



## **Sentimento de Culpa – Uma abordagem inicial na visão Espírita**

Emmanuel prefaciando o livro "Missionários da Luz", ditado pelo Espírito André Luiz, através de Francisco Cândido Xavier, nos ensina e alerta: - *"Ao Espiritismo cristão cabe, atualmente, no mundo, grandiosa e sublime tarefa. Não basta definir-lhe as características veneráveis de Consolador da Humanidade, é preciso também revelar-lhe a feição de movimento libertador de consciências e corações"*.

O caráter consolador surge quando, diante de nossos sofrimentos e aflições, dúvidas e questionamentos, perturbações e desequilíbrios, expectativas e anseios, medos e inseguranças, compreendemos de maneira efetivamente prática, com coerência, clareza e lógica, os ensinamentos estruturados nos princípios da Doutrina Espírita e nas Leis Morais, sábias e perfeitas, Código Divino de conduta, ratificado e exemplificado pelo Mestre Jesus.

O caráter libertador surge quando compreendemos nossa realidade espiritual, nossa consciência como Espírito Eterno, criado na condição "simples e ignorante", para alcançar a "angelitude", cujo modelo e guia é Jesus, através do esforço pessoal e intransferível, impelindo-nos a nos desvencilharmos, gradativamente, dos liames das imperfeições que ainda nos retém na esfera da inferioridade.

Com base neste enfoque, a presente abordagem visa discutir como se processa o mecanismo de culpa, no contexto da vida, e como podemos utilizar o caráter consolador e libertador que cabe ao Espiritismo.

### **1. Comportamento do Espírito**

Como ponto de partida, optou-se por iniciar abordando e buscando entender como se processa o comportamento do Espírito diante do contexto da vida, ou seja, como age ou reage diante das circunstâncias da vida.

Para tal, consideramos que estamos submetidos a influências incessantes e contínuas do mundo exterior, composto pelo mundo físico e espiritual, sobre nossa individualidade ou nosso mundo interior se assim podemos adotar. Estas influências se traduzem por estímulos que nos alcançam das mais diversas formas, sejam visuais, verbais, mentais, auditivos, por gestos ou expressão corporal, etc.

Estes estímulos de alguma forma interagem com o nosso interior e podem repercutir basicamente de três maneiras diferentes: causam "bem estar", ou "mal estar" ou ainda não causam aparentemente nenhum estado interior e podem ser considerados neutros.

Algumas repercussões de "bem estar": alegria, satisfação, otimismo, calma, tranquilidade, serenidade, confiança, segurança, fortalecimento, equilíbrio, esperança, felicidade, harmonia, conformação, animo, capacidade de realizar, amizade, compreensão, coragem, cooperação, dedicação, fraternidade, generosidade, gratidão, solidariedade, entre outros.

Algumas repercussões de "mal estar": angustia, agonia, tristeza, desanimo, desalento, preocupação, insegurança, nervosismo, depressão, impotência, nervosismo, cólera, ira, intranquilidade, vingança, inquietude, insatisfação, ansiedade, desequilíbrio, remorso, intemperança, abatimento, prostração, repulsa, aflição, desgosto, magoa, pesar, agitação, amargura, desprezo, inconformação, indiferença, omissão,



agressividade, má vontade, desamor, desespero, irritação, medo, desesperança, desconfiança, maldade, crueldade, pessimismo, entre outros.

Estas repercussões na realidade são efeitos dos estímulos exteriores em interação com o nosso eu interior. Quando nos referimos ao nosso "eu interior" é no que diz respeito ao que somos realmente, como Espíritos, a nossa escala de valores, as nossas virtudes e defeitos sob a ação contínua, predominante e inequívoca, do nosso estado mental, que pode variar em cada momento conforme a intenção consciente ou inconsciente de nosso Espírito.

Desta forma, o estímulo exterior vai encontrar eco e vai interagir em nosso interior diretamente em nossa escala de valores e em nossos defeitos e virtudes, assistido e influenciado, indelevelmente, pelo nosso estado mental. Se fôssemos Jesus, como Espírito Puro, qualquer estímulo exterior iria sempre encontrar em nosso interior somente virtudes num estado mental sempre elevado e, portanto, nossas ações sempre seriam de total atendimento e coerência com as Leis Divinas.

E é o resultado deste mecanismo, elaborado em nosso interior, que vai originar nossas ações ou reações a cada momento, devolvendo ao mundo exterior, segundo aquilo que nosso Espírito, ou seja, nós mesmos, conscientemente ou inconscientemente processamos. E assim fica estabelecido o mecanismo ou ciclo constante de interação entre o mundo exterior e nós. Isto ratifica o que Emmanuel nos ensina "que em todos os domínios do Universo vibra, pois, a influência recíproca. Tudo se desloca e renova sob os princípios da interdependência e repercussão." (Pensamento e Vida – cap.1)

Objetivando exemplificar, tomemos um caso prático da vida:

Acordamos bem, e vamos nos encaminhar logo cedo ao trabalho de carro. No trânsito, nos deparamos com um cidadão que comete um erro grave ao conduzir seu veículo e quase causa um dano efetivo em nosso veículo se não fosse nossa atenção no momento. Nosso impulso automático é reagir, pois ainda é nosso defeito o orgulho, e como orgulhosos não podemos suportar tal acontecimento sem reação agressiva a fim de manter nossa condição de superioridade...afinal foi "ele" quem errou..., entretanto, já temos em nossa escala de valores a realidade da vida e sabemos que temos que combater nossos defeitos, entre eles, notadamente o egoísmo e o orgulho, e predominantemente estamos num começo de dia aonde o nosso estado mental é de equilíbrio e portanto favorável ao raciocínio ou ao uso da razão. E antes de reagirmos automaticamente como era inicialmente previsto, conseguimos refrear nosso impulso, e modificamos nossa atitude e aí agimos de forma cristã, mesmo que em pensamento e sentimento, desculpando o infrator e ainda desejando que ele realmente possa ser envolvido pelos amigos espirituais para ser auxiliado.

Estímulo exterior = situação criada pelo condutor do outro veículo

Repercussão inicial = mal estar = nervosismo, vingança, cólera, agressividade

Defeitos e Virtudes = potencial para agir correto ou reagir de forma incorreta

Escala de valores interior = potencial para agir de forma correta

Estado mental = equilíbrio, tranqüilidade, favorável ao raciocínio.

Resultado final = ação elaborada e de forma correta

Vamos nos reportar a esta mesma situação, apenas alterando a qualidade do nosso estado mental no instante do acontecimento. Fica claro e notório que nesta condição iria prevalecer o nosso impulso, nossa reação automática com conseqüências talvez danosas à frente de um fato corriqueiro da vida. Tínhamos potencial interior para agir



diferente, de forma raciocinada e equilibrada, mas devido ao nosso estado mental no momento, reagimos de forma inadequada. Assim, teríamos:

Estímulo exterior = situação criada pelo condutor do outro veículo  
Repercussão inicial = mal estar = nervosismo, vingança, cólera, agressividade  
Defeitos e Virtudes = potencial para agir correto ou reagir de forma incorreta  
Escala de valores interior = potencial para agir de forma correta  
Estado mental = desequilíbrio, intranquilidade, desfavorável ao raciocínio.  
Resultado final = reação automática e de forma incorreta e inadequada.

