

Brani tratti dal libro  
**Trasformare i sensi di colpa in Amore**  
Andrea Pangos

Il libro è in vendita su Amazon

[www.andreapangos.it](http://www.andreapangos.it)  
andreapangos@gmail.com

Prima edizione: novembre 2018

Copyright © 2018 Andrea Pangos

## **Sommario della versione integrale del libro**

Umanizzazione e sensi di colpa  
Utilità dei sensi di colpa  
Senso di colpa  
Discernimento e sensi di colpa  
Necessità, non virtù  
Sensi di colpa particolarmente ingiusti  
Sentimento e da concettualizzazione  
Colpe ed errori  
Colpa, sintomo di evoluzione umana  
Subire il culto della colpevolizzazione  
Colpevolizzare altri  
Liberarsi da codici fuorvianti  
Comportarsi bene  
Come comportarsi?  
Comportamento inaccettabile?  
Comprensione e vere esigenze  
Abitudine a sentirsi in colpa  
Sacrificio e sensi di colpa  
Sacrificio e recriminare  
Sacrificarsi, donarsi  
Deludere le aspettative altrui  
Eccessiva severità  
Aspettative senza dipendenza negativa  
Scopi Umanizzanti  
Qualità della dipendenza  
Onda d'urto di sensi di colpa  
Sensibilità, fragilità e invulnerabilità  
Sensi di colpa e giudicare  
Ingiustizia massima  
Evitare incontri  
Evitare di generare identità immaginata  
Meditare per liberarsi dall'identità immaginata  
Io, chi io?  
Manipolazione (dis)organizzata  
Comportarsi in modo da essere "amati"?  
Amarsi: sentirsi Amati  
L'Amore è questione di merito?  
Liberarsi dal colpevolizzatore interiore

Trascendere, non negare  
Sensi di colpa e Felicità  
Colpa imperdonabile?  
L'imperfezione è un obbligo  
Comprendere è meglio che recriminare  
Aumentare la qualità degli errori  
Peccatori ottimali  
Accettare gli errori commessi  
Accettare è accettarsi  
Oltre l'Accettazione  
Quattro prospettive  
Sensi di colpa familiari  
Appartenenza familiare?  
Sacrificio familiare  
Amare, genitori-figli e sensi di colpa  
Buone cattive intenzioni  
Insegnamento ed educazione  
Felicità e sacrificio  
Metodo meditativo per  
Trasformare i sensi di colpa in amore®  
Il metodo meditativo  
Affermazione introduttiva facoltativa  
Difficoltà di concentrazione  
Meditare per meglio meditare  
Soluzione Chiave e Soluzione Integrale  
Appendice  
Consapevolezza Integrale  
Idee Umanizzanti  
Umanizzarsi, perché?  
Dio - Esistenza Originale  
Origine  
Essere umano  
Io inferiore - animalumano  
Io  
Reale Identità e Io Monadico  
Bene Originale e Bene Assoluto  
Sofferenza degenerativa  
Sofferenza Umanizzante e Felicità integrale  
Dolore e sofferenza

Esempi di Felicità

Ignoranza esistenziale

Ignoranza esistenziale esperienziale

Ignoranza esistenziale concettuale

Livelli di ignoranza

Brani tratti dal libro  
Trasformare i sensi di colpa in Amore  
andreapangos.it

\*\*\*

La regola dovrebbe essere: consapevolizzare sempre, colpevolizzare mai. Colpevolizzare produce problemi, consapevolizzare soluzioni. Il culto della colpevolizzazione è un danno danneggiante, che fa bene unicamente a se stesso, autoalimentandosi. È bene sostituire il culto della colpevolizzazione con il rito della consapevolizzazione.

\*\*\*

Orientarsi bene senza bisogno dei sensi di colpa è certamente meglio che aver bisogno dei sensi di colpa per evitare di agire malamente. La stampella può aiutare a camminare, ma impedisce di correre liberamente.

\*\*\*

È importante sostituire il provare senso di colpa, per aver sbagliato, con il cercare di riparare consapevolmente il danno procurato.

\*\*\*

Abbiamo bisogno è di maggior libertà, soprattutto dall'ignoranza esistenziale: l'inconsapevolezza è il delitto perfetto.

\*\*\*

Non dovremmo aver bisogno del guardiano senso di colpa: dobbiamo cercare di diventare Giudici Superpartes, maturando la Consapevolezza Integrale.

\*\*\*

Sappiamo veramente cos'è giusto?  
In base a quali principi?

