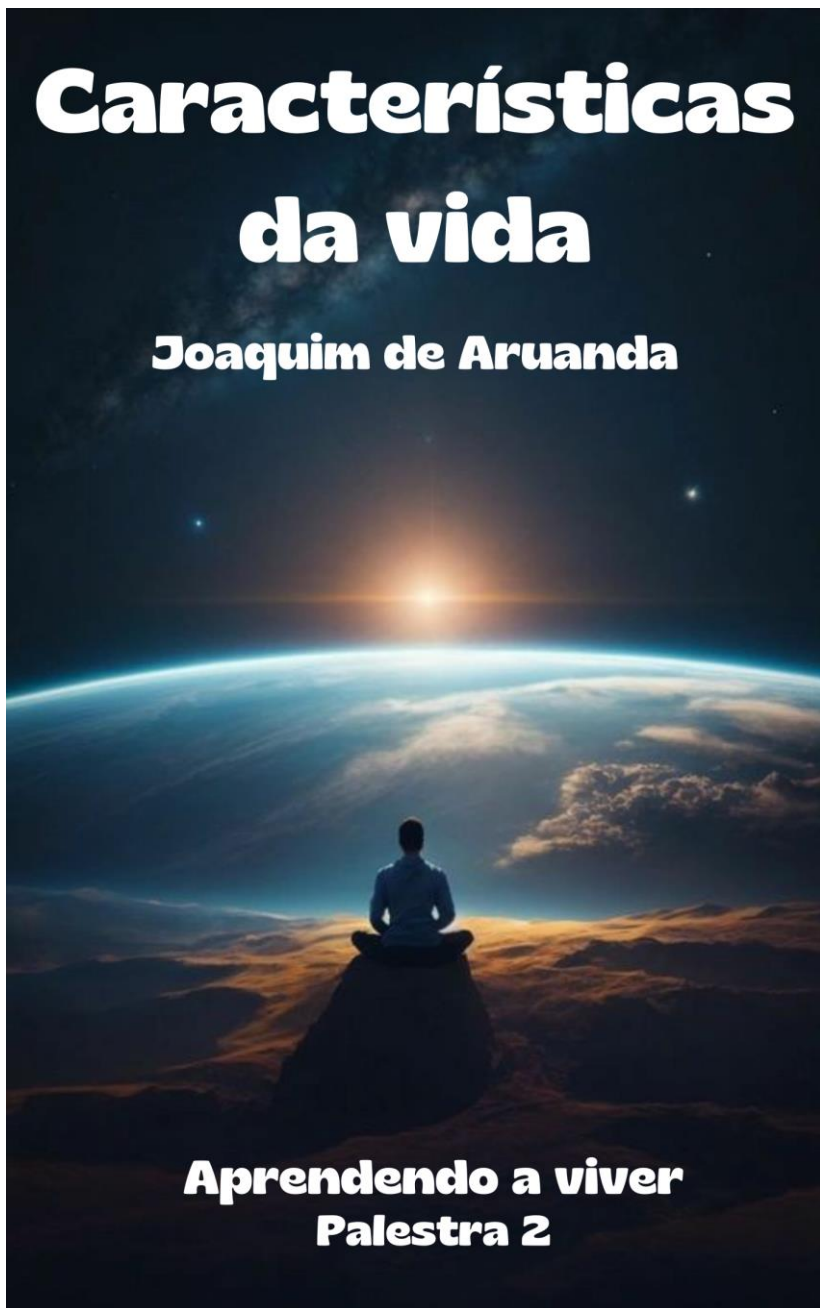


# **Características da vida**

**Joaquim de Aruanda**



**Aprendendo a viver  
Palestra 2**



*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*

*Maio – 2024*



*“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. Um convite	9
2. A vida como ela é	11
3. O inteligente emocional	14
4. O trabalho de hoje	18
5. Lidando com o que não gosta e o que gosta	18
6. Não gosto da minha mãe	21
7. Segurança e insegurança	22
8. Nós e você	23
9. Permanentemente impermanente	25
10. Não generalize	27
11. Fazer a vontade de Deus	28
12. Luto	29
13. Nem um grão de arroz a mais	31
14. Cobranças	33
15. Momentos negativos	34
16. Criando a cena	35
17. A cada momento um você é criado	36
18. Concentre-se nas criações mentais	38
19. Impermanência	40
20. Inteligência emocional	40
21. Tudo é relativo	41

Página 8	Características da vida	Aprendendo a viver
22.	Lidando com o egoísmo	43
23.	Convivendo com as âncoras	43
24.	Vontade de aprender	44
25.	Despedida	45



## 1. Um convite

Que a Pai do Deus esteja com vocês.

Quero convidá-los para começarmos a nossa viagem pelo interior da vida humana. Começar a conhece-lo na sua forma mais profunda, no seu nível mais profundo. Depois que deixarmos bem claro as questões da vida, sua formação, como as coisas acontecem, para que e porque acontecem, iremos, então, analisar aspectos mais específicos da vida.

Hoje vamos falar da vida de uma forma mais profunda. Nos concentraremos na parte mais fundamental: os fundamentos da vida humana. Mas, quero deixar desde já, como disse da última vez, o convite para estarem propondo situações da vida, sejam particulares, suas, ou genéricas, para a partir do que vai ser dito hoje, dos fundamentos da vida, possamos, então, entender a vida.

É entender a vida, sim. Essa seria a palavra certa para definir o que vamos fazer.

Há muitos anos propus a criação de uma faculdade espiritualista de vida ou uma faculdade de vida, se não quiserem meter a religião nessa conversa. Essa faculdade teria exatamente o objetivo de estudar a vida humana, conhece-la desde a sua base. Conhecendo a vida o ser humanizado poderia, então, a vivenciar em paz, harmonia e felicidade.

Esse seria um objetivo da existência de todos os seres humanizados: alcançar um estado de espírito onde passe pelas

viver

coisas da vida de forma tranquila. Digo que seria porque a grande maioria dos humanizados não conseguem.

Não conseguem não por culpa da vida que levam, mas porque não a conhecem. Ao não conhecer acabam, por exemplo, passando por situações íntimas que acabam com a paz, a harmonia, a tranquilidade.

Vou dar só um exemplo para compreendermos melhor. As pessoas têm o hábito, a mania, o vício de querer dizer ao outro o que deve ser feito, como deve viver, o que fazer, o que procurar, do que se afastar. Querem dirigir a vida do outro a partir de seus próprios critérios, verdades e gostos.

Ora, será que ninguém sabe que todos os seres humanos são diferentes entre si? Que por isso almejam coisas diferentes, têm ideias diferentes, verdades diferentes? Claro que sim, todos sabem, mas apesar disso querem exportar a sua própria experiência para quem pensa diferente.

Como não conseguem, porque todos defendem o seu ponto de vista, a sua verdade, perdem a paz, perdem a harmonia, sentem-se mal, acham que o outro não gosta deles, que é culpado porque não presta atenção neles, porque não querem saber.

Isso é verdade: eles os outros não gostam que vocês falem o que eles devem fazer. É isso que acontece. As pessoas que querem controlar, no entanto, se tivessem um conhecimento mínimo da vida poderiam até continuar dizendo aos outros o que devem fazer, mas não se chocariam mais com a desatenção deles e nem cobriariam o que disseram que deveriam fazer.

Observem, não estou falando de ato, mas de mundo interno. Isso é importante ficar bem claro. O que faz sofrer não é o outro não querer, mas achar que ele tinha que querer. É exigir que o outro queira, cobrar dele que faça.

É essa forma de viver, ou seja, dentro de uma realidade que não é real, preso a um desejo que jamais pode ser alcançado, que acaba com a paz de espírito de cada um. Quando se conhece e entende a vida, se sabe, por exemplo, que o outro pensa diferente e tem o direito de ser o que for, de falar o que falar, mas internamente diz a si: *se ouviu o que falei, ouviu, se não ouviu, não ouviu. Se fizer*

Aprendendo a viver      Características da vida      página 11  
*como eu acho certo fez, se não fizer, não fez. Eu não vou perder a  
minha paz, não vou ficar chorando, nervoso, preocupado, porque o  
outro não me ouviu.*

É isso que a Faculdade Espiritualista de Vida, ou Faculdade de Vida, ensina. Mostra ao humanizado que se quiser que outro faça como acha certo, se quiser ensinar alguma coisa, ouça a boca falando, mas internamente não gere a necessidade de lhe ouvir, não gere a necessidade de aceitar a obrigação que respeite sua vontade e diga amém a tudo que você quer. Se viver sem essa obrigação no íntimo, a sua boca vai continuar falando, a do outro também, mas os dois vão estar em paz e harmonia. Vão estar tranquilos.

