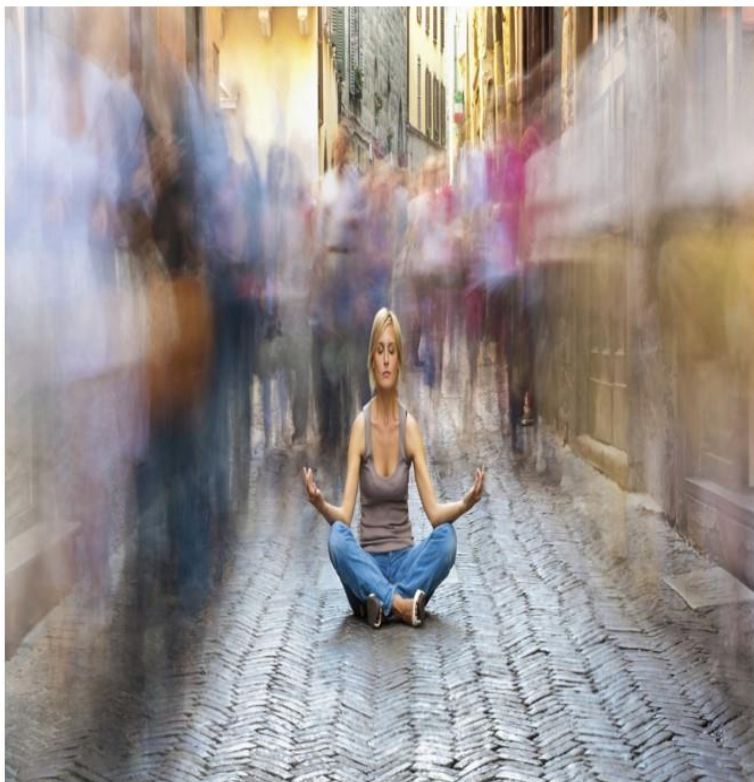


Espiritualismo

Reforma íntima



A busca da elevação  
no novo mundo



*Este livro contém textos transcritos de palestra espiritual realizadas por incorporação pelo amigo espiritual JOAQUIM DE ARUANDA.*

*Texto organizado por FIRMINO JOSÉ LEITE, MÁRCIA LIZ CONTIERI LEITE*

*ESPIRITUALISMO ECUMÊNICO UNIVERSAL*

*R. Pedro Pompermayer, 13 – Rio das Pedras – SP*

*(19) 3493-6604*

*WWW.meeu.com.br*

*“Assim, quando o corpo mortal se vestir com o que é imortal e quando o que morre se vestir com o que não pode morrer, então acontecerá o que as Escrituras Sagradas dizem: a morte está destruída; a vitória é total” (Paulo – Carta aos Coríntios 1 – Capítulo 15 – versículo 54).*



## ***Índice***

1.	Não sofrer	7
2.	Oração da serenidade	8
3.	O caminho humana do fim do sofrimento	9
4.	Não há como modificar o que faz sofrer	11
5.	A solução dos seus problemas	12
6.	Acabar com a contrariedade	13
7.	Conviver com a contrariedade	14
8.	Incapacidade para viver	15
9.	A bondade	16
10.	Especular sobre o acontecido	17
11.	Cura	18
12.	Curar a si mesmo	19
13.	Ninguém é obrigado a sofrer	21
14.	Raiva	22
15.	O maior psicólogo de todos os tempos	23
16.	Não gosto do meu emprego	24
17.	A necessidade de um sistema	26



## 1. Não sofrer

Deixe-me falar uma coisa com vocês.

Sobre a necessidade de mudar as emoções com que vivem até atingirem a condição de não mais sofrerem, já falei muito. Só que na última conversa em Araraquara fui muito mais profundo ao falar disso. Por isso, quero fazer um resumo do que foi falado lá para vocês.

***NOTA: Refere-se a palestra realizada no Espaço Cataluz em Araraquara no dia 06/08/2016 que recebeu o título 'O EEU no novo mundo'.***

Essa conversa foi composta por duas partes distintas. Foram diferentes uma da outra, mas as duas foram importantes.

Na primeira falamos de um assunto que já conversamos aqui: Deus não quer que se queime incenso a Ele, mas que sejam bondosos de verdade. Na segunda praticamente esquecemos a Bíblia, os ensinamentos de Cristo e falamos de uma forma bem humana em como não sofrer.

