



*Inteligência
emocional*

JOAQUIM DE
ARUANDA

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. Inteligência emocional	9
2. Pensamento e emoção.....	14
3. A prática da inteligência emocional	17
4. A única saída é a inteligência emocional	21
5. Ajudando as pessoas com a inteligência emocional	23
6. Analise a situação.....	28
7. Mudando o mundo.....	32
8. Renascer	36
9. Os inimigos da inteligência emocional	37
10. Cegos pelas posses, paixões e desejos	39
11. Acabando com a cegueira	43
12. Nosso trabalho.....	46

1. Inteligência emocional

(Palestra realizada em 06/08/2016 em Araraquara – SP)

Participante: o ser humano é egoísta ...

Quem dera fosse. Se vocês fossem egoístas iriam sempre pensar primariamente em si mesmos, iriam querer o melhor para vocês. Mas, como sofrem o tempo inteiro, acho que não pensam tanto assim em vocês mesmos, pois dizem que querem a felicidade, mas não se protegem do sofrimento.

Na verdade, o ser humanizado não é egoísta, não quer para si. O que ele quer mesmo é vencer os outros.

Participante: dá para se proteger do sofrimento?

Sim, basta você ser um inteligente emocional. Se você vivencia os acontecimentos da vida humana com inteligência emocional consegue não sofrer.

Vamos falar sobre isso? Então vamos lá ...

Vocês sofrem porque são burros emocionalmente, ou seja, não são inteligentes. Por isso começo nossa conversa perguntando: o que é ser inteligente?

Participante: ter muito conhecimento?

Não, quem tem muito conhecimento é culto, mas não necessariamente inteligente.

Participante: aquele que consegue escapar dos problemas da vida de uma maneira adequada.

Eu diria que uma pessoa inteligente é aquela que sabe analisar a situação e sabe buscar o que é melhor para si a cada momento.

Quantas vezes vocês já agiram contrário ao que queriam para não se chatearem, para não arranjam confusão. Quem age assim é uma pessoa inteligente, pois sabe analisar a situação, que não adianta insistir, brigar e por isso se poupa. Isso é uma pessoa inteligente: aquela que sabe analisar uma situação, sabe reconhecer todos os elementos envolvidos naquele acontecimento e sabe escolher o melhor para si.

Sendo este o inteligente, quem é o burro? Aquele que não sabe analisar a situação, que não sabe escolher o que é melhor para si. É aquele que não sabe, por exemplo, reconhecer a hora de parar uma discussão de algum assunto, que não sabe quando ceder em algum momento para poder ganhar em outro. Enfim, aquele que não sabe analisar a vida.

É por isso que disse que vocês são burros: vocês não sabem fazer essa análise. Quantas vezes estão vendo que estão à beira do abismo do sofrimento e continuam andando para frente? Continuam caminhando, persistem em viver de uma determinada forma, mesmo sabendo que vão cair, que vão sofrer.

Participante: porque somos assim?

Porque falta o que chamo de meditação: meditar sobre a vida, pensar sobre a vida, saber olhar a vida e vê-la de uma maneira inteligente. Vocês são assim porque se deixam levar pelo instinto de sobrevivência, de querer ganhar sempre. Por isso não medem esforços para continuar lutando contra o mundo.

Mesmo sabendo que vão perder, vocês se entregam ao instinto que lhes impulsiona para ganhar dos outros. Com isso cada vez vão caindo mais, perdendo mais, sofrendo mais.

Essa ideia da inteligência emocional é muito importante para aqueles que querem aproveitar essa encarnação. Digo isso porque conseguir colocar em prática a paz e harmonia requer uma

inteligência muito grande. Requer uma capacidade de analisar a situação da vida que está vivendo.

Vou dar um exemplo. Se vocês começam a conversar com uma pessoa sobre um determinado assunto e ela pensa diferente, o que deveriam fazer? Parar a discussão, não é mesmo?

Mas, não: continuam colocando as suas posições, mesmo vendo que ela vai se exaltando. Porque um ser inteligente, que não quer sofrer, continua a discussão?

Acho que se fossem realmente inteligentes, vocês, para não sofrerem encerrariam a discussão, doariam a razão. Mas, não, por conta do instinto de vitória, de sobrepujar o outro, de ganhar sempre, continuam persistindo na discussão querendo provar que estão certos, buscando novos argumentos tentando de alguma forma dobrar a opinião do outro. Com isso, só quem sofre são vocês.

Participante: quando chega nesse ponto da discussão, eu não consigo dizer que o outro está certo. Simplesmente me calo e não falo mais nada.

Palavras são palavras. Os atos que são praticados não têm nada a ver com o que estamos conversando. Estou falando do mundo interno, por dentro de você. Neste mundo deve dizer a si mesmo: “*ela quer estar certa, então, que esteja*”. Externamente, faça o que fizer, pois isso não afeta a sua felicidade.

O problema é entender que aquela situação é de risco. Naquele momento está colocando em risco a sua paz, a sua felicidade, a sua harmonia.

É essa a inteligência que estou falando. Quando se fala em inteligência emocional está se falando em saber se prevenir para que não viva emoções, sentimentos que não se quer.

Deixe-me fazer uma pergunta: sua mãe morreu, será que é preciso entrar em desespero por causa disso? Vamos analisar à luz da inteligência emocional. Será que realmente precisamos entrar em desespero nessa hora? Esse desespero vai trazê-la de volta? Amenizará a dor da falta dela? Acho que não.

Vendo por esse prisma, pergunto: quem se desespera nesse momento é o que? Burro emocionalmente. Ele não soube analisar a

emoção que lhe foi apresentada pela mente. *“Sim, minha mãe morreu. Acabou não tem mais jeito. Está morta. O que posso fazer? Posso sentir a dor da saudade, posso continuar achando que ainda não era hora dela ir, mas não preciso me entregar ao desespero, de dizer que minha vida acabou porque ela morreu”.*

Isso é ter inteligência emocional. Inteligente emocional é aquele que sabe analisar a emoção que está sendo apresentada naquele momento e ver a necessidade de vive-la. Analisar no sentido se questionar se sentir aquilo é realmente necessário no momento, se contribuirá de alguma forma com a sua paz e harmonia.

Quando falo dessa forma as pessoas me perguntam se precisam ser frios para serem felizes. Eu sempre respondo que se vocês fossem frio até que seria bom, porque aí não sofreriam. Isso porque aquele que é ignorante, burro emocionalmente, que vive emoções desnecessárias, improdutivas, sofre muito.

Esse é outro detalhe que precisam compreender. Vocês vivem uma série de emoções que são desnecessárias, não ajudam em nada a viver essa vida. Concordam comigo?

Esse é o inteligente emocional e para viver a felicidade plena, a harmonia interna, é preciso possuir essa inteligência. É preciso saber analisar as emoções que a mente cria e distinguir se é realmente necessário vive-la.

Por isso digo que são burros. Quando vêm uma emoção qualquer da mente, vocês não raciocinam. Raciocinar no sentido de analisar a emoção, de compreender, de ver qual a necessidade ou importância de vive-la.

Foi o que já falei hoje a respeito de sonhar com alguma coisa. Naquele momento eu disse: se sonhar, desejar alguma coisa, fosse garantia de conseguir, com certeza diria para sonhar. Mas, não é bem isso que acontece. Mas, quando vive o processo de devaneio causado pelo sonho e descobre que está sofrendo naquele momento, o inteligente emocional diz que não quer sonhar. Ela descobre que sonhar está lhe causando mal.