É isso que vamos começar a tratar. É disso que estamos falando. O conhecimento da vida é necessário para que possamos aprender a viver com a ela, ou seja, com o que acontece, sem perturbar o íntimo, sem perder a paz, sem sofrer, mantendo um estado de equilíbrio, de harmonia.

Harmonia, essa é a palavra!

Temos que trabalhar o mundo interno porque o que desarmoniza não é o que você fala. É a posse, a paixão e o desejo que se tem sobre o que é falado, São essas coisas que geram a obrigação do outro ser como você quer que seja.

Aliás, sempre disse isso. Já me perguntaram se a mãe tem o direito de falar com o filho o que deve fazer. Disse que sim, tem esse direito, só não tem o de esperar que ele ouça. Ela falar é uma coisa, ele ouvir é outra. São coisas diferentes.

Então, é para isso que quero convidar vocês. Esse passeio, essa busca, esse conhecimento da vida. Nesse mergulho vamos conhecer a vida no sentido de ver aquilo que nos faz sofrer, que causa o sofrimento, que nos desequilibra, que acaba com a nossa harmonia.

Vamos começar agora!

## **2. A vida como ela é**

Vamos começar explicando a vida humana.

Como já disse, viver é como ler um livro. Você recebe através do pensamento frases. Elas geram percepções: ver, ouvir, sentir gosto e cheiro, sensibilidades pelo corpo. Elas também criam movimentações e compreensões sobre a vida. Isso é a vida!

Na verdade, se falarmos em termo espiritual, você, espírito, está no universo espiritando. Durante esse espiritar recebe frases, que são as razões criadas pela mente. Elas vão gerando a ideia de estar acontecendo algo fisicamente, no mundo externo, quando na verdade não há nada lá fora. Tudo isso acontece em um mundo mental do espírito.

As frases que são criadas possuem uma característica: elas são neutras. As frases não têm polaridade nenhuma! Não são boas nem más, certas ou erradas, ruins ou péssimas, justas ou injustas. São apenas descrição de alguma coisa.

Olhe agora para fora de você. Tudo que vê, tudo que acha que está acontecendo com você e ao seu redor, são criados mentalmente, racionalmente, pela razão. Não dá para explicar esse processo através de detalhes científicos, e nem interessa para nós fazer isso. o que importa é saber que não há nada acontecendo lá fora, mas sim uma narrativa no íntimo que cria a ideia de existir alguma coisa lá fora.

Tem mais um detalhe importante a saber: essa narrativa é sempre neutra! Vou dar um exemplo para ficar claro.

Aquela pessoa fez alguma coisa aqui agora. O que ela fez é simplesmente o que ela fez. Não é certo nem errado, bonito ou feio, limpo ou sujo, arrumado ou desarrumado, necessário ou não. É apenas o que ela fez.

Essa forma de entender a vida vale para tudo. Tudo que existe, que acontece, é apenas uma imagem gerada a partir de uma narrativa. Não tem polaridade, ou seja, é uma imagem neutra.

Mas como algo que é neutro se transforma em algo certo ou errado, bonito ou feio, limpo ou sujo, arrumado ou desarrumado, qualquer desses dualismos referentes aos adjetivos da vida? É muito simples: através dos ismos.

O ismo do ego, como já comentei, é um conjunto de normas e verdades que geram obrigações e necessidades.

Então, vamos dizer que aquela outra pessoa tenha na sua razão um ismo que afirme que o que a outra fez está errado, é feito, não deve ser feito. Ou seja, tenha uma verdade que diga que aquilo é errado e feio. Esse ismo, que já está dentro da mente daquela pessoa, será ativado quando a narrativa do que aconteceu chegar à razão.

Reparem, a razão, a ideia de que está acontecendo, ativa o ismo. Com isso haverá a consciência de que o que aconteceu é certo ou errado, bonito ou feio, limpo ou sujo, justo ou injusto, se tinha que ser feito, se precisa ser feito, etc.

O acontecimento é só o acontecimento. Toda essa carga de adjetivos e razões a respeito daquilo que está sendo feito é gerado pelo ismo e cria a razão do ser humanizado. Essa razão representa a prova de cada um.

A razão é a prova de cada um porque o ismo ativa o egoísmo do ser. Vamos entender mais isso.

Se uma pessoa acha que aquilo é justo, se recebe o ismo dizendo que aquilo precisa ser feito, que o que faz deveria ser feito, o seu egoísmo vai dizer: 'eu ganhei, tive uma vitória, porque fiz o que devia ser feito. Sinta esse prazer, pois é a recompensa por ter feito algo certo, justo'.

Agora, se o egoísmo diz que deveria ser feito, mas não foi, ele culpará o outro por não ter acontecido o que devia acontecer. Fará isso para ter alguma vitória.

É isso: não importa o que aconteça, o ismo sempre vai ativar o egoísmo. Ele é ativado a partir das posses, paixões e desejos, da vontade de ganhar e do medo de perder, da vontade de ter o prazer e o medo de desprazer, da vontade da fama e o medo da infâmia, da vontade de ser elogiado e o medo da crítica, as Quatro Âncoras.

O ismo é isso: são as obrigações e necessidades que são aplicadas sobre uma descrição que é neutra.

Fazer algo não é bom nem mal, é fazer. Fazer qualquer coisa não é certo nem errado, é fazer. Fazer durante a vida não é bonito nem feio, é fazer.

É isso que precisam entender sobre a vida. A vida corre por estas duas vertentes: a descrição que cria o acontecer alguma coisa e a valorização que se dá àquilo que está acontecendo. Essa valorização acontece através de ismos do ego e tem por objetivo ativar o egoísmo década um. Falando de uma forma espiritualista, valorizar de acordo com a prova de cada um. Faz isso para ver se aquele espírito supera o egoísmo e diz a si: *'eu acho isso, mas não vou aceitar a fama de ter feito, não vou aceitar a crítica porque o outro não fez'*.

Quando o espírito supera o ismo, a obrigação e a necessidade, o que acontece? A paz, a felicidade, a harmonia.

*'Eu não sei se era o que devia ter feito ou se não. Não sei se acertei ao ter feito ou não. Não sei se o que aconteceu é bonito ou não. Sei apenas que fiz; acabou'*.

Isso é a forma de viver vida para quem quer ser feliz. Isso é aprender a viver na vida.

*'Ah, Joaquim, mas se eu viver desse jeito só eu vou trabalhar, ninguém mais irá'*. Olha a busca da fama através de outro ismo. A narrativa de que ninguém fez é um ato do ego para não sentir um perder.

A vida precisa ser analisada momento a momento, presente a presente, exatamente separando o que é descrição do que é ismo, aceitando a descrição sem aceitar o ismo.

É isso que é viver em paz e harmonia. É isso que uma faculdade de vida ensina. E olha que para isso não precisa nem ser espiritualista. Basta apenas querer ter paz nessa vida e não ganhar. Basta apenas querer ser feliz nessa vida e não querer ter o prazer de vencer os outros.

Na hora que se abre mão do prazer de vencer os outros, de estar certo, você consegue paz, felicidade, harmonia.

### **3. O inteligente emocional**

Harmonia é a palavra, porque só com ela, só quem está em harmonia com a vida, consegue ser feliz, não ter preocupação. Consegue não ter problemas, viver tranquilo, dançando o tempo inteiro.

Vocês falam muito em qualidade de vida. Para ter isso buscam exercícios físicos, alimento especial. Imaginam que para isso precisam ganhar sempre, ter o prazer, ou seja, ter o que quer, o que gosta.

É sobre isso que precisamos conversar. É essa a continuação do estudo Aprendendo a amar.

Essas conversas falam sobre amar, porque amar é viver em paz consigo e com todos. Ninguém consegue viver em paz, feliz, se não estiver amando o outro.

Esse amor tem um detalhe que vocês não compreendem: só se ama sem saber que está amando. Ele não existe através de um raciocínio.

Quando pensamos no outro, quando falamos do outro, precisamos entender uma coisa ou lembrar de uma coisa que Paulo ensina: a lei gera o pecado.

É isso...

Sabe quando o outro é burro? Quando você diz que ele é. Sabe quando o outro é chato? Quando você diz que é. Sabe quando o outro é errado? Quando você diz que ele está errado.

Não existe o errado. O erro só existe quando você sabe o certo, o bobo quando você sabe o que é ser esperto, quem é esperto, como é ser um esperto.

Essa é uma coisa que temos que trabalhar nas razões para nos livrarmos dos ismos.

Uma das coisas que a razão humana apela para poder querer impor ao outro o que deve ser feito: a questão da justiça. '*é justo eu ganhar, é justo eu ter a vontade, a verdade, é justo isso, é justo aquilo*'. Mas, quando alguma coisa começa a ser justa? Quando você determina o que é justo e o que não é. Até você aprender o que é justo, não existe justiça ou injustiça. Tudo é neutro, sem valor.

