



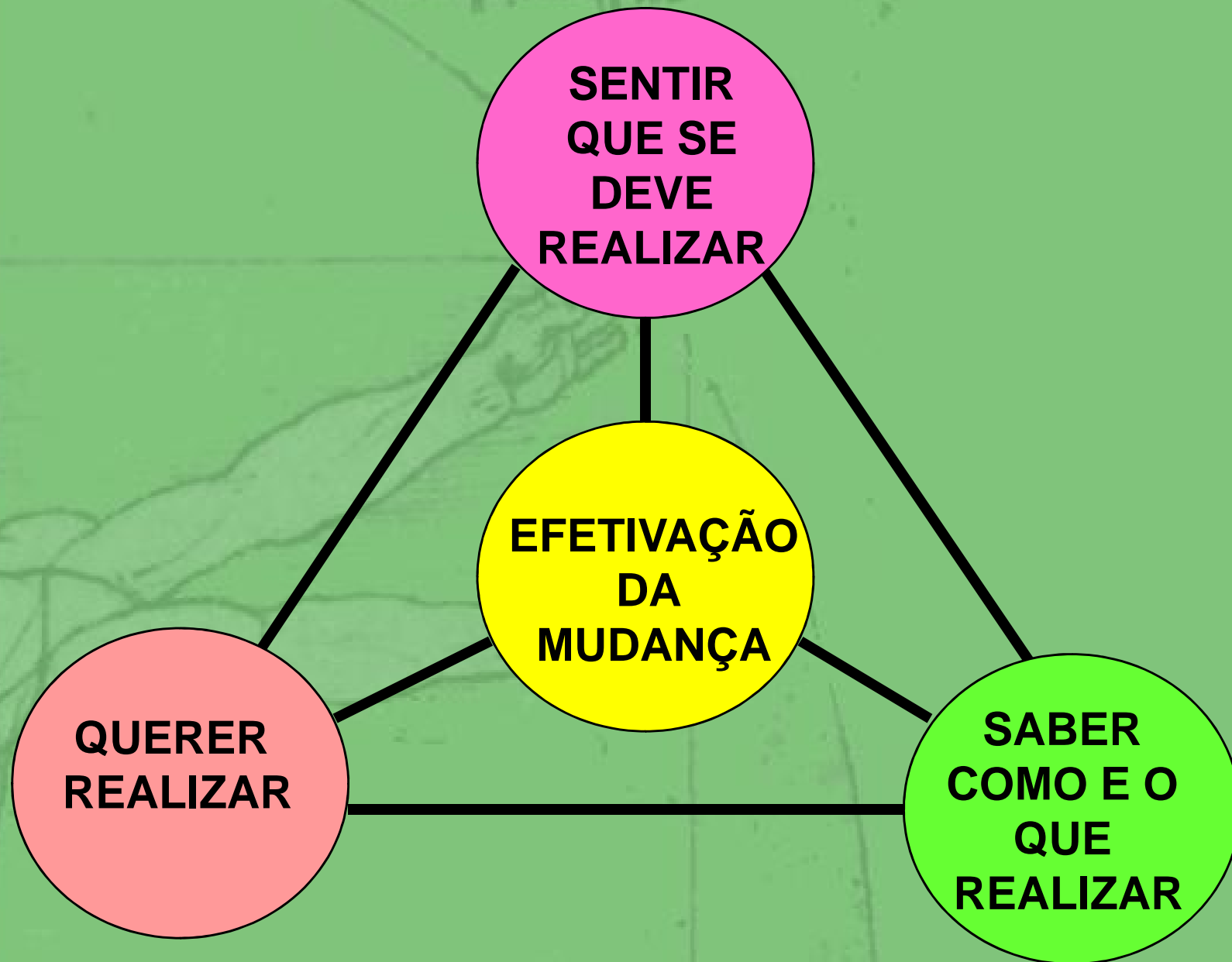
**A MUDANÇA DE
SENTIMENTOS:
*realizando ações para
desenvolver a saúde
espiritual***

Autor: Alírio de Cerqueira Filho



PROJETO
ESPIRITIZAR
Qualificar e Humanizar para Espiritizar

A AÇÃO DE MUDANÇA



PASSIVIDADE

PROATIVIDADE

REATIVIDADE



**IMATURA,
EGÓICA**

**MADURA, COM
COMPETÊNCIA ESSENCIAL**

**IMATURA,
EGÓICA**

**FO GE DOS
PROBLEMAS
DESEJA ALGO OU
ALGUÉM PARA
RESOLVER SEU
PROBLEMA. QUER
SOLUÇÕES
MÁGICAS OU
MIRACULOSAS.**

**ATITUDE DE ACEITAÇÃO
E SERENIDADE. FRENTE
A UM PROBLEMA,
MEDITA:
- PORQUE ESTOU NESTA
SITUAÇÃO?
- O QUE ESTE
PROBLEMA QUER ME
DIZER?
- COMO POSSO AGIR
PARA ME LIBERTAR?**