É essa a função da inteligência no ser humano. Usar a inteligência para criar coisas é perda de tempo, pois ninguém cria nada, já que Deus faz tudo. Usar a inteligência no sentido de

organizar as coisas também é perda de tempo, pois por mais que se organize, vem a vida e desorganiza tudo. Esse tipo de inteligência, que é a que vocês querem, não serve para nada, não presta para nada, pois não traz retorno. A única inteligência que pode lhe ajudar de alguma forma é a emocional, mas, no entanto, é a que menos se dedicam. Vocês se deixam levar pela emoção quando ela aparece.

Então, neste novo tempo, quando precisamos aprender a viver de uma forma diferente, a questão da inteligência emocional, do saber analisar o seu mundo emocional e saber lidar com as emoções que surgem, é algo fundamental. E é sobre isso que quero conversar agora.

Queremos falar um pouco sobre inteligência emocional.

2. Pensamento e emoção

Participante: você deu o exemplo da agonia que a mãe morrer, mas esta questão de ser inteligente vale também para o pensamento. Você acaba se envolvendo com a história que a mente cria, não?

Você sabe distinguir pensamento de emoção? Até onde existe um pensamento e onde começa uma emoção? Não, não é mesmo? Sabe porque não consegue distinguir isso? Porque pensamento é emoção e moção é pensamento.

Me diga uma coisa: você é capaz de sentir tristeza, revolta, desilusão? Não. Você fica desiludido com alguém por causa de alguma coisa. Você não sente apenas desilusão; tem uma história que gera o sentir-se desiludido. Por isso posso dizer que isso não é uma emoção, mas um pensamento que cria desilusão.

É um pensamento porque é um raciocínio. Sei que vocês chamam de emoção, mas não é: é uma razão.

Então, o que estou dizendo vale para o pensamento também. Não para o racional, ou seja, aquele onde você cria motivos para discutir com a razão, mas sim para se perguntar: pensar isso me interessa? Ter essa ideia é interessante para mim? Irá contribuir de alguma forma com a minha paz e harmonia?

Vou dar um exemplo. Você está aqui nessa cidade, que fica a milhares de quilômetros da sua, agora. Digamos que de repente toque o seu celular e receba a notícia de que alguém da sua família está passando mal. Me diga: resolve você ter pensamentos que contenham uma preocupação com quem está passando mal? Se não resolve, afaste esse pensamento. Diga a si mesmo que ele não lhe interessa em continue concentrado em me ouvir ou em ir para casa.

Mas, digamos que toque o telefone e a situação descrita lhe apavore. Você, então, toma a decisão de ir embora. Teria alguma

valia você ir nesse caminho querendo saber o que está acontecendo aqui? Resolve alguma coisa para a sua vida pensar no que deixou ou em como encontrará a situação quando chegar lá? Não. Então, afaste esse pensamento da sua mente naquele momento. Concentre-se apenas em fazer a sua viagem.

Participante: é estar no presente?

Isso.

Então, tudo o que estamos dizendo vale para pensamento e emoção, pois emoção é um pensamento.

Participante: quando a emoção é pensamento?

Ao nível do que podem entender, todos os pensamentos são emoções e todas as emoções são pensamentos.

Vocês não têm uma emoção: possuem apenas pensamentos emotivos. Pensamentos que geram a ideia de estar sentindo alguma coisa.

Participante: mas, a emoção não é o efeito de um pensamento?

Essa é a ideia que vocês têm, mas ela não é real. Isso porque a emoção para existir após o pensamento teria que existir sem motivação.

Foi o que já disse: vocês não conseguem viver uma contrariedade, um sofrimento. Vocês não vivem uma contrariedade; possuem a ideia de estarem sentindo-se contrariados porque existe uma razão que lhe leva a viver isso. Se o que você sente é a respeito de alguém e por algum motivo, isso é uma razão e não uma emoção.

No momento em que estão sendo levados pela razão, vocês acham que estão vivendo uma determinada emoção, mas isso é irreal. Na verdade estão apenas presos a pensamentos que criam a ideia de que estão vivendo a contrariedade. Por estarem presos a eles, por crerem no que ele diz, vivem a ideia de estarem contrariados.

Isso é muito complicado para vocês que ainda acham que amam alguma coisa. Ninguém ama nada: possuem um pensamento que lhes diz que estão amando aquilo.

Participante: tem até gente que tem úlcera, gastrite, por causa de emoções.

Sim, pois vão se entregando ao pensamento e ele vai aumentando a intensidade. Quando estão tão entregues a eles entram no processo obsessivo onde vivem apenas a ideia formada pela mente. Neste momento, por conta da energia que toma conta desse ser, se dá o desarranjo no corpo físico, como já conversamos.

3. A prática da inteligência emocional

Portanto, é preciso ser inteligente emocional e o ser se torna isso quando consegue reconhecer os pensamentos ou emoções que podem lhe ter alguma utilidade na vivência da vida. Só que mais do que reconhecer, é preciso trabalhar junto a isso. É sobre esse trabalho que quero falar agora.

Como você trabalha uma emoção? Como pode decretar que sentir aquela emoção é perda de tempo, é contraproducente?

Participante: verificar quando ela vai lhe tirar a paz?

Toda emoção vai lhe tirar a paz. Portanto não é por aí.

Participante: mudar o foco, mudar a atenção de lugar?

Não. Vou dar uma ideia para ficar mais claro.

Digamos que alguém chegue e comece a discutir um assunto que você imagina saber que a opinião do outro está errada. Este é o momento onde deve primeiro manter-se em estado de cautela e, em segundo lugar, começar a analisar o processo em que está entrando. Aqui começa o problema.

Vocês humanos imaginam que porque sabem alguma coisa são capazes de provar ao outro que estão certos. Por isso vão entrando no debate cada vez com novos argumentos ou formas de explicar o que pensa. Por causa dessa presunção, insistem e quando veem estão no fundo do poço: já perderam a paz e a harmonia.

Como eu posso estancar isso antes de chegar a esse ponto?

Participante: se harmonizando e sabendo que aquilo é apenas a opinião dela.

Não. Estou falando de algo bem racional agora.

É simples. Existe uma coisa chamada oração da serenidade. Já ouviram essa oração?

Conceda-me a serenidade

Para aceitar aquilo que não posso mudar,

A coragem para mudar o que me for possível

E a sabedoria para saber discernir entre as duas.

Esse é o caminho da inteligência. Você pode agir para mudar o outro? Aja. Não pode? Conscientize-se de que não pode e encerre a discussão.

É o que conversamos sempre quando falamos em realizar alguma coisa. Você acha que pode realizar, fazer, comprar, mudar alguma coisa, vá lá e faça. Se pode, não irá sofrer com as coisas: basta ir lá e mudar aquilo. Se não pode, tenha consciência disso e desista que aquilo se mude.

Agora, para que a análise seja real, é preciso ser honesto consigo mesmo. Essa possibilidade de mudar é real ou você apenas imagina que seja possível? Precisa verificar sem sombra de dúvida antes de se entregar ao tentar mudar se realmente tem capacidade de mudar o que não gosta. Se chegar à conclusão de que não pode, precisa saber que não pode mudar.

Se não pode mudar algo, para que lutar contra?

Participante: é o famoso jogar a toalha?

Não é isso que estou falando. Trata-se de reconhecer a sua incapacidade de gerir aquilo. Quando chega à conclusão que não consegue mudar consegue, mesmo que tente e só aí veja que não pode, é capaz de abrir mão de viver a emoção proposta pela mente. Enquanto se sentir capaz de resolver o assunto entrará no turbilhão das emoções e cada vez cairá mais.

