

A vertical poster with a background image of a person standing on a mountain peak above a sea of clouds at sunrise. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The sky is filled with soft, white and orange-tinted clouds. The person is a small silhouette on the peak of the mountain.

# Viver a vida

Joaquim de Aruanda

Aprendendo a viver  
Palestra 3



*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. Sofrimento	9
2. Introdução	12
3. Harmonia com desarmonia	12
4. Motivo fútil	14
5. A hora de agir	15
6. Ninguém deixa de sofrer	17
7. Não planeje a vida, viva	17
8. O que fazer na encarnação?	19
9. O jugo leve	20
10. A verdade da vida	21
11. O agora, o passado e o futuro e a felicidade	22
12. A verdade de cada um	23
13. A liberdade da matrix é uma prisão	24
14. Luto sem dor	25
15. Se comer, comeu	26
16. O erro e o peso da culpa	27
17. Mundo da possibilidade	28
18. Dores lancinantes	29
19. Ninguém pode errar aos olhos de Deus	31
20. Só posso mostrar o caminho	32
21. O trabalho é eterno	32

22.	Não existe elevação espiritual	33
23.	Liberdade das verdades	34
24.	Todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus	35
25.	O resultado das provas	35
26.	Lidando com o desequilíbrio causado pela mente	36

## 1. Sofrimento

Salve filhos! Que a paz esteja com vocês.

Apesar de dizer que não ia mandar mensagem nessa etapa, vou mandar sim. Isso porque apesar de todas as respostas que demos tratar de um tema específico, há um que preciso colocar.

O tema que vamos falar agora é o sofrer, o sofrimento.

O que é um sofrimento? É uma razão guiada pela mente.

Não existe um sofrer que seja emocional. O que existe é uma razão que diz  *você deve sofrer*. Quando isso acontece, o espírito escolhe: ou vivencia o sofrimento ou uma determinada emoção que não tem nada a ver com o sofrimento.

Sobre essa última escolha, melhor do que chamarmos de sofrimento, seria melhor dizer perda de felicidade. É, o que vocês chamam de sofrimento seria melhor definido como perda de felicidade pelo espírito do que qualquer outra coisa.

A criação da razão sobre sofrer, para o espírito sofrer ou perder a felicidade: esse o tema que vamos conversar agora. Queria a máxima atenção de vocês, porque esse assunto é algo que precisa ficar muito claro, já que o sofrimento pode ser vivenciado sem sofrer. Ou melhor: a perda da felicidade pode ser vivida sem perde-la.

Já me perguntaram muitas vezes se a felicidade é desse mundo, se podemos vive-la aqui. Não, não podemos deixar de ter sofrimento. Apesar disso afirmo que podemos viver o sofrimento, ou seja, a razão que gera a ideia de sofrer, sem perder a felicidade, sem perder a paz. Vamos entender isso.

Todo ser humanizado é egoísta por natureza. Essa é a base da qual precisamos partir. Porque é importante se ter essa consciência? Porque só quem é egoísta sofre. Esse é o motivo pelo qual disse diversas vezes: o sofrimento só existe no mundo de provas e expiação. Fora desse mundo não há sofrimento, não existe perda de felicidade.

Só o egoísta é capaz de sofrer. Como todos os egoístas do universo estão no mundo de provas e expiações, só aqui se sofre.

Mas por que o egoísta sofre? Porque, por força das quatro âncoras, é apegado às suas posses, paixões e desejos. Ele exige que as suas paixões positivas aconteçam e as negativas não.

Quando a paixão positiva acontece diz: *ganhei, pois aconteceu o que acho que deveria acontecer*. Nesse momento tem o prazer, a exultação de ter sido atendido. Acha que é famoso porque sabe o que tem que acontecer e se sente elogiado, ou seja, admirado, pois gosta daquilo.

Já quando acontece a paixão negativa sente uma contrariedade. Acha que perdeu e tem o desprazer. Acha que foi difamado, que foi criticado.

É a ideia ter perdido, de ter desprazer, ser difamado e receber críticas gerado pela mente que leva o egoísta a sofrer, a viver a perda da felicidade.

### **Sofrer é viver a ideia de ter perdido.**

Já cansei de dizer que o sofrimento nasce da contrariedade. Só que a razão não diz que você foi contrariado. Ela afirma que aconteceu algo errado. Mentira, ilusão, não aconteceu nada errado, só aconteceu o contrário do que você queria.

É isso que precisamos entender. O sofrimento, a perda da felicidade acontece porque existe um egoísmo que cobra vitória, que cobra da vida a fama e o elogio das suas posses, paixões e desejos. Isso é sofrer.

Sabe, você não sofreu porque não conseguiu passar em uma prova, sofreu porque achava que deveria passar na prova. Não sofreu porque não conseguiu comprar determinada coisa, sofreu porque não

Aprendendo a viver      Características da vida      página 11  
comprou o que queria ter comprado. É isso que precisamos entender quando se fala em aprender a viver.

O sofrimento nunca é causado pelo mundo externo. Ele é gerado no mundo interno quando o egoísmo cobra da vida a presença das suas posses, paixões e desejos.

Esse é um tema que quero conversar muito forte com vocês. Por causa do que acabei de dizer é que afirmei: harmonia é a palavra. Na hora que se harmonizar com a perda de felicidade você vai ter felicidade.

*Está certo, não passei? Não passei, e daí? Vou tentar outra vez. O dia que conseguir, conseguir. Enquanto não conseguir, não consegui.* É isso que precisa ser feito.

Você não sofre, você é egoísta. Se está preso ao egoísmo, vive apegado ao egoísmo, sofre. Aprender a viver entender o funcionamento da máquina mental.

A razão vai sempre criando situações, gerando tudo que está acontecendo lá fora e dizendo que é real. Essa criação é como um filme que está passando. Isso acontece para ver como internamente você vai se comportar: se vai ser inteligente emocionalmente, ou seja, entender que aceitar a perda de felicidade faz sofrer ou entregar-se ao egoísmo e exigir que o mundo o satisfaça. Ou seja, é para ver se vai dizer: *está bom, não aconteceu o que queria. Vamos deixar para lá. Vou ser feliz do jeito que estou, do jeito que tudo está acontecendo.*

É isso. Esse é o tema que quero conversar mais forte com vocês no próximo encontro: sofrer.

