



# Dinâmica Espírita

REVISTA Nº 95

Abril/2023

Curta nossa página no Facebook:

<https://www.facebook.com/ceamorepaz>

## Sete Caminhos Para o Autoamor

Resumo do livro - Pelo Espírito Pai João de Angola – Psicografia de Wanderley Oliveira

No livro, o autor nos mostra que temos no Hospital Esperança, no plano espiritual, cursos especializados de orientação sobre o amor, já que este tantas vezes tem nos causado sofrimentos quando o colocamos como necessário nossa felicidade, causando dependência emocional.

O tema central destes cursos que nos libertam é o “autoamor”, algo inato, um patrimônio divino colocado no ser por Deus. O caminho para encontrá-lo é a “autoestima”.

É necessário afeição para consigo, pois disso dependem sua saúde, equilíbrio mental e emocional.

Pai João nos mostra que são 7 os caminhos que constituem os pilares deste estudo, e que a baixa autoestima é como uma doença coletiva da humanidade

usada por agentes das trevas para gerar o caos, a doença e o sofrimento na terra.

**O 1º caminho na formação dos pilares é a “AUTOESTIMA”, a expressão mais poderosa da Espiritualidade.**

Ela é um aprendizado e não apenas um clima mental e este aprendizado leva a força curativa do “autoamor” permitindo ao ser jamais desistir de si, mas requer um esforço individual para ser conquistado.

Estimar-se é uma emoção que brota do fundo da alma e leva à criatura a relação de respeito e amor-próprio por meio do desejo de querer seu bem pessoal.

É importante saber se você se prioriza, se sabe de seus limites, se permite satisfazer as necessidades que levam a sua realização pessoal e principalmente se consegue dizer “não” quando preciso.

Temos sempre em nós o “não merecimento” presente. A culpa e o medo tiram de nós o desejo de utilizar o bem em nosso proveito.

Espiritualizar-se é a busca interior pelo sentido da existência. É estar cada vez mais conectado com seu espírito aproximando-se do “autoamor”.

Uma vida espiritual elevada é o acesso para saúde psicológica e emocional, lembrando que na terra elevação espiritual não significa ficar bem o tempo todo porque as sombras interiores que carregamos não permitem.

As emoções não devem ser controladas e sim entendidas como pistas sobre as necessidades e conquistas a serem realizadas. Haverá dias ruins e não há como escapar deles. Uma das maiores conquistas espirituais é tirar o melhor desses dias ruins, que mostra o que você tem de dificuldades em ver nos bons dias.

Quem aprende o que fazer com suas sombras internas é um forte candidato à felicidade verdadeira. “A fé” é o desenho mental daquilo que você quer para sua existência. Quando você está por baixo, é a melhor hora de testemunhar sua fé.

A vida não traz provas maiores do que você pode suportar. Fé é a energia que abre caminhos para a implantação dos seus anseios luminosos. É a alavanca para a vida andar. Se você quer mesmo melhorar inicie mudança nos hábitos, sentimentos e palavras.

Cultivar o otimismo na tela mental é um ato de amor a si mesmo. “O Carma” só é cumprido quando você se acolhe com muito amor.

Ele não é algo planejado e imutável para causar sofrimento como se seu destino fosse totalmente pré-determinado.

Existe uma grande diferença entre carma e planejamento reencarnatório. Se você planeja, para reorganizar velhos comportamentos, vir nesta encarnação com uma relação afetiva complicada isto é “planejamento reencarnatório”.

“Carma” é o conjunto de emoções e pensamentos trazidos em seu íntimo que dificultam essa sua relação complicada.

Ninguém tem carma com o outro. Carma é uma demanda pessoal. É só seu. Com os outros você tem planejamentos e cada um tem seu carma pessoal.

O problema não é o outro, é o patrimônio que carrega dentro de si e limita seu aprendizado de como viver.

Em o L.E. questão 264 Kardec nos mostra que escolhemos nossas provas de acordo com a natureza de nossas faltas, as que nos levam à expiação destas para progredirmos mais depressa. “O Carma” só é cumprido quando você se

acolhe com muito amor e diante das leis divinas está reservado a você o direito e o dever de curar a si próprio.

“A frequência energética” do autoamor é o vínculo de ligação com o Cristo, aumenta a coragem e produz bem-estar. É uma verdadeira usina geradora do bem.

Quando estamos neste estado de felicidade e amorosidade nosso hipotálamo produz o mesmo hormônio que atua no parto, logo o autoamor é uma gestação.

Quem se ama mantém seu padrão vibratório em elevada energia e não sente necessidade de julgar. Estar bem consigo é o antídoto para as insatisfações existenciais.

A aura de quem se ama cria um escudo em forma de tela, que atua sobre os chacras principais, como um filtro imunizando, seu nível vibratorial vai atuando por meio da química no plano astral.

“Vaidade” faz bem a quem aprendeu sua utilidade.

Criou-se uma cultura entre espiritualistas de que o elogio é nocivo, pois desenvolve a vaidade. Quando alguém alcança êxito em qualquer parte de sua vida e não se pode elogiar surge no reino das emoções a inveja. A frieza de não manifestar alegria com o sucesso alheio impede o fluxo natural da emotividade curativa e incentivadora. Isto corrói a espontaneidade e cria um modo de ser distante da autenticidade.

Evitar elogio é roubar um dos requisitos de educação mais valiosos da conduta humana.

Você terá medo do sucesso enquanto não souber o que fazer com a vaidade.

Sucesso é uma etapa de quem conquistou e não há nada errado principalmente se direcionado para o lado bom.