É sobre segunda parte que quero conversar aqui agora. Começo perguntando: como se faz para não sofrer? Esqueçam tudo a respeito de espírito e me respondam como, humanamente falando, podemos deixar de sofrer.

*Participante: associo muito o sofrimento com dor. Por isso, para mim, deixar de sofrer é escapar das dores da vida, sejam elas físicas, psicológicas ou emocionais.*

O que falou está certo, mas a resposta ao que eu perguntei não aconteceu. Como faço para escapar das dores da vida, que para você é o sofrer?

*Participante: não interiorizando o que acontece.*

O problema é que a coisa surge de dentro. Tudo começa no íntimo de cada um. Por isso não há como não interiorizar nada.

A resposta ainda não foi dada, por isso insisto na pergunta: como faço para não sofrer?

Só há um jeito de escapar das armadilhas da mente que geram o sofrer: amar-se. Só para de sofrer quem quer o melhor para si.

Não há outro jeito. Você só vai conseguir escapar das armadilhas da vida quando fizer o que é melhor para você mesmo. Não vivendo na busca do que é melhor para si sofrerá.

Escapar do sofrimento é pesar numa balança se o mais importante é sofrer por aquilo que está acontecendo ou viver de uma forma que consiga não se deixar levar pelo sofrimento a mente cria.

## **2. Oração da serenidade**

Não há outro jeito de não sofrer.

Vamos supor, só de brincadeira, que ele faça uma grosseria para você. Nessa hora, tem duas opções: pode sentir-se magoada ou pode deixar de viver a mágoa, o ressentimento, porque não é o que quer para si, não é o melhor para você.

Inteligência emocional é isso: saber discernir o que é melhor para si mesmo, emocionalmente falando. Inteligência emocional foi o assunto da segunda parte da conversa em Araraquara.



***A transcrição dessa segunda parte da conversa está no livro 'Inteligência emocional' do EEU.***

Lá disse que para se viver com essa inteligência é preciso usar os termos da mesma oração que recitam os alcóoltras anônimos:

***Concedei-nos Senhor, a Serenidade necessária  
Para aceitar as coisas que não podemos modificar  
Coragem para modificar aquelas que podemos  
E Sabedoria para reconhecer as diferenças.***

Essa oração é importante para o nosso trabalho. Aliás, ela resume bem o que estamos tentando fazer há dezessete anos: ajudar as pessoas a terem a sabedoria para reconhecer o que podem ou não fazer nesse mundo. Assumir essa luta é o que se espera de cada um de vocês como membros do exército de Maria.

Precisamos ajudar as pessoas a compreenderem que viver determinadas emoções não vale a pena. Se não fizermos isso, dificilmente os espíritos humanizados conseguirão aproveitar a sua encarnação.

### **3. O caminho humana do fim do sofrimento**

Na conversa de Araraquara usei um exemplo para falar dessa ajuda.

Uma pessoa disse: *'tenho síndrome do pânico. Sofro por tê-la, pois por causa dela não consigo sair com meus amigos, ter uma vida normal. Não faço as coisas que quero'*.

Como se poderia ajudar uma pessoa com esse problema? Como ela pode sair do sofrimento por ter síndrome do pânico? Saberiam me dizer? Não esqueçam da oração da serenidade.

*Participante: acho que o primeiro passo é a compreensão do quanto essa doença traz, das limitações que causa. Essa é a primeira consciência que precisa se ter. Depois é necessário dar um passo após o outro no sentido do superar o pânico, ao invés de esperar uma libertação total de imediato. Acho que é viver com a doença, mas dando um passo de cada vez para sair dela.*

Suas palavras são bonitas, mas elas não são parte de uma ação espiritual, mas sim humana. Por quê? Porque falam em acabar com o problema.

Lembra quando você tinha um problema e alguém, querendo ajudar, dizia que havia um modo de não tê-lo? Qual a primeira coisa que vinha na sua cabeça naquele momento? *'Ele está falando assim porque não tem esse problema. Ele não sabe o que é passar por isso'*.