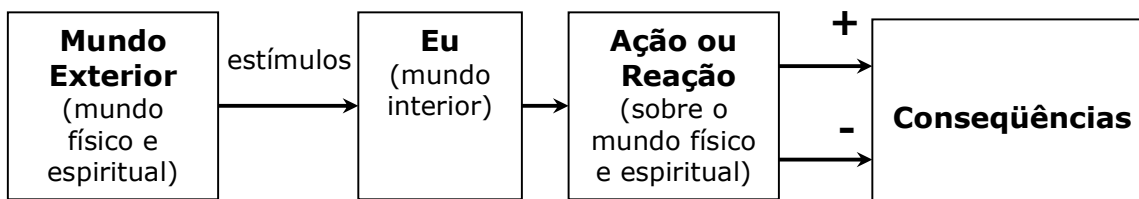
Poderíamos ainda também ter uma outra situação:

Estímulo exterior = situação criada pelo condutor do outro veículo  
Repercussão inicial = mal estar = nervosismo, vingança, cólera, agressividade  
Defeitos e Virtudes = ainda não há elementos desenvolvidos para poder agir correto  
Escala de valores interior = ainda não há elementos para agir de forma correta  
Estado mental = equilíbrio, tranqüilidade, favorável ao raciocínio.  
Resultado final = reação automática e de forma incorreta

Se o estado mental ainda fosse de desequilíbrio, poder-se-ia esperar reações efetivamente piores.

Podemos fazer este exercício para qualquer situação de nossa vida, avaliando o contexto do que fizemos ou do que poderíamos ter feito. Este exercício com a continuidade e o tempo, vai nos levar ao nosso auto-conhecimento, permitindo educarmo-nos como Espíritos que priorizam sua ascensão espiritual.

De forma esquemática, representamos:



Assim, temos o ciclo de interação recíproca, entre o "Eu e o Mundo Exterior", em que cada ação ou reação nossa, seja positiva/bem ou negativa/mal, estabelecerá naturalmente as conseqüências correspondentes segundo a Lei de causa e efeito.

## 2. Manifestação do Espírito através do cérebro (físico e perispiritual)

Conforme esclarecimentos do Espírito Calderaro, no livro No Mundo Maior – cap 2 e 3, podemos sintetizar a forma de utilização do Espírito para se manifestar utilizando o cérebro:



| <b>Subconsciente</b><br>(inconsciente) | <b>Consciente</b>                    | <b>Superconsciente</b> |
|--|--------------------------------------|------------------------|
| Passado                                | Presente                             | Futuro                 |
| Cérebro inicial<br>(sistema nervoso)   | Cérebro desenvolvido<br>Córtex motor | Lobos frontais         |
| Impulsividade                          | Experiência                          | Noções elevadas        |
| Hábitos / automatismo                  | Esforço e vontade                    | Ideal – meta superior  |
| Impulsos automáticos                   | Conquistas atuais                    | Noções superiores      |

Diante deste quadro, podemos associar o comportamento do Espírito com a maneira de se manifestar através do cérebro, uma vez que:

- a) Nosso histórico espiritual, acumulando todas nossas experiências e vivências, caracterizando o que somos na atualidade, em nossa escala de valores, em nossos defeitos e virtudes, está associado ao nosso inconsciente, traduzindo o automatismo, os impulsos automáticos que se caracterizam por surgirem sem a nossa mínima participação consciente ou raciocinada e que afloram de forma condicionada, dependendo do estímulo exterior e a repercussão em nosso interior. Sobressai daí que nossas reações espontâneas são impensadas, e como ainda, em nosso estágio evolutivo atual, predomina a imperfeição em nosso ser, via de regra, nossas reações automáticas são revestidas de inferioridade e por isso associamos a reações negativas ou instintivas. Entretanto, é evidente que também podemos ter espontaneidade em nossas ações corretas, uma vez que em algum instante do passado, já conseguimos conquistar determinada virtude, pelo esforço próprio. O automatismo neste caso também se faz, mas como fruto de um trabalho anterior de superação de determinado defeito.
- b) No presente, no momento atual, o Espírito utiliza o córtex cerebral, caracterizando a possibilidade das conquistas atuais, aonde podemos efetivamente agir, através do esforço e vontade, usufruindo das experiências atuais bem como de todo aprendizado que trazemos em nosso histórico. É no presente que podemos realizar e executar. É no presente que podemos trabalhar efetivamente. É no presente que podemos raciocinar e discernir sobre nossas ações, pensamentos e sentimentos. É no presente que podemos refrear nossos impulsos automáticos para criar novo comportamento, objetivando nosso crescimento espiritual.
- c) É no superconsciente que está centralizado o nosso ideal superior, as noções nobres de elevação, caracterizando o futuro e, portanto, o nosso direcionamento para a Angelitude. Desta forma, é possível usufruir de momentos presentes em que nosso pensamento se situa nesta região do cérebro, permitindo fortalecer nossas posições nas lutas com o nosso Eu ainda inferior, permitindo uma sintonia com a espiritualidade maior, auxiliando nosso desenvolvimento no presente, influenciando assim nossas ações.

Podemos, então, estabelecer as seguintes associações:

- Nossas ações raciocinadas/pensadas com o consciente e o superconsciente.
- Nossas reações automáticas, por impulsos automáticos com o inconsciente ou subconsciente.



- Não necessariamente o que é raciocinado é o que conduz a melhor ação, uma vez que vai depender da escala de valores e das virtudes/defeitos, em outras palavras do grau evolutivo.
- Não necessariamente o que é impulso automático é o que conduz a pior reação, pois vai depender do grau evolutivo.