Isso é importante porque já respondemos diversas questões e em todas elas haviam sofrimentos específicos. Se ainda não ouviram, ouçam essas respostas. Vocês verão que em cada uma delas estou abordando aquilo que leva à da felicidade em determinadas situações.

Deixe-me fazer uma pergunta: você já viu alguém que vive o que quer, tem o que quer, tudo que gosta, sofrer? Não, só vê sofrer aquele que não consegue o que quer.

É por isso que estou falando sobre sofrimento. **Você não perde a felicidade porque não tem alguma coisa, mas o fato de estar preso a ter que ter ou ter que ser.**

Aliás, lembro que uma vez disse: **respeite a dor do outro, o sofrimento do outro, porque a dor de não ter gasolina para pôr no avião é a mesma de quem não tem comida para comer.** Por quê? Porque a dor é originária só de não ter o que quer, pouco importa se é avião ou comida. Por isso não há diferença na dor.

Vamos conversar sobre isso?

## 2. Introdução

Que a paz do Deus esteja com vocês.

Vamos começar mais uma conversa sobre o estudo Aprendendo a Viver.

Acho que com as últimas respostas que demos ficou bem claro o objetivo desse trabalho: descobrir uma forma de tentar conviver com a vida que tem sem perder a paz e a harmonia. Ele não tem o objetivo de prometer nada, ensinar a fazer transformações na vida, mas de mostrar como conviver com a vida que você tem. É sobre isso que vamos continuar conversando agora.

Acho que temos bastante assunto no ar para conversamos. O tema, como já falei, é o sofrimento. Fiquem à vontade para colocar as perguntas que vamos aos poucos colocando novos temas para conversar.

## 3. Harmonia com desarmonia

***Participante: falamos muito em harmonia. Apesar de achar que já sei a resposta, segue a pergunta. Quando faço alguma coisa, ato, que gera aborrecimento a alguém, vem uma sensação de desconforto ligada ao raciocínio de ter, entre aspas, aborrecido o próximo. Tento não dar atenção à***

***mente apenas afirmando que são os atos que deveriam acontecer, mas a sensação ainda persiste, de modo que fico dizendo para mim mesmo: é, aconteceu, tentarei não mais fazer isso. Sei que não me harmonizar com o que foi feito é egoísmo, daí o conflito que subsiste certo tempo. Pode falar alguma coisa sobre isso? Como ter tanta fé na perfeição de tudo o que acontece, com essa angústia da ideia de ter levado o sofrimento ao próximo, mesmo sabendo que ninguém é capaz de levar o outro a sofrer e vice-versa? Lembrei do que você fala, a mente usará os ensinamentos para lhe levar a proposta de sofrer.***

Exatamente isso. Agora, há um detalhe que já falei que estamos repetindo: harmonia, essa é a questão.

Você precisa se harmonizar com a sua vida. Se a sua vida nesse momento, é uma desarmonia consigo por qualquer motivo, no seu caso, por ter machucado alguém, é preciso se harmonizar com a desarmonia. B

Não é só com a harmonia que precisa se harmonizar. É preciso se harmonizar inclusive, com a desarmonia. Por quê? Porque a desarmonia faz parte da vida.

Esse é um grande detalhe. Não existe na vida de qualquer pessoa nenhuma novidade. Tudo que passam, tudo que outros passam, já passaram e vão passar não é novidade sobre a Terra. Como diz Salomão, alguém pode fazer algo que ninguém tenha feito?

Você fala em se desarmonizar agora porque machucou alguém. Quantas vezes você foi machucado por alguém? Quantas vezes outro foi machucado por outra pessoa? Quantas vezes você já machucou outra pessoa?

É isso que é preciso entender. A vida não tem certo nem errado. Além disso, não há nenhuma novidade. Tudo que acontece está acontecendo de novo, e acontecerá novamente daqui a minutos. Por isso precisa entender que tudo que acontece faz parte da vida, é a vida.

Então, você aparentemente ferir o próximo faz parte da vida. Com intencionalidade ou sem de ferir tenha a certeza que em algum momento vai.

Por isso, a razão com relação a essa situação vai estar criando sempre pensamentos para você sofrer. Por isso não pode ser frágil. Precisa ser forte com relação a isso: fiz, fiz; aconteceu, aconteceu; dane-se, vamos para frente; quando acontecer de novo, aconteceu; se não acontecer, não aconteceu.

É isso. É viver o que acontece sem ir contra o que está acontecendo por motivo nenhum. Uma das grandes formas de ir contra o que está acontecendo é viver uma contrariedade: sofrer porque não queria fazer ou sofrer porque acha que deveria ter feito diferente.

Contrariedade é desarmonia.

Ficou claro?

## 4. Motivo fútil

***Participante: algumas vezes me pego julgando o próximo dizendo que estaria sofrendo por um motivo fútil, ou seja, frescura. Mas, no momento reflito melhor e analiso que não estou na pele dele para saber o que passa. Pode clarear essa questão?***

Grande pergunta. Vai nos dar a oportunidade de falar mais de um tema: motivo fútil.

Veja, repare que para atribuir futilidade a um motivo é preciso raciocinar. Você tem que pensar, analisar. Não você, né? A razão. Para achar algo fútil é preciso concordar com um pensamento que julga. Sendo assim, o julgar não está em você, mas no pensamento.

Outro detalhe: ninguém julga o sofrimento do outro; julga o motivo pelo qual se sofre. É sobre isso que precisamos conversar.

Saiba de uma coisa: não existe motivo fútil para quem sofre uma contrariedade. Se sofre, se teve uma contrariedade, tenha a certeza de que é importante para ele. É isso que precisam entender.

Não existe motivo fútil assim como não existe motivo certo. Cada dá importância aos seus motivos. Eu dou importância aos meus motivos e os outros aos dele. Quando acho que o dele é fútil não é sinal de que o meu é mais importante, mas porque aquilo não interessa para mim, mas interessa para ele. E daí?

Esse é o primeiro detalhe. Não é só respeitar a dor do outro, é preciso respeitar a opinião do outro.

