

CEIC – Centro Espírita Ildefonso Correia

- Programa de Estudos Sistematizados –

AMAR A SI MESMO

“Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu espírito; este é o maior e o primeiro mandamento. E aqui tendes o segundo, semelhante a esse: amarás o teu próximo, como a ti mesmo. Toda a lei e os profetas se acham contidos nesses dois mandamentos”.

(Mateus, 22: 34 a 40, ESE, cap. XI)



OBJETIVO:

Estudar como “amar a si mesmo” na perspectiva do autoconhecimento nas dimensões do ser integral – corpo, mente, relacionamento, moral e espiritual – para melhor compreender como amar à Deus e ao próximo e, dessa forma, alcançar o bem e a felicidade eterna do Espírito imortal.

MÓDULOS:

I – CONHECIMENTO DE SI MESMO

- Visão espiritualista e o materialismo decadente
- Autoimagem, caráter, personalidade, perfil
- Meditação e autoconhecimento

Bibliografia de apoio:

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Homem Integral**. Cap.8. Meditação e Ação. Pág. 133.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Vida: Desafios e Soluções**. Cap.2. Significado do Ser Existencial. Pág. 27.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Vida: Desafios e Soluções**. Cap.84. Descobrindo o Inconsciente. Pág. 84.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Despertar do Espírito**. Cap: Encontro com a Harmonia. Pág. 115.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Dias Gloriosos**.

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**. FEB. Parte 3 Cap. XII, Conhecimento de si mesmo, q.919.

KARDEC, A. **Obras Póstumas**. FEB. Cap.: As cinco alternativas da Humanidade.

KARDEC, A. **A Gênese**. FEB. Cap.I: Caráter da Revelação Espírita.

EMMANEUL (Espírito), XAVIER, F. C. (Psicografia). **O Consolador**. FEB. Primeira Parte: Ciência.

II - O CORPO HUMANO COMO SANTUÁRIO TEMPORÁRIO

- Corpo, perispírito e Espírito
- Doenças e transtornos: causas atuais e futuras
- Saúde como conquista interior e como patrimônio da vida

Bibliografia de apoio:

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Homem Integral**. Cap.5. O conceito de saúde. Pág. 75.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Homem Integral**. Cap.9. O Modelo Organizador Biológico. Pág. 144.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Autodescobrimento – Uma busca Interior**. Cap.1. Interação Espírito-Matéria. Pág. 19.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Autodescobrimento – Uma busca Interior**. Cap.2. Conflitos e Doenças. Pág. 33.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Autodescobrimento – Uma busca Interior**. Cap.6. Equilíbrio e Saúde. Pág. 77.

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**. FEB. Parte 1 Cap. II, Espírito e Matéria, q.21 até 28.

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**. FEB. Parte 2 Cap. I, Perispírito, q. 93, 94 e 95.

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**. FEB. Parte 2 Cap. VII, Influencia do Organismo, q. 367 até 370.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. XVII, Cuidar do Corpo e do Espírito, item 11.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. V, Causas Atuais das Aflições, item 4.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. V, Causas Anteriores das Aflições, item 6.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. IX, A Cólera, item 9.

III – A MENTE COMO PERMANENTE GERADOR DE ENERGIAS

- O intelecto e a razão
- O pensamento, a vontade e as virtudes do Espírito
- A mente, o comportamento emocional e a harmonia psicofísica
- Diante das aflições: sofrimento e resignação
- Perdão e gratidão
- Fatores de perturbação: ansiedade, medo, solidão e liberdade
- Fobia social
- Doenças contemporâneas: tanto físicas com mentais
- Diretrizes de segurança para uma mente sã e para o bem-estar físico, mental e espiritual

Bibliografia de apoio:

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Homem Integral**. Cap.1. Fatores de Perturbação. Pág. 11.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Homem Integral**. Cap.2. Fobia Social. Pág. 36.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Homem Integral**. Cap. 5 Doenças Contemporâneas. Pág. 75.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Autodescobrimento – Uma busca Interior**. Cap.2. O Pensamento. Pág. 29.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Dias Gloriosos**.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. III, Destinação da Terra. Causa das misérias Humanas, item 6.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. X, Perdoai para que Deus vos perdoe, item 1 a 6, 14 e 15.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. IX, Obediência e Resignação, item 8.

IV - O DESAFIO DOS RELACIONAMENTOS E A ÉTICA CRISTÃ

- Relacionamento entre pais e filhos
- Relacionamento conjugal
- Amizades e afinidades
- Relacionamentos no trabalho
- O próximo e a sociedade: a harmonia em favor do todo
- Relacionamentos saudáveis: diálogo e coerência de comportamento; lealdade, tolerância, compreensão e bondade
- Relacionamentos felizes: o amor como ponte; autenticidade e compartilhamento

Bibliografia de apoio:

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Vida: Desafios e Soluções**. Cap.9. Relacionamentos Saudáveis. Pág.119.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Despertar do Espírito**. Cap. Relacionamentos Humanos. Pág.133.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Dimensões da Verdade**. Cap. Dentro do Lar. Pág.164.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. XI, O maior mandamento, item 1 a 4.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. XI, A Lei do Amor, item 8 a 10.

V – AMADURECIMENTO MORAL E ESPIRITUAL

- Educação do Espírito para a eternidade
- Autoconsciência diante dos códigos sociais, da ética, de inter-relacionamento pessoal
- Indiferença social e solidariedade
- Alegria de viver, bem estar e tranquilidade da alma
- Felicidade – senso comum (desejo, prazer, poder), domínio das paixões, bem viver, felicidade eterna
- Fraternidade: a nova ordem universal
- Maturidade psicológica

Bibliografia de apoio:

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Ser Consciente**. Primeira Parte. Item 3. O Homem psicológico Maduro. Pág. 8.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Ser Consciente**. Nona Parte. A Felicidade. Itens 33 a 36. Pág. 66 a 73.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **O Homem Integral**. Cap.6. Maturidade Psicológica. Pág. 89.

ÂNGELIS, Joana de (Espírito), Psicografia de Divaldo P. Franco. **Autodescobrimento – Uma busca Interior**. Cap.12. Triunfo sobre o Ego. Pág. 149.

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**. FEB. Parte 4 Cap. I, Felicidade e Infelicidades Relativas, q.920 a 923.

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**. FEB. Parte 4 Cap.I I, Natureza das Penas e Gozos Futuros, q.967.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. V, A felicidade não é deste mundo, item 20.

KARDEC, A. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. FEB. Cap. V, A infelicidade real, item 24.