

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR





## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

---

“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”.

Joanna de Ângelis

(Do livro “Amor, Imbatível Amor”, cap. Doenças da Alma – Mau Humor)

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

### Representação Didática da Psique Humana (Abordagem Transpessoal)



Representamos a psique humana sendo formada por três esferas concêntricas.

- 1 - Máscaras do Ego oriundas do pseudo-amor
- 2 – Negatividades do Ego formadas pelo desamor
- 3 – Ser Essencial , Essência verdadeira. Ser que é resultado do amor verdadeiro, essencial

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR



---

• O Ser Essencial ou Causal é o centro da Consciência, onde estão fixadas todas as características positivas e os valores reais do indivíduo. É o nosso Eu Superior (nosso lado luz, amoroso, bom, belo, a essência divina em nós), Profundo, o Self.

## 2. 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, autoestima**, entre outros, todos os valores que são derivados da energia do Amor que o compõe.

A partir do momento que o indivíduo se identifica consigo mesmo em essência, ele caminha para o estado de iluminação e a virtude que norteia isso é o autoamor!

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

Podemos dizer que o Ser Essencial é o espírito propriamente dito conforme vemos em O Livro do Espíritos, questão 88:

“O Espírito é, se quiserdes, uma chama, um clarão, ou uma centelha etérea”.

Deus nos criou a sua imagem e semelhança, portanto trazemos em nós as virtudes do Criador em estado latente.





## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

### 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:

- 1 – Negatividades do Ego (desamor)
- 2 – Máscaras do Ego (pseudo-amor)

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

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

### Face evidente do Ego

#### As Negatividades do Ego

É a parte do Ego onde ficam registrados todos os sentimentos que representam a ausência do valor essencial correspondente.

Se originam nas energias de desamor (ausência do amor) que compõem o Ego.

Exemplo: ódio, egoísmo, orgulho, revolta, raiva, mágoa, ressentimento, angústia, depressão, ansiedade, desespero, medo, pânico, violência, cólera, ciúme, etc





## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

### O Cultivo das Negatividades do Ego

O cultivo das negatividades do Ego, não obstante gerem um prazer momentâneo, exaurem o Ser.

Diferentemente do prazer essencial portador de energias sutis refazedoras, as energias egóicas são demasiado grosseiras e acabam por desvitalizar e danificar o perispírito e o corpo físico.





## **2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR**

### **O prazer egóico**

---

**Assume variadas formas de manifestação. Existem pessoas que buscam o prazer ligado às questões biológicas instintivas. São aquelas que assumem atitudes puramente fisiológicas: comem, fazem sexo, dormem, usam drogas estimulantes ou anestésiantes – conforme o momento, se divertem, trabalham apenas para auferir os recursos para manter essas atividades e não por prazer de serem úteis.**



## **2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR**

### **O prazer egóico**

---

**Nem negar, nem brigar com os sentimentos egoicos, ou seja nem culpa, nem desculpa, e sim acolhimento.**

**Um grande obstáculo à vivência do autoamor é o não acolhimento dos sentimentos que estamos apresentando. Necessário reconhecer – expiar – reparar.**

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

### Face mascarada do Ego

#### As Máscaras do Ego

É a parte disfarçada, mascarada, onde o Ego lança mão dos seus instrumentos de defesa e de fuga.

Originam-se na energia de pseudo-amor, onde o indivíduo, consciente ou inconscientemente, mascara as negatividades do Ego com sentimentos aparentemente positivos.

Exemplo: euforia, auto-piedade, perfeccionismo, pseudo-perdão, martírio, puritanismo, etc





## **2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR**

### **O Cultivo das Máscaras do Ego**

---

**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.**

**O cultivo das Máscaras do Ego é pior para o ser do que vivenciar as negatividades.**



## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR O Cultivo das Máscaras do Ego

A máscara gera aquilo que a psicologia denomina de **“Zona de Conforto Psicológica”**. E é por isso que o processo de retorno ao Ser Essencial fica difícil, pois é necessário primeiro, fazer cair a máscara, reconhecer as negatividades ocultas por ela, processo que é muito doloroso, porque fere o orgulho. Somente a partir daí, com exercícios gradativos de humildade, retornar ao amor verdadeiro (Essencial).

