

A black and white close-up photograph of a woman's face in profile, looking downwards. A single tear is visible on her cheek, running down from her eye. The lighting is dramatic, highlighting the contours of her face against a dark background.

Joaquim de Aruanda

Dinâmica  
do não  
sofrimento



*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*

*Janeiro – 2015*



*“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. O trabalho de hoje .....	8
2. O não sofrimento .....	9
3. A prática do não sofrimento.....	11
4. A necessidade de sofrer .....	13
5. Conversando sobre o não sofrer .....	15
6. A dinâmica do não sofrimento .....	18
7. O causador do sofrimento .....	21
8. Sofrer não adianta nada .....	23
9. Deixando de sofrer com a mudança interna .....	24
10. O externo está no interno .....	26
11. A moderna sociedade e o sofrimento.....	29
12. A arma para o não sofrimento .....	32

## 1. O trabalho de hoje

Acredito que os humanos não podem ser felizes verdadeiramente. O máximo que conseguem é viver a felicidade que a vida nos apresenta. Digo isso porque ser feliz verdadeiramente é viver o que a vida nos apresenta, seja o que for, em estado de felicidade. Isso vocês não conseguem fazer e por isso só conseguem ser felizes quando as coisas acontecem do jeito que querem...

Por causa desta inaptidão para a felicidade, sempre que se apresenta um trabalho sobre a busca da felicidade, as pessoas imaginam que o resultado dele será sentido através da mudança dos acontecimentos da vida. Os acontecimentos de nossas vidas têm como protagonistas diversas pessoas com as quais convivem diuturnamente. Estas pessoas possuem uma individualidade que não pode ser alterada por ninguém. Por isso é impossível se esperar que o resultado de um trabalho de busca da felicidade leve a alterar aquilo que vivem. O que deviam fazer é criar em si este estado de felicidade, mas como disse, são inaptos para isso. Sendo assim, não há forma de sermos felizes de verdade e toda busca neste sentido é infrutífera.

Mas, se não podem ser felizes de verdade, pelo menos podem não viver o sofrimento, ou melhor, podem aprender a vivenciar situações de sofrimento sem sofrer. Este é o assunto deste trabalho.

Antes de começar, no entanto, é preciso deixar uma coisa bem clara: a prática do que aqui é dito não fará a vida de ninguém mudar, não garantirá a satisfação dos desejos de cada um. Os momentos de insatisfação e contrariedade continuarão existindo na vida de todos, mas aquele que conseguir colocar em prática aquilo que conversaremos poderá viver estes momentos sem sofrimento.

Vamos, então, começar nossa conversa.



## 2. O não sofrimento

De princípio digo logo: não-sofrimento não quer dizer não sofrer. O estado de não-sofrimento existe quando se aprende a sofrer de uma forma diferenciada.

O trabalho que se faz em busca do estado de não-sofrimento não acaba com o sofrimento. O sofrimento durante a vida de cada um continuará existindo para quem está buscando ou consegue vivenciar o estado de não-sofrimento. Só que quem alcança este estado, passa a vivenciar o sofrimento que a vida traz de uma forma diferente de quem não alcança...

Por isso, quero deixar bem claro logo no princípio desta conversa: a prática do não-sofrimento não leva ao fim do sofrimento durante a vida, mas a uma forma diferenciada de vivenciar os momentos não felizes.

Preparando-me para esta conversa me lembrei de uma história de Chico Xavier que ilustra bem isso. Chico contava que estava em um avião que enfrentava grande turbulência e os passageiros entraram em desespero gritando e chorando. Ele, vendo tudo isso acontecer, também começou a gritar e chorar alto. No meio de toda esta algazarra, o médium mineiro vê a figura de seu protetor espiritual entrando no avião e caminhando para ele.

Ao chegar junto ao Chico, Emmanuel pergunta: 'O que está havendo?' Chico responde: 'O avião vai cair...' Mais uma vez o mentor espiritual pergunta: 'E daí?' O médium mineiro sem compreender o que o mentor estava lhe dizendo responde: 'Ora, todos nós vamos morrer...' Emmanuel, então lhe transmite o ensinamento: 'Está certo, você vai morrer se o avião cair, mas pelo menos morra com dignidade. Por isso, não fique gritando nos meus ouvidos...'

O estado do não-sofrimento corresponde exatamente a isso: aprender a passar pelos momentos de sofrimento com dignidade, ao invés de passá-los chorando, gritando, praguejando contra Deus e o mundo, sentindo-se a vítima ou o coitadinho. Esta é a diferença do não-sofrimento para o sofrimento.

Aquele que sofre e aquele que vivencia o não-sofrimento compreende mentalmente as coisas do mesmo jeito, só que um age no momento do sofrer estancando o sofrimento enquanto o outro se entrega ao sofrer e vivencia o sofrimento.