Quem teme elogios ou elogiar está mal resolvido em relação à sua vaidade e não sabe para que ela existe. A sua função na construção de uma relação de autoamor é o alicerce para a autoconfiança e a vitalidade da resiliência.

Sem vaidade ninguém constrói uma estima pessoal sólida que é o pilar do autoamor.

A força das “crenças” corretas é material para a construção da felicidade.

Por que então depois da alegria vem uma estranha sensação de que algo desagradável vai acontecer?

São as crenças do não merecimento e desvalor pessoal que o levam a sentir isso. São programações mentais que funcionam com base em algum tipo de medo, criam uma sensação de perda e colocam os pensamentos a ruminar no pessimismo, crenças negativas são alegações mentais que tomam conta de sua vida psíquica e emocional impedindo de viver a realidade.

Como mudar? Reconstruindo crenças que funcionariam no automatismo do inconsciente. Descobrimo “para que” suas crenças existem. De que elas o estão desobrigando ou protegendo?

Que ganhos você tem com elas e de que seus medos o poupam?

Reeducação das ideias e sentimentos que levam à superação de si mesmo, as crenças passam à positivas nutridas por intenções otimistas.

**O 2º caminho na formação dos pilares é a “ACEITAÇÃO” gesto de profunda amorosidade a si próprio.**

Dignidade é energia moral de intenso poder, é força que irradia da alma, é a identidade do espírito em sintonia com sua própria consciência.

Somos todos dignos por natureza, herança de Deus pertencente às leis naturais da vida.

Mas sentir-se digno é diferente, nos sentimos “o filho pródigo”.

Temos o coração algemado pela sensação de não merecimento, pelas atitudes do passado.

Por conta dessa sombra da alma, a dor da inferioridade e a sensação de abandono tornaram-se provas emocionais pesadas.

São 3 as principais feridas evolutivas do espírito na sua caminhada de aprimoramento

1 - A dor de ser inferior é o piso da baixa autoestima.

2 - A experiência do abandono é o alicerce da solidão que corrói, da tristeza que abate e dos medos que paralisam.

3 - A consciência de ser falível ou frágil é o ato de desnudar-se e olhar para suas imperfeições, amargando sentimento de incapacidade.

Que provas maiores podem existir além de uma estima empobrecida, o medo de avançar e ter de se reconhecer falível?

A indignidade é um resultado inevitável, um trajeto milenar do espírito nos domínios do egoísmo.

Pensar somente em si trouxe como efeito essa dolorosa sensação.

Com isso uma onda mental poderosa ronda a psicosfera do planeta, como uma manta de irradiações de desmerecimento.

Fazer contato com essa força pertence a rotina da maioria dos seres humanos, dentro e fora da vida material.

É como respirar um vírus e se infectar, o autoamor pode protegê-lo dessa energia e imunizá-lo do contágio.

O lixo mental da indignidade é avassalador. O duplo etérico é o corpo que recebe esta carga maléfica.

Assim nascem as doenças estranhas à medicina terrena.

Jesus recomenda sobre o cuidado de zelar pelo ambiente íntimo, hospedando-se mentalmente onde haja a vibração de dignidade como forma de estimular o cuidado com o ambiente espiritual sendo seletivo e vigilante.

“Aceitação de si mesmo”, o autoamor em plena ação.

O primeiro passo para a renovação interna é a aceitação.

Se você acolhe seus monstros interiores eles se enfraquecem, já se os nega eles ficam fortes.

Reconhecer suas imperfeições é porta que se abre transformando conduta, sentimentos e pensamentos.

Renovação interior não é anular ou acabar algo em você, mas educar suas más inclinações.

Nada precisa ser destruído, tudo deve ser transformado.

Resistir ao lado sombrio faz tudo ficar mais pesado. Chama-se martírio o ato de entrar em litígio com seu lado sombrio.

Renovar-se é difícil, com martírio fica pior.

Olhe com sabedoria as origens de seus equívocos e aprenda a transformá-la em luz e rota em sua vida.

“Auto perdão” é o ponto de partida.

Lembre-se de que a proposta espírita é de aperfeiçoamento e não de perfeição imediata.

Auto perdão é estratégia inicial, com ele você para de brigar com sua sombra, com aquele seu lado que você não gosta. Fazer as pazes com o pior em você é fundamental para alcançar novas posturas. Goste de você, como você é.

“Sentimento de rejeição” é a expressão emocional do abandono.

Cada consciência ao longo das encarnações consolidou em sua vida mental a emoção da falta de merecimento, a culpa, o remorso improdutivo e sentimento de rejeição criam a sensação de abandono, sensações causadas pelo próprio ser, pois o Criador nunca abandona suas criaturas.

Rejeitar é não aceitar.

Uma crítica e um comentário são suficientes para disparar o programa do autodesvalor.



A maior dor que está baseada no sentimento de rejeição é a de que seu valor pessoal pode ser colocado em xeque diante do que alguém faça, diga ou pense a seu respeito.

Surge o medo do abandono, acompanhado da tristeza e do medo da solidão.

Quem necessita aprovar a si mesmo com suas mazelas e qualidades é você.

A grande mensagem terapêutica da rejeição nos seus relacionamentos é saber se você respeita algo em si mesmo e o que está sendo rejeitado.

Mergulhe nas águas do autoamor e procure maior integração com sua grandeza espiritual.

“Sua maior imperfeição é o mapa para desenvolver seu maior talento”.

Você tem muitos poderes e talentos. Evoluir e ser feliz consistem em conhecer, explorar e assumir esses recursos. Não há como trilhar essa jornada sem ter contato com o seu ponto fraco.

