

MANHÃ DE ESPIRITUALIDADE

TEMA:

Partindo da minha realidade...

Assessora:

Irmã Carmen de Jesus Telles
Missionária Claretiana

ENTENDENDO MINHA HISTÓRIA...

“Quem não toma consciência de sua própria história, continua repetindo-a”.

PARA REFLETIR:

- QUEM SOU EU?
- DE ONDE VIM?
- PARA ONDE VOU?



SOMOS OBRA DA CRIAÇÃO DIVINA!

VIEMOS DE DEUS ⇔ O dom de existir

- ENTRAMOS NA EXISTENCIA DE DEUS,
DE ONDE JAMAIS SAIREMOS...!
- A vida não tem retrocesso...

➤ UM DIA, VOLTAREMOS PARA DEUS E O VEREMOS
TAL COMO ELE É. (1Jo3,2)

➤ “Sei que meu Defensor está vivo(...) na
minha carne verei a Deus”. (Jó 19, 25-27)



Perguntamos:

- Mas afinal, quem realmente é Deus?
- Porque Ele quis que eu existisse?
- Quem sou eu para Deus?
- Quem é o “dono” de mim?
- Quem é o outro para mim?



O que dá sentido à vida...

- Se não se descobre Deus, não se percebe o sentido de si mesmo. Descobrir Deus a partir de mim mesmo. A partir do outro. (Anselmo Grun)
- Dar significado à própria existência...
- Deus é sempre presente e atuante!
- A razão sem fé, se perde na ilusão da própria **onipotência**. O altruísmo liberta!



A Realidade do Ser Humano

Deus criou o homem de uma forma Fantástica!
Com o seu “**sopro vital**”, formou sua criatura humana com três elementos fundamentais e inseparáveis: **CORPO, ALMA e ESPÍRITO!**

Princípio fundamental: Fomos criados “para”:
Reverenciar, amar e servir a Deus na vertical e horizontal . Vertical: Deus Horizontal: o próximo (o irmão).





photo by Elena Karnoeva



DONS INFUZOS EM NÓS:

- VONTADE – (FORÇA)
- INTELIGÊNCIA – (FAROL QUE ILUMINA)
- RAZÃO ↔ PENSAMENTO ↔ ENTENDIMENTO
- SENSIBILIDADE – (SENTIDOS)

CONSIDEREMOS A SEGUINTE ESCALA:

MINHAS QUALIDADES => 80%

MEUS DEFEITOS => 20%.

EU TOTAL => 100%

TRABALHO PESSOAL

- Sou responsável de fazer minhas qualidades chegarem a 100%.
- Assim, como sou responsável de fazer meus defeitos chegarem a 0%.
- Cabe a mim, somente a mim, realizar as mudanças necessárias em mim!
- A única pessoa que eu posso mudar, sou eu mesmo.



Pontos a se serem considerados:

Não se pode viver só de boas intenções!

Deus, só pode mudar meus passos, se eu mover os pés...

Devo assumir a total responsabilidade dos meus atos, responder por mim mesmo. A responsabilidade da minha vida é minha.

(Dependência afetiva-possessão)

FELICIDADE ↔ INFELICIDADE

😊 A felicidade é algo pessoal.

Ninguém me faz feliz ou infeliz.

Eu mesmo crio situações que me deixam feliz ou infeliz (*questão das escolhas que fazemos*).

Nossas opções traçam o nosso destino.

“Se eu penso ou faço as coisas sempre do mesmo jeito, como posso esperar resultados diferentes”?



EMOÇÕES ↔ E-MOÇÕES

MOVIMENTOS INTERNOS

- Não é o outro que me faz infeliz, e sim, o desequilíbrio emocional que há em mim! (Questão do Auto-controle)
- Ninguém pode causar ou ser responsável pelas minhas emoções. (alegres ou tristes).
- O outro apenas me estimula.

FELICIDADE!

FELICIDADE NÃO É AUSÊNCIA DE
PROBLEMAS...

MAS, A TRANSPOSIÇÃO DOS PROBLEMAS!

*VIVER, APESAR DE TUDO QUANTO SE TORNA
OBSTÁCULO EM MEU CAMINHO.*



H O N E S T I D A D E

A honestidade é um comportamento que eu tenho o poder de decidir ser ou não ser.

Compreendemos que muitos dos nossos contatos interpessoais são superficiais e as vezes, desonestos!




CONTINGÊNCIAS DA VIDA HUMANA

- As dificuldades, os desafios da vida são inevitáveis... *“É PRECISO SABER V I V E R”*...
- O mal que nos atinge não está fora de nós, mas, está dentro de nós. (Mt 15,10)
- Quem se deprecia cai em depressão:
 - Hipervalorizando as queixas, sentindo-se vítima, sentindo-se perseguido, foca sempre o problema: Olha o que fizeram comigo?
 - É preciso levantar a cabeça e seguir o caminho!







A young girl with brown hair is peeking from behind a tree trunk in a field of purple flowers. The scene is outdoors, with sunlight filtering through the trees. The girl is looking towards the camera with a slight smile. The text is overlaid on the left side of the image.

“ Deus não se atrasa,
a gente é que não
sabe esperar. ”



RELAÇÃO INTERPESSOAL

Devo **agir** e não **reagir** diante da postura do outro.

- TRANSFERENCIA: sentimentos, atitudes, condutas inconscientes do passado. Sentimentos antigos que se atualizam e não temos consciência do fato.
- CONTRA-TRANSFERENCIA: Refletir sobre meus atos e sentimentos, minhas atitudes diante do outro: quem sou eu? Quem é outro? (**Não misturar as coisas**)
- Conhecer a si mesmo, discernir a presença de conflitos, reconhecer os sentimentos, saber propor, saber calar e saber falar.

Alguns pontos a serem considerado:

- Autoconhecimento – auto aceitação. Buscar ajuda.
- Trabalhar continuamente na própria conversão, com paciência, constância e perseverança!
- Não podemos mudar os acontecimentos, mas, podemos mudar nosso pensamento e maneira de encará-los.
- Quanto mais eu me cultivo, tanto mais eu “*me*” melhora e melhora os outros. Ter uma nova ótica.



“PRECISAMOS A CADA DIA LUTAR PELA VIDA,
E ISSO INCLUI UM NOVO JEITO DE OLHAR
O MUNDO, AS PESSOAS E OS PROBLEMAS.”

Pe Léo, scj

- 1 – Este conteúdo ajudou para minha revisão de vida?
 - 2 – Aceito o desafio de retomar minha história para fazer os “ajustes” necessários?
 - 3 – O que ainda está faltando para eu ser mais pleno(a) nos meus relacionamentos familiares e comunitários?
- Fazer pequenos grupos (mistos) para refletir e partilhar. Depois, será partilhado no plenário.