\*\*\*

Dalla prospettiva Umanizzante, il concetto: sei colpevole, significa: hai sbagliato, semplicemente perché non hai fruito qualitativamente dell'arbitrio.

\*\*\*

La colpevolizzazione è una deviazione dal percorso di consapevolizzazione, che è anche maturazione della capacità di utilizzare qualitativamente l'arbitrio. Consapevolizzare è agire. Colpevolizzare è reagire, subire reattività, propria e altrui. Consapevolizzarsi esige sforzo, superamento di schemi comportamentali, dirigersi verso l'ignoto. Consapevolizzare è anche riconoscere e trascendere ciò che ignoriamo, mentre per colpevolizzare è sufficiente essere schiavi di meccanismi, spesso conosciuti solo apparentemente: parvenze di verità.

\*\*\*

L'abitudine a colpevolizzare altri può essere un ottimo meccanismo per impedirsi di scorgere la necessità di consapevolizzarsi.

\*\*\*

Colpevolizzare altri, è un modo di applicare la nostra ignoranza esistenziale su nostre percezioni che definiamo lui, lei, loro.

\*\*\*

Conosciamo veramente gli altri, siamo consapevoli dei loro effettivi processi? Oppure soltanto, appunto, ci formiamo opinioni basate sulle nostre stesse opinioni preconfezionate, cioè giudichiamo i nostri pregiudizi?

\*\*\*

Il senso di colpa è anche una reazione all'essere usciti dai binari del codice comportamentale con cui siamo programmati.

Valutiamo bene il fatto che essere il treno significa essere macchina senza creatività. L'uomo senza la necessaria creatività non corrisponde al Principio Creatore, Principio Esistenziale fondamentale.

\*\*\*

Uscire dai binari della meccanicità è un incidente molto positivo, che può provocare delle ferite, ma meglio essere vivi con ferite che defunti similviventi sepolti dalla meccanicità.

Uscire dai binari può rappresentare l'inizio di un percorso di liberalizzazione illuminante, destinazione Umanità vera e propria, ben lontana dall'automaticità che passa molte stazioni senza portare veramente da qualche parte.

\*\*\*

Sentirsi in colpa perché trasgredite regole che ostacolano l'Umanizzazione, significa stare male perché si è fatto del bene.

\*\*\*

Nel riflettere sul proprio comportamento, se ci siamo comportati in modo congruo, come dovuto, è utile porsi le seguenti domande.

Dovuto a chi?

Dovuto per chi, chi è che agisce, perché agisce così?

Dovuto perché?

Che esempi di vita sono coloro che determinano, tramandano, le regole comportamentali?

Quanto sono consapevoli?

Sono ingranaggi schiavi dell'inconsapevolezza familiare e collettiva, oppure esempi di Consapevolezza, Libertà, Autenticità?

Sono vite in funzione della realizzazione DivinUmana, oppure in funzione della meccanicità animalumana?

Sono esempi di Vera Realizzazione oppure di realizzazione falsata, qualitativi o scadenti realizzatori di falsità?

\*\*\*

E noi, che esempio siamo? Cosa riflettiamo, come riflettiamo, cosa stimoliamo a riflettere, quanto aiutiamo altri a riflettere giustamente? Quanto favoriamo il loro esprimere la Luce che Superiormente Sono?

\*\*\*

Non essere d'accordo, esprimere dissenso, possibilmente argomentando qualitativamente, è ben diverso dal, come si dice, non accettare modi di pensare, agire, che significa, appunto, anche rifiutare l'ineluttabilità. La qualità del dissentire dipende dalla qualità dell'argomentare. Senza

spiegarsi i perché, cioè comprendere, non c'è nemmeno dissentire, ma meccanico opporsi, rifiutare. Non possiamo dissentire da ciò che non comprendiamo. Per dissentire veramente dobbiamo comprendere anche perché dissentiamo.

\*\*\*

Sostituire il punto terminante le proprie convinzioni, con il punto interrogativo, può risultare molto importante.

\*\*\*

Definire le proprie esigenze basandosi sulle convinzioni limitanti altrui, è un ottimo modo per alimentare la sudditanza. Non conoscendoci non possiamo conoscere le nostre vere esigenze: conoscersi meglio significa anche conoscere meglio le proprie vere esigenze.

\*\*\*

L'idea: se non ripago chi si è sacrificato per me sono un egoista, è una mappatura concettuale limitante, direttamente legata ai sensi di colpa.

Per liberarsi da questa limitazione, può essere molto utile considerare l'effettivo significato del concetto di sacrificio, che deriva dal latino *sacrificium*: *sacer* + *facere*, "rendere sacro". Sacrificarsi significa pertanto rendersi sacri, trascendendo l'inferiore che rappresentiamo, in modo da divenire il Superiore a cui miriamo.

