

WANDERLEY OLIVEIRA
PELO ESPÍRITO PAI JOÃO DE ANGOLA

SE 7 E CAMINHOS

PARA O AUTOAMOR





PREFÁCIO



Ciclos preparatórios sobre autoamor no Hospital Esperança

No Hospital Esperança temos cursos especializados de orientação sobre o amor. Um dos pontos fundamentais desse trabalho é a recuperação da autoestima e a criação de uma vida psicológica mais organizada em torno da serenidade interior.

O lema dos nobres protetores espirituais das esferas mais elevadas é falar sobre o amor é irradiar vibrações de fraternidade para o Planeta e estimular o amor-próprio como medida curativa e libertadora em favor de dias melhores em nossa casa planetária. É urgente a construção de uma corrente positiva de forças luminosas para multiplicar essas bênçãos em favor de multidões que se arrastam nas dores emocionais.

Toda página que trate sobre o amor é uma luz acesa em pleno conflito do bem contra o mal travado nos dias de hoje. A implantação da Nova Era Espiritual na Terra depende dessa medida saneadora e oportuna. Difundir a mensagem do amor legítimo, que resgate a sua natureza divina, é oferecer nutrição para os novos tempos que todos desejamos.

A equipe de nossa amiga Ermance Dufaux é responsável por esses cursos preparatórios no Hospital Esperança, sob a coordenação de Eurípedes Barsanulfo e, Pai João de Angola que, na condição de educador espiritual, faz parte desses grupos, tornando-se mais um trabalhador que assumiu a

missão de enviar ao mundo físico, por meio da psicografia, uma amostra dos conteúdos redentores e pacificadores de muitos corações desencarnados que chegam aos nossos núcleos de amparo tomados pela culpa, desencanto, medo e tormenta mental.

O tema central desses cursos libertadores é o autoamor que, na concepção de nossos educadores, tem na autoestima¹ o campo elementar para seu desenvolvimento. E quando falamos de autoestima, passamos pelo resgate da própria dignidade, parte integrante das criaturas filhas de Deus, com a qual perdemos contato após tantas vidas cheias de abusos do personalismo. O autoamor é algo inato, herança divina, enquanto a autoestima é o serviço laborioso e paciente de resgatar essa força interior, ao longo do caminho de volta à casa do Pai.

Utilizando-se de conteúdos didáticos, técnicas e exercícios práticos, os aprendizes são levados a perceber a importância, a profundidade e os benefícios de uma relação de forte afeição, admiração e respeito para consigo. Terapeutas e especialistas da área psíquica e emocional conduzem as abordagens, deixando claro que a saúde mental e o equilíbrio emocional dependem de saber desenvolver um relacionamento rico de amorosidade a si próprio.

Pai João de Angola descreve nesta obra os sete caminhos que constituem os pilares dos programas de nossos estudos. Os cinco primeiros tópicos desenvolvem conteúdos teóricos; o sexto é composto por mensagens pequenas para trabalhos em grupo que, no Hospital Esperança, são

1 De acordo com o dicionário da língua portuguesa, autoamor e autoestima são sinônimos. Porém, a espiritualidade apresenta o autoamor como um patrimônio divino colocado no ser por Deus, e o exercício da autoestima, um caminho para encontrá-lo.

distribuídas aos integrantes com o objetivo de responder a perguntas sobre os temas trabalhados nas dinâmicas; e o sétimo tópico traz pequenos e singelos ensaios de técnicas que podem desenvolver a criatividade e a experiência dos encarnados para enriquecer a aplicação das abordagens teóricas.

Aqui, no Hospital Esperança, o tópico sete é focado em práticas que trabalham as emoções específicas com as quais os grupos apresentaram mais dificuldades quando encarnados, tais como: culpa, mágoa, inveja, arrogância, desprezo e tantas outras que são trabalhadas, inclusive, com atividades junto à natureza, proporcionando vasto poder de renovação e meditação aos participantes.

Ainda que a riqueza dos textos enviados para a composição do livro esteja evidenciada, é claramente reconhecido, por nossa equipe de trabalho, se tratar de um resumo dos nossos projetos de educação. E celebramos essa iniciativa com muito louvor e alegria, considerando que os grupos interessados pelo tema no plano físico vão se beneficiar de um farto material para suas autodescobertas e também porque a obra é um presente dos céus em favor da irradiação do amor que tanto comove nossos corações nesses dias de transição da Terra.

