

Espiritualismo

Felicidade incondicional



Sufrimento



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

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

*ESPIRITUALISMO ECUMÊNICO UNIVERSAL*

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

*(19) 3493-6604*

*WWW.meeu.com.br*

*Janeiro – 2015*



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



## **Índice**

Introdução .....	11
1. O que o espírito vem fazer na Terra?.....	11
2. Cumprindo a missão.....	13
3. Ajudando pessoas .....	15
4. Nem tudo é bom .....	17
5. Desapego .....	19
Sofrimento .....	22
6. O que é um sofrimento? .....	22
7. Sofrer .....	23
8. No trabalho .....	25
9. Quando se sofre? .....	26
10. O sofrimento e o egoísmo .....	28
11. Enfrente seus dragões .....	29
12. O vício do egoísmo e o sofrimento.....	31
13. Lidando com o vício do egoísmo.....	32
14. O sofrimento e o espírito .....	35
15. O sofrimento e os sentidos.....	38
16. Mais sofredor .....	39
17. O que eu gosto e o que não gosto .....	41
18. Usar o ensinamento para manter o vício .....	44
19. Exigir mudança dos filhos.....	45

20.	Tudo pode fazer sofrer.....	46
A vida na carne .....		48
21.	Você na vida .....	48
22.	O fim do eu .....	51
23.	Você não precisa do que quer .....	53
24.	O valor das coisas .....	55
25.	Bipolaridade .....	57
26.	Realidade real .....	61
27.	Autoconhecimento .....	63
28.	O espelho.....	66
29.	Libertando-se do sofrimento .....	68
30.	O valor que se dá a felicidade .....	70
31.	Ainda falando da perda da felicidade .....	74
32.	Viver feliz .....	77
33.	Presença de seres superiores .....	81
34.	Entre em contato com sua essência.....	84
35.	Viver é muito simples.....	86
36.	Nosso trabalho.....	88
Investigando a vida .....		89
37.	O pensamento e a vida.....	89
38.	A corrupção e o sofrimento.....	91
39.	Faça as pazes com a vida .....	92
40.	Dependência da ação divina para ser feliz.....	93
41.	A felicidade e a fé .....	95
42.	Entrega a Deus .....	96
43.	Deus, o bem e o mal.....	98
44.	Medo .....	100



45.	Querer amar .....	101
46.	A ação possível .....	103
47.	Programar o futuro.....	105
48.	Saúde .....	106
49.	O trabalho dos espíritos .....	107
50.	Depender do outro.....	110
51.	A busca da sua essência.....	112
52.	A sujeira do espírito .....	114



Palestra realizada em Bom Jesus dos Perdões – SP  
em 17 de setembro de 2017

## ***Introdução***

### **1. O que o espírito vem fazer na Terra?**

*Participante: como tudo isso começou? Porque viemos cair aqui?*

Porque você pediu. Veio parar aqui porque precisa disso aqui.

Sabe o que a criança ou o adolescente humanos falam? '*Para que que eu preciso ir para escola?*'. Você está agindo igualzinho. Veio para a escola e reclama que não está se divertindo.

*Participante: se sou um espírito e ele é puro, o que foi que fiz para precisar vir para Terra e passar por tudo isso para aprender?*

Usou o seu livre arbítrio.

O espírito usou o seu livre arbítrio, fez opções individualistas e agora precisa aprender o que essas opções fazem com ele.

*Participante: nesse sentido, me parece que o espírito não é tão puro, pois se fosse, não iria escolher o individualismo.*

*Participante: me confirma para ver se eu estou me lembrando certo. O espírito nasce puro e vai adquirir conhecimento. Nesse processo de adquirir conhecimento “se perde” e adquire algumas energias que não condizem com o estado de puro.*

O espírito é um brilho.

Pense em uma lâmpada. O espírito é o brilho da lâmpada. Só que de tanto a lâmpada ficar exposta ao relento, acaba se sujando. O brilho continua sendo o mesmo, mas o seu reflexo está sujo. Por isso é preciso limpar a lâmpada.

Então você veio para cá para se limpar.

*Participante: se já era brilho, porque se sujou?*

Porque tem o livre arbítrio. Ele pode viver universalmente ou pode querer para si.

Como foi dito, primeiro estuda, depois vai pegar o que foi estudado e usar. Aí então usa para benefício próprio. Isso chama-se individualismo ou egoísmo.

Em última instância, esse é o carma de todos vocês. Todos que estão no planeta Terra são espíritos egoístas que convivem no mundo espiritual com egoísmo.

Se não tiver mais egoísmo, não encarna aqui.

*Participante: o espírito é uma coisa e o ser humanizado aqui é outra coisa. Só que essa matéria do ser humano é feita por genes e eles são altamente egoístas. Nós somos formados por seres egoístas. Todos os genes são egoístas, querem se maximizar, vencem os mais fortes... Como a gente pode viver de uma forma diferente estando dentro de um corpo que já tem a genética egoísta? Como a gente sai disso?*

Esse campo de prova que você está ligado agora, este trabalho de evolução que está fazendo, é chamado de trabalho de evolução moral. Sendo assim, estou falando de egoísmo moral e não material. Isso quer dizer que você pode ter um corpo totalmente egoísta e não ser egoísta moralmente.

## 2. Cumprindo a missão

*Participante: e o Exército de Maria?*

O Exército de Maria é para ajudar aqueles que estão na luta contra o seu egoísmo

*Participante: nós somos do Exército. Isso quer dizer que eu encarno para ajudar a mim mesmo?*

Não. Encarna para ajudar os outros. Só que se pegar a vida de todos os missionários, de todos os santos, eles tiveram seu período de humano, de egoísta. De repente eles acordam e começam a agir não egoisticamente e ajudam os outros a não ser egoísta.

Todo santo não nasce santo, nem Jesus. Se você não se ajudar, como vai ajudar o outro?

Você precisa compreender: precisa se ajudar e enquanto se ajuda, ajuda o outro. Enquanto faz em você o outro está vendo e com isso ajuda o outro a fazer nele.

*Participante: então é pelo exemplo?*

É uma espécie de exemplo. Não como normalmente entendem exemplo, atos, ação, mas um exemplo de como viver a vida que se apresenta.

Quando você consegue superar o seu egoísmo, quando consegue se libertar de algumas coisas, vive de uma determinada forma. Essa forma de viver interna é que é o exemplo para os outros.

*Participante: na minha percepção quando você acha que se superou que se livrou de determinada situação, aí vem a vida e dá mais outra, e isso não para...*

Na hora que parar, você vai embora, porque não haverá motivo para estar aqui.

*Participante: então, vai ficar uma inconstância...*

Não. Vai ficar uma constância de trabalho.

O que fará não é algo do tipo “*agora eu faço automaticamente...*” Não é isso que se precisa ensinar aos outros. O que é preciso é mostrar que eles precisam trabalhar constantemente, enquanto estiverem encarnados.

É por isso que a vida, as vezes, até torce um pouco mais o parafuso. Se você já venceu aqui, vamos torcer mais uma volta para ver como fica...

Se não estiver preparada para a “*desgraça*”, como você chama, não vai fazer nada. Vai achar que a vida vai virar cor de rosa. Esse “*cor de rosa*” da vida que sonham é que é o grande problema.

Essa vida cor de rosa não existe. É preciso sempre ter a consciência de que o parafuso será apertado, pois todos estão sempre vivendo novos problemas. Todos. Por isso é preciso estar sempre atento à questão do não depender da vida para ser feliz.

Essa constância, aliás, foi a primeira coisa que estudamos nessa caminhada. Estou falando da segunda logia do Evangelho de Tomé: “*Aquele que está buscando, não pare de buscar*”

***Logia 002 – Reforma íntima - “002 - Jesus disse: Aquele que procura, não cesse de procurar até quando encontrar; e quando encontrar ficará perturbado; e ao perturbar-se, ficará maravilhado e reinará sobre o Todo”.***

Então, você tem que estar sempre buscando, sempre atento. Cada vez que se aproxima um problema precisa fazer uma ação

interna para viver aquele problema de uma forma diferente. Não há como se automatizar isso.

*Participando: seria até mais pesado para as pessoas do Exército de Maria, não? Porque para quem muito foi dado, mais será cobrado...*

Não chega a ser pior, porque tem que se preservar a missão. Muitas vezes é até relevado um pouco para que a missão continue.

*Participante: fica mais fácil, se alguém do grupo tem um determinado problema e coloca o problema, fica muito mais fácil a gente ajudar.*

É por isso que foi insistido para que houvesse as Sanghas.

### 3. Ajudando pessoas

*Participante: eu tenho acompanhado todas as palestras que estão sendo feitas com o grupo de São Carlos em como ajudar... Estes dias encontrei com uma pessoa que fazia muitos anos que não a via, e ela contou que tinha perdido tudo, família, carro, dinheiro... Estava endividada, precisava muito conversar, precisava de um amigo, etc. Eu fiquei olhando para a pessoa e fiquei me perguntando o que eu vou falar para ela? Na hora me bateu aquele silêncio.*

Poderia ter falado: 'que bom, seu caixão vai mais leve'. Já pensou botar carro, dinheiro, apartamento, as casas, suas posses, dentro do caixão? Vai ficar pesado ...