**REVOLTA-SE,
DESESPERA-SE
COM
OS PROBLEMAS.
QUER ACABAR
COM
OS PROBLEMAS
REBELANDO-SE
CONTRA OS
MESMOS**

AGE

ACOMODA-SE

REAGE



CONFLITOS PSICOLÓGICOS

**CONFLITOS PSICOLÓGICOS
(AUTOJULGAMENTO CULPA, DESCULPA,, MÁSCARAS, ETC.)**

**IGNORAR, DISFARÇAR, REPRIMIR, FUGIR, CONDENAR,
JUSTIFICAR, ACOMODAR, ETC.**

FATORES QUE CONSTITUEM OS CONFLITOS VÃO SE AMPLIANDO

**C
R
I
S
E**

**ANÁLISE IMATURA DO CONFLITO, RESULTANDO
NA REVOLTA CONTRA A VIDA**

**ANÁLISE MADURA DO CONFLITO, QUE PROPICIA
O AUTODESCOBRIMENTO**

**AUTOENCONTRO
(ACEITA AS NEGATIVIDADES SEM MÁSCARAS, SEM REPRESSÃO, SEM
AUTOCONDENAÇÃO. LIBERA-SE DO AUTOJULGAMENTO, DAS CULPAS,
DAS JUSTIFICATIVAS, DA ACOMODAÇÃO, ETC.)**

**TRANSFORMAÇÃO INTERIOR PARA MELHOR
ATRAVÉS DO AUTO E ALOAMOR**

**RESOLUÇÃO DOS
CONFLITOS**

A ORIGEM DOS CONFLITOS INTERIORES

VIVEMOS EM UMA DUALIDADE



PESSOA VELHA



PESSOA NOVA

CONFLITOS – GUERRA INTERIOR

A SUPERAÇÃO DOS CONFLITOS INTERIORES

- A superação dos conflitos irá acontecer quando aceitarmos que a pessoa velha, com todos os seus hábitos antigos, e a nova, que estamos desenvolvendo, vão coexistir simultaneamente. A pessoa nova com pensamentos, sentimentos, desejos e comportamentos essenciais, vai ficando cada vez mais forte, e a velha vai se transformando, cada vez mais, dando lugar à nova.

A SUPERANÇA DOS CONFLITOS INTERIORES

AUTOCONHECIMENTO



ESCOLHA AMOROSA



AUTODOMÍNIO



AUTOTRANSFORMAÇÃO

A SUPERAÇÃO DOS CONFLITOS INTERIORES

- Quando buscamos o autoencontro, somente a serenidade de nos percebermos como somos, com qualidades e defeitos, sem o autoconfronto, é que vai nos permitir, realmente, nos dominarmos. Se estivermos em agitação interior, fruto do autoconfronto, não conseguiremos nos perceber com tranquilidade, de modo a desenvolver o autodomínio.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Imaginemos que o Ser Essencial que somos, é um adulto amoroso, terno e compassivo, que chamaremos de Grande Eu, e os nossos sentimentos egóicos, evidentes e mascarados, são como crianças rebeldes, medrosas, tímidas, birrentas, etc., dependendo do tipo de energia que compõem aquele sentimento, que chamaremos de pequenos eus.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- No Evangelho de Jesus há uma recomendação, muito clara, para que busquemos a conciliação com os adversários que trazemos em nós. Vejamos o texto em Mateus, Capítulo 5, vv. 25 e 26:
- Concilia-te depressa com o teu adversário, enquanto estás no caminho com ele, para que não aconteça que o adversário te entregue ao juiz, e o juiz te entregue ao oficial, e te encerrem na prisão.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Em verdade te digo
que de maneira
nenhuma sairás dali
enquanto não
pagares o último
ceitil.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Jesus deixa claro que é necessário transformar, depressa, o adversário em amigo, para que ele não nos coloque na prisão.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Quando não aceitamos os sentimentos negativos que trazemos – os nossos adversários internos –, ficamos aprisionados em nós mesmos, identificados com os sentimentos egóicos, vivenciando-os amplamente, ou reprimindo-os, vitalizando as máscaras do ego, sem liberdade para superar, verdadeiramente, a nossa insipiência.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Somente os transformando em aliados, verdadeiros amigos, é que podemos evoluir. O ego é, apenas, ignorância a ser transformada, e não algo execrável a ser exterminado, ou mascarado.

AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

TRÊS OPÇÕES DE ESCOLHA

DESAMOR

AMOR

PSEUDO-AMOR

IDENTIFICAÇÃO COM
OS SENTIMENTOS
EGÓICOS
(PEQUENOS EUS)

ACOLHIMENTO
AMOROSO DOS
SENTIMENTOS
EGÓICOS
(TRANSFORMAÇÃO DO
PEQUENO EU)

NEGAÇÃO E
REPRESSÃO DOS
SENTIMENTO
EGÓICOS
(CRIAÇÃO DO FALSO
GRANDE EU)

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Exemplifiquemos como utilizar esta técnica na prática.
- Filomena é uma pessoa que está num processo de autoconhecimento e autodomínio, para se tornar uma pessoa mais saudável.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Filomena percebeu, em si mesma, uma tendência a revoltar-se com as dificuldades do dia-a-dia, pois tem um movimento de onipotência e prepotência muito grande. Quando não consegue fazer com que as coisas funcionem do jeito que ela acha correto, irrita-se profundamente, se rebela e, muitas vezes, é tomada por uma cólera intensa.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Nessas ocasiões tende a ficar agressiva, tendo atitudes que depois se arrepende, entrando num sentimento de culpa muito grande e impotência em lidar com a situação, circunstâncias que a fazem entrar em depressão, por achar que se excedeu e não conseguiu se controlar.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Quando isso ocorre, tenta ser diferente, criando resoluções nas quais vai se controlar, vai aceitar as coisas como são, etc. Com isso reprime os seus sentimentos, tornando-se boazinha com as pessoas, mas como a sua polaridade mais intensa é a reativa, logo volta a se revoltar e todo o ciclo começa novamente.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Com tal atitude tem transformado a sua vida, e das pessoas próximas, num inferno. Está sofrendo de gastrite, úlcera duodenal e hipertensão arterial além dos transtornos emocionais da ansiedade e depressão.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Percebamos que Filomena tem consigo mesma as atitudes comuns diante dos sentimentos egóicos, a identificação ou a repressão. Quando se identifica com eles, deixa que os pequenos eus da revolta, onipotência, prepotência, raiva, agressividade, impotência, etc. tomem conta dela. Quando os reprime cria a máscara da “boazinha”, falsamente resolvendo a dificuldade.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Percebamos que Filomena tem consigo mesma as atitudes comuns diante dos sentimentos egóicos, a identificação ou a repressão. Quando se identifica com eles, deixa que os pequenos eus da revolta, onipotência, prepotência, raiva, agressividade, impotência, etc. tomem conta dela. Quando os reprime cria a máscara da “boazinha”, falsamente resolvendo a dificuldade.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Filomena foi orientada a observar-se amorosamente para perceber as situações nas quais fica revoltada, quando se manifestam os sentimentos de onipotência e prepotência. Estes sentimentos são originados do orgulho e do egoísmo e que, neste caso, são os geradores de todos os demais que lhe são consequentes.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- A partir do reconhecimento dos sentimentos foi orientada para sentar-se calmamente, fechar os olhos, relaxar e imaginar aqueles sentimentos do pequeno eu como uma criança revoltada, por ter a sua vontade contrariada. Após imaginar a criança, é necessário que Filomena visualize-se como o Grande Eu, terna e amorosa, acolhendo a criança, conversando com ela, atendendo a sua principal necessidade que é de afeto.

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- A CONCILIAÇÃO COM O ADVERSÁRIO
- Agora busque identificar um sentimento egóico que lhe gera algum desequilíbrio emocional.
- Imagine esse sentimento, o seu pequeno eu, como uma criança. Como é a criança que você está mentalizando? Como ela está? Como se comporta?

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- **Agora imagine-se conversando amorosamente com a criança, envolvendo-a carinhosamente, tratando-a com muito afeto? Se desejar, pode imaginar-se colocando-a no colo, abraçando-a, afagando-a.**
- **Agora mentalize uma luz saindo do seu coração envolvendo a criança, inundando-a em luz.**

TÉCNICA PARA BUSCAR A AUTOTRANSFORMAÇÃO AMOROSA

- Agora faça uma oração, rogando auxílio de Deus para que você consiga, cada vez mais, tratar-se com carinho, transmutando os sentimentos egóicos.
- Anote as suas reflexões.

BIBLIOGRAFIA

- **Saúde Espiritual – Alírio de Cerqueira Filho – Editora EBM**



**CONHEÇA O PROJETO
ESPIRITIZAR**

ACESSE O SITE:

www.espiritizar.org