A baixa autoestima é considerada, pelos que atuam nas regiões inferiores, uma doença coletiva da humanidade sobre a qual os agentes das trevas direcionam seus interesses para a elaboração de armas que visam à execução de seus planos nocivos de domínio e poder. É uma doença de proporções sociais graves e continentais, explorada pelas falanges da maldade organizada com o intuito de gerar o caos, a doença e o sofrimento na Terra.

É imperioso educar o homem para aprender a cuidar de si pelo autoamor sem se atolar no egoísmo nem se afundar na avareza, e a se proteger sem caminhar para a agressividade. Investir em autoestima é formar cidadãos mais pacíficos e que poderão se utilizar da bondade e das atitudes civilizadas para a edificação de uma sociedade mais fraterna e amorosa.

Autoestima é um aprendizado, e não apenas um clima mental improvisado no dia a dia. E este aprendizado passa pela valorização de quem se é, pelo contentamento com o seu modo de ser e pela confiança em suas atitudes e convicções. A maior prova disso está no esforço que se faz necessário para sustentar os sentimentos movimentados em prol do amor a si próprio, de se cuidar, de se resgatar das ilusões e de crenças falsas da vida.

O arrependimento, a solidão, o receio, a ansiedade, a insegurança, a carência, a irritação, o pessimismo e outras tantas emoções farão parte da vida emocional de quem assume a arte do amor-próprio. São emoções reguladoras, cujo objetivo é manter a sanidade e o equilíbrio.

Quem deseja viver o autoamor terá de mergulhar no entendimento das funções positivas e curativas de cada emoção presente na dinâmica de sua existência. Essa é a contribuição da obra de Pai João de Angola.

Nossa esperança repousa na intenção de tecer um filete de luz que auxilie nossos irmãos no plano físico a encontrar a si próprios pelos caminhos redentores do amor.

Que o Senhor nos guie e inspire nessa longa jornada da evolução.

Maria Modesto Cravo.
Belo Horizonte, setembro de 2016.



CONTEÚDOS TEÓRICOS



1. AUTOESTIMA,
a expressão mais
poderosa de
ESPIRITUALIDADE

1.1.

Autoestima, o aprendizado que leva à força curativa do autoamor

Autoamor é uma herança divina, um tesouro que reflete a essência do Pai. Ele, o Criador, depositou nas profundezas da alma esse sentimento inato, essa força que permite ao ser jamais desistir de si. É uma energia de atração para que na caminhada evolutiva Seus filhos possam encontrar motivação para cuidar de si mesmos. O autoamor, esse patrimônio perfeito, nos primórdios da evolução, e ainda como impulso de vida, confundia-se com o próprio instinto de sobrevivência, a energia da vida trazendo o desejo de avançar e a intenção de amar.¹

Como toda obra da criação, o autoamor requer esforço individual para que seja conquistado. O trabalho pessoal de desenvolvimento desse tipo de amor chama-se autoestima,

¹ Filipenses 3:12-14: “Não que já a tenha alcançado, ou que seja perfeito; mas prossigo para alcançar aquilo para o que fui também preso por Cristo Jesus. Irmãos, quanto a mim, não julgo que o haja alcançado; mas uma coisa faço, e é que, esquecendo-me das coisas que atrás ficam, e avançando para as que estão diante de mim, prossigo para o alvo, pelo prêmio da soberana vocação de Deus em Cristo Jesus.”.

ou seja, a capacitação para sentir o seu próprio bem e se ver como filho de Deus.

A gradativa e paciente conquista do autoamor por meio da construção da autoestima é um dos pilares fundamentais da evolução. O aprendizado de gostar e cuidar de si próprio é um ato de profunda espiritualidade nas estradas do aprimoramento do espírito.

