

# Como viver livre da culpa.

**Texto bíblico** *“Bem-aventurados os puros de coração, pois verão a Deus.” Mateus 5.8*

## Introdução

Imperfeição. Essa é uma realidade com a qual todos temos que conviver. Nosso mundo não é perfeito, as pessoas não são perfeitas e, principalmente, nós não somos perfeitos. Temos falhas, fraquezas e cometemos pecados, sendo inevitável o sentimento de culpa.

Quem nunca se sentiu culpado? Essa é uma experiência comum a todos os homens, indistintamente. Em maior ou menor grau, o sentimento de culpa chega para todos e é responsável por muitos dos nossos problemas emocionais e da alma.

**Perguntas** *Como você define “sentimento de culpa”? Já se sentiu triste e perturbado por causa de sentimentos de culpa? Como reage alguém severamente afetado por sentimentos de culpa?*

## Desenvolvimento

A culpa sempre está associada aos sentimentos íntimos de remorso e autocondenação, resultantes dos nossos atos e atitudes. É um sentimento de pesar, de vergonha e de autocondenação que surge quando fazemos algo que sentimos ser errado ou deixamos de fazer alguma coisa que julgamos certa. É aquela reação íntima, subjetiva, de angústia, tristeza, remorso, que nos alfineta a alma por estarmos incorrendo em determinadas falhas objetivas.

Por causa da culpa muitas pessoas experimentam tristeza, angústia, sentimento generalizado de rejeição e até depressão emocional. A culpa, sem dúvida, é um dos sentimentos mais destrutivos para a alma humana.

Deus não deseja que sejamos cheios de culpa, porque ela destrói a nossa confiança, estraga nossos relacionamentos, produz amargura, nos mantém presos ao passado e nos impede de nos tornarmos aquilo que Deus deseja que sejamos. Se desejamos mesmo aprender como desfrutar a vida em liberdade, então precisamos aprender a nos livrar da culpa.

**Pergunta - Vamos ver se entendemos, o que o sentimento de culpa provoca? Resposta: (1) destrói nossa confiança; (2) estraga relacionamentos; (3) produz amargura; (4) nos aprisiona ao passado e (5) bloqueia o nosso destino.**

Nós podemos tentar negar a culpa, ou reprimir a culpa, ou transferir a culpa, mas ainda assim sentiremos o seu efeito em nós. De fato, os especialistas dizem que cerca de 70% das pessoas doentes estariam sadias hoje simplesmente se soubessem lidar com a culpa e o ressentimento. A culpa faz adoecer. Mas Jesus afirma em Mateus 5.8 que são bem-aventurados (felizes e saudáveis; avançam na vida do Reino) os puros de coração. Há uma alegria quando obtemos um coração limpo de todo peso de culpa.

**Pergunta chave** Como alguém se livra da culpa?

Bom, o processo é até bem simples, mas não é nada fácil e exige muita coragem. Para se livrar da culpa são necessários alguns passos práticos:

**1. Fazer um inventário moral.** Ou seja, ficar sozinho, tomar um pedaço de papel e uma caneta e perguntar a si mesmo: “O que está errado em mim? Sobre o que eu me sinto culpado? O que me envergonha e quais são os segredos de minha vida? Quais são as falhas que eu sei que preciso vencer?” Para fazê-lo, temos que gastar um tempo, sem pressa, e temos que ser totalmente honestos.

Se queremos resolver nosso problema de culpa, precisamos pedir a Deus para nos ajudar trazendo à mente as coisas que talvez estejam tão enterradas que nem nos lembramos mais. A Bíblia diz:

*“Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece as minhas inquietações. Vê se em minha conduta algo te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno.”  
(Salmo 139.23-24)*

Não vamos fazer uma lista de falhas e pecados agora (ufa!), porque é entre você e Deus. Mas não deixe de fazê-lo, porque ninguém muda e ninguém cresce no relacionamento com Deus e com os outros sem avaliação, sem confronto e sem conhecer e encarar a verdade.