O sofrer é criado por um pensamento. No exemplo do Chico Xavier ele se caracteriza pela informação 'o avião vai cair e todos vão morrer'. Só depois deste momento é que começa o sofrimento. Ele se caracteriza pelos pensamentos fundamentados em lástimas, em reclamações sobre a realidade que está se vivenciando, pelo praguejar contra Deus, o mundo e os outros. O sofrimento, também, sempre vem acompanhado de nervosismo, stress...

Este é o sofrimento que vem depois do sofrer e que o estado de não-sofrimento elimina, pois quem o vivencia passa a encarar com dignidade o seu sofrer. O não-sofrimento, portanto, consiste em não entrar na roda do sofrimento que vem depois do sofrer.

O sofrer acontece quando os desejos dos seres humanos entram em desacordo com o que está acontecendo com o mundo, quando o ser não está afinado com o mundo. Este é o sofrer. Já o sofrimento nasce depois disso. Ele existe quando a mente cria pensamentos que dizem que o mundo não poderia estar assim, que ele está errado por estar deste jeito, que o ser humano precisa fazer alguma coisa para mudar o mundo (pessoas, acontecimentos e objetos). É o pensamento que afirma que é preciso brigar com o mundo, agredi-lo ou mudá-lo.

Portanto o sofrer vem primeiro e o sofrimento vem depois. É esta segunda etapa do vivenciar um acontecimento que o não-sofrimento leva o ser humano a não viver.

### 3. A prática do não sofrimento

Mas, chega de teoria e vamos à prática. Vamos ver como, na prática, se alcança o não-sofrimento. Para isso vou contar um caso real onde um amigo relatou um acontecimento da sua vida em que colocou em prática o não-sofrimento. Vou contar o caso dele sem dar nomes, é claro, para ficar claro o que é não-sofrimento na prática.

Este amigo estava com um filho jovem internado em coma com uma doença que nem os médicos sabiam dizer qual era. No hospital, a filha dele perguntou: 'Pai e agora?' Ele respondeu: 'Minha filha, dentro da medicina nós nada podemos fazer, já que nem os médicos conseguem entender o que está se passando. A única coisa que podemos fazer neste momento é sofrer a nossa dor com dignidade. Ao invés de nos desesperarmos, de entrarmos num processo de amargura e desespero, que pode inclusive prejudicá-lo no seu coma, precisamos guardar o sofrimento dentro de nós e transmitirmos a ele uma sensação de calma, tranquilidade, paz.'

Isso é o sofrer com dignidade. É não entrar na roda do sofrimento que leva a estados mentais e emocionais muito piores do que a própria causa (o sofrer).

*Participante: E quando é preciso conviver diariamente com pessoas que nos trazem pensamentos que nos fazem sofrer?*

É a mesma coisa. A cada dia, a cada momento que a mente criar um pensamento que leve a um sofrimento é preciso que o ser execute o trabalho do não-sofrimento.

No entanto, como já havia dito, este trabalho não muda o mundo externo, ou seja, não faz a pessoa deixar de provocar em você pensamentos que levam ao sofrimento. Ele apenas lhe leva a

conviver com estes pensamentos de uma forma diferenciada naquele momento específico. A pessoa continuará da mesma forma e nos próximos momentos em que for provocado o surgimento desse tipo de pensamento é preciso fazer o trabalho novamente. O trabalho do não-sofrimento consiste em aprender a conviver com cada pensamento que leve ao sofrimento, a conviver com cada um deles.

Trabalhar para não viver o sofrimento causado por uma pessoa que você não tem como mudar e que não pode deixar de conviver, aliás, é uma prova de maturidade.

Desculpem-me a palavra, mas sem nenhuma acusação, é 'burrice' do ser humano que é obrigado a conviver com uma pessoa que lhe faz vivenciar pensamentos que levam ao sofrimento, insistir em viver estes sofrimentos a cada vez que isso acontece. Se você não pode escapar dessa pessoa, se tem que conviver diariamente com o sofrimento que ela lhe provoca, é preciso aprender a viver esta convivência do jeito que ela acontece sem deixar que isso lhe cause sofrimento, ou seja, aprender a receber este sofrimento diário sem deixar que ele lhe desarmonize. Se pudesse, se libertava da pessoa, mas se não há jeito de alcançar isso, o mínimo que precisa fazer para o seu bem estar é aprender a conviver com ela, sem vivenciar o sofrimento que ela lhe causa.

Isso é o estado de não-sofrimento: aprender a conviver com as pessoas do jeito que elas são sem viver o sofrimento que as atitudes delas causam ou sem sonhar que um dia elas deixarão de agir daquela forma.

## 4. A necessidade de sofrer

*Participante: Isso é muito difícil em alguns casos. É quase instintivo querer nos defendermos quando alguém nos acusa e nos destrata.*

Concordo: é instintivo. Agora, se quer ser feliz, ou seja, viver o não-sofrimento, precisa estar em constante vigilância para não deixar o instinto lhe levar a viver a roda do sofrimento.

