



AUTOCONHECIMENTO

Os Prazeres da Alma

Escola de Evangelização de Pacientes
Grupo Espírita Guillon Ribeiro

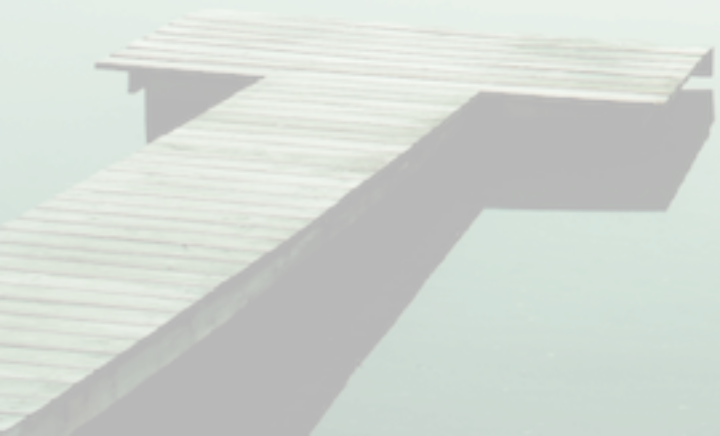


PENSE UM POUCO...

Se você trabalhasse em uma multinacional e fosse convidado(a) a viajar para um país chamado Suazilândia, o que você responderia?
O que faria a respeito?

NECESSIDADE DO CONHECIMENTO

- ◉ Em todas as áreas de atuação, conhecer e entender os mecanismos envolvidos num processo nos possibilita alcançar melhores resultados.



EM MATÉRIA DE CONHECIMENTO, QUAL A MAIOR NECESSIDADE DO HOMEM?



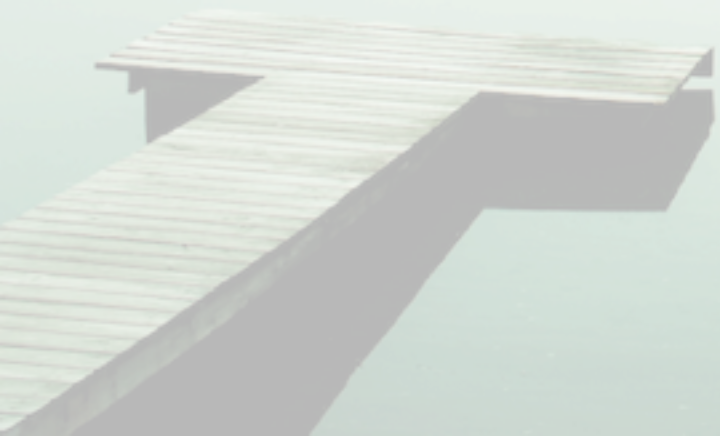
- ◉ "Como nos tempos mais recuados das civilizações mortas, temos de reafirmar que a maior necessidade da criatura humana ainda é a do conhecimento de si mesma."

(EMMANUEL. *O Consolador*,
perg. 232)

O QUE É O AUTOCONHECIMENTO?

- ◉ "O autoconhecimento 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*, lição "Autoconhecimento")



COMPREENSÃO: A MELHOR ESTRATÉGIA



- ◉ "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."

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição "Autoconhecimento")

NÃO CONHECER—SE GERA SOFRIMENTO



- ◉ “Muitos relacionamentos não dão certo porque as pessoas não olham para dentro de si mesmas, não percebendo, assim, seus pontos vulneráveis e suas limitações.”

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*,
lição “Autoconhecimento”)

NEM TUDO É O QUE PARECE SER...

- ◉ “Não somos necessariamente aquilo que parecemos ser. ”

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição “Autoconhecimento”)



- ◉ Segundo uma concepção psicológica, trazemos em nosso íntimo alguns aspectos que não admitimos e que nos esforçamos por ocultar (consciente ou inconscientemente).

