

DIRETRIZES SEGURAS PARA EXERCITAR O AUTOAMOR



www.espiritizar.com.br



5º. ENCONTRO

AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

www.espiritizar.com.br



5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- **Objetivo – refletir sobre a evolução do exercício do autoamor**

AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- 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? Como o autoamor tem se manifestado? Deixe os seus pensamentos e sentimentos fluírem, evitando qualquer mascaramento num processo de autoengano. Seja verdadeiro(a) com você, analisando-se com autenticidade.

5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- Reflexão doutrinária:
- Como acontece a evolução do amor?
- Como podemos auxiliar nessa evolução pela nossa livre escolha?

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- No livro **Conflitos Existenciais** a Mentora Joanna de Ângelis se reporta ao processo da evolução do autoamor:
- “O amor é de essência divina, porque nasce na excelsa paternidade de Deus.
- “Emanação sublime, encontra-se ínsito no hálito da vida, quando o psiquismo em forma primitiva mergulhou na aglutinação molecular, dando início ao grandioso processo da evolução.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Na sua expressão mais primária, manifesta-se como a força encarregada de unir as partículas, compondo as estruturas minerais, transferindo-se, ao longo dos bilhões de anos, para as organizações vegetais, nas quais desenvolve o embrionário sistema nervoso na seiva que mantem a vida, através do surgimento da sensibilidade.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Um novo processo, que se desdobra por período multimilenar trabalha a estrutura vibratória da energia psíquica de que se constitui, facultando-lhe o desdobramento das sensações até o momento em que surge o instinto nas formas animais. É nessa fase que irá modelar o futuro da constituição do *ego*, enquanto o princípio inteligente, embora adormecido, inicia a elaboração da individualização do *Self*.”

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- [...]
- “Ao longo dos milênios, ao alcançar o estado de humanidade, a herança acumulada nos milhões de anos transcorridos no processo de contínuas transformações, desencadeia a preponderância do egocentrismo, de início seguindo o caminho do egotismo exacerbado até o momento quando ocorre a mudança de nível de consciência adormecida para desperta, responsável por aquisições emocionais mais enriquecedoras.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “É nessa fase de modificações que tem início o sentimento do amor, confundindo-se ainda com as manifestações do instinto em primitivas formas predatórias contra outras expressões de vida, prevalecendo as sensações que, inevitavelmente, rumam para as emoções dignificantes.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Somente quando alcançar um equânime estado de desenvolvimento é que os sentimentos podem ser educados e exercitados fornecendo recursos à razão, mediante os equipamentos delicados e próprios para a elaboração da proposta de felicidade. Nada obstante, desde os primórdios do instinto que a educação exercerá uma contribuição fundamental para o crescimento e as aquisições dos valores pertinentes a cada faixa do fenômeno evolutivo.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “A conquista da razão, em decorrência dos automatismos inevitáveis da fatalidade antropossociopsicológica, faculta o surgimento da consciência lúcida, que esteve submersa em níveis inferiores, escrava dos impositivos dos instintos primários em prevalência.
- “Nesse período de crescimento de valores éticos e estéticos, o amor desempenha um papel fundamental, pelo fato de constituir-se em estímulo para conquistas mais avançadas em direção ao futuro.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Da posse perversa e egotista do primarismo à renúncia abnegada do patamar de lucidez espiritual, toda uma larga experimentação, na área das emoções, encarrega-se de limar as arestas do *ego*, favorecendo o *Self* com o desabrochar das emoções superiores.
- “Em razão desse demorado processo, o imediatismo do instinto que domina e flui prazer sensorial, aperfeiçoa-se, tornando-se emoções espirituais que governaram o porvir do ser em desenvolvimento moral.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “A necessidade do amor, nesse longo trânsito, apresenta-se como propelente à conquista de mais nobres níveis de consciência, responsáveis pela beleza, pelo conhecimento cultural e moral, pelas realizações afetuosas, pela solidariedade humana, pela conquista holística do pensamento universal.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Atado, no entanto, às heranças do gozo, às vezes, asselvajado pela imposição grosseira, o *Self* passa lentamente a administrar os impulsos que se tornam, ao longo das sucessivas reencarnações, mais sutis e nobres, expandindo-se, tornando-se fonte vital de recursos para o progresso e desenvolvimento interior a que está destinado.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Existe um inevitável encadeamento de logros na soberania da vida, que parte do simples para o complexo, da ausência de conhecimento para a sabedoria, mediante a espontaneidade das soberanas leis, que elaboram o mecanismo da evolução inevitável.