\*\*\*

L'idea di non dover avere aspettative è un concetto autonegante: crea l'aspettativa di non dover aver aspettative. Ben diversa è l'idea di essere liberi dall'attaccamento alle aspettative, che sono implicite nel porsi una meta.

\*\*\*

L'invulnerabilità psichica vera e propria, non è la rigidità mentale ed emozionale che protegge dal mondo isolando. Isolandoci diveniamo potentemente vulnerabili, anche perché l'isolamento è anche lesione della capacità di sentire, allontanamento dalla possibilità di Sentirsi Uno. La vera invulnerabilità psichica è la Consapevolezza Integrale, libera dall'isolamento dei veli di Maya, perché sono stati utilizzati come veicoli per rendere possibile la Sensibilità Cosmica, senza veli.

\*\*\*

I giudizi sono opinioni. Non voler giudicare significa non voler avere opinioni, vuole dire non voler fruire di un potenziale evolutivo fondamentale.

Discernere significa automaticamente produrre opinioni, giudicare. Maturando il discernimento ci liberiamo di opinioni di minor qualità in favore di idee di maggior qualità. Aumentiamo cioè la qualità del giudicare.

\*\*\*

Nessuno è senza opinione, ma rari hanno la propria. Dobbiamo maturare la capacità di esprimere Proprie opinioni Proprie. Dobbiamo cioè imparare a giudicare consapevolmente, altrimenti rimaniamo destinati a giudicare inconsapevolmente, a giudicare e a giudicarci in base a pregiudizi.

\*\*\*

Ti amerò quando meriterai di essere amato, e, Farò in modo da essere accettato e amato, sono due concetti-giochetti facenti parte dell'inferno della manipolazione.

Considerando che l'Amare è essenzialmente senza manipolazione, si può facilmente dedurre l'assurdità di tali dinamiche di compravendita emozionale, che in quanto tale obbliga a rimanere schiavi della dualità emozionale.

\*\*\*

È bene ricordarsi che cercare l'Amore fuori significa non trovarlo mai, perché l'Amore ci sta cercando dentro. All'esterno possiamo trovare influssi che migliorano la nostra qualità emozionale, o meglio ancora, che favoriscono l'Essere Amore. La nostra esperienzialità è però inscindibile dalla nostra interiorità. Unicamente noi stessi possiamo realizzare il nostro Essere Amore, maturando spiritualmente.

\*\*\*

Liberarsi dal colpevolizzatore interiore è anche un modo per liberarsi dai colpevolizzatori esteriori. Liberandoci dal colpevolizzatore interiore, non coincidiamo più con le loro proiezioni patologiche colpevolizzanti. Non siamo più cibo di cui possono nutrirsi. Cessiamo di essere vittime sacrificali per il loro culto della colpevolizzazione.

\*\*\*

Il concetto di colpa imperdonabile è una delle molte catene della prigione esistenziale. Non dovrebbero esserci colpe imperdonabili. Il perdono è un elemento fondamentale

del miglioramento di noi stessi: provando rancore peggioriamo noi stessi e il mondo.

\*\*\*

In una certa misura si sbaglia sempre. Il comportamento perfetto non esiste. È assurdo fare della recriminazione un modello comportamentale. È molto meglio constatare consapevolmente ciò che si è prodotto, per dedicarsi al proprio miglioramento: inteso primariamente come Umanizzazione, non come tendere alla perfezione o presunta tale, che è una corsa praticamente senza fine terminante comunque in un vicolo cieco.

\*\*\*

La perfezione è un ambito diverso dal perfezionamento. La perfezione non è migliorabile. È impossibile essere più o meno perfetti, la perfezione non può essere inferiore o superiore a se stessa. Non esiste minor o maggior perfezione della perfezione.

\*\*\*

Recriminare è un ottimo modo per avere in futuro la possibilità di recriminare per aver recriminato, invece di cercare, aver cercato, soluzioni.

\*\*\*

Adesso è il momento migliore per scoprirsi presenti e mettere in atto il miglioramento.

\*\*\*

L'arbitrio va nobilitato, per trascendere il destino scritto, disegnandone uno più Umanizzante.

\*\*\*

Non accettare, gli errori del passato, significa non accettare concetti, emozioni, azioni di quel momento. Vuole dire voler essere stati qualcun altro, il che è impossibile. Gli errori non andrebbero visti come sconfitte, ma come utili indicazioni da interpretare qualitativamente.

