

DIRETRIZES SEGURAS PARA EXERCITAR O AUTOAMOR



www.espiritizar.com.br



6º. ENCONTRO

AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

www.espiritizar.com.br



6°. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- **Objetivo – refletir sobre o sentido existencial e o exercício do autoamor**

AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- Meditando sobre o autoamor e o sentido existencial:
- 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 uma relação entre o autoamor e o sentido de sua existência? Deixe os seus pensamentos e sentimentos fluírem, evitando qualquer mascaramento num processo de autoengano. Seja verdadeiro(a) com você, analisando-se com autenticidade.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- Reflexão doutrinária:
- Qual a relação que existe entre o autoamor e o sentido existencial?
- Como podemos ampliar a busca do sentido existencial a partir do exercício do autoamor?

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- No livro *O Ser Consciente*, p. 98 e 99, a Mentora Joanna de Ângelis diz:
- “(...) 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.*”

6°. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “...*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.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “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.”

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- No livro Amor, imbatível amor a Mentora Joanna de Ângelis se reporta ao sentido existencial:
- “Existir significa ter vida, fazer parte do Universo, contribuir para a harmonia do Cosmos. A existência humana é uma síntese de múltiplas experiências evolutivas, trabalhadas pelo tempo através de automatismos que se transformam em instintos e se transmudam nas elevadas expressões do sentimento e da razão.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “À medida que os automatismos biológicos se convertem em impulsos dirigidos — ressalvados alguns que permanecerão sem a contribuição da consciência — o ser psicológico passa a sobressair, conduzindo, de início, a carga dos atavismos que deverão ser remanejados, diluindo aqueles de natureza perturbadora e aprimorando aqueles outros que se transformarão em fontes de alegria, de prazer e de paz...

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Simultaneamente, a razão abandona as brumas da ignorância que a entorpece — qual cascalho que envolve a gema preciosa — e se delineiam objetivos e sentido existencial. Enquanto não surge essa necessidade, o primarismo predomina, e o ser, não obstante em estágio de humanidade, apenas reage, sem saber agir; ambiciona sem discernir para que; agride ou deprime-se, por desconhecer o valor da luta saudável, sempre desafiadora para a conquista do progresso.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Somente então, surgem as interrogações que fazem parte da busca do sentido existencial: a) para que viver? b) por que lutar? c) como desenvolver essa capacidade de perseverar até alcançar a meta?”

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “A vida é inerente a tudo, e tentar explicar-lhe a causa, o motivo do Primeiro Movimento que lhe deu origem, é perder-se em elucubrações filosóficas e religiosas desnecessárias. Aceitar-lhe a realidade sem discussão, que se apresenta como fuga psicológica para o seu enfrentamento, é o primeiro passo.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Vive-se, e isso é incontestável. Negá-lo, significa anular-se, anestesiar a capacidade de pensar.
- “Viver da melhor forma possível é o desafio imediato. Viver bem — desfrutando dos recursos que a Natureza e a inteligência proporcionam — para bem viver — realizações internas com o desenvolvimento ético adequado, que proporcionam bem-estar interior —, eis a razão por que lutar.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Tal conquista sempre se consegue mediante o esforço da não aceitação comodista, partindo-se para a luta de crescimento pessoal e de transformação ambiental, que facultam a existência feliz.

6°. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “O próprio esforço, na mínima realização vitoriosa, contribui para o favorecimento da capacidade de se prosseguir conquistando as metas que, ao serem alcançadas, oferecem outras novas, que podem proporcionar melhores condições de plenitude e de integração na Consciência Cósmica.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Cada etapa vencida, portanto, mais capacita o ser para as porvindouras que lhe cumpre conquistar. Experimentada uma vitória, surgem motivações especiais para o prosseguimento das lutas que acenam conquistas mais significativas, particularmente no íntimo, quando o ser psicológico desabrocha e predomina sobre o conjunto fisiológico.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “A busca de um sentido existencial por parte do ser humano constitui-lhe uma força inata impulsionadora para o seu progresso. Ao identificá-lo, torna-se-lhe o objetivo básico a ser conquistado, empenhando todos os recursos para a consecução da meta.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Graças a isso, que podem ser os seus ideais, as suas necessidades, as suas ambições, oferece a vida e não teme a morte, conseguindo, inclusive, permanecer sob as mais miseráveis e inumanas condições, desde que essa chama permaneça acesa interiormente.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Trata-se de um sentido pessoal que ninguém pode oferecer, e que é particular a cada qual. Torna-se, de futuro, um ideal de grupo, em razão de constituir interesse coletivo, porém a sua origem se encontra no nível de consciência e de pensamento individual, que elegem o que fazer e como fazê-lo.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Não pode ser elegido por outrem ou brindado, senão conseguido pelo próprio ser.
- “Possivelmente será proposto quando se é despertado para o interesse, chamando-lhe a atenção, mas a sua eleição é pessoal.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Jesus, ante a transitoriedade dos valores terrestres e a fugacidade do corpo, propôs a *busca do reino de Deus e Sua justiça*, elucidando que, após esta primazia *tudo mais será acrescentado*. Isto é, estabelecendo o mais importante — o sentido, o objetivo existencial — as demais aspirações se tornam secundárias e chegarão naturalmente.

