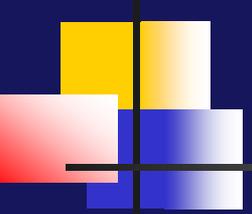


AUTOAMOR

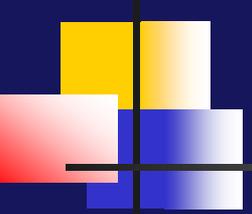




Meditando sobre o autoamor

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.

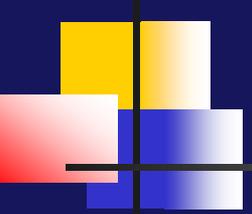


AUTOAMOR

ROTEIRO DO ENCONTRO

- 1. O QUE É O AUTOAMOR**
- 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR**
- 3. AUTOAMOR E SENTIDO EXISTENCIAL**

(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)



Durante o largo transcurso da História, psicólogos, teólogos, poetas, escritores, filósofos e estudiosos tentaram definir o Amor.

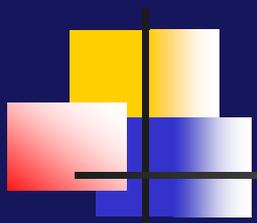
Porém, o amor não se define, não se explica, simplesmente porque o amor se sente, se vive, manifesta-se na nossa vida.



Extraído de Artigo publicado pelo jornal Evangelho e Ação, órgão de divulgação da Fraternidade Espírita Irmão Glacus – Wellerson Santos
www.wellersonespiritismo.blogspot.com.br/2010/01/amor-imbatível-amor_29.html

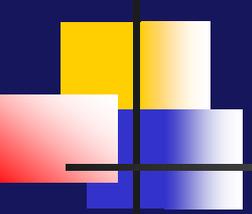
*O Amor é simples, Madre Teresa de Calcutá já dizia que na vida podemos não realizar grandes coisas, **bastam pequenas, mas com muito Amor.***





1. O QUE É O SENTIMENT O DE AUTOAMO





1. O QUE É O AUTOAMOR

No ensinamento de Jesus anotado por Mateus no capítulo 22, versículos 35 a 40, temos:

“E um deles, doutor da lei, interrogou para o experimentar, dizendo:

- Mestre, qual é o grande mandamento da lei?

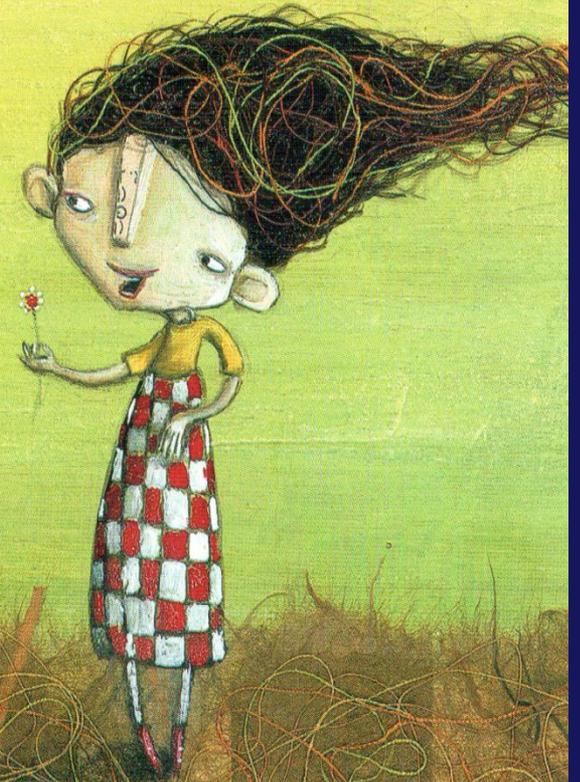
1. O QUE É O AUTOAMOR

E Jesus disse-lhe:

Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma, e de todo o teu entendimento.