### 3. Conseqüências da ação ou reação

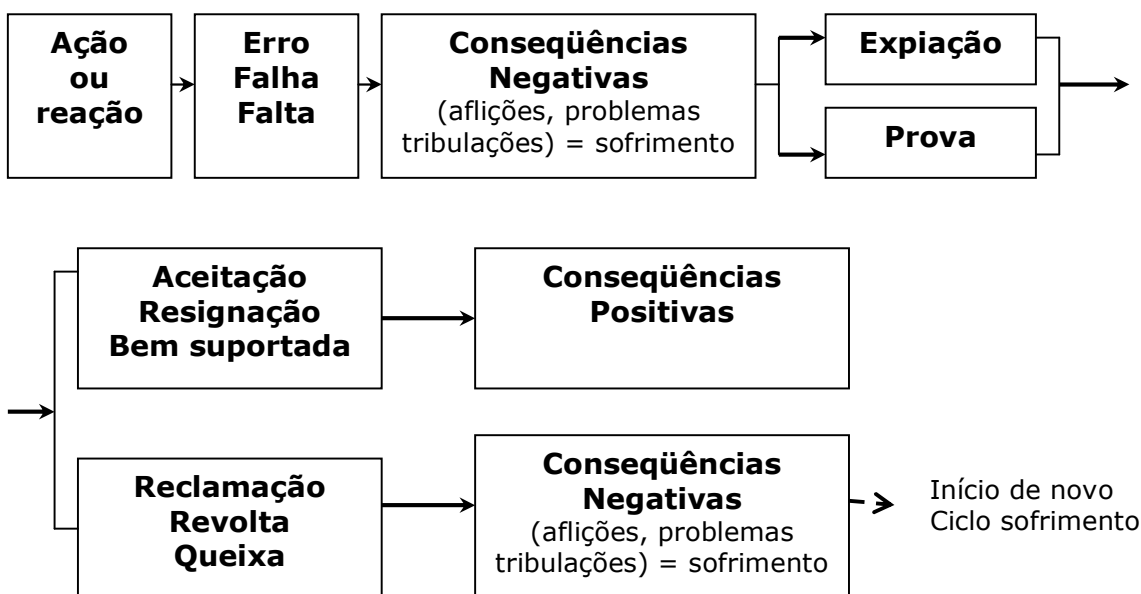
Como é de conhecimento, a Lei de ação e reação ou causa e efeito é indicador marcante da Justiça Divina, que é perfeita, sabia e justa.

Desta forma, todas as ações ou reações que foram corretas, que estiveram atendendo as Leis Divinas, que caracterizam o "bem", naturalmente deverão originar conseqüências benéficas para o seu autor bem como para aqueles que estiverem beneficiados no contexto de tal ação/reação de conduta e comportamento.

Da mesma forma, todas as ações ou reações que forem incorretas, inadequadas, que não atenderem as Leis Divinas, caracterizando assim o "mal", naturalmente irão originar conseqüências negativas para seu autor bem como prejudicando aqueles que estiverem envolvidos no contexto de tal ação/reação de conduta e comportamento.

Lembremos que somos responsáveis por todo o bem que deixarmos de fazer, por todo mal que fizemos e por todo mal conseqüente e devido ao bem que deixamos de fazer. E esta responsabilidade está diretamente correlacionada com o nosso grau de conhecimento.

Vamos nos deter particularmente neste segundo caso, onde as conseqüências são negativas e para tal, utilizemos o seguinte esquema:





Quando agimos ou reagimos de forma indevida cometendo erros, falhas, deixando de cumprir nossos deveres, naturalmente, por conseqüência colhemos aflições, tribulações, problemas que caracterizam sofrimento em grau diverso de intensidade, correspondente à gravidade do erro e ao nosso conhecimento no momento deste erro. Podemos assim, compreender melhor o que significa causa anterior das aflições (passado) e causa atual das aflições (vida atual), conforme consta no Evangelho segundo o Espiritismo – cap V. e cap.III – itens 13 a 18.

Na condição de erro, pela Lei de Justiça Divina, sofreremos as conseqüências devidas, caracterizando o que se chama de expiação. A expiação ocorre para ser possível resgatar e apagar nossos erros e faltas. É como numa contabilidade, onde necessariamente deveremos quitar nossos débitos.

Prova é a condição de teste, é a oportunidade de exercitar-se para o aprendizado, é a oportunidade de provar que aprendeu, que progrediu no aspecto em referência.

Daí resultam as seguintes conclusões:

- A expiação serve sempre de prova, e poderá ser aproveitada ou não como prova, dependendo de nossa postura diante da expiação. Se aceitarmos com resignação e valorizamos a prova para torna-la significativa em aprendizagem ou se reclamarmos, queixarmo-nos, blasfemarmos e revoltarmo-nos contra Deus e contra tudo, desperdiçando a oportunidade da prova, restando somente a expiação com agravamentos pela inconformação e revolta, até que nova postura seja adotada.
- O sofrimento não necessariamente é indicio de uma falta e, portanto, uma expiação. Pode ser uma prova escolhida pelo Espírito para acelerar o seu adiantamento e progresso. Muitos missionários estão envolvidos neste tipo de processo.
- Aquele que bem suporta, sem reclamar ou blasfemar, pode até ser expiação, mas tudo indica que é uma escolha voluntária, portanto, uma prova de firme resolução.
- Nas provas e expiações há sempre sinal de inferioridade, pois quem é perfeito não precisa expiar ou ser provado.



## 4. Sentimento de culpa

Após todas estas considerações, poderemos compreender melhor como surge o sentimento de culpa, suas conseqüências e como poderemos nos posicionar diante das circunstâncias da vida aonde há sua presença, objetivando tirarmos proveito da oportunidade para aprendizado.

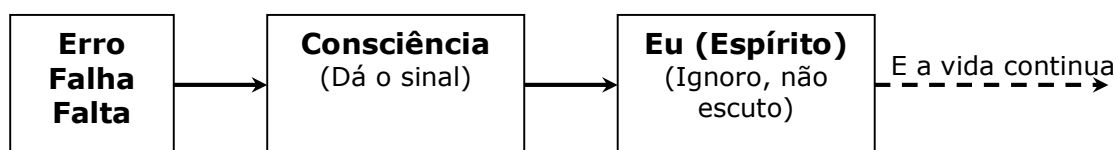
Somos filhos do mesmo Pai Amantíssimo, trazendo a essência divina em nosso interior. Esta essência se traduz pelo gérmen de perfeição que fatalmente irá aflorar um dia, pelo esforço próprio através das múltiplas vivências e experiências ao longo de nossa trajetória evolutiva. À medida que vamos caminhando, nossas potências de Espírito vão sendo desenvolvidas, tais quais a sabedoria (conhecimento), o amor (bondade) e a vontade, mola propulsora a nos movimentar sempre.

Sendo assim, vamos através do livre arbítrio, alterando nossa escala de valores, condicionando nossas virtudes e defeitos, aprendendo a vivenciar estados mentais diferenciados, sempre objetivando, mesmo que inconscientemente, alcançar a nossa perfeição. A Sabedoria Divina permitiu assim que através desta essência divina, o nosso Espírito tivesse uma verdadeira sentinela vigilante a nos orientar incessantemente, que costumeiramente denominamos "nossa consciência", ou "voz da consciência".

A nossa consciência sempre está vinculada à nossa escala de valores, ao que julgamos certo/errado, bem/mal, fruto do nosso grau evolutivo. Estes são os parâmetros que nossa consciência utiliza para nos alertar e nos orientar. Como o nosso progresso é contínuo, da mesma forma, as posições que nossa consciência adota também são dinâmicas e sempre correspondentes àquilo que já desenvolvemos.