Falei agora sobre justiça porque vou começar nosso trabalho pelo primeiro tema, que será a justiça. Esse é o primeiro tema.

Sobre ela digo: a justiça não existe. É um ismo que o ego usa para ativar o seu egoísmo para que você aceite a desarmonia que ele propõe. Quando acredita em alguma verdade sobre o que é justo ou injusto, vive como real, como obrigações e necessidades, acabou de criar o critério de justiça.

Definindo, então, o que é justo, digo que é tudo que acontece de acordo com o que você acha obrigatório ou necessário acontecer. Injusto? O contrário...

Então foi você que criou o justo. Ele não existe fora da sua razão. Por isso a prisão a esses critérios leva a não viver em paz, nem consigo mesmo nem com outro. Esse raciocínio vale para tudo, para todos os critérios que usa em todos os momentos da vida, para todas as narrativas da razão.

Acho que ficou bem claro o conhecimento básico da vida. A vida humana é formada por declarações racionais que geram a ideia ilusória de haver um mundo externo, um mundo funcionando externamente. Essas razões são neutras. Elas simplesmente criam uma imagem, como um programa do computador.

Antes de gerar as imagens a razão deu a cada ser os seus ismos, ou seja, aquilo que para ele é obrigatório e necessário, relativos a cada verdade que é usada na descrição.

Esses ismos têm a capacidade de ativar o egoísmo do ser. Usa essa capacidade para defender as obrigações e necessidades. Para vibrar quando o ismo é atendido ou lamentar quando não.

Acho que agora até fica mais fácil, mais claro para vocês entenderem o que eu quero de vocês durante nosso trabalho. Assim como hoje falei de justiça, quero que vocês citem situações onde, a partir do que falamos, possamos analisar a ação do ismo. *'O que é viver em família, o que é ter casa própria, o que é ter uma doença?'* É isso que eu quero que vocês, se puderem, mandem para aos poucos ir analisando as criações e os ismos que são gerados.

Para que queremos isso? Para juntos destruímos os ismos.



Acabei de dar uma chave para vocês se libertarem do ismo que cria a ideia de haver justiça ou injustiça. Que chave é essa? A consciência de que cada um recebe aquilo que precisa.

Sei que pensam que cada um recebe o que merece, mas esqueça isso. A ideia de merecer já é um julgamento da razão usando seus ismos. Ninguém recebe o que merece, recebe o que precisa. Se você não acredita em Deus, a chave muda: cada um recebe aquilo que recebe.

Veja. Se você tem alguma coisa e acha, isso é um ismo, insuficiente e por isso quer correr atrás do que acha que deveria ter, busque. Só não fique cobrando do mundo que merecia ter, que é injusto não ter. Isso porque essa cobrança faz sofrer e não garante que o vá conseguir ter.

Do jeito que estamos parece que estou dizendo para usar uma razão para combater a razão. Não, estou falando de emoção. Como disse, eu estou falando de Inteligência Emocional.

O inteligente emocional é aquele que diz: *'vou dar uma orientação para aquele, se não aceitar, não estou nem aí. Não vou perder a minha paz interior sofrendo porque ele não quer me ouvir. O problema é dele.'*

Esse é um inteligente emocional: aquele que não se compromete uma emoção que faça mal a si

Claro que precisamos falar usando a razão, usando pensamentos, ideias. Por quê? Porque você não sabe falar emocionalmente. Só que no fundo, no fundo, estamos falando de emoção.

Aquele que não aceita a emoção de haver injustiça tem paz. Aquele que deixa seu íntimo se levar pela dor de sofrer uma justiça ou pela satisfação de ter alcançado a justiça, perde a paz das duas vezes, tanto quando ganha quanto quando pede.

É isso, portanto, que vamos fazer. Vamos estudar declarações sobre diversos aspectos da vida humana e a partir do que estamos falando vamos estudar a reforma da emoção gerada pela razão.

Essa reforma da emoção terá que ser explicada através de razões, não tem jeito. Agora, sempre que estivermos explicando com o uso da razão estamos falando de libertação de determinadas

viver

emoções para que você consiga viver em paz e feliz durante essa encarnação.

Está certo?

## 4. O trabalho de hoje

Vamos, então, conversar sobre as características da vida.

Já falamos que a vida, a narração que a mente faz, a descrição que a mente cria, a movimentação externa que é gerada pelo ego, é sempre neutra, não tem polaridade. Ela só passa a ter alguma polaridade, ou seja, transforma-se em certa ou errada, bonita ou feia, limpa ou suja, justa ou injusta, quando algum valor é aplicado pelo ser humano, pela humanidade do ser.

Esse valor é dado pelo ismo do ego, ou seja, por um conjunto de verdades sobre aquela descrição que gera obrigações e necessidades. Essas obrigações e necessidades são lançadas pela mente e aceitas pelo ser. São elas que conferem a descrição da vida, à realidade, uma qualidade: positiva ou negativa, certa ou errada.

A partir disso descobrimos a necessidade de ver bem a aplicação dos ismos, conhece-los bem, para entender como retirar da vida, do que é vivenciado, as qualidades positivas ou negativas.

É sobre isso que vamos começar a conversar muito a partir de agora. Falaremos sobre ismos específicos em algumas discussões. Portanto, fiquem à vontade. Podem colocar a pergunta que quiserem.

## 5. Lidando com o que não gosta e o que gosta

***Participante: para mim cuidar de filhos pequenos é algo pesado e ler um livro sozinho é algo leve. O pesado e o leve parecem surgir como que grudados a esses fatos da vida. O meu foco de trabalho deve***

***ser nas âncoras que grudam esses ismos, nos atos que descrevi?***

Não, o seu foco do trabalho tem que ser alcançar a harmonia.

O que é a harmonia em si? É estar nem a favor nem contra aquilo que está acontecendo. Harmonizar-se é se tornar um com aquilo que está acontecendo.

Por exemplo: me diz que sua razão tem um ismo que afirma que conviver com filhos é pesado. Isso é um ismo, é uma lei sua, uma norma gerada pela sua razão. Por que você tem essa opinião?

Um detalhe: estamos apenas começando nosso trabalho. Como é a primeira questão levantada, vamos fazer a análise de uma forma mais completa.

Por que tem essa opinião, essa visão, essa sensação, essa emoção – o nome que você quiser dar – a respeito de estar com crianças? Porque essa razão, esse ismo, reflete um gênero de formas que você pediu antes da encarnação. Se você não tivesse pedido, não receberia isso, não teria essa consciência. Primeiro detalhe.

Agora, com a relação ao gênero de prova que pediu antes da encarnação, porque essa e não outra, isso não interessa. O que interessa saber é que não é por um acaso que acha que lidar com crianças é pesado.

Você não tem essa verdade porque alguém lhe ensinou mal, por uma falta de estrutura, porque gosta ou não. Não é por todas essas coisas que a razão usa para explicar o inexplicável. O motivo é muito mais simples: você vive o que vive porque pediu, antes da encarnação, para viver aquilo que hoje recebe da mente, seja no ato, seja na forma como o entende.

Portanto, você sente pesado, sente peso ao estar com crianças, ao estar com seus filhos, porque pediu para vencer isso. Mas, como fazer para vencer? Convivendo com a criação mental sem saber se é bom ou mal, certo ou errado, o que está acontecendo.

Deixe tentar lhe explicar uma coisa. Na hora que está com seus filhos, consegue não estar com eles? Ou seja, na hora que está com seus filhos e sente o peso do momento consegue se livrar deles e

viver

ficar sozinho? Claro que não, você está com eles. Pode até em um momento depois manda-los embora, mas naquela hora está com eles.

Portanto, esse é o trabalho que você precisa fazer:

*‘Estou aqui, estou com eles, o que posso fazer? Posso matar meus filhos, posso matar as crianças, posso me matar’.*

Claro que pode. Faça então, garanto que vai ficar muito sozinho na cadeia.

Para se libertar da norma precisa entender que cada momento foi feito para receber da mente uma norma e para dizer: *essa norma existe para que eu a supere*. Esse é o trabalho que precisa ser feito em todos os casos onde os conceitos são negativos: aquilo que não gosta, que não quer, que não aceita.

Tudo que é negativo precisa ser trabalhado entendendo que apesar de viver aquela situação com negação, com negatividade, tem que viver. Por isso, tem uma escolha a fazer: você sofre ou fica em paz.

É isso. O trabalho é dizer: *eu não gosto de estar com meus filhos, mas estou com eles, o que posso fazer? Vou ficar em paz, estando com eles. A hora que forem embora, tudo bem.*

Apenas lembrando, como disse essa forma de viver vale para todas as situações chamadas de negativo.