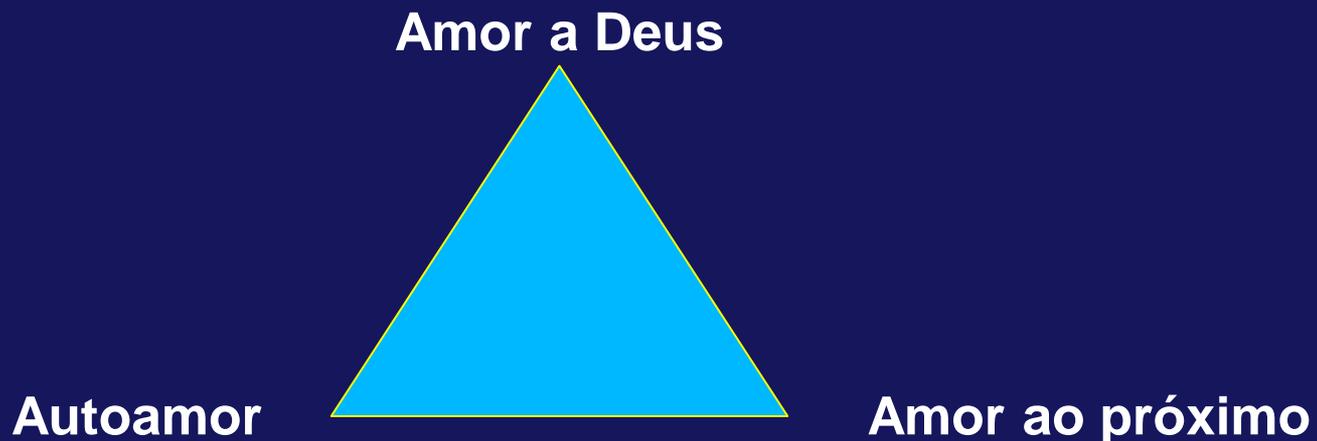
E o segundo, semelhante a este, Amarás o teu próximo como a ti mesmo.

Desses dois mandamentos dependem toda a lei e os profetas



1. 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**.”



Joanna de Ângelis
(Do livro “Amor, Imbatível Amor”, cap. Vitória do amor – Amor de plenitude)

1. O QUE É O AUTOAMOR



Ao ler a 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.

(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)

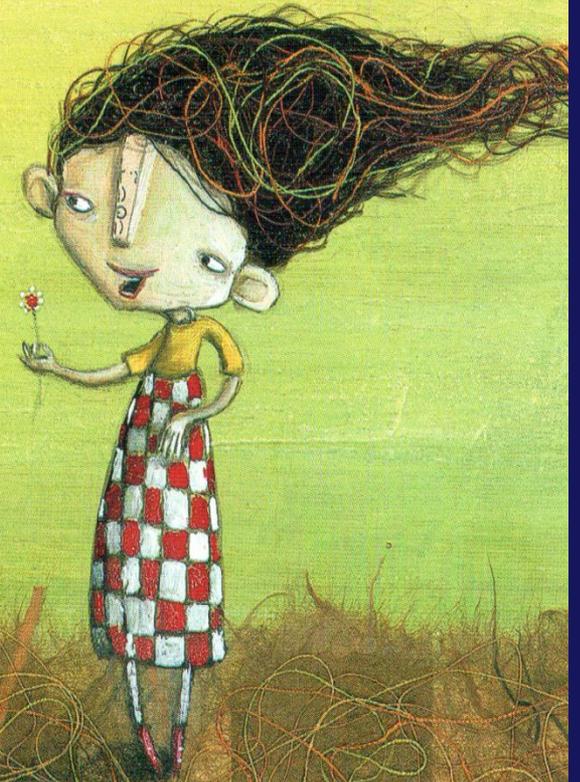
1. O QUE É O AUTOAMOR

E Jesus disse-lhe:

Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma, e de todo o teu entendimento.

E o segundo, semelhante a este, Amarás o teu próximo como a ti mesmo.