Todos têm direito de sofrer por esse ou por aquele motivo. Todos têm direito de achar importante qualquer coisa, mesmo que para você não tenha a menor importância. Aí está o primeiro detalhe.

Com relação a sofrer, se criticar, porque acha que o motivo dele é fútil, volto ao que acabei de falar: harmonize-se com você mesmo. Eu achei que o motivo dele era fútil, eu critiquei, e daí, não vou me acusar por isso, não vou dizer que estou errado.

Deixe falar uma coisa que vale para todos em todas as situações. Uma das respostas mais importantes que demos foi com relação ao amor a si, amor próprio. Vocês não fazem a mínima ideia do que é respeitar a si.

O respeito a si é a coisa mais importante que existe. Só o respeito a si pode levar a viver em paz, a se harmonizar com os outros. Por quê? Porque quem respeita a si não aceita a acusação que o ego faz de ter feito isso, aquilo ou aquilo outro.

Quem respeita a si jamais vai se submeter a uma ideia, a um pensamento que acusa de alguma coisa. Não, por respeito a mim, porque acho importante a minha felicidade e por me respeitar, não aceito sofrer.

Não aceitar a auto acusação: esse é o caminho.

## **5. A hora de agir**

***Participante: na hora de uma discussão, conflitos, o tumulto mental é grande e o que acontece são as***

***reações automáticas sem o filtro do não sei. Porém, com a cabeça fria conseguimos ver os nossos erros e vem o arrependimento, mas a ação está feita. O ir contra Deus, ou seja, o pecado é declarado no momento do acontecimento ou não?***

O pecado é declarado na hora que você acusa a si de qualquer coisa.

Não existe pecado maior do que perder a sua paz, a sua harmonia, a sua felicidade, julgando o que fez. Qualquer julgamento, qualquer eu sei, eu gosto, eu quero, qualquer coisa dessas é um pecado contra Deus. Por quê? Porque Deus é o que está acontecendo.

Tudo que acontece é Deus porque se origina na Causa Primária, é emanção de Deus. Por isso, quando reclama de uma coisa que você ou alguém fez, está pecando.

Esse é o primeiro detalhe: o pecado existe cada vez que você aceita a existência de um erro, seja qual for, de quem for.

Segundo. Você falou muito bem: na hora da confusão ninguém lembra de trabalhar o sofrimento. Por quê? Porque não é para trabalhar nesse momento.

O que está acontecendo é prova para você e para o outro. Na hora que você mente reage é prova para o outro; na hora que para e começa a pensar, começa a sua. Por isso afirmo que é nesse momento que tem que agir.

É isso que você precisa entender. Na hora que está acontecendo, não adianta, você não consegue agir. Depois, quando a mente começa a julgar o que aconteceu – sim é a mente que julga, não você – quando começa a julgar o que ela mesmo fez, é a hora de dizer: *você já fez, mente, o que você quer que eu faça agora? Já aconteceu.*

*Ah, mas você está errado, a mente dirá. Responda: não, não estou errado. Agi como era preciso. Você pode julgar dizendo que está errado, mas eu não vou aceitar. Isso tinha que acontecer, foi Deus naquele momento.*

## 6. Ninguém deixa de sofrer

***Participante: quando pararmos de sofrer vai ser igual a aprender a amar sem saber que já é?***

Parar de sofrer é igual a amar.

Agora, deixe falar uma coisa: você não vai, enquanto encarnado não vai parar de sofrer. Se achar que vai parar de sofrer durante a encarnação, vai sofrer toda vez que sofrer: *ouço o Joaquim há tantos anos e não consigo parar de sofrer.*

Porque isso acontece? Porque o problema não é sofrer ou não, o problema é sofrer porque está sofrendo.

É preciso se harmonizar com o sofrimento: *estou sofrendo, estou, e daí? Daqui a pouco isso passa. Daqui a pouco acontece outra coisa e volto a ser feliz. A vida é feita de vicissitudes, por isso um dia estou em cima, outro embaixo.*

É esse o trabalho. O trabalho não é deixar de sofrer, acabar com o sofrimento, mudar nada, mas sim aprender a viver o que acontece sem sofrer. Quem entra em um trabalho como propomos na esperança de acabar com o sofrimento, vai sofrer muito, antes, durante e depois do trabalho.

## 7. Não planeje a vida, viva

***Participante: qual o pensamento correto na hora da morte? Como vivenciar a morte iminente ou o sofrimento físico de maneira harmônica?***

Quanto a primeira pergunta, qual o pensamento certo, digo que não existe certo nem errado.

Você não pensa. Quem vai pensar nesse e em todos os momentos da vida é a razão. Por isso não importa qual o pensamento que ela dê, aquele é o certo, pois é o que tinha que ter naquele momento.

Um detalhe: não viva o futuro, esqueça a hora da morte. Você está vivo, vá viver. A hora que morreu, morreu. Como vai acontecer a sua morte, não sei. Só sei que vai acontecer para cada um.

Morte é outra coisa nessa vida que vocês precisam entender um pouquinho. Por quê? Porque a morte é individual. Cada um morre de uma forma diferente do outro. Por isso ninguém pode dizer como é que alguém vai morrer.

Por isso esqueça a hora da morte. Não queira se programar para morrer.

Segunda parte da pergunta: como vivenciar a morte iminente ou o sofrimento físico de maneira harmônica? Não tente programar sua reação, porque cada momento será vivido como tiver que ser e não a partir de uma programação sua.

Sempre disse que vocês querem a receita do bolo pronta. Isso não existe. Não existe sistema infalível que garanta a sua reação dessa ou daquela maneira.

A vida é vivida a cada momento quando ele chega. A cada momento você é um, por isso o planejamento do outro eu não vale mais nada. A impermanência das coisas ensinada por Buda e Krishna também é a sua impermanência frente às coisas. Por isso o que determina o que vai viver a cada momento é a vida, não você.

Você é um a cada momento. Por isso a reação depende da sua predisposição. Tem dia que não está bem e alguém diz que é bonito e parte para cima. Tem outro dia que está bem e alguém diz que você é feio, mas isso não incomoda. Você fica rindo.

Não é o que acontece que faz você reagir desse ou daquele modo; o que influencia é como está, como a razão está.