Todos têm um ponto vulnerável na vida mental, moral e emocional. Para tratá-lo precisa de amorosidade. Ela não é um defeito, é necessidade de aprimoramento. Comece a dedicar-se com mais seriedade, maturidade, acolhimento e disposição a enfrentar essa sua imperfeição.

“Seu sofrimento aumenta à medida que você responsabiliza os outros pela sua dor”.

Ao sentir raiva, inveja e outras emoções com relação a alguém, esses sentimentos o levarão a comportamentos de cobrança, julgamento, manipulação para convencer os outros de que você está certo, gerando vários conflitos na convivência.

Quaisquer episódios dessa ordem são sintomas evidentes de que você precisa se conectar qual o seu potencial crescimento, resgatando e acolhendo sua natureza íntima.

A falta de aval a si próprio é indicadora do baixo nível de autorrespeito.

Quanto mais você responsabiliza os outros pelas dores emocionais que o ferem, menos amor você dedica.

- Transformar sua raiva em criatividade
- A inveja em força para buscar seu sucesso
- A irritação em pistas para reconhecer seus limites
- A mágoa em oportunidade para rever expectativas e ilusões
- O medo em busca de maior preparo e atenção

Reclamar do carma, dos pais que não o educaram, do obsessivo, da condição política e social do país é muito fácil. Difícil é assumir que você responde por cada escolha e por cada ato de sua vida.

Quanto mais você responsabiliza os outros pelas dores emocionais que o aprisionam, menos amor você se dedica.

“Seguindo o fluxo da história”.

Pessoas que achávamos que não dariam certo e apresentam ótimos resultados na vida, é porque viveram a sua própria história com o melhor e o pior que têm, seguiram o fluxo da sua natureza em consonância com seus valores.

Não estavam ocupados em viver para agradar, nem dar respostas para os outros.

Quem só vê sombra e defeito ou nada espera, está vivendo uma das mais doentias formas do comportamento humano: o julgamento tóxico.

É difícil ter uma opinião pessoal e não a contaminar com o veneno e o lixo do julgamento e da desvalorização do outro.

O que pensamos uns sobre os outros não faz nenhuma diferença no que determina o sucesso ou não das pessoas. Seguiremos nossos próprios caminhos, apesar dos decretos infelizes criados a nosso respeito. Esforce-se para ver a luz sempre nos seus irmãos. Quem ganha é você.

**O 3º caminho dos 7 pilares é a MISERICÓRDIA sentimento que une os diferentes.**

Buscar a religião e aprofundar-se no mundo espiritual são recursos valiosos para a autotransformação, mas e o amor?

Buscar aproximar-se de Deus sem se aproximar do próximo ou de si mesmo é movimento de adoecimento.

Como amar a Deus sem amar ao próximo, lembrando-se de que o amor não inclui necessidade de concordar.

O dever impõe o uso do pensamento crítico, que aumenta o discernimento e amplia os pontos de vista.

A misericórdia é a emoção bendita de quem deixa brotar no coração uma compreensão ilimitada com os desiguais e suas particularidades.

Ela abre portas para o amor verdadeiro.

Ao acolher suas próprias diferenças e aquelas características de sua personalidade que o fazem único você se inunda de autoamor, que se desenvolve à medida que se dedica a ser pacificador de seu mundo emocional.

Para se aproximar de Deus, aproxima-te de ti mesmo.

“Generosidade” é um ato de amor e não de culpa.

Pessoas generosas são luz para a humanidade, mas se a generosidade for acompanhada de sentimento de culpa a tendência é que o generoso queira salvar o mundo permitindo que sua virtude se transforme em controle e invasão da vida alheia.

Essa pressão interna pode vir da culpa e não do amor que não causa esse desconforto.

A culpa aparece toda vez que se tornar necessário regular uma relação pela revisão de crenças. Essa crença é orientadora de uma atitude para a qual você não está preparada para atuar.

Você morre de preocupação com a vida de quem ama arruinando sua própria vida por isso.

O amor não preocupa – liberta.

Não carrega – estimula.

Não resolve – orienta.

Não tente resolver o que compete ao outro, isso trava sua vida pessoal.

O modelo mental do controlador é o egoísmo que sempre perde a referência de realidade.

Entre o amor, bondade e generosidade autoritária há grande diferença.

Disponibilidade tóxica resume-se em culpa.

Generosidade com amor é conquista com discernimento e emoção a descoberta de suas sombras o caminho do verdadeiro amor.

Para que serve a culpa no sistema emocional?

Temos uma vida emocional formada de vários habitantes e existe um que dá mais trabalho: a culpa -ele é o principal agressor do prazer e do desejo.

Ele é capaz de tirar a estima e alegria de todos os vizinhos.

Influi em todas as emoções da vida mental.

É como uma “bruxa” nesta vida emocional, assombrando e fazendo sofrer porque não entendemos sua função reguladora nesta copropriedade de emoções.

Quando não sabemos lidar com a culpa, conflitos íntimos vão chegar até o remorso, mágoa e angústia.

Habitantes não credenciados entram em nossa vida emocional gerando conflitos.

A culpa não é uma emoção que serve para fazê-lo identificar o que está em desconexão com os nossos valores e princípios sociais.

O autoconhecimento bem orientado permite radiografar a natureza individual da sua culpa.

Quem adota o autoamor como forma de viver, vai sentir muita culpa nos primeiros passos de aprendizado.

Vai aparecer sempre uma proposta de rever postura, impulsionada pela culpa.

“Perdoar” é examinar onde você falhou para permitir que alguém o ferisse tanto.