Não importa o que o outro esteja passando, o que precisa falar é o seguinte: 'você tem duas formas de viver isso que está passando. Pode se entregar ao sofrimento, se lastimar, lamentar ou pode tentar resolver. Tem como resolver? Não. Quer se lamentar, se lastimar? Não. Então, tem que aprender a viver com a falta do que tinha'. É só isso.

É simples, mas tem um detalhe que não lhe deixa conseguir viver com essa simplicidade que, aliás, é o assunto que vamos conversar hoje.

*Participante: eu entendi bem este lado do grupo, apesar de cada um ter sua religião, sua crença, todos estão em um meio em que se fala a mesma língua, que tem determinados ensinamentos como referência. Assim fica mais fácil. Agora uma pessoa que nunca ouviu falar sobre o Joaquim, que tem uma outra crença, como ajuda-lo? Como uma amiga que descobriu que está com câncer de mama e eu falei que iria tratá-la como se tivesse com uma doença comum, como gripe. As pessoas me taxaram como insensível. Eu não vou bajulá-la porque ela quer aquela atenção, aquela dó.*

Se uma pessoa chegasse para mim dizendo que estava com câncer e se lastimando, aconselharia a dar um tiro na cabeça: é menos sofrimento. Se vai sofrer de agora até a hora da morte, morre agora logo. É melhor.

Agora, se você sabe que vai morrer daqui a dois, três ou quatro meses, a pergunta que precisa se fazer é a seguinte: vai perder o tempo que lhe resta sofrendo? Aproveite esse tempo ...

Procure cura, faça todo possível para se curar, mas compreenda uma coisa: a cura só vai acontecer, se tiver que acontecer. Se não acontecer, você vai morrer. E se vai morrer, preste atenção: você ainda está viva, tem um tempo para viver; por isso, aproveite-o.

É isso que precisa ser feito. É preciso chocar a pessoa que está nesse processo, porque ela acha normal sofrer, mas sofrer não é normal: é antinatural.

*Participante: mas, depois você acaba vendo que a sociedade, os demais, ficam incentivando mais ainda o sofrimento. Quem é da sangha acaba se isolando porque o mundo deles é buscar o sofrimento, e acabamos nos afastando para não sofrer junto com eles.*

Você deu o seu recado. Quer fazer? Faz. Não quer fazer? Não faz. O problema é deles; sofre quem quer.



*Participante: uma coisa que estou tentando por na minha cabeça é que não somos responsáveis pelo sofrimento do mundo. Não conseguimos controlar o nosso, que dirá o dos outros, por mais amigos que sejam, filhos...*

*Participante: mas as pessoas esperam que você alimente o sofrimento deles. Se não der ...*

## 4. Nem tudo é bom

*Participante: por falar em notícia, não tem novidades lá de cima não?*

Tem, as coisas vão piorar ... Se você está esperando chegar um salvador da pátria, é melhor sentar ... Vai piorar para a humanidade como um todo. Cada dia vai ficando pior. A tendência é sempre ficar pior.

Agora, qual o problema de ficar pior? Só tem problemas para quem? Para quem quer que fique melhor. Porque aí ele se desilude, cai em depressão ... Se você não quiser que fique melhor, não vai se chocar com o pior.

Se você cair na ilusão da *coisa boa, maravilhosa, que coisa linda, que felicidade*, o que acontece? Vai cair. Porque vai cair? Porque a vida existe em alternância de situação.

Quem está hoje no bem tem que saber que amanhã vai cair. Não para abandonar o bem, o bom ... Não, é para dizer a si mesmo: *'está certo, hoje está ótimo, maravilhoso, mas não posso cair na ilusão de que isto vai durar a vida inteira. O mal vai acontecer.'*

A vida é assim e não precisa de O Livro dos Espíritos para aprender isso, apesar de estar lá. Basta olhar sua vida. Quando durante essa existência o bem, o bom, a normalidade foi algo eterno? Nunca. Nem mesmo se pensarmos num único dia. No mesmo dia você tem momentos de alto e de baixo. Então, aquele que se entrega

quando está no alto, que acha que agora está tudo bem e que não vai ter problema nenhum, vai cair no baixo.

Vocês vivem sonhando com o paraíso na terra. Vivem sonhando com uma vida ótima, linda e maravilhosa, onde não vai haver problemas e não vai faltar nada. Esta civilização tem mais de sete mil anos e nunca aconteceu isto na vida de ninguém.

Só que para viver em paz as alternâncias da vida, é preciso perder o medo da caída.

*Participante: não é possível viver o paraíso porque a gente está vivendo um mundo de provas, mas no mundo de regeneração ...*

Também não.

Segundo Cristo, a felicidade não é deste mundo. Isso não quer dizer que você não possa viver em felicidade neste mundo. Pode. Agora, essa não é uma felicidade marcada pela satisfação, ou seja, por acontecer aquilo que você quer que aconteça, mas uma felicidade onde se vive feliz em paz e harmonia independente do que a vida apresenta. Não estou falando da felicidade de escancarar a boca, mas em viver em paz e harmonia com o que acontece. Isto é possível.

Só que para chegar a isso, lhes falta um detalhe, que é exatamente o que já foi falado: o medo do problema futuro. Vocês têm medo do problema futuro. Exatamente o que você acabou de dizer: *não consigo gozar o momento bom, porque sei que amanhã vou cair.* Sim. É exatamente por isso.

*Participante: e aí a impressão que dá é que você nunca sai e continua mal até o final porque não consegue sair ...*

Sim. Exatamente isso. E é isso que vamos conversar hoje.

*Participante: como tudo sempre vai piorar, piorar e piorar ...*

Um momento, deixe-me só colocar uma coisa. Não é que as coisas vão sempre piorar; vocês é que vão ver sempre pior no que acontecer.

Piorar seria fazer um mal a você. Esse mal depende do ponto de vista humano, ou seja, vai ser mal, mas não é, é bom.

*Participante: onde que termina esta linha aqui no planeta Terra? Vai piorar, no ponto de vista humano, piorar e piorar, mas qual é o fim, o objetivo dessa decadência, a partir do ponto de vista humano? Vai recomeçar do zero para a humanidade?*

Não. Para a humanidade vai continuar sempre havendo quedas. Só que, quando passar o processo de transição, vai dar uma estabilizada e depois continua havendo novos problemas.

Não existe um dia para isso acontecer. Não como hoje mudar para um amanhã melhor. As coisas vão melhorando normalmente em um período de cem anos.

Agora, nisso tudo que conversamos, o importante é saber que não acontece o pior, mas sempre o melhor. Só que você chama de pior.

## 5. Desapego

*Participante: o fato de acharmos que é pior é porque estamos apegado ao que é comum, tem a ver com o apego isso.*

Tem a ver com apego mas também tem a ver com uma coisa pior ainda do que o apego. Aliás, pior que o egoísmo.

*Participante: uma coisa curiosa que me vem à mente é que é natural pensar que quanto maior o número de posses, ou de apegos, maior é o número de sofrimento. Só que uma vez que compreendemos isso, vamos nos desapegando. Deixando posses de lado e se desapagando. Só que por menor número de apegos que a gente tenha ou mais simples, ainda continua gerando um sofrimento. Nos libertamos de uma posse mais agressiva, mas a gente continua sofrendo com uma posse menor. O sofrimento se mantém mesmo com um número de posses menores.*

Ele se mantém, mas não por culpa do que acontece e sim porque ainda há um detalhe nesse desapego que você faz.

O ser humano se desapega das coisas, mas não cessa o sofrimento. Por exemplo, as religiões que falam em desapego - hinduísmo, budismo. Elas ainda tratam o desapego de uma forma que não estanca o sofrimento. Por mais que você se desapegue, apenas está trocando um apego por outro: o apego por um objeto pelo apego a um ensinamento.

Então, não há um desapego de verdade. Você pode se desapegar de seu carro, por exemplo, mas não vai se desapegar de uma coisa que surge por causa do desapego ao carro.

Aliás, é isso que vamos conversar hoje.

*Participante: ou seja, a gente troca a posse material por uma posse espiritual, mas posse espiritual gera sofrimento porque ainda é uma posse.*

Perfeito. O prazer de ter desapegado. Você troca o prazer de ter um carro pelo prazer de estar desapagado, mas continuou preso ao prazer.

*Participante: a natureza do prazer ainda está lá. Você só trocou o prazer.*

Isso, só trocou o objeto.

Vocês que são mais antigos devem se lembrar quando conversamos sobre desapego e eu disse assim: é como se fosse uma montanha de folha de papel uma em cima da outra. Você tira a primeira e acha que já fez muita coisa. Só que há uma montanha de coisas para se desapegar.

Quando se desapega da comida, encontra o apego no ar. Nesse momento, tem que se desapegar do ar. Na hora que realizar esse desapego, vai descobrir que é apegado ao sol. Nesse momento, tem que se desapegar do sol. É assim: tem que ir puxando papel por papel.

Outro exemplo que já dei também sobre o trabalho do desapego: os tijolinhos. O conjunto dos seus apegos é como um prédio imenso. Você tem apenas um martelo para quebrar cada tijolinho que constrói aquele prédio. Só que quando não quebra um, surge outro em um lugar que já tinha quebrado.

É preciso estar batendo o tempo inteiro. Não importa o que aparecer, tem que estar batendo o tempo inteiro. Senão fizer isso, não vai destruir o prédio. O prédio dos conceitos, daquilo que você é apegado. Cada tijolinho desses é alguma coisa desse mundo que você é apegado.