INIMIGOS ÍNTIMOS



- ◉ Fazendo referência a Mateus, 5:25 (reconciliar-se com os adversários), Hammed assevera que "Nossos piores inimigos ou adversários estão dentro de nós, não fora. É imprescindível nos reconciliarmos com os opositores íntimos, ou seja, enxergarmos com bastante nitidez nosso 'lado escuro', para atingirmos paz e tranquilidade de espírito."

MEDO DE ENCARAR AS IMPERFEIÇÕES



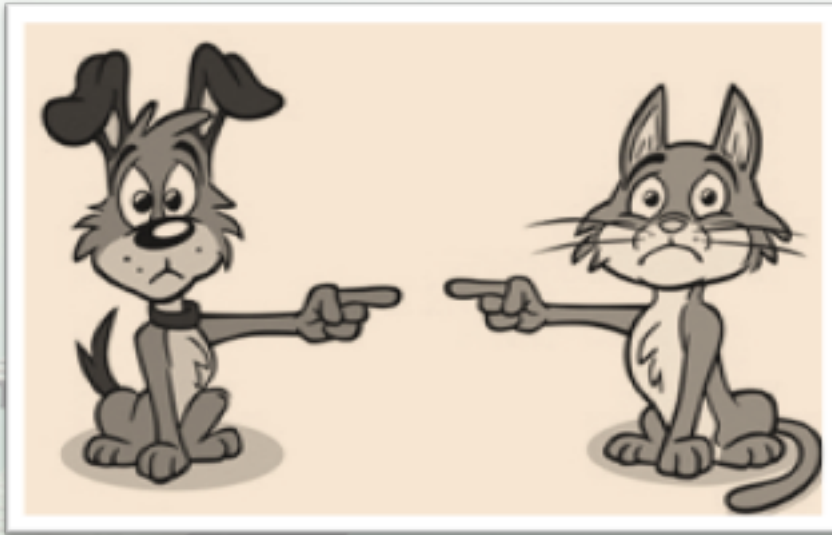
- ◉ Às vezes, não fazemos esse exercício por medo, pois o desconhecido nos causa temor.
- ◉ "Quando temos a coragem de ouvir os 'demônios' ¹ interiores – [...] aquelas tendências em nós que mais tememos e das quais fugimos –, atingimos com mais facilidade a auto-melhoria."

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição
"Autoconhecimento")

¹ "Diabo" – do grego *diábolos* e do latim *diabolus*
– significa literalmente "o que separa", "o que
desune".

DE QUEM É A CULPA?

- Outras vezes é mais fácil e mais cômodo justificar nossas atitudes negativas por fatores externos a nós.



- "Não podemos projetar nossas atitudes rudes, sombrias, insuportáveis e complicadas sobre entidades exteriores, como os 'demônios'."

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição "Autoconhecimento")

PROGRESSO PASSA PELA OBSERVAÇÃO DE SI MESMO



- ◉ “Não há progresso possível sem observação atenta de nós mesmos. É necessário vigiar todos os nossos atos impulsivos para chegarmos a saber em que sentido devemos dirigir nossos esforços para nos aperfeiçoarmos...”

(LÉON DENIS. *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*, Terceira Parte, cap. 24)

META: O CAMINHO DO MEIO

- ◉ "Ao aceitarmos nossos 'opostos'
 - autoritarismo-subserviência
 - bajulação-desprezo
 - futilidade-desleixo
 - artimanha-credulidade
 - possessividade-insensibilidade
- ◉ aprendemos o ponto de equilíbrio das polaridades – é admitindo os lados que chegamos ao meio-termo."

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição
"Autoconhecimento")



QUAL A MELHOR FORMA DE CONHECER-SE?

- ◎ “Muitas faltas que cometemos nos passam despercebidas. [...] A forma interrogativa tem alguma coisa de mais preciso do que qualquer máxima [...]. Aquela exige respostas categóricas, por um sim ou um não [...]. E, pela soma que derem as respostas, poderemos computar a soma de bem ou de mal que existe em nós.”



(ALLAN KARDEC. *O Livro dos Espíritos*, perg. 919.a)

AUTOCONHECIMENTO: EXERCÍCIO CONSTANTE

- ◉ "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*, lição
"Autoconhecimento")