Perdoar não quer dizer reatar relações como se nada tivesse acontecido. Nem sempre significa resgatar a relação com o ofensor.

É sem adiar a saída da dor emocional que a atitude do outro criou em seu coração. É um cuidado de amor a si mesmo e para isso devemos entender nossa parcela de responsabilidade no que aconteceu entre você e o ofensor. Não há ofensa unilateral.

O perdão é construído dentro do coração. Quanto ao ofensor só a solução de sua dor emocional desenvolve o sentimento de respeito por ele.

Passar por cima de tudo sem resolver sua mágoa e tentar esquecer não é perdoar é um ato de desamor a si mesmo.

Antes de tudo verifica dentro de si mesmo qual foi a porta que você abriu para a entrada da ofensa.

“Estar bem consigo melhora a vibração Planetária”

O ponto de partida para se construir uma relação de amor verdadeiro é você e seu bom relacionamento amoroso com suas imperfeições, qualidades e experiências.

Alguém focado em se amar vive de tal modo que o outro percebe que para conquistá-lo terá de merecer, pois quem se ama não está para falsidades e aventuras.

Este é o segredo da verdadeira felicidade construída a partir de si mesmo.

Quando você pertence a si mesmo, tudo o mais se resume a seguir nutrindo-se do alimento essencial da amorosidade e jamais desistir de amar.

Amar por querer amar e não por depender do amor do outro.

Muitos têm medo de cuidar de si, sentem-se egoístas, isto é um sentimento auto sabotador ( vaidade camuflada).

O princípio divino do cuidar-se é a referência mais sadia para quem de fato quer cooperar com o seu ambiente de relações sociais.

Quem tem medo de cuidar bem de si pode tropeçar na vaidade mal resolvida, mal orientada que pode levar a condutas de falsa humanidade, e raiva que se transformaria em mágoa.

Autoamor é luz, libertação e cura. A verdadeira humildade está em ter consciência de si mesmo.

Quem está bem consigo melhora a vibração do planeta com sua generosidade.

“Empatia” – filha do autoamor

Você pode ter seu ponto de vista, mas isto não lhe confere o direito de menosprezar o ponto de vista alheio.

Cuidado para não avaliar como correto ou verdadeiro só o que se assemelha ao seu modo de pensar.

Acolher os diferentes, aceitá-los na convivência com suas diferenças é a arte de crescer na diversidade, um conceito libertador.

O mundo está sendo regido por um profundo esforço de aceitação e pela reavaliação de pontos de vista em todas as áreas do conhecimento e da vivência social.

Nunca o ser humano foi tão testado na capacidade de conviver com diferenças.

Dizer que respeita e não sentir isso são experiências diferentes.

O ego é promotor de fantasias, cria uma autoimagem falsa a seu respeito.

Às vezes você se surpreende se pergunta com honestidade emocional quais os seus sentimentos.

Agentes da paz são pessoas que têm realmente o coração misericordioso, são dotados de empatia que conseguem se colocar emocionalmente no lugar do outro e sentir o que sentem.

Quem lida bem com suas sombras e assume a posse de suas partes internas boas ou não são agentes agregadores de todas as nuances morais e espirituais de si próprios.

“Mágoa serve para desenvolver maior proteção nos relacionamentos”.

É um alerta na vida emocional chamando você a repensar sua vida, sua forma de olhar, de agir e suas expectativas, sobretudo para com as outras pessoas que você tem afeto.

É quase impossível aprender a amar sem o episódio emocional da mágoa. Quando você fica remoendo no coração aquela rusga com quem o ofendeu está experimentando surpresa por algo que não esperava e raiva por não ter sido capaz de prever para evitá-la.



O propósito educativo da raiva é convidá-la a rever posturas com o objetivo de desenvolver maior proteção.

Pense no que o magoou, examine sua reação, o seu querer a respeito dos acontecimentos.

Refleta sobre como poderia ter agido não para revidar, mas para se proteger.

O importante é avaliar as razões que o levaram a ser surpreendido pela ofensa do outro e por consequência, avaliar a si próprio.

Quanto antes tiver coragem de parar de culpar o outro pela sua dor mais rápida, se recuperará dela e voltará para o eixo do seu amor-próprio à sua espera no reino do coração.

“Missões alheias”

Contenha seus ímpetos de desmerecer o valor do trabalho alheio.

Na obra do bem o que conta não é o tamanho e sim a função para a qual cada pessoa está designada.

Cumpra a sua função e não se iluda em achar que ela é mais importante do que a do outro.

**O 4º caminho ensinado é: RELACIONAMENTOS AFETIVOS E O AMOR PRÓPRIO**

“Porque amar causa sofrimento”?

Não é o amor que nos faz sofrer e sim o tipo de relação que você cria com quem ama:

Se possessiva o amor é soterrado pelo controle;

Se de ciúme fica sufocado pelo medo;

Se relação de ambição fica submisso às ações de interesse.

O amor aproxima as pessoas para que haja crescimento. O relacionamento afetivo agrega riscos, tentativas, erros e acertos.

O amor une para que diante das desigualdades aprenda-se a amar o que há de diferente no outro e assim se desenvolver a maturidade na vida.

O sofrimento que vem do amor vem da sombra interior que a luz do amor não se propõe a extinguir e sim a transformar.

O autoamor é a emoção do equilíbrio que vai lhe permitir discernir e avaliar até onde consegue ir, conhecendo seus limites, saber dissipar as sombras que surgem nos seus vínculos de afeto.