Concordo também que seja difícil de ser executado. Por quê? Porque o ser humano, apesar de dizer o contrário, não quer deixar de sofrer.

A humanidade, principalmente os religiosos, vive uma cultura onde é compreendido que sofrer é bom para a sua eternidade espiritual, que sofrer eleva. Mesmo os que não acreditam nestas coisas também querem sofrer, pois desta forma recebem mais atenção, carinho e dedicação dos outros. Ou seja, apesar de dizer que não quer sofrer, inconscientemente o ser humano quer viver desse jeito para ganhar alguma coisa.

Os seres humanos querem instintivamente sofrer para poderem receber atenção, carinho, para serem considerados 'coitadinhos' – tem gente que adora ser o coitadinho da história, não é mesmo? Por isso é muito difícil vencer o sofrimento que nos assola quando os outros nos acusam ou nos destratam.

Você está certo: nosso querer mostrar aos outros o quanto sofremos é instintivo, pois só assim mostramos o quanto precisamos do amor, carinho e atenção dos outros. Esse que é o problema do praticar o caminho do não-sofrimento...

Estamos falando de uma cultura de muitos séculos, onde a mente se formou tendo como base a necessidade de mostrar o sofrimento para poder ganhar. Sei que é difícil mudar esta cultura, mas o argumento que pode lhe ajudar a vencê-la é que viver o sofrimento prejudica a nós mesmos.

Sem falar dos prejuízos físicos, que são conhecidos (úlceras, gastrite, etc.), veja só uma coisa. Em quanto tempo acontece o sofrer, ou seja, o pensamento que se indispõe com o momento presente? Um minuto, dois, talvez. Pois bem, vivemos o sofrimento profundo deste sofrer por muito mais tempo. Muitas vezes passamos o dia inteiro amargurados, tristes, acabrunhados por algo que aconteceu em poucos minutos ou segundos.

Muitas vezes o sofrer acontece de manhã e passamos o dia inteiro sofrendo aquilo. Sofremos muitas horas, quando não vivemos tempos maiores, por algo que aconteceu em alguns minutos. Para mim isso é masoquismo...

Os seres humanos externam o sofrimento por longos períodos apenas para poder ganhar atenção, carinho ou a concordância do outro com o nosso ponto de vista. Mas, quanto tempo dura este 'chamego' do outro com o nosso sofrimento? Mais uma vez, minutos... Será que compensa? Esta é uma pergunta que cada um precisa fazer a si mesmo antes de se aventurar na busca do não-sofrimento...

## 5. Conversando sobre o não sofrer

*Participante: Será que um dia nós conseguiremos treinar esta maneira de agir e determinada pessoa não mais me incomodará?*

Não. O não sofrer não passa por deixar de sofrer em situações idênticas sempre. No estado de não-sofrimento a outra pessoa continuará lhe incomodando, mas você não mais viverá o incomodo.

Você ainda está falando exatamente dentro do que disse no início desta conversa: nós não sabemos ser felizes. Ainda esperamos que a felicidade seja a resultante da mudança do outro para aquilo que esperamos e desejamos dele, esperamos que a vida se mude...

Não estou falando que com o trabalho do não-sofrimento o outro se mudará, ou seja, deixará de fazer aquilo que lhe faz sofrer: estou dizendo que quem tem que mudar é você. O outro continuará lhe incomodando e você aprenderá a viver com o incomodo que ele lhe traz sem sofrer.

Este, portanto, é o não-sofrimento. Ele não se trata em fazer com que o outro pare de lhe incomodar, mas sim, de cada um fazer com que o outro não lhe incomode. O outro continua nos incomodando, criando incomodo para nós, só que este incômodo não nos incomoda.

*Participante: Mas, e quando o sofrimento não ocorrer por conta de outros, mas por causa de si mesmo?*

É a mesma coisa... Precisamos aprender a conviver com nosso interno sem sofrer, mesmo que ele nos cause sofrimento...

*Participante: Aprender a conviver com o sofrimento e reprimir o sofrimento são coisas distintas, certo?*

Eu não acredito que ninguém seja capaz de reprimir o sofrimento. Digo isso, porque quando se vê, o sofrimento já se instalou e tomou conta de você. Acho que o que pode ser feito é aprender a viver com o sofrer depois que ele se instala. Aprender a reprimir, ou seja, conseguir não deixar que o sofrimento instale, não vejo como isso seja possível.

As coisas acontecem e temos pouco ou nenhum controle sobre o acontecimento delas... Neste momento, por exemplo, estamos todos aqui conversando em paz e tranquilidade, mas quem me garante que este estado de espírito permanecerá em cada um daqui a cinco minutos? Pode acontecer algo que ninguém cause especificamente, mas que acabe com a felicidade de alguém aqui presente.

Por isso digo: não temos como reprimir o sofrimento. O que podemos fazer é depois que ele vem, aprender a vivê-lo de tal forma que não o deixemos nos fazer sofrer mais.