*Desses dois **exercícios** dependem toda a lei e os profetas*



1. O QUE É O AUTOAMOR

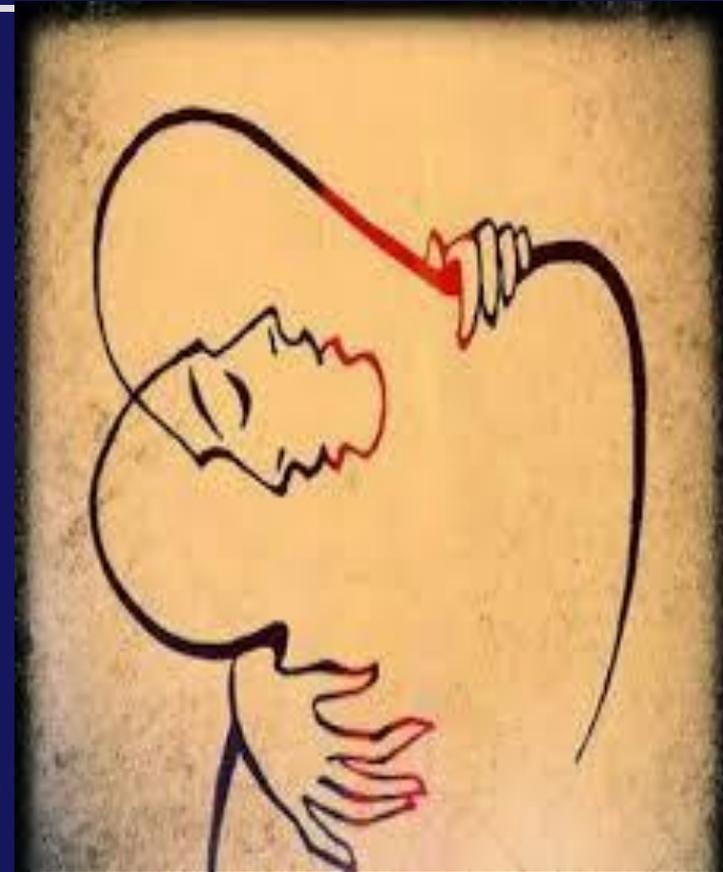
Considerações sobre “amar-se”...



1. O QUE É O AUTOAMOR

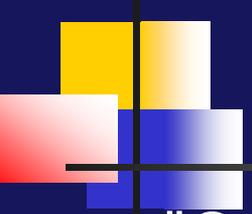
“Como a si mesmo é um imperativo que não deve ser confundido com o egoísmo, ou o egocentrismo, mas com respeito e direito à vida, à felicidade que o indivíduo tem e merece.

Trata-se de um amor preservador da paz, do culto aos hábitos sadios e dos cuidados morais, espirituais, intelectuais para consigo mesmo(...)”



Joanna de Ângelis

(Do livro “O Ser Consciente”, cap. 24 – Enfermidade e cura)

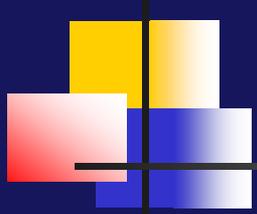


1. O QUE É O AUTOAMOR

"Que eu faça um mendigo sentar-se à minha mesa, que eu perdoe aquele que me ofende e me esforce por amar, inclusive o meu inimigo, em nome de Cristo, tudo isto, naturalmente, não deixa de ser uma grande virtude. O que faço ao menor dos meus irmãos é ao próprio Cristo que faço. ***Mas o que acontecerá, se descobro, porventura, que o menor, o mais miserável de todos, o mais pobre dos mendigos, o mais insolente dos meus caluniadores, o meu inimigo, reside dentro de mim, sou eu mesmo, e precisa da esmola da minha bondade, e que eu mesmo sou o inimigo que é necessário amar?***"