*Participante: todos vão se desapegar das mesmas coisas?*

Não. Há provas de todos e há provas individuais. Além disso, há apegos específicos dependendo do país que se nasce, da cidade que se vive, da família que se viver.

Todos que encarnam vão se desapegar, mas não da mesma coisa.

*Participante: O denominador comum é o egoísmo, não? Então, precisamos trabalhar o egoísmo de uma forma universal, não importando o seu carma ou a situação que se encontra*

Sim.

O ser humanizado se desapega da prisão ao carro, mas ao se libertar dessa prisão, se apega em outra coisa. Portanto, só trocou a folha: tirou uma pôs outra. Não jogou fora, não amassou e jogou no lixo. Por isso nada fez.

Na verdade, hoje o que quero é ensinar vocês a ligarem o ventilador para todas as folhas irem embora. Vamos lá?

## ***Sufrimento***

### **6. O que é um sofrimento?**

Qual o tema da conversa de hoje? A vida na carne.

Será que depois de dezoito anos falando de vida na carne, ainda tenho algo que falar sobre a vida na carne? Sim, tem muita coisa que nunca falamos. Por isso hoje vamos escolher uma coisa que acho que nunca falei: o sofrimento. O sofrer.

Nunca falei em sofrimento. Posso ter falado em sofrer, mas nunca conversamos sobre o sofrimento realmente. O que é um sofrimento, porque que surge o sofrimento, ele se origina de onde? Isso nós nunca conversamos.

Já falamos em sofrer e não sobre o sofrimento. De onde surge o sofrimento? Como é que ele acontece? Porque vocês sofrem? É sobre isso que vamos conversar hoje.

Começo perguntando: o que é um sofrimento?

*Participante: uma contrariedade do que a gente quer.*

Sim, está certo: é uma contrariedade do que você quer.

Portanto, a partir desse conhecimento, seria simples não sofrer: bastava não querer alguma coisa. Você consegue? Não. Porque? É isso que quero responder hoje. Vamos começar tentando entender o que é sofrimento.

O sofrimento e o prazer não são energias, não são emoções, não são sentimentos. Sofrimento é uma postura que o ser toma frente a algumas coisas. É uma postura mental. A mente vive algumas coisas em sofrimento.

Porque posso dizer que o sofrimento é uma postura mental, uma razão? Porque pessoas passam sem sofrer pela mesma coisa que você passa sofrendo.

Porque um sofre e outro não, se está acontecendo a mesma coisa aos dois? A forma como se encarou aquilo. Esta é a postura mental, a razão. A razão de um é 'sofra, isso tem que ser vivido em sofrimento', já a de outro não diz a mesma coisa.

Para alguns a mente fala da necessidade de sofrer, para outros fala outra coisa. Na verdade voltamos ao que comentamos há pouco: o apego. Quem está apegado em uma coisa, sofre; quem não está, não sofre.

É isto que é sofrer. Sofrer não é uma energia, raiva, ódio, descrença, ansiedade... Isto não é o sofrer. Afirmo isso porque tem pessoas que podem estar ansiosas sem sofrer, que podem ser ofendidas sem se ofender, sem sofrer.

## 7. Sofrer

*Participante: é possível a pessoa estar agressiva, com ódio, com raiva, se debatendo, gritando sem estar sofrendo?*

Pode. O ato é o ato, a emoção interna é outra coisa. Você pode estar gritando, falando e estar bem ...

*Participante: o que a gente vê muito é que se você for uma pessoa espiritualizada não tem o direito de se sentir irado sobre qualquer coisa.*

Mas tem. Tem todo o direito.

Se você tem a missão, e todos tem, de agir frente ao outro para contribuir para obra geral e se o outro precisa ouvir um grito, você tem que gritar. Agora, enquanto grita, não precisa estar sofrendo.

*Participante: eu posso sofrer porque não queria estar gritando, por exemplo.*

Poderia. E daí, o que vai acontecer?

É aquilo que sempre digo: o ato é totalmente escrito por Deus de acordo com a necessidade daquele que vai receber sua ação. Então, o ato precisa acontecer e não há nada de errado nele. O que você precisa promover é a reforma íntima, a mudança do seu íntimo e quando na mudança do seu íntimo está em paz e harmonia com o mundo, mesmo que a boca esteja gritando, fez o que precisava fazer.

*Participante: está ligado à intencionalidade? Gritar, não perceber que está fazendo isso e depois ficar com culpa? A mente gerou isto depois. Uma vez você deu um exemplo assim, se a pessoa chegar e matar por matar, igual quando fazemos com uma formiga, não há problema. Agora se ela tiver a intenção de, aí ferrou...*

A intencionalidade é um dos motivos que estão presentes na razão que propõe o sofrer.

Com relação ao que me perguntou, Cristo é muito claro: Deus julga a intenção de cada um. Então, é o que você quer fazer, a intenção. Que conta.

*Participante: se você não tem intenção de gritar, mas gritou...*

Não tem problema. O grito é um ato. Agora quando você assume a culpa por ter gritado, demonstrou uma intenção.



## 8. No trabalho

*Participante: já vi isso em pessoas não espiritualizadas. Eu tinha um chefe no trabalho que na hora do trabalho era muito bravo, gritava, esbravejava com todo mundo só vivia feroz. Quando saía do trabalho, ia tomar chopp com os amigos, virava um doce de pessoa.*

Sim. Porque ali ele era um profissional e o profissional tem que trabalhar profissionalmente.

Quando fizemos o estudo Em Busca da Felicidade, falei bem claro: se você vai para o trabalho para fazer amiguinhos, para ter uma festa, tomar cafezinho, se divertir, está enganado. Você tem que trabalhar, tem que render para seu patrão. Senão vai chagar na hora do salário e seu patrão pode dizer que está sem dinheiro porque você estava fazendo festa. Você vai aceitar isso? Claro que não.

*Participante: e se o trabalho é para ter confusão, tudo certo então, é para ter confusão mesmo no trabalho. Na minha realidade o trabalho é sempre confusão, briga, é sempre ódio. Então, o ambiente é este mesmo, é o caminho, é a briga...*

É este o seu ambiente do seu trabalho? Então pronto, você tem que aprender a conviver com aquilo, ou melhor, não tem que aprender: pede demissão e vai embora ...

*Participante: mas aí não dá, né?*

Ah! Mas ai não dá ...

Se não dá para trocar de emprego, você tem que aprender a conviver com o que tem. O que não pode é querer viver lá dentro como você quer, como acha bom, como gosta. Isso chama-se egoísmo. Você não pode querer ganhar o seu salário, ter o emprego e querer que o seu patrão lhe diga: “quando você quiser trabalhe, está bom?”

A maioria quer ganhar seu dinheiro, quer ter seu trabalho mas quer que todos dentro da empresa a respeite. Respeito não se cobra, se dá. Você tem que respeitar os outros para ser respeitada. Por isso,

se os outros vivem fazendo confusão, tem que respeitar o jeito de ser deles.

*Participante: sim, mas não estou querendo dizer isso. O que quero dizer é se o ambiente, pode ser no trabalho ou outra coisa, se o meio externo exige que seja necessário a briga, se necessário foi. É isso?*

Não é o meio externo que exige; é a sua programação de encarnação. Se você não precisasse passar por aquelas brigas, não estava naquele emprego.

*Participante :entendo, mas seria passar pela briga brigando ou tentar passar...*

O que acontece ou deixa de acontecer não é com você: é com o que vai acontecer. O que posso falar é sobre o mundo interno e sobre isso afirmo que não pode se revoltar. Se externamente vai brigar também, se vai entrar na onda, o problema é deles, é da vida. Internamente não pode se revoltar por ter entrado ou não, porque estará vivendo de uma forma antiga, de uma forma sem amar os outros.

O amor não é esta coisinha linda não. “*ah! Bonitinho, você é tão bonzinho, pode passar na minha frente, pega um cargo maior que eu espero aqui...*” Isso para vocês é amor, mas não é: isso é masoquismo. Amor é: eu quero e eu vou lutar para ter e se o outro passar, louvado seja Deus, ele que vá. Isso é amor.

## 9. Quando se sofre?

Sofrimento é uma postura racional, uma postura mental que você toma frente algumas coisas. Quando esta postura acontece? Quando a sua razão cria a ideia de sofrimento? Quando há contrariedade. Quando não acontece o quê? O que você quer.

Sofrimento é uma postura mental que é tomada pela sua mente racional sempre que acontece alguma coisa que você não quer. Sempre que acontece alguma coisa que não é bom, que não lhe faz bem, que não acompanha aquilo que acredita, ou seja, quando acontece o que é contrário à você, a sua mente cria a ideia de sofrer.

Eu nunca vi ninguém sofrer porque ganhou na loteria. Nunca vi alguém sofrer porque nasceu um filho perfeito. Agora se você jogar e não ganhar, sofre; se tiver um filho com problema, sofre. Ou seja, sempre que acontece alguma coisa contrária ao que você quer, a mente toma a postura de sofrimento.

*Participante: nesse último exemplo que você deu, o “você” é a mente. Certo?*

É você que acompanha a mente. A mente toma a postura e você aceita aquela postura.

*Participante: mas o “você” não posso acreditar que é o espírito. Aí vou ficar acreditando que é a mente.*

Você. Você ser humano.

