

# **AMAR A SI MESMO**

**EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO CAPÍTULO XI**

## **CAP. XI - AMAR O PRÓXIMO COMO A SI MESMO**

Perguntou um doutor da lei, para tentar Jesus: - “Mestre, qual o mandamento maior da lei?”

Respondeu-lhe Jesus: **Amarás o Senhor teu Deus de todo o coração, de toda a tua alma, com todas as tuas forças e de todo o teu espírito, e a teu próximo como a ti mesmo.**

### **O AMOR RESUME TODA A DOCTRINA DE JESUS**

#### **AMAR A SI MESMO**

**A QUEM O MANDAMENTO DIZ QUE DEVEMOS AMAR: A DEUS, AO PRÓXIMO E A SI MESMO**

**É possível amar a Deus sem amar a si mesmo?**

**É possível amar ao próximo sem amar a si mesmo?**

**É possível amar a si mesmo sem amar a Deus e ao próximo?**

**Então precisamos começar a falar do Amor, o amor que cada um de nós deveria ter “por si mesmo”.**

#### **AMAR A NÓS MESMOS SEM SER EGOÍSTAS**

**Nós podemos e devemos nos amar sem ser egoístas.**

**Primeiramente temos que distinguir o limite entre o amor próprio e o egoísmo.**

**A diferença do gostar de nós mesmos dentro do limite da lei está no excesso da importância que damos a nós mesmos. Igualemo-nos ao outro e encontraremos o equilíbrio do amor próprio.**

#### **O EGOÍSMO**

O egoísmo é o contrário do amor. O egoísmo, chaga da Humanidade, tem que desaparecer da Terra, a cujo progresso moral é grande obstáculo.

**O egoísmo é o alvo para o qual todos os verdadeiros cristãos devem apontar suas armas, dirigir suas forças, sua coragem.**

**O egoísmo é considerado um dos piores vícios morais do ser humano porque se apoiam na importância da personalidade** que os coloca acima de todas as outras criaturas, não considerando o sentimento de ninguém, a não ser o seu.

É considerado como chaga da Humanidade por gerar todos os sentimentos negativos que dificultam o relacionamento de amor fraterno entre as criaturas.

Por exemplo, a vaidade, o menosprezo, o desprezo, a ingratidão, os preconceitos, etc.

#### **O VALOR QUE CADA UM TEM**

**Para falar de quanto nós nos amamos, precisamos falar de valor: Do valor que você tem, o valor que cada um de nós tem. Nós temos um valor incalculável.**

**MAS, MUITOS DE NÓS NÃO SABE SE VALORIZAR  
MUITOS DE NÓS NÃO SE AMA**

#### **O VALOR QUE VOCÊ SE DÁ**

Quando não fazemos esforços para vencer as más inclinações (LE 909) e nos comprazemos com elas, perdemos valor, nos depreciamos. Isto significa que não nos valorizamos, não nos gostamos o suficiente para querer vencer essas más inclinações.

**Você já percebeu, o quanto você se deprecia:**

- as vezes que se torna triste, desanimado, angustiado;
- as vezes que se deixa vencer pela revolta, pelo rancor, pela mágoa.
- as vezes que se acomoda, que fica sem vontade de lutar;
- as vezes que se deixa vencer pelo vício, pela imoralidade

#### **QUANDO NÃO NOS AMAMOS**

**Quando nós não nos amamos, fazemos sofrer aqueles que nos amam, que são a mãe, o pai, o filho, a filha, a esposa, o marido, etc. eles ficam infelizes nos vendo praticar maledicências ou entregues a vícios.**

#### **NO LAR**

Quando o marido ou a esposa se comprazem no **adultério**, praticam o desrespeito (traição);

Quando o pai, a mãe, ou os filhos que se entregam aos **vícios** frustram aqueles que os amam.

Imaginemos a frustração dos filhos vendo o pai **bêbado**, ou deixando o ambiente fétido com o mau **cheiro do cigarro**. Imaginemos a frustração dos pais vendo seu filho viciado por vê-lo usando **drogas**.

## **NA CASA ESPÍRITA**

Imaginemos alguém que vive intoxicado pelos 4270 venenos que o cigarro possui dando **passé**, isto é um ato de amor? Não, isto não é um ato de amor, porque esses venenos consomem fluido vital e em vez de transmitir o **passé** o fumante sugará fluido vital da pessoa que estiver tomando o **passé**.

## **NA SOCIEDADE**

Aquelas pessoas que praticam furtos, homicídios, cobiça, mentira, calúnia demonstram serem desprovidas do amor, **porque quem ama não pensa e nem prática o mal.**

## **AUTO-ESTIMA E AUTO-IMAGEM**

Isto tem muito a ver com o “**Amar a si mesmo**”, e o “**Amar a si Mesmo**” tem muito a ver com a tua “**auto-estima**”. A **auto-estima**, tem uma relação direta com o valor que cada um se dá, com o quanto a gente se ama.