Sabe, você está conversando com uma pessoa e ela está falando alguma coisa que não concorda. Neste momento, dará a sua opinião. A pessoa, então, retrucará lançando mão de outros argumentos que provem que ela está certa. Isso é sinal de que ela

não está disposta a mudar a sua crença. Para que continuará a conversar sobre aquele assunto?

O conversar que estou falando não é através de palavras, de sons, mas intimamente. No seu mundo interno você deve perder o ânimo de discutir o assunto. O que sairá da boca não interessa.

Quem age assim é o inteligente emocional. É aquele que diz que queria ter um carro e por isso trabalha para ter dinheiro e comprá-lo. Agora, se o seu salário não dá para pagar a prestação do carro que deseja, o inteligente abre mão do sonho e vive feliz andando de ônibus ou no carro velho que tem.

De nada adianta ficar acusando o sistema dizendo que privilegia um e não a todos. De nada adianta ficar culpando a inflação do país que corroi o salário. Ficar se lamentando desse jeito vai resolver o problema dessa pessoa? Isso o fará ter um carro? Claro que não. Então para que vibrar dentro desse sofrimento todo?

Essa é a inteligência emocional. Trata-se de saber, digamos assim, o seu limite. Saber o que quer você pode viver, o que compensa ser vivido. Claro que pode passar a vida inteira com um discurso contra o governo o culpando das suas carências, mas adianta isso? Essa forma de proceder vai lhe fazer ter o que quer ou mudará o governante? Acabará com a pobreza, com as carências da população?

O que pode resolver a sua situação? Tentar ganhar mais dinheiro. Esforce-se para isso, não fique apenas criticando. Agora, se não conseguir ganhar mais, aceite que lhe é impossível conquistar o sonho e viva em paz o que tem hoje.

Quem não é inteligente emocionalmente fica o tempo inteiro vivendo a crítica aos outros culpando-os por não conseguir o que quer, declarando-os culpados do seu sofrimento. Só que estes vivem a mesma vida que viveriam, ou seja, têm a mesma coisa que teriam em sofrimento ao invés de ter paz de espírito e tranquilidade.

Este é o trabalho da reforma íntima. Para que o ser descubra a sua paz é preciso que descubra a inutilidade da perda da paz. É o que falei no exemplo da morte da mãe. O desespero a trará de volta? Não. A pessoa viverá a mesma vida, ou seja, com a ausência da mãe em desespero ou em paz. Então, adianta viver o desespero?

Adianta querer se atirar dentro do caixão e ser enterrado junto? Claro que não, ninguém deixará. Sendo assim, terá que viver com aquilo, terá que passar por aquela situação, pois não há como mudá-la. Então, aprenda a viver essa situação com outro estado de ânimo. Aprenda a se relacionar com o que tem para viver.

Esta forma de viver, apesar de não possuir nada de louvor a Deus, de oração ou qualquer outra coisa que vocês dizem ser relacionado com a espiritualidade, é o trabalho, o processo, para se alcançar a elevação espiritual durante a encarnação. Isso porque ele lhe dá a paz, a harmonia e a felicidade que os mestres disseram que marca quem conquista se aproxima de Deus.

É esse processo que precisa ser vivido. Ser vivido como? Como regra, norma, certo? Não, porque ninguém é capaz de viver isso vinte e quatro horas por dia. Se pretender viver inteligente emocionalmente o tempo inteiro ainda estará sendo um burro, pois estará querendo fazer algo que não possui capacidade de realizar.

Sendo assim, é um processo que se consiste em viver consigo mesmo, fazendo ou não, em paz. Ser inteligente emocional e ao invés de se culpar por não ter feito em determinado momento, tentar fazer nessa hora, ou seja, aceitar que não foi capaz de fazer em um momento. Se não fizer isso, não terá feito antes nem agora.

4. A única saída é a inteligência emocional

Participante: existe uma frase que usamos que serve para o trabalho que o senhor está propondo: o que não resolve não funciona.

Isso. O que atrasa não adianta ...

Apesar de estarmos falando de coisas espirituais, estamos falando também de uma lógica material. A própria ciência está caminhando hoje para a valorização dessa inteligência. A inteligência cultural e de processo não são mais privilegiadas nem pelas empresas. Elas preferem contratar os que possuem essas inteligências menores, mas que seja estável emocionalmente.

Aquele que vai para o trabalho estabilizado emocionalmente produz. Aquele que por mais que tenha inteligência de processo, mas não possui estabilidade emocional, produz menos, pois só fica se lamentando, se lastimando, falando mal dos outros empregados e da empresa.

Esse é o novo mundo, a era de aquário: é o mundo onde a felicidade vai existir. É o mundo das pessoas inteligentes, daquelas que sabem lidar com a vida emocionalmente. Que sabem absorver as agruras da vida sem deixar que elas lhes arraste para o pântano do sofrimento ou da desarmonia.

Se alguém aqui ainda sonha com uma vida cor de rosa com bolinhas amarelas, me desculpe, mas isso não existe. Não há contos de fada. Eles só existem em livros.

Chamo aos que pensam que a felicidade oriunda da satisfação dos seus anseios pode existir, de seres que vivem a síndrome da princesa. Já conversamos sobre isso. Dissemos que os seres humanos, em regra, estão sempre buscando o príncipe encantado

montado em um cavalo branco que venha lhes buscar para serem felizes para sempre. Isso não existe, isso não acontece.

A busca da felicidade é um trabalho de formiguinha, aquele que é realizado no dia a dia ininterruptamente buscando viver com inteligência emocional. É um trabalho realizado a cada momento buscando se poupar dos sofrimentos que são gerados pela mente quando acontece o que não quer.

Essa é a única forma de viver em paz: aprender a lidar com as suas emoções.

5. Ajudando as pessoas com a inteligência emocional

Participante: só que tem algumas pessoas que estão morrendo por dentro, mas não abrem espaço para você ajuda-la. Externamente fingem que estão bem.

Você está falando de pessoas que vivem com uma capa externa que não é o que estão sentindo por dentro. Isso acontece e muito: as pessoas fingem que estão bem.

Esse é um burro emocionalmente, porque abrindo-se poderia ser que alguém lhe ajudasse a acabar com o sofrimento. Mas, ao mesmo tempo, ela não quer se abrir para não mostrar que é fraca.

Sim, isso existe. O que você pode fazer nesse caso? Nada. Entenda que tem gente que gosta de sofrer e esses não tem como você ajudar. Isso porque eles não procuram ajuda.

Agora, aquele que lhe diz que está cansado da vida dele, de si mesmo, do seu trabalho, da família que tem, acabo de lhe pedir ajuda. Concentre-se nesses.

É na hora que as pessoas expõe o seu sofrimento e se dizem cansadas de sofrer que você pode ajuda-las. Como? Como pode ajudar uma pessoa que chega junto e lhe fala desse jeito?

Participante: primeiro ouvindo-o.

Claro, porque se não ouvi-lo nem saberá que está pedindo ajuda.

Participante: perguntando o que teria que acontecer para que ele melhorasse?

Não.

A forma para ajudar essas pessoas é dizer: *“está de saco cheio da sua família? Mude de família. Aqueles que não puder mudar, afaste-se. Largue todos, abandone aqueles que estão lhe causando sofrimento. Está de saco cheio do seu emprego? Pede demissão e procure outro. Está de saco cheio da sua vida? Viva de uma forma diferente”*.

Lembre-se da oração da serenidade: é preciso primeiro reconhecer o que pode ser mudado. Se não mostra à pessoa que ela possui uma solução óbvia, lógica na sua frente, que muitas vezes ela não vê, não aceitará mais nada que você falar. Dando conselhos em como lidar com a família que ele tem, a reação da pessoa será: *“é porque ele não convive com a minha família. É por isso que está falando assim. Se vivesse o que vivo não estaria falando desse jeito”*.