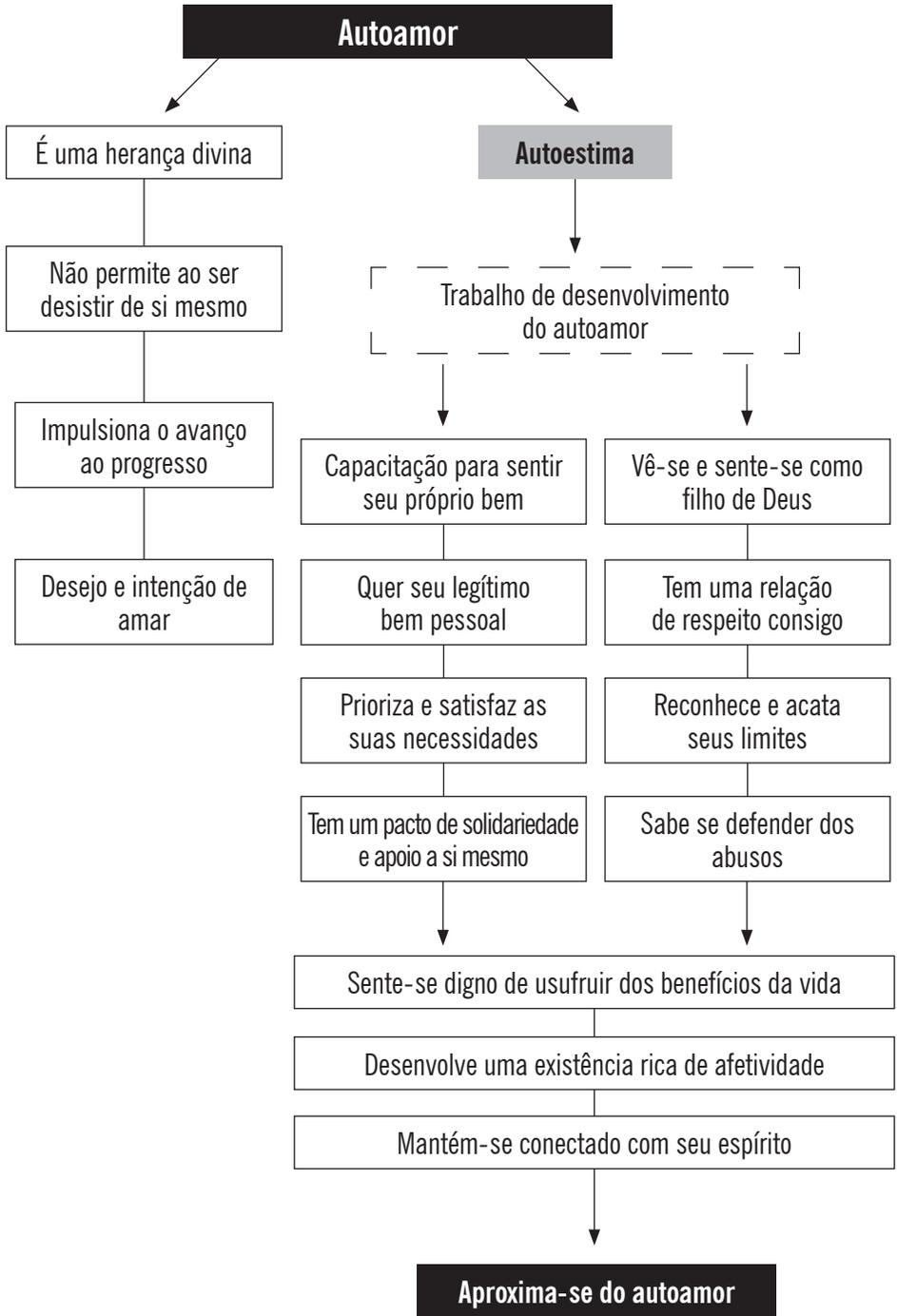
O assunto pode parecer contraditório se a autoestima for considerada apenas zelo com a estética corporal. No entanto, estimar-se é uma emoção que brota do fundo da alma e leva a criatura à sensível e rica relação de respeito e amor-próprio por meio do pleno e legítimo desejo de querer o seu bem pessoal. Pode até parecer óbvio, mas se pergunte se consegue, com espontânea intensidade, desejar o seu próprio bem ou se já sabe como aplicá-lo nas experiências diárias. Verifique se você se prioriza, se sabe dos seus limites na convivência, se permite satisfazer as necessidades que levam à sua realização pessoal, se consegue dizer “não” quando necessário ou está sempre querendo ser bonzinho, se sabe defender-se dos abusos nos relacionamentos, enfim, se exerce um pacto de solidariedade e apoio a si próprio em quaisquer condições.