Então esqueça. Não tente se programar, saber o que vai fazer e comece a viver cada momento com o que ele apresentar. Não tente montar esquemas. Como diz o Espírito da Verdade, **o máximo que vai conseguir é entrar num labirinto da onde não vai sair.** Por

Aprendendo a viver      Características da vida      página 19  
quê? Porque vai ficar o tempo inteiro pensando, planejando o que vai fazer na hora da morte e quando esse momento chegar vai ser como tiver que ser.

Tenha certeza que quando morrer a razão não vai lembrar tudo o que foi planejado. Vai criar o que você tinha que viver.

Sobre como vivenciar o sofrimento físico de maneira harmônica, última parte da sua pergunta. *Estou com dor, com sofrimento físico, estou, e daí? Está doendo? Vou tomar um remédio e esperar passar.* Este é o convívio harmônico que pode ter.

Como é o convívio não harmônico? *Ai que dor desgraçada, como é que faço para isso acabar? Tenho que me curar.* Esse é o convívio não harmônico.

Deu para ver a diferença?

## 8. O que fazer na encarnação?

***Participante: uma vez que sou tudo que poderia ser no aqui e agora e que minha natureza não detém nenhuma necessidade, o que seria evolução espiritual? Onde estaria o processo de reencarnação, uma vez que já tenho tudo como deste mundo, agora?***

Vou usar suas palavras para responder.

Uma vez que sou tudo que poderia ser no aqui e agora, o que é elevação espiritual? É ser tudo que pode ser no aqui e agora.

Você diz que é tudo que pode ser no aqui e agora, mas pense direitinho, é assim que convive com a vida? A cada aqui e agora não sente falta de nada, não quer nada que não tenha? Não acha que nada que está sobrando ou faltando? Claro que sim.

Portanto, apesar do seu discurso afirmar que é tudo que poderia ser, você não vive assim. É por isso que respondo que a evolução espiritual que você me pergunta o que, trata-se de alcançar o que você diz que é, mas não é.

**O trabalho que você precisa fazer a cada encarnação é abandonar tudo o que não é você voltar a viver a sua própria essência.**

Sua pergunta é muito importante porque nos permite compreender outra coisa muito interessante: há uma distância muito grande entre o que a razão diz que você é e o que é de verdade.

A razão vai elogiar, vai dizer que você já está elevada, que você já desposou as coisas materiais, mas isso não é real. Por isso esteja atenta e repare se realmente é. Repare se a cada momento não há um apego a alguma coisa, uma contrariedade, a sensação de falta de alguma coisa. Esse é o seu trabalho.

Com essa resposta também tiramos uma dúvida de sempre: o que é ser elevado? É ser tudo o que pode ser. É não sentir falta de nada no agora. Como não é assim que vive, precisa ainda encarnar para poder buscar a tal da elevação, que na verdade não tem nada a ver com elevação.

## 9. O jugo leve

***Participante: no último trabalho espiritual que participei, percebi de forma mais clara que existe em mim uma consciência que quando se manifesta consigo atravessar os momentos de dor e dificuldade com mais suavidade. Aquilo que antes era muito difícil suportar torna-se mais fácil. É como se fosse possível estar separado de si mesmo acolhendo a própria dificuldade. Seria esse o nosso objetivo: aprender a carregar a cruz sem sentir o seu peso, aprender a sentir a dor sem deixar essa dor alcançar o nosso âmago? Acredito que seja esse o sentido das palavras meu jugo é leve e meu fardo é suave.***

Não, não é o sentido dessas palavras.

O caminho é esse: aprender a viver aquilo que, vamos dizer, lhe faz mal, sem se sentir mal. Aprender a viver aquilo que sente falta, sem sentir falta. Aprender a viver com aquilo que acha errado, sem sofrer por causa do erro. É isso. O caminho é esse.

Agora, o meu jugo é leve não é nesse aspecto. Quer dizer que não existe na doutrina ensinada por Cristo obrigação de nada.

A religião é fundada em obrigações criadas a partir do ensinamento do mestre. Por isso ele mesmo diz: **ai de vocês professores da lei, fariseus e hipócritas.**

A religião tem obrigações, mas a doutrina do Cristo não tem. Quando ele fala que é preciso perdoar nem sete nem setenta, mas setenta vezes sete, retira o peso, a obrigação de ter que fazer, ser e estar, de cima de vocês. É isso que é tirar a canga, tirar o peso do ter que fazer a partir de uma norma determinada o que é preciso ser feito.

É também por conta dessa característica do ensinamento do mestre que Paulo fala: Cristo nos trouxe a verdadeira liberdade. Aquele que realmente segue o ensinamento do Cristo, é livre. Não se sente obrigado a nada. Quando fez, fez, quando não fez, não fez. Parece um peto velho que eu conheço, né?

Esse é o jugo leve: a doutrina que lhe mostra um caminho sem obrigações, nem de fazer o caminho. O jugo leve é uma doutrina que contém ensinamentos que levam a bem-aventurança, mas que não são obrigatórios fazer. É isso que o Cristo ensina quando fala do jugo leve.

Com relação à sua pergunta, então, o caminho é exatamente esse: aprender a viver a vida de tal jeito que a dor não doa.

## 10. A verdade da vida

***Participante: como conviver com a profunda incerteza sobre a verdade da vida?***

Sabendo que a verdade da vida é uma verdade transitória e que pertence somente a você.

É isso. Como conviver com a verdade da vida? Sabendo que cada um tem sua verdade. Sabendo que cada um defende sua verdade e diz que ela é a verdadeira.

“A *minha verdade é só mais uma*”. É isso que você precisa compreender. Verdade, sejam elas qual forem, sobre o que for, são coisas que passam.

Sim, apesar de achar que não, amanhã você mesmo vai acreditar em outra coisa. Não vai acreditar mais no que crê agora. Além disso é preciso ter a consciência de que aquilo que acredita serve para você, para mais ninguém.

É isso que precisa entender para poder conviver com a falta de verdade. Quando entende que cada um tem uma verdade, entende que não existe verdade. Existe apenas a verdade de cada um, que não é verdadeira.

