

## 5º PRINCÍPIO - LIBERTADOR

A culpa torna as pessoas indefesas e sem ação.

### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

Toda vez que lançamos um olhar sobre o passado, lembrando coisas que fizemos ou deixamos de fazer, concluímos que poderíamos ter feito diferente em várias situações. Esse autoquestionamento, em dose equilibrada, é muito importante, pois é a partir dessa consciência que corrigimos os rumos, modificamos posturas, melhoramos. No entanto, quando as nossas cobranças são intensas e desmedidas poderão gerar um forte sentimento de culpa e a culpa em dose exagerada, ao invés de corrigir os rumos, paralisa, podendo produzir em nós sérios prejuízos, afetando nossa saúde e, conseqüentemente, os nossos relacionamentos. Olhar para o passado é importante para melhorarmos o futuro, mas deve ser um olhar isento de culpa exagerada, pois em dose elevada, ela nos mantém presos ao passado.

#### **Partilha:**

- Como está o meu olhar em relação ao meu passado? Está sendo útil para eu melhorar o meu futuro? O que posso mudar para melhor?
- Como está o meu olhar em relação ao meu passado? Ele tem me prendido a ele, causando sofrimentos, remorsos e perturbações? O que posso fazer para me libertar dessas amarras?

#### **Espiritualidade:**

- Mensagem - "O quadro da paz" (pesquisar na internet).

### 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

Assim como precisamos aliviar o sentimento de culpa em nós, também devemos parar de procurar a culpa no outro. Culpar outras pessoas pelos desafios que enfrentamos é a atitude mais cômoda, pois nos mantém, de certa forma, um pouco distante do problema, como se não fôssemos parte dele. Abandonar esse jogo não é fácil, pois, ao pararmos de culpar os outros pelo problema, vamos precisar nos enxergar, perceber nossas falhas e defeitos e encarar o nosso desafio, assumindo as nossas responsabilidades, sem buscar quaisquer justificativas. Mas atenção: as nossas responsabilidades são nossas, a do outro, a ele pertence.

#### **Partilha:**

- Que tipo de pessoa tenho sido? Aquela que assume as próprias responsabilidades ou prefiro o comodismo de buscar um culpado para tudo?
- Como eu reajo em relação à culpa que o outro tem me transferido? Como posso me posicionar e não abraçar uma culpa que não me pertence?

#### **Espiritualidade:**

- Mensagem "A fábula do sapinho surdo" (pesquisar na internet).

### 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

O jogo da culpa é amplificador e em sociedade encontra um campo fértil para justificarmos tudo o que não nos agrada e transferir responsabilidades. Exemplos não nos faltam: o sujeito que descarta irregularmente entulhos em vias públicas e culpa o governo pela sujeira na cidade, ou os pais que se queixam da escola dos filhos, mas não comparecem a nenhuma reunião. Devemos cobrar as responsabilidades de cada setor da sociedade, mas não precisamos esperar tudo pronto. Como membros da sociedade, podemos exercer também as nossas responsabilidades sociais no intuito de transformá-la positivamente.

#### **Partilha:**

- Analisando as minhas atitudes em sociedade, o que tenho deixado de fazer ou feito de forma equivocada e transferido a responsabilidade para outros setores? Há algo para me corrigir?
- Pensando na minha responsabilidade social, que meta posso adotar em relação à nossa sociedade esta semana?

#### **Espiritualidade:**

- Parábolas para refletir – “Os pescadores e as crianças” (pesquisar na internet).

### 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS

#### **“Transmitir princípios e valores, observando a possibilidade de cada membro na família e nos grupos de Amor-Exigente” - BONDADE**

Antes de transmitirmos quaisquer valores ou princípios, devemos vivenciá-los em nossa prática diária, seja no nosso meio familiar ou nos grupos aos quais pertencemos, eliminando toda e qualquer atitude ou comportamento que possam exercer qualquer influência negativa, libertando-nos da prepotência, da arrogância, da estupidez, da agressividade, da falta de empatia, da raiva, da mágoa, da culpa, do autoritarismo, etc., adotando princípios e valores capazes de elevar, de engrandecer o outro, entre eles a compreensão de que cada ser é único e possui as suas próprias possibilidades que precisam ser respeitadas.

#### **Partilha:**

- Da relação de atitudes ou comportamentos capazes de exercer influências negativas, citadas no texto, o que preciso corrigir em mim?
- Como tenho agido para transmitir os meus princípios e valores, seja nos grupos aos quais pertencemos ou no nosso meio familiar?

#### **Espiritualidade:**

- Pausa para reflexão - Julgamentos precipitados (pesquisar na internet).