Alírio de Cerqueira Filho

Do livro “Psicoterapia à luz do Evangelho de Jesus”



## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR O Cultivo das Máscaras do Ego

Essa atitude pouco inteligente emocionalmente, mascara os sentimentos, para parecer aquilo que não é.

Há um movimento criado pelo Ego para se defender, gerando a energia do **pseudoamor**, portanto, para parecer que é amor, característica própria do Ser Essencial.

Alírio de Cerqueira Filho

Do livro “Psicoterapia à luz do Evangelho de Jesus”



## **2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR** **O Cultivo das Máscaras do Ego**



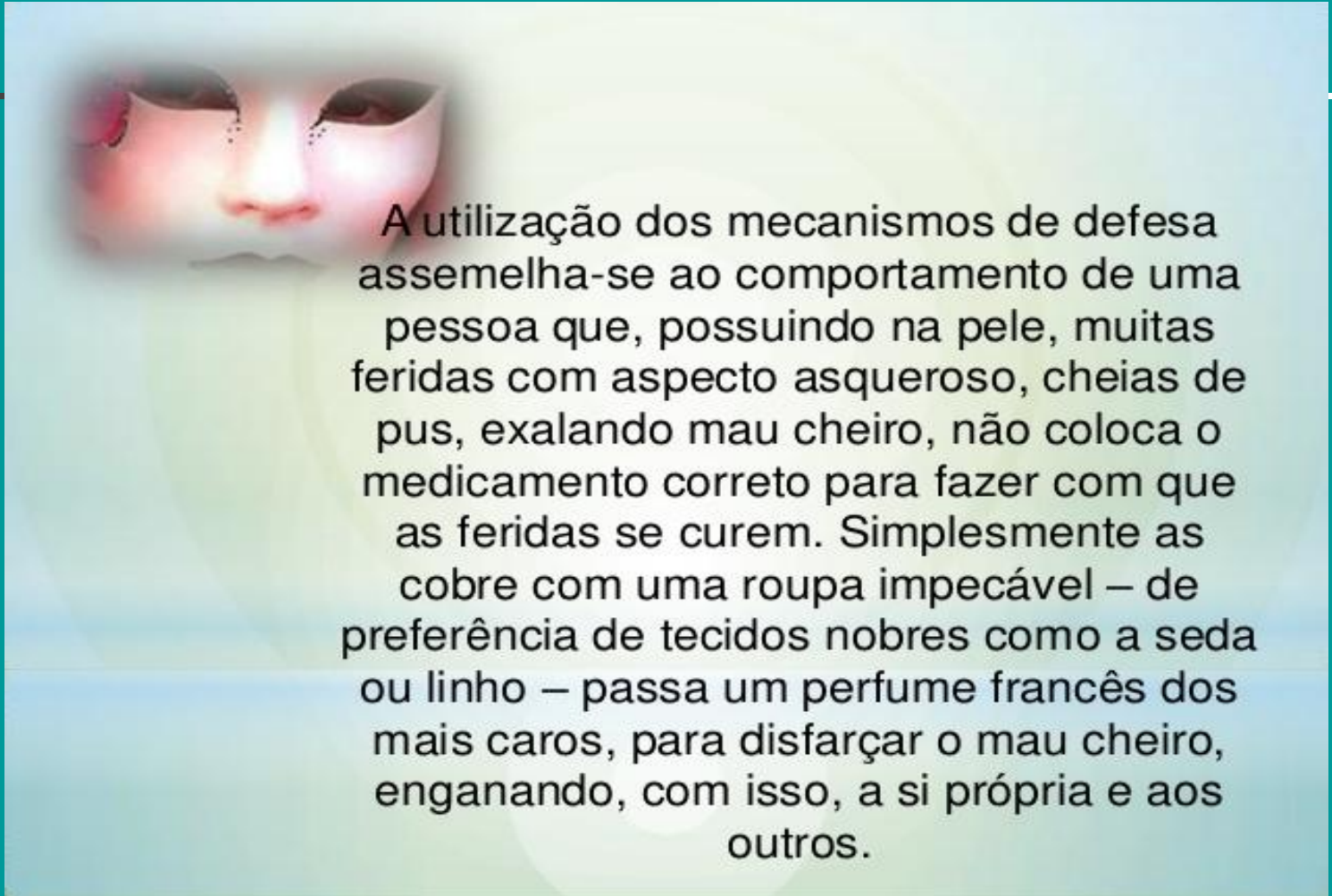
**Esse fato retarda o processo do autoencontro, isto é, do encontro do indivíduo consigo mesmo em Essência.**