Então, **o segredo para você se amar mais é você enxergar e aumentar o valor que você tem**, é melhorar a tua auto-estima é melhorar a tua auto-imagem

**O que é auto-estima?** É o modo que você se sente, como você se sente, isso é a auto estima.

**E a auto-imagem o que é?** É a maneira que você se vê, o modo que você se vê, isso é a auto imagem.

## **CRIATURAS ÚNICAS**

Vou contar uma história de valor, **de como a gente pode se valorizar e reconhecer o nosso valor, que lembre-se, é extraordinário.**

Conta-se que certa vez um grande artista, ele fez uma obra de arte, um quadro e por humildade, por modéstia não colocou o seu nome nele.

Chamou um garoto, um jovem e disse para ele assim: eu gostaria que você fosse até a cidade, até o vilarejo e tentasse trocar, negociar este quadro por 12 laranjas, uma dúzia de laranjas, mas não aceite menos, este quadro vale uma dúzia de laranjas.

E o garoto saiu e começou a negociar na feira, e um queria dar 6 laranjas, outra dizia olha este quadro não vale nada e o garoto insistia: mas eu preciso levar 12 laranjas, no mínimo uma dúzia de laranjas.

E a maioria dos negociadores apenas queriam pagar cinco laranjas.

Ele voltou desanimado para o artista e disse: olha ninguém quer dar mais que cinco laranjas.

E o artista diz: então você volta e vai lá no açougue e tenta negociar este quadro por um quilo de carne. Um quilo de carne não menos.

O garoto voltou meio desanimado e tentou negociar, já acreditando que o quadro não valia grande coisa.

E o açougueiro disse: olha, eu te dou 100 gramas de carne, não mais que isso, não quero negociar este quadro.

O garoto insistiu: eu não posso voltar para lá com menos de um quilo de carne, porque este quadro tem de valer pelo menos um quilo de carne.

E o açougueiro disse, eu sinto muito, não te dou mais que 100 gramas de carne.

E o rapaz voltou desanimado.

O artista chamou-o, deu alguns conselhos e disse: olha, agora por favor você pega um ônibus vá até uma cidade mais distante.

Vai lá e fale com alguém que entenda de pintura, que entenda de arte, e deu o nome da pessoa, vá lá e pergunte quanto vale este quadro.

Quando o rapaz chegou no experte, na pessoa que entendia de obra de arte.

Quando aquele senhor, o negociador viu aquele quadro, disse: meu Deus do céu, esse quadro vale uma fortuna.

Esse quadro é extraordinário, quem fez esse quadro deve ser o fulano de tal, porque eu estou vendo pelos traços aqui, esse artista é extraordinário, esse quadro vale o inimaginável.

Meu garoto, o dinheiro que você quiser eu dou por esse quadro.

O jovem voltou correndo para dar a boa notícia ao artista.

Depois de ouvi-lo, o artista falou: Veja meu Jovem, toda obra preciosa, somente pode ser avaliada por quem entende do assunto.

Por acaso você imaginou que qualquer um poderia descobrir o seu verdadeiro valor?

Completando, o artista disse: todos somos como este quadro: muito valiosos.

No entanto, andamos por todos os mercados da vida pretendendo que pessoas inexperientes nos valorizem.

## **Moral da história:**

Muitas vezes você não está sendo valorizado, porque as pessoas que “convivem com você”, não sabem reconhecer o teu valor.

Muitas vezes, você não está tendo o impulso necessário, para sair de uma situação mais difícil, porque você está rodeado de pessoas que querem te empurrar para baixo, te desvalorizam o tempo todo.

**Mas acredite, você tem um valor inestimável.**

**Primeiro:** você é uma obra de arte, você é único, não existe outra pessoa igual a você.

Se você procurar no mundo inteiro, você não vai encontrar alguém que tenha: a mesma impressão digital que você, o mesmo tipo de olhos, a mesma íris. Não existe em nenhum lugar do mundo alguém igual a você. Então, **você é único e tem um valor inestimável**

**Segundo:** você sabe quem fez você, **quem fez você é um artista que tem um valor extraordinário**, alias é o Senhor do Universo, é o maior artista do Universo.

**Deus fez você, então você tem um valor inimaginável.**

Não se deixe abater quando alguém depreciar você, melhore sua auto-estima, melhore a sua auto-imagem. **Você tem um valor extraordinário e mais você é muito amado pelo artista que fez você.**

### **FOLHA DE PAPEL EM BRANCO**

Vamos ver um exemplo, com um exemplo a gente aprende muito mais. Vamos nos imaginar como uma **folha em branco**.

**Quando somos jovens** fazemos tudo para aprender; estamos motivados, vamos atrás, aceitamos tudo.

**Quando nos casamos** fazemos tudo para agradar;

**Quando entramos no trabalho** queremos aprender; vamos atrás, queremos acertar;

Nós éramos como uma folha nova e fazíamos a diferença, aceitávamos aprender, agradar e fazíamos muito barulho.