## **11. O agora, o passado e o futuro e a felicidade**

***Participante: não tenho dúvida alguma sobre os ensinamentos. É um verdadeiro deleite ouvir o Pai Joaquim. O problema é o dia a dia. Quando dou conta, já foi. Aqui é tudo claro. Por que a desatenção é tão grande assim? Quando dou conta, já foi.***

Para onde: para o passado? Então não existe mais. Então, para que se preocupar!

Por que você está se preocupando com o que fez? Esse é um tema muito interessante para conversarmos.

Aconteceu? Já foi, está no passado. Por que se preocupar? Quando você começa a pensar sobre o que fez ontem ou há cinco minutos atrás, sai do agora. Quando isso acontece sabe o que ocorre? Não consegue se harmonizar com o agora. Como vai se

Não se preocupar com o passado ou o futuro: esse é o caminho. Não importa o que aconteceu no outro momento não foi você que fez, mas a vida. Por isso, esqueça, se concentre no agora.

Justamente por estar preocupado com o passado é que sofreu agora. Sofreu naquele momento porque não se lembrou de colocar o ensinamento em prática: viver o agora.

O momento passado acabou. Quem vive de passado é museu; vocês falam assim e é isso mesmo. É preciso viver o aqui e o agora, pois só nele – essa é uma coisa que gostaria que vocês levassem daqui hoje – há condições de ser feliz, de se harmonizar com a vida. Com o que passou não vai conseguir se harmonizar porque já passou e naquele momento se desarmonizou. Quanto ao momento que vem também não vai conseguir se harmonizar agora, porque ele ainda não chegou.

Portanto, esqueça o passado e o futuro; viva o agora.

*Esse é o momento que tenho para viver. O que passou, passou. O que vai chegar, um dia vai chegará.*

## 12. A verdade de cada um

***Participante: para nós os humanos não podem existir verdades. Certo?***

Para vocês humanos existe verdade: a relativa. A verdade que é pessoal e temporária, transitória. É isso que precisa entender.

A história de que não existe verdade é uma mentira. Todos têm verdades diversas e não poderiam viver sem elas.

Se eu perguntar quem é você, certamente terá uma resposta para me dar. Essa é uma verdade que tem. Agora se pedir a qualquer outra pessoa que lhe conheça para defini-lo, ouvirá verdades diferentes. Ou seja, nem sobre quem é você existe uma verdade que sirva para todos. Cada um pensa uma coisa de você, ou seja, tem uma verdade sobre você.

É isso que precisa entender: vocês são guiados por verdades o tempo inteiro. A cada momento recebe uma verdade da razão. Aliás, não sei se lembra, mas defini ismo como uma verdade que a razão guia.

Portanto, digo que recebem verdades o tempo inteiro. Só que todas que recebem são individuais, são relativas. Elas valem para você e só. Mais: valem apenas durante certo tempo. Um dia mudarão.

### **13. A liberdade da matrix é uma prisão**

***Participante: os pensamentos, sentimentos, emoções e tudo o que está na Matrix não tem significado algum pelo valor que é dado a tudo pelos sentidos para quem está liberto?***

Tudo o que está na matrix não tem valor para quem é liberto? Sim. Por quê? Porque quem é liberto não está nem vendo o que acontece.

Deixe colocar uma coisa de forma definitiva: nenhum de vocês vai sair daqui liberto. Nenhum de vocês vai conseguir viver uma vida liberta onde as coisas da matrix não causem influência. Achar que sim é ilusão.

Não pode sair. Sabe por quê? Porque a promoção espiritual só é alcançada depois do desencarne. Por isso, mesmo que se torne liberto, essa liberdade só será vivida depois da morte, não durante a vida. Esse é o primeiro detalhe.

Segundo: considerando-se liberto, está preso. Preso a que? A liberdade.

Quem acha que está liberto, na verdade tem um pensamento que diz que está. Mais: como acredita nisso, está preso a ele. Sendo assim, cadê a liberdade?

Portanto, esqueça a liberdade, a elevação espiritual. Esqueça a ideia de conseguir isso ou aquilo e comece a viver a vida que tem, do jeito questão. Vocês acreditam que estão buscando o espiritual,

Aprendendo a viver      Características da vida      página 25  
mas não veem que estão presos a objetivos e metas traçados pela mente. Além disso, não veem que não estão vivendo o presente.

Vivem presos em se libertar, em alcançar a evolução espiritual. Deixe falar uma coisa, só para lhe dar uma ideia sobre o assunto.

O verdadeiro liberto nem sabe que está liberto. Sabe por quê? Porque não aceita a liberdade concedida pela razão. Ele sabe que se sentir liberto é viver uma verdade que o aprisiona. Esqueçam esses temas e vivam o dia a dia.

O que tem agora para viver? O seu celular ou o seu computador com a voz de Joaquim? Viva isso. Quando acabarmos, viva o que for se apresentando. Esqueça de alcançar, fazer, realizar qualquer coisa. Por quê? Porque não vai ser você que vai fazer nada. Se vier ao consciente que algo foi feito, quem fez foi a razão, não você. E, quando ela faz, é mais um ismo para lhe prender e não uma ação que acontece.

Ficou claro?

## 14. Luto sem dor

***Participante: por que é normal para o ser humano sofrer por um luto?***

Porque ele não se prepara para a morte.

A morte é a coisa mais certa na vida. Apesar disso, ninguém se prepara para morrer. Não é se preparar para ele morrer, mas para a morte dos outros, para a separação.

Ninguém se prepara para a separação. Não importa se ela acontece por morte ou qualquer outro motivo; ninguém se prepara. Todos vivem como se aquela relação fosse eterna. Ninguém vive com a permanência das coisas.

Nesse mundo, moço, tudo é impermanente. Tudo que começa e acaba um dia, não tem jeito. Por isso precisa trabalhar a si mesmo a vida inteira para se preparar para esse momento, para o momento da impermanência.

Sabe, você compra uma flor, a põe no vaso e depois não olha mais para ela. Não repara nela porque fica preso nos pensamentos sobre a vida. Aí ela morre. O que diz? *Me roubaram, essa flor não durou nada*. Durou sim. Ela estava lá o tempo que tinha para viver. Ela estava lá, mas você não estava prestando atenção nela.