**O indivíduo mascarado está sempre focado no outro em vez de olhar para dentro de si mesmo. Ele projeta no outro aquilo que é dele, num processo de autoengano.**

**Alírio de Cerqueira Filho**

**Do livro “Pscicoterapia à luz do Evangelho de Jesus”**

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR



A utilização dos mecanismos de defesa assemelha-se ao comportamento de uma pessoa que, possuindo na pele, muitas feridas com aspecto asqueroso, cheias de pus, exalando mau cheiro, não coloca o medicamento correto para fazer com que as feridas se curem. Simplesmente as cobre com uma roupa impecável – de preferência de tecidos nobres como a seda ou linho – passa um perfume francês dos mais caros, para disfarçar o mau cheiro, enganando, com isso, a si própria e aos outros.

**Alírio de Cerqueira Filho**

**Do livro “Psicoterapia à luz do Evangelho de Jesus”**

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

“Assim como o ar é indispensável para a existência orgânica, o amor é o oxigênio para a alma, sem o qual a mesma se enfraquece e perde o sentido de viver.

É imbatível, porque sempre triunfa sobre todas as vicissitudes e ciladas.

Joanna de Ângelis

(Do livro “Amor, Imbatível Amor”, capítulo 1)





## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

Quando aparente – de caráter sensualista, que busca apenas o prazer imediato – se debilita e se envenena, ou se entorpece, dando lugar à frustração.



Quando real, estruturado e maduro – que espera, estimula, renova – não se satura, é sempre novo e ideal, harmônico, sem altibaixos emocionais”.

Joanna de Ângelis  
(Do livro “Amor, Imbatível Amor”, capítulo 1)

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR



---

“Une as pessoas, porque reúne as almas, identifica-as no prazer geral da fraternidade, alimenta o corpo e dulcifica o eu profundo.

O prazer legítimo decorre do amor pleno, gerador da felicidade, enquanto o comum é devorador de energias e de formação angustiante.

O amor atravessa diferentes fases:

**o infantil**, que tem caráter possessivo;

**o juvenil**, que se expressa pela insegurança;

**o maduro**, pacificador, que se entrega sem reservas e faz-se plenificador.

21

Joanna de Ângelis

(Do livro “Amor, Imbatível Amor”, capítulo 1)

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

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



No desenvolvimento do autoamor é fundamental exercitar o amor à Lei de Liberdade, utilizando-a com discernimento, para que façamos a melhor escolha, porque o amor necessita sempre ser uma escolha e não uma obrigação. A Lei de Liberdade é um **fluxo divino** presente em nossa consciência. Quando a pessoa, então, por meio de sua livre vontade, quer evoluir, ela se conecta amorosamente à outra Lei que vai auxiliá-la: a Lei de Responsabilidade.



## **2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR**

---

**A Lei de Responsabilidade, no entanto, pede um parâmetro, que é oferecido pela Lei de Amor, Justiça e Caridade.**

**Somos responsabilizados pelo nível de amor, de justiça e de caridade com que atuamos na existência, em nossa relação com Deus, com nós mesmos e com o próximo.**

**Quando nos afastamos da Lei de Amor, Justiça e Caridade não deixamos de ser responsabilizados, mas nesse caso é a responsabilidade de ter feito mal uso do livre-arbítrio e termos escolhidos nos afastar das Leis ao invés de cumpri-las.**

**É por meio das Leis Divinas que nós nos relacionamos com Deus na mais profunda concepção.**

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



## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

---

Passar por experiências é fundamental e ninguém pode delas fugir. Mas ter consciência do que a experiência significa para nós é uma atitude do Espírito que busca isso por livre vontade, porque caso contrário, **as experiências-desafio e estímulo** acontecem e ele não aprende com ela. As experiências ajudam o Espírito a sair da simplicidade e ignorância, estimulando-o a criar noções do bem e do mal. É ação da Previdência e Providência Divinas, que oportunizam a plenificação. Do ponto de vista divino o que é que nos falta na existência? O que falta nas obras de Deus? **NADA**





## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

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

---

Trazemos, às vezes, uma ilusão de que certas coisas estão faltando em nossa vida. Mas se alguma coisa em essência faltasse Deus não seria onipotente nem onisciente.