"...O dever íntimo do homem está entregue ao seu livre arbítrio: o agulhão da consciência, esse guardião da probidade, o adverte e sustenta, mas ele se mostra freqüentemente impotente diante dos sofismas da paixão". (Evangelho – capXVII – 7)

Vejamos, então, como esta consciência trabalha em termos práticos:

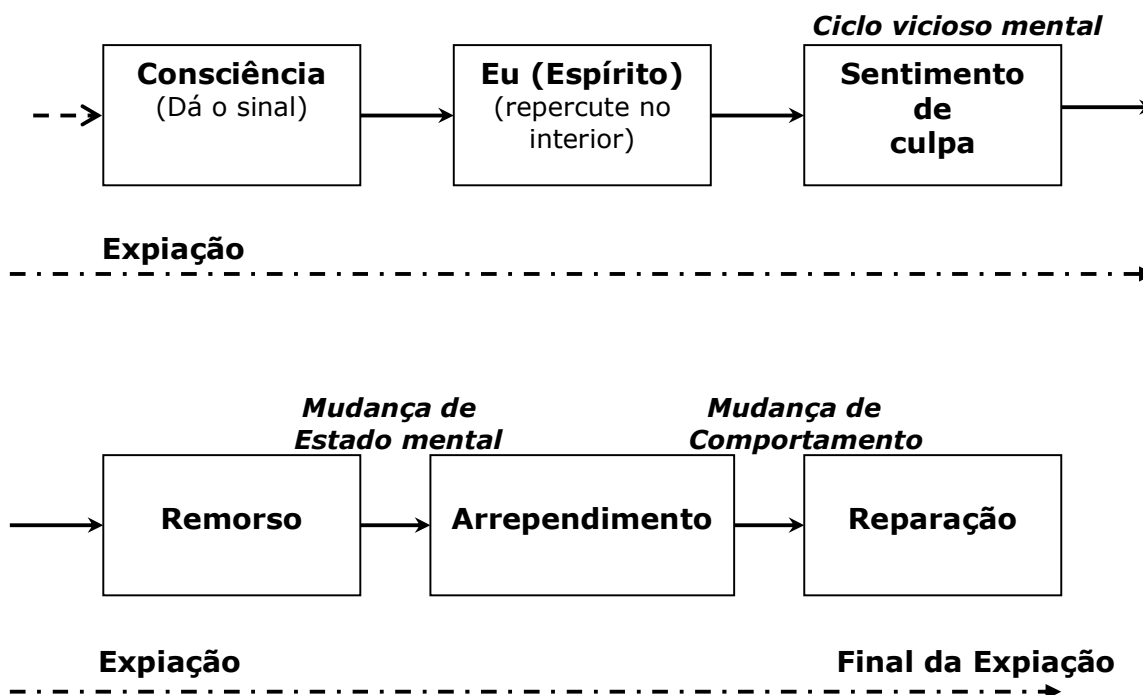


Quando cometemos um erro, uma falta ou não cumprimos com nossos deveres, segundo os referenciais que já desenvolvemos em nosso Eu interior (nosso Espírito), nossa consciência nos dá um sinal, um alarme, um aviso, notificando-nos que estamos em desacordo com estes referenciais e sendo assim, estamos em divergência de conduta real / conduta possível.

Normalmente, devido a nossa imperfeição, não estamos atentos o necessário para identificarmos estes sinais ou alertas, e na maioria das vezes ignoramos, não valorizamos, não escutamos, não reconhecemos, desprezamos, fugimos às vezes intencionalmente, direcionamos nossa atenção para outras alternativas, nos esquivamos entre outras atitudes que não levem em consideração esta "voz da consciência".



E assim, de erro em erro, vamos levando a vida, esquivando-se dos sinais, às vezes com facilidade outras vezes com mais dificuldade, mas, parece que esta voz vai ganhando espaço e força dentro de nós.



Num determinado contexto, num determinado instante da vida, em algum aspecto associado talvez às reincidências sucessivas nos mesmos erros, às reincidências dos momentos de sofrimento, ao surgimento de alguma falha do passado que passa a ter presença constante em nosso quadro mental, o sinal ou alerta passa a encontrar eco dentro de nós, passa a repercutir de maneira efetiva, ganhando valor e significado.

E aos poucos a intensidade desta consciência vai ficando muito desconfortável, e cada vez mais se torna difícil de fugir ou esquivar-se, gerando verdadeiro conflito, via de regra, associado a sofrimento efetivo, e surge, então, o sentimento de culpa.

O sentimento de culpa se caracteriza por um ciclo vicioso mental, que induz a uma estagnação, onde não conseguimos nos desvencilhar, conduzindo-nos a autopunição, e nem sempre identificamos o erro ou o ponto divergente e nos perdemos em desequilíbrio, surgindo também a autopiedade pelo sofrimento presente. Naturalmente, decorrem processos negativos, tais quais a depressão, angustia, tristeza, desânimo, abatimento, isolamento, agressividade, entre outros, caminhando para a obsessão e seus distúrbios psicossomáticos.

O sentimento de culpa pode se apresentar de maneira diversa e uma mesma pessoa pode apresentar vários complexos de culpa, inclusive ao mesmo tempo, associados a causas diferentes, entretanto, o mecanismo é o mesmo, apenas que há um acúmulo de conseqüências e suas dificuldades inerentes.





“O sentimento de culpa é sempre um colapso da consciência e, através dele, sombrias forças se insinuam...”.(Entre a terra e o Céu – André Luiz – cap.III – pg 20)

“O deslize do Espírito no mal implica fatalmente na diminuição de liberdade. Os pensamentos e os atos criam em torno da alma culpada, uma sombria atmosfera fluídica que se condensa pouco a pouco, vai se contraindo e a encerra como numa prisão”. (No invisível - Leon Denis – pg 124)

“A sombra é geratriz de equívocos como o erro é matriz de tormentos íntimos naquele que o pratica. A punição mais severa, portanto, para o transviado, é o despertar da consciência, hoje ou amanhã”. (Florações Evangélicas - Joanna de Angelis – pg 50)

“...Pobre amigo! Permanece impressionado com a morte de Júlio, conservando aflitivo complexo de culpa. Tem o pensamento ligado ao pequenino morto, à maneira de uma imagem fixada na chapa fotográfica. Passou o dia acamado em extrema perturbação...O auxílio dessa natureza (passes) ampara-lhe as forças, mas não resolve o problema. Silva deve ser atingido na mente, a fim de melhorar-se. Requisita idéias renovadoras...” (Entre a Terra e o Céu – André Luiz - cap.XXXIV – pg225)

“Naquele que nem sequer concebe a idéia do mal, já há progresso realizado; naquele a quem esta idéia acode, mas que a repele, há progresso em vias de realizar-se; naquele, finalmente, que pensa no mal e nesse pensamento se compraz, o mal ainda existe na plenitude de sua força. Num o trabalho está feito; no outro, está por fazer-se. Deus que é justo, leva em conta todas essas gradações na responsabilidade dos atos e dos pensamentos do homem”. (Evangelho - Allan Kardec – cap 8 – item 7)

“A culpa, por enquanto, é um fantasma interior que nos persegue em todos os ângulos do mundo, sob as mais variadas formas. Recordemo-nos de que no estágio evolutivo em que nos achamos ninguém existe sem débitos a resgatar. No entanto, não nos detenhamos na culpa. Usemos a caridade recíproca, e, com a liberdade relativa de que dispomos, ser-nos-á então possível edificar com Jesus, o nosso iluminado amanhã”. (Nós – Emmanuel – cap.11)