*Participante: o que eu percebi, e aí procuro falar com as pessoas que me são próximas: não se pode elogiar nada. A partir do momento que elogiou, o negócio desanda. Você também não pode criticar ...*

*Participante: eu acho que a gente está trabalhando para que todos fiquem mudo, porque ninguém fala, ninguém pensa ...*

Falar é mundo externo. Pensar é a prova, é o ego. Estou falando de sentir. O que estamos falando é de inteligência emocional. Você ser um emocionalmente inteligente.

O emocionalmente inteligente precisa compreender que ele sofre porque o mundo está em desacordo com o que ele quer.

*Participante: o ápice da evolução é não sentir nada?*

O ápice da evolução é viver em paz internamente, viver harmonizado com o mundo, ou seja, não sentir sofrimento quando

não acontece o que você quer. É estar no que chamamos de felicidade, que na verdade é uma paz interna.

Concordam com isto?

## 10. O sofrimento e o egoísmo

Se o sofrimento depende do seu querer, pergunto: o que é o que você quer?

Agora que vem o problema. Vocês não vão gostar do que vão ouvir.

Porque o mundo tem que acontecer como quer? Porque o mundo tem que acontecer dentro do que é bom para você, se o que é bom para você pode não ser bom para ele? Porque só o seu bom tem que acontecer e o dele nunca?

*Participante: porque não está sintonizado com Deus?*

Como se chama essa falta de sintonia?

*Participante: egoísmo.*

Isso é egoísmo. A busca do que é bom, do que lhe faz bem é um ato egoísta.

*Participante: a gente sempre pensa em egoísmo com uma conotação negativa...*

Nunca pensa que você quer que o outro não morra, é um ato egoísta, não é?

Quanto se assombraram quando eu disse que se visse alguém com uma arma na cabeça, diria: *boa morte*. Preciso fazer isso porque não posso decidir a vida dos outros.

Se ele quer morrer, quem sou eu para dizer: *não morra*? Em troca do que tenho o direito de pedir isso ao outro? Do que eu quero, do que eu gosto? Isso não é amor; é egoísmo.

Juntando o que já falamos, que sofrimento é uma postura mental tomada quando acontece o que você quer, sabe porque sofrem? Porque são egoístas. Porque querem só para si.

Ela falou sobre as brigas do seu trabalho. E se as outras pessoas gostam de brigar? Qual o direito que você tem de mudar os outros só porque não gosta do que os outros fazem? Nenhum.

Se acredita no tal do livre arbítrio de fazer, querer que o outro haja de uma forma diferente que ele escolheu agir, é querer castrar o livre arbítrio do outro. É querer escravizar os outros.

Então o sofrimento acontece, ou seja, você sofre, quando aceita a postura mental ou a postura racional gerada pela mente. Mas, porque a aceita? Porque é egoísta. Só isso.

Só sofre quem é egoísta. Por isso disse que no universo inteiro o sofrimento só existe nesse planeta. Só aqueles que estão em provação com relação ao egoísmo são capazes de sofrer. Quem está livre do egoísmo, ou seja, que vive a sua vida e dá ao outro o direito de viver a dele, mesmo que o que ele faça lhe fira, não sofre.

## 11. Enfrente seus dragões

*Participante: é egoísmo se afastar das coisas que nos fazem sofrer então?*

É egoísmo.

Você precisa enfrentar os seus dragões. Enfrentar e descobrir o que no dragão lhe faz sofrer para se libertar daquilo que acha ruim. Libertar do ruim que você dá àquilo.

Até porque dificilmente alguém consegue fugir de seus dragões, não é? Você se esconde e ele vai lá e lhe acha.

*Participante: até do desejo de não querer que o outro sofra?*

Não querer que o outro sofra é egoísmo puro, não é amor.

*Participante: não é tão simples assim, pelas nossas emoções, pelas marcas deixadas na infância ...*

As marcas deixadas na infância são os dragões que você precisa vencer. Você teve a infância que teve, ela deixou as marcas que tinha que deixar porque agora que você precisa fazer a sua reforma, precisa enfrentá-las. Enfrentá-las eliminando as marcas.

*Participante: e quando a pessoa chega a desenvolver uma doença, um transtorno grave por causa destas marcas deixadas na infância?*

Ela precisa compreender que está aceitando e que pode viver sem aquilo, sem o que foi desenvolvido.

Tudo nesta vida pode ser vivido sempre de três formas: a primeira é o sofrimento, a lástima. A segunda o prazer, a satisfação de ter. A terceira é a equanimidade, tanto fez quanto tanto faz.

Existem essas três formas. O trabalho da psicologia é justamente levar você para a equanimidade, minimizando o sofrimento. Aliás, o que estamos falando aqui é só psicologia.

Compreender. Aconteceu isto comigo? Aconteceu. Quando? Lá atrás. Trouxe marcas até hoje? Trouxe. Hoje se continuar preso a essas marcas, sabe o que vai acontecer? Vai passar o resto da vida sofrendo. Se não quer mais sofrer, precisa se libertar dessas marcas.

Depois dessa conclusão, trabalhar em você a libertação delas. Como se faz a libertação de uma marca do passado? *'Aconteceu? Aconteceu. Não há santo que tire. Hoje não está acontecendo. Por isso não preciso trazer o passado para hoje. Acabou'*.

Claro que isto não acontece de repente, não é um passe de mágica, é um trabalho, porque a dor vai voltar e voltar... Tem que trabalhar sempre. Cada vez que voltar, trabalhar, trabalhar... Isso até a hora que você se desencarnar.

*Participante: se eu estiver errada me corrija, mas quando você fala que vai acontecer até desencarnar, dá a impressão que depois que desencarna dá para resolver, mas não dá, não é mesmo?*

Sim, é depois que desencarnar, mas só que desencarnar não é sair da carne, é se desligar dessa consciência.

A carne não existe. É fluido cósmico universal igual a todas as outras coisas. Por isso, o desencarnar que falo não é se libertar dessa massa, é se libertar dessa consciência.

## 12. O vício do egoísmo e o sofrimento

O importante é tentar saber: agora dá para não sofrer? Porque ainda não dá para não sofrer? Porque mesmo sabendo que só sofre porque é egoísta, não consegue se libertar deste egoísmo.

Porque isso?

*Participante: porque é a nossa prova?*

Não. O egoísmo não é a prova. A prova é o acontecimento.

Segundo O Livro dos Espíritos, qual é a mãe de todos os males? Onde começa todos os males? No vício do egoísmo.

O seu sofrimento existe não porque você é egoísta, mas porque é viciado no egoísmo. Vocês são viciados em egoísmo.

O que quer dizer ser viciado em egoísmo? Que são dependentes de que aconteça o bem, para estar bem. São dependentes de que aconteça o que quer para não sofrer. Precisam que o mundo aconteça do jeito que querem. Dependem. Este é que é o problema. É por isso que sofrem.

Escancarando de vez, pergunto: sabem o que é sofrimento? É a síndrome de abstinência do seu egoísmo.

Cada vez que não acontece o que quer, sofre. Cada vez que o outro não age do jeito que você quer, sofre. Cada vez que o mundo não está do jeito que quer, você sofre. Cada vez que não respeitam as suas verdades, sofre. Tudo porque não tiveram a satisfação de ter o que queriam.

Sofrimento é a síndrome de abstinência do seu egoísmo.

O ser humano sofre, a mente humana sofre porque é viciada em egoísmo. Viciada no que é bom, no que faz bem. Por causa desse vício depende de que aquilo aconteça para poder estar bem, para não sofrer.

Foi o que já falei hoje: vocês se desapegam de algumas coisas, mas esse desapego é vivido pela sua mente como? Desapegar-se disso é bom, faz bem. Portanto, continuou no vício do egoísmo. Quando se desapegar de algo e por conta do seu desapego perder de alguma forma e não sofrer, realmente se libertou.

O problema é que vocês fazem toda a busca do desapego apegado ao que é bom para vocês, ao que lhe faz bem. A vida, como vimos, não pode ser vivida só no que é bom, só no que faz bem. Tem que acontecer o que não é bom para vocês. Mas, se dependem do que é bom, não vão conseguir passar por aquilo tranquilo, em paz.

### **13. Lidando com o vício do egoísmo**

*Participante: ou seja, é possível ser egoísta e não sofrer por ser egoísta.*

É possível querer o bom e não sofrer quando o bom não acontecer. Como? Não é transformando em bom o que é ruim.

*Participante: equanimidade, ligando o botão do dane-se ...*

Isso. É dizer a si: '*não tem jeito, acabou; lá todo mundo briga; aquela pessoa não tem jeito, sempre faz errado, ela nunca lembra do certo; aquela outra sempre vai querer me provar que está certa, porque discutir com ela?*' Usando esses argumentos, mesmo acontecendo o que não quer, o sofrimento acabou.

Se não depender da sua satisfação, ou seja, de acontecer o que é bom para você, ou seja, não ser viciado, precisa conseguir passar de uma forma equânime pelas coisas.



*Participante: isto é uma disciplina, não é?*

Não, isso é um trabalho.

É um trabalho onde é preciso identificar: 'sofri? Está bom, sofri. Porque sofri? Porque estava esperando, precisando de alguma coisa que não aconteceu. Se continuar preso a essa necessidade, vou sofrer mais. Por isso vou me libertar da necessidade, aceitar o que aconteceu e continuar minha vida.'

