

*DIRETRIZES SEGURAS
PARA DESENVOLVER A
AUTOCONSCIÊNCIA*

2º. ENCONTRO

*O QUE É E QUAL O
OBJETIVO DA
AUTOCONSCIÊNCIA //*

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

■ **Objetivo – refletir sobre o que é a virtude da autoconsciência e sua importância para a evolução do Espírito imortal.**

O QUE É E QUAL O OBJETIVO DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- **Meditando sobre a autoconsciência:**
- **Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando refletir sobre o que é autoconsciência e como se manifesta essa virtude em sua vida. Em que grau você já a desenvolveu? Como se apresenta essa virtude em seu interior?**

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- (O Ser Consciente – Joanna de Ângelis – introdução) “O ser consciente deve trabalhar-se sempre, partindo do ponto inicial da sua realidade psicológica, aceitando-se como é e aprimorando-se sem cessar.
- Somente consegue essa lucidez aquele que se autoanalise, disposto a encontrar-se sem máscara, sem deterioração. Para isso, não se julga, nem se justifica, não se acusa nem se culpa. apenas descobre-se.”

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- “Ignorar uma situação não significa eliminá-la ou superá-la. Tal postura permite que os seus fatores constitutivos cresçam e se desenvolvam, até o momento em que se tornam insustentáveis, chamando a atenção para enfrentá-los.
- “O mesmo ocorre com os conflitos psicológicos. Estão presentes no homem, que, invariavelmente, não lhes dá valor, evitando deter-se neles, analisar a própria fragilidade, de modo a encontrar os recursos que lhe facultem diluí-los.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- “Enraizados profundamente, apresentam-se na consciência sob disfarces diferentes, desde os simples complexos de inferioridade, os narcisismos, a agressividade, a culpa, a timidez, até os estados graves de alienação mental.
- “Todo conflito gera insegurança, que se expressa multifacetadamente, respondendo por inomináveis comportamentos nas sombras do medo e das condutas compulsivas.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- “Suas vítimas padecem situações muito afligentes, tombando no abandono de si mesmas, quando as resistências disponíveis se exaurem.
- [...] “À identificação segue-se o trabalho da transformação interior para melhor, utilizando-se dos instrumentos do autoamor, da autoestima, da oração que estimula a capacidade de discernimento, da relaxação que libera das tensões, da meditação que faculta o crescimento interior.”

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- (O Despertar do Espírito – Joanna de Ângelis –páginas 105, 106 e 109)
 - “Agindo sempre e potencializando-se, o psiquismo inicial permanece como fulcro gerador de energias, tornando-se co-criador constante.
 - “À emissão da onda mental, que se converte em pensamento, palavra e ação, dá surgimento a edificações correspondentes, como é perfeitamente comprehensível.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- “Cada indivíduo é portador de herança dos próprios atos, que passam a constituir-lhe o patrimônio da evolução permanente. Se erra, recomeça a experiência; quando acerta e se desincumbe a contento do compromisso, incorpora-o ao patrimônio já conquistado.
- “Ninguém ascende a uma cumeada sem passar pelas baixadas e conquistá-las conforme se apresentem as possibilidades de ascensão.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

■ “A mente é, portanto, suscetível de estabelecer as diretrizes de segurança para o melhor comportamento do indivíduo. Exteriorizando-se em campos vibratórios muito especiais, é permanente gerador de energias que têm por finalidade preservar o Eu integral e conduzi-lo através de todas as etapas do processo de agigantamento próprio.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

■ “A maturidade psicológica é um processo de experiência felizes e ingratis que estabelece quais aquelas que devem constituir o mapeamento de interesses reais para que o indivíduo se sinta pleno, mesmo quando as condições e circunstâncias não se lhe apresentam como ideais.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

■ “O ser maduro confia e trabalha para alcançar as metas que estabelece como necessárias para o seu bem-estar. Investe num momento, confiando nos resultados posteriores. Sabe que todo empreendimento exige tempo e oportunidade. Emocionalmente estável, não se exalta ante o sucesso, nem se deprime diante do fracasso, que converte em lição de sabedoria para futuros cometimentos.”

O CONVITE AO DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA

EXIGÊNCIA

AUTOCONSCIÊNCIA

NEGLIGÊNCIA

FRUTO DA ANSIEDADE DE CONSCIÊNCIA, EM QUE O ESPÍRITO, POR TER NEGLIGENCIADO AS LEIS MORAIS DA VIDA, PASSA A SE EXIGIR A PERFEIÇÃO DE FORMA ABRUPTA, SEM PASSAR PELO APERFEIÇOAMENTO CONTÍNUO, CONFORME PRECONIZA A LEI DO PROGRESSO. PRODUZ O PERFECCIONISMO E O CULPISMO.
(AMIGO AFOITO E IMPORTUNO)

SURGE COM O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA, PERMITINDO AO ESPÍRITO A PRÁTICA DO DISCERNIMENTO NO QUAL REALIZA A MELHOR ESCOLHA PARA SI, QUE É A PRÁTICA DO AUTORRECONHECIMENTO, DO AUTOESFORÇO E DA AUTORREALIZAÇÃO, ATITUDES NAS QUAIS AMA E PRATICA AS LEIS DIVINAS, FAZENDO ESFORÇOS PARA DESENVOLVER AS VIRTUDES ESSENCIAIS. TÉCNICA PARDAS:
PERCEPÇÃO
ACEITAÇÃO
REFLEXÃO
DECISÃO
AÇÃO