6°. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Esse *reino de Deus* encontra-se na consciência tranquila, que resulta do dever retamente cumprido, dos compromissos bem conduzidos, dos objetivos delineados com acerto. Graças a essa diretriz, a aquisição dos recursos faz-se com naturalidade, como um acréscimo, que é a consequência básica.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Todos necessitam de um *algo* para motivar-se, para viver. Essa busca de significado, de objetivo ou sentido não pode ser resultado de uma fé ancestral, isto é, de uma crença destituída de fatos, que se dilui ante dificuldades, principalmente os conflitos internos, mas da luz da razão que se transforma em vontade de conseguir uma vida mais expressiva, mais rica de conteúdo, de aspirações profundas e autênticas.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- [...]
- “Quando se tem o porquê viver, a forma de como viver até lograr o objetivo torna-se secundária. Esse impulso primário no ser, faz que supere os obstáculos e impedimentos com o pensamento no que conseguirá.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- [...]
- “Alguns psicoterapeutas afirmam que os princípios morais, que lhes parecem metafísicos, nada têm a ver com o sentido ou significado existencial. E se olvidam de todos quantos lhes entregaram as vidas, plenificando-se saudavelmente. Informam, ademais, que esse sentido resulta daquilo que pode enfrentar a existência, não nascendo com ela.

6°. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Somos de parecer que o sentido, o objetivo, o essencial, é a autossuperação das paixões, a autoiluminação para bem discernir o que se deve e se pode fazer, para harmonizar-se em si mesmo, em relação ao seu próximo e ao grupo social no qual se encontra, bem como à Vida, à Natureza, Deus...

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Os princípios morais — alguns inatos ao ser humano — são indispensáveis. Não porém as imposições morais-sociais, geográficas, estabelecidas legalmente e logo desacreditadas. Mas aqueles que são inerentes, derivados do mais profundo e básico, que é o amor.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Respeitar a vida, amando-a; fomentar o progresso, trabalhando; construir a felicidade, perseverando; não fazer a outrem o que não deseja que o mesmo lhe faça, eliminam a possibilidade de consciência de culpa, de conflito, e dão-lhe um padrão para o comportamento equilibrado, uma diretriz para a conduta sadia.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “O ser atua moralmente, porque sente o impulso interno da vida que se submete às Leis que a regem.
- “Essa força interior que o leva à prática dos atos corretos, o Bem, no início, é metafísica, pois procede do Psiquismo Causal, para depois tornar-se uma necessidade transformada em ações, portanto nos fatos que lhe confirmam a excelência.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- “Quando escasseiam esses princípios na mente e na emoção, o indivíduo, desestruturado, enferma e a mais eficaz solução é o amorterapia, impulsionando-o a permitir que desabrochem os sentimentos de fraternidade, de solidariedade, de perdão, de autoentrega, assim aparecendo significados para continuar-se a viver.

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- **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 a necessidade de autoamor para se obter o sentido existencial? Caso positivo, que mudança foi essa?**

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- Neste encontro refletimos sobre o sentido existencial e o exercício do autoamor como fundamental para que a vida tenha um sentido. Como você sente a sua vida? Ela tem tido sentido existencial no que tange ao cumprimento das Leis Divinas e a prática das virtudes?

6°. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- 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?

6º. ENCONTRO – AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL

- **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.**