

# DIRETRIZES SEGURAS PARA LIBERTAR-SE DA CULPA



3º. ENCONTRO

CULPA E SENTIMENTO  
DE REJEIÇÃO

### 3º. ENCONTRO – CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **Objetivo – refletir sobre a culpa e o sentimento de rejeição de si mesmo e dos outros, que acontece como forma subconsciente de autopunição.**

# CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **Meditando sobre a culpa:**
- **Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir-se um Espírito imortal em evolução. Como você lida com a aceitação de si mesmo quando comete algum erro? Você se aceita somente quando faz as coisas conforme acredita serem certas ou se aceita em todas as situações? Como você lida com outras pessoas, você se sente rejeitado(a) por elas ou não? Deixe os seus pensamentos e sentimentos fluírem, evitando qualquer mascaramento num processo de autoengano. Seja verdadeiro(a) com você, analisando-se com autenticidade.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **Reflexão doutrinária:**
- **Como acontece o processo de rejeição conseqüente à culpa?**
- **Que significado tem esse sentimento em relação autoacolhimento amoroso de si mesmo?**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **Amor, Imbatível Amor – capítulo 10**  
– “O indivíduo, assinalado por consciência de culpa decorrente dos atos passados, que não soube ou não os quis regularizar quando do périplo carnal, renasce possuído por conflitos que procura ocultar, não conseguindo superá-los no mundo íntimo.

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Assim sendo, projeta no comportamento suspeitas infundadas em relação às pessoas com quem convive, sempre temendo ser identificado pelos erros, desmascarado e trazido à realidade da reparação.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Essa conduta aflige e corrói os valores morais, trabalhando-o de maneira negativa e perturbadora, de tal forma que o torna arredio, agressivo e infeliz, levando-o, não poucas vezes, a situações vexatórias, neuróticas, por encontrar inimigos hipotéticos em toda parte, assim experimentando o fardo da culpa, que o anatematiza e procura manter oculta.**



## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Toda vez que se encontra no grupo social, e duas ou mais pessoas dialogam, sorriem ou se tornam austeras, logo lhe surge a ideia infeliz, a suspeita tormentosa, de que se referem à sua pessoa, que comentam negativamente o seu comportamento, ou invejosas, inferiores, comprazem-se em persegui-lo e malsinar as suas horas.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Tal conduta patológica, torna-se um cruel verdugo para o paciente, que se afasta do meio social, sentindo-se rejeitado, de alguma forma detendo-se em conflito persecutório ou de ambição exagerada de grandeza, através de raciocínios lógicos, tombando num quadro paranoico.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- “Nesse estado torna-se refratário a qualquer ajuda, em considerando-se bem, sem apresentar necessidade de alguma espécie, ao que sobrepõe o ego doentio, que se supõe superior.
- “O ser humano é essencialmente sua conduta pregressa. Em cada etapa existencial adquire compromissos que se transformam em asas de libertação ou algemas vigorosas, passando a sofrer as consequências que se transferem de uma para outra existência física, do que lhe decorrem inevitáveis efeitos morais.

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Ninguém, portanto, no grande périplo da evolução, que possa atravessar o processo de crescimento evadindo-se das responsabilidades estatuídas pelos Supremos Códigos e impressas na Lei natural, vigente em toda parte, que é o amor.**
- **“Toda e qualquer agressão a essa realidade transforma-se em contingente aflitivo, que atormenta até romper o elo retentor. Por outro lado, todas as conquistas se transformam em mapas de elevação, apontando rumos para o Infinito e a Plenitude.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Uma análise, portanto, do ser integral, impõe a visão reencarnacionista, propiciadora dos valores de engrandecimento, estruturando-o, fortalecendo-o.**
- **“Recupera em uma etapa o que perdeu na anterior, não necessariamente na última experiência, senão naquela que permanece como peso na economia da evolução, aguardando ressarcimento.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Está, portanto, no passado do Espírito, próximo ou remoto, a causa de qualquer transtorno psicológico, psíquico e orgânico, por constituir alicerce profundo do inconsciente, no qual se apoiam as novas conquistas e surgem os comportamentos decorrentes.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“A psicoterapia desempenha um papel relevante ao lado dos portadores de suspeitas infundadas, auxiliando-os no autodescobrimento e na valorização da sua realidade, não das supostas qualidades que não existem, assim como das acusações que supõem lhes são feitas, e totalmente destituídas de fundamento.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Nesse contubérnio de inquietação, mentes desassociadas do corpo, que deambulam no Mundo Causal, utilizam-se do conflito e passam a obsidiar o paciente, enviando-lhe mensagens telepáticas mais infelizes, que se tornam uma forma de autopensamento, tão frequentes e contínuas se lhes fazem, que dão surgimento a processos alienantes muito graves e de consequências imprevisíveis.**



## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Eis porque o Evangelho desempenha um papel fundamental como terapêutica em processos de tal envergadura como noutros, auxiliando o paciente a libertar-se das suspeições atordoantes e avassaladoras.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Sob tal orientação, a da saúde espiritual, surgem as possibilidades de praxiterapias valiosas, que se sustentam na ação do bem ao próximo, na caridade para com ele, resultando em caridade para com a pessoa mesma.**
- **“Lentamente se vão instalando novos raciocínios, visão mais dilatada da realidade que se apresenta e a recuperação do distúrbio faz-se com segurança, propiciando equilíbrio e bem-estar.”**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **O Despertar do Espírito – p. 155 a 160 –**  
**“Dois fatores essenciais fazem-se responsáveis pela conduta mórbida de quem carrega culpa e sente vergonha de ser humano, de apresentar-se conforme se encontra, e não consoante a fantasia mental a respeito de como gostaria de estar. O esforço pela evolução é contínuo e assinalado por experiência de vária ordem, que constituem conquistas libertadoras.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- “O primeiro deles diz respeito aos registros no inconsciente profundo, resultantes de comportamentos inadequados e destrutivos em outras existências ou na atual, que encarceram o ser em reminiscências perturbadoras que se encontra atuantes. Nesse caso, sentimentos controvertidos se mesclam nos processos normais de atividades patológicas, gerando situações de desconfiança e revolta, mágoa e insegurança.

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Inadvertidamente, o paciente experimenta a desagradável sensação de haver escamoteado a verdade ou agido erradamente, sem que ninguém tivesse ideia ou conhecimento dos seus atos reprocháveis. Porque os dissimulou com vigor ou conseguiu negá-los com veemência, permanece-lhe a crença subjacente de que, num ou noutro momento pode ser chamado à prestação de contas ou ser desmascarado, tombando em descrédito ou sofrendo a zombaria de quem hoje lhe oferece confiança ou amizade.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Acoimado pela culpa, foge dos relacionamento de qualquer natureza, cultiva o mau humor, processa erradamente o que ouve, sempre considerando que todas as queixas e reprimendas, advertências e observações que o alcançam têm por meta censurá-lo, humilhá-lo, estigmatizá-lo...**
- **“Assim acreditando, inconscientemente arma-se contra a família, o grupo social, as pessoas com quem convive, sempre escudado na autocompaixão, na autopunição ou na autorrecriação.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- “Esse indivíduo é muito difícil de ser aceito no convívio social, instável no comportamento que mantém e, não raro, é malicioso, quando não se faz perverso em mecanismo de autovalorização equivocada.
- “O segundo fator deflui da ignorância medieval nele ainda remanescente, que a tudo quanto ignorava, por parecer aético e imoral, transformava em pecado, culpa, imundície, propiciando sentimentos ultrajantes e vergonhosos àqueles que passavam pelas experiências consideradas dignas de punição.

# CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

■ [...]

■ “Quando o indivíduo atinge a maturidade psicológica aceitando totalmente o *Self*, pode identificar os problemas relacionados ao medo, à insegurança, à culpa e à vergonha, como fenômenos normais do crescimento emocional e moral.

■ [...]

■ “O hábito saudável de aceitar-se como se encontra libera da autocrítica recriminatória, portanto, autopunitiva.”



## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **Rejubila-te em Deus capítulo 22 –**  
“Tem cuidado com a culpa, mesmo que se te apresente sob disfarces variados, especialmente em forma de complexo de inferioridade, de síndrome de desconfiança, de busca de solidão, inveja dos triunfadores e de todos quantos se afadigam pela autorrenovação.

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“Sai do casulo do remorso e procura agir, utiliza-te dos recursos da inteligência e da ação para edificares o equilíbrio interno, reparares o mal que fizeste, impulsionar o progresso individual e coletivo, deixar de ser um peso morto na economia ativa da sociedade.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“A compaixão que desejes inspirar, de maneira alguma contribuirá para a tua recuperação.**
- **“A piedade é uma virtude para ser aplicada noutros cometimentos e não para embalar a ociosidade dourada e o comportamento doentio.**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **“É natural que o erro, o mal que se fez, permaneça em volta do seu autor, produza-lhe, quando desperto para a realidade, sentimentos de tristeza, de perturbação, de culpa. Isso porém com efêmera duração, para que se não transforme numa bengala de apoio para a vivência da inutilidade na autocomiseração.”**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:**
- **O que você entendeu do conteúdo que se aplique à sua vida?**
- **O conteúdo estudado mudou a forma como você se vê frente ao erro? Caso positivo, que mudança foi essa?**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- Neste encontro refletimos sobre os sentimentos de autorrejeição e rejeição dos outros que a pessoa que cultua a culpa sente e as virtudes da autoaceitação e autoacolhimento, que transmutam a rejeição. Busque sentir-se desenvolvendo essas virtudes? Como é para você realizar esforços para cultivá-las?

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **Você compreendeu que a rejeição que muitas vezes sente é resultado da sua própria necessidade de autopunição. Como você sente as possibilidade de se libertar desse sentimento?**
- **Como você sente a sua vida aplicando o conteúdo estudado? Você sente que ele pode melhorar a sua vida em sua busca de autotransformação e nas suas atividades na prática do Bem?**

## CULPA E SENTIMENTO DE REJEIÇÃO

- **Sinta-se, agora, um Espírito imortal que traz em si mesmo a determinação divina de evoluir até à perfeição relativa, pelo conhecimento pleno e cumprimento das Leis Divinas, pela prática das virtudes e pela busca da unidade com Deus. Mergulhe profundamente nessa verdade espiritual. Sinta-a, veja-se desenvolvendo todas as virtudes essenciais da Vida ao longo do tempo, buscando o poder real em si mesmo, sentindo as possibilidades que se abrem para você em virtude do desenvolvimento de suas potencialidades.**