É isso que é se preparar para a impermanência: se preparar para a morte. Para isso é preciso viver com intensidade todos os dias em que está do lado de alguém ou de algo.

No mundo de vocês têm o dia dos pais, das mães, dos namorados e outros. Nesses dias vocês dizem assim: *eu vou fazer tudo por ela(e) hoje*. E amanhã? Nem lembra que essa pessoa está próxima. Depois de amanhã ela morre. Como você fica? *Minha mãezinha se foi, não curti ela*.

É isso que precisa ser feito para acabar com o luto: primeiro entender que tudo nessa vida é impermanente, vai acabar; segundo, viver a relação enquanto a outra pessoa estiver ao seu lado com a maior intensidade. Fazendo isso, na hora que chegar o momento da separação vai poder dizer: foi bom enquanto durou.

## 15. Se comer, comeu

***Participante: suponha o seguinte caso, gosto muito de pastel, mas evito comer porque acredito que faz mal para a saúde. Então vem o Pai Joaquim e diz que isso é ilusão e que comer ou deixar de comer pastel não interfere na saúde. Daí minha mente usa essa verdade para me convencer a comer pastel. Mas isso não me faz deixar de acreditar que pastel faz mal para a saúde. Concluo, então, que não comi o pastel porque acreditei no Pai Joaquim, mas apenas para saciar um desejo, justificando o ato com, entre aspas, conhecimento espiritual. Comente, por favor.***

Comento.

Digamos que tudo isso aconteceu. Acabou o comentário.

Veja, em tudo que me falou – o acreditar que pastel faz mal, achar que ouviu Joaquim dizer que pastel não faz mal, o ato de dizer *vou comer o pastel, quero ver fazer mal*, o ato de passar mal e dizer que o ensinamento não presta – não há um você. Existe apenas a sua mente criando uma historinha. Por isso, para ser feliz, precisa se harmonizar com a história a cada capítulo dela.

*Minha mente diz que não devo comer pastel porque faz mal, está certo, ela diz isso. Diz que ouviu Joaquim dizer que comer pastel não faz mal. Certo, ela disse isso. Diz que tenho que comer pastel e que comi. Errado, quem comeu foi ela. Doeu quando comi o pastel. Minha mente está dizendo que isso aconteceu porque tenho algum problema no estômago, mas não tenho corpo, sou um espírito.*

É isso. Tudo que viver será uma historinha que não é vivida por você, protagonizada por você. Trata-se de uma proposição mental, uma história narrada pela razão. Quando isso acontecer precisa apenas se harmonizar com o que é narrado ao invés de se prender em saber por que ou para que aconteceu, quem fez ou deixou de fazer e o que vai acontecer. Preso a essas coisas só vai se perder na busca da harmonia.

Ficou claro? Então, vou dizer uma coisa. Se comer, comeu, se não comer, não comeu; se doer, doeu, se não doer, não doeu.

## 16. O erro e o peso da culpa

***Participante: como escolher uma emoção boa, se a mente nos deixa a sensação de culpa, erro?***

Qual é a sensação boa com relação à culpa que a mente cria?  
A aceitação da culpa.

A mente diz que você agiu de uma forma, praticou um determinado ato, ao fazer determinada coisa. Diz também, que você é culpado. Se aceita a culpa e se sente culpado, vai sofrer. Mas, se aceita a culpa sem se sentir culpado, ou seja, dizendo a si *'não sei se o que fiz está certo ou errado, isso é apenas um conceito'*, estará

qualificando o acontecimento como um ato. Aí poderá simplesmente dizer: *é, eu fiz, e daí?*

O problema é querer escolher, vou usar suas palavras, a emoção boa. Não é usar outra emoção, mas não aceitar o peso do erro.

Estar errado é uma coisa que pesa. Quando aceita a razão, a sua mente, deita e rola. Ele cobra fortemente: você não presta, é um lixo, é isso e aquilo. Com isso você vai cada vez mais se afundando.

Não aceitar o peso da culpa: isso é o que precisa ser feito. Agora, se quiser escolher uma emoção, digo que deve optar por uma que não gostam muito: ficar frio com relação ao erro.

*Estou errado? Então, estou errado. Não estou nem aí para isso.*

Se viver assim não sofrerá. Agora, quando aceita além do errado o peso do erro, aí sofre muito.

Portanto, se quer uma emoção para viver a culpa seja equânime. Viva com apatia, seja apática a acusação que a sua razão ou que alguém faz de você está errado.

## 17. Mundo da possibilidade

***Participante: Joaquim comentou sobre o mundo das possibilidades. Seria o sofrimento também um mundo? Pergunto isso porque quando entramos em sofrimento, temos sensações diferentes, como se houvessem mudanças vibratórias. Então, o aprender a viver seria para não entrar mais nesse mundo?***

Sim, o aprender a viver é para não entrar mais no mundo do sofrimento, apesar da razão estar criando o sofrer.

Veja bem, isso é importante. O não entrar no mundo do sofrimento não é não sofrer, é saber sofrer. Vou usar a palavra que acabei de usar: é não aceitar o peso do sofrimento. É dizer, *estou sofrendo e daí e não meu Deus, que coisa horrível.*

Agora, o sofrer não é um mundo à parte. Deixe tentar explicar essa questão do mundo da possibilidade, pois muitos aqui são novos e acho que nunca ouviram falar dele.

**O mundo da possibilidade são verdades que não estão presentes no aqui e agora, mas que a razão credita como real no futuro ou no passado.**

*Aquela pessoa tem a intenção de me magoar.* Essa é uma afirmação que pertence ao mundo da possibilidade. Por quê? Porque é apenas possível que tenha. Não é certo que esteja tendo. Você não pode ter certeza disso porque não vive dentro dela, não alcança o que se passa no íntimo dela para saber a sua intencionalidade.

O mundo da possibilidade é isso: algo que não é real, que não está presente no aqui e agora físico, mas que a mente diz que é real. É um composto por coisa que é possível que fosse ou que venha a ser, mas onde não há a certeza se foi ou se vai ser.