Alegria de quem está em sintonia com energias superiores é recomeçar quantas vezes se fizerem necessárias a realizar algo. Assim é a vida, permitindo que o amor supere a dor efetivando o processo da gestação de uma pessoa melhor.

“O amor verdadeiro floresce também nas divergências”.

Há, entretanto os que pensam que o melhor critério de escolha para o relacionamento seria o da semelhança.

Até esses que escolheram baseados apenas em afinidades e semelhanças perceberam que as diferenças surgirão ao longo do caminho, testando sua capacidade de amar.

O amor tira as máscaras e quem ama de verdade não troca ilusão por essência.

“Pontes de amor que unem os opostos”.

A beleza da vida está no ato de todos serem diferentes e terem algo de novo a nos ensinar.

- Assim é quando você se relaciona com alguém de um lado você com suas conquistas limitações e do outro alguém diferente com outros patrimônios e desafios.
- O amor é essa ponte que permite a travessia segura para ter acesso a outras pessoas.
- A beleza das diferenças dá sentido ao amor. Edificar essa ponte é perceber que não se desistiu de construir sua felicidade, de chegar à margem dos diferentes com suas diferenças.
- Ame-se imensamente e construa suas pontes sempre.
- Quanto mais pontes, mais amor em suas vidas.

“Ficar ao lado de alguém só para pagar dívida espiritual não é o melhor caminho”.

- Sofrer por sofrer para pagar dívida de outra encarnação sem estar presente a misericórdia de Deus é um conceito tóxico.
- Por medo, muitos olham as aflições como compromisso do passado que temos que passar.
- Parece ser mais fácil do que se dar ao trabalho de acionar a coragem e o ânimo de encontrar soluções e respostas para sair de suas dificuldades.
- Suportar apenas, prendendo-se a sentimentos que não agregam valores novos não é postura nutritiva.
- A proposta não é carregar problemas, é reagir e encontrar saídas para más experiências.
- Passar uma vida inteira aguentando relações destrutivas em prol da família pode acarretar sérios problemas espirituais.

- Desencarnar doente e infeliz causa muita perturbação no mundo espiritual e quando você encarna novamente traz os mesmos problemas para resolver. Carma não se fecha com dor e sim com aprendizado e atitude renovada.
- A única questão a qual você está condenado é a de agir.
- A lei de Deus é de amor, não quer castigar e sim educar.

“Malabarismos emocionais para controlar relacionamentos”.

Ninguém entra na sua vida sem um motivo, sem que isso gere um aprendizado. Existem muitas ilusões relacionadas a esse assunto em função do egoísmo e da falta de maturidade emocional na escola terrena.

Você renasceu no corpo físico, com um único compromisso, o de salvar e curar a si próprio.

Uma relação afetiva seja de amizade ou em que nível for envolve dois universos.

Por certo a ilusão de querer convencer ou mudar alguém é o maior dos enganos nos relacionamentos humanos.

Cure sua vida, pois a partir disso você nem imagina quantas pessoas à sua volta irão melhorar.

Nos assuntos do relacionamento afetivo as pessoas fazem apenas o que querem só amam quem querem.

“Vida amorosa travada”

Na vida só temos o que damos. Fala aqui do patrimônio íntimo do ser, pois só temos o que realmente conquistamos com esforço e perseverança ao longo das existências.

Siga seu caminho a cada dia, procurando as respostas em favor do seu bem legítimo e viva as experiências para melhoria de suas condições íntimas.

“Salve-me de mim mesmo”.

O problema maior era ele mesmo.

Onde existe um relacionamento destrutivo existe de um lado um abusador e do outro a vítima.

Quando a vítima dos relacionamentos cai em si, percebe que sua situação é doentia.

Relacionamentos destrutivos não acontecem apenas porque as duas partes são compostas de alguém ruim e alguém bonzinho. O bom é perceber que os problemas dos outros são deles e que só você pode responder pelos seus.

**O 5º caminho na formação do pilar é o ENFRENTAMENTO, O ENCONTRO CURATIVO COM A SUA SOMBRA**

“Quem se ama tem sempre palavras amorosas e úteis”.

Sem coerência interna ninguém consegue se expressar com seu melhor.

Ponderar antes de comunicar, isto é maturidade emocional.

À medida que seu autoamor amadurece você escolhe ser mais cauteloso com as palavras.

“O aviso da raiva”.

A maior parte das emoções de raiva que você nutre a respeito de alguém não diz respeito àquela pessoa especificamente, mas ao tipo de relação que você tem com ela.

O que você sente tem a ver com o que precisa descobrir e isto diz respeito a você.

Quando você descobrir que a cólera é um alerta e passar a usá-la para examinar que tipo de sentimento o liga a essa pessoa e sobre como isso repercute no seu íntimo.

Sentir profunda irritação é um aviso de que você necessita se cuidar. Acolha sua raiva como um elemento importante para seu equilíbrio nos relacionamentos e descubra a mudança que ela lhe propõe.

“Medicina do futuro e as doenças emocionais”.

Ainda bem que você não tem nada..., é só emocional...

Como usar “só emocional” como frase de alívio se as doenças emocionais são tão graves quanto às orgânicas?

Hoje o que é uma dificuldade emocional necessita receber tratamento ou se tornará alguma enfermidade no corpo físico no futuro.

As doenças emocionais são silenciosas não aparecem em radiografias e exames. Exigem sensibilidade para que sejam diagnosticadas.

A medicina do futuro terá nas emoções o seu principal foco.

Como viver de forma mais saudável construindo uma conduta pautada por emoções nobres e curativas.

Não só impulsionarão modelos comportamentais alinhados com o bem, com orientarão os povos a descobrir e fazer contato com sua sombra inconsciente

“Síndrome do pânico é a doença dos controladores e perfeccionistas”.