*Participante: Devemos, então, sermos indiferentes a tudo?*

Muito já se falou em indiferença por aqui, mas eu, particularmente, não acho possível sermos indiferentes a alguma coisa. Isso porque o sofrer chega sem que você perceba.

Não há como criar um estado de indiferença contínua. O máximo que podemos conseguir – e aí eu concordo com você – é nos tornarmos indiferentes depois que o sofrimento chega.

Portanto, tudo acontece com você: a raiva, a chateação, a perturbação, etc. Quando estas coisas acontecem, você perde a indiferença, mas depois que elas acontecem, você pode se tornar indiferente a elas.

Assim eu acredito na indiferença...

*Participante: Ignorar o sofrimento é não sofrer?*



Não dá para ignorar o sofrimento. Não sofrer é vivenciar o sofrimento com dignidade.

## 6. A dinâmica do não sofrimento

Voltando, então, a nossa conversa original.

Vimos que o não-sofrimento trata-se de aprender a conviver com o sofrimento que aparece na vida sem deixá-lo nos fazer sofrer. Mas, qual a dinâmica para isso, ou seja, como fazemos para viver com dignidade o sofrimento?

O não-sofrimento só pode ser realizado dentro de nós mesmos. Por isso, a sua dinâmica começa com a profunda imersão em si mesmo, nunca fora.

Não dá para aprender a vivenciar o não-sofrimento querendo mudar quem ou o que está fora. Não dá para aprender a viver o sofrimento com dignidade querendo sair de perto daquilo ou de quem lhe incomoda. O não-sofrimento não pode ser alcançado evitando-se a pessoa que nos causa sofrimento ou alterando aquilo que nos faz sofrer. Só há como colocar em prática o não-sofrimento olhando para dentro de si mesmo.

*Participante: Já passei por uma situação onde cheguei à conclusão de que não deveria sofrer por determinada pessoa porque ela não merecia meu sofrimento. Hoje ainda tenho este sofrimento de vez em quando, mas sinto que estou me amando e me respeitando mais...*

É exatamente o que estou falando.

Como vinha falando, para chegar ao não-sofrimento é preciso olhar para dentro de si mesmo. Quando fizer isso, é preciso enfrentar a si mesmo... É preciso guerrear consigo mesmo... Este é que é o grande problema...

O ser humanizado está acostumado a julgar e guerrear contra o externo achando que ele é o certo e que tudo que faz é o bom. Acontece que é exatamente ao contrário...

Só uma pessoa pode fazer você sofrer: você mesmo. Ninguém mais tem condições de lhe fazer sofrer: só você...

Respondam uma coisa: se alguém chegar aqui e lhe acusar de algo e você não se sentir acusado, terá sido acusado? Não. Portanto, sentindo-se acusado não foi o outro que lhe acusou, mas você mesmo. Foi você que se acusou quando aceitou o que o outro lhe disse como acusação...

Só você pode fazer qualquer coisa contra você mesmo... Para ilustrar o que estou dizendo vou contar uma história...

***Perto de Tóquio, no Japão, vivia um grande samurai já idoso que agora se dedicava a ensinar o zen-budismo aos jovens. Apesar de sua idade, corria a lenda de que ainda era capaz de derrotar qualquer adversário.***

***Certa tarde, um guerreiro - conhecido por sua total falta de escrúpulos - apareceu por ali. Era famoso por usar a técnica da provação: esperava que seu adversário fizesse o primeiro movimento e, dotado de uma inteligência privilegiada para reparar os erros cometidos, contra-atacava com velocidade fulminante.***

***O jovem e impaciente guerreiro jamais havia perdido uma luta. Conhecendo a reputação do samurai, estava ali para derrotá-lo e aumentar sua fama. Todos os estudantes se manifestaram contra a ideia, mas o velho aceitou o desafio.***

***Foram todos para a praça da cidade, e o jovem começou a insultar o velho. Chutou algumas pedras em sua direção, cuspiu em seu rosto, gritou todos os insultos conhecidos - ofendendo, inclusive, seus ancestrais. Durante horas, fez tudo para provocá-lo,***

***mas o velho permaneceu impassível. No final da tarde, sentindo-se exausto e humilhado, o impetuoso guerreiro retirou-se.***

***Desapontados pelo fato que o mestre aceitara tantos insultos e provocações, os alunos perguntaram: "Como o senhor pode suportar com tanta indignidade? Por que não usou sua espada, mesmo sabendo que podia perder a luta, ao invés de mostrar-se covarde diante de todos nós?"***

***- Se alguém chega até você com um presente e você não o aceita, a quem pertence o presente?, perguntou o samurai.***

***- A quem tentou entregá-lo, respondeu um dos alunos.***

***- O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos, disse o mestre. Quando não são aceitos continuam pertencendo a quem as carregava consigo.***

Esse é o processo para se alcançar o não-sofrimento: não aceitar o sofrimento. Mas, para isso, é preciso não aceitar aquilo que digo que o outro está fazendo comigo... Esse é o grande problema do não-sofrimento.