É a mesma coisa da pessoa que reclama da família que tem e alguém o aconselha dizendo: *'você precisa aprender a conviver com eles'*. Essa pessoa, mesmo que só internamente, diz: *'é porque você não tem uma família igual a minha. Vai viver com a minha para ver o que é bom. Vou embora que ele não pode me ajudar'*.

Essa é uma ajuda humana, uma ajuda que pressupõe uma cura, um deixar de existir o problema. Mas, quantas vezes você já tentou resolver problemas e não conseguiu? Continuou sofrendo o problema e junto a decepção de não ter conseguido resolver mais a auto acusação de não ter sabido agir.

Resolver o problema é o caminho humano para acabar com o sofrimento. O espiritual é diferente.

## 4. Não há como modificar o que faz sofrer

Para entender o caminho espiritual da ajuda ao próximo no sentido de acabar com o sofrimento gerado por um problema, é preciso compreender antes algumas coisas.

Para ajudar alguém de uma forma espiritual não tem que se falar em acabar ou nunca ter síndrome do pânico. Ter essa síndrome é vida, acontecimento. Por isso, acontece, mesmo que o ser humanizado se prepare para que não ocorra.

É por isso não se pode oferecer uma cura: ela independe da ação do ser.

Se não é possível prometer cura, nem que seja passo a passo, o que temos que fazer? Ensinar a pessoa a conviver com a síndrome do pânico que tem sem sofrer.

*Participante: compreendo e concordo. Até já conversamos isso outras vezes. Só que a própria síndrome do pânico traz sofrimento. Como se convive com o sofrimento sem sofrer?*

Como viver com o sofrimento sem sofrer? Uma grande pergunta.

*Participante: para respondê-la creio ser preciso fazer todo o processo que Buda fez.*

Não, é mais simples do que isso.

O que lhe faz sofrer? É ter a síndrome do pânico? Sim.

O ser humanizado sofre quando tem a síndrome do pânico porque tem essa síndrome e assim não consegue fazer o que os outros fazem.

Portanto, há sofrimento junto com a síndrome do pânico. Qual? O de tê-la.

*Participante: isso é contrariedade. Sofre porque está e não queria ter essa síndrome.*

Isso. Sofre porque não queria ter e tem.

Compreendido isso, podemos, então, partir para o atendimento espiritual do ser. Para isso pergunto:

***a Serenidade necessária***

***Para aceitar as coisas que não podemos modificar***

Estamos falando que o ser humanizado tem a síndrome do pânico, mas não quer ter. Então, para ajuda-lo, devo dizer: *'pare de ter'*.

*Participante: se eu fizer isso, as pessoas vão se levantar e ir embora...*

Não vão. O que elas dirão é: *'é mais forte do que eu. Não consigo me libertar dela'*.

Esse é o momento de se falar da primeira estrofe: *'aceite que não pode modificar isso. Aceite que não está sofrendo porque tem a síndrome do pânico, mas porque não quer ter e não há como deixar de tê-la'*.

## **5. A solução dos seus problemas**

*Participante: nesse momento as pessoas além de se levantarem, vão me dar um soco.*

Não vão. Sabe por quê? Porque mostrou a solução para elas.

*Participante: a solução que a humanidade não mostra, não é?*

Sim.

A humanidade sempre fala da ação para resolver o problema. Para ela o sofrimento só se extingue se acabarmos com o problema. Só que na maioria das vezes somos incapazes de resolver os

problemas. Aliás, se pudéssemos resolvê-los, não seriam problemas, não é mesmo?

Essa é a importância da oração da serenidade. Para se acabar com o sofrimento por causa de um problema é preciso ter a serenidade de saber que não podemos modificar o que está acontecendo.

Para se acabar com o sofrimento, é preciso ser inteligente a ponto de saber que a maioria das soluções para nossos problemas estão além do alcance da ação do ser humanizado.

Portanto, como se passa por um sofrimento sem sofrer? Primeiro, descobrindo a sua incapacidade de mudar aquilo que lhe faz sofrer.

*Participante: ou seja, mudando o teor daquilo?*

Não, descobrindo que é incapaz de mudar.

Quem tem síndrome do pânico vive querendo mudar, mas por mais que tente, demora muito para acontecer isso, se conseguir um dia. Além dessa demora, há o sofrimento por tê-la durante todo esse tempo.

