

## MENSAGEM PSICOGRAFADA EM 24/03/2023

---

### CULPAS

Quem não as tem?

Jesus, ao ser consultado pelos sacerdotes sobre a lapidação da mulher iludida surpreendida em adultério, afirmou: - Atire a primeira pedra aquele que estiver isento de culpas.

É claro que as culpas fazem parte do processo civilizatório humano, pois quem não sente culpa não respeita o próximo nem a si mesmo.

Assim, temos culpas passadas e atuais a marcar, como cicatrizes perturbadoras, o nosso inconsciente e o nosso consciente, gerando tormentos mentais.

O grande problema da culpa é o sentimento agregado a ela, que, muitas vezes, é insuportável.

O que fazer, então, considerando a nossa insipiente condição evolutiva?

A proposta é transformar culpa em experiência.

Para tanto, temos alguns passos a observar.

O primeiro passo, fundamental, é aceitar que a culpa é nossa e não do próximo nem, muito menos, de Deus.

Esta disposição contribui positivamente para o nosso emocional neste processo.

A seguir, devemos refletir sobre o acontecimento, procurando descobrir qual era a sombra preponderante do nosso ser.

Com isto, chegamos ao arrependimento, que é necessário, mas não suficiente, pois o arrependimento é uma mudança de direção, e precisamos avançar.

Para vencermos o arrependimento sem fim devemos nos auto perdoar e reparar nossas faltas.

É assim que transformamos culpa em experiência.

Do amigo José