Na sua pergunta há uma segunda situação: ler um livro sozinho é algo leve. Nesse caso, o trabalho é diferente. O trabalho é dizer a si: *não é sempre que consigo pegar um livro para ler, não é sempre que consigo estar sozinho. Por isso vou aproveitar esse momento enquanto estou sozinho, em paz, sem deixar me sentir muito bem, sem me deixar levar pelo prazer, pela satisfação individual.*

Porque é preciso estar atento para não se deixar levar pelo prazer? Porque o que você está vivendo agora pode acabar daqui a pouco. Entregando-se ao prazer, quando isso acontecer, vai sofrer.

A libertação do prazer, a libertação das regras que dizem que o que está acontecendo é bom, é certo, é bonito, passa por entender que não existe verdade absoluta, ou seja, não existe nada que valha para todos e que nada dura para sempre. Sendo assim, quando está

Aprendendo a viver                      Características da vida                      página 21  
em um momento de prazer precisa se lembrar que aquele prazer vai acabar.

Isso acaba com o prazer, alguns poderiam reclamar. Sim, acaba, mas esse é o objetivo do trabalho, da busca da felicidade: acabar com o prazer. Isso porque quem se entrega ao prazer vai sofrer mais na frente. Por quê? Porque quem se apega ao ismo de ter que ter para ser, tem que ser para ter, é obrigado, é necessário, acaba sofrendo.

Portanto, fica aqui um resumo de lidar com a vida, com a situação que tem um ismo que dá um valor negativo a alguma coisa e a forma de lidar com uma situação que tem um ismo que dá um valor positivo.

## 6. Não gosto da minha mãe

***Participante: em uma situação onde uma filha se vê sofrendo por não gostar da sua mãe da forma que ela, mente, julga que deveria gostar. Não sente tanto carinho e proximidade com a mãe. Como fazer para evitar esse sofrimento?***

Sabendo que não é obrigado a gostar da sua mãe do jeito que a sua mente diz que tem que gostar.

*Ah, mas a minha mente está falando.* Desculpe, engano: a sua mente não está falando nada. Ela está colocando um ismo, ou seja, uma rega. Uma rega que é baseada no quê? Baseada no que os outros pensam, no que os outros acham.

*Ah, eu preciso lidar com a minha mãe desse e desse jeito. Por quê? Porque uma filha lida com a mãe desse e desse jeito.*

Só que você não é uma filha qualquer, é essa filha específica, essa filha que lida com a mãe desse jeito e não daquele.

É preciso se assumir. Assumir o que você é, o que faz, como é. Assumir a si do jeito que é, mas, ao mesmo tempo, com a consciência que não existe certo nem errado. Cada um é do jeito que é. E não adianta querer se cobrar para ser melhor, melhor entre

viver

aspas, para ser diferente porque não consegue ser. Se conseguisse, já teria feito e hoje não teria mais problema nenhum.

Então, o caminho para essa vivência, para viver em paz, para superar o ismo, normas e regras que geram obrigações e necessidades, no tocante ao relacionamento com a mãe, é saber que essas regras não foram feitas para você. Foram feitas para quem quiser aceitá-las, para quem conseguir executá-las.

**Você precisa entender que você é você e vive pelas suas regras e não tem que dar satisfação a ninguém de nada.**

Então, viva pelas suas regras, viva como puder, como viver e não cobre de você ser igual a outras pessoas.

## 7. Segurança e insegurança

***Participante: percebo quando estou em alguma situação de insegurança, a mente dispara um gatilho que aciona vários ismos para defender o ego. Quando percebo, já caí na armadilha novamente. Pode dar uma força?***

Posso: se Deus é por você, quem pode ser contra?

É isso. Essa é a forma de lidar com a razão.

A situação de insegurança é formada por uma descrição e por um ismo. É o ismo que gera para você a ideia de estar em uma situação de insegurança. Eu vou dar um exemplo para ficar mais claro.

Digamos que você está dentro de um carro que está sendo dirigido a uma velocidade de 210 quilômetros por hora. No momento que está dentro do carro a essa velocidade vem a sua razão e dispara um ismo: alta velocidade é risco de acidente.

Quando é lembrado desse ismo, ou melhor, quando esse ismo lhe é revelado, vem a ideia de estar em uma situação de insegurança. Mas, veja, a situação de insegurança só é criada porque você acredita que há a possibilidade de bater o carro por causa da alta velocidade.

Pois é, até parece que o carro não bate em velocidade menor, não é mesmo? Até parece que há alguma segurança se for em uma velocidade menor. O risco é o mesmo.

É isso que você precisa fazer. É preciso desacreditar a norma, a regra, usada pela mente. É preciso desacreditar o ismo. Se não fizer isso, vai cair.

Para desacreditar um ismo que diz que carro em alta velocidade tem o risco de bater, é preciso dizer para si mesmo que carro em baixa velocidade também bate. Tem que dizer também que há muitos motoristas que dirigem nessa velocidade há muito tempo e nunca sofreram acidentes. Eles vão e voltam de todos os lugares e não morreram até hoje.

Mais, que não adianta se sentir inseguro, pois não trará nenhuma proteção e que todo mundo só vai morrer na hora que tiver que morrer. Se for a sua hora, o carro pode estar parado que vai morrer. É isso.

A ideia de que há uma situação que gera segurança e outra que traz insegurança é que lhe faz sofrer. Por isso, para poder libertar-se, para poder harmonizar-se, tem que se libertar da ideia de que há uma segurança que pode ser alcançada. Só assim não vai mais viver insegurança.

## 8. Nós e você

***Participante: quando somos mais jovens, achamos que tudo está errado. Só nós e nossos amigos estão certos. A vida segue, crescemos, amadurecemos, temos muitas emoções, dores, alegrias, etc. Na maturidade, tudo parece diferente. A vida ganha mais brilho quando aplico os ensinamentos. Pode explicar melhor, por favor, o que é isso? Um despertar?***

Não, isso é, vamos dizer, um cansaço de lutar contra a vida.

Mas, o que é essa sensação? É uma situação criada pela razão para dar a ideia de que você agora está melhor do que estava. Você não está melhor nem pior.

Deixe-me dizer uma coisa. Leia novamente sua pergunta e repare em uma coisa: o tempo inteiro você fala na primeira pessoa do plural. Quem disse que todos vivem desse jeito?

Quem disse que todos quando novos achavam todos errados? Quem disse que hoje, depois de maduro, todos não vivem mais assim? Compreenda, essas ideias são uma ilusão que a sua mente está criando. Para quê? Para gerar a ideia de hoje você vive de um jeito mais elevado, que está desperta. Acreditando nisso, se deixando levar por essa ideia, continua julgando todo mundo e achando que não está julgando. Acha que está orientando, ensinando, pois agora tem mais maturidade.

Esse é o problema. Tudo que é vivido não pode ser aplicado a nós, só pode ser aplicado em si mesmo. Todas as experiências de vida são individuais, não existem experiências coletivas.

Cada um vive uma vida diferente do outro. Esse é um ponto que se não partir dele, não chega a lugar algum. Sem entender que a experiência de vida não pode ser generalizada você projeta nos outros aquilo que não existe para eles. Esse é o primeiro detalhe.

Segundo: além de não aceitar a generalização, não aceite as definições que a razão faz de si mesmo: eu sou isso, sou assim, etc. Aceitando essas definições, crendo nelas como verdadeiras, estará em perigo, pois a razão pode gerar uma mudança na sua personalidade. Isso é brincadeira de criança: hoje acha que gosta do verde, amanhã do amarelo e nem sabe que um dia achou que gostava do verde.

A razão pode fazer mudanças nas suas crenças sobre si. Com isso você vai entrar em discussão consigo: nunca pensei que fosse assim, que fosse capaz disso.

Portanto, esqueça o nós, mas esqueça qualquer definição sobre si mesmo. Viva cada momento sem saber quem é, sem esperar nada de si mesmo. Viva com toda a intensidade aquele momento conforme a razão for guiando, ao invés de ficar se autodescrevendo e esperando alguma coisa de si, porque isso pode lhe fazer sofrer.



## 9. Permanentemente impermanente

***Participante: eu tenho vontade de ter uma personalidade definida. Se um dia penso uma coisa, no outro penso o oposto. A minha mente trabalha contra mim. Ela não se empenha em me ajudar a construir uma personalidade sólida. Esse problema me faz lembrar a letra de uma música que diz: se hoje eu sou estrela, amanhã já se apagou, se hoje eu te odeio, amanhã tenho amor. Raul Seixas. Se ontem tomei uma decisão pensando ser sábia, no hoje olho essa decisão com desprezo. Vendo isso que acontece na minha mente, acho que não vou conseguir ter uma personalidade definida nessa vida, muito menos poder conhecer o que sou.***

Mas que trabalho gotoso esse de conversar, não é?