Só que ao invés de agir eliminando o sofrimento, já que a doença não consegue, vive esperando um remédio ou um tratamento que acabe com a síndrome.

*Participante: esperando que um milagre aconteça e que o sofrimento acabe sem que ele precise fazer nada.*

Isso. E durante todo esse tempo fica sofrendo.

## **6. Acabar com a contrariedade**

*Participante: na sua orientação o senhor mudou...*

Não mudei a doença de forma alguma.

*Participante: sim, o senhor não mudou os sintomas, mas a visão que tinha sobre a doença.*

Não, não mudei nem a visão que se tem sobre a síndrome do pânico. Continuei dizendo que é uma doença horrível, que causa muito sofrimento. Não mudei isso. A única coisa que fiz foi atacar a ideia do ser humanizado que imagina que pode mudar o que está acontecendo.

Na verdade o que faz o ser humanizado sofrer não é o que está acontecendo, mas o fato de não querer viver aquela realidade. Por causa disso quer mudar o que está vivendo. Como não consegue, sofre. Isso se chama contrariedade.

Portanto, o que precisamos fazer para ajudar as pessoas é leva-las a acabar com a contrariedade. Isso se faz da seguinte forma:

*‘Você não gosta que sua vizinha faça fofoca com seu nome? Vá lá e diga a ela que pare. Acha que se fizer isso irá parar? Claro que não. Então se conscientize de que não adianta nada ir lá, pois não conseguirá fazê-la agir de forma diferente. Ora, se não pode fazer isso, o que pode fazer? Aprender a conviver com a fofoca que ela faz, sem sofrer com isso’.*

Como se faz isso? Extinguindo-se a contrariedade. Sem ela, não há porque sofrer.

## **7. Conviver com a contrariedade**

*Participante: vou ilustrar com a minha experiência para ver se casa com o que você está falando. Na época que tinha síndrome do pânico, não tinha condições de pegar ônibus. Tinha medo de passar mal dentro do ônibus e ninguém me acudir.*

*Uma das vezes que enfrentei esse medo, passei mal dentro do ônibus. Naquele momento me veio à cabeça o seguinte pensamento: eu não tenho como me livrar disso. Então tenho que*

*enfrentar. Não vou me deixar levar por essa ideia. Se for para me matar agora, que me mate. Nesse momento me senti a pessoa mais livre do mundo, passei pela crise e não morri. É isso?*

Isso. Exatamente isso.

Você tem a síndrome do pânico. Enquanto não houver uma cura, a terá. Nada vai acabar com ela, enquanto ela própria não acabar. Portanto, enquanto tiver, precisa aprender a conviver com seus efeitos.

Qual o reflexo da síndrome do pânico? Ter medo de tudo, não conseguir ter uma vida social como a dos outros? Sei que não quer isso para si, mas nesse momento não tem jeito de não ter. Por isso, aceite. Você é uma pessoa doente e por isso não pode se portar como os outros no mundo social.

*Participante: aí a pessoa diz: ah, mas eu quero...*

Então continue querendo, mas saiba que continuará sofrendo. Até que haja uma cura, continuará sofrendo. Só depois dela é que poderá livrar-se desse sofrimento.

O que estou fazendo é dando uma orientação para passar o mesmo tempo entre o dia de hoje e o da cura sem sofrer, para estar em paz, ao invés de vivê-lo sofrendo. É só isso.

Apesar de não parecer, isso se chama elevação espiritual.

Participante: basicamente é aceita que dói menos.

Não é isso. O que estou falando é: aprenda que não tem condições de mudar o que está acontecendo.

## **8. Incapacidade para viver**

É o que já disse: **da sua declaração de incapacidade para viver, nasce a sua competência para viver.**

Enquanto não declarar para si mesmo que é incapaz de mudar a situação da vida buscará uma saída para ela. Enquanto

não encontrar uma saída, irá sofrer por estar vivendo aquela situação.