**2. Assumir a responsabilidade por seus erros.** O maior empecilho para a nossa cura e libertação somos nós mesmos. Toda cura começa quando somos radicalmente honestos a dizemos: “Eu sou o problema! Eu aceito e assumo a responsabilidade por minhas próprias falhas e pecados”. Não podemos racionalizar, dar desculpas, mas precisamos admitir e parar de fingir que não sentimos culpa. Racionalizar é negar com minha boca, dizer que não é verdade, quando meu coração sabe que estou errado. É tentar convencer a si mesmo de que não é tão grave ou não é sua culpa, tipo “mas todo mundo faz isto”, ou “mas foi há muito tempo atrás e já passou”, mas não funciona, porque estamos só mentindo para nós mesmos. Se um problema vem à mente, não minimize sua importância, não culpe os outros, pois mesmo que tenha sido 90% culpa dos outros, Deus vai querer tratar com os 10% da sua culpa. Toda vez que culpamos os outros, estamos apenas fugindo da responsabilidade.

Então faça o inventário e diga para você mesmo e para Deus: “Eu aceito a responsabilidade pelos meus próprios erros, fraquezas, pecados, transgressões e pelas ofensas que cometi, sem desculpas e sem fingimentos”.

**3. Pedir perdão a Deus.** Essa é a boa parte, porque a Bíblia diz:

*“Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça.” (1 João 1.9)*

Se confessarmos a Deus, ela apaga a nossa lista e nos limpa de toda a sujeira. Se admitimos os nossos pecados e nos arrependemos, ele nos perdoa e nos faz internamente limpos de toda a maldade. É tão simples e tão poderoso; pode mudar uma vida completamente.

Muitos dizem que não é tão simples assim porque os pecados naquela lista são muito graves e nunca serão perdoados. Mas precisamos entender que a base para o perdão não é o quão bons ou maus temos sido, ou quão graves sejam os pecados. A base para o perdão é o caráter e a natureza de Deus. Ele é bom, é misericordioso e não mente. Se Ele diz que vai nos perdoar, então Ele nos perdoará mesmo. Jesus morreu por nossos pecados, não alguns, mas por todos os nossos pecados. A Bíblia diz:

*“Venham, vamos refletir juntos”, diz o Senhor. “Embora os seus pecados sejam vermelhos como escarlate, eles se tornarão brancos como a neve; embora sejam rubros como púrpura, como a lã se tornarão. (Isaías 1:18)*

Quer ter uma consciência limpa e ficar livre de seu passado? Então você precisa dar esse passo e pedir a Deus que o perdoe. Faça a lista, assuma a responsabilidade e peça perdão a Deus.

**4. Admitir suas faltas para outra pessoa.** Sem dúvida, essa é a parte mais difícil, mas é o caminho de Deus para se receber cura, libertação de impulsos descontrolados, maus hábitos, de mágoas e ressentimentos, e para mudar a nossa atitude. A Bíblia afirma:

*“Portanto, confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para serem curados. A oração de um justo é poderosa e eficaz”. (Tiago 5.16)*

O texto diz que para sermos curados, precisamos confessar os nossos pecados uns aos outros. Isto porque normalmente não conseguimos vencer sozinhos, precisamos uns dos outros, precisamos nos expor, quebrar a força do segredo e nos humilharmos para sermos curados. É o caminho de Deus. Ele nos fez para vivermos em comunidade e, por isso planejou a igreja e as células, um ambiente seguro e amoroso para o nosso crescimento.

Quando trazemos nossos segredos à luz, e os confessamos honestamente a uma pessoa – apenas uma pessoa e não a todo mundo – vamos experimentar libertação, cura e leveza na alma. Faça isso o mais rápido possível. Se não dermos esse passo não avançaremos no processo total de transformação.