“A morte ser-te-á entre os homens um fator de aparente liquidação de todos os débitos. Tuas contas e ofensas parecerão desculpadas pelos irmãos do caminho, no entanto, não por ti mesmo, que lhes carrearás a sombra, onde fores, como alguém que amarra fardos de lodo e cinza ao imo do próprio ser”. (Irmão – Emmanuel – cap14)

“...Perdemos o carro fisiológico, mas prosseguimos atados ao pelourinho invisível de nossas culpas; e a culpa, meu amigo, é sempre uma nesga de sombra eclipsando-nos a visão. Nossas faculdades mnemônicas, relativamente às nossas quedas morais, assemelham-se, de certo modo, às conhecidas chapas fotográficas, as quais, se não forem convenientemente protegidas, sempre se inutilizam.”(Ação e Reação – André Luiz – cap.2 – pg 31)

“Quando fugimos ao dever, precipitamo-nos no sentimento de culpa, do qual se origina o remorso, com múltiplas manifestações, impondo-nos brechas de sombra aos tecidos sutis da alma. E o arrependimento, incessantemente fortalecido pelos reflexos de nossa lembrança amarga, transforma-se num abscesso mental, envenenando-nos, pouco a pouco, e expelindo, em torno, a corrente miasmática de nossa vida íntima, intoxicando o hausto espiritual de quem nos desfruta o convívio. A feição do ímã, que possui campo magnético específico, toda criatura traz consigo o halo ou aura de forças



criativas ou destrutivas que lhe marca a índole, no feixe de raios invisíveis que arroja de si mesma. É por esse halo que estabelecemos as nossas ligações de natureza invisível nos domínios da afinidade. Operando a onda mental em regime de circuito, por ela incorporamos, quando moralmente desalentados, os princípios corrosivos que emanam de todas as Inteligências, encarnadas ou desencarnadas, que se entrosam conosco no âmbito de nossa atividade e influência. Projetando as energias dilacerantes de nosso próprio desgosto, ante a culpa que adquirimos, quase sempre somos subitamente visitados por *silenciosa argumentação* interior que nos converte o pesar, inicialmente alimentado contra nós mesmos, em mágoa e irritação contra os outros.

É que os reflexos de nossa defecção, a torvelinharem junto de nós, assimilam, de imediato, as indisposições alheias, carreando para a acústica de nossa alma todas as mensagens inarticuladas de revolta e desânimo, angústia e desespero que vagueiam na atmosfera psíquica em que respiramos, metamorfoseando-nos em autênticos rebeldes sociais, famintos de insulamento ou de escândalo, nos quais possamos dar pasto à imaginação virulada pelas mórbidas sensações de nossas próprias culpas.

É nesse estado negativo que, martelados pelas vibrações de sentimentos e pensamentos doentios, atingimos o desequilíbrio parcial ou total da harmonia orgânica, enredando corpo e alma nas teias da enfermidade, com a mais complicada diagnose da patologia clássica. A noção de culpa, com todo o séquito das perturbações que lhe são conseqüentes, agirá com os seus reflexos incessantes sobre a região do corpo ou da alma que corresponda ao tema do remorso de que sejamos portadores.

Toda deserção do dever a cumprir traz consigo o arrependimento que, alentado no espírito, se faz acompanhar de resultantes atroztes, exigindo, por vezes, demoradas existências de reaprendizado e restauração.

Cair em culpa demanda, por isso mesmo, humildade viva para o reajustamento tão imediato quanto possível de nosso equilíbrio vibratório, se não desejamos o ingresso inquietante na escola das longas reparações.

É por essa razão que Jesus, não apenas como Mestre Divino mas também como Sábio Médico, nos aconselhou a reconciliação com os nossos adversários, enquanto nos achamos a caminho com eles, ensinando-nos a encontrar a verdadeira felicidade sobre o alicerce do amor puro e do perdão sem limites." (Pensamento e Vida – cap.22 – Emmanuel)

## 5. Remorso

À medida que o sentimento de culpa vai se fixando cada vez mais, surge o remorso que consiste ainda na viciação mental, mantendo a estagnação, num remoer constante de idéias sem que haja qualquer admissão consciente do erro feito ou qualquer pensamento ou sentimento real de arrependimento, em querer reverter ou modificar a situação.

O ônus do sofrimento é acrescido pelo remorso, intensificando o desequilíbrio e suas conseqüências, favorecendo a instalação de processos obsessivos.

A característica da expiação, que surge desde o momento do erro, independente da época em que ocorreu, mesmo que de maneira insipiente ou imperceptível, vai aos poucos ganhando intensidade e chega ao seu ponto máximo relativo no remorso.

O estado criado pelo remorso permanecerá tanto tempo quanto for mantido e alimentado pelo próprio Espírito envolvido. É necessário quebrar o ciclo vicioso mental que o auto-perdão, auto-aceitação, a auto-estima também podem proporcionar. Algo tem que acontecer no sentido de movimentação, de ação real.



"...O remorso é uma força que nos algema à retarguarda". (Entre a Terra e o Céu – André Luiz – cap. XXXIV - pg 220)

"...Nunca! O remorso é um monstro invisível que alimenta as labaredas da culpa...A consciência não dorme...".(Entre a Terra e o Céu – André Luiz – cap.XIV – pg86)

"...Zulmira, pelo remorso destrutivo, tombou no mesmo nível emocional de Odila e ambas se digladiam, num conflito de morte, inacessível aos olhos humanos comuns...". (Entre a terra e o Céu – André Luiz – cap.III – pg 20)

"... Fantini foi o homicida e desde o fatal instante ficou preso pelo sentimento de culpa e pelo remorso, que permanecia mesmo após o seu desencarne..,". (E a vida continua – Andre Luiz – cap.11 – pg 89)

"O remorso é a força que prepara o arrependimento, como este é a energia que procede ao esforço regenerador. Choque espiritual as características profundas, o remorso é o interstício para a luz, através do qual recebe o homem a cooperação direta de seus amigos do invisível, a fim de retificar seus desvios e renovar seus valores maiores, na jornada para Deus". (Consolador - Emmanuel – q.182)

"O remorso é o lampejo de Deus sobre o complexo de culpa que se expressa por enfermidade da consciência. O sofrimento é a terapia destinada a erradica-la". (Emmanuel)

"Agradece os encargos que a vida te confia, procurando cumprí-los alegremente. Alguns centímetros de remorso pesam no coração muito mais que uma tonelada de sacrifícios." (Emmanuel)

"O remorso é uma benção, sem duvida, por levar-nos à corrigenda, mas também é uma brecha, através do qual o credor se insinua, cobrando pagamento. A dureza coagula-nos a sensibilidade durante certo tempo; todavia, sempre chega um minuto em que o remorso nos descerra a vida mental aos choques de retorno as nossas próprias emissões". (Libertação – André Luiz – cap.V - Pg 72)