Ora bolas, se você está vivendo mal por causa da sua família, a primeira ideia de um ser inteligente seria mudar-se, sair dela, ir viver em outro lugar, esquecê-los, larga-los. Só que essa solução que é óbvia não é possível para todos.

Se você disser isso para uma mãe que sofre com o filho, ela lhe responderá: *“é meu filho, não posso larga-lo”*. Com isso mostra o caminho para você falar da inteligência emocional: se não consegue resolver o problema, conscientize-se disso e não deixe aquela emoção tomar conta de você.

Portanto, quando se trata de ajudar os outros a alcançar essa inteligência que estamos falando, a primeira coisa é mostrar a eles que existe uma saída, que há algo que pode ser feito. Nesse momento, eles podem aceitar o que você está dizendo ou pode lhe dizer: *“mas, se eu pedir demissão, do jeito que está o país não vou arrumar outro emprego fácil e preciso do dinheiro para me sustentar”*.

Participante: e aí, se faz o que?

Diga para ele: *“ouveu o que disse? Você não pode sair desse emprego. Então, procure se harmonizar com ele como está. Aprenda a viver em paz com o emprego que tem, por mais que não goste dele”*.

Viram a prática da inteligência emocional que falei? Primeiro a pessoa reconheceu que não pode mudar o que tem e depois compreendeu que precisa encontrar um meio de viver em paz com o que tem. Sempre é preciso se reconhecer o que se pode mudar e o

que não se pode, para só depois falar em se harmonizar com o que tem.

Essa é a hora de falar em inteligência emocional. Pergunte a ele: *“a sua raiva do emprego, o seu desgosto do que acontece lá dentro, mudará o seu padrão? Transformará as coisas dentro do seu emprego? Não. Então, para que ter raiva? Viva-o do jeito que é sem raiva e irá ter as mesmas ocupações de hoje sem sofrer”*.

Se você não pode pedir demissão, se não pode mudar a forma como a empresa opera, viva o seu emprego de uma maneira inteligente: não deixe que a raiva ou o desgosto tome conta de você. Sabe o que acontecerá com essa pessoa se fizer isso? Terá o mesmo emprego, o mesmo trabalho e a vida não estará uma droga.

Participante: e quando esse sofrimento está no nível inconsciente. Você não consegue identificar a causa.

Identificar a causa é outra coisa.

Quanto ao sofrimento estar no nível inconsciente, isso não existe. Digo isso porque tudo que está nesse nível você não tem consciência de existir. Sabendo que o sofrimento existe, ele é consciente. Pode não saber a causa, mas sabe que há um sofrimento.

Participante: mas, como se resolve nesse caso?

Do mesmo jeito. Deixe de fazer o que faz hoje e que lhe gera sofrimento que ele acabará. Se descobrir que não pode, entenda que se lastimar pelo que tem não resolve nada.

Participante: estou falando de uma situação de trauma. Situações onde a vida insistentemente lhe leva para viver situações análogas onde não configura a razão porque sofre, mas sabe que vive um sofrer.

Você está falando quando não sabe a razão, mas sabe que existe um sofrimento.

A primeira coisa que precisamos fazer quando se identifica que há um sofrimento é fugir do que lhe faz sofrer. Deveria ser. Se sofre e não gosta de viver isso, mesmo não sabendo as razões, mas sabendo que a origem está em determinado acontecimento, deveria fugir dele.

Participante: parece lógico.

Não parece: é lógico.

Só depois disso vem a razão e diz que você não pode fugir de determinada coisa porque precisa dela. Se isso acontece, ou seja, se sofre por uma coisa, não pode viver sem ela e não quer sofrer mais, só há uma saída: aprender a conviver com esse momento sem sofrimento.

Participante: eu tenho síndrome do pânico e isso me faz sofrer.

Obrigado. Um exemplo direto para trabalharmos.

Você tem síndrome do pânico e isso lhe faz sofrer, pois não consegue sair, não consegue ter uma vida social ativa, ou seja, tudo aquilo que faz as pessoas que possuem esse mal se revoltarem por não serem iguais aos outros. É isso?

Participante: sim ...

Portanto, você tem síndrome do pânico e ela lhe faz sofrer. Por isso, lhe aconselho a buscar a cura. Consegue se curar?

Participante: não ...

Então aprenda a conviver com a síndrome do pânico ...

“Tenho síndrome do pânico, por isso não posso sair de casa. Não tenho como me curar agora dessa doença, por isso de nada adianta ficar sofrendo porque a tenho. Vou tentar viver feliz com as consequências de tê-la”.

O problema não é ter síndrome do pânico ou não ter, mas sim querer sair de casa. Quem quer sair e passear na rua e por qualquer motivo não pode fazer isso, sofre. Se essa síndrome leva a essa incapacidade e se você não consegue deixar de tê-la, o que precisa fazer é viver a sua realidade sem apegar-se ao que deseja.

Só que como vocês são burros emocionalmente, ao invés de buscarmos a saída mais simples, ficam batendo a cabeça contra a vida e por isso sofrem. Só isso.

É o que já disse: o que estamos conversando vale para tudo. Eu estou um tempo afastado do mundo material, por isso não sei me expressar sobre o que lhes faz sofrer, mas sei que são milhares de situações onde por burrice emocional vocês sofrem. Por causa da

origem do sofrimento é que digo que o que estamos conversando é válido para a todas coisas. Analisem os motivos dos seus sofrimentos e verão que tenho razão.

Em qualquer situação analise a sua realidade. Pergunte-se se pode muda-la. Se a resposta for sim, vá lá e mude. Agora, se a resposta for não, deve compreender que a única solução que você tem é aprender a viver com aquilo. Isso é ser inteligente.

Como já falamos hoje, é lógico. Não sei porque tanto mistério em torno do que estou mostrando.

Participante: pelo que estamos conversando, a causa do sofrimento é a o desejo que temos, que é diferente da realidade que acontece. Por causa desse desejo, então, é que sofremos.

Sim. É o desejar diferente do que possui aquele que não é inteligente emocionalmente a sofrer.

Participante: a partir disso, como posso ajudar as pessoas?

Mostrando que errar é humano e persistir no erro é burrice. Sofrer porque tem síndrome do pânico é humano; persistir no sofrimento porque não consegue agir contra a sua realidade é burrice. O desejo que alimenta o sofrimento é fruto da persistência de se mudar o que se tem para viver, mesmo depois de chegar à conclusão de que não mudar o que tem.

6. Analise a situação

Estou falando de cada um analisar a sua situação e chegar individualmente à conclusão de que não pode mudar o que tem. Não estou falando em acreditar que foi Deus como Causa Primária que causou a doença, em crer que o seu destino estava escrito e que por isso está tendo aquela doença. O que estou dizendo é que deve agir contra a emoção do sofrimento porque você parou, analisou e viu que a sua realidade é uma e que não consegue muda-la. Por isso, conscientiza-se de que precisa partir para um plano B, uma alternativa ao sofrimento. Essa é sempre aprender a conviver com aquilo que não se pode mudar sem sofrer.

Ainda vamos falar do desejo, mas por enquanto o que quero que compreendam é que situações se apresentam na existência de vocês e muitas delas são vivenciadas com algum desconforto. Neste momento, parem, analisem aquela situação. Para isso, perguntem a si mesmos: *'posso alterar o que está me causando desconforto? Se sim, vou lá e mudo o que posso'*.

Ser feliz é muito simples. Imagine que está vendo um canal de televisão e o programa que está passando lhe cause algum desconforto. Mude de canal ... Você não é obrigado a assistir o que não gosta. Da mesma forma, não é obrigado a sofrer: basta mudar a forma de vivenciar o acontecimento.