O pânico é um estado interior doentio que alcança a mente quando estamos expostos ao medo crônico de que aconteça algo novo.

Quem idealiza demais a vida tem mais chances de ter pânico porque o que sai de seu controle espanca o seu mental.

Deve-se assumir apenas o que se consiga e rever o que é bom e ruim para si.

Não ser tão disponível nos relacionamentos nem assumir responsabilidades maiores do que as que suportam.

Este é o caminho da cura.

“Coragem é enfrentar o obstáculo apesar do medo”

Tremor no corpo? Pessimismo? Isto é medo.

E para superá-lo só quando realmente tomamos contato com ele.

Existe o medo natural e preservador da vida e o medo neurótico que é tóxico, o primeiro é necessário e indispensável, o outro resultado da falta de habilidade em entender o que o receio diante certa coisa quer ensiná-lo.

Isto o faz em adversário emocional do seu equilíbrio e progresso.

Existe ainda o medo traumático que não se encaixa em nenhum dos dois.

O medo neurótico são temores cujas funções educacionais são alertá-lo sobre aspectos da vida interior que pedem atenção para se ter estabilidade emocional.

Pense na sua força para enfrentar seus medos e parta para ação principalmente quando sentir a mente em desalinho, criando fantasmas imaginários do sofrimento.

As trevas querem dominar o mundo por meio do medo.

Quem não enfrenta fica paralisado na caminhada evolutiva.

Coragem é quando você encara o medo, vai e enfrenta.

“Viver o luto das perdas”.

Toda perda material, afetiva ou espiritual é um pedaço de si que vai embora.

Negar a dor das perdas vai produzir dor maior.

Quantas doenças no corpo físico e quantas dores o ser humano tem enfrentado por não ser corretamente orientado a fazer o luto de suas perdas?

Toda perda merece cuidados especializados.

A cura é mergulhar na vida interior e tomar consciência da tristeza e o que ela propõe a você quando estiver passando uma experiência de luto.

Fazer o luto das perdas é essencial à saúde mental e física.

Entenda o recado de sua tristeza.



“Tristeza é coisa boa”

Tristeza é um sentimento considerado ruim, pois dói mesmo, mas não existem sentimentos ruins.

Ninguém entende, pois não recebeu educação para entender, a finalidade sagrada de cada um deles quando tomam o coração.

É um sentimento que surge quando existem perdas materiais, afetivas ou psicológicas. Esta então, de vital importância nos processos do autoamor, já que significa a desconstrução de uma convicção forte que você idealizou a respeito das pessoas e da vida.

Toda mudança na vida, mesmo recheada de coisas boas, traz um pouco de tristeza e ansiedade.

Nesse meio tempo em que uma personalidade velha é substituída por outra melhor, existe um luto psicológico que diz: adapte-se e aceite as mudanças que a nova personalidade lhe oferece.

Se você usa a tristeza para entender e aceitar o que perdeu, ela não o abate na depressão.

“Deus vai entrar com tudo”

Chega um momento na vida em que você examina as escolhas e decisões que tomou ao longo dos anos e tem sensação de frustração e desânimo, se arrepende de muitas coisas e pede a Deus que ajeite a bagunça que fez, mas a única pessoa que vai poder arrumar isso é você.

Deus e seu mentor vão iluminá-lo e dar-lhe força.

Se você plantou assuma a responsabilidade sobre sua lavoura no campo da vida, para não travar sua existência.

Levante a cabeça, perdoe-se por tanto descuido e reconheça com humildade a necessidade de recomeçar.

Não desista, faça a sua parte que Deus vai entrar nisso com tudo.

“Frustração e Fracasso”

Por uma questão de falta de educação emocional, a maioria das pessoas pula da frustração para a sensação de fracasso com muita facilidade, abrigando o derrotismo em seu coração.

Errar não quer dizer que você é um fracassado, mas só que precisa melhorar.

Quem se compara com os outros e suas conquistas se cobra mais e acentua a impressão de insucesso. Você se distancia do autoamor compulsivamente e estabelece disputas internas que incendeiam a inveja negativa e estabelecem certezas pessoais fora de sua realidade.

Para aprisioná-lo no fracasso surge a culpa, um dos moradores mais desconhecidos da sombra mental.

Ela abre as portas emocionais para doença de baixa autoestima.

Errou? A frustração pode ajudá-lo bastante desde que a escute como um alerta e continue mantendo intacta a sua crença no que pode fazer e em como refazer aquilo que for preciso.

Frustração não é fracasso.

“Ansiedade é um correio na vida mental”.

É um quadro emocional que acontece diante de eventos para os quais você não estava pronto. Ela nos diz: prepare-se para isso!

A base deste estado mental é o medo de enfrentar o que o pressiona. A ansiedade é o sintoma dele.

O medo pode ser benéfico evitando que se corra risco.

Esses sentimentos são alertas de que irão prepará-los para o que está por vir.

O corajoso sente medo, mas o enfrenta.

Ansiedade só se torna um problema quando você adia demais tomar uma atitude a respeito do que lhe causa pressão.

Um obsessor não tem capacidade de criar ansiedade. Ela é quadro de sua mente, faz parte da sua vida. Os espíritos apenas exploram algo que já existe em você.

“Depressão e sufocamento”

Vários quadros de depressão e ansiedade nascem por conta de comportamentos de sufocamento.

Aquela pessoa que não conquista sua voz ativa e sua autonomia, sua autoestima fica sufocada e pode adoecer.

