

Caminho para liberdade interior
Em busca da cura

Kelly Cristiane Peixoto Silva

Caminho para liberdade interior

Em busca da cura

Kelly Cristiane Peixoto Silva

SUMÁRIO

O caminho para o autoconhecimento 8

Primeiro passo:

Oração 12

Segundo passo:

Abrindo Processos 17

Terceiro passo:

Descobrir quem sou 23

Quarto passo:

Afetividade 29

Quinto Passo:

Feridas emocionais 34

Sexto passo:

Liberdade do homem 38

Sétimo passo:

Ressignificação das feridas 43

A cura interior 49

Caminho para a cura interior.....51

Dedico esse livro a minha família que durante esse caminho sempre esteve comigo, aos meus irmãos de comunidade e aos meus incentivadores.

Prefácio

O livro "Caminho para Liberdade Interior" é uma literatura que descreve de maneira instigante e simplificada o complexo processo de formação, aos que buscam o autoconhecimento e a cura interior.

Nós procuramos sempre na nossa experiência como seres humanos filhos e amados por Deus a entender, nosso comportamento, nosso pensamento e a nossa postura diante das inúmeras realidades que vivemos.

Esta literatura auxiliará nesta busca do autoconhecimento e da cura interior irá proporcionar uma caminho simples com exercícios, orações e citações bíblicas que com a graça de Deus atuará de maneira concreta e eficaz em sua história.

Aqui está o fundamento em procurarmos e conquistarmos uma saúde mental, psíquica, emocional em nossas relações pessoais tendo em evidência aquilo que é o prazer e a alegria de encontrar um Deus que se deixa ser encontrado. Dentro dessa experiência nos ajudará, capacitará a gerenciarmos diante das nossas emoções, do nosso passado, daquilo que são as nossas lembranças da nossa memória um caminho que leva-nos a encontrar Jesus. Eu creio que o Espírito Santo seja a fonte de inspiração porque a essência do homem é o próprio Deus.

Kelly posso descrevê-la como sendo uma mulher inteligente, coerente, uma mulher de Deus, casada, realizada. A conheço há 12 anos e por meio da experiência de amizade, trouxe também à minha vida em momentos de oração de cura e libertação como ministra, trouxe o doce alívio, o refrigério à minha alma de como Jesus com uma mente brilhante, uma mente saudável levou a muitos a encontrarem respostas. Na minha experiência pessoal deu-me o Senhor Jesus, por meio dela, a graça de respostas que eu buscava através de orações de cura interior e que me fizeram tornar-me um grande homem. Assim, desejo a todos os leitores desse esplêndido trabalho uma boa leitura, uma santa experiência com o amor de Deus que nos proporciona a cura de nossas feridas.

Frei Alexandre Lima OFM conventual.

[Caminhando para liberdade interior], por [Kelly Cristiane Peixoto Silva]

O caminho para o autoconhecimento

“Tem que ser de dentro para fora, tem que ser no amor, tem que transbordar”.
(St. Teresa de Jesus)

A palavra autoconhecimento vem (do latim *actu* = ação, ato) e conhecer (tomar ou ter consciência de), ou seja, o autoconhecimento é a ação de tomar consciência de algo, esse algo sou eu. O autoconhecer é a oportunidade que me dou de conhecer a minha história

em sua totalidade, seja passado ou presente, esquecido ou consciente, mas que precisa ser assumido, curado e libertado pelo amor de Deus.

Esse processo necessita do querer, necessita de vontade e de coragem para mexer em situações lacradas, determinadas.

Quando é que eu me conheço? Quando eu mergulho nas minhas misérias, nas minhas possibilidades, quando me permito olhar para aquilo que sou, o que me tornei. A partir daí consigo saber para onde vou.

Quando me permito viver esse processo de autoconhecimento, permito-me amar melhor a Deus e ao meu próximo. Essa busca me leva à verdade e à caridade, no sentido de aprender a acolher o que sou a partir do olhar do meu Senhor. Eu não posso trilhar esse caminho pelo simples fato de conhecer-me, pois isso é estéril; mas sim com vistas ao amor. Só o amor, só o verdadeiro amor, nos dá o sentido para todo esforço de se conhecer e se permitir e a partir daí, ser curado e libertado das feridas emocionais.

Buscar o autoconhecimento e a cura interior é fruto de uma decisão de amar. Quando busco esse caminho eu me encontro com o amor de Deus e assim me permito ser curado por esse verdadeiro amor. O autoconhecimento só será frutuoso se eu o fizer em Deus, ele é uma experiência profunda de Deus, onde eu conheço a Deus e Deus me revela quem eu sou. Não com um olhar de julgamento, mas com o olhar do amor, daquele que me olhou e me amou: Jesus. Esse processo nos faz perceber duas realidades:

1) O homem se conhece a partir da grandeza de Deus.

2) O homem se conhece pela desfiguração que ele é.

Tudo que acontece em nossas vidas tem uma finalidade construtora, tudo que Deus nos permite viver é para nos construir. A riqueza de se auto conhecer não é saber quem eu sou, mas aceitar quem sou. É preciso que nós assumamos a nossa verdade, é preciso deixar Deus curar nossas realidades.

Esse caminho de autoconhecimento e cura interior é baseado na Oração, seguindo o caminho de Santa Terezinha: Olha quem te olha. Olhe nos olhos de Jesus e ele te permitirá – a partir da experiência do seu olhar – que você olhe com misericórdia e amor para sua história.

O primeiro passo para nosso caminho é a oração vamos começar rezando, porque é o Espírito Santo que nos dá a capacidade de olharmos com misericórdia e compaixão para tudo que vivemos. Porque é do Espírito de Deus que provêm à misericórdia e complacência.

Rezemos juntos:

Ó Espírito Santo, Espírito de amor e de verdade, autor da santificação das nossas almas, eu Vos adoro como o princípio de minha felicidade eterna. Muitas graças Vos dou, Soberano Dispensador dos benefícios que do céu recebo, e Vos invoco como a fonte das luzes e da fortaleza que me são necessárias para conhecer o bem e poder praticá-lo. Espírito de luz e de fortaleza iluminai o