5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Em cada etapa de evolução do ser, o amor experiencia manifestações pertinentes ao próprio processo.
- [...]
- “Jornadeando na infância emocional, o ser imaturo deseja receber sem dar, ou quando oferece espera retribuição imediata, compensadora e fácil.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Somente após descobrir que a vida é portadora de muitos milagres de doação em todos os aspectos em que se apresente, é que o *Self*, discerne, deixando de ter necessidade de receber para poder regatear emocionalmente, identificando a excelência do ato de amor sem restrições, sem as exigências egoicas que descaracterizam o ato de amar.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “O amor é a mais elevada e digna realização do *Self*, que se identifica plenamente com os valores da vida, passando a expandir-se em formas de edificação em todas as partes.
- [...]
- “Na experiência do amor, é indispensável o autoenriquecimento, a fim de poder entender e sentir a manifestação afetuosa do outro que lhe comparte as alegrias e que lhe reparte as satisfações.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “A viagem do amor é sempre de dentro para fora, sem ornamentos exteriores, que muitas vezes disfarçam-lhe a ausência em face dos conflitos nos quais o individuo se encontra mergulhado.
- [...]
- “Por essa razão, o amor resulta de um estado de amadurecimento psicológico do ser humano, que deve treinar as emoções, partilhando os sentimentos com tudo e com todos.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “[...]”
- “O incomparável psicoterapeuta Jesus bem definiu o sentido do amor ao explicar ser ele fundamento essencial a uma existência feliz, conforme a excelente síntese: *Amar a Deus acima de todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.*”

5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Nessa admirável proposição de terapia libertadora, estão os postulados essenciais do amor que, para fins metodológicos invertemos a ordem apresentada para nova análise: *Amar-se a si mesmo, a fim de amar ao próximo e, por consequência, amar-se a Deus.*”

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “O homem e a mulher ocidentais contemporâneos herdaram quase quatrocentos anos de individualismo, de competitivismo, cuja conduta se caracteriza pela dominação do outro, do poder acima de qualquer outra condição, gerando incomum ansiedade, desmotivação para os ideais superiores, vazio existencial, insatisfação.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “O amor é o oposto desse comportamento, por exigir uma transformação de conceitos existenciais, de condutas emocionais, **iniciando-se na reflexão e vivência do autoamor.**
- “Somente é capaz de amar a outrem aquele que se ama. É indispensável, portanto, que nele haja o autoamor, o autorrespeito, a consciência de dignidade humana, a fim de que as suas aspirações sejam dignificantes, com metas de excelente qualidade.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Amando-se a si mesmo, o individuo amadurece os sentimentos de compreensão da vida, de deveres para com a autoiluminação, de crescimento moral e espiritual, exercitando-se nos compromissos relevantes que o tornam consciente e responsável pelos seus deveres.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Identificando os valores reais e os imaginários, descubra os limites, as imperfeições que lhes são comuns, e luta, a fim de superá-los, trabalhando-se com empenho e com bondade, sem exigências desnecessárias nem conflitos dispensáveis, perdoando-se quando erra, e repetindo o labor até realizá-lo corretamente.

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “O amor é um encanamento, uma forma de autopercepção, em razão de exigir empatia com o outro, de afirmações e de descoberta de potencialidades que se unem em favor de ambos, sem a castração ou impedimento da liberdade.
- [...]
- O amor é espontâneo. Além do natural dever de amar os pais e os familiares, ele deve brotar em forma de ternura e de emoções felicitadora, para que se não converta em pagamento.

5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- [...]
- “Logo, assim conduzindo-se, o ser humano passa a amar a Deus, na plenitude da vida que descobre rica de bênçãos em toda parte.
- “Encontra-O em toda parte, sente-O em tudo e em todos, vive-O emocionalmente onde se encontra, conforme se comporta aspirando-Lhe o alento vivificador.

5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- “Desse modo, o amor é influxo Divino que alcança o ser nos primórdios do seu processo de evolução e que se desenvolve crescendo, até poder retornar a *Fonte Criadora*.”

5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- **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?**

5º. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- 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?

5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- 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?

5°. ENCONTRO – AUTOAMOR E EVOLUÇÃO

- **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.**