Fomos criados para exercer um papel uma missão perante a vida.

Descubra sua missão e entre em contato com sua força pessoal, desenvolva o amor para com os seus talentos e maneiras de ser, faça as pazes com suas imperfeições e saiba transformá-las em fonte de energia e saúde.

## **No 6º caminho para formação dos pilares é MATURIDADE EMOCIONAL, a coroa de quem se ama**

Pai João nos traz mensagens para trabalho em grupo:

- As pessoas que desenvolvem a maturidade emocional são as mais prováveis de experimentar a felicidade verdadeira. Assumir os próprios erros, procurar o melhor em todos. Dizer não sem sentir obrigação de explicar a razão, lidar bem com a culpa de saber que as pessoas amadas terão de resolver seus problemas pessoais por elas mesmas. A felicidade antes de tudo é algo que começa em você. Maturidade emocional é o trabalho de construir uma relação de amor com você mesmo.
- Sem paciência e com baixa tolerância podem ser excelentes estados de espírito. São indícios que você dá mais importância a algo que não é seu. Que algo o tem distraído do seu foco de vida. O objetivo é trazê-lo de volta a si mesmo, fazer contato com o que lhe pertence. Aceite esse estado emocional para regular sua mente ele, é essencial à sua existência.
- Ter confiança em você, acreditar no seu valor pessoal, colocar-se como a pessoa mais importante de sua vida, são armas poderosas de proteção e bem-estar que existem na caminhada evolutiva. Decepções fazem parte da vida, mas em vez de valorizá-las, apaixone-se por si mesmo e construa uma aliança eterna de autoamor. Quem se assume passa a usufruir de um poder imunizador, a emitir uma energia de prosperidade.
- O sentimento de amargura tem várias causas e uma delas é a carência. A amargura tem uma energia irritante desmotivadora e pode ser vista estampada na face e no tom da voz. A saída deste estado de dor depende de humildade e ajuda.

- Amargura azeda a vida, seus efeitos principais são inveja e frustração. Amargura é uma mágoa com você mesmo que não acredita nem em sua felicidade nem na dos outros. Corte a raiz da sua dor se precisar até com ajuda para se libertar desta prisão.
- Mesmo que você veja imperfeições em alguém cultive um pensamento de amor para não se atirar na areia movediça do julgamento e terminar afogado nas mesmas atitudes que condena no outro.
- Deixe que pensem o pior sobre a sua vida e façam o julgamento que quiserem a seu respeito. Isso faz parte do seu crescimento psíquico e emocional. Não permita que a palavra, a atitude, a maneira de ser dos outros o tirem de seu eixo. Ignore as energias que procuram desarmonizá-lo e desviá-lo de seu equilíbrio.
- Você começa a amadurecer quando deixa de querer encontrar a origem dos seus sentimentos. Se você não se assumir como a única pessoa capaz de definir o seu valor, farão de você gato e sapato.
- Sair da zona de conforto significa largar seu castelo de poder, abandonar a ilusão de que você tem o modelo mais perfeito para realizar e adquirir as melhores conquistas e expressar o melhor de si nos relacionamentos. Quando você sair do seu falso castelo vai experimentar sofrimentos, pois não terá o comando das coisas.
- Mas sair da zona de conforto só apresenta vantagens, aumenta as chances de mais prazer, de relações e de caminhos inesperados.
- Ciclos são etapas sem as quais ninguém avança. Graças aos ciclos da vida existe a evolução e você estará sempre em processo de crescimento.
- Muitas pessoas tentam parar o ciclo e travar as mudanças do caminho por apego, ilusão, medo de perder e tantas outras sombras.
- Se sua vida saiu do habitual agradeça, porque está no ritmo de Deus, o ritmo da mudança rumo ao Progresso.
- Destino poder ser considerado aquilo que vem depois quando você já está pronto para esse depois e se prepara para o que vem a seguir.
- Destino é a vida colocando você onde não esperava nem imaginava.

- Sem empregar sua vontade você não mudará o necessário para alcançar seus desejos. A identificação com eles e a utilização da sua vontade são 2 dos principais mecanismos de cuidado pessoal de autoamor.
- Dores emocionais acontecem no seu coração para mostrar que algo está em desequilíbrio no seu mundo íntimo. Esse sofrimento é um chamado para que você pare de tentar mudar a vida por fora e ouça as mensagens da sua vida interior. Escute seus sentimentos.
- O amor sempre vem acompanhado de obstáculos a transpor, o amor verdadeiro é algo inconciliável com excesso de regras de bom senso ou com uma cartilha de bons modos. Foque no amor. Viemos nessa terra apenas para isso, aprender a amar.
- Cobrança não leva a lugar nenhum. Siga seu caminho e deixe aos outros o que lhes pertence. Evite exigências e cobranças para quem não tem o que oferecer. A cobrança de atitude alheia é uma demonstração de falta de confiança em suas próprias capacidades de realização, um sintoma de imaturidade emocional.
- Intenção é uma atitude da alma. Quando você sabe o que quer, a energia da sua intenção busca no universo tudo aquilo que possa auxiliá-la a atrair desejos nobres e libertadores. Primeiro terá de descobrir o que não quer mais para a sua vida. Quem sabe o que quer e para onde ir favorece a realização dos projetos de melhoria. Está alinhado com a força mais poderosa da alma: a intenção. Ela é como estender uma mão em direção a Deus e dizer: leve-me para onde mereço e desejo.
- O que posso fazer de tão bom quanto fez aquela pessoa? A função da inveja é dizer-lhe que você também pode ter e fazer aquilo que o outro tem e faz, igual ou melhor. Isso dá sossego na alma e você fica livre para vibrar com os êxitos dos outros.
- Pense nas causas de seu sofrimento relacionadas a atitudes de outras pessoas, tire este poder delas e transfira para dentro de você. Trabalhe nessas causas para mudá-la.