"...A recordação dessa ou daquela falta grave, mormente daquelas que jazem recalçadas no Espírito, sem que o desabafo e a corrigenda funcionem como válvula de alívio às chagas ocultas do arrependimento, cria na mente um estado anômalo que podemos classificar de "zona de remorso", em torno da qual a onda viva e continua do pensamento passa a enovelar-se em circuito fechado sobre si mesma, com reflexo permanente na parte do veículo fisiopsicossomático ligada a lembrança da pessoa e circunstâncias associadas ao erro de nossa autoria. Estabelecida a idéia fixa sobre esse nódulo de forças mentais desequilibradas, é indispensável que acontecimentos reparadores se contraponham ao modo enfermiço do ser, para que nos sintamos exonerados desse ou daquele fardo íntimo, ou exatamente redimidos perante a Lei... É assim que o remorso provoca distonias diversas em nossas forças recônditas, desarticulando as sinergias do corpo espiritual, criando predisposições mórbidas para essa ou aquela enfermidade, entendendo-se, ainda, que essas desarmonias são, algumas vezes, singularmente agravadas pelo assédio vingativo dos seres a quem ferimos, quando imanizados a nós em processo de obsessão. Todavia, ainda mesmo quando sejamos perdoados pelas vítimas de nossa insânia, detemos conosco os resíduos mentais da culpa, qual depósito de lodo no fundo da calma piscina, e que, um dia, virão a tona de nossa existência, para a necessária expunção, à medida que

se nos acentue o devotamento à higiene mental”. (Evolução em Dois Mundos – André Luiz – cap XIX - pg 213)

“...no entanto, vergastado pelos remorsos, Ernesto entrou em comunhão com impassíveis agentes da sombra, que o fizeram presa de inomináveis torturas, por se recusar a segui-los nas praticas infernais. Conservando no imo dalma a lembrança da vitima, através da percussão mental do arrependimento sobre os centros perispiríticos, enloqueceu de dor, vagueando por vários lustros, em tenebrosas paisagens, até que recolhido em nossa Instituição, foi convenientemente tratado para o reajuste preciso. Não obstante recuperado, porém, as reminiscências do crime absorviam-lhe o Espírito de tal sorte que, para o retorno à marcha evolutiva normal, implorou o regresso à carne, a fim de experimentar a mesma vergonha, a mesma penúria e as mesmas provas por ele infligidas ao irmão indefeso, pacificando deste modo, a consciência intranquãila”. (Ação e Reação – André Luiz – cap.17 – pg 237)

“...achávamos-nos diante do homicida preso a constrangedores quadros mentais que o encerravam em punitivas recordações. Notava-se-lhe a intraduzível angustia, entre o remorso e o arrependimento”. (Ação e Reação – André Luiz – cap.5 – pg 67)

## 6. Arrependimento

Após efetivos padecimentos, com gradações diversas de sofrimento, chega um determinado instante que o Espírito sente a necessidade de mudança, não agüenta mais a condição repetitiva das aflições, e conscientemente quer sair da situação e com auxilio de muitos, assume os erros e quer realmente, de coração e pensamento, modificar a situação. É neste instante que o amor exhibe a grandeza do Pai Criador, lavando profundamente a alma, fazendo com que seja rompido o ciclo vicioso mental e suas conseqüências funestas, e a mente volta a gozar da liberdade de expressar pensamentos e sentimentos, abrindo a porta para a reparação.

É importante salientar que o arrependimento por si só não basta, pois não só há ainda a expiação, apesar da redução de carga pelo reequilíbrio alcançado e pela predisposição na correção dos erros, como também a necessidade de reparação.

“...Como fui perverso...- Cale-se! Meditemos no trabalho a fazer. No arrependimento verdadeiro é preciso saber falar, para construir de novo”. (Nosso lar – André Luiz – cap.5 - pg 39)

“Depois que cometas um erro e tenhas consciência dele, começa a reabilitação. Nada de entregar-te ao desalento ou ao remorso. Da mesma forma como não debes insistir no propósito inferior, não te podes deixar consumir pelo arrependimento. Este tem somente a função de conscientizar-te do mal feito. Perdoa-te, encoraja-te e dá início à tarefa de reequilíbrio pessoal, diminuindo e reparando os prejuízos causados”. (Joanna de Angelis)

“A conseqüência do arrependimento no estado corporal é fazer que, já na vida atual, o Espírito progrida, se tiver tempo de reparar suas faltas. Quando a consciência o exprobra e lhe mostra uma imperfeição, o homem pode sempre melhorar-se.” (LE – Allan kardec – q.992)

“Não há homens que só têm o instinto do mal e são inacessíveis ao arrependimento. Já te disse que todo Espírito tem que progredir incessantemente. Aquele que, nesta vida, só tem o instinto do mal, terá noutra o do bem e é para isso que renasce muitas

vezes, pois preciso é que todos progridam e atinjam a meta. A diferença está somente em que uns gastam mais tempo do que outros, porque assim o querem. Aquele, que só tem o instinto do bem, já se purificou, visto que talvez tenha tido o do mal em anterior existência". (LE – Allan Kardec – q.993)

"O homem perverso, que não reconheceu suas faltas durante a vida, sempre as reconhece depois da morte e, então, mais sofre, porque sente em si todo o mal que praticou, ou de que foi voluntariamente causa. Contudo, o arrependimento nem sempre é imediato. Há Espíritos que se obstinam em permanecer no mau caminho, não obstante os sofrimentos por que passam. Porém, cedo ou tarde, reconhecerão errada a senda que tomaram e o arrependimento virá. Para esclarecê-los trabalham os bons Espíritos e também vós podeis trabalhar". (LE – Allan Kardec – q.994)

"O arrependimento durante a vida concorre para a melhoria do Espírito, mas ele tem que expiar o seu passado. Se, diante disto, um criminoso dissesse que, cumprindo-lhe, em todo caso, expiar o seu passado, nenhuma necessidade tem de se arrepender, tornar-se mais longa e mais penosa a sua expiação, desde que ele se torne obstinado no mal".(LE – Allan Kardec – q.999)

"Já desde esta vida poderemos ir resgatando as nossas faltas, reparando-as. Mas, não creiais que as resgateis mediante algumas privações pueris, ou distribuindo em esmolas o que possuídes, depois que morrerdes, quando de nada mais precisais. Deus não dá valor a um arrependimento estéril, sempre fácil e que apenas custa o esforço de bater no peito. A perda de um dedo mínimo, quando se esteja prestando um serviço, apaga mais faltas do que o suplício da carne suportado durante anos, com objetivo exclusivamente pessoal.

Só por meio do bem se repara o mal e a reparação nenhum mérito apresenta, se não atinge o homem nem no seu orgulho, nem no seus interesses materiais.

De que serve, para sua justificação, que restitua, depois de morrer, os bens mal adquiridos, quando se lhe tornaram inúteis e deles tirou todo o proveito ?

De que lhe serve privar-se de alguns gozos fúteis, de algumas superfluidades, se permanece integral o dano que causou a outrem ?

