

Autoconhecimento

O Que é? “É a capacidade inata que nos permite perceber, de forma gradativa, tudo que necessitamos transformar. Ao mesmo tempo, amplia a consciência sobre nossos potenciais adormecidos, a fim de que possamos vir a ser aquilo que somos em essência.”(Hammed, “Os prazeres da Alma”)

Por que é importante? “O autoconhecimento nos dá a habilidade de saber como e onde agem nossos pontos frágeis e até a quem atribuímos nossas emoções e sentimentos, facilitando-nos compreender melhor os que nos rodeiam. Caminhar no processo do autoconhecimento significa desenvolver gradativamente respeito aos nossos semelhantes, impedindo que façamos projeções triviais e levianas de nossas deficiências nos outros.”(Hammed, “Os prazeres da alma”).

Como fazer? Convivência!!!. Renova-se a criatura a cada novo contato, cada episódio da interação humana é um convite ao crescimento, ao estabelecimento de novos valores na intimidade. Mesmo os desacordos e desencontros constituem escolas oportunas de reflexão e reavaliação da vida pessoal. (Ermance Dufaux, “Mereça ser feliz”).

Como fazer? Reflexão!!! “O autoconhecimento requer um constante exercício no reino do pensamento reflexivo, sobre as sensações externas e internas. Viver uma vida sem reflexão é como escutar uma música sem melodia. (Hammed, “Os prazeres da alma”).

Como fazer? Reflexão!!!“Reflitamos: sentir e viver a vida interior é muito mais do que ficar pensando nela. Necessitamos tomar uma atitude de observação interna e externa de atenção perceptiva junto com o anseio de encontrarmos o nosso verdadeiro lugar na vida, de entendermos o sentido das coisas que nos acontecem, visto que tudo tem um significado implícito.”(Hammed, “Um modo de entender – uma nova forma de viver”).

Como fazer? Lucidez!!!“Enquanto vivermos de forma mecânica, irrefletida e sem a intervenção consciente da lucidez e do discernimento, nos privaremos de possuir uma mente tranquila e um coração pacificado.”(Hammed, “Os prazeres da alma”).

Como fazer? Aceitação!!!“Tenhamos em mente que não somos o que os outros pensam e, muitas vezes nem mesmo o que pensamos ser. Mas somos, verdadeiramente, o que sentimos. Aliás, os sentimentos revelam nosso desempenho no passado, nossa atuação no presente e nossa potencialidade no futuro.”(Hammed, “Os prazeres da alma”).

Como fazer? Autorrespeito!!!. Nossos sentimentos são parte importante de nossa vida. Se permitirmos que eles fluam em nós, então saberemos o que fazer e como nos conduzir diante das mais variadas situações do cotidiano. Em virtude disso, não devemos nos esquecer de que, quando nos respeitamos plenamente, mostramos aos outros como eles devem nos tratar. Se nós não nos aceitarmos, quem nos aceitará? Se nós não nos amarmos, quem nos amará? (Hammed, “Os prazeres da alma”).

A educação, convenientemente entendida, constitui a chave do progresso moral. Questão 917 de O Livro dos Espíritos

Responsabilidade - Somos os únicos responsáveis pelos nossos sentimentos.

Consciência - O sentimento é o espelho da vida profunda do ser e expressa os recados da consciência. Nossos sentimentos são a porta que se abre para esse mundo glorioso que se encontra oculto, desconhecido.

Ética para conosco - Somos tratados como nos tratamos. Como sermos merecedores de amor do outro, senão recebemos nem o nosso próprio?

Juízo de Valor - Não existem sentimentos certos ou errados

Automatismo e complexos - O sentimento pode ser sustentado por mecanismos alheios à vontade e à intenção

Autoamor é um aprendizado - Construir um novo olhar sobre si, desenvolver sentimentos elevados em relação a nós, constitui um longo caminho de experiências nas feiras da educação

Domínio de si - Educar sentimentos é tomar posse de nós próprios

Aceitação - Só existe amor a si através de uma relação pacífica com a nossa sombra

Renovação do sistema de crenças - Superar os preconceitos. Julgamentos formulados a partir do sistema de crenças desenvolvidas com base na opinião alheia desde infância.

Ação no bem - Integração em projetos solidários. A aquisição de valor pessoal e convivência com a dor alheia trazem gratidão, estima pelas vivências pessoais. Cuidando bem de nós próprios, somos, simultaneamente, levados a estender ao próximo o tratamento que aplicamos a nós. Quando aprendemos a gostar de nós, independente de sermos amados, passamos a experimentar mais alegria em amar. A ética de amor a si deve estar afinada com o amor ao próximo.

Assertividade - Diálogo interno. Uma negociação íntima para zelar pelos limites do interesse pessoal.

Florescer a singularidade - O maior sinal de maturidade. Estamos muito afastados do que realmente somos.

Identificação das intenções - Aprender a reconhecer o que queremos, qual nossa busca na vida. Quase sempre somos treinados a saber o que não queremos.

Sentir-se bem consigo é sinônimo de felicidade, acesso à liberdade. - É permitir que a centelha sagrada de DEUS se acenda em nós. Conhecer a arte de manejar as próprias características e personalidade.

“O amor é de essência divina e todos vós, do primeiro ao último, tendes no fundo do coração a centelha desse fogo sagrado.” Fénelon.

Somos todos interdependentes - precisamos uns dos outros, mas não a ponto de depositar em algo ou alguém a responsabilidade de nos fazer felizes ou determinar nossas escolhas.

Ouviremos a todos e refletiremos sobre tudo que aconteça, tomando por divisa o compromisso da melhoria e do crescimento gradativo. Acima de tudo, porém, é bom guardar por guia infalível os sentimentos positivos, a consciência individual.

Escutar os sentimentos. Nos sentimentos está o mapa de nosso plano Divino. Aprender a ouvi-los sem os ruídos da ilusão será a nossa sintonia com o Deus Interno. Quem adquire autonomia fica bem consigo, torna-se ótima companhia para si e passa a buscar, automaticamente, com mais intensidade, o próximo, o trabalho.

Quem se ama dispensa a imponência das máscaras - É feliz por ser quem é. Aprendeu que “Dele porém, depende a suavização de seus males e o ser tão feliz quanto possível na Terra.”
Questão 920-Livro dos Espíritos/Allan Kardec.