O problema é que ao invés de mudarem o canal, vocês ficam assistindo a 'porcaria' do programa criticando-o dizendo que ele é uma 'porcaria'. Outro dia soube de uma discussão no mundo humano a respeito de uma cena de novela onde dois homens se beijavam. Nela as pessoas se posicionavam criticando ou não a existência dessa cena no programa.

Porque essa discussão; eu não compreendo? Acho que o óbvio é o seguinte: não gostou de alguma cena que está passando na televisão, muda o canal. Se fizer isso, não terá motivo para sofrer por que tal ou qual cena foi ao ar.

Participante: no caso da síndrome de pânico é mudar o foco?

Não. É aceitar que você é um doente ...

Participante: é um abrir mão?

Não é um abrir mão de nada: é uma aceitação de realidade. É isso que vocês não fazem quando a situação aparentemente lhes faz perder alguma coisa.

O que é uma pessoa doente? Alguém que é fraco, um ser humano de segunda categoria. É assim que a sua mente interpreta as doenças desse mundo. Por isso, não aceita o fato de ter a síndrome do pânico.

Para provar que é um forte, um vencedor, a mente rebela-se contra os efeitos dessa doença e cria o desejo de ir a diversos lugares. Só que isso é impossível. Portanto, mesmo sabendo que para alguns pode parecer que você é mais fraco, aceite a sua realidade.

Participante: mas, eu preciso sair para trabalhar. Se não fizer isso vou morrer de fome ...

Então, vá para a rua sabendo que estará nela com medo de tudo o que aparecer. Veja como a coisa é lógica e óbvia.

Para aqueles que precisam sair para ganhar o dinheiro e possuem essa doença, a sua ajuda deve ser no sentido de lhes mostrar que é imperioso que saiam e que quando fizerem isso o medo virá. Sabendo que isso é inexorável, para que sofrer porque está com medo?

Participante: não peguei o fio da meada.

O fio da meada que você quer está em responder para si mesmo: eu posso mudar essa situação que está me fazendo sofrer?

Participante: nesse caso não ...

Não importa o caso. Em qualquer situação precisa verificar se você tem a possibilidade de alterar o que está acontecendo. Descobrimos que não pode, precisa se conscientizar de que a única forma de conseguir viver feliz e em paz é aprender a de alguma forma conviver com o que tem.

Participante: eu sofri muito por ser pequenininha ...

Se a sua estatura lhe faz sofrer, busque crescer. Veja se tem alguma intervenção cirúrgica possível, se pode aumentar o salto, etc. Agora, se nada disso for viável ou possível de ser feito, aprenda a viver com a sua altura ...

Para isso existem uma série de argumentos que podem existir, como por exemplo: os melhores perfumes estão nos menores frascos, cabe apertadinha junto do namorado, etc. Argumentos não têm problema: podem usar o que quiserem. O importante é que eles sirvam para que você consiga viver em paz o que antes lhe causava sofrimento.

Participante: tem um amigo nosso que na visão de quem vê de fora, teria razão para ter todos os sofrimentos do mundo. Ele tem infecção na bexiga, não pode se locomover porque é tetraplégico, no entanto, é a pessoa mais feliz que eu conheço. Ele é um inteligente emocional. Digo isso porque conversa conosco e diz que não consegue mudar a sua situação. Por isso, diz ele, ao invés de sofrer, pinta quadros com a boca.

Realmente esse é o inteligente emocional. Quem é dessa forma reconhece a sua limitação ... A sua incapacidade de gerir a vida. Quem não consegue se conscientizar dessa sua incapacidade, que ainda sonha que é capaz de agir de alguma forma para mudar a situação que está vivendo, só sofre, pois nem resolve nada nem consegue ser feliz.

Lembra de uma frase que eu sempre disse: da sua declaração de incapacidade para viver nasce a sua capacidade de ser feliz. Enquanto o ser humanizado não se declarar incapaz de mudar algumas coisas no mundo, não será feliz. Continuará batendo a cabeça na parede esperando para ver quem arrebenta primeiro: a sua cabeça ou a parede. Garanto que não é a parede ...

Participante: isso teria que ser adotado por todos ...

Não. Isso deve ser adotado por você para si mesmo, se quiser não sofrer. O resto do mundo que se dane. Tudo é de você para você mesmo ...

Sabe o que acontece na hora que reconhece a sua incapacidade? Você está bem. É só isso; nada mais muda. Aquela pessoa aprende a ser uma baixinha 'conformada'. Ela mesma continua não querendo ser mignon e as outras pessoas continuam a vendo como uma nanica: a única coisa que muda é o fim do sofrimento por causa da estatura.

Estou insistindo porque isso é o fundamental para ser feliz. Analise as situações que causam sofrimento e conclua pela sua incapacidade de muda-las. A partir disso, descubra que a única forma que possui para não sofrer é aprender a conviver emocionalmente de uma forma diferente com elas.

7. Mudando o mundo

Participante: mas mandar o mundo se danar é que é difícil, não?

Sim. Porque? Porque vocês preferem sofrer ao invés de mandar o mundo se danar?

Participante: porque estamos no mundo.

Não. Você não está no mundo, mas ele é que está em você.

O mundo está em você. Quem é essa pessoa que está ao seu lado? Quem você disser que é. Além do mais, se perguntar a cada um que está presente aqui quem é essa pessoa, terá tantas definições quantas são as pessoas que as darão. Inclusive a definição dele sobre si mesmo será diferente de todas as outras. Mais: se você for realmente perguntar a ele quem é, lhe garanto que certamente não terá uma definição precisa sobre si mesmo.

Por isso lhe digo que o problema não é o mundo aí fora, mas a convivência com o mundo que você cria internamente. Vou lhe dar um exemplo. Digamos que não goste de uma pessoa porque diz que ela de tal jeito. Essa pessoa pode não ser assim externamente, mas como você acredita que é, torna-se naquilo.

É neste momento e nesta pessoa que você precisa agir. É com a pessoa que você criou dentro de si mesmo e que não consegue enxerga-la de outra forma que você precisa aprender a conviver com emoções que não lhe faça sofrer. Ou seja, o mandar o mundo se danar não tem nada a ver com os outros, mas mandar você mesmo, suas ideias sobre as coisas e as pessoas, se danar.

Deixe-me lhe dizer uma coisa: sempre que você descobre que é incapaz de mudar uma pessoa, seja interna ou externamente, e

liberta-se de viver uma determinada emoção, sua vida muda, seu mundo muda. Isso é importante: você muda o mundo quando muda a si mesmo. Vou contar uma história para ilustrar o que estou dizendo.

O vestido azul

Num bairro pobre de uma cidade distante, morava uma garotinha muito bonita. Ela frequentava a escola local. Sua mãe não tinha muito cuidado, e a criança quase sempre se apresentava suja. Suas roupas eram muito velhas e maltratadas.

O professor ficou penalizado com a situação da menina. "Como é que uma menina tão bonita, pode vir para a escola tão mal arrumada?" Separou algum dinheiro do seu salário e, embora com dificuldade, resolveu comprar-lhe um vestido novo. Ela ficou linda no vestido azul.

Quando a mãe viu a filha naquele lindo traje, sentiu que era lamentável que sua filha, vestindo aquela roupa nova, fosse tão suja para a escola.

Por isso, passou a lhe dar banho todos os dias, pentear seus cabelos e cortar suas unhas. Quando acabou a semana, o pai falou: Mulher, você não acha uma vergonha que nossa filha, sendo tão bonita e bem arrumada, more em um lugar como este, caindo aos pedaços? Que tal você ajeitar a casa? Nas horas vagas, eu vou dar uma pintura nas paredes, consertar a cerca e plantar um jardim.