Carl Gustav Jung

The Collected Works of C. G. Jung – Psycholog and Religion vol. 11, par. 520

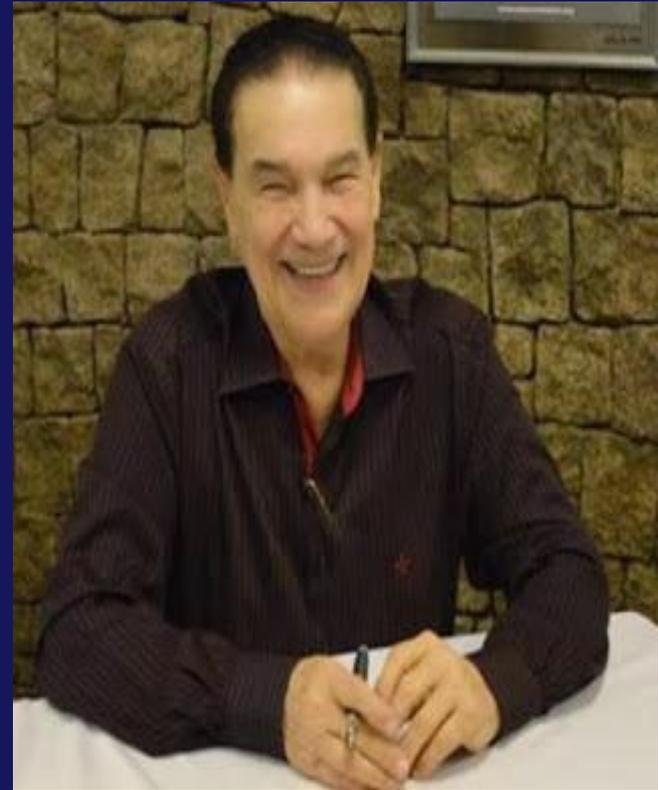
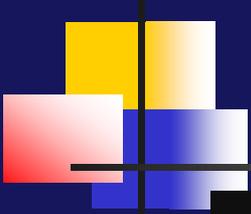


A tradição budista tem um ditado que diz:

“Percorra todo o Universo a procura de alguém que mereça mais o seu amor do que você. Não vai encontrar”.

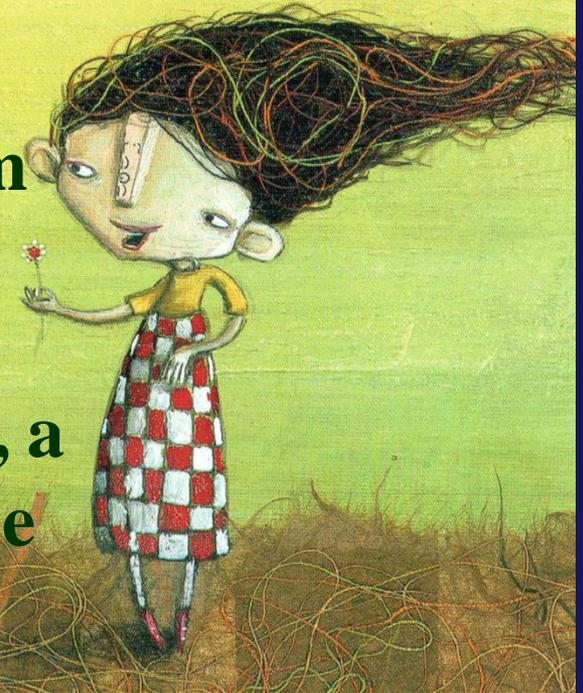


1. O QUE É O AUTOAMOR



1. 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. (...)