## 7. O causador do sofrimento

Para viver o não-sofrimento é preciso parar de achar que é o outro que nos incomoda, porque ninguém incomoda ninguém: quem se sente incomodado somos nós mesmos. Nós criamos o incômodo, nós vemos, no que os outros fazem, um incômodo. Isso vale para tudo: somos nós que vemos no que os outros fazem ou dizem, a acusação, a crítica, etc. Não é o outro que nos critica ou ofende: somos nós mesmos...

A dinâmica do não-sofrimento consiste exatamente neste olhar para dentro e ver-se como o causador do sofrimento que está sendo sofrido.

Na busca do não-sofrimento eu luto contra mim e não contra o próximo. Não luto contra o mundo para que mude o que está acontecendo, mas contra mim mesmo para que eu não viva o sofrimento que a mente está dizendo para viver. Apesar da mente dizer que fui ofendido ou caluniado, não vivo o que ela está dizendo, mas estou sempre buscando entender, em mim, o que deu origem àquele sofrimento.

Se sofro quando alguém me chama de feio, por exemplo, vou procurar saber o que gerou aquele sofrer, ao invés de buscar provar e convencer quem falou de que ele está errado. Por que alguém sofre quando é chamado de feio? Porque quer ser chamado de bonito... Alcançar o não-sofrimento é perceber isso e libertar-se desse desejo. Só assim não se vive o sofrimento que o sofrer trás.

Para não sofrer ao ser chamado de feio tenho que reconhecer que existe dentro de mim um desejo de ser chamado de bonito e lutar contra ele. Como? Falando para mim mesmo que não existe um padrão universal para beleza. Dizendo a mim mesmo que eu posso me achar bonito e que o outro tem todo o direito de não me achar.

É preciso proibir a si mesmo de proibir os outros fazerem qualquer coisa: este é um caminho para se viver o não-sofrimento. Isso porque, se eu acreditar que tenho o direito de proibir alguém de alguma coisa, esta minha crença vai me levar a sofrer amanhã, pois a vida vai me mostrar que ninguém consegue proibir nada em ninguém.

## 8. Sofrer não adianta nada

Esta é a dinâmica do não-sofrimento. É olhar para dentro de si mesmo e reconhecer aquilo que está me levando para o sofrimento e combater isto. É o caso do amigo com quem conversei e que me lembrou a história de Chico Xavier. Ele disse à filha que deviam sofrer com dignidade, porque lamentar-se ou se desesperar não resolveria nada a situação do filho dele.

O grande problema do sofrimento é que sofrer não resolve nada. Foi o que alguém disse agora pouco quando falou que havia uma pessoa que lhe incomodava diariamente. O seu sofrer diário resolveu o problema, ou seja, fez a pessoa agir de outra forma ou dizer coisas diferentes? Não... Então sofrer não resolve nada. Mesmo sofrendo diariamente a pessoa continua agindo do mesmo jeito e o outro continua sentindo-se incomodado diariamente num círculo contínuo de sofrimento.

Na verdade, o incômodo que esta pessoa vive diuturnamente com o comentário do outro, está sendo criado por ela mesma. Ela precisa ver isso e depois meditar sobre si mesmo para poder entender, qual a verdade dela mesma, está criando a sensação de incômodo.

Esta é a dinâmica do não sofrimento: buscar em você aquilo que está causando sofrimento a você, ou seja, reconhecer aquilo que a mente usa para tornar válido aquele sofrimento. A mente, por exemplo, diz que andar descalço faz mal para a saúde. Quando vir alguém não calçado, a mente sabe que pode lhe fazer sofrer, porque você acredita naquela afirmação.

## 9. Deixando de sofrer com a mudança interna

*Participante: A não identificação com o problema seria uma saída? Descobrir a razão do sofrimento seria útil?*

Descobrir a razão do sofrimento não é apenas útil: é a única maneira que você tem para sair da roda do sofrimento.

Para se sair da roda do sofrimento é preciso descobrir a raiz do sofrimento, que é sempre uma verdade sua que foi contrariada. Por isso disse que é preciso olhar para dentro para alcançar o estado de não-sofrimento. É preciso olhar para você porque, na verdade, é você quem está se sentindo contrariado.

*Participante: Sou adotada e desde pequena as pessoas me ofenderam usando esta realidade. Hoje vejo que elas só conseguiram me ofender porque eu tinha dentro de mim que isso era uma ofensa. É por aí?*

É exatamente isso. Você não queria ter sido adotada, mas sim ser filha legítima de sua mãe. Quando as pessoas tocavam neste ponto, que para você era nevrálgico sentia-se ofendida.

