

Como Amar Verdadeiramente – Roger Oliveira Monteiro

Como Amar Verdadeiramente

Um guia prático

Como Amar Verdadeiramente – Roger Oliveira Monteiro

Como Amar Verdadeiramente – Roger Oliveira Monteiro

**Como Amar
Verdadeiramente**
Um guia prático

Roger Oliveira Monteiro

1ª Edição

2016

*A todos aqueles que buscam
a evolução interior.*

Como Amar Verdadeiramente – Roger Oliveira Monteiro

Sumário

Prefácio.....	7
Por que Amamos?.....	8
O Amor Entre as Pessoas.....	10
O Amor Coisificado.....	11
Os Centros do Corpo Humano.....	14
Exercitando a Capacidade de Amar.....	16
O amor pelas plantas.....	18
<i>O exercício:</i>	21
O Amor Pelos Animais.....	23
O Medo.....	24
<i>O exercício:</i>	26
O Amor Pelas Coisas.....	28
O Amor Pelas Pessoas.....	31
A Auto Importância.....	37
Considerações Finais.....	39

Prefácio

O que é o amor? A princípio, pode parecer se tratar de uma pergunta superficial e sem sentido.

Segundo o dicionário, o amor pode ser definido como “forte afeição por outra pessoa de laços consanguíneos ou relações sociais.”

Acreditamos que nascemos com esse sentimento, sem que haja a necessidade de nos questionarmos a respeito, ou sem que precisamos aprender a amar. Sendo assim, por que então nossas relações interpessoais são tão confusas? Por que existe o ódio inter-racial? Por que magoamos e ferimos aqueles que nos são importantes? Por que o mundo é dividido por fronteiras invisíveis? Por que existe a guerra?

Quem nunca deixou de amar alguém ou algo sem nenhum motivo aparente? Quem nunca sentiu ódio por aquela pessoa pela qual jurou amar e proteger? Quem nunca se viu abandonando algo que gostava de fazer por anos, sem sentir qualquer remorso por isso?

De uma maneira geral, sabemos que o amor acontece apenas entre pessoas ou animais.

Podemos ouvir dizer as vezes sobre amor ao dinheiro, ou materialismo, mas de modo algum atribuímos a ambos os casos o mesmo tipo de amor. Temos também o amor platônico, paixão, amor por algum lugar, amor de mãe, etc. Mas será que são todos tipos diferentes de amor? Não deveria o amor ser apenas um? Responder estas questões, é o objetivo deste livro.

Por que Amamos?

Cientificamente falando, podemos dizer que o amor se trata de uma reação química, que tem por único objetivo a perpetuação da espécie. Que este sentimento existe unicamente para aproximar os pares e gerar uma nova vida, sendo baseado no sistema de recompensas (dar para receber).

Colocando isto sob a luz do raciocínio, essa definição nos deixa inúmeras dúvidas, pois expressamos nosso amor por nossos animais de estimação, nossos passatempos, nossas conquistas, nossos lares, carros, etc., e ainda, amamos aqueles