Quer dizer que acha que não tem uma personalidade definida? Claro que tem. Você tem uma personalidade definida: aquela que um dia pensa de um jeito e no depois pensa de outro.

Esse é outro grande problema: vocês vivem buscando objetivos. Não estou falando de objetivo de vida, mas objetivo de vivências. Objetivos de ser algo específico, de sempre viver bem, de sempre estar bem, de sempre procurar determinada coisa, de alcançar determinados desejos.

Esquece coisas materiais. Não estou falando de objetivos a seres alcançados materialmente, mas sim de convívio com a mente. Estou falando de buscar alcançar objetivos dentro do convívio com a mente.

É por causa dessa busca que sofre quando toma hoje uma decisão e amanhã outra. Sofre por quê? Porque não quer ter isso. Mas tem, e daí? É aí que vem o problema.

**Você é o que é na hora que é. Quando não é, não é.**

Parece brincadeira, parece pegadinha, parece que é para rir, mas essa é a verdade. Aquele que quer ser feliz, que quer ter paz nessa vida, não toma posição alguma. Não cria padrão nenhum, nem sobre si mesmo. Vive o que se apresenta cada dia sem cair na depressão do sofrimento, da contrariedade ou na exaltação do prazer.

Apesar de achar que não, você tem uma personalidade extremamente definida: um dia ela é uma, outro dia é outra. Isso em si jamais vai causar efeito em você, a não ser quando aceita o ismo de que é preciso ter uma personalidade definida. Isso não existe, é o que precisa entender: **ninguém é igual a si mesmo como era há cinco minutos atrás.**

Buda chama isso de Impermanência. Ninguém é permanentemente igual.

A impermanência é uma qualidade da vida, é uma lei da vida. A cada momento você é diferente do momento que passou. Na hora que está dirigindo um carro é uma pessoa, um motorista; na hora que está andando de carro com outra pessoa dirigindo, é outra pessoa, é um passageiro. O passageiro não pensa igual o motorista, e o motorista não pensa igual ao passageiro.

Na hora que está assistindo televisão é um assistente de televisão; na hora que está conversando com outra pessoa sobre o que está passando na televisão assume uma posição diferente.

Isso não é só com você, mas com todos. A mente, de uma forma geral, funciona desse jeito. A razão humana é completamente impermanente.

Agora, repare em uma coisa. Se já descobriu que é impermanente, a cada momento tem uma personalidade diferente, fez uma grande descoberta. Agora precisa aprender a viver a sua impermanência, sem cobrar-se permanentemente de alguma coisa.

Saiba de uma coisa: todos são iguais no sentido de serem diferentes a cada momento. É isso que vocês precisam entender. Por isso, só quando se libertarem do ismo que fala que precisam ter uma personalidade forte, única, é que poderão ser felizes. Enquanto não aceitarem a impermanência de si mesmos, vão sofrer e muito se cobrando para ser o que não podem ser.

## 10. Não generalize

***Participante: tenho um amigo que analisa tudo cientificamente. Se acontece um desastre, diz que foi natural e podemos entender cientificamente por que aconteceu e tentar solucionar. Nunca vi ele se lamentar ou se desequilibrar. Essa é a forma de um ateu desapegado manifestar o seu conselho de não vibrar no acerto nem se zangar no erro? Abandonar o que chamamos de nossa personalidade faz parte do abandono do ego?***

Abandonar a personalidade faz parte do abandono do ego? Não. O ego é a personalidade. Por isso, abandonar a personalidade já é abandonar o ego, não faz parte.

Não existe uma personalidade e um ego que tenha personalidade. O ego é a personalidade. O ego é a personalidade, a mente, o pensamento. O ego é tudo.

O ego é a humanidade que você, espírito, está vivendo. Essa é a primeira resposta.

Já com relação à outra, deixe dizer uma coisa: toda unanimidade é burra. Sabe por quê? Porque não existe. Não existe unanimidade de nada. Aliás, não existe nem dois de nada. Cada um é um, é uma individualidade.

Estou lhe respondendo assim a respeito do que falou sobre o seu amigo cuja razão, não é ele, sempre aplica uma lei da natureza humana para justificar alguma coisa que aconteceu. Você fala que essa é a forma dos ateus, plural, mais de um, reagirem. Não sei se é. Se isso acontece com seu amigo, posso dizer que ele é assim, vive desse jeito. Agora, não posso falar a respeito de mais ninguém.

Não posso estabelecer uma lei, uma regra, uma metodologia para algum tipo de vivência da mente. Eu sei que essa é a dele; dos outros ateus? Não sei.

O que estou dizendo a você é que referente ao seu amigo, pode dizer qualquer coisa. Agora, extrapolar para uma classe, dizer que um ateu vive desse jeito, não.

É isso que precisamos entender. Não se pode viver no plural, pois não existem duas pessoas iguais. Por isso, posso falar a respeito de uma pessoa, mas não generalizar.

Esse é o trabalho que faz aquilo que conversamos: leva a viver livre das emoções positivas ou negativas. Faz viver na equanimidade. Louvado seja Deus. Quem evita de generalizar alcança a paz, mas quem fica trabalhando no coletivo não alcança. Por isso perde a equanimidade.

Resumindo, então, sobre uma pessoa podemos falar, mas nunca podemos aplicar o mesmo conceito, a mesma ideia, para grupos. Por quê? Porque dentro do grupo, por exemplo dos ateus, existem diversos que vivem de forma diferente. Aliás, pode ter muitos ateus que nem conhecem as leis da natureza para poder justificar.

Deixe aproveitar. É muito difícil quando tentamos criar um padrão para algumas coisas e tentamos aplicar essa forma de proceder a um grupo. Saiba que não existe grupo que faz alguma coisa. O que acontece é que cada um, cada membro, faz diferente, pois vive aquela situação com uma intensidade diferente. Por isso digo que fazem diferente.

É preciso nesse trabalho, no trabalho de buscar a convivência harmônica com o mundo, tratar cada um por si. Não dá para vir com regras pontas e aplicar a determinadas razões, determinadas situações referentes ao grupo como um todo.

Isso é aplicar um ismo. Cada regra desta é um ismo.

## 11. Fazer a vontade de Deus

***Participante: em uma pergunta do encontro passado você disse que possui livre-arbítrio e o usa sempre para fazer a vontade de Deus. O que ocorreria se um espírito semelhante a você fugisse de fazer a vontade de Deus? Penso que se um espírito sempre e eternamente usar seu livre-arbítrio para fazer a vontade de Deus, será Deus. Ou talvez seja melhor pensar que reflete Deus permanentemente? Isso está errado?***

Não existe certo nem errado.

Você acredita nisso? Então, para você, está certo.

Agora, só uma coisa. Quando atinge um ponto onde compreende que tem a liberdade absoluta de estar com Deus, em Deus e por Deus, você não quer estar sem Ele.

Você me pergunta se um espírito pode usar o seu livre-arbítrio para se afastar de Deus. Minha resposta: pode. Só que quem usa o livre arbítrio para se afastar de Deus são espíritos que não fazem a menor noção do que é o Universo, o mundo espiritual.

Na verdade, você está falando de espíritos em provas expiações. Todos os que estão em provas expiações são espíritos que se imaginam capazes de fazer o que querem. Não fisicamente, mas intimamente. Fisicamente ninguém faz nada, espírito nenhum faz nada.

Espíritos em provas e expiações: esses são os capazes de dizer a Deus que se dane, que imaginam fazer o que querem. Só que eles não entendem que dessa forma vão cada vez com isso vai se afastando de Deus, da comunidade espiritual. Vivem assim até que um dia acordam e dizem a si: como é que vim parar aqui? Nesse momento buscam voltar.

Você pergunta também que se um espírito sempre e eternamente usasse o livre-arbítrio para fazer a vontade de Deus seria Deus? Não, não será Deus de maneira nenhuma.

Deus é a Perfeição e só existe um perfeito. Ou melhor, só a Perfeição é Perfeita, ninguém mais.

## 12. Luto

***Participante: como lidar com o luto? Como vivenciar a perda de um ente querido? Como vivenciar a tristeza?***

Um dia me perguntaram sobre isso: *Joaquim, me ajude, por favor. Meu pai morreu e eu estou sofrendo muito.* Respondi: infelizmente não vou poder. Por quê? Porque depois que morre alguém não há como ajudar.

