“Sempre que alimentar à alma, ela garante a expansão.”

**AMOR INCONDICONAL X AMOR INCONDICIONAL POR SI**

O que significa esse amor incondicional?

Podemos refletir também que é tão divino, tanto que o humano tem dificuldade até na compreensão desta expressão.

É o caminhar na vida levando compaixão, compreensão, perdão, tolerância, desapego. Dar valor ao que realmente tem valor. É não ficar preso às palavras, gestos, fatos, eventos, situações emocionais. É relevar com compaixão às mágoas, injustiças, as decepções vividas em nosso cotidiano. É compreender que tudo isso é muito pequeno comparado com a grandeza da alma com a da vida.

**AMOR INCONDICIONAL POR SI**

Podemos ter amor próprio quando conseguimos conquistar um nível de amor incondicional por nós mesmos e pelos outros. Amar além das aparências, além de nossas críticas, julgamentos, culpas e imperfeições. Amar pelo que se é.

Quando conseguimos nos amar tal como Deus nos ama, seremos mais felizes, realizados em todos os aspectos de nossas vidas. Então precisamos olhar para dentro de nós, o nosso interior e descobrir toda a nossa essência divina. Encontrar a paz profunda, a sabedoria e o amor incondicional que ultrapassa todo o entendimento humano. Precisa-se à entrega na realização divina em nós e não é algo fora do nosso alcance, é o nosso próprio ser!

Primeiro passo é acreditar;

Segundo passo é praticar essa presença constante em nós.

Estar em vigilância, atento, observando nossos sentimentos, pensamentos, emoções, hábitos e atitudes, nossa fala, nosso olhar. Portanto o autoconhecimento é o caminho que nos leva a conhecer está verdade. Vá com o coração livre e sem medo. A porta está aberta e é só atravessar. Aprender a se amar incondicionalmente é um processo lento que nos leva ao fundo de nós mesmos! Quanto mais nos negamos a esse presente maravilhoso do “EU SOU”, mais nós sofremos. É uma vida de medo cercados pelas armadilhas da mente do ego. Quando temos a coragem de expressar o viver do profundo do nosso coração, nós experimentamos o amor incondicional do “EU SOU”. A alegria é muito profunda e expressiva, principalmente para quem está só!

Uma das maneiras de obstruir o nosso amor incondicional é por meio de defesas que colocamos em torno de nosso coração quando à vida nos causa sofrimento e dor. Experiências na rejeição, no abandono e nas mensagens depreciativas. As estruturas destes sofrimentos com o passar dos anos começam a formar uma proteção bem firme ao redor do coração, em uma tentativa de nos defender contra mais dores e sofrimentos, m as acontece que estas defesas acabam por reduzir nossas capacidades de sentir amor e nos faz adoecer, portanto um dos maiores presentes que você pode se dar (e aos outros) é libertar-se suavemente destas sensações e lástimas.

Abrandando-se e sentindo mais amor trazendo paz interna e alegria profunda, abre-se a sua porta!!

Você merece!!!!