*Participante: isto é interessante porque é bastante comum a gente identificar espiritualidade com letargia. Assim, agora vou seguir o caminho espiritual, vou viver uma vida letárgica sem expectativa. Ou seja pode continuar caminhando, prosseguindo, até desejando, mas acaba sacrificando o resultado do seu desejo. O problema não é desejar e sim sofrer pelo desejo de ser atendido ou não.*

E quando você sofre pelo desejo de ser atendido ou não? Quando você precisa que o que seja desejado aconteça.

*Participante: então é o apego ao desejo e não o desejo em si que é o problema.*

Perfeito. Cansei de dizer: é desejar o desejo.

*Participante: uma forma mais fácil de tentar desvendar isso é sabendo que quem está dizendo que aquilo é o bem para mim é a minha consciência, a minha mente.*

É a sua mente. Quantas coisas você corre atrás como bem e depois só se ferra?

*Participante: isto que eu queria dizer ... Quem está dizendo é a minha mente. Na verdade aquilo pode ser um mal para mim. Para que brigar tanto por aquilo ali?*

Muito já falamos em morrer. Se o fim de todos é morrer para que falar da morte? A única coisa que você pode fazer é viver.

Se o fim de todos é morrer, a única coisa que você pode fazer nesta vida é viver a vida. Só que não vive a vida porque quer controlá-la para que aconteça do jeito que você quer.

Lembre-se: quem sofre não vive, está morto. Quem está em sofrimento está morto.

Este é o problema, vocês não conseguem ser feliz porque são dependentes de resultados na vida para serem feliz. Felicidade não é algo que vem de fora, mas algo que se coloca sobre o que está fora. Essa felicidade, como não é um prazer, não é um riso, surge quando você não deixa a contrariedade, a abstinência do seu egoísmo, lhe levar ao sofrimento.

*'Eu não queria, não queria, mas aconteceu. Não tem jeito, não posso mudar. Se pudesse, ia lá e mudava, mas não posso. Então, a única coisa que posso fazer é aprender a conviver com isso do jeito que está, livre da obrigação, da necessidade de que fosse diferente'.*

*Participante: dentro disto que você está falando, é muito do que a gente vê no Facebook, por exemplo, que é o lugar de gente feliz. Uma coisa que percebo é que a vida está uma droga e por ela estar tão assim, a pessoa precisa tirar "selfies" e falar que é feliz. A gente percebe, sabe de pessoas que estão muito mal e que precisam provar para elas mesmas e para o mundo que está viva. Precisam porque tem aquela coisa: se você não aceita que está sofrendo, nunca vai melhorar. É como um viciado.*

Isso ainda é uma hipocrisia, pois essas pessoas estão falando da boca pra fora. Eu estou falando em mudança interna.

E pior do que a hipocrisia, é a não aceitação que está sofrendo. Pior ainda: não aceitar que a culpa do sofrimento é sua. Essa culpa consiste em ainda querer exigir que a vida seja diferente do que ela é.

Se você não tem dinheiro, se a comida na sua casa acabou, se não tem terreno para plantar, a única coisa que pode viver é passar fome em paz. Desculpe, pode outra coisa: passar fome reclamando do mundo. Escolha. Essa é a sua decisão, esse é o seu livre arbítrio. Agora fazer comida aparecer do nada não é seu livre arbítrio.

Quem aqui é amigo de quem? Vocês são amigos até quando? Até o outro pisar no calo do dedinho. Na hora que pisar, acabou a amizade.

O que é pisar no calo? Fazer alguma coisa que você não queira. Vocês vivem o tempo inteiro brigando. Porque? Porque querem que o outro se submeta ao que você quer.

*Participante: e se a gente fizer o que o outro quer?*

Fazer é ato. Fazer não depende do seu controle. O que pode é, ao fazer ou ao não fazer, sofrer ou não sofrer. O ato em si não importa; o importante é como você vive o ato.

Então, se alguém quer que vista uma camisa azul e você vestiu uma amarela, tem que estar em paz consigo mesmo. Se alguém quer que vista uma camisa amarela e você veste uma dessa cor, tem que estar em paz com você mesmo.

A vida é individual, você só vive a sua vida com você mesmo. Não vive a vida com mais ninguém, porque não importa o que o outro fale ou faça, sempre o que vai contar é o que você pensa daquele momento.

## 14. O sofrimento e o espírito

*Participante: o sofrimento é só meu?*

O sofrimento é só seu. Quantas vezes vocês estão sofrendo, morrendo e o outro está lá e nem liga?

*Participante: uma vez você deu um exemplo da pessoa que está passando fome e sofre porque está com fome e não tem dinheiro para comprar um prato de comida e o outro que está em um jatinho e não tem dinheiro para a gasolina. Disse que o sofrimento é o mesmo?*

É o mesmo. Aquele que não tem a gasolina para botar no helicóptero dele sofre tanto quanto aquele que não tem um prato de comida para comer. O sofrimento é o mesmo. Porque?

O que é um sofrimento? Síndrome de abstinência do que você quer. Tanto querer a gasolina para o jatinho quanto querer um prato de comida é vivida como a mesma síndrome de abstinência. O sofrimento é igual porque as duas coisas são algo onde aconteceu o que o ser não quer.

*Participante: não existe sofrimento bom ou ruim, não é?*

Não existe. Nem sofrimento maior ou menor.

É preciso entenderem que esta coisa de preservar o certo, a regra, a lei, o tem que guardar neste lugar, não pode combinar amarelo com verde, porque é errado, nada mais é do que um instrumento gerado pela mente para você usar naquilo que é viciado. No que são viciados? No egoísmo, no que querem, no que acham bom.

O lugar certo de colocar um copo, não é o lugar certo de colocar o copo, mas algo que a sua mente cria para que você viva a sua dependência, para que viva o seu vício.

*Participante: e de onde vem essa doença? É como uma doença do sistema?*

Esse vício está presente no espírito livre da encarnação. Espíritos nos níveis que encarnam hoje no planeta Terra. Está presente também no ser humano, na mente. Ela tem este vício para que você veja o mal que causa ao aceitar o vício e abra mão dele, liberte-se do vício.

*Participante: a gente não podia resolver isto fora?*

Não. Não consegue nem aqui, que dirá fora. Fora dessa vida você vai estar entre iguais e vai viver a mesma vida daqui.

Eu já disse isso: se acham que vão sair daqui e entrar num coro e ficar cantando para Deus, isso é mentira. A convivência entre espíritos no nível de vocês é idêntica aqui ou fora da carne. É sempre um querendo que o outro seja e faça o que ele quer.

*Participante: então, porque que a gente vem para cá se é igual? Porque a gente não resolve lá mesmo?*

Porque aprender, já aprendeu. Agora está na hora de fazer a prova para ver se foi para escola só para comer pipoca. Por isso, vem para cá fazer a prova.

*Participante: não é possível fazer a prova lá?*

Não possível, porque lá, nesse momento, está tendo aula. Não se pode fazer a prova no mesmo lugar que está havendo aula.

*Participante: estamos tendo aula aqui, agora.*

Não.

Eu não estou ensinando nada; estou mostrando uma coisa. Lá é diferente. Como já disse, no mundo espiritual o ser fica assistindo vocês viverem, igual àquele programa de televisão que vocês ficam vendo as pessoas vivendo presas numa casa. Quando você que está aqui diz *'eu vou ensinar para ela ser melhor'*, eles dizem assim: *'olha o que eles fazem, quando encarnar não vou fazer isso.'*

Falei sobre extraterrestres em outra palestra. Disse que é preciso que vocês se aprimorem para recebê-los. Imagina uma coisa: vocês saindo daqui hoje com a cabeça viciada no prazer e no egoísmo, indo para uma terra onde se vive de uma forma completamente diferente. Quando chegar na casa do extraterrestre a primeira coisa que vai dizer é: *'o copo está fora de lugar'*, *'que sujeira, ninguém varreu aqui hoje'*, *'aquela arrumação é cafona'*. É a mesma coisa que fazem hoje quando vão na casa dos outros.

*Participante: mas não é bem assim ...*

É assim, sim.

Saiba de uma coisa: o primeiro passo para não fazer nada é dizer que não é assim. Você acabou de falar sobre o seu trabalho. Disse que lá existe um monte de briga e deixou bem claro que, para você, está tudo errado lá dentro.

*Participante: é que a gente tem este conceito de que viver em briga não é normal.*

Ah, você tem? Mas, será que ela tem? Será que o outro tem? Você não sabe ... Como quer viver na paz com os outros se não os respeita?

Segundo detalhe, a sua paz é a mesma para eles? Então, aceita a paz deles. Eles estão em paz brigando.

Você disse que é anormal viver brigando. Se falou isso, é porque acha errado brigar. Se vê erro, vai sofrer.

*Participante: nós viemos aqui para provar, porque aqui existe o confronto ...*

Lá em cima também existe.

*Participante: e lá como se lida?*

Aquele que já compreendeu o respeito pela opinião e vontade do outro, diz: '*quer se ferrar o problema é seu.*'

Cada um que fica observando o outro para saber se está certo ou se está errado, vai se ferrar, vai sofrer um dia. Não tem jeito de ficar observando e achando certos ou errados e sendo feliz. Todos que encontram certos ou errados vão sofrer. Todos que acham certos ou errados sofrem. Isso porque nunca o mundo vai estar totalmente dentro do seu certo.