Quem vive o mundo da possibilidade como se real fosse, dificilmente escapa do sofrimento. Por quê? Porque esse mundo, que é gerado pela razão, está intimamente ligado a determinados ismos. É para poder ativar determinados ismos que a razão cria essas falsas verdades, essas possibilidades de ser verdadeira.

O mundo da possibilidade é um mundo à parte porque cria uma dinâmica de vida à parte. O sofrimento não é um mundo à parte, mas um estado emocional durante a vida que está se vivendo.

## **18. Dores lancinantes**

***Participante: voltando ao assunto da dor física, muitas vezes a mente nos sugere a possibilidade de vivenciar dores lancinantes, como aquelas que assistimos nos filmes de horror ou mesmo a própria imagem da crucificação de Cristo. Nisso, fico em um conflito entre acreditar ou não acreditar que é possível acontecer comigo.***

Como lidar com isso? Sabendo que aquilo é filme.

Você vem me falar de algo que acontece no filme, mas nunca aconteceu com você. Como, então, pode perceber a intensidade de uma dor, se não está sentindo? Quer mais mundo da possibilidade do que isso?

Deixe tentar lhe falar uma coisa. Com certeza você já viu filmes ou até documentários onde uma pessoa com câncer o comendo por dentro está brincando, sorrindo, dando até palavras de incentivo para quem não está com a dor. Perceber a existência disso é uma prova de que se pode viver qualquer dor sem desespero. Por quê? Porque tem gente que vive assim. Se eles podem, você também pode.

Isso também é uma prova que a dor não é aquilo que você pensa que é, ou seja, algo rígido, fixo, que vai doer. Imaginar que a unha encravada dói X. e a perda do pé dói Y é falsa. Isso não existe. A dor é vivida a cada momento e pouco importando o motivo toda dor dói. Não existe dor maior ou menor que a outra. O que é diferente é a forma como você vive com a dor.

Outra coisa: nada dói, toda dor está na sua cabeça. A dor é criada na razão. Estranhando o que estou falando? A própria biologia diz que o que dói é o sistema nervoso, não o que quebrou, o que machucou.

Mais: dores lancinantes. Essas dores independem do que acontece com você. O corte em um dedo pode ser uma dor lancinante. Para isso basta se contrariar com o que aconteceu e está acontecendo. Quanto mais se prender a questão da dor doer, mais vai sentir dor.

Você precisa entender que é você que vai determinar a intensidade da dor, não a dor. A dor não é inteligente para fazer você sentir isso ou aquilo. Você é que vai dizer o quanto está doendo.

Para não sentir dor é preciso estar liberto da impressão da dor. Pela sua pergunta vejo que está preso a impressão da dor: vejo no filme a dor lancinante. Vivendo assim se der um corte na mão vai ter uma dor alucinante.

Se liberte disso, vá viver o agora. Nesse momento tem dor? Não. Então, esqueça isso. Não fique pensando, não fique imaginando o que irá acontecer. Viva o que tem agora. Essa é a única forma de não sentir dor, ou melhor, de aprender a sentir dor sem morrer de dor.

## 19. Ninguém pode errar aos olhos de Deus

***Participante: a dúvida de estarmos fazendo as coisas certas aos olhos de Deus gera um sofrimento, pois a cobrança sobre nós mesmos é muito grande. Como saber se essa cobrança está no ego ou no íntimo do espírito e se é saudável ou não para o ser?***

Você tem consciência de estar sentindo tudo isso, pensando tudo isso? Então, está no ego.

Tudo que está na razão do espírito, tudo que é medo do espírito, não chega à consciência humana. Da mesma forma que você não sabe o que o espírito escolhe de emoção para viver, também não sabe o que ele pensa.

Então, tudo isso é razão. Mas, mais importante do que saber que é razão é entender porque essa cobrança existe. Para ver se vai se apegar a ela e sofrer. Quando se apega e sofre por causa disso não fez o que veio para fazer.

Isso não quer dizer que errou aos olhos de Deus. Por quê? Porque Deus é Onisciente. Por isso já sabia que você não ia fazer mesmo. O único que acredita em erro é você, pois achava que ia fazer. Para Deus não há erro porque Ele já sabia de antemão que não ia fazer.

Ficou claro?

É isso: Tudo que fizer, pouco importando o que você ou qualquer outra pessoa faça, Deus já sabia que ia ser feito.

Um detalhe: não estou falando de atos. Atos é Ele que faz. Estou falando de mundo interno. Se sofre, se acusa, se ataca, ato, isso não tem problema: Deus já sabia o que ia ser feito, mesmo você tendo jurado que não ia fazer.

Ninguém pode agir contra Deus. Ninguém pode errar aos olhos de Deus. Ele Onisciente, Onipotente, Onipresente. Aliás, tudo é Deus e Deus é tudo.

## 20. Só posso mostrar o caminho

***Participante: preciso de sua ajuda para ser um copo de vidro que se trinca em mil pedaços sem perder a forma. Para isso, você precisa me ajudar a viver com todos os certos e errados para que eu até trinque, mas mantenha a forma de copo. Eu fui no fim da estrada e só pode pular no abismo aquele que é copo de vidro, mas não se quebra.***

Boa figura, interessante, é isso mesmo: você precisa se trincar todo. Ou seja, precisa destruir tudo que é você. Tudo, tudo, tudo.

Quanto a mim o máximo que posso fazer é simplesmente dizer que você precisa de quebrar tudo. Agora é com você.

Uma vez uma pessoa me disse: *você só mostra o que tem que fazer, não ensina como fazer, não nos leva para fazer.* Respondi: o meu trabalho é dizer que você tem que vir por aqui ou por ali, mas quem tem que andar é você.

Por isso respondo que não tenho como fazer nada por você no sentido da sua pergunta.

## 21. O trabalho é eterno

***Participante: estamos presos nos ismos enquanto no mundo de provas e expiações. Pode comentar como será nosso trabalho com os ismos no mundo de regeneração?***

Não, porque serão outros ismos.

Deixe aproveitar e falar uma coisa. Estamos em um período de transição entre o mundo de provas e expiações e o de regeneração. Nesse momento coexistem dois sistemas. Mas, a partir do momento que o mundo de provas e expiações acabar tudo será diferente na

Aprendendo a viver      Características da vida      página 33  
forma de viver. O egoísmo será menor, pois haverá outro sistema de funcionamento da mente.