Nós éramos aquela pessoa que não sabia de tudo, mas íamos atrás, dizíamos olha estou aqui, quero aprender, quero saber quero agradar, nós tínhamos motivação.

**E o que acontece na vida, quando temos uma motivação como está?**

■ As pessoas tem **inveja**, tem **ciúme**,

■ As pessoas começam a **amassar você**

As pessoas por inveja, por ciúme fazem questão de te desprezar

**E você vai perdendo a motivação, a vontade:**

- E você começa a se desprezar, a se fechar,

**Então as pessoas aproveitam da sua fraqueza e**

■ fazem questão de **jogar você no chão** e pisar em cima

■ e aí você fica **arrasado**, com a **auto estima muito baixa**.

### **FOLHA DE PAPEL AMASSADO**

Depois de **arrasado**, de **amassado**, você não consegue fazer o barulho que você tinha antes.

E por medo, comodismo, fraqueza, falta de vontade, você se deprecia tanto que não enxerga o teu valor.

### **E O QUE VOCÊ TEM DE FAZER**

■ Você precisa começar a se **desamassar**, porque enquanto você estiver **amassado não faz barulho**

- Você precisa começar a resgatar o teu valor, a tua auto-estima, a tua auto-imagem

■ Você precisa se desamassar, **não é simples mas é possível, não é fácil mas é possível**

- Você precisa voltar a ser aquela folha original que era.

### **O QUE VOCÊ PRECISA PARA FAZER BARULHO DE NOVO**

**Você precisa se Amar**

**Você precisa resgatar o teu valor**

**Você precisa achar motivos para se motivar**

**Você precisa desejar fazer as coisas com entusiasmo**

**Você precisa se esforçar para vencer as más inclinações**

Os maus pensamentos, os furtos, os homicídios,

os adultérios, a cobiça, a malícia, a mentira,

a intemperança, a inveja, a calúnia, o orgulho, etc.

**Você precisa fazer esforços para vencer os vícios**

O álcool, o cigarro, as drogas, etc.

## **FOLHA DE PAPEL DESAMASSADO**

Mas perceba, como a folha por mais que você desamasse ela não tem aquela forma que a original tinha.

Ela, assim como você tem muitas **marcas**, **cicatrices**, não se consegue voltar a ser o original que era, porque as cicatrizes são profundas, as marcas são profundas.

Por mais que se use técnicas humanas, por mais que se use a ciência não se consegue voltar a ser o original que era.

Para você voltar a ser aquela obra prima original, aquela folha original, **você precisa de Deus**.

Porque é só Deus que consegue fazer você voltar a ser original que você era.

Foi ele que te criou e sabe onde você precisa ser arrumado.

## **VOCÊ PRECISA DE DEUS**

Quando você está com Deus, Deus te dá umas pinceladas e as cicatrizes vão se apagando e você volta a ser uma obra prima original.

Deus te dá umas **pinceladas de amor**, te ensina que as cicatrizes desaparecem através do perdão da tolerância, da paciência, da compreensão, da fé, da persistência, etc.

Assim, através do amor você volta a ter o teu valor. Você volta a ser uma pessoa que tem auto-estima, que tem uma auto-imagem positiva forte.

Se você aceitar Deus nesta encarnação, as marcas, as cicatrizes começam a desaparecer desde já.

Mas se você não aceitar a ajuda de Deus agora, certamente isto acontecerá em outra encarnação, onde ele vai te retocar para que se apaguem as cicatrizes te dando uma outra chance para você se valorizar

## **NOTA DE DEZ REAIS**

Peguemos uma **nota de dez reais**, porque essa nota pode nos ajudar muito, na nossa reflexão sobre **valor**.

Quanto vale essa nota de dez reais. Ela vale dez reais!

Se pegarmos essa nota de dez reais e **dobrá-la**, quanto vale essa nota dobrada? o valor continua igual, ela continua valendo dez reais.

Se pegarmos essa nota de dez reais e **amassá-la**, quanto vale essa nota amassada? ela continua valendo dez reais!

Se pegarmos essa nota de dez reais e **jogá-la de chão e pisarmos em cima**, quanto vale essa nota pisada? ela continua valendo dez reais!

## **NÓS SOMOS SEMELHANTE A ESTA NOTA**

Nós somos semelhante a esta nota, então se alguém nos dobrar, se alguém nos amassar, nós não perdemos o valor

Temos que acreditar que o nosso valor continua intrinsicamente

Não é porque nos amassaram, não é porque nos **jogaram no chão** que perdemos o nosso valor.

Perceba que por mais que as pessoas tentem nos jogar para baixo, por mais que as pessoas tentem pisar em nós, não perdemos o nosso valor.

**Nós valemos o valor que acreditamos que valemos**

**Comecemos a nos valorizar mais, a nos gostarmos mais**

**Deus nos fez com valor inestimável**

**Nós temos um valor extraordinário**