O que é o luto? O que é o sofrimento pela morte de alguém, moço? O luto, o sofrimento pela morte de alguém, é a perda. É ter a consciência que perdeu alguém. O sofrimento vem pela consciência de que aquela pessoa não vai estar mais ao seu lado, não vai estar mais com você.

Essa perda existe por quê? Porque havia um apego, uma paixão, um desejo de que aquela pessoa estivesse viva. Aquele que vive assim, se entrega a isso, não podemos ajudar. Porque para não sofrer é preciso calar em si esse apego. Depois da morte, é muito difícil calar esse apego.

O que pode ser feito para lidar com o sofrimento da perda é ter começado a conviver com o luto em vida. Ou seja, conviver com as pessoas que gosta, que tem apego, sabendo que elas um dia vão morrer, que há uma possibilidade de morrerem antes de você. É preciso estar preparado para isso.

Sabe, a razão jamais vai sozinha lhe levar à consciência que seu pai, sua mãe, seus irmãos, as pessoas mais chegadas, podem morrer antes de você. Se você não se preparar agora, quando acontecer, não vai ter jeito. Por quê? Porque vai doer mesmo.

Você acredita que aquela pessoa morreu, sumiu. A partir disso me pergunta como lidar com o luto. Respondo: trabalhando em si o desapego a partir de hoje.

Quando começa a desapegar-se desde já quando a morte ocorrer a dor e a saudade vêm. Até a sensação de perda vem, mas é menor. É algo que acaba passando mais rapidamente.

Para isso, no entanto, é preciso começar a viver com esse assunto hoje. Se não fizer isso, não conviver com esse assunto hoje, pode ser que amanhã comece a sofrer. E essa dor dói.

Mas, me deixe aproveitar a sua pergunta e fazer mais um comentário importante para aquele que quer se libertar dos ismos: não há bem que dure para sempre, nem mal que nunca acabe.

Esse ditado popular parece besta, mas é a mais pura verdade. Apesar de saberem disso, vivem o bem achando que nunca vai acabar e vivem o mal de uma forma desesperada, achando que vão sofrer o resto da vida.

Um dia acordam e se perguntam: *cadê? Eu não estava sofrendo? Eu não estava passando mal? Cadê? O que aconteceu?* Ou, então, acorda e diz: *meu Deus, virou tudo, deu tudo errado, e agora o que eu vou fazer?*

Aquele que busca se libertar dos ismos se liberta da consciência de que o bom vai durar eternamente, sabe que o bom vai acabar. Por isso, quando está vivendo o bom vai se preparando para o seu fim.

*Sabe, está tudo ótimo, tudo maravilhoso, mas isso vai acabar. Por isso não posso me entregar, não posso ficar feito um bebê, aqui e agora, brincando, porque daqui a pouco acaba.*

Da mesma forma o sofrimento: *esse sofrimento vai acabar, por isso não adianta agora me atirar de cabeça nele, chorar, desesperar, como se nunca mais na vida fosse viver.*

### **13. Nem um grão de arroz a mais**

***Participante: você disse que a vida é como se o espírito estivesse lendo um livro. Eu preciso de ajuda. Apagaria com uma borracha Deus, você e tudo o que conheço para ter o lápis para escrever nesse livro. Daria tudo para escrever no livro da minha vida. Meu autoconhecimento melhorou muito depois de conversar com você. Acredito que esse meu desejo de ser o autor da minha história é o motivo de ter nascido aqui.***

Você quer fazer o que já fez! Quer escrever o seu livro da vida, mas ele já foi escrito por você. Engraçado, né? Apenas um detalhe: quando escreveu o seu livro da vida, como fala o Espírito da Verdade,

viver

outra era a sua forma de pensar. Outros eram os objetivos que queria alcançar.

Para que quer escrever o seu livro da vida agora? Para viver na Terra o que a razão humana deseja? Agora sente falta de algumas coisas, mas se não tem, sabe por que não tem? Porque antes não quis ter.

Vou dar um exemplo. Esse trabalho pertence a faculdade espiritualista, por isso temos que misturar o espiritualismo a análise psicológica.

Se hoje não consegue comprar uma casa própria é porque pediu para não comprar quando se preocupava mais em colocar a equanimidade nas coisas. Como hoje se preocupa mais em gozar ter uma casa própria, em sentir-se bem por ter uma casa própria, em ficar famoso porque conseguiu comprá-la, acha que o melhor seria comprar uma casa.

Esqueça: hoje você vive o que já escreveu. Não tem jeito. Não foi ninguém que escreveu, que obrigou você a viver o que você vive hoje. Foi você. Só que o seu jeito de pensar era outro.

A partir dessa constatação tem que lembrar uma coisa: você pode morrer amanhã, agora, semana ou mês que vem. Quando isso ocorrer tudo aquilo que quer hoje, some, desaparece. Até o seu jeito de pensar. A forma como pensa as coisas hoje, some, desaparece com a morte.

É a mesma coisa do computador, quando apaga o que está lá dentro tudo some, desaparece, acaba. Nesse momento vai ter que viver com aquilo as ideias que tinha antes de encarnar. O que vai fazer? Como vai viver lá com as ideias daqui?

Já pensou? Hoje quer rescrever o que tem para viver. Depois da morte volta a conviver com o mesmo pensamento que lhe fez pedir o que tem hoje. Só que ainda estará preso àquilo que queria ter agora. Resultado? Você vai sofrer.

Sofrer porque não conseguiu fazer o que queria antes da encarnação e porque não conseguiu ter o que queria quando encarnado.



Nós temos que começar a entender que pensar igual ser humano é sofrimento para o espírito. Como Paulo diz, quando era criança, pensava como criança. É criança que pensa assim: *eu quero isso agora. Ah, mas isso agora pode trazer problema no futuro. Não tem importância. Eu quero, eu quero, eu quero, eu quero, eu quero.*

Isso é coisa de criança. O adulto maduro é aquele que diz: *seria muito bom ter isso, mas sei que se tiver posso estar causando um problema para mim no futuro. Então vou gostar muito disso, mas vou abrir mão de ter e aprender a viver com o que tenho.*

Esse é o grande segredo: a harmonia que venho dizendo é aprender a viver com o que tem. Para aprender a viver com o que tem, sem querer ter o que não tem, precisa se lembrar que tem exatamente tudo o que pediu. Nem um grão de arroz a mais.

## 14. Cobranças

***Participante: como modificar a reação imediata e sentida em certas situações quando querem nos forçar a fazer algo. No momento não posso, mas pensar que não vou fazer isso. E isso me enfrenta como poder manter a harmonia neste momento. Como dominar a forma que meu ego impõe em mim neste momento? O que gera esse sentimento?***

Não entendi direito sua pergunta, mas vamos lá.

Pelo que entendi você quer saber como reagir quando a razão cria a revolta por alguém estar obrigando a fazer alguma coisa que não queria. Se não for isso, por favor, repita a pergunta.

Só tem um jeito de não se revoltar: não sendo contra o que o outro disse para você fazer.

O que alguém disse para você fazer é o que alguém disse para você fazer, nada mais que isso. É o que tem naquela hora para viver.

Lembre-se do que já falamos: você precisa viver o que alguém fez ou falou, em harmonia. Para isso precisa dar ao outro o direito de

pedir ou mandar fazer o que quiser. Tem que dar o direito a ele querer obrigar você a fazer o que quer.

Sim, ele tem esse direito. Por quê? Porque se conseguiu obrigar é porque isso estava programado para acontecer. Teve o direito porque aconteceu dessa forma. Essa é a respostas em termos espiritualistas.

Agora em termos humanos. Sim, ele tem o direito de lhe obrigar a fazer. Por quê? Porque vocês acreditam que têm o livre arbítrio. Aliás, é por isso que você não quer fazer; porque acredita que tem o poder de decidir o que faz e o que não faz.

Mas, se você tem o livre-habito, ele também. É baseado nisso que teve o direito de optar por cobrar por fazer alguma coisa.

As respostas são simples. Basta apenas começar a botar lógica em prática. Humanamente falando, todo mundo tem o direito de fazer o que quer. Por quê? Porque você acha que tem o direito de não querer que ele faça aquilo. Ora, se você tem o direito de fazer o que quer, ele tem o mesmo direito.

Por isso, se precisa entrar em harmonia com ele para ter paz e felicidade, tem o direito de cobrar alguma coisa? Não, precisa respeitar o direito dele.

