

5º PRINCIPIO - LIBERADOR

La culpa vuelve a las personas indefensas y sin acción.

1ª SEMANA / Principio con enfoque YO

Cada vez que echamos un vistazo al pasado, recordando cosas que hicimos o dejamos de hacer, llegamos a la conclusión que podríamos haber hecho diferente en varias situaciones. Ese auto cuestionamiento, en dosis equilibrada, es muy importante, pues es a partir de esa conciencia que corregimos los rumbos, modificamos posturas, mejoramos. Sin embargo, cuando nuestros reclamos son intensos y desmedidos podrán generar un fuerte sentimiento de culpa y la culpa en dosis exagerada, en lugar de corregir los rumbos, paraliza, pudiendo producir en nosotros serios perjuicios, afectando nuestra salud y, por lo tanto, nuestras relaciones. Mirar al pasado es importante para mejorar el futuro, pero debe ser una mirada libre de culpa exagerada, porque en dosis altas, nos mantiene atrapados en el pasado.

Puesta en común

- ¿Cómo veo mi pasado? ¿Es útil para mí mejorar mi futuro? ¿Qué puedo cambiar para mejorar?
- ¿Cómo está mi mirada hacia mi pasado? ¿Me ha atado a él, causando sufrimientos, remordimientos y molestias? ¿Qué puedo hacer para liberarme de estas ataduras?

Espiritualidad:

- **Mensaje:** “El marco de la paz” (buscar en internet).

2ª SEMANA / Principio con enfoque YO y el OTRO

Así como necesitamos aliviar el sentimiento de culpa en nosotros, también debemos dejar de buscar la culpa en el otro. Culpar a otras personas por los desafíos que enfrentamos es la actitud más cómoda, pues nos mantiene, de cierta forma, un poco distante del problema, como si no fuéramos parte de él. Abandonar este juego no es fácil, ya que, al dejar de culpar a otros por el problema, vamos a tener que vernos, darnos cuenta de nuestros fallas y defectos y enfrentar nuestro desafío, asumir nuestras responsabilidades, sin buscar ninguna justificación. Pero atención: nuestras responsabilidades son nuestras, la del otro, a él pertenecen.

Puesta en común:

- ¿Qué tipo de persona he sido? ¿La que asume sus propias responsabilidades o prefiere la comodidad de buscar un culpable para todo?
- ¿Cómo reacciono con respecto a la culpa que el otro me ha transferido? ¿Cómo puedo posicionarme y no abrazar una culpa que no me pertenece?

Espiritualidad:

- **Mensaje:** “La fábula del sapito sordo” (buscar en internet).

3ª SEMANA / Principio con enfoque YO y la SOCIEDAD

El juego de la culpa es amplificador y en sociedad encuentra un campo fértil para justificar todo lo que no nos agrada y transferir responsabilidades. No nos faltan ejemplos: el sujeto que descarta irregularmente escombros en vías públicas y culpa al gobierno por la suciedad en la ciudad, o los padres que se quejan de la escuela de los hijos, pero no asisten a ninguna reunión. Debemos exigir las responsabilidades de cada sector de la sociedad, pero no tenemos que esperar todo pronto. Como miembros de la sociedad, podemos ejercer también nuestras responsabilidades sociales para transformarla positivamente.

Puesta en común:

- Analizando mis actitudes en sociedad, ¿qué he dejado de hacer o hecho de forma equivocada y transferido la responsabilidad a otros sectores? ¿Hay algo para corregirme?
- Pensando en mi responsabilidad social, ¿qué meta puedo adoptar con respecto a nuestra sociedad esta semana?

Espiritualidad:

- Parábolas para reflexionar – “Los pescadores y los niños” (buscar en internet).

4ª SEMANA / Revisar nuestros principios ÉTICOS

“Transmitir principios y valores, observando la posibilidad de cada miembro en la familia y en los grupos de Amor-Exigente”

Antes de transmitir cualquier valor o principio, debemos experimentarlo en nuestra práctica diaria, ya sea en nuestro medio familiar o en los grupos a los que pertenecemos, eliminando cualquier actitud o comportamiento que pueda ejercer cualquier influencia negativa, liberándonos de la prepotencia, de la arrogancia, de la estupidez, de la agresividad, de la falta de empatía, de la rabia, de la pena, de la culpa, del autoritarismo, etc., adoptando principios y valores capaces de elevar, de engrandecer al otro, entre ellos la comprensión de que cada ser es único y posee sus propias posibilidades que necesitan ser respetadas.

Puesta en común:

- De la relación de actitudes o comportamientos capaces de ejercer influencias negativas, citadas en el texto, ¿qué debo corregir en mí?
- ¿Cómo he actuado para transmitir mis principios y valores, ya sea en los grupos a los que pertenecemos o en nuestro entorno familiar?

Espiritualidad:

- Pausa para reflexión - Juicios precipitados (buscar en internet).