*Participante: mais um exemplo que me veio à cabeça agora. Digamos que uma pessoa perdeu a perna. Essa pessoa sabe que não poderá ter a perna de volta. Por isso, hipoteticamente, seria mais fácil aprender a conviver com a falta da perna.*

*Já uma doença como a síndrome do pânico, que é psicológica, que pode ter reversão no quadro, a pessoa acha que está no poder dela mudar a situação através da mente ou de remédios. Acho que é isso que é mais torturante em doenças desse tipo. A pessoa diz para si: como posso estar nessa situação através de um processo mental se imagino que comando ele?*

É com quem pensa dessa forma que é mais eficaz o processo para extinguir o sofrimento que estamos conversando. Veja:

*‘Você acredita que possui controle da mente, acredita que tem liberdade de agir? Então, mude o que não gosta na sua vida e em você nesse momento. Consegue? Não, não é? Então, compreenda que não possui o controle que imagina ter sobre si ou sua vida’.*

É esse o caminho.

## **9. A bondade**

O caminho para a Deus é o caminho da bondade com você mesmo e com os outros. Isso porque enquanto estiver reclamando da doença que tem, não está sendo bondoso com ninguém.

Você sabe o quanto de revolta teve consigo mesmo e com outras pessoas por ter essa doença e não poder fazer determinadas coisas, não é verdade?

*Participante: é assim mesmo. De um momento para outro você, que é uma pessoa saudável, tem um treco e já não é o mesmo. É revoltante mesmo.*



*Participante: nunca tive essa doença, mas já convivi com pessoas que tiveram. É assustador...*

E o grande barato é que isso é elevação espiritual.

O amar indicado por Cristo, a Deus acima de todas as coisas e ao próximo como a si mesmo, acontece exatamente quando o ser humanizado desiste de alterar a vida e muda internamente a forma de conviver com o que acontece. Quando o ser se conscientiza de que é incapaz de mudar a situação e trabalha em si para não sofrer com ela, está amando a tudo e a todos, respeitando as coisas e pessoas do jeito que elas são.

*Participante: compreendo a essência do que o senhor está falando.*

Na conversa em Araraquara falamos de outras coisas.

Falamos de como fazer isso: estar atento à mente, às emoções que surgem. Estar atento para não se deixar levar pelo que a mente cria, seja em razão ou emoção. Falamos que devemos compreender as ações das posses, paixões e desejos e para podermos nos libertar do jugo a elas.

Enfim, falamos sobre tudo o que já comentamos até hoje, mas, fazemos isso, sem queimar incensos a Deus.

## **10. Especular sobre o acontecido**

É isso que precisamos fazer.

*Participante: por favor, repita a sua frase.*

Da sua declaração de incapacidade para viver, nasce a sua competência para viver. Enquanto não se declarar incompetente para mudar a situação nada conseguirá.

É por isso que a oração começa com o pedido da serenidade necessária para aceitar as coisas que não se consegue mudar. Enquanto você não descobrir o que pode ou não mudar, enquanto

não declarar a incompetência para mudar todas as coisas, estará preso na intenção de mudar. Por isso, continuará sofrendo até que a própria vida mude a situação.

*Participante: realmente não temos o poder de mudar nada.*

Essa é a resposta para o que acabou de falar: você é uma pessoa saudável e de repente...

De nada adianta ficar se perguntando por que está acontecendo com você. Não há resposta disponível para essa pergunta. Por isso, para que ficar se perguntando? O melhor é dizer: *'não sei por que eu, mas sei que estou e preciso aprender a conviver com o que está acontecendo enquanto estiver'*.

Também não adianta querer ficar sabendo o que causou a doença. De que adianta? Saber como ficou doente ou o que causou a doença vai curá-la? Claro que não. Portanto, é apenas saber que está sem querer saber o que causou.

Ao invés de perder tempo especulando a causa da sua doença, ocupe-se trabalhando no aprendizado da convivência com a doença. Isso traz lucro, porque pode lhe fazer não sofrer. Especular, não traz nada.

## 11. Cura

Um detalhe: quando ajudar os outros, não se preocupe com a cura. Se acontecerá ou não, se será logo ou não, não importa no nosso auxílio às pessoas que sofrem.

*Participante: Joaquim, a ideia de perfeição humana é quando existe a cura. Vemos a doença como algo negativo, ruim, mal.*

*Já dentro do nosso ponto de vista espiritualista, de que tudo acontece através de Deus, que é Causa Primária de todas as coisas, a doença não é negativa, ruim, algo que precise de uma cura. É algo que sai da boca de Deus.*

*Por isso, precisamos aceitar tudo como proveniente de Deus, seja o que chamamos de doença ou saúde, de ignorância ou inteligência, ou qualquer outra coisa que nós polarizamos como positivo e negativo enquanto na verdade tudo é o bem. Correto?*

Sim.