De que lhe serve, finalmente, humilhar-se diante de Deus, se, perante os homens, conserva o seu orgulho?" (LE – Allan Kardec – q.1000)

"O arrependimento para aquele que, em artigo de morte, reconhece suas faltas, quando já não tem tempo de as reparar lhe apressa a reabilitação, mas não o absolve.

Diante dele não se desdobra o futuro, que jamais se lhe tranca?" (LE – Allan Kardec – q.1002)

"É sempre boa a influência que os Espíritos bons exercem uns sobre os outros. Os Espíritos perversos, esses procuram desviar da senda do bem e do arrependimento os que lhes parecem suscetíveis de se deixarem levar e que são, muitas vezes, os que eles mesmos arrastaram ao mal durante a vida terrena".(LE – Allan Kardec – q.971)

"O arrependimento se dá, principalmente, no estado espiritual. Mas, também pode ocorrer no estado corporal, quando bem compreendeis a diferença entre o bem e o mal". (LE – Allan Kardec – q.990)

"A conseqüência do arrependimento no estado espiritual é desejar o arrependido uma nova encarnação para se purificar. O Espírito compreende as imperfeições que o privam de ser feliz e por isso aspira a uma nova existência em que possa expiar suas faltas". (LE – Allan Kardec – 991)

“Pode também acontecer que, depois de se haver arrependido, o Espírito se deixe arrastar de novo para o caminho do mal, por outros Espíritos ainda mais atrasados”. (LE – Allan Kardec – q.996)

“Vêm-se Espíritos, de notória inferioridade, acessíveis aos bons sentimentos e sensíveis às preces que por eles se fazem. E outros Espíritos, que devêramos supor mais esclarecidos, revelam um endurecimento e um cinismo, dos quais coisa alguma consegue triunfar. A prece só tem efeito sobre o Espírito que se arrepende. Com relação aos que, impelidos pelo orgulho, se revoltam contra Deus e persistem nos seus desvarios, chegando mesmo a exagerá-los, como o fazem alguns desgraçados Espíritos, a prece nada pode e nada poderá, senão no dia em que um clarão de arrependimento se produza neles.

Não se deve perder de vista que o Espírito não se transforma subitamente, após a morte do corpo. Se viveu vida condenável, é porque era imperfeito. Ora, a morte não o torna imediatamente perfeito. Pode, pois, persistir em seus erros, em suas falsas opiniões, em seus preconceitos, até que se haja esclarecido pelo estudo, pela reflexão e pelo sofrimento”. (LE – Allan Kardec – q.997)

“Há Espíritos de arrependimento muito tardio; porém, pretender-se que nunca se melhorarão fora negar a lei do progresso e dizer que a criança não pode tornar-se homem.SÃO LUÍS”. (LE – Allan Kardec – q.1007)

## **7. Reparação**

Efetivamente o processo somente será encerrado quando ocorrer à reparação dos erros cometidos, passo seguinte à ocorrência do arrependimento, quando há firmeza de propósitos do Espírito em delito.

Para ocorrer a reparação há necessariamente de haver mudança de comportamento, implicando em movimentação e ação, estabelecendo a paz na consciência pela eliminação da falha e suas conseqüências.

Nesta situação, toda a expiação inerente ao erro é extinta por completo.

Evidentemente, há casos em que não teremos como reparar os erros de forma imediata, por vezes, nossas vítimas já desencarnaram ou não temos mais contato direto, então surge a necessidade de através da prece alcançarmos nossos credores e vibrarmos por eles e praticarmos o serviço ao próximo como meio de vida, pela mudança que iremos operar em nosso interior, para nos habilitarmos a aproveitar a situação de reencontro quando ela surgir, talvez em programas reencarnatórios futuros.

E mesmo na condição de já termos sido perdoados pelos nossos credores, o débito ainda permanece em nós, e aí poderemos pela transformação moral, pelo trabalho de amor incessante para com o próximo, se fazer merecedor de novas oportunidades onde teremos nossos sofrimentos de expiação minimizados e se conseguirmos nos manter fiel aos propósitos e compromissos assumidos até o fim, teremos liquidado em definitivo o referido débito.



Há faltas que não causam prejuízos diretos e a reparação é praticar o que foi descuidado, estabelecendo o correção de conduta nas novas situações, possibilitando o aproveitamento das lições assimiladas do passado ainda em delíto.

“...com seu gesto inesquecível, após seu desencarne ressurgir em primeiro lugar para Maria de Magdala em vista de tantos outros, Jesus ratificou a lição de que a sua doutrina será, para todos os aprendizes e seguidores, o código de ouro das vidas transformadas para a glória do bem. E ninguém, como Maria de Magdala, houvera transformado a sua, à luz do Evangelho redentor”. (Caminho, Verdade e Vida – Emmanuel – cap.92 – pg 199)

“O arrependimento, conquanto seja o primeiro passo para a regeneração, não basta por si só: são precisas a expiação e a reparação. Arrependimento, expiação e reparação constituem, portanto, as condições necessárias para apagar os traços de uma falta e suas conseqüências. 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.

- O arrependimento pode dar-se por toda a parte e em qualquer tempo; se for tarde porém, o culpado sofre por mais tempo. Até que os últimos vestígios da falta desapareçam, a expiação consiste no sofrimento físico ou moral que lhe são conseqüentes, ou seja na vida atual, ou seja na vida espiritual após a morte, ou ainda em nova existência corporal.

- A reparação consiste em fazer o bem àqueles a quem se havia feito o mal. Quem não repara os seus erros numa existência, por fraqueza ou má vontade, achar-se-á numa existência ulterior em contato com as mesmas pessoas que de si tiverem queixas e em condições voluntariamente escolhidas, de modo a demonstrar-lhes reconhecimento e fazer-lhes tanto bem quanto mal lhes havia feito. Nem todas as faltas acarretam prejuízo direto e efetivo; em tais casos a reparação se opera, fazendo-se o que se deveria fazer e foi descuidado; cumprindo os deveres desprezados, as missões não preenchidas; praticando o bem em compensação ao mal praticado, isto é, tornando-se humilde se tem sido orgulhoso, amável se foi rude, caridoso se foi egoísta, benigno se foi perverso, laborioso se ocioso, útil se foi inútil, frugal se intemperante, exemplar se não o foi. Assim progride o espírito, aproveitando-se do próprio passado”. ( Céu e o Inferno – Allan Kardec – cap.VII - 1ª.parte – código penal da vida futura – itens 16 e 17)

“...Em suma, quando o homicida desencarnou, por sua vez, trazia o organismo perispiritual em dolorosas condições, além do remorso natural que a situação lhe impusera. Arrependeu-se do crime, sofreu muito nas regiões purgatoriais e, depois de largos padecimentos purificadores, aproximou-se da vítima, beneficiando-a em louváveis serviços de resgate e penitência. Cresceu moralmente, tornou-se amigo de muitos benfeitores, conquistou a simpatia de vários agrupamentos de nosso plano e obteve preciosas intercessões. Entretanto, a dívida permanece. O amor, contudo, transformou o caráter do trabalho de pagamento. O nosso amigo, ao voltar à Crosta, não precisará desencarnar em espetáculo sangrento, mas onde estiver, durante os tempos de cura completa, na carne que ele outrora menosprezou, carregará a própria ferida, conquistando, dia a dia, a necessária renovação. Experimentará desgostos, em virtude do sofrimento físico pertinaz, lutará incessantemente, desde a eclosão da ulcera até o dia do resgate final no aparelho fisiológico; entretanto, se souber manter-se fiel aos compromissos novos, terá atingido, mais tarde, a plena libertação”. (Missionários da Luz – André Luiz – cap.12 - Pg 177)

## 8. Conclusões

No nosso estágio atual evolutivo, dada à imperfeição ainda presente, somos colhidos de forma constante pelo sentimento de culpa.