Na verdade sempre foi você que se sentiu ofendida e não os outros que a ofendia. Lembre-se: a intenção nunca está no outro, mas sempre em você mesmo.

*Participante: Ninguém ajuda ninguém e ninguém prejudica ninguém. É isso?*

Sim... Ninguém ajuda ou prejudica o outro: só você pode se ajudar ou se prejudicar. Aliás, quando você cede ao sofrimento sempre acaba se prejudicando...



No nosso grupo, por exemplo, havia uma pessoa que estava mandando mensagens demais e com um conteúdo não vinculado ao nosso. As pessoas começaram a reclamar do volume de mensagens do grupo. Só que para fazer esta reclamação, mandaram mais e-mails. A pessoa que estava mandando as mensagens respondeu a cada um destes e-mails querendo provar que tinha o direito de mandar quantas mensagens quisesse. Os que estavam incomodados responderam a esta resposta com mais mensagens.

Conclusão: os que estavam reclamando da quantidade de mensagens acabaram recebendo o dobro ou o triplo do que receberiam se apenas aquela pessoa colocasse suas mensagens... Se estas pessoas tivessem apenas deletado aquilo que não quisessem ler, teriam recebido muito menos mensagens.

Esta é a questão do não-sofrimento: se ao invés destas pessoas se sentirem como sofredores por terem um monte de e-mails nas suas caixas e tentarem estancar a entrada de uma quantidade grande de mensagens – ou seja, tentar mudar o externo – elas apenas deletassem o que não queriam ler, não teriam sofrido.

## 10. O externo está no interno

*Participante: Se o que você colocou é verdade – nós é que criamos a ofensa – na verdade não há ninguém fora de nós. Falamos com nós mesmos...*

Na verdade há pessoas do lado de fora que conversam e agem conosco. Mas, o que eles fazem ou falam são apenas atos ou palavras. Quem cria a intenção para estes atos ou palavras sou eu e não eles.

Na verdade, quando a pessoa fala alguma sou eu quem uso o que foi dito para me sentir ofendido com aquilo. Não foi ele quem me ofendeu, mas eu que as interpretei como ofensa. As palavras dele existem, são reais, mas elas só conterão o valor de ofensa se eu o der a elas. Ele pode até dar este mesmo valor àquilo que está dizendo, mas se eu não der este valor às palavras do outro, elas, para mim, não terão este sentido.

O que precisa ficar claro para quem busca vivenciar o não-sofrimento é que apesar de tudo estar acontecendo, o que importa mesmo é aquilo que eu digo que está acontecendo.

*Participante: Será que na prática seria aconselhável exercitarmos a calma, a paciência e o calar?*

Eu não saberia lhe dizer... O que posso dizer é o seguinte: se você consegue ter paciência e calma, exercite-as. O problema é que tem hora que estas coisas não vêm; aí é o momento de trabalhar o sofrer que chegou.

Na verdade, nós não conseguimos criar coisas; elas vêm até nós. Não conseguimos amar quem queremos, não conseguimos ter raiva de quem quisermos, não conseguimos evitar sofrer. Todas estas sensações vêm até nós e só depois que elas chegam é que podemos agir. Só depois que o amar chega é que podemos amar, só depois

que a raiva se instala é que sentimos raiva, só depois que o sofrer chega e que começamos o sofrimento.

Para mim, só depois que o sofrimento vem é que consigo evitar sofrer. Agora, se você consegue criar paciência como estado perpétuo e nem sente o sofrer, isso seria interessante. Eu, no meu caso, não consigo isso: preciso sempre criar uma paciência para poder estancar o sofrimento.

*Participante: Até agora, a prática dos exemplos nos levam a entender que devemos deixar o outro ser, estar e fazer o que quiser. Pode falar a respeito disso?*

Na verdade, todos têm o direito de ser, estar e fazer o que quiserem. Nós dizemos que Deus deu o livre arbítrio a cada um, mas não vemos que quando queremos que o outro se mude estamos retirando dele este direito. Queremos tirar o direito do outro, livre arbitrar a sua vida quando dizemos o que ele deve fazer ou dizer.

*Participante: Para mim que vivo numa cidade de um país capitalista que cria uma determinada realidade, como posso ser feliz se sou constantemente bombardeado por vários atos meus e dos outros. Seria melhor viver no interior? Isso aumentaria a minha chance de viver a felicidade?*

Não, isso não aumenta a sua chance. Quem mora numa cidade do interior também vivencia atos que, se não forem trabalhados, levam a vivenciar o sofrimento.

Quantos moradores do interior estão voltando para casa com pressa e precisam parar no meio da rua para deixar bois atravessarem de um terreno para outro? Muitas vezes é uma grande quantidade de bois para atravessar e as pessoas, mesmo com pressa, precisam parar e esperar que eles completem a travessia.