FRUTO DA MÁ-VONTADE ESPIRITUAL, EM QUE O ESPÍRITO NEGLIGENCIA AS QUESTÕES MORAIS DA VIDA DEVIDO À PREGUIÇA E À ACOMODAÇÃO, NÃO QUERENDO CUMPRIR A LEI DO TRABALHO. PRODUZ O DESCULPISMO.
(AMIGO PREGUIÇOSO QUE PERMANECE NA CAMA, APESAR DA NECESSIDADE CONSCIENCIAL DE EVOLUIR)
FILHOS DA MÁ-VONTADE:
Inércia simples ou operante, preguiça, indolência, acomodação.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- (Momentos de Consciência – Joanna de Ângelis – M. 1) “A consciência pode ser treinada mediante o exercício dos valores morais elevados, que objetivam o bem do próximo, por consequência, o próprio bem.
- “O esforço para adquirir hábitos saudáveis conduz à conscientização dos deveres e às responsabilidades pertinentes à vida.”

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA DESENVOLVER A AUTOCONSCIÊNCIA
- P – *PERCEPÇÃO*: é o primeiro passo no processo de mudança, pois não podemos mudar algo que não percebemos. É a fase de autorreconhecimento.
- É importante estar atento às seguintes questões:
 - 1) A percepção deve ser amorosa, isenta de julgamento de certo ou errado.
 - 2) É necessário perceber a diferença existente entre o eu idealizado e o eu real.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- A – ACEITAÇÃO: a partir da percepção somos convidados a aceitar plena, amorosa e incondicionalmente, os movimentos egoicos, geradores das nossas limitações. A aceitação é uma virtude proativa que requer um exercício de humildade para reconhecer as nossas limitações. É preciso aceitar que somos pessoas ainda imperfeitas. Por isso, são necessárias os exercício de humildade e de compaixão para aceitar as próprias limitações. Importante: *O que eu posso fazer para mudar essa limitação?*

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- R – *REFLEXÃO*: nesta fase do processo estaremos respondendo à questão anterior. Somos convidados a refletir, plena e conscientemente, sobre todas as questões que foram percebidas na fase da percepção, sobre os autojulgamentos que fazemos, o perfeccionismo, o culpismo, o desculpismo, a preguiça mental que mantemos etc.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- D – *DECISÃO*: após a reflexão somos convidados pela própria consciência a tomar a decisão sobre o que fazer para iniciar o trabalho de ressignificação dos nossos movimentos egoicos. A ressignificação requer uma decisão firme no sentido de se realizar todo esforço que for necessário para poder substituir gradativamente o movimento egoico trabalhado pelo movimento essencial amoroso. Devido ao trabalho que dá para realizar a mudança de hábito somos convidados a desenvolver uma vontade firme e decidida no sentido da mudança.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- **A – AÇÃO:** uma vez tomada a decisão de mudança, torna-se essencial a ação plena e consciente para a substituição gradativa e suave do movimento egoico pelo movimento essencial proativo.
- A ação de mudança vai passar por quatro fases:
- **1^a fase da mudança:** a percepção sobre um movimento egoico que se está trabalhando surge após a sua manifestação. É uma fase de conquista-aprendizado, na qual aprende-se com os erros praticados.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- **2^a fase da mudança:** a percepção começa a surgir durante a manifestação do movimento egoico, possibilitando que o indivíduo possa analisá-lo melhor com o intuito de poder superá-lo e até transmutá-lo.
- **3^a fase da mudança:** a percepção começa a surgir antes da manifestação do movimento egoico, possibilitando ao indivíduo escolher não praticá-lo, pelo uso adequado do livre-arbítrio.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- *4^a fase da mudança:* o indivíduo começa a perceber que as manifestações do movimento egoico, ao qual ele está trabalhando, vão se tornando cada vez mais raras até a completa efetivação da mudança, na qual as suas manifestações já não ocorrem mais, porque se efetuou a transmutação do sentimento egoico em uma virtude essencial.

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- **Avaliação reflexiva:** Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:
- O que você entendeu do conteúdo que se aplique à sua vida?
- O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a virtude da autoconsciência? Caso positivo, que mudança foi essa?

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

■ Neste encontro refletimos sobre o que é e o significado de se desenvolver a autoconsciência, de modo a que nos esforcemos para desenvolver as virtudes de forma consciente. Busque sentir a possibilidade de desenvolver as virtudes. Como você a sente? Como é realizar esses esforços para você?

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- Você compreendeu o significado da técnica PARDA, instrumento que nos facilita o desenvolvimento das virtudes?
- Como você sente a sua vida aplicando essa técnica e os demais conceitos estudados? Você sente a possibilidade de melhorar a sua vida em sua busca de autotransformação e nas suas atividades na prática do Bem?

O QUE É E QUAL A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONSCIÊNCIA II

- Sinta-se, agora, um Espírito imortal que traz em si mesmo a determinação divina de evoluir até à perfeição relativa, pelo conhecimento pleno e cumprimento das Leis Divinas, pela prática das virtudes e pela busca da unidade com Deus. Mergulhe profundamente nessa verdade espiritual. Sinta-a, veja-se desenvolvendo todas as virtudes essenciais da Vida ao longo do tempo, desenvolvendo o poder real em si mesmo, sentindo as possibilidades que se abrem para você em virtude do desenvolvimento de suas potencialidades.