Como não entrar em conflito? Dando ao outro o direito de ter o certo dele, sem que você queira impor o seu. Na hora que deixa-lo fazer o que quer e você fazer o que quer, que conflito pode haver?

## 15. O sofrimento e os sentidos

*Participante: se lá a gente está com a consciência mais ampliada e não tem as limitações dos sentidos como temos aqui, não ficaria mais fácil?*

Deixe-me falar uma coisa com relação a sentidos.

Estou falando de sofrer, de sofrimento, não de dor. A dor é ligada aos sentidos, o sofrimento não.

Por exemplo: '*estou com uma dor no fígado, quebrei um osso*'. Isto é sentido, sensação, não emoção. Por isso não é sofrimento. Essa dor pode ser vivida em sofrimento ou não. Ela necessariamente não leva a um sofrer. Portanto, o sentido, qualquer um deles, pode ser mais uma prova, mas não pode automaticamente lhe fazer sofrer mais ou menos.

Outro exemplo: sentir frio. Isso é um sentido. Tem uns que sofrem com o frio e outros que não sofrem. É por isso que digo que o sentido não gera um sofrimento. O que determina é a forma como se vive o que é sentido.

*Participante: a gente tem limitação na visão, tem diversas limitações. É destes sentidos que eu falo*

Sim, concordo plenamente que você tem limitação na visão, na percepção, em tudo. Mas, o que leva ao sofrimento não está na limitação. Tê-la só vai ser problema quando quiser ver além do que vê.

Quem sabe que tem limitações deve viver dentro delas sem sofrer. Há cegos, por exemplo, que sofrem por não ter a visão enquanto outros não sofrem por isso. A limitação não lhe faz necessariamente sofrer, mas pode servir para gerar o sofrimento se você não aceitar sua limitação.

Portanto, tanto faz se você tem limitações ou não. Isso não tem problema.

## **16. Mais sofredor**

Chegamos agora no que já foi falado. Quanto mais verdades, regras, normas, lugares certos, verdades verdadeiras, tiver, o ser sofre. Porque? Porque possui mais dependências.

Se você acredita em dez coisas, tem dez motivos para sofrer. Acreditando em cem, tem cem motivos para sofrer. Credo em mil, mil motivos para sofrer. Cada elemento desse mundo que você trata como certo, verdadeiro ou afirma que é obrigado a ser assim, é mais um motivo para você sofrer. Isso porque cada um desses elementos nada mais são do que instrumentos para o seu vício. Por isso, quanto mais elementos tiver, mais vai cobrar da vida

Sofre mais quem tem mais verdades, mais coisas certas, mais obrigações, já que se expõe mais à contrariedades. Não existem dois seres humanos iguais, cada um é único. Cada um tem suas verdades, suas vontades, suas obrigações. E ninguém está aí para satisfazer o outro, a não ser que a sua vontade seja satisfazê-lo. Nesse caso, se fizer o que o outro queria, não adiantou nada, porque a sua vontade de satisfazer virou vício. Quando não o satisfizer, sofre.

É o que acontece geralmente. Você luta pra satisfazer o outro e nunca consegue, porque outro está sempre exigindo que faça mais.

É assim que a vida acontece. É assim que vocês vão vivendo, interagindo e por isso passam a vida inteira sofrendo. Pior: não acordam para isso. Ao invés de assumirem o seu vício, ficam de olho no vício do outro.

Quem nunca me viu e está aqui pela primeira vez está vendo que eu fumo. Normalmente dessas pessoas vem sempre a pergunta: porque o senhor fuma? Costumo responder que, primeiro, eu não fumo: uso o cigarro. Em segundo lugar, que o vício do cigarro é uma coisa, mas o querer que o outro não fume também é um vício. Ou seja, aquele que coloca como condição para ser feliz o outro não fumar, sofre. E aquele que coloca como condição que tem que fumar, mesmo que o outro não queira, também sofre.

Sendo assim, qual é a saída? O fumante fumar sem críticas por parte de quem não fuma e o não fumante não fumar, sem críticas por parte do fumante. Esta é a única forma dos dois viverem em paz. É que sempre disse: respeitar o direito do outro ser, estar e fazer o que quiser, mesmo que o que ele faça, lhe fira.



Olha o vício no bom. Quando falei isso, a primeira coisa que me disseram foi: ‘e se o outro me desrespeitar?’ Disse: você tem que respeitar o direito do outro lhe desrespeitar.

Tem problema o outro lhe desrespeitar? Não. Achar que não deve ser desrespeitado não muda nada; só faz uma coisa: você sofrer.

## 17. O que eu gosto e o que não gosto

*Participante: ainda nesse sentido, um exemplo: eu gosto de azul. Se outra pessoa falar que isso não é azul, não vou sofrer. E se eu for na casa de alguém que é tudo cor de rosa, ok. Digo que ela tem o direito de achar que é rosa, mas eu escolho o azul. Não sofrer com o externo e eu ainda ter minha particularidade de quando quiser usar o azul, porque essa cor me faz sentir bem, mas eu não imponho nada. Tem algum problema?*

Nenhum. Você não sofreu.

Você tem o direito de ser quem é e tem que respeitar o seu direito. Você tem todo o direito de ser quem quer, só não pode exigir que o outro seja o que você quer.

*Participante: é que as vezes me dá a impressão que eu tenho que estar justamente no lugar que é o contrário do que eu gosto só para me colocar em prova.*

Sim. É preciso estar em um lugar que é exatamente o contrário do que quer. Para que? Para aprender a respeitar o outro, para fazer o trabalho que precisa fazer, que é acabar com seu vício. Mas, quando isso acontecerá? Quando estiver lá. Não se preocupe que estará sempre no lugar que precisar estar. O problema não é estar aqui ou acolá, mas onde estiver e houver outro que acha certo algo diferente, precisar que ele siga o seu certo.

O vício é a dependência da vida, não só do outro. Ele pode ser nutrido pelo que o outro faz, mas pode ser também uma chuva que inunda sua casa, uma ação da natureza qualquer que contrarie o que você acha bom ou certo. O gatilho do vício não interessa; o importante é compreender que não pode exigir nada da vida. Quando exige algo dela, é você que vai sofrer.

Enquanto gostar da cor que gostar, quiser o que quiser e não exigir da vida que ela aconteça como quer, não vai sofrer. Ainda será um egoísta, mas não terá o vício no egoísmo.

Se eu colocar isto tudo em paz, eu vou estar em paz comigo mesmo, eu vou estar em paz com o mundo. Que maravilha! As centenas de contrariedades que você vive por dia e não vai viver mais. Olha a diferença.

*Participante: como eu sei que resolvi aquela contrariedade ou só sabotei, fingi?*

Quando você não exigir que a coisa seja do jeito que quer. Quando não sofrer

*Participante: por exemplo, minha filha fez alguma coisa e na hora aquilo me causou uma contrariedade, no momento fiquei brava com aquilo.*

Ficou brava, falou tudo que tinha que falar ... Tudo isso faz parte da vida. Agora, você não vai ficar se lamentando, sofrendo pelo que ela fez. Faz parte do teatro da vida você ficar brava na hora.

*Participante: no exemplo, você gritou com uma pessoa, na hora nem se ligou, mas depois ficou se culpando. Nesse caso havia uma intencionalidade. No caso dela com a filha também, se depois ficou se culpando. Explica isso.*

Você é dependente de não brigar com sua filha para ser feliz. Só que pode brigar quanto quiser. Da boca para fora. O que não pode é ficar dizendo: '*minha filha não presta, não faz nada certo, está sempre errada, tenho que muda-la*'. Tudo isto é um sofrimento.

O fato de se culpar é dizer: '*eu sou mãe, não posso brigar, tenho que aceitar tudo que minha filha fizer*'” Não, isso não é real.

Mãe tem que fazer o que fizer, mas o filho também tem o direito de fazer o que quiser.

*A linha é essa: 'eu gosto do azul e estou em uma casa que é toda cor de rosa? Estou. Não tem jeito. Vim aqui, estou aqui, a casa é cor de rosa, a dona gosta de cor de rosa, mas eu vou continuar gostando do azul e dar a ela o direito de gostar de outra cor'.*

Agora se chegar para a dona da casa e questionar porque ela gosta da cor de rosa, mostrou sua contrariedade.

*Participante: no meu caso que não gosto de barulho, quando acontece penso que está tudo bem, tudo é Deus, respiro fundo... Só que uma vez você falou: vai lá e pede para baixar a música ..*

Você pode falar o que quiser. Falar é da boca para fora. Agora, não pode deixar a música alta lhe fazer sofrer.

É o mesmo caso das cores. Estou falando em nem ver diferença de cores ou de volume de som. Cor, seja ela qual for, na verdade é apenas uma cor. Não existe nem cor de rosa nem azul. O que existe é uma cor. Por isso você teria que viver com todas as cores.

Quando aceita as outras cores, mesmo gostando de uma específica, não há problema nenhum. O problema é quando gosta de uma e não aceita a outra. Aí gera problema para si.

