

# DIRETRIZES SEGURAS PARA LIBERTAR-SE DA CULPA



4º. ENCONTRO

CULPA E CONSCIÊNCIA

## 4º. ENCONTRO – CULPA E CONSCIÊNCIA

- **Objetivo – refletir sobre a culpa como um processo de ansiedade de consciência que deve ser substituído pelas virtudes do alerta consciencial, da autoconsciência e da ação responsável.**

# CULPA E CONSCIÊNCIA

- **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. Você sente ansiedade de consciência quando comete algum erro, ruminando-a em culpa? Ou você vê o erro com base no alerta consciencial, arrependendo-se para poder repará-lo? 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 CONSCIÊNCIA

- **Reflexão doutrinária:**
- **Existe alguma diferença entre ansiedade de consciência e alerta consciencial?**
- **O culpismo e o desculpismo são manifestações ligadas a uma fuga das próprias Leis Divinas ínsitas em nossas consciências?**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **O Céu e o Inferno – Allan Kardec – capítulo – As Penas Futuras – “O arrependimento, conquanto seja o primeiro passo para a regeneração, não basta por si só; são precisas a *expição* e a *reparação*.**
- **“*Arrependimento, expiação e reparação* constituem, portanto, as três condições necessárias para apagar os traços de uma falta e suas consequências. O arrependimento suaviza os travos da expiação, abrindo pela esperança o caminho da reabilitação; só a reparação, contudo, pode anular o efeito destruindo-lhe a causa. Do contrário, o perdão seria uma graça, não uma anulação.”**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **Momentos de Consciência – mensagem 7 –**  
**“A culpa surge como forma de catarse necessária para a libertação de conflitos.**
- **“Encontra-se inculpida nos alicerces do Espírito e manifesta-se em expressão consciente ou através de complexos mecanismos de autopunição inconsciente.**
- **“Suas raízes podem estar fixadas no pretérito - erros e crimes ocultos que não foram justificados - ou em passado próximo, nas ações da extravagância ou da delinquência.**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“Geradora de graves distúrbios, a culpa deve ser liberada a fim de que os seus danos desapareçam.**
- **“Arrepende-se de comportamentos equivocados, de práticas mesquinhas, egoístas e arbitrárias é perfeitamente normal. A sustentação, porém, do arrependimento, além de ser inoperante, apenas proporciona prejuízos que respondem por numerosos conflitos da personalidade.**



## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “O arrependimento tem como finalidade dar a perceber a dimensão do delito, do gravame, de modo que o indivíduo se conscientize do que praticou, formulando propósitos de não-reincidência.
- “A permanência na sua análise, a discussão íntima em torno do que deveria, ou não, ter feito naquela ocasião, transforma-se em cravo perturbados fincado no painel da consciência.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“Há pessoas que se atormentam com a culpa do que não fizeram, lamentando não terem fruído tudo quanto o momento passado lhes proporcionou.**
- **“Outras, amarguram-se pela utilização indevida ou pelo uso inadequado da oportunidade, todas, no entanto, prosseguindo em ação negativa.**
- **“Seja o que for que fizeste, ou deixaste de fazer, a recordação, em culpa, daquele instante, de maneira alguma te ajudará.**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“Não poderás apagar o erro lamentando-o, por mais te demores nesta atitude, tampouco experimentarás recompensa reter-te na lembrança do que poderias ter feito e deixaste de realizar.**
- **“A aparente compensação que experimentes, enquanto assim permaneces, é neurótica, pois que voltarás às mesmas reminiscências que se transformarão em cáustico mental no futuro.**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“Tudo quanto invistas para anular o passado, removê-lo ou deixá-lo à margem, será inútil.**
- **“O que está feito ou aquilo que ficou para realizar, constituem experiências para futuras condutas.**
- **“Águas passadas não movem moinhos - afirma o brocardo popular, com sabedoria.**
- **“As lembranças negativas entorpecem o entusiasmo para as ações edificantes, únicas portadoras de esperança para a libertação da culpa.**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“Há pequenas culpas que resultam da educação deficiente, neurótica, do lar, igualmente perturbadoras, mas de pequena monta.**
- **“A existência terrena é toda uma oportunidade para enriquecimento contínuo.**
- **“Cada instante é ensejo de nova ação propiciadora de crescimento, de conhecimento, de conquista. Saber utilizá-lo é desafio para a criatura que anela por novas realizações.**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “Desse modo, quem se detém nas sombrias paisagens da culpa ainda não descobriu a consciência da própria responsabilidade perante a vida, negando-se a bênção da libertação.
- “De alguma forma, quem cultiva culpa, não deseja libertar-se, em tal postura comprazendo-se irresponsavelmente.
- “Sai da forma do arrependimento e age de maneira correta, edificante.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“Reabilita-te do erro, através de ações novas que representem o teu atual estado de alma.**
- **“Detém a onda dos efeitos perniciosos com a diluição deles nas novas fronteiras do bem.**
- **“A soma das tuas ações positivas quitará o débito moral que contraíste perante a Divina Consciência, porquanto o importante não é a quem se faz o bem ou o mal, e sim, a ação em si mesma em relação à harmonia universal.**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“ALLAN KARDEC, interessado na questão interrogou os Embaixadores Espirituais e recebeu deles a segura resposta, conforme o numero 835 de *O Livro dos Espíritos*:**
- **“*\*Será a liberdade de consciência uma consequência da de pensar?*”**
- **“*A consciência é um pensamento íntimo, que pertence ao homem, como os outros pensamentos.*”**
- **“*Como consequência, a culpa deve ser superada mediante ações positivas, reabilitadoras, que resultarão dos pensamentos íntimos, enobrecedores.*”**



## CULPA E CONSCIÊNCIA

- O Despertar do Espírito – item *Necessidade da culpa* – “[...] ao invés de pecado ou culpa, surge o conceito de responsabilidade, mediante a qual a colheita se deriva da sementeira, sem qualquer expressão castradora do discernimento nem fatalista do sofrimento.
- “Não obstante a anuência com esse contributo psicoterapêutico valioso, a *culpa lúcida*, bem absorvida, transforma-se em elemento positivo no que tange ao acontecimento malsucedido.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “A simplificação psicológica do ato infeliz, diminuindo-lhe a gravidade e não concedendo o valor que merece – nem mais nem menos do seu conteúdo legítimo – pode conduzir à irresponsabilidade, à perda do discernimento dos significados éticos para o comportamento, gerando a insensibilidade, desculpismo, falta de esforço para a aquisição de equilíbrio saudável.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“Existe a culpa tormentosa, aquela que se mascara e adormece no inconsciente profundo, trabalhando transtornos de consciência, ante a consideração do ato ignominioso não dirigido. No entanto, pode-se considerá-la numa outra expressão, que seria um avaliação oportuna sobre o acontecimento, tornando-se necessidade reparadora, que propõe ao aloperdão, como ao autoperdão.**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “Essa conscientização do gravame os instrumentos morais da personalidade, no *Eu superior*, para mantê-lo vigilante, precatando-o de futuras flutuações comportamentais e deslizes ético-morais. Por outro lado, desperta a consciência para estar atenta ante as ocorrências nos momentos infelizes, isto é, naqueles, nos quais, o cansaço, o estresse, a saturação, o mal-estar, a irritação estejam instalados no organismo. Esse é o momento perigoso, a hora para tomar decisões, assumir responsabilidade mais graves. O seu significado terapêutico propõe limites geradores de sensibilidade para perceber, orientar e viver a conduta edificante.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “Podemos encontrar esse tipo de *culpa* não perturbadora na primeira infância, quando medra a faculdade de discernir nos seus primórdios, favorecendo a criança com a noção do que deve em relação àquilo que não convém ser realizado, mais ou menos a partir dos três anos.
- "Se o indivíduo não possui interiormente, nele insculpido, um código moral para o comportamento, vagueia entre a irresponsabilidade, as psicopatias pessoais e as psicopatias no grupo no qual se encontra.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “A *culpa terapêutica* evita que o paciente se lhe agarre transformando-a em necessidade de reparação do delito, assim derrapando em situação patológica. Trata-se apenas de uma plena conscientização de conduta, com vistas à vigilância emocional e racional para os futuros cometimentos.
- "Identificada, surge o imperativo do autoperdão, através do qual a racionalização do ato abre campo para o entendimento do fato menos feliz, sem punição, nem justificação doentia, mas, simplesmente, *digestão psicológica* do mesmo.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “Após o autoperdão, surgem os valores de reabilitação, que facultam o enfrentamento das consequências desencadeadas pelo ato praticado.
- "Necessário seja entendido que o autoperdão, de forma alguma anula a responsabilidade do feito perturbador. Antes faculta avaliação equilibrada da sua dimensão e dos recursos que podem e devem ser movimentados para minimizar-lhe ou anular-lhe as consequências.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“Considerada a ação sob a ótica da culpa saudável, não será factível de introjetá-la, evitando que se transforme em algoz interior, que ressurgirá quando menos seja esperado.**
- **"Ademais, esse trabalho de identificação da culpa contribuirá para a compreensão da própria fragilidade do ego, dos fatores que propõem às condutas doentias, assim como à lucidez de como pode autoamar-se e amar as demais pessoas e expressões vivas da Natureza.**



## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “Quando se foge a esse compromisso de avaliação do erro, estagiando-se no patamar transitório da *culpa terapêutica*, o inconsciente elabora instrumentos punitivos que estabelecem os meios cruéis para a regularização, a recomposição do quadro alterado pelos danos que lhe foram impostos.
- "Assim trabalhada, a culpa não se converte em ressentimento contra a vítima que foi ferida, nem se traveste de necessidade de serem exteriorizadas a raiva e a animosidade contra as demais pessoas.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “Aqueles que se não conscientizam do erro e preferem ignorá-lo, soterram-no no inconsciente, que o devolve de maneira inamistosa, irônica, quase perversa contra tudo e contra todos.
- "O ato de perdoar não leva, necessariamente, à ideia de anuência com aquilo que fere o estatuto legal e o código moral da vida, mas proporciona a compreensão exata da dimensão do gravame e dos comportamentos a serem adotados para que ele desapareça, devolvendo à vida a harmonia que foi perturbada com aquela atitude.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “É inevitável o arrependimento que a culpa proporciona, mas também faculta o *sofrimento expiatório* em relação ao engano, fase inicial do processo de reparação. Não será necessário que se prolongue por um longo período esse fenômeno emocional, a fim de que não se transforme em masoquismo desnecessário e perturbador, gerando autocompaixão, autopunição.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- “As fronteiras entre uma culpa lúcida e aquela outra punitiva são muito sutis, e quando não recebem uma análise honesta, confundem-se em um tumulto entre o desejo de ser livre e de ficar aprisionado até a extinção do mal praticado.
- "Tem ela o objetivo de proporcionar o exercício da honestidade com o Si, evitando autojustificação, transferência de responsabilidade, indiferença diante do acontecimento.

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **“O Eu superior é o fiel para delimitar as linhas de comportamento entre uma e outra conduta, por ter um caráter universalista, que trabalha pela harmonia geral.”**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **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 ouve as vozes-alerta da sua consciência? Caso positivo, que mudança foi essa?**

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- Neste encontro refletimos sobre os sinais de alerta consciencial que temos todas as vezes que tentamos defraudar as Leis Divinas, especialmente a de Amor, Justiça e Caridade. Busque sentir-se transformando todos os alertas de sua consciência em ação responsável, aprendizado e reparação dos débitos. Como é para você realizar esforços para agir assim?

## CULPA E CONSCIÊNCIA

- **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 CONSCIÊNCIA

- **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.**