Instituto Espírita Obreiros do Bem

Projeto Transformação Moral

08ª semana Ano XXVI de 18 a 24/02/24

"SEMANA DO AUTOAMOR"

"Apenas damos ou recebemos aquilo que temos. Quem ainda não aprendeu a amar a si próprio, não pode amar os outros."

Hammed

Amigos

Muitas pessoas acham que o autoamor, é uma tendência ao egoísmo ou à vaidade, mas na realidade tudo deve começar pelo amor que devemos ter para conosco mesmos, que não tem nada a ver com egoísmo.

O mandamento maior: amar a Deus sobre todas as coisas e o próximo como a nós mesmos, está totalmente relacionado com o autoamor.

Quem não se ama, não é capaz de amar ninguém e dificilmente consegue se relacionar de maneira satisfatória com o próximo.

Só conseguiremos dar aquilo que existe dentro de nós, o que conquistamos e que se encontra disponível ao oferecimento; o autoamor depende do autoconhecimento, porque ninguém ama quem não conhece e esse desconhecido pode ser nós mesmos.

Amar a si próprio proporciona equilíbrio emocional, maturidade psicológica e crescimento espiritual.

Evangelho para a semana: Cap. XI – item 10 – 1º e 2º parágrafos.

Rua Eclísio Viviani, 25
CEP: 06018-140 Osasco – SP
www.obreirosdobem.org.br

DIA DE AMAR A SI MESMO

Vamos conversar a respeito do amor que você deve ter por si mesmo. Acha estranho esse assunto? Pode ser. Muitas pessoas acreditam que só devem amar o próximo, esquecendo-se, porém, que também devemos amar a nós mesmos. Jesus enunciou a maior de todas as leis espirituais: Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo. Nosso destino é regido pela Lei do Amor. (...)

Amar-se é a maneira de aprimora-se em espírito, em emoção e em corpo. Esse autoamor significa autoaceitação, auto perdão, automotivação para uma vida física repleta de alegrias e realizações plenificadoras. O autoamor lhe dará bem-estar, paz interior e alegria de viver, facilitando o relacionamento com o próximo. Quando você está bem consigo mesmo, tudo à sua volta está bem. Você verá o próximo com mais ternura e compaixão, pois são esses os sentimentos que estão alimentando a sua alma. Lembre-se de que você só dá aquilo que tem. Então aí está um dos maiores desafios da nossa vida.

Examine, agora, como você está se tratando. Só recebe quem dá. Se não der amor a si mesmo, ninguém o amará de verdade. Se não se der respeito, os outros não o respeitarão. Se não se valorizar, os outros não lhe darão valor. A vida nos trata de acordo como nos tratamos. Ela é um grande espelho, sempre refletindo nossas atitudes interiores. Está sendo bom para você? Tem se perdoado dos seus erros? Tem se motivado para superar os desafios? Tem se aceitado como é? Tem se comparado aos outros? Tem reconhecido o seu valor pessoal? Aí estão algumas questões importantes para meditarmos. Seja caridoso também com você mesmo, dê-se atenção, respeite suas vontades, fique em paz consigo mesmo, aceite seus limites, procure se dar apoio constantemente. Espero que a partir de agora você possa ser o seu melhor amigo, enfim, que você se ame de verdade, pois desse amor dependerá a sua felicidade.

Do Livro: Para o Dia Nascer Feliz
De: José Carlos de Lucca