Agora, todo esse discurso você não precisa fazer para quem está ajudando. Você precisa conhecer para se conscientizar da importância de fazer o trabalho de inteligência emocional em si e para ajudar os outros, mas não precisa falar a quem está ajudando.

*Participante: nesse momento ele não precisa saber de tudo isso. O que precisa é ser retirado do sofrimento.*

Perfeito.

Ficar tentando entender, compreender, saber informações sobre a doença ou porque aconteceu com você, não interessa. Saber essas coisas não vai acabar com o sofrimento. O que pode resolver, é a conscientização de que se tem a doença (continuo com o mesmo exemplo da síndrome do pânico) e que é incapaz de gerir a sua própria cura.

Isso se chama choque de realidade.

Isso é o harmonizar-se com a vida.

A harmonia com a vida não pode ser conseguida alterando-se o que está fora para aquilo que está dentro do ser humanizado (posses, paixões e desejos), mas harmonizar o que está dentro de si com o que acontece do lado de fora.

## **12. Curar a si mesmo**

*Participante: para mim isso é claro, mas, da mesma forma que você me perguntou antes e eu dei uma resposta humana, a busca pela mudança do mundo externo vem à mente automaticamente. Aí não consigo eliminar o sofrimento. Inclusive*

*anotei uma frase de Paulo que queria conversar com você: o bem que quero fazer, não faço, mas o mal que não quero, faço.*

*A compreensão, até onde posso ter, obviamente, de tudo o que conversamos é clara. Mas, chega na hora, não consigo fazer. Imagine alguém que nunca esteve aqui...*

Eu sei que já entenderam o que estou falando. Por isso não é esse o fundamento da nossa conversa. O que quero hoje que compreendam é a questão do processo e não da lógica.

O processo é: você tem alguma coisa que incomode? Mude aquilo. Não pode mudar? Mude a si mesmo, mude o incômodo que está sentindo.

*Participante: ele pode agir nesse sentido se tiver outra crise?*

O que estamos falando é de uma crise em outras pessoas e estamos encontrando formas de agir. Por isso digo que ele pode agir sobre si mesmo se tiver uma crise. Para isso, pode usar os próprios argumentos que usou nessa nossa conversa.

Mas, mesmo que não entre em crise da síndrome do pênico, mesmo que não seja diagnosticado com um câncer, pode ser que saia daqui agora e outro motorista dê uma fechada no seu carro. Isso gerará uma contrariedade. Dela virá uma emoção que não é aquilo que quer para si. Por isso aja sobre aquela contrariedade.

Como agir? Aja desse jeito: *'posso ir lá e fazer aquele motorista não me dar a fechada'*?

*Participante: não.*

Porque não posso?

*Participante: porque já passou, aquele momento já acabou, a fechada já aconteceu.*

Isso.

O momento da fechada já acabou, já passou. Você não tem mais condição de mudar o acontecimento. Por isso precisa aprender a mudar o lidar com a fechada que levou para que viva sem sofrer.

Como se faz isso? Conversando consigo mesmo:

*‘Vai ver que ele estava com pressa e nem viu que me fechou, vai ver que tem alguém passando mal no carro e ele está correndo para ir para o hospital, vai ver que é um motorista novo, que ainda não tem noção do que é dirigir no trânsito’.*

O argumento que usar para mudar a forma como reage ao que está acontecendo não interessa, são só palavras. O que importa é que o argumento desconstrua a obrigatoriedade de sofrer.

### **13. Ninguém é obrigado a sofrer**

Isso é algo interessante: vocês acham que são obrigados a sofrer em determinados momentos. Por isso, não lutam quando o sofrimento vem.

*Participante: é nobre sofrer em alguns momentos.*

Por isso disse no início da conversa em Araraquara: quem dera vocês fossem egoístas realmente.