*Participante: mas se você cultiva, dá preferência a uma? Por exemplo: tenho duas festas para ir, uma é cor de rosa outra é azul. Se eu for na cor de rosa, está tudo bem, mas se for na azul, não estaria alimentando ainda mais esta minha zona de conforto? Ou isso é perigoso?*

Primeiro que você não vai: é levado. Os atos acontecem, independente da sua ação. Para ser feliz, você tem que se portar na festa de rosa da mesma forma que se porta na azul. Só isso.

Só que se você gosta do azul, a vida acaba lhe levando para a festa cor de rosa. Não tem jeito. É a mesma coisa: você troca de marido, mas o outro é igualzinho ao anterior.

Todo sofrimento surge quando você não se adapta onde está, com o que está acontecendo. Quando está naquele lugar, vivendo aquilo, exigindo que fosse diferente do que é.

## 18. Usar o ensinamento para manter o vício

*Participante: tudo que você fala, sempre cai na mesma coisa: não julgar, respeitar...*

Interessante, não é?

Deixe-me lhe perguntar: porque nunca tinha percebido isso? Você acabou de me dizer que tudo volta aos ensinamentos do não julgar, do arranque seu olho que lhe faz pecar, todos os ensinamentos dos mestres. Porque, apesar de contato com os ensinamentos dos mestres você nunca tinha percebido de que o culpado de seu sofrimento é você, porque é viciado no bom?

Porque vocês tratam o resultado dos ensinamentos dos mestres como bom. Por em prática o que Cristo ensinou é bom. Por isso usam o ensinamento para o bom e não para o bem. Quer um exemplo disso?

Você sabe que Cristo ensinou que não se deve julgar. A partir disso, qual é a primeira coisa que a mente faz com este ensinamento? Julga quem julga. Essa é a transformação do ensinamento para servir ao seu vício. Se Cristo disse para não julgar, quem é você para julgar quem está julgando?

Esse é o detalhe que vocês precisam entender. A vida humana, toda a lógica das mentes humanas, são montadas para alcançar o bom. O bom, não o bem.

Se você começou praticar um ensinamento e se esse ensinamento lhe faz viver o bom, começa a julgar quem não faz.

Nesse momento, quebra o próprio ensinamento que diz que aprendeu.

*Participante: que é o que a religião faz ...*

Isso. Toda religião humana estabelece o que é bom e quer que você alcance o bom que ela estabelece. Ou seja, é egoísta.

## **19. Exigir mudança dos filhos**

*Participante: o que eu percebo é que a gente vai bem lentamente neste aprendizado, não é?*

*Participante: eu já estou há anos no ensinamento e ainda não me desapeguei do filho, de família ...*

O problema não é se desapegar do filho. Você pode continuar apegada no filho. O que precisa se desapegar é do filho bom.

O filho bom é aquele que faz o que você quer. Por isso, o desapego não é do filho, mas do que quer deles. 'Eu queria que meu filho fosse mais atencioso', mas ele não é. E agora: vai sentar e chorar cada vez que se relacionar com ele?

Você tem que aprender a viver com o filho desatencioso sem cobrar a atenção dele, porque ele é assim, não tem jeito. Seu filho é bagunceiro? É. Você não gosta do jeito que ele é. Gosta dele, mas não do jeito que ele é. Por isso sofre. Só que o sofrimento não tem nada a ver com a bagunça que ele faz, mas porque o bom para você é se ele não for bagunceiro. Como ele é, vive a síndrome do seu egoísmo.

*Participante: e quando, por exemplo, as coisas que os filhos fazem atingem diretamente a vida dos pais. Como é que a gente lida com isso?*

Atingiu? Faz parte do esquema da vida, faz parte do livro da vida de cada um, faz parte das provas. Ele não atinge a vida dos pais, os pais se deixam ser atingidos pela forma que ele é. Deixam ser atingidos porque eles querem que seja diferente.

## 20. Tudo pode fazer sofrer

Eu estou dando corda porque tudo está envolvido na questão do bom, do que faz bem. Tudo. Todas as coisas do mundo são apresentadas e recebidas pela mente como bom ou mal. Todas as coisas do mundo.

Quer ver um grande exemplo? Comer sal faz mal?

*Participante: não ...*

Mas, tem gente que diz que é mal. Por causa disso quem não come sal, critica quem come, porque o bom para ela é comer sem sal. Para se justificar, diz que a ciência ensina isso.

A ciência é um elemento humano. Ela também trabalha para criar bons e maus para você ter a oportunidade de se libertar do seu egoísmo. Comer o que quer e dar ao outro o direito dele comer o que quiser, ao invés de ficar fazendo propaganda do que é bom para ser comido.

Eu já disse: comer só mato não é problema nenhum. O problema é quando você se diz vegetariano. Isso porque vai querer exigir que o outro pare de comer carne. Você criou uma condição. Por isso, se o outro continua comendo carne, você sofre. Coma seu mato a vontade, não tem problema nenhum. Cada um come o que quiser.

O problema é quando alguma coisa do mundo acaba se transformando em um elemento para você usar o seu vício. A exigência, a dependência de que a coisa esteja do jeito que quer.

Pior: a única vítima disso é você. Pode exigir de todo mundo o que você quiser, mas saiba que todos vão continuar agindo do jeito que querem e você vai continuar sofrendo.

Desde muito, desde sempre, disse que o ensinamento é para você usar em você. Se leu não julgue por qualquer motivo, nem mesmo quem julga. Se ama, não desame quem não ama.

Isto vale para todas as coisas. Preste bem atenção no que vou falar agora:

Nesse mundo não existe bom nem mal: trata-se apenas de uma posição que sua mente toma com relação a alguma coisa. Não importa o que seja. É sempre uma posição que sua mente tomou e que outras mentes podem tomar diferentes. É a cor dos olhos de cada um.

Na hora que entender isso e principalmente entender que esse seu bom é apenas um alimento para o seu egoísmo, pode ser que comece a se livrar da dependência daquilo que quer, aconteça

Na hora que você se libertar da dependência, acabou. Está calor aqui? Você queria estar dentro daquela piscina? Mas, não está. Está sentado aqui. Então, saiba que precisa viver o aqui e agora e se libertar de precisar estar dentro da piscina para se sentir bem. Acabou. O resto é historinha para boi dormir.

*'Tal alimento faz bem', 'Jesus fez aquilo', 'Buda fez aquilo outro'. 'Que importa? Eu não sou Buda. Tenho que viver minha vida da melhor maneira possível'.*

Da melhor maneira possível para si. Se você não viver a sua vida da melhor maneira para si mesmo, nunca vai ser feliz, nunca vai estar em paz. O problema é que vivem querendo satisfazer os outros ou cobrando que os outros lhes satisfaça. Por isto é que vivem sofrendo.

## ***A vida na carne***

### **21. Você na vida**

Alguém aqui já leu a Bíblia? No Velho Testamento tem um livro que é o Eclesiastes ou O Sábio de Salomão. Lá o autor diz uma coisa interessante: *‘investigar a vida ... que trabalho pesado que Deus me deu’*.

***“Empreguei todo o meu coração a investigar e a fazer uso do saber para explorar tudo o que é realizado debaixo dos céus. Que fardo pesado Deus colocou sobre os ombros dos seres humanos para dele se atarefaem. Eclesiastes 1:13***

Investigar a vida é um trabalho pesado, mas que precisa ser feito. Por isso queria convidar vocês para começarmos a investigar um pouco a vida. Vamos fazer isso?

Então, vamos ...

Quem é você?

*Participante: um espírito?*



Você é um espírito, mas hoje de espírito, não tem nada.

*Participante: um ego.*

Quem é você, o ego?

*Participante: um conjunto de verdade e informações com um destino predefinido para exercer uma determinada função na vida.*

Concordo plenamente.

Agora, o que é vida, para você?

*Participante: É a vivência da experiência na carne para o ego.*

Não. Para o ego não é isto. Para ele a vida é a ação desse conjunto de verdades.

Você é um conjunto de verdades. O que vive? O que é sua vida? É a aplicação dessas verdades.

Pergunto: está sentado aí?

*Participante: para o meu ego, sim.*

Não. Foi aplicada uma verdade que diz que você está sentado.

Vocês estão aqui? Não. Foi aplicada uma verdade que diz que estão aqui. Vida é apenas a aplicação de uma verdade.

O que isto quer dizer? Que nada acontece. Você cria o acontecimento. Se uma verdade não for aplicada, nada existe para você.

O que estou querendo mostrar é que vida é aquilo que sua mente diz que está acontecendo. Não o que está acontecendo. É preciso uma verdade ser aplicada para que você tome uma consciência de algo para que aquilo aconteça na sua vida.

Se a verdade ouvir Joaquim é considerada como boa, você está vivendo um bom acontecimento; se não é, está vivendo um mal acontecimento. O acontecimento é o mesmo, mas vira alguma coisa dependendo do seu conjunto de verdades

*Participante: você já falou que cada um lê um livro, mesmo sendo o mesmo livro, diferente.*

Por que cada um não lê o que foi escrito. Cada leitor faz a sua leitura, a sua interpretação. E, o que é a sua leitura de cada um senão a aplicação das suas verdades?

Você é incapaz de ler uma palavra. A palavra não existe, ela não tem um significado universal. O significado de cada palavra está dentro de você. Cada um constrói uma realidade de acordo com aquilo que está dentro de si.