**5. Aceitar o perdão de Deus e perdoar-se a si mesmo.** Nós aceitamos o perdão de Deus e perdoamos a nós mesmos pela fé! É acreditar no que a Bíblia diz e não ficar “ouvindo” os sentimentos. Deus prometeu perdoar a todo o que lhe pedir perdão. Como Deus perdoa?

- *Deus perdoa instantaneamente.* Ele não demora, mas no momento em que alguém confessa e se arrepende com sinceridade, ele perdoa.
- *Deus perdoa gratuitamente.* Ele perdoa sem fazermos por merecer. Não podemos jamais comprar o perdão de Deus, pois o perdão de Deus é gratuito. Mas isso não significa que não tenha um custo; custou muito caro e o preço já foi pago por Jesus Cristo com sua própria vida.
- *Deus perdoa completamente.* A Bíblia diz: *“Quem é comparável a ti, ó Deus, que perdoas o pecado e esqueces a transgressão do remanescente da sua herança? Tú, que não permaneces irado para sempre, mas tens prazer em mostrar amor. De novo terás compaixão de nós; pisarás as nossas maldades e atirarás todos os nossos pecados nas profundezas do mar”* (Miquéias 7.18-19). Ele lança os pecados no fundo do mar e esquece.

O perdão de Deus é instantâneo, é gratuito e é completo. E a Bíblia ainda diz:

*“Portanto, agora já não há condenação para os que estão em Cristo Jesus.” (Romanos 8.1)*

A Bíblia não diz que agora somos perfeitos, mas sim que não temos nada escondido e não temos mais medo de sermos condenados. Não somos perfeitos, mas somos perdoados!

E como podemos nos sentir perdoados? Toda vez que começarmos a sentir alguma culpa do passado já tratado, basta lembrarmos de Romanos 8.1. Não há condenação, nenhuma mesmo.

O diabo é um acusador e ele sempre tentará nos acusar e nos fazer sentir culpa por coisas que Deus já nos perdoou. Não escute essas mentiras! Até você pode achar que foi um pecado imperdoável, mas Deus diz que isso agora faz parte do passado, porque você já confessou e seus pecados foram perdoados. Lembre-se sempre o que a Bíblia diz:

*“Ninguém mais ensinará ao seu próximo nem ao seu irmão, dizendo: 'Conheça ao Senhor', porque todos eles me conhecerão, desde o menor até o maior”, diz o Senhor. "Porque eu lhes perdoarei a maldade e não me lembrarei mais dos seus pecados.”* (Jeremias 31.34)

Assim, toda vez que o diabo tentar nos fazer lembrar os pecados do passado, declare a Palavra de Deus que afirma que Deus perdoa e esquece. Somos livres agora de toda condenação.

## Perguntas

1. Desses versículos tão importantes que lemos, qual te tocou mais?
2. A Bíblia diz que Deus nos perdoa instantaneamente, gratuitamente e completamente. O que isto significa para você quanto a confessar seus pecados a Deus?
3. Um verso chave desse estudo é Isaías 1.18: “*Embora os seus pecados sejam vermelhos como escarlata, eles se tornarão brancos como a neve; embora sejam rubros como púrpura, como a lã se tornarão.*” Ou seja, não há pecado tão terrível que Deus não possa e não queira perdoar. Pense naquilo que sempre lhe traz mais culpa. Você acredita que Deus pode perdoá-lo mesmo por esta falta tão grave?
4. Se Deus não retém o perdão quando lhe confessamos, por que é tão difícil admitirmos as nossas faltas e nos perdoarmos a nós mesmos?

## Conclusão

Se tivermos a coragem de tirar um tempo com Deus e fazer uma lista honesta com o nosso inventário moral, se confessarmos nossos pecados a Deus e a uma outra pessoa com sinceridade e arrependimento, então Deus nos perdoará completamente. Vamos começar a andar em grande liberdade, sem o peso da culpa, e a experimentar uma alegria que nunca sentimos antes.

Orem juntos a Deus pedindo coragem e assumindo diante dele o compromisso de darem esses cinco passos para a libertação da culpa.