

# DIRETRIZES SEGURAS PARA LIBERTAR-SE DA CULPA



6º. ENCONTRO

AUTOPERDÃO -  
*LIBERTANDO-SE DA  
CULPA*

## 6º. ENCONTRO – AUTOOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

■ **Objetivo – refletir sobre o desenvolvimento da virtude do autoperdão como caminho para a libertação da culpa.**

# **AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA***

- **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 tem consciência da necessidade de exercitar o autoperdão? Como você sente essa virtude em si? Deixe os seus pensamentos e sentimentos fluírem, evitando qualquer mascaramento num processo de autoengano. Seja verdadeiro(a) com você, analisando-se com autenticidade.**

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- **Reflexão doutrinária:**
- **Como é o processo de libertação da culpa pelo autoperdão?**
- **Que significado tem essa importante virtude em nossas vidas?**

## AUTOPERDÃO - LIBERTANDO-SE DA CULPA

- Plenitude – capítulo IV – [...] "A vida são as incessantes oportunidades que surgem pela frente, jamais os insucessos que ocorreram no passado.
- "Assim libertar-se do acontecimento negativo, qual *madeira podre* que se arremessa no *rio do esquecimento*, é atitude de saudável sabedoria.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- **"Tal comportamento credencia o homem a ser perdoado pelo seu irmão, que o libera do pagamento dos seus momentos infelizes, não irradiando contra ele pensamentos destrutivos - ideias anestésiantes - que sempre são assimiladas pelo fenômeno da sintonia através da *consciência de culpa*.**

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Quando alguém se liberta do *lixo mental*, acumulado pela ignorância e pela futilidade, começa o seu restabelecimento espiritual, e toda uma atividade nova se lhe apresenta favorável abrindo-lhe espaço para a saúde.
- "Nesse grupo de tentames edificantes está o autoperdão.
- "Considerando a própria fragilidade, o indivíduo deve conceder-se a oportunidade de reparar os males praticados, reabilitando-se perante si mesmo e perante aqueles a quem haja prejudicado.



## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "A perfeita consciência do autoperdão não se apoia em mecanismos de falsa tolerância para com os próprios erros, que seria negligência moral, conivência e imaturidade, antes representa uma clara identificação de crescimento mental e moral, que propicia direcionamento correto dos atos para a saúde pessoal e geral.
- "O arrependimento, puro e simples, se não acompanhado de ação reparadora, é tão inócuo e prejudicial quanto a falta dele.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Assim, o *complexo de culpa* é igualmente danoso, porque não soluciona o mal praticado, sendo, ademais, responsável pelo agravamento dos seus maus resultados.
- "O autoperdão compreende a posição mental correta a respeito do erro e a satisfação íntima ante à possibilidade de interromper o curso dos males causados, como arrancar-lhe as raízes encravadas em quem lhes padece a constrição.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Será possível lograr o cometimento através de uma análise meticulosa dos fatores que levaram à ação reprochável, examinando outras alternativas que não foram utilizadas e não teriam produzido efeitos negativos, para predispor-se à oportuna reconsideração da atitude, liberando-se da desconfortável injunção de culpa conflituosa.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Se, ante a resolução de autorrenovação, não se encontra a receptividade por parte da vítima, não constitua, esta recusa, um novo motivo para atrito, senão estímulo para continuar-se com o propósito salutar, revestindo-se de mais paciência e tolerância, a fim de enfrentar-se a reação do outro, igualmente enfermo e sem disposição, por enquanto, para liberar-se do mal que o entorpece.

## **AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA***

- **"O autoperdão ajuda o amadurecimento moral, porque propicia clara visão da responsabilidade, levando o indivíduo a cuidadosas reflexões, antes de tomar atitudes agressivas ou negligentes, precipitadas ou contraditórias no futuro.**
- **"Quando alguém se perdoa, aprende também a desculpar, oferecendo a mesma oportunidade ao seu próximo.**

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "O bem-estar que experimenta faculte-lhe a alegria de propiciá-lo ao outro, o ofendido, gerando uma aura de simpatia a sua volta, que se converte em clima de liberação do sofrimento.
- "A cessação real do sofrimento, portanto, dá-se quando, erradicadas as suas causas, desaparecem-lhe os naturais fenômenos das consequências."

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- **Conflitos Existenciais - capítulo 6 - "O antídoto para a culpa é o perdão. Esse perdão poderá ser direcionado a si mesmo, a quem foi a vítima, à comunidade, à Natureza.**
- **"Desde que a paz e a culpa não podem conviver juntas, porque uma elimina a presença da outra, torna-se necessário o exercício da compreensão da própria fraqueza, para que possa a criatura libertar-se da dolorosa injunção.**

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "A coragem de pedir perdão e a capacidade de perdoar são dois mecanismos terapêuticos liberadores da culpa.
- "Consciente do erro, torna-se exequível que se busque uma forma de reparação, e nenhuma é mais eficiente do que a de auxiliar aquele a quem se ofendeu ou prejudicou, ensejando-lhe a recomposição do que foi danificado.



## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- **"Tratando-se de culpa que remanesce no inconsciente, procedente de existência passada, a mudança de atitude em relação à vida e aos relacionamentos, ensejando-se trabalho de edificação, torna-se o mais produtivo recurso propiciador do equilíbrio e libertador da carga conflitiva.**

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Ignorando-se-lhe a procedência, não se lhe impede a presença em forma de angústia, de insegurança, de insatisfação, de ausência de merecimento a respeito de tudo de bom e de útil quanto sucede... Assim mesmo, o esforço em favor da solidariedade e da compaixão, elabora mecanismos de diluição do processo afligente.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

■ [...]

■ "A saúde mental e comportamental impõe a liberação da culpa, utilizando-se do contributo valioso do discernimento que avalia a qualidade das ações e permite as reparações quando equivocadas e o prosseguimento delas quando acertadas."

# **AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA***

- **Momentos de Saúde - capítulo 9 - "Toda realização se inicia na mente. Desenhada no plano mental vem materializar-se ao primeiro ensejo. Pensa, portanto, com correção, liberando-te das ideias malsãs que te gerarão consciência de culpa. Sempre que errares, recomeça com o entusiasmo inicial. A dignidade, a harmonia, o equilíbrio entre consciência e conduta têm um preço: a perseverança no dever. Se, todavia, tiveres dificuldade em agir corretamente, em razão da atitude viciosa encontrar-se arraigada em ti, recorre à oração com sinceridade e a Consciência Divina te erguerá à paz."**

# **AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA***

- **Rejubila-te em Deus - capítulo 22 - "A existência na Terra é rica de empreendimentos, de movimentos e ações. Qualquer paralisia é perda de tempo e de oportunidade.**
- **"Robustece-te na coragem da fé e recompõe-te interiormente, liberta-te quanto antes da culpa.**
- **"Se, nesse cometimento, o da superação do erro e do arrependimento, sentires dificuldades e debilidade de forças, recorre à oração ungida de amor, roga a Nosso Pai que te enrijeça o caráter e te faculte emoções nobres a fim de prosseguires no rumo do objetivo saudável, que é a conquista da paz interior.**

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Não te permitas enfraquecer o ânimo, enquanto te encontras no corpo físico, reabastece-te nos colóquios com Deus através do pensamento edificante que podes cultivar em qualquer situação.
- "Culpa, nunca!"

## **AUTOPERDÃO - LIBERTANDO-SE DA CULPA**

- **Jesus e Atualidade - capítulo 12 -**  
"Como pastor de almas, Jesus fez-se-nos responsável, elucidando-nos a respeito dos deveres, das necessidades reais, dos legítimos objetivos da nossa vida.
- "Em contrapartida, doou-se-nos até o holocausto, não fosse a Sua vida ao nosso lado, em si mesma, um grande e estoico sacrifício de amor.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Não obstante, conclamava a todos que O buscavam para o dever da responsabilidade, que os capacita para as realizações relevantes.
- "Por conhecer a alma humana em sua realidade plena, identificava nela as nascentes de todos os males, como também a fonte generosa de todas as bênçãos.



## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Porque o homem ainda prefere a manutenção das próprias mazelas, nelas se comprazendo, anestesia-se no infortúnio em que permanece com certo agrado, embora demonstre desconforto e infelicidade.
- "Desse modo, sempre que acolhia àqueles que O buscavam, conhecendo-lhes as causas dos pesares, após atendê-los, propunha-lhes com veemência que não retornassem aos erros, a fim de que lhes não acontecesse nada pior.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "À mulher surpreendida em adultério, aos portadores do mal de Hansen e aos obsediados, após a recuperação de cada um, a advertência de Jesus era sempre firmada na responsabilidade, para que, em entesourando os valores éticos e os deveres espirituais, não se permitissem voltar aos erros.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- "Neste momento, quando necessitas Dele, reformula os teus conceitos sobre a vida e passa a atuar corretamente, dominado pela responsabilidade. A ninguém transfiras a causa dos teus desaires, dos teus insucessos. Dá-te conta deles e recomeça a ação transformadora.
- "Mesmo que não o queiras, serás sempre responsável pelos efeitos dos teus atos.

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- **"Colherás conforme semeares.**
- **"Assume, portanto, o teu compromisso com o Mestre e permanecerás saudável interiormente, prosseguindo íntegro nos teus deveres com responsabilidade."**

## **AUTOPERDÃO - LIBERTANDO-SE DA CULPA**

- **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 entende o autoperdão? Caso positivo, que mudança foi essa?**

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- Neste encontro refletimos sobre o autoperdão, fundamental para a libertação da culpa. Busque sentir-se desenvolvendo o autoperdão, arrependendo-se dos seus erros, aprendendo com eles para repará-los. Como é para você desenvolver essa virtude? Como você a sente no coração?

## *AUTOPERDÃO - LIBERTANDO-SE DA CULPA*

**■ 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?**

## AUTOPERDÃO - *LIBERTANDO-SE DA CULPA*

- **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.**