seus instrumentos de defesa e fuga. As máscaras originam-se na energia de pseudoamor, em que o indivíduo, consciente ou inconscientemente, mascara as negatividades do ego com sentimentos aparentemente positivos

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Exemplo: euforia, autopiedade, perfeccionismo, pseudoperdão, martírio, puritanismo, etc. Observando-se os sentimentos mascarados superficialmente, tem-se a impressão que eles são reais, mas se os analisarmos profundamente perceberemos que eles são falsos, parecem reais, mas não são, pois continuam sendo um não-valor que se origina na energia do pseudoamor para encobrir sentimentos oriundos na ausência do amor.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- As máscaras podem, quando vitalizadas, impedir o contato mais profundo com o Ser Essencial, pois ao parecer que cultiva os valores essenciais o indivíduo cristaliza estes sentimentos falsos.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR



# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Jesus quando nos oferece a lição acerca do maior mandamento a ser exercitado por todo cristão apresenta como referência o amor a si mesmo. *“Amarás a Deus sobre todas as coisas e ao teu próximo como a ti mesmo”.*

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Apesar dessa referência clara de ser o amor a si mesmo a base de todo o processo de amor, ao longo do tempo, devido a fatores religiosos castradores, houve uma deturpação desse princípio, quando, deliberadamente, se passou a confundir o amor a si mesmo com egoísmo e egocentrismo. Estabeleceu-se, então, que as pessoas deveriam negar-se a si mesmas em favor do próximo.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Realmente Jesus em Mateus 16:24 fala que para segui-lo devemos renunciar a nós mesmos: *“Então disse Jesus aos seus discípulos: Se alguém quiser vir após mim, renuncie-se a si mesmo, tome sobre si a sua cruz, e siga-me”*. Aqui sim, Ele estava se referindo ao egoísmo e egocentrismo.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- É preciso renunciar ao nosso ego, ao eu menor, aos prazeres egoicos, para sentir o verdadeiro prazer que nos proporciona vida em abundância, o prazer gerado pelo amor essencial, a ser estimulado pela prática do autoamor, para, a partir deste, desenvolver o amor ao próximo, verdadeiramente e não como uma máscara, consoante as próprias palavras do Cristo: *“Eu vim para que tenham vida e a tenham com abundância”* João capítulo 10 v.10



# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Vejamos o que nos diz a Veneranda Joanna de Ângelis sobre a questão no livro *O Ser Consciente – Joanna de Ângelis – p. 98 e 99:*
- “(...) A amorterapia tem as suas diretrizes firmadas no ensinamento evangélico, proposto por Jesus, quando estabeleceu: - *Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo*

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- “...*como a si mesmo* é um imperativo que não deve ser confundido com o egoísmo, ou o egocentrismo, mas como respeito e direito à vida, à felicidade que o indivíduo tem e merece.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- “Trata-se de um amor preservador da paz, do culto aos hábitos sadios e dos cuidados morais, espirituais, intelectuais para consigo mesmo, sem o que, a manifestação do amor ao próximo é transferência da sua sombra, da sua imagem (fracassada) que logo se transforma em decepção e amargura, ou a Deus, a *Quem não vê*, tudo dEle esperando, ainda como mecanismo de fuga da responsabilidade.”

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- A mentora coloca de forma inequívoca que amar ao próximo sem se amar é transferência de sombra, ao qual muitos de nós nos lançamos para fugir de nós mesmos, resultando mais cedo ou mais tarde em *“decepção e amargura”*. Outras vezes dizemos amar a Deus, aguardando dEle a salvação pelo simples fato de dizermos que O amamos, sem nos responsabilizarmos pela nossa parte no processo de evolução.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Essa deturpação do princípio Cristão produz grandes conflitos no Ser, atrasando a sua jornada rumo ao autoencontro. Ao esquecer de si mesmo em sentido literal, ele esquece de desenvolver os valores essenciais latentes que o estarão aproximando de Deus. Enquanto se preocupa exclusivamente com o próximo, desfoca-se de si mesmo, de sua renovação interior para melhor. O amor ao próximo e a Deus deverá por isso, ser sempre consequência do autoamor.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Não há possibilidades de se amar a Deus e ao próximo sem se amar. Quando não nos amamos nos fechamos para o Universo, nos fechamos para o Divino e para os que estão próximos. Ficamos incapacitados de sentir o amor de Deus e o amor que nos rodeia, pois este não ecoa dentro de nós.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Amar-se é buscar o melhor para si mesmo em cada momento. O melhor é estar em paz com a própria consciência, fato que só é possível quando buscamos cumprir a lei de amor como um todo. Muitas pessoas confundem autoamor com egoísmo, quando dizem que querem o melhor para si mesmas para que possam ser felizes. Fazem isso, muitas vezes, causando a infelicidade dos outros.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Na realidade isso é um falso melhor, pois não se pode distanciar o melhor do cumprimento do *dever consciencial*. Se buscamos algo que acreditamos ser bom para nós para nos dar felicidade, mas que prejudica qualquer pessoa, ou a natureza, obras de Deus, isso é puro egoísmo e jamais trará algo bom para a pessoa e essa felicidade será pura ilusão.



# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Autoamor é exercitar ações que sejam boas, belas e que proporcionem o bem para todos; nós próprios, outras pessoas, a natureza, enfim para todo o Universo em cumprimento à lei de amor. A partir do momento que nos abrimos ao amor por nós mesmos desta forma todo o Universo se abre para nós e poderemos exercitar verdadeiramente o amor a Deus e ao próximo.

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO 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 os obstáculos ao autoamor? Caso positivo, que mudança foi essa?**

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

- Neste encontro refletimos sobre os obstáculos ao autoamor, de modo a que nos esforcemos para superá-los. Como você sente esses obstáculos? Como é realizar esses esforços para você?

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO 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?

# OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO 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.**