Fazer ou não fazer o que é cobrado é outra história. Isso já é outro momento sobre o qual podemos conversar depois. Precisamos ir momento a momento. No momento que alguém lhe cobra alguma coisa, quando vem a revolta por ter sido cobrado, diga a si mesmo: *ele tem o direito de me cobrar o que quiser. Quanto a mim, tenho o direito de não fazer. Por isso, se fizer, fiz, se não fizer, não fiz.*

## 15. Momentos negativos

***Participante: o que representa o processo de crucificação em uma analogia? A vida de outras pessoas? Buda foi crucificado também? Por exemplo, pode ser a crucificação a não realização dos meus desejos? Estava refletindo sobre isso pela***

***leitura do comentário sobre essa passagem. A passagem é a seguinte. Se a nossa esperança em Cristo é somente para essa vida, somos uma das pessoas mais infelizes desse mundo. Gostaria de entender o que é a crucificação. Tipo, seria a morte do ego ou amor universal que está a nascer?***

Veja, a crucificação para Cristo é uma coisa, para você é outra, para mim outra mais.

Cada um vai ter sua verdade sobre a crucificação, porque não existe verdade absoluta. Apesar disso, de uma coisa podemos ter certeza: a crucificação é algo que é tratado como negativo, como errado, como baixo. Essa é a visão mais comum sobre a crucificação. Ninguém lida com esse assunto festejando a existência de uma.

Por causa disso, se essa é a ideia generalizada sobre o tema, podemos entender que a crucificação é um momento negativo de uma vida.

É isso que precisamos entender: a analogia da crucificação é com um momento negativo da vida. Agora, se até Cristo, que é o Rei dos Reis, foi crucificado, você não quer ser?

Você não quer ter momento negativo na sua vida. Quer que a vida seja um mar de rosas, tudo certinho, tudo bonito? Será que é possível?

Pense nisso.

## **16. Criando a cena**

***Participante: todo pensamento é parte integrante da ilusão, ou existem diferentes tipos e origens dos pensamentos? Se sim, como diferenciá-los?***

Não existem pensamentos diferentes. Todo pensamento é dado pela razão, pela mente, pelo ego, pela personalidade, o nome que você escolher.

O pensamento não é parte integrante da ilusão. O pensamento forma a ilusão. O pensamento que descreve e o que qualifica uma cena é o que cria a cena, a faz existir.

Então, quando você vê alguém com uma arma disparando contra outro, essa é a descrição de uma cena. Quando vive o assassinato, o matar, aquela coisa horrível, essa é a qualidade da cena.

Essas duas coisas compõem a realidade, um assassinato.

## 17. A cada momento um você é criado

*Participante: vou umas coisas que vão parecer uma bagunça de ideia. Veja se consegue entender, porque eu não entendo e estou forçado a entender.*

*Estou num barco quebrado. Quem quebrou e quem vai consertar é Deus. Se lutar contra o desejo de ser o autor da vida, vou lutar contra Deus que quebrou o meu barco. Se você me ajudar a encontrar o golpe certo de 990 mil cruzeiros e eu o fizer, estarei trocando seis por meia dúzia, pois consertar o barco para mim é deixar o desejo de escrever no livro da vida. Caso abandone esse desejo, isso já é uma conquista do eu como autor da minha vida. Dentro de mim, sinto que você passa pelo caminho e nos leva pela mão para a estrada que termina abruptamente em um abismo que nenhum homem ou tecnologia pode transpor. Parece que o único jeito é dizer, o barco quebrou? Não sei, não sei nem se existe o barco.*

*Desejo a caneta para escrever no livro da vida, mas que vida? Eu não tenho vida e também não sei o que é uma caneta. Se esse modo de ser perdurar, sinto que tudo vai começar a deixar de existir até a estrada que finda no abismo. Só sei que vou viver isso em silêncio.*

Se você diz que pego pela mão e levo vocês, vou pegar na sua mão agora e vou lhe levar dizendo: esqueça tudo isso. Deixe tentar explicar uma coisa.

A vida é formada de momentos. Cada narrativa forma um momento da vida. Mais: a cada momento da existência da vida, você é um.

Você não vive a vida. A cada momento da vida um você é criado.

Sabe, é isso que precisam entender. Não há um você que vive a vida. A cada momento, um você é criado para viver aquele momento. Ou seja, a cada momento existe você como uma ideia de ser, como uma razão, como uma verdade e uma emoção.

Quando está nervoso, preocupado, você é um; quando está alegre e feliz, é outro. A vivência das coisas, das situações, muda de acordo com a sua emoção. Muda com as verdades que aparecem naquele momento e que desaparecem logo depois e você nem lembra que as teve.

Isso é muito importante vocês entenderem: **não existe um você fixo, programado, que é igual a vida inteira.** A cada momento da vida há um você diferente. Existe como uma ideia diferente, como uma razão diferente, uma emoção diferente, encara a situação de uma forma diferente.

Quantas vezes diz a si mesmo assim, *ah, hoje estou bem, não vou perder minha felicidade dando valor a isso.* Quantas vezes uma simples topada leva à fúria?

Por que eu estou falando isso? Porque na hora que entender isso, vai compreender que todo esse seu pensamento não serve de nada. Por quê? Porque está querendo usá-lo para criar uma formatação de viver. Está querendo criar um padrão para viver. Só que esse padrão muda assim que acabar essa minha resposta.

Mesmo que responda tudo que me perguntou, assim que acabar de responder e formos para outra pergunta, a próxima resposta vai mudar tudo que entendeu até agora.

Compreenda isso! Vou falar uma palavra, mas acho que não tem nenhuma que criança aqui. Vocês ficam nessa masturbação

viver

mental, querendo criar um protótipo de vida. Querendo encontrar um certo para viver. Não vão conseguir.

Mesmo que conseguissem, essa criação foi só para agora. Ela acaba, perde o sentido, no minuto seguinte, pois ele já é outra vida. É a impermanência sobre a qual já falamos.

É preciso trabalhar a impermanência. Quando entender que tudo é impermanente, vai começar a viver cada momento que está acontecendo no momento do jeito que você é naquele momento, sem se preocupar com tudo isso que narrou na sua pergunta.

Todas essas dúvidas estão fazendo apenas uma coisa com você: lhe mantendo preso a razão. Isso porque não é o que você pensa, o que acha. Todas essas questões foram criações da sua cabeça e não suas.

Portanto, se me deu a honra de segurar na sua mão e lhe levar até a beira do precipício, digo agora: se atire. Se atire nesse precipício, largue tudo para trás, pois enquanto ficar olhando para trás e não se atirar, jamais vai ser feliz.

## 18. Concentre-se nas criações mentais

***Participante: quando se vivencia o estudar e se observa a leitura, as palavras se formam na mente, enquanto a mente cria a ideia de ver as letras. Diante disso, geram-se compreensões concentrado em que devo estar? Devo me libertar só das compreensões ou também das palavras que se formam, pois quando se lê sem formar palavras parece que não dá para entender nada, mas a compreensão é dada por Deus. Como é a concentração correta nessa vivência?***

A concentração correta nessa vivência é estar concentrado naquilo que é criado. Não nas palavras nem na descrição, mas na ideia que é criada.

Nessa concentração é preciso separar as coisas. É preciso separar o que é movimentação do que é qualificação da movimentação.

O que é qualificação da movimentação? É tudo aquilo – prestem muita atenção agora porque este é um dos grandes segredos da vida – que determina se você vai ser feliz ou não. Felicidade dentro daquilo que chama de felicidade.

É preciso entender isso: você precisa estar concentrado na descrição que é feita pela razão para identificar a qualificação que está presente. Identificar aquilo que está sendo narrado. Vou dar um exemplo.

Uma descrição: uma mão encontra um rosto. Essa descrição é qualificada como levei um tapa ou recebi um calinho. É essa qualificação que precisa ser retirada da realidade.

Não existe tapa; não existe carinho. O que existe é uma mão alcançando um rosto. O carinho e o tapa são qualificações que tem a intenção de fazer o seu egoísmo funcionar.

Vivendo a ideia de ter recebido um carinho o seu egoísmo – a sua posse, paixão e desejo – vai gerar uma vitória, um prazer, a fama e o elogio. Agora, se a qualificação for ter levado um tapa, isso vai fazer o seu egoísmo funcionar gerando uma derrota, um sofrimento, uma infâmia e uma crítica.

Entenderam isso? Não importa se levou um tapa ou um carinho, seu egoísmo será ativado. A palavra tapa ou carinho, a qualidade tapa ou carinho dado a mão que se encosta no rosto é um ismo que vai ativar determinado funcionamento do seu egoísmo.

É por isso que precisam parar de aceitar a ideia de que existe um tapa ou um carinho. Qualquer uma dessas qualificações são ismos, pois o que existe mesmo é uma mão encontrando um rosto.

Aí você me fala que fica difícil de viver tendo esses ensinamentos. Não, aí que fica fácil. Por quê? Porque você vai viver de uma forma única. Não tem mais que viver entre o negativo e positivo, entre o certo e o errado, o bonito e o feio, limpo e sujo. Aí vive a cada momento só o que acontece. Esse é o caminho para ser feliz.