Portanto, o problema não é a cidade grande ou a pequena, mas sim como se reage àquilo que acontece. O problema não é o trânsito de carros ou de bois, mas sim o sofrimento por não ter a sua pressa atendida. Se você não trabalha para não vivenciar o sofrimento, certamente o vivenciará no interior ou na cidade grande.

Na verdade, o tamanho da cidade que você mora não interfere na sua felicidade, mas há uma coisa que está relacionada à sua

pergunta que pode sim interferir muito nela. Vamos conversar sobre isso...

## 11. A moderna sociedade e o sofrimento

O trabalho do não sofrimento é praticamente impossível para as pessoas que querem suprir os seus anseios materiais, ou seja, alcançar todos os aspectos que a moderna sociedade humana diz que devemos ter durante a vida. Para aquelas pessoas que estão preocupadas com a auto estima, que priorizam o chamado amor próprio, que estão preocupadas em serem bem tratadas e reconhecidas como certas e sábias, eu digo: não façam este trabalho...

Quem busca viver o não-sofrimento precisa, antes de tudo, estar despojado destes apelos da moderna vida humana. Por quê? Porque este estado será o resultado da luta de você contra você mesmo... Será que é possível lutar contra si mesmo e ainda assim sentir o amor próprio como ele é vivenciado pela sociedade humana, ou seja, pela exaltação a si mesmo?

Isso é impossível, pois para se alcançar o não sofrimento é preciso ferir exatamente o amor próprio que a sociedade humana recomenda. Isso porque o amor próprio ensinado pela humanidade é o enaltecimento, enquanto que o estado do não-sofrimento só é alcançado com o não enaltecimento. Para você se libertar de si mesmo é preciso não se enaltecer.

Como se libertar do sofrimento se ele é vivenciado não pelo que os outros dizem, mas por sua vontade de querer estar certo? Impossível...

*Participante: Perguntei isso porque moro em São Paulo e isso aqui está um inferno...*

Pois é, está um inferno, mas você tem que viver aí. No interior a demanda por empregos é menor e por isso você precisa viver neste inferno. Viva, então, mas aprenda a viver este inferno sem que isso lhe cause contrariedade, sem que isso lhe traga sofrimento. Agora, se amanhã você puder vir para o interior venha, mas com a certeza que aqui viverá outros problemas.

Na verdade, existem problemas em todos os lugares que você viver, porque eles estão dentro de você e não nos lugares. Os problemas estão dentro de nós, porque somos nós que os criamos. Não é São Paulo, Rio de Janeiro ou qualquer outra cidade grande que é o inferno, somos nós que infernizamos ou não os lugares que vivemos.

Uma pessoa que mora em São Paulo um dia me disse: aqui não dá mais para se viver. Eu respondi: 'Entendeu o que você disse? Se acha que aqui não dá mais para viver, saia daqui'. Ele argumentou: 'Se eu sair daqui, como vou viver? Aqui, estou perto de tudo, tenho tudo que preciso à mão'. Neste momento eu lhe disse: 'Então aguenta tudo isso sem reclamar'.

Quem quer estar perto de tudo tem que estar numa cidade grande, pois no interior a oferta é menor e algumas coisas não estão disponíveis. Porque na cidade do interior não se tem tudo à mão? Porque a quantidade de pessoas que moram lá não compensa o investimento para se ter o que se tem na cidade grande.

Portanto, o preço que se paga para se ter tudo à mão é exatamente o engarrafamento que se vive nas cidades grandes, pois ele é o resultado da quantidade de pessoas que moram lá. Ou será que você ainda sonha que tenha tudo o que quer à sua disposição para que use quando quiser, independente do lucro do outro?

Este é o trabalho do não-sofrimento: é se enfrentar e ver que não adianta sonhar com as suas condições ideais de vida para viver feliz. Isso não existe, pois o mundo não gira ao seu redor, mas o mundo de cada um gira dentro do interesse de cada um. O não-sofrimento, portanto, só pode ser alcançado quando você criar dentro de si mesmo o sentir-se bem com o que tem para viver.

Entender, por exemplo, que o engarrafamento e um transporte público cheio só existem numa cidade onde você encontra emprego.

Estas coisas que lhe fazem sofrer, realmente não existem numa cidade pequena, mas lá você também não terá o emprego que precisa ter para sobreviver. Portanto, indo para lá haverá novos problemas que se não forem trabalhados também gerarão sofrimentos.

Esta é a dinâmica do não-sofrimento: olhar para dentro de você e observar que está exigindo que o mundo esteja do jeito que quer e isso não pode acontecer, pois o mundo vive o mundo. Portanto, quem espera que estas coisas aconteçam para que ele seja feliz, vai ter que esperar sentado, pois a sua felicidade dependerá de muitos fatores externos que são incontroláveis por nós.

## 12. A arma para o não sofrimento

Respondidas as perguntas, vamos mais adiante na nossa conversa. Vimos que a dinâmica do não-sofrimento consiste em enfrentarmos as causas dos nossos sofrimentos, que são os desejos e verdades que estão dentro de cada um. Mas, enfrentar-se com o que? O que usar como arma para se enfrentar e assim poder viver o não-sofrimento? Os ensinamentos deixados pelos amigos espirituais...