Se fossem diriam para si: *‘ficar remoendo a fechada que o outro me deu vai tirar a minha paz, minha felicidade, trará angústia, preocupação, nervosismo e pode acabar fazendo mal ao meu físico. Por isso, não quero remoer isso’.*

Quem dera pensassem assim. Mas, não, acham que mostrando o quanto sofreram por causa do que aconteceu podem mudar a situação.

*Participante: uma pessoa me deu uma fechada no trânsito. Na hora fiquei plenamente irritado com o que aconteceu. Tenho que me harmonizar com essa irritação. É isso?*

Antes de se harmonizar com a irritação precisa saber se quer ficar irritado ou não. É interessante para você ficar irritado? Isso vai trazer algum benefício, alguma paz ou felicidade?

*Participante: não.*

Por isso disse que o inteligente emocional é aquele que sabe analisar a emoção que a mente apresenta para definir se é boa ou interessante para ele. Analisando nesse aspecto o que está sentindo, poderá lutar contra essa emoção. Se não analisar, se entregará ao sofrer.

*Participante: isso é um exercício diário.*

Não é diário: é a cada momento.

*Participante: sim, mas no momento que está irritado e descarrega essa irritação gritando, brigando, etc. isso alivia. É isso?*

Não.

Imagine o momento que ainda está com irritação. Nele, se alguém disser alguma coisa em defesa do outro motorista, você partirá para cima.

*Participante: mas, eu sinto que preciso me aliviar.*

Certo. Então, vá para o banheiro ou qualquer outro lugar onde fique só e se alivie.

Além disso, esse alívio não ajuda a enfrentar futuramente outras fechadas. Só o aprender a analisar a emoção que a mente está enviando e decidir se é importante pode realmente levá-lo a não mais sofrer.

*'Sabe, se ficar aqui remoendo essa irritação, toda essa energia vai me fazer mal'.* Essa análise pode ajudá-lo.

*Participante: isso é constatável. A curto prazo já se percebe os malefícios das emoções oriundas da emente.*

Então...

## 14. Raiva

*Participante: Joaquim, a raiva nunca pode ser positiva?*

Não, nunca é, pois não leva ao amor, a paz ou a harmonia.

*Participante: estou perguntando porque existem algumas linhas da psicologia que dizem que a raiva é um instrumento que pode ser usado tanto para o bem como para o mal. Essa força pode lhe levar a construir alguma coisa.*

Se toda vez que tivesse raiva construísse alguma coisa interessante, diria para ter raiva sempre. Como não é isso que acontece, aconselho a não ter raiva.

*Participante: acho que a única coisa que a raiva vai construir é mais raiva.*

Sim. O que planta, colhe.

*Participante: Krishnamurti fala uma coisa que para mim tem muito valor. Ele diz: se você está com raiva e faz qualquer coisa com raiva para acabar com a raiva, o que é feito nada mais é do que a própria raiva se reproduzindo.*

Pode ser, se mantiver o padrão vibratório.

*Participante: sim. é por isso que ele fala que devemos aceitar a raiva e reproduzi-la para agir contra a própria raiva.*

Só que esse ser, por ter uma prática meditativa muito grande, pode fazer esse tipo de trabalho: aceitar a raiva. Você não tem.

É por isso que estou indicando para vocês que levam uma vida comum que, ao perceberem que estão com raiva, libertem-se do que a causou.

Só a partir do momento que se conscientizar de que não tem o poder de mudar o que está acontecendo, é que poderá fazer alguma coisa com a raiva que está no seu interior.

## **15. O maior psicólogo de todos os tempos**

Agora, acesse novamente tudo o que já falamos nos encontros para os estudos da Bíblia e verifique se a cada passagem que comentamos não foi essa a mensagem transmitida. Na verdade não só na Bíblia, mas em todos os estudos que fizemos tivemos como fundo a busca da felicidade como fruto de uma ação de aceitação da incapacidade de mudar as coisas externas.

É por isso que há muito tempo disse que a sua missão é ajudar os outros a partir dos ensinamentos da Bíblia. Ajudar as pessoas que acreditam nos ensinamentos de Cristo, sem falar neles. Ou seja, sem queimar incensos a Deus.

Usar os ensinamentos como uma arma da psicologia. Tem um escritor no mundo humano que escreveu uma série de livros muito interessante. Nela, ele mostra que Cristo foi o maior psicólogo que existiu. Afirma isso porque todos os ensinamentos desse mestre só possuem uma finalidade de existir: ajudar os seres humanizados a alcançar a paz e a felicidade.