\*\*\*

L'accettazione è il superamento del rifiutare, ma è pur sempre una questione di egocentrismo limitante. È come se l'onda accettasse ciò che ha prodotto l'oceano nel suo insieme, come se l'Oceano dipendesse da lei.

\*\*\*

Sintetizzando, abbiamo quattro tipi di visione, reazione o azione .

L'onda che rifiuta lo stato dell'Oceano, che afferma: non accetto che l'Oceano sia così.

L'onda che accetta lo stato dell'Oceano, pensando: accetto le cose per come sono.

L'onda che constata l'Oceano per com'è, consapevole che in quel dato momento<sup>1</sup> non può essere diversamente, e che lei può soltanto immaginare di rifiutare o accettare.

L'Oceano che si constata per Ciò che È.

---

<sup>1</sup> Più precisamente, nel momento precedente, perché la constatazione riguarda sempre momenti precedenti alla constatazione stessa.

\*\*\*

In quanto senza sensi di colpa, l'Amare libera dai sensi di colpa, non li favorisce. Se i genitori Amano i figli perché li fanno sentire in colpa?

\*\*\*

Provando senso di colpa per non aver rispettato la cosiddetta appartenenza alla famiglia, perché violato il codice comportamentale familiare, è bene riflettere sulla giustezza dei modelli comportamentali familiari.

La mia famiglia è un esempio di Umanizzazione, oppure funge anche da stampo per la perpetrazione del culto dell'inconsapevolezza?

Le regole comportamentali familiari si basano sulla ricerca del Superiore, oppure favoriscono la mera realizzazione animalumana?

La mia famiglia è un ambito di sincronizzazione Cosmica, oppure subisce un meccanico fossilizzarsi con concetti limitanti sulla vita?

È caratterizzata dalla pratica della Felicità Integrale o è ingabbiata nel culto della sofferenza degenerativa? Ricordiamoci che le gabbie hanno bisogno di ingabbiati per poter adempiere alla loro funzione.

\*\*\*

Milioni di genitori fanno ciò che ritengono bene per i figli, ma spesso i figli stanno male, anche a causa di idee errate sul bene ereditate dai genitori.

\*\*\*

Genitori infelici stimolano infelicità nei figli, a prescindere dalle maschere di felicità indossate. La Felicità è senza maschere. I genitori non dovrebbero rinunciare alla propria felicità, intendendo falsamente il significato di sacrificio, che è rendere sacro: Illuminarsi. Dovrebbero veramente sacrificarsi: offrendo così un esempio Illuminante, di vera ricerca della Felicità.

\*\*\*

Molto genitori darebbero tutto per i propri figli, molti danno il meglio di se stessi, ma il meglio di qualcuno non significa che sia necessariamente sufficientemente qualitativo. Avere la buona intenzione di dare il meglio di se stessi per qualcuno, senza però liberarsi dai propri contenuti negativi e limiti, significa offrire anche il peggio di se stessi.

Per molti, il nostro miglioramento è soltanto adeguamento alle loro proiezioni. I miglioramenti possono essere interpretati anche come peggioramenti, semplicemente perché guastano il giocattolo delle dinamiche viziose.

\*\*\*

Dobbiamo migliorare noi stessi, semplicemente perché migliorando facciamo semplicemente ciò che dobbiamo fare in quanto evoluzione: evolverci. L'evoluzione che non si evolve qualitativamente è evoluzione malata.

\*\*\*

Dobbiamo migliorare soprattutto per noi stessi: non è

sano legare il nostro miglioramento all'approvazione altrui, migliorare per essere approvati.

\*\*\*

Migliorare significa approvarsi: non migliorarsi è perpetuarsi come versione peggiore di se stessi, è essere impedimento per ciò che potremmo, dovremmo, essere.

\*\*\*

Educare è far emergere il Superiore, che significa farsi trasformare dal Superiore, per divenirlo sempre più, su piani sempre più Elevati. Educarsi è maturare la propria Sacralità.

Per educare dobbiamo educarci. Educazione è Elevazione, come potremmo elevare, educare, rimanendo nell'ambito dell'inferiore?

\*\*\*

Più siamo liberi dai segni superficiali, maggiore può essere l'autenticità della profondità che mutiamo. Più ci eleviamo, più possiamo aiutare altri a far emergere la loro Profonda natura Divina: Educare veramente.

Brani tratti dal libro  
**Trasformare i sensi di colpa in Amore**  
Andrea Pangos

In vendita su Amazon

[andreapangos.it](http://andreapangos.it)