Portanto, nada está faltando para o nosso progresso. Somos nós que não temos olhos de ver e ouvidos para ouvir o significado das experiências em nossa vida. Então, quando acreditarmos que algo está faltando significa que não estamos utilizando **as experiências-desafio e experiências-estímulo** de uma forma essencial e sim de forma egoica, muitas vezes transferindo para Deus aquilo que é de responsabilidade nossa.



## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

---

Não é a somatória das experiências que faz com que o indivíduo evolua. Muitos Espíritos tem mudado de corpos em muitas reencarnações, mas não tem mudado de atitudes.

Não é a reencarnação que faz o Espírito evoluir. O que faz o indivíduo evoluir é o aproveitamento consciencial da experiência reencarnatória e, caso isso aconteça, e ele aprenda com as experiências-desafio e experiências-estímulo, ele já consegue conquistar um hábito imortal que vai auxiliá-lo em todas as outras reencarnações.

26

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

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

Alguns movimentos psicológicos são obstáculos à nossa evolução:

- da acomodação;
- da negligência;
- Da exigência de perfeição,

representando aquele que se enfurna na fazeção de coisas, que se distrai ocupando o ser, exigindo-se uma evolução abrupta, mas não desenvolvendo o ser.





## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

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

---

Temos ainda mais grave que a acomodação, que a negligência, que a exigência de perfeição, a atitude de **rebeldia** frente às Leis Divinas. A pessoa se recusa a amar e respeitar as Leis Divinas presentes em sua consciência. O indivíduo que entra em um processo de rebeldia contumaz, entra em um profundo e grave conflito. O conflito gerador do complexo de culpa que produz tanto sofrimento que, gradualmente extermina a rebeldia. A plenificação só acontece com o trabalho do bem. Quando não se está trabalhando pelo sentimento de dignificação, ele permanece no sentimento de indignidade, que é um chamado para dignificar as máculas que causamos na consciência.



## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

---

A utilização desses movimentos psicológicos, bem como dos mecanismos de defesa, denotam processo de imaturidade psicológica, culminando na perda do sentido existencial.

Por isso devem ser lentamente liberadas de nossa personalidade, pela aceitação das negatividades do Ego, responsabilizando-se pelos erros, e da sua conseqüente transmutação através dos sentimentos de amor originários do Ser Essencial, e com isso, tornar-se uma pessoa melhor.

Alírio de Cerqueira Filho

Do livro “Psicoterapia à luz do Evangelho de Jesus”

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

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

Todos os sentimentos devem ser trazidos para a plenificação.

O Ser Essencial não foge dos sentimentos conflitivos. Isso é obra do Ego mascarado.

Não devemos tentar aniquilar os sentimentos conflitivos, nem mascará-los, mas aceitá-los profundamente, para plenificá-los.





## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

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



**Amar a si é reconhecer as qualidades boas, tais como a condição de filho de Deus, o sentimento de aprendiz e todas as virtudes que se encontram em latência ou em começo de desenvolvimento que residem em nós, bem como todas as viciações egoicas que trazemos como resultado das experiências que passamos nas várias existências.**

## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

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

Isso é muito importante porque a pessoa que não reconhece as qualidades que traz em si mesma como filha de Deus, aprendiz da Vida e outras qualidades já conquistadas não consegue desenvolver virtudes.

Ao reconhecer o bem em si a pessoa pode ampliá-lo dizendo para a consciência: Se eu cheguei até aqui, se eu consegui desenvolver a alegria ou a disciplina, ou qualquer outra qualidade eu sou capaz de ampliar e conseguir mais.



## 2. OBSTÁCULOS AO EXERCÍCIO DO AUTOAMOR

Encerrando o 2º tópico...



O amor deve ser sempre o ponto de partida de todas as aspirações e a etapa final de todos os anelos humanos.

Joanna de Ângelis