No nosso trabalho, o Espiritualismo Ecumênico Universal, temos onze anos de ensinamentos transmitidos que podem ajudar cada um a se enfrentar. Se você prefere a Bíblia como fonte de ensinamentos, lá existem milhares de páginas que contém informações que podem lhe ajudar a se enfrentar. Se prefere o Bhagavad Gita, o Corão, os livros de Kardec ou os sutras budistas, em todos estes livros você encontrará diversas armas para se enfrentar.

Os ensinamentos trazidos pelos mestres ou pelos mentores espirituais não existem para criar uma cultura, para nos ensinar o que é o mundo, mas como a espada que Cristo afirmou que nos trouxe – ‘Vocês pensam que eu vim trazer a paz, mas eu trouxe a espada. Cada ensinamento que você recebe deve servir como uma espada para matar a você mesmo, para matar aquilo que lhe causa sofrimento: as suas verdades, desejos e paixões.

São estes ensinamentos que cada um precisa usar contra si mesmo para poder viver o não-sofrimento.

Quando alguém me ofende ou fala mal de mim, por exemplo, ao invés de sofrer porque isso aconteceu, posso me lembrar que Cristo ensinou a oferecer a outra face quando agredido. Quando alguém ganha aquilo que achava que era direito meu receber, posso



me lembrar que cristo ensinou que devo doar tudo que é meu e segui-lo.

Quando nós entendemos que os ensinamentos dos mestres e mentores não são para serem compreendidos ou criarem uma cultura, mas sim para servir de espada para cada um matar em si mesmo aquilo que lhe afasta de Deus (as verdades, paixões, posses e desejos) que acabam gerando o sofrimento, a pessoa pega a espada e se mata. Ou seja, usa o ensinamento contra a realidade que a mente cria para justificar a necessidade de sofrer.

Quando a realidade criada pela minha mente é que alguém está me incomodando, eu me lembro que Cristo mandou amarmos a todos e não apenas a quem não nos incomoda. Lembro-me também, que o mestre me desafiou a pelo menos conviver harmonicamente com meus inimigos já que abraçar o amigo até os ateus fazem. Quando me lembro dessas coisas, posso, então, libertar-me da obrigação de ter que sofrer porque aquela pessoa aparentemente está me incomodando.

Esta é a dinâmica do não sofrimento: entender que não sofrer não é deixar de sofrer, mas aprender a viver o sofrimento com dignidade. Entender que somos nós mesmos que causamos o sofrimento e que por isso só nós podemos estancá-lo. Como? Enfrentando nossas verdades com os ensinamentos que os mestres, mentores ou gurus nos trouxeram. Se não formos por este caminho, continuaremos sofrendo muito e vivendo esparsos momentos de prazer quando o mundo se adaptar às nossas paixões, posses e desejos.

*Participante: Resignação é aceitar o sofrimento?*

Não resignação é aceitar sofrer. Eu queria, por exemplo, ganhar na mega sena, mas não ganho. Por isso vou me resignar. Só que esta resignação não acaba com o sofrimento, pois ainda quero ganhar. De nada adianta um pensamento deste tipo, pois continuo querendo ganhar e como não consigo, isso me faz sofrer.

A resignação não leva ao fim do sofrimento. Ao contrário, ela o prorroga. O que estou falando é diferente de resignar-se: é enfrentar-se. Eu queria ganhar, mas não ganho. E daí? Vou continuar sofrendo por causa disso, vou ficar chorando até ganhar? Não, vou seguir em

frente minha vida e se um dia ganhar, ganhei. Agora, vou continuar jogando... Tem muita gente que quer ganhar, mas não joga, não é mesmo?

*Participante: Eu gostaria que a paz em mim fosse aumentando conforme eu trabalhasse o sofrimento, mas não consigo alcançar a paz plena como os chamados iluminados alcançam.*

Acho que nós, seres humanos comuns, para nos iluminarmos temos que pagar muita conta de luz, pois temos muitas coisas para vencer.

Na realidade, eu não acredito muito nesta história daqueles que conseguiram vencer de uma vez por todas o seu sofrimento e alcançaram uma paz plena. O que acredito é que a cada sofrer podemos nos libertar do sofrimento posterior. Mas, mesmo isso, nós não conseguimos o tempo todo. Quantas vezes conseguimos nos libertar de um sofrimento para logo depois cair em outra armadilha criada pela mente?

Portanto, não se preocupe em iluminar-se: vá vivendo a sua escuridão diária acendendo de vez em quando uma pequena lamparina. Saiba de uma coisa: não existe uma regra que possa lhe levar a viver sempre em estado de paz. O que acho que existe é o resultado do suor (trabalho) que é realizado a cada momento.