Como o mestre ensina a fazer isso? Através da aceitação do que está acontecendo naquele momento. É por isso que venho dizendo que esse trabalho é aquilo que precisa ser realizado no início do novo mundo.

Sei que quando se falava em novo mundo, em era de Aquarius, vocês pensavam em naves espaciais, em adorações a deuses, em queimar incensos, mas não é nada disso. É esse trabalho interno, essa luta para poder viver o que está acontecendo, em paz.

Esse é o trabalho de vocês: ajudar as pessoas a viver a vida que têm. Para isso é preciso mostrar a elas que isso é o resultado da consciência de não poder mudar o que acontece.

Fazer isso sem falar em Deus Causa Primária, em encarnação, reforma íntima, etc. Sem falar em nada que seja dogmático.

## **16. Não gosto do meu emprego**



*Participante: mas não temos que falar em felicidade, em paz?*

Sim, devem falar em paz, mas não em felicidade.

Falar em felicidade para seres humanos é complicado, porque confundem com prazer. Quando falamos em ajudar alguém a conseguir a felicidade, o que essa pessoa pensa é que vamos ajuda-la a conseguir o que quer, e não é esse nosso trabalho. Por isso, fale em harmonia com o mundo, em alcançar um estado de espírito de paz.

Há um exemplo que mostra o que fazer. Ele também foi estudado em Araraquara.

Uma pessoa me disse: *'não aguento o meu trabalho, que coisa horrível é ir trabalhar'*. O que falaria para ela? Eu disse: ***'sai, pede demissão. Se não aguenta seu trabalho, se ir trabalhar é horrível, muda de emprego, vai procurar outro'***.

*Participante: mas, aí a pessoa diria que não pode fazer isso, que não é um processo fácil, que tem pessoas para sustentar, etc.*

Ah! Chegamos onde precisávamos chegar.

Essa pessoa descobriu que não pode sair do emprego e que nele as coisas são jeito que são e ela não tem condições de mudar? Então, só resta uma alternativa: encontrar um meio de viver em paz com as coisas do jeito que são, mesmo que não goste delas.

Diga a ele: *'vá procurando outro emprego, fazendo fichas, etc. Procure outro emprego, mas enquanto não o achar, pare de se lamentar pelo emprego que tem, porque, por pior que seja, você precisa dele'*.

Sabe o que acontecerá com essa pessoa se seguir seu conselho? Viverá a mesma coisa que vivia em sofrimento só que em paz. Nada mudará.

É isso que quero pensarem para poderem se sintonizar.

## 17. A necessidade de um sistema

Sabe o que tenho percebido? Vocês estão perdidos.

Possuem um mar imenso de informações que absorveram nos diversos lugares que foram, nos textos que leram, nas palestras que ouviram, mas não conseguem articular um processo para colocar o ensinamento em prática. Lá em Araraquara foi exatamente isso que falei.

Lá falei em um processo para se colocar em prática a inteligência emocional. Aliás, esse mesmo processo é o que estamos criando com os comentários dos ensinamentos da Bíblia. O inteligente emocional, o ser que sabe ser feliz apesar do que está acontecendo, é aquele que reconhece a sua incapacidade de mudar o que lhe faz sofrer e por isso trabalha a emoção ao invés de se ocupar com o acontecimento.

*Participante: posso perceber que em mim mesmo tenho mais dificuldade de compartilhar esse processo do que colocar em prática comigo mesmo. É mais fácil colocar em prática o processo e não sofrer tanto pelas coisas quanto sofria do que compartilhar isso.*

Acho que a dificuldade é exatamente o que estou falando: vocês estão perdidos. Possuem muitas informações, mas não têm um passo a passo de como fazer. Um sistema para fazer funcionar.

Sabem o resultado da aplicação do processo, sabem o que querem, mas não conseguem criar um sistema linha a linha para rodar o programa, como se diria em programação de computador.

*Participante: acho que é isso mesmo.*

Informações vocês têm. O que falta é: o que vou falar agora?

*Participante: o resultado lógico a gente conhecer, mas como transmitir isso, não sabemos.*

É exatamente isso que fiz em Araraquara.