Então, é para se concentrar no que a razão cria. É concentrar-se no que pensa e se libertar dos ismos que são criados, ou seja, para dizer não sei: não sei se é tapa, não sei se é carinho.

Viu como tudo é a mesma coisa?

## 19. Impermanência

***Participante: a impermanência é uma bênção, então, no sentido de a vivermos para nos libertarmos da humanidade?***

Diria assim: ouça a pergunta, a resposta anterior.

A impermanência não pode ser bênção, porque se for terá que haver uma não bênção, alguma coisa que será considerada ruim.

A impermanência não é boa nem má. Por quê? Porque na hora que for a seu favor a achará boa, mas na hora que se lamentar por conta da ação dela, achará ruim.

Impermanência é a impermanência. Ela não tem polaridade. Impermanência é característica da vida e como a vida não tem não tem polaridade, ela também não. A polaridade da vida é dada pela razão, ou melhor, é dada por você quando aceita a razão.

## 20. Inteligência emocional

***Participante: o que é agir com inteligência emocional? Pode dar um exemplo?***

Posso.

*Se eu prestar muita atenção, se acreditar, se aceitar essa verdade, vou sofrer? Sim, então, prefiro não aceitar.*



Inteligência emocional, é ser emocionalmente inteligente, ou seja, viver emoções que ache bom viver, que queira viver ao invés de aceitar qualquer emoção que a razão crie.

É isso. Inteligente emocional é aquele que age emocionalmente de uma forma inteligente.

## 21. Tudo é relativo

***Participante: se nada existe, se não existe verdade, se não existe experiência coletiva, se não há valores reais que nos fundamentam como um todo comum, então, não existe Deus, não existe harmonia. Se não há continuidade e nem propósitos verdadeiros que nos conectam um ao outro, o que você está fazendo aqui conosco? Qual o sentido do seu estar presente neste momento conosco indo e voltando, falando e refalando, de alguma forma nos direcionando, nos orientando? Se nada de verdadeiro existe, se nenhum sentido tem, nenhum valor real nos conecta, o que é a espiritualização então, se não há propriedade real, se não há Deus e a verdade universal?***

O que eu vim fazer aqui? Dizer que você está enganada. Tudo isso que falou que não existe, mas existe.

Você falou que não existe verdade, mas existe: a sua para você. Falou que não existe Deus, existe: o seu Deus para você.

Essa é uma grande diferença que precisamos estabelecer. Quando se fala que não existe alguma coisa, não é que não exista. Tudo existe, mas de uma forma individual, relativa.

Não existe nada universal. Não existe nada que seja igual para todo mundo e que dure para sempre do mesmo jeito. Isso é ser universal.

O que eu estou fazendo aqui? Mostrando isso. Mostrando que tudo existe para você, mas nada do que existe para você, existe para

viver

o outro. Porque precisa compreender isso? Para viver a sua vida e deixar o outro viver a vida dele. Para viver as suas verdades apenas como suas, sem querer dizer que o outro está errado, porque tem verdades diferentes.

Isso é espiritualização, é amar o próximo, é viver em harmonia: cada um convivendo com a sua verdade, deixando o outro ter a dele. Quer mais harmonia do que isso? Só se viesse alguma coisa pronta. Ah, mas já veio coisa pronta na existência de vocês, espíritos. O que aconteceu? Pensaram assim: *ah, deve ser bom pensar diferente. Por isso vou comer a maçã.* É isso. É a tentação de viver livre.

O que se chama evolução espiritual é cada um viver a sua verdade ao invés de se imaginar com o direito de julgar o outro. Evolução espiritual não tem nada a ver com meditar, com levitar, com avançar em escala. Tem a ver com retomar o direito de viver a sua verdade, viver você e dar ao outro o direito de viver a dele. Isso é a harmonia, isso traz paz.

É isso que eu faço aqui. Já disse que meu trabalho, a orientação dele, é abrir tanto leque de possibilidades de verdades, realidades, para que você não escolha nenhuma. Mas, se escolher uma, dê aos outros o direito de escolher outra diferente.

É isso, moça: tudo existe, mas de uma forma individual, pois é relativo, só serve para você. Mais, tudo existe apenas em um determinado momento. Amanhã muda, porque não é absoluto. Só o que é absoluto não muda.

É preciso viver ideia de que tudo que é individual, só vale para você. Mais: que só vale para esse momento. Amanhã você vai pensar diferente, vai ser diferente, vai sentir diferente.

Alcançar o relativismo do mundo é elevação espiritual, é trabalhar pela felicidade. Viver com o relativismo é trabalhar pela paz do mundo.

Portanto, aprenda a viver no relativismo, a viver só com você. Viver suas verdades, suas ideias, suas emoções, sem julgar o outro, sem achar que ele está errado, que tem que aceitar suas verdades. Orientar nesse sentido é o meu trabalho.

Não sei se estou conseguindo fazê-lo, mas continuo tentando.

## 22. Lidando com o egoísmo

***Participante: como posso viver liberto do egoísmo sem odiar ou o achar ruim?***

Você não precisa odiá-lo ou achar ruim. Precisa entender que egoísmo faz sofrer.

Por isso, se quer sofrer, o egoísmo é bom; se não quer, é ruim. Mas, tanto faz, porque o que precisa mesmo é se harmonizar. Para não ser egoísta é preciso se harmonizar com o seu egoísmo.

Como se harmonizar com o egoísmo? Não brigando contra ele: *fui egoísta, fui, e daí?*

## 23. Convivendo com as âncoras

***Participante: poderia exemplificar como devo viver as quatro âncoras. Por exemplo, constantemente sinto o egoísmo de buscar notas boas na faculdade, ter um emprego bom, todas essas paixões humanas bestas. Como devo vivenciar intensamente o momento onde essas coisas estão presentes?***

Sabendo que a vida existe em vicissitudes, ou seja, em alternância de situações.

Você precisa entender essa propriedade da vida. Ela lhe leva a compreender que se existem notas boas, existem ruins. Mais: a nota boa pode acontecer, mas a nota ruim também. Por isso precisa aceitar as notas que conseguir.

*É, estudei, mas sabe, chegou na hora, não fiz. Tirei nota ruim. E daí? E daí, vou me preparar para a próxima.*

É essa naturalidade que é necessária no viver. É preciso viver com naturalidade, sem auto cobrança, sem auto exigências. Viver o que a vida vai apresentando: esse é o grande segredo da vida.

Quem projeta tirar nota alta, sofre quando não tira e tem o prazer quando tira: *não disse que eu ia conseguir?*

Para se prevenir da dor de não tirar a nota esperada ou do prazer de ter conseguido, ao invés de perder tempo estudando para fazer mais, diga: *estou estudando, se vou alcançar mais, não sei.*

## 24. Vontade de aprender

***Participante: a nossa vontade em aprender os ensinamentos ajuda no processo de reforma íntima? Aos poucos vamos guardando as pérolas que já conseguimos conquistar.***

A nossa vontade em aprender os ensinamentos ajuda em nosso processo de reforma íntima? Não. Por quê? Porque a sua busca de aprender leva a procurar muitas coisas.

Deixe falar uma coisa para vocês: **quem sabe muita coisa, não sabe nada.** Por quê? Porque se de manhã aprende uma coisa, na hora do almoço outra, à tarde mais uma, de noite não lembra de nenhuma delas.

Não é a vontade de buscar que ajuda: é viver o ensinamento que chega a você. Quando falo em chegar não quero dizer que vai aparecer do nada. Só quero dizer que não deve ter internamente uma ganância de busca-lo.

Ao invés de ter ganância de achar ensinamentos, viva assim: o ensinamento chegou, ótimo, lindo, maravilhoso, agora tente colocar em prática, porque não adianta tentar decorá-lo porque acaba esquecendo. Ou melhor, a mente não lembra, né? Agora, se começar a colocar em prática, a mente não tem mais nada a ver com isso.

A prática cria uma certa automação. Não vou explicar esse processo para vocês, mas isso acontece.

Então, não busque ensinamento. Ao invés disso, viva. Vá viver sua vida e deixe o ensinamento chegar. Quando isso acontecer, busque a prática daquele ensinamento. Comece a trabalhar a sua relação com a vida a partir daquele ensinamento. Depois, dê atenção a outro, mas não fique amalhando ensinamentos que não ajudam a nada.

Aliás, como diz Cristo: Deus explica aos que não sabem o que esconde dos sábios. né?

## **25. Despedida**

Então, que vocês fiquem na paz do Deus. Que possam conseguir ter um pouco mais de paz nessa vida. Que Deus esteja com vocês.

Boa noite a todos. Obrigada por estarem mais uma vez aqui conosco.