Devemos nos exercitar para identificarmos os sinais e os alertas que nossa sentinela vigilante sempre nos informa, afinando a nossa sintonia. O exercício do auto—conhecimento é de fundamental importância para auxiliar a identificar pontos em que devemos trabalhar para nossa renovação moral e intelectual.

Ao constatarmos a ocorrência do sentimento de culpa, busquemos ajuda da espiritualidade, dos amigos, dos recursos de assistência na Doutrina Espírita, mas identifiquemos o erro, arrependamo-nos das faltas cometidas, através do auto-perdão e aceitemos nossa inferioridade sem reclamar, resignando-nos da expiação, mas aproveitemos a provação para torna-la significativa, buscando a reparação sem mais demora.

Aprendamos a servir ao próximo, exercitando nossa capacidade de amar, pois assim tornaremos possível combater nossos defeitos e aprimorar nossas qualidades, reduzindo a possibilidade de errar, cada vez mais.

Estudemos para ser possível através do progresso intelectual desenvolvermos com discernimento o progresso moral, fortalecendo a nossa fé, cuja estrutura é o conhecimento, assim teremos a fé raciocinada, que nos impulsionará a perfeição.

Em termos práticos: Estamos com sentimento de culpa. O que fazer? – Sugestão:

- 1) Buscar momentos de reflexão, num ambiente tranqüilo e através de uma prece, estabelecer sintonia com a espiritualidade maior, que com toda a certeza estará ao nosso lado, já que a intenção que nos move é nobre, e necessária para nosso aprendizado e crescimento espiritual.
- 2) Buscar identificar e analisar o erro. Com calma e tranqüilidade. Qual é a causa do erro? Avaliar com base em nossos defeitos. Aí residem as causas.
- 3) Aceitar a nossa limitação como Espíritos Imperfeitos, mas responsáveis pelo nosso esforço próprio de evolução, segundo nosso estágio evolutivo (traduz o que realmente é possível fazermos, pois o ideal é assemelhar-se a Jesus, em seu comportamento).
- 4) Efetivamente, caracterizar se a nossa vontade real é resolver o erro e repara-lo.
- 5) Não se permitir ficar preso no ciclo vicioso mental, entre o sentimento de culpa e o remorso, remoendo os pensamentos negativos e a situação em si. Precisamos de idéias novas, renovadoras para quebrar o ciclo. Importância de ocuparmos nossa mente e tempo de forma útil...daí surge o primeiro benefício da caridade para quem a executa.
- 6) Buscar apoio na espiritualidade, analisar como agir para buscar a reparação do erro, fortalecer-se na fé, munir-se de coragem e ir na busca daqueles que prejudicamos ou estão envolvidos na questão.
- 7) Independente da reação dos envolvidos, não medir esforços para reparar o erro até o limite do possível (consciência não nos culpa), sem exigir determinados comportamentos ou ficar na expectativa de que nossos credores adotem postura cristã. Somos responsáveis exclusivamente por nossos atos.
- 8) Durante o período de expiação, resignar-se, não reclamar ou revoltar-se, tendo em mente que "tudo passará" e virá o tempo em que nos sentiremos felizes por termos conseguido eliminar o ônus dos erros cometidos.





O caso relatado no cap.12 do livro Mundo Maior – André Luiz, retrata na íntegra todas as fases discutidas neste trabalho e aconselhamos sua leitura e estudo para consolidar as informações aqui relatadas.

Retomando os parágrafos iniciais de nosso estudo, após todo este tráfegar pelo que encerra o tema sentimento de culpa, podemos concordar com Emmanuel quanto ao caráter consolador e libertador do Espiritismo, uma vez que compreendendo sua origem, seus efeitos e suas conseqüências se bem aproveitarmos a oportunidade, podemos nos consolar, mas ao mesmo tempo, vislumbrarmos a oportunidade de nos desvencilharmos trabalhando nas suas causas pela clareza dos objetivos que temos por alcançar, pelo esforço próprio e pela ajuda de muitos.

E recorrendo ao Emmanuel, uma vez mais, finalizemos assim:

### **Remuneração Espiritual**

*" o lavrador que trabalha deve ser o primeiro a gozar dos frutos." Paulo - II Timóteo, 2:6.*

Além do salário amoldado o trabalho se faz invariavelmente, seguido de remuneração espiritual respectiva, da qual salientamos alguns dos itens mais significativos: acende a luz da experiência; ensina-nos a conhecer as dificuldades e problemas do próximo, induzindo-nos, por isso mesmo, a respeitá-lo; promove a auto-educação; desenvolve a criatividade e a noção de valor do tempo; imuniza contra os perigos da aventura e do tédio; estabelece apreço em nossa área de ação; dilata o entendimento; amplia-nos o campo das relações afetivas; atrai simpatia e colaboração; extingue, a pouco e pouco, as tendências inferiores que ainda estejamos trazendo de existências passadas.

Quando o trabalho, no entanto, se transforma em prazer de servir, surge o ponto mais importante da remuneração espiritual: toda vez que a Justiça Divina nos procura no endereço exato para execução das sentenças que lavramos contra nós próprios, segundo as leis de causa e efeito, se nos encontra em serviço ao próximo, manda a Divina Misericórdia que a execução seja suspensa, por tempo indeterminado.

E, quando ocorre, em momento oportuno, o nosso contato indispensável com os mecanismos da Justiça Terrena, eis que a influência de todos aqueles a quem, porventura, tenhamos prestado algum benefício aparece em nosso auxílio, já que semelhantes companheiros se convertem espontaneamente em advogados naturais de nossa causa, amenizando as penalidades em que estejamos incursos ou suprimindo-as, de todo, se já tivermos resgatado em amor aquilo que devíamos em provação ou sofrimento, para a retificação e tranqüilidade em nós mesmos.

Reflitamos nisso e concluíamos que trabalhar e servir, em qualquer parte, ser-nos-ão sempre apoio constante e promoção à Vida Melhor.

*EMMANUEL  
(Perante Jesus)*

**A presente abordagem surgiu durante o estudo do livro "No Mundo Maior – Cap.12 – Enfermidade Estranha", no Grupo de Estudos André Luiz – GEAL, do Grupo Espírita Casa do Caminho/SP.**