- Reunir o seu melhor para virar o jogo e vencer. Passadas as provas e as pressões você perceberá que sobrou apenas o seu melhor, a sua melhora. Que riqueza maior alguém pode querer na vida que tomar posse desse lado poderoso, fruto de muitas etapas vencidas. O nome disso – é experiência.
- O seu juízo sobre alguém será sempre incompleto, ninguém é só o que pensamos dela.
- Desespero é o estado de desânimo que alguém se encontra devido ao excesso de dificuldade e de aflições. Já o desencanto é a má administração do desespero e ocasiona a morte da arte de sonhar. Desespero não é boa reação, mas é bom sinal de que seus planos foram afetados e temos que lutar por algo, ele passa, já o desencanto precisa de tratamento.

### **No 7º caminho para a formação dos pilares.**

Pai João nos ensina técnicas para acessar estados de autoamor por meio de exercícios terapêuticos:

Exercícios para iluminar seu dia

- Para mudar o rumo de seu estado mental e suas emoções
  - Evite usar o não em suas frases
  - Use sempre os verbos no presente
  - Repita várias vezes: meu dia é maravilhoso, acordei em estado de graça, agradeço por começar um novo dia
- Para mudar o padrão mental diante da maledicência
  - Não dê ouvidos
  - Mantenha sua faixa mental sintonizada no bem
- Mentalização de qualidades para o próximo

- Olhe para a pessoa com mais compaixão porque sua dificuldade, necessariamente, não é maldade nem nada intencional
- É uma sombra de difícil transformação
- A compaixão exercitada com o próximo é uma raiz de autoamor para si próprio
- Mentalize a pessoa, escolha uma qualidade que resolveria a sua imperfeição e repita várias vezes colocando o seu amor nesta doação
- Oração de luz para o próximo
  - Trabalhe dentro de você o sentimento de respeito ao jeito de ser do outro.
  - Apenas aceite-o.
  - Faça uma oração destacando sua condição de filho de Deus, vibre luz e paz.
- Alongamento para alma
  - Leve as 2 mãos juntas voltadas para cima à altura do peito e diga “ obrigado Deus, por mais 1 dia”
  - Abra os 2 braços olhe para o céu e diga “ obrigado Deus por mais 1 dia”
  - Mão direita em ombro esquerdo e mão esquerda em ombro direito dê um abraço em si mesmo e diga “ obrigado Deus por seu amor” e repita 3 vezes eu me amo
  - Finalize com as mãos sobre o coração e diga “ eu não consigo mais viver sem mim, obrigado Deus por mais 1 dia”
- Usando 2 palavras mânticas
  - Existem 2 palavras carregadas de profundo magnetismo positivo e, só serem pronunciadas com concentração, já geram os campos



energéticos luminosos. São elas: GRAÇA e MILAGRE. Repita frases com essas palavras várias vezes ao dia.

- Realize uma programação mental de merecimento
  - Espere sempre por dias melhores, isto é o alicerce mental para construção de forças positivas que atraem o que você merece.
  - Paciência é a garantia de atingir a meta.
  - Repita sempre “ eu mereço ser feliz”
  
- Leitura para anoitecer
  - O treinamento para o exercício do autoamor tem um forte aliado: o sono
  - Uma breve leitura diária antes de dormir de um trecho que cita o autoamor corresponde a uma elevação vibratória na escala dos padrões mentais
  - Leia um belo livro faça sua prece e adormeça refletindo sobre como aplicar em sua vida o que leu
  
- Escolha uma virtude para seu dia
  - A mente é quem escolherá a cor emocional do seu dia
  - Por isso escolha um tema para cada dia: perdão, bondade, paciência, serenidade etc.
  - Leia uma página edificante, escreva uma frase com conteúdo positivo ligado ao tema, nutra a sua mente com a virtude escolhida e compartilhe
  
- Domingo dia especial para novos ciclos
  - Semana inicia, abra sua vida mental e mexa no que for preciso para organizar sua forma de pensar sobre os próximos dias. Espante o pessimismo, abra a janela, respire fundo. Procure amigos, tome sol, espante o comodismo.

- Mexa dentro de si para dar um salto vibratório em seu clima.
- Meditação para quem necessita de otimismo
  - As coisas ficam difíceis porque você quer que sejam ao seu modo. Abra mão disso e veja o que acontece
  - Por mais que algo pareça insolúvel, não perca a esperança
  - Se estiver com sensação de solidão e abandono, não se faça de vítima
  - Tudo se ajeita, nada fica sem solução
- Reflexão para proteção energética nos relacionamentos
  - Se você cruza com alguém que desperta o pior em seu íntimo, pense que ninguém tem o poder só seu, sobre o que você sente.
  - Seu mundo interno é seu.
  - Você pode determinar que sua vida não merece o que ela desperta de ruim em você e bola para a frente.
  - Escolha viver um dia melhor e com mais paz.

## **DINÂMICA ESPÍRITA**

### **Editor:**

Plínio J. Marafon

Jornalista – MTb nº 9.727/72

**Diagramação:** Denise e Fabiano Soares da Silva

**Mandem-nos artigos para publicarmos.**

**Opiniões sobre a revista e pedidos**

**para recebê-la via e-mail:**

**[dinamica.espirita@ceamorepaz.org.br](mailto:dinamica.espirita@ceamorepaz.org.br)**