Logo, a casa destacava-se na pequena vila pela beleza das flores que enchiam o jardim, e o cuidado em todos os detalhes. Os vizinhos ficaram envergonhados por morarem em barracos feios e resolveram também arrumar as suas casas, plantar flores, usar pintura e criatividade. Em pouco tempo, o bairro todo estava transformado.

Um homem, que acompanhava os esforços e as lutas daquela gente, pensou que eles bem mereciam um

auxílio das autoridades. Foi ao prefeito expor suas ideias e saiu de lá com autorização para formar uma comissão para estudar os melhoramentos que seriam necessários ao bairro. A rua de barro e lama foi substituída por asfalto e calçadas de pedra. Os esgotos a céu aberto foram canalizados e o bairro ganhou ares de cidadania.

E tudo começou com um vestido azul.

Autor Desconhecido

Quem mudou esse mundo? Aquele professor que comprou o vestido azul para a criança. Ele não queria mudar seu bairro, sua rua, nem mesmo a criança. O que esse professor queria era mudar a sua vivência com aquela menina.

No entanto, como sempre, quando cada um muda a si mesmo, o mundo muda.

Participante: isso que acabou de falar parece um pouco contraditório com a ideia de aceitação das coisas como se apresentam que o senhor ensina.

O que estou falando é da própria aceitação e não da ação. O que estou dizendo é que precisa desenvolver internamente uma aceitação da situação como ela é. Só que o que vocês não compreendem é que essa aceitação leva a uma mudança, pois quando se deixa de lutar contra a vida, o mundo inteiro muda.

Veja como isso é verdade. Aquele que sofre porque vive alguma situação como horrível, se aceitar a sua incapacidade de mudar o que está acontecendo, não mais viverá essa mesma situação dessa forma. Com essa nova vivência, que é fruto de uma aceitação, acontecerá uma mudança da realidade.

Você mudando internamente, muda o que existe no externo. A situação não é horrível, mas apenas da forma como se apresenta. Claro que o que apresentei acima é uma parábola. Não estou dizendo que porque você se mudar as coisas do seu mundo mudarão. Não

estou dizendo que o seu patrão vai lhe pagar mais porque você agora não sofre mais ao ir trabalhar ou que o político vai fazer mais obras porque você não reclama mais. O que estou querendo lhe mostrar é que quando parar de achar internamente as coisas do seu mundo feias, não importa o que as pessoas vistam, estarão sempre dentro da moda para você.

Participante: o que o senhor está falando está ligado à mesma questão que já falou a respeito de ler livros. Como disse, se der um livro para cada um, todos os que lerem terão interpretações diferentes do que está escrito.

Na verdade, cada um escreverá um livro, pois a sua interpretação o torna completamente diferente do que o outro leu.

8. Renascer

Esse é o trabalho que precisam fazer em si mesmos. Para mudar o que? Você mesmo ...

Tem uma coisa muito interessante. Vocês falam em novo mundo, nova vida, nova forma de viver. Falam num mundo onde haverá paz, harmonia, onde todos viverão bem. A partir dessa crença, lhes pergunto: Chico Xavier viveu esse mundo ideal ou o mesmo que vivem? Se a resposta for sim, continuo perguntando: quem ele mudou para viver dessa forma?

Por causa disso, vou lhe dizer uma coisa: o mundo novo começa quando você se torna novo para o mundo. Enquanto for velho, o mundo será velho. Você quer viver o mundo novo, um mundo de paz, alegria e felicidade, tenha paz, alegria e felicidade dentro de si mesmo. Se não tiver, nunca viverá isso.

Ficou claro isso?

É por causa disso que toda cultura espiritualista oriental, e a própria oriental também, fala no renascimento. Renascer em vida: mudar a si mesmo, passar a ser um novo você. Isso internamente e não externamente, onde apenas se queima incensos a Deus.

A mudança que estou falando não tem nada a ver com cumprir normas e regras previamente estabelecidas, mas internamente trabalhar a si mesmo com inteligência emocional descobrindo o que pode mudar, e mudando, e o que não pode mudar e por isso alterar a forma de lidar com aquilo. No momento em que promover esse despertar, esse renascimento, o mundo muda para você.

9. Os inimigos da inteligência emocional

Para aqueles que estão se propondo praticar a inteligência emocional, quero dizer uma coisa: encontrarão inimigos internos. Encontrarão coisas no seu mundo interior que dificultará ou tornará impossível se realizar a mudança da vivência emocional de uma situação. Quais são esses inimigos? Todas as outras pessoas, a humanidade. Todo o sistema humano de vida.

Foi o que me disseram: o problema é o mundo lá fora. Sim, o mundo lhe cobrará essa sua mudança. Sabe porque isso? Porque eles não conseguem se mudar ... Mais: porque não querem se mudar, pois se assim fizerem, na visão deles, perderão alguma coisa.

Esse é o primeiro detalhe que quero falar agora: você não pode contar com a boa vontade de ninguém para lhe ajudar na busca da felicidade. Ninguém está disposto a ter a boa vontade com você. Lhe cobrarão, exigirão que siga o sistema, ou seja, que sofra quando todos os outros sofrem.

Se você insistir em abrir mão da visão de determinadas coisas, pode ter certeza que as pessoas lhe chamarão de banana, de pateta, de otário, de frio porque não sofre quando deveria. Tenham a certeza de que essa é a forma que o mundo lhe tratará. Jamais esperem porque estão vivendo de um jeito diferente que a humanidade lhe aplauda.

Eis aí, então, o primeiro detalhe: é preciso se conscientizar de que a vivência com inteligência emocional é uma luta de você contra si mesmo e sem ninguém para lhe ajudar ou apoiar. A não ser, é claro, as pessoas que possuem a mesma linha de pensamento, ou seja, aquelas que sejam afim com a busca da inteligência emocional. Por isso estamos há anos batendo na tecla de pertencer a uma

comunidade onde as pessoas possuam afinidade com o que você busca e possa lhe auxiliar na hora que estiver perdendo para si mesmo.

Só que além desses inimigos, há outros: os internos. Quais são os seus inimigos internos à inteligência emocional?

Participante: o ego ...

O ego é, digamos assim, o instrumento do qual os seus inimigos se utilizam. É por onde eles lhe atacam.

Os seus inimigos internos são: posse, paixões e desejos.

São seus inimigos porque lhes cegam. Cegam em que sentido? No sentido de não conseguirem ver a sua incapacidade de mudar a situação.

10. Cegos pelas posses, paixões e desejos

O que são posses? É o desejo de controlar. Controlar a vida, os acontecimentos, os outros, tudo. Isso lhe cega, porque dá a falsa ilusão de que você é capaz de controlar as coisas, a sua vida. Ela lhe diz que se trabalhar ganhará dinheiro, que se der carinho para alguém receberá de volta. Esse controle, essa certeza de que é capaz de construir alguma coisa nessa vida. Isso lhe cega, lhe dá a falsa ilusão de que é capaz de sustentar uma situação, de gerir uma situação.

Volto a insistir num ponto que comento muito: o livre arbítrio. Vocês imaginam que possuem liberdade de agir, que põem fazer o que quiserem. Se tivessem mesmo, nenhum de vocês sofreriam. Teriam todos os bens desta vida, nunca ficariam doentes, ninguém da sua família morreria, só dos outros.

Vocês não se imaginam capazes de gerirem as suas vidas. Pois, então, vão lá, façam as coisas acontecerem como sonham. Impossível, não é mesmo?