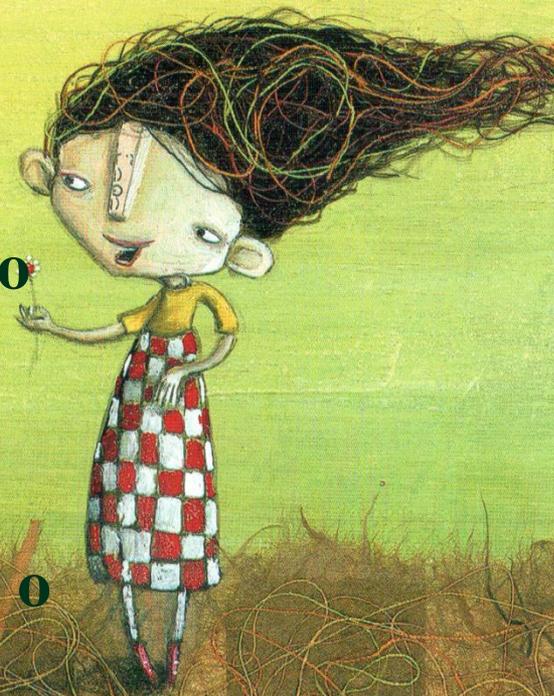


Joanna de Ângelis

(Do livro “Amor, Imbatível Amor”, cap. Vitória do amor – Amor de plenitude)

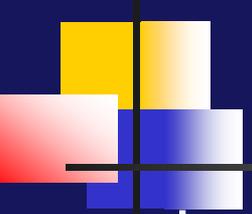
1. O QUE É O AUTOAMOR

(...) esforçando-se para 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.”



Joanna de Ângelis

(Do livro “Amor, Imbatível Amor”, cap. Vitória do amor – Amor de plenitude)



1. O QUE É O AUTOAMOR

Comentário do apresentador

Jesus quando diz que devemos amar a Deus acima de todas as coisas não propõe que amemos a nós mesmos só depois de amar a Deus....Isso parece que nos separa de Deus se enxergarmos assim!

Na verdade Jesus diz como devemos realizar esse exercício de maneira integral que é amar a Deus...mas depois Ele relata qual é o “ingrediente” disso que é primeiro o **autoamor** e depois o amor ao próximo.

Joanna se foca primeiro no ingrediente...que é a causa e não no resultado-consequência que será o amor completo a Deus.

1. O QUE É O AUTOAMOR

A importância do autoconhecimento



“Somente quando a pessoa for capaz de se ver como realmente é (ou está), logrará experimentar a base verdadeira para a construção de uma boa autoestima.”

“Deste modo, só se consegue ter autêntico bem-querer quando se opera a viagem do autoconhecimento.”

Alberto Almeida

1. O QUE É O AUTOAMOR



**Sem o autoconhecimento
não há reflexão sobre o
nosso mundo íntimo.
E sem essa reflexão não há
como amar-se!**

1. O QUE É O AUTOAMOR

A importância do autoconhecimento

**Autoconhecimento,
trabalho desafiador!
E necessário para
construção do autoamor**



1. O QUE É O AUTOAMOR

Quando é que o Espírito toma a decisão para exercitar o **autoamor?**



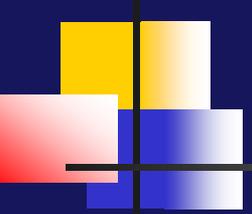
1. O QUE É O AUTOAMOR

O autoamor surge após a sua **decisão para exercitar o seu livre-arbítrio, tornando-o pleno.**

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.**

(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)





1. 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 promovem em sua vida. Contudo, para que haja evolução não basta apenas se cansar do egoísmo e do orgulho, é fundamental um outro processo.

(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)

1. O QUE É O AUTOAMOR



Há uma **energia** que brota no Espírito que estava no ápice da dor, reconhecendo que não é a partir dos outros que essa dor lhe chegou, mas sim através de suas próprias atitudes, das decisões íntimas que equivocadamente ele tomou mediante processos de ignorância.

(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)

1. 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.



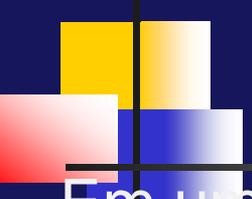
(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)

1. O QUE É O AUTOAMOR

A partir daí, há então, a emanção de uma fonte que o vai propelir para todo o sempre ao progresso: é o **autoamor**.