O que estou falando não tem nada a ver com o espírito nem com parte espiritual. Esquece espírito, ego e mente. O que estou falando tem a ver com a própria ciência.

Porque você vê sua camisa como preta? Cientificamente ou psicologicamente falando porque isso acontece?

*Participante: porque os meus olhos recebem a luz...*

Não.

Seus olhos podem captar uma energia, mas só quando ela chega ao cérebro – estou falando cientificamente – se transforma em uma imagem. Como e porque você transforma aquela imagem em uma coisa e o outro transforma em outra, cientificamente falando?

Por causa de uma coisa chamada sinapse:

***Sinapse - substantivo feminino – Genética: emparelhamento de cromossomos homólogos durante a meiose. – Físico: local de contato entre neurônios, onde ocorre a transmissão de impulsos nervosos de uma célula para outra.***

Sinapse: um neurônio manda uma energia para outro. Dependendo do neurônio receptor, você vai pensar coisas diferentes. Dependendo do caminho que a percepção faz no seu cérebro, tem uma ideia diferente sobre aquilo.

Então veja, cientificamente falando, você não pensa. O que existe são reações químicas dentro do seu corpo que lhe faz ver a coisa de um determinado jeito

*Participante: e esse jeito já está programado porque seu cérebro foi feito pelo DNA.*

Pode ser, mas isso não importa. O importante é saber que é assim que se processa o seu mental, cientificamente falando.

É preciso saber disso. Porque? O que esse ensinamento científico e o espiritual, que diz que é um ego que lhe propõe realidades, têm em comum?

*Participante: que a realidade é de cada um, ela é individual.*

Não. É o contrário: para mostrar que não existe realidade a não ser aquela que é construída e lhe entregue.

Nem cientificamente falando, você pode dizer que faz ou é alguma coisa. Se considera muita coisa, mas de repente você leva uma pancada na cabeça eu destrói uma dessas junções. Pronto, não consegue mais andar. Se é você que anda, se sabe andar, porque quando aquele ponto específico na cabeça parou de funcionar, não anda mais?

Estão entendendo o que estou querendo dizer? Você leva uma pancada na cabeça em um determinado ponto; sabe o que pode acontecer? Você pode deixar de ser quem é. Pode não se lembrar mais de nada, pode não fazer mais nada, não saber de nada

Concordam comigo? Isto existe? É assim que acontece? Acho que a resposta é sim para todas essas perguntas.

Quando entende que a ciência comprova a sua dependência do corpo material, isso comprova que você nada mais é do que reações químicas. Se elas forem diferentes de hoje, será diferente de quem é, por mais que se ache qualquer coisa.

## **22. O fim do eu**

Quando entende isso ou quando compreende o ensinamento espiritual que afirma que existe um ego que é programado e que lhe dá as realidades, o que acontece? O fim do eu.

*'Eu não existo. Sou o resultado de alguma coisa. Não há um eu que pensa. Há um pensamento que é dado. Posso dizer isso porque essa informação está tanto na ciência quanto no espiritismo: o pensamento é dado por alguma coisa'.*

*Participante: muitas vezes eu já me sinto assim, como se fosse uma carcaça de um robô, porque já está tudo pronto, já vem tudo automaticamente ...*

Inclusive o sentir-se a carcaça de um robô.

Essa ideia já está programada. Ela veio à sua cabeça. Não foi você quem pensou, quem analisou, quem chegou a essa conclusão.

Sabe porque alcançar o fim do eu é importante? Porque existe o bom? Para satisfazer um eu, um eu que não existe.

Você defende um bom para buscar a sua satisfação, mas não existe um eu para ser satisfeito.

*Participante: mas esta busca para o bom também já está programada. Por isso não posso me sentir culpado por tê-la ...*

Perfeito.

Não estou falando em culpa, mas em compreender a inexistência do eu. Sabe o que vai acontecer quando tiver essa consciência? Ainda ficará preso ao bom, porque precisa disso, daquilo ... Só que essa prisão não levará ao sofrimento, quando o que é desejado não acontece.

Ainda existirá um eu que precisa ser satisfeito. Só que agora você sabe que esse eu que precisa ser satisfeito não existe. Nem materialmente falando e nem espiritualmente falando.

*Participante: como assim eu não existo, eu não estou entendendo.*

Quem não está entendendo?

*Participante: eu.*

Não. Você está tendo um pensamento de não entender. Quem está criando um pensamento de não entender?

*Participante: o eu que não existe.*

Não. A sua mente. A sua mente pensa; não é você que pensa.

*Participante: quem sou eu então? O que existe de mim?*

Aí é que está. O que existe de você, a sua mente não sabe.

*Participante: então eu não vou saber o que existe de mim, agora nesta vivência?*

Isso. E aí, na hora que souber que não é isso – e não estou falando só do corpo, estou dizendo que não é quem acha – para que vai defender isso?

## **23. Você não precisa do que quer**

Na primeira parte da conversa de hoje falamos do vício do egoísmo, da necessidade de se satisfazer. Agora estou mostrando que a necessidade de se satisfazer, não é sua. E se não é sua, porque se empenhar tanto nisso?

Vou dar um exemplo que costumo usar. As pessoas me dizem que nessa vida é preciso estudar, porque levamos tudo que aprendemos aqui. Digamos que estude para dirigir um carro. Você ainda vai viver muitos anos, depois vai morrer, um tempo no mundo espiritual. Quando voltar, sabe o que vai acontecer? Não haverá mais carros para dirigir: só foguetes.

O que adiantou a necessidade de hoje, a dependência de aprender a dirigir? Não estou falando de simplesmente aprender. Isso você pode, mas sim da necessidade de aprender.

Vocês que estão encarnado agora viveram há muito tempo. Naqueles dias tiveram que aprender a dirigir carroça. O que serve hoje o aprendizado de dirigir carroça?

Quando falo que você não é nada, não estou querendo fazer que viva no abstrato completo. É impossível viver o abstrato completo nesse mundo. O que precisa entender é que essa ganância, essa necessidade q vive hoje, a dependência do que acha necessário, não tem valor real. Só tem valor para aquele que está cobrando realizações, que no caso é sua mente, é seu ego.

*Participante: por isso que tem aquelas histórias quando a pessoa está morrendo diz que não devia ter tantas coisas, não ter trabalhado tanto ...*

Esse ser nunca se satisfaz porque estava preso ao que disseram que era necessário fazer. Como durante essa vida se consegue tudo o que quer, a desilusão é certa.

*‘Se eu nascesse de novo teria andado com menos guarda-chuva, teria saído mais na chuva ...’.* Isso acontece com quem está morrendo e não pode mais voltar. Agora, se você já sabe disso hoje, porque não larga o guarda-chuva agora? *‘Não posso, porque se não tiver o guarda-chuva vou me molhar e ter gripe’.*

É isto que estou querendo mostrar. A série de necessidades que a mente propõe durante a vida, seja pela sinapse, seja pelo ego, não tem nada a ver com o que realmente precisa. Não tem nada a ver com o que realmente lhe satisfaz.

*Participante: porque o ego não deixa a gente fazer isso?*

Por que a função dele é não deixar fazer isso.

*Participante: é que da forma que você fala muita gente pode entender que é possível fazer isso*

É possível.

É possível se libertar da dependência. Para isso precisa entender que é viciado na dependência. Você é viciado, não o ego. É

preciso saber que é viciado na dependência de algo que não serve de nada para você.

*Participante: aí você vai largar a dependência, mas não vai conseguir deixar de fazer. Dá a impressão que a ação que está fazendo que é o resultado.*

Não. Não vai conseguir deixar de fazer nada. O que muda é o valor das coisas que dá no seu mundo interno.

Você não consegue se desligar da necessidade porque dá muito valor à ela. Só que aquilo que dá tanto valor, não tem valor nenhum para você.

## **24. O valor das coisas**

*Participante: entendo que é preciso passar por um processo de maturação para chegar a essa percepção muito mais sutil, muito mais afinada.*

Precisa trabalhar. Para isso, precisa entrar em contato com sua necessidade e descobrir a relevância dela.

Por exemplo. Vamos conversar semana que vem em outra cidade. Lá eles tratam de pessoas que estão com doença quase terminal. Lidam com a cura.

Só que a cura do corpo, como Cristo disse, acontece dependendo da sua fé. Por isso posso dizer que não há ninguém que possa curar. Aliás, até o próprio Cristo falava: *'a sua fé lhe curou, não fui eu'*.

Acontece que se você não pode tratar do corpo, pode tratar da alma. Tratar da alma é mostrar à ela o que é importante nessa vida. O que é importante para a alma nesta vida? A felicidade, a paz. Então, vamos falar em outro lugar, com outras pessoas, mas o assunto

continuará sendo o mesmo. Isso mostra a importância desse assunto para a os seres encarnados.

O problema é que esse assunto, que é importante para você, que joga fora, porque julga mais importante, por exemplo, dirigir um carro, comprar uma casa própria, exigir que se cumpra determinada lei. Por isso, é necessário que durante a encarnação tenha a necessidade de dirigir para que pare e pense: será que isso realmente é importante para mim? Ou é uma coisa que posso fazer e não uma coisa que sou obrigado a fazer. É isto que estou querendo mostrar.

Vocês tratam as coisas desta vida de uma forma muito rígida: se não fizer isso, o mundo acaba.

*Participante: é preto no branco.*

Não é só preto no branco