Vocês, apesar dessa suposta capacidade, são atacados por bichos minúsculos que nem são capazes de ver e lhes coloca de cama, quando não os mata. Dizem que um mosquito não é mais forte do que um país, mas é. Tanto é que continua matando gente. Essa ideia de que vocês podem acabar com o bichinho é ilusão. Se imaginam que podem, pergunto: porque não acabaram?

A ideia de que podem acabar com a fome do mundo. Já fiz essa comparação, mas volto a fazer para que entendam que não dá para se gerir o mundo. São sete bilhões de pessoas no mundo. Destas, talvez um ou dois passe fome. Sendo assim, são cinco que não poderiam ajudar apenas dois. Porque até hoje a ação desses cinco

não acabou com a fome dos outros dois? Porque não acabou se há tanta gente disposta a ajudar os outros?

Participante: porque não temos controle de nada ...

Perfeito. Se não acabou é porque não era para acabar. Compreendam isso e parem de sofrer por causa da fome no mundo. Se imaginam capaz de ajudar alguém, ajudem, mas não sonhem que algum dia conseguirão extingui-la por completo.

Essa posse, a certeza de que são capazes de extinguir aquilo que lhe causa sofrimento lhes cega. Faz vocês tornarem burros emocionalmente. Lhes faz cair na gira do sofrimento todo e achar que não há outro jeito de se viver: é preciso sofrer mesmo. Não têm.

Não existe nada mais antinatural do que sofrer. Me desculpem a sinceridade, mas na hora que um filho de Deus sofre, prova que não conhece o Senhor, pois como ensina Cristo, como um Pai não deixaria de dar o pão para um filho?

Deus pode até lhe dar a situação que não gosta, mas faz isso para que você aprenda a ser feliz incondicionalmente e não apenas quando as condições lhe são favoráveis.

Posses: esta é a primeira coisa que lhes cega.

Qual a segunda coisa que lhe cega emocionalmente? As paixões. O que são paixões? Tudo que vocês gostam ou não, tudo que acham bom ou ruim. Achar uma coisa ruim é uma paixão, negativa, mas não deixa de ser uma paixão.

Sentir alguma coisa por algo lhe cega emocionalmente. Justiça e injustiça, merecimento ou não. Tudo isso são paixões que não lhes deixa ser emocionalmente inteligentes.

‘Como posso parar de sofrer se o justo era eu ter o emprego e não quem está empregado’? Deixando-se guiar por pensamentos desse molde, continua sofrendo. Continua sem emprego, claro, mas vive o desemprego com sofrimento, quando poderia vive-lo com paz de espírito.

Por isso digo que é preciso estar atento a todo o conjunto de paixões, positivas e negativas, que existe em sua mente lhe cega na hora de analisar a vida. Isso porque lhe mantém preso ao sofrimento.

Participante: como fazer para não deixar essas coisas interferirem no nosso estado emocional?

Lógica. *‘Eu não gosto daquilo, mas não posso mudar. Por isso, tenho que aprender a viver com o que tenho’*. Na hora que coloca a lógica e trabalha para viver a realidade que tem sem sofrimento, não há sofrer. Agora, enquanto achar que possui a posse, o controle para mudar a vida, e enquanto achar que há algo melhor para si, estará cego e viverá o sofrimento.

Participante: tenho observado no meu relacionamento familiar agora que minha mãe está muito debilitada que as pessoas sofrem por causa disso. Eu também não gosto, mas estar tentando fazer como amor mesmo o que não gosto tem me ajudado bastante ...

Pois é, é a lógica que falei. Essa é a mãe que você possui neste momento, não pode muda-la, não pode faze-la ser diferente, por isso é preciso conviver com ela no estado que está. Isso acaba com o seu sofrimento, mesmo que tenha que fazer tudo o que antes lhe levava a sofrer.

Agora, se ainda acha que possui o controle da vida, a acusará de estar lhe provocando mal, o médico de não tê-la curado, os males da idade, os outros parentes que não lhe ajudam. Tudo isso lhe levará a ter o mesmo momento de agora, o de ter que cuidar dela, mas que será vivido com sofrimento ao invés de ter paz de espírito.

Participante: eu observo meus irmãos. Cada um tem uma ideia. O caçula veio com a ideia de interna-la a força. Eu disse que não aceitava, mas se ele quisesse podia fazer.

É o que falei. Diga a ele que se acha que pode mudar a situação, que tente fazer. Se conseguiu, conseguiu, se não conseguiu, não fez. Agora, deixe claro que para você cuidar dela não causa sofrimento.

Não reclame da situação da sua mãe, mas também não reclame do que seu irmão quer. Dê a ele o direito de agir, se acredita que pode e você continue vivendo o que a vida lhe apresentar sem lutar para mudar a situação.

É o que já disse: o que não adianta atrasa. A terceira coisa que lhes faz ficarem cegos é a questão do desejo, o querer o que não têm.

Vocês querem alguma coisa que não têm? Corram atrás. Mas, enquanto não conseguirem, não sofram por não terem. De que adianta correr atrás e ficar reclamando de não alcançarem o que querem? Isso não ajudará em nada obter o que é desejado. Portanto, façam sua parte, corram atrás do que desejam, mas enquanto não tiverem, contente-se com o que têm para hoje.

De que adianta querer comer caviar se o que prato do dia de hoje é feijão com arroz? Nada. Coma o seu feijão com arroz em paz e espere o dia que tiver caviar. Ah, feijão com arroz também alimenta e sustenta, viu?

Este é o inteligente emocional: aquele que analisa o que tem e entende a sua limitação para conseguir o que não tem. Nessa análise, ele não se deixa cegar pelas posses, paixões e desejos que a mente cria. Com isso consegue se libertar de ter que sofrer com o que a vida apresenta.

Esse é o nosso trabalho. Quando se acaba com o misticismo, com o louvor a Deus e entende que precisa ser bom de coração e que precisa alcançar a paz, esse é o caminho. Fora dele, desculpe, mas não existe caminho.

Não porque eu esteja afirmando que este é o caminho certo, mas porque ele é o resumo do ensinamento de todos os mestres, daqueles que vieram mostrar o caminho.

Da mesma forma que sempre falo, se alguém conhece um caminho diferente e se está feliz com a sua vida, me desculpe, mas perdeu tempo me ouvindo.

11. Acabando com a cegueira

Participante: tem como se desviar do caminho?

Tem. É só se deixar cegar pelas posses, paixões e desejos.

Participante: isso é muito fácil, não?

Sim.

Participante: é por isso que o senhor diz que não há onde descansar a cabeça?

Sim, é preciso estar o tempo inteiro vigilante.

Participante: você comentou que a sangha poderia ajudar nesse processo. O que é preciso para se montar uma?

Pessoas que busquem a mesma coisa que você. Pessoas que entendam que esse é o caminho. Estou falando de afins, de afinidades. Para se montar uma sangha é preciso encontrar afins. De nada adianta convidar alguém para uma comunidade se ele não tiver afinidade com o propósito dela.

Perguntas? Não há? Isso quer dizer que já entenderam tudo e que podem sair daqui agora e começar a fazer, não? Por acharem que sim, pergunto: vão fazer o que?

Participante: nos harmonizar ...

Sim. Como vão fazer para harmonizarem-se?

Participante: analisar a vida e tentar me harmonizar com ela.

Para fazerem isso acho que imaginam que precisam acabar com suas posses, paixões e desejos, não?

Participante: foi isso que eu entendi ...

Mas, não é isso. Vocês não conseguem acabar com essas coisas.