(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)



1. O QUE É O AUTOAMOR

Em uma linguagem evangélica nos diz Jesus:

“Tomai sobre vós 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.

1. O QUE É O AUTOAMOR

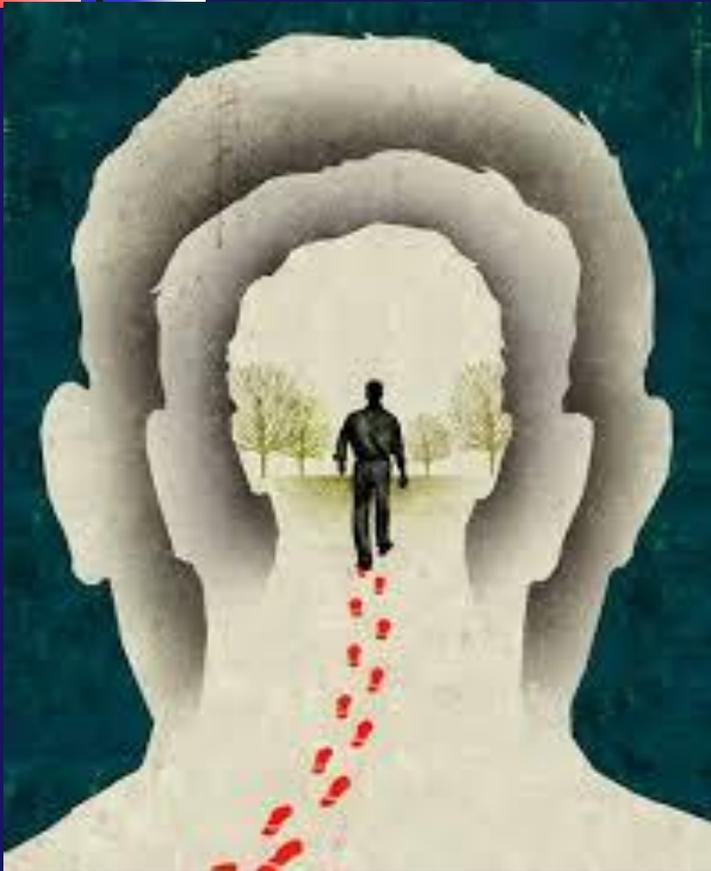
Com base nessa Verdade da imortalidade acionada por meio do autoamor que tem início no reconhecimento dos movimentos do interesse pessoal provocados pelo egoísmo e pelo orgulho, o Espírito se abre para as manifestações das Leis Divinas na própria consciência.

Como saber se realmente estou praticando as Leis Divinas presentes em minha consciência?



(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)

1. 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.**

(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)

1. O QUE É O AUTOAMOR

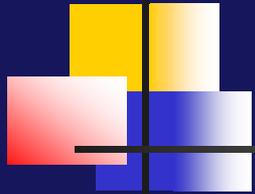
37



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.

(FEEMT – Projeto Espiritizar
– Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)

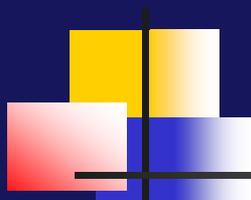
1. O QUE É O AUTOAMOR



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.**

(FEEMT – Projeto Espiritizar – Seminário Diretrizes Seguras para Desenvolver o Autoamor)

1. O QUE É O AUTOAMOR



“Somos todos importantes. Criaturas únicas no Universo que buscam a felicidade através do aprender a amar: a si, ao outro e a Deus.”

(Redação Momento Espírita)

1. O QUE É O AUTOAMOR

Encerrando o primeiro tópico...

“O homem ama a si próprio quando vê com precisão e realmente aprecia aquilo que vê, mas está especialmente extasiado e desafiado com as possibilidade do que pode vir a se tornar”



(Léo Buscaglia, livro “Amor”)