O sentimento de não merecimento é um programa da vida mental adquirido em várias experiências. Boa parte das pessoas no Planeta guarda comprometimento severo com o mérito pessoal em função do esbanjamento e das escolhas infelizes feitas na caminhada das reencarnações. Muitos não se sentem dignos para usufruir os benefícios da vida, nem se consideram bons o bastante para uma vida rica e leve. A culpa e o medo retiram-lhes o nobre desejo de utilizar o bem em seu proveito, aprisionando-os a uma existência empobrecida afetivamente, vivendo de migalhas deixadas

no caminho. Esse não merecimento corrói a autoestima, mas não impede de buscar conexão com seu autoamor. A conquista desse benefício é uma questão de educação emocional e espiritual.

Espiritualidade significa estar guiado pelo espírito, ter conexão com o espírito, fruir de uma relação com o espiritual. Trabalhar a autoestima é espiritualizar-se, é desenvolver uma trilha de vivências que nos leve ao encontro dessa sabedoria e amor inatos confiados pelo Pai a cada ser. É tomar posse dos talentos inseridos na constituição dos princípios inteligentes no ato da criação, que se encontram adormecidos na alma.

Espiritualizar-se tem ligação direta com a busca interior pelo sentido da existência, da sua passagem por este Planeta e pela forma como você aproveita as experiências e repara os eventuais erros cometidos em caminhada. É uma forma de manter-se cada vez mais conectado com o seu espírito e aproximar-se do autoamor, esse tesouro de sanidade, luz espiritual e força curativa à sua disposição nos recessos do seu ser.





**MENSAGENS PARA
TRABALHO EM GRUPO**



**6. MATURIDADE
EMOCIONAL,
a coroa no reinado
DE QUEM SE AMA**

6.1.

Pessoas mais prováveis de experimentar a felicidade

As pessoas que desenvolvem a maturidade emocional são as mais prováveis de experimentar a felicidade verdadeira. Vamos relacionar alguns traços de amadurecimento emocional:

- Assumir os próprios erros sem responsabilizar os outros.
- Lidar bem com discordâncias sobre suas ideias.
- Procurar sempre o melhor em todos e em tudo.
- Compartilhar com alegria e bem-estar o sucesso alheio.
- Dizer não sem sentir a obrigação de explicar a razão.
- Apaixonar-se pela atitude de servir.
- Sentir-se um colaborador em seus grupos e não a pessoa mais importante.
- Administrar com sabedoria os limites impostos pelos relacionamentos.

- Lidar bem com a culpa de saber que as pessoas amadas terão de resolver seus problemas pessoais por elas mesmas.

Como fica claro nesses itens, a felicidade, antes de tudo, é algo que começa em você, no seu aprimoramento interno, e não apenas em condições sociais ou relacionais.

A maturidade emocional é o trabalho de construir uma relação de amor com você mesmo, ciente de que esse cuidado pessoal é a maior segurança que se pode obter na convivência para a preservação da própria paz e o surgimento dos estados de plenitude.

Sugestão:

Verifique quais itens precisa desenvolver mais para construir sua maturidade emocional. Liste outros que são importantes para você.

**TÉCNICAS PARA ENRIQUECER
AS ABORDAGENS TEÓRICAS**



7. Acessando estados de AUTOAMOR por meio de EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS

7.1.

Exercício para iluminar seu dia

Quer mudar o rumo do seu estado mental e das suas emoções? Que tal praticar exercícios diários de mentalizações terapêuticas?

Por várias vezes no seu dia, a mente é assaltada por pensamentos de medo, tristeza e culpa, gerando os estados emocionais de insegurança e pessimismo. Isso acaba virando um procedimento-padrão, um modo de viver.

Comece a fazer um exercício, por escrito de preferência, para usar pensamentos mais otimistas. O simples fato de pronunciar mentalmente uma frase otimista aciona vários programas mentais que irão direcioná-lo a um foco mais saudável.

Duas dicas para criar uma mentalização positiva:

- Evite usar o “não” na formulação da frase.
- Use sempre verbos no presente.

Simple, não é? Essas dicas já são suficientes. Mesmo que você não desperte de acordo com o que deseja, com o

passar do dia e com a repetição das frases, sua programação mental vai sendo alterada para que sinta o que determinou.

Escreva e repita várias vezes no seu dia frases desse tipo:

- “Meu dia é maravilhoso, rico de boas energias e experiências saudáveis.”
- “Acordei em estado de graça e com muita vontade de viver.”
- “Agradeço por abrir os olhos e poder começar um novo dia com alegria no coração.”