Por isso não tem como explicar os ismos futuros. Na verdade, vocês não sabem o que é raciocinar, imagina o que vem depois do raciocínio. Então, não tem como.

Agora, você precisa entender algo que muitos não entendem. Sabe quando vai acabar a sua caminhada? Na eternidade.

O espírito jamais para de trabalhar, de encarnar e desencarnar. A maioria que busca a tal liberdade que já falaram hoje querem mesmo é sentar em uma nuvenzinha e ficar tocando harpa. Isso é impossível: o espírito trabalha o tempo inteiro.

Portanto, não existe essa de evoluir e com isso acabarem as provas e a existência vai ser há mil maravilhas. Não é assim.

## **22. Não existe elevação espiritual**

***Participante: elevação espiritual também é uma projeção mental?***

Sim.

Sabe o que é a busca da elevação espiritual? Sabe o que é falar de elevação espiritual? É colocar a cenoura na sua frente para você sair correndo atrás dela e nunca pegar. Porque nunca a pegará? Porque não existe evolução espiritual.

É aquilo que falamos. Em O Livro dos Espíritos há uma escala de espíritos onde um está acima do outro. Nunca comentei sobre essa questão porque não aceito isso. Ter essa noção é criar espíritos de primeira e segunda grandeza.

Isso não existe. A escala é horizontal e não vertical. Quem está mais no meio da linha está mais perto de Deus; quem está nas extremidades está afastado Dele. Mas, isso não diferencia ninguém: todos são iguais e estão no mesmo nível.

Então, não há elevação espiritual, um caminhar para cima. O que existe é um caminhar para o centro, para o meio, para Deus. O caminho para Deus não é para cima, mas para o meio. Ou seja, ir se libertando das polaridades materiais: certo e errado, bom e mal, etc.

Elevação espiritual é ismo para ativar o seu egoísmo, para fazer você buscar ganhar uma coisa. Quem quer a elevação espiritual quer ganhar, conseguir, conquistar.

Quando entende que ela não existe consegue tirar de si essa intencionalidade, que é fruto do egoísmo: a vontade de ganhar. Nesse momento é possível ter uma busca por buscar e não para ganhar, para se elevar, se melhorar, ir para frente.

Não existe nem frente nem atrás.

## 23. Liberdade das verdades

***Participante: me fala da verdade que liberta. Como é isso? Eu vou conseguir me libertar das verdades nessa vida?***

A verdade que liberta é uma: a verdade que não há verdades. Essa pode lhe libertar. Libertar do quê? Das verdades.

Vou colocar uma coisa e ao mesmo tempo responder a sua pergunta: você não vai se libertar das verdades. Isso é verdade. O que precisa se libertar não é das verdades que têm, porque, na verdade nunca vai se libertar delas. O que precisa se libertar é da ideia de que elas são verdadeiras. Elas não são verdadeiras.

Todas suas verdades são individuais, ideias, opiniões, não verdades verdadeiras. Por isso o que precisa se libertar não é da verdade, mas da qualificação de verdadeira que dá às verdades que a razão cria.

## **24. Todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus**

***Participante: Romanos 8, 28. Todas as coisas cooperam juntamente para o bem daqueles que amam a Deus. Poderia comentar?***

Sim, todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus.

Para quem ama a Deus, o fato de perder é uma cooperação. Para quê? Para suplantar o egoísmo que o faria sofrer porque perdeu.

Quem não ama a Deus, ao sofrer uma derrota, sofre. Por isso aquilo não coopera em nada.

A pessoa que não consegue suplantar a dor não ama a Deus. Ama a si, quer para si. Quem ama a Deus não quer para si.

Outro dia me perguntaram sobre livre arbítrio. Respondi simplesmente que é fazer a vontade de Deus. Essa resposta ficou mais ou menos no ar. Por isso vou voltar ao assunto agora.

Quem ama a Deus não tem vontade de fazer nada, não quer nada, não busca nada. Quem ama a Deus, vive. Vive o quê? O que Deus dá. Como Deus dá todas as coisas que existem, todas as coisas que existem cooperam, servem, ajudam aquele que ama a Deus. Isso porque é através das coisas que Ele dá que o ser, por amor ao Pai, se liberta do egoísmo.

Ficou claro?

Deixe dizer uma coisa. Quer conhecer um pouco de espiritualismo? Leia os ensinamentos do apóstolo Paulo.

## **25. O resultado das provas**

***Participante: os que estão encarnados e que foram aceitos para vivenciar o mundo de regeneração terão que desencarnar primeiro?***

Sim, óbvio. Ninguém pode viver um sentido de encarnação ligado a um ego que funciona dentro de outro sentido. No entanto, deixe falar uma coisa.

Tem certeza que já tem gente que já está com o passaporte ponto para ir para o outro mundo? Eu não sei se tem. Por quê? Porque o futuro espiritual só se sabe quando sair da carne.

Quem está encarnado não sabe o resultado das provas. Isso é o Espírito da Verdade que diz. A avaliação do que foi feito durante a encarnação, só acontece depois do desencarno.

Então não tem nenhum encarnado que já esteja com o passaporte ponto para ir para o próximo mundo, não. Cuidado.

## **26. Lidando com o desequilíbrio causado pela mente**

***Participante: se nada podemos criar ou mudar diante da vicissitude humana, pois apenas Deus cria, como podemos seguir fiéis no hoje, no agora, diante dos conflitos mentais que em constante aparecem nos desequilibrar dia após dia?***

Existe uma forma: isso não sou eu que estou pensando, não sou eu que estou querendo, é apenas uma criação mental.

Você não tem como criar uma razão, mas tem formas diferentes de interagir com a razão. Quando falo assim, não digo para interagir com a razão com palavras, mas vocês acreditam que sim. Por isso creem que essa interação seria razão contra razão, mas não é bem isso. Preciso colocar em palavras, mas a interação precisa ser vivida no mundo interno, onde não há palavras. Só que para poder dizer como viver no mundo interno preciso falar em palavras.

Portanto, não se impressione com isso, com aquilo ou com aquilo outro. Se a sua mente lhe desestabiliza, diga: estou desestabilizada, e daí?