Esse é o grande barato da vida: precisam acabar com essas coisas que lhes cega, mas não podem fazer isso. Digo isso porque se imaginarem que têm que fazer, já estão tendo uma posse, querendo comandar a si mesmos, demonstrando uma paixão e entregando-se um desejo. E agora?

Participante: eu é que pergunto: e agora?

É simples. Vou falar disso ...

Há um sutta, um discurso de Buda, onde o Iluminado está conversando com os seguidores. Durante essa conversa dois destes chegam perto e dizem que querem ir para terras distantes. O Buda, então, lhes pergunta se eles sabem o que o mestre deles ensina. Os seguidores dizem que não e que se chegaram nesse momento justamente para ouvirem isso. Como fundamento dos ensinamentos do Iluminado, eles ouviram o seguinte: não se apegue as suas posses, paixões e desejos.

Para poder ser emocionalmente inteligente não é preciso deixar de ter posses – até porque, isso é impossível – mas sim apego as elas. Não é que não possa ter paixões – certamente terá, pois é impossível se viver sem elas – mas o que não deve ter é apego àquelas que têm. Não é que não deva ter desejos, pois sempre os terá, mas não deve ser apegado ao que é desejado.

O que é se apegar às suas posses, paixões e desejos? É achar que elas precisam existir para que você seja feliz. É achar que elas têm que ocorrer porque são o certo, o justo de acontecer. Isso é apego aos elementos que causam cegueira no ser humanizado, mas achar que precisa acabar com elas também é apego a elas.

O emocionalmente inteligente continua achando que o chefe dele deveria agir diferente (posse), que por conta disso o seu emprego é uma porcaria (paixão) e sonha em encontrar um novo emprego (desejo). Achando isso, ele analisa a situação e vê que o chefe não vai mudar, que sua opinião sobre o emprego também não, bem como o seu anseio de conseguir um novo lugar para trabalhar. Sem deixar de achar o que pensa, esse ser, frente a sua incapacidade de mudar o mundo, muda a si mesmo: não aceita o sofrimento proposto pela mente. Isso é ter a posse, paixão e desejo e não ser apegado a elas.

Eu chamo esse processo de choque da realidade. Você precisa se chocar com a realidade que tem. Chocar não no sentido de achar ruim, mas dela produzir em você um choque. Sendo chocado pela realidade, você precisa reagir e dizer: *'ela é assim, não tem jeito. Eu é que preciso me adequar ao mundo e não ele que precisa tornar-se o que eu espero dele'*.

12. Nosso trabalho

O resumo de tudo que conversamos nos últimos dezessete anos é isso: saia pela vida com a única certeza de que ela é e será sempre o que for. Por isso compreenda que é preciso que você se adeque a ela ao invés de sonhar em adequá-la às suas posses, paixões e desejos.

Se hoje tem um problema, tenha. Se não consegue resolvê-lo, não se desespere: aprenda a conviver dentro dessa realidade, ao invés de ficar sonhando que aparecerá uma solução mágica do dia para noite e irá transformar a sua vida. Claro que as mudanças podem ocorrer, mas isso não quer dizer que, se acontecer, será no dia que você quer. Por isso, enquanto a mudança não vem, aprenda a conviver em paz com o seu problema, já que não pode resolvê-lo naquele momento.

É só isso. Essa é a grande transformação que os espíritos encarnados precisam realizar. Eu costumo resumir muito a situação atual do espírito encarnado como a mãe que vai assistir o filho desfilar junto com a tropa e quando questionada pelo marido onde está o filho ela responde: é o único de passo certo ...

É assim que vocês vivem: a única coisa certa é o que pensam, fazem, gostam, conhecem, etc. O grande problema é que isso não é real. Na realidade o certo sempre é o mundo. Por isso, aceitem-no: aceite a vida, aceite o que ela apresenta, aceite o que está acontecendo. Se imagina que é possível mudar alguma coisa, vá lá e tente, mas eu garanto uma coisa: é muito difícil mudar a vida ...

Justamente por não aceitarem a vida como ela é que até hoje estão batendo a cabeça contra a parede. Pior: estão gostando de viver assim. Esta é a mensagem que temos que transmitir.

Vocês falam mal da política das suas cidades e sofrem pelo que os políticos fazem. Isso muda alguma coisa? Não. Pelo menos até hoje não mudou. Eles continuam sendo eleitos e desagradando a uma parte da população.

Por isso, ao invés de reclamar deles, faça uma coisa diferente: se candidate e aja diferente deles. Isso pode mudar alguma coisa no seu país. Apenas a sua reclamação nada mudará, com certeza.

Agora, se acha que candidatar-se é muito desgastante, que não quer fazer isso ou se candidatou e não foi eleito, pare de reclamar dos que estão lá e viva em paz com o que eles fazem. Se fizer isso, a política continuará a mesma, o que os políticos fazem pró e contra o povo também, mas você viverá em paz de espírito.

É isso que precisamos ajudar as pessoas a compreenderem. Esse é o trabalho do Espiritualismo Ecumênico Universal no novo mundo. Precisamos, no relacionamento com Deus, acabar com a idolatria, com o queimar incensos em Seu louvor, de viver em meditação, com deslumbramento. Acabem com essas coisas.

O melhor relacionamento com Deus é viver a realidade, aquilo que se tem para viver, com paz e harmonia. Só isso. O resto deixe para os sonhadores, para os idealistas, para aqueles que vivem imaginando coisas para resolver os problemas do mundo, mas que não conseguem resolver nem os das suas vidas.

Nosso trabalho e tudo o que conversamos nestes dezessete anos está fundamentado nisso: ajudar as pessoas a aprenderem a viver a vida que lhe é apresentada. Há muito tempo atrás propus a montagem de uma faculdade de vida. Uma escola que ensinasse aos seres humanizados a aprender a viver a vida que possuem. Infelizmente até agora nada consegui, mas continuo tentando, pois o nosso trabalho é ajudar as pessoas a viverem a vida que lhes é apresentada. Para isso estamos sempre mostrando a inutilidade de lutar contra a vida e ensinando que é preciso se viver tudo o que acontece, dentro do momento que ocorre, com paz de espírito e felicidade equânime.

Estou falando com vocês aqui, mas isso vale para todos que tiverem acesso a essa conversa. Aquele que se sentir tocado no sentido de auxiliar o próximo, compreendam que este é o único

caminho. A todos aqueles que pedirem ajuda devemos ajuda-los amenizar a dor. Não tentando resolver os seus problemas, mas mostrando o que é ser inteligente emocionalmente. Para isso, digam: se você pode mudar o problema, mude-os; agora, se não podem, para que sofrer?

Para que sofrer, para que viver o processo de buscar a reforma do mundo se não consegue fazê-lo. Isso só causa desgaste e não leva a lugar algum.

Para encerrar, eu queria neste dia que para nós é comemorativo do décimo sétimo aniversário do EEU, que marca nosso trabalho porque é mais um ciclo que se encerra e outro que começa, agradecer a todos que por um minuto, uma hora, um mês ou um ano estiveram conosco. É essa soma de energias, todo esse envolvimento que foi criado nesse tempo todo, que vem nos movendo a continuar nesse trabalho, nessa missão.

Enquanto uma pessoa estiver nos ouvindo e Deus quiser que eu fale, estarei aqui para falar. Quando Ele não mais quiser ou não houver mais ninguém interessado, não tem para que falarmos. Por isso agradeço a todos que estiveram conosco.

Lembro ainda que para se fazer esse trabalho é preciso o apoio de pessoas que estejam buscando a mesma coisa. Estejam sempre prontos para apoiarem aqueles que precisam assim como estejam abertos a pedirem ajuda aos afins. Lembrem-se que juntos podemos todos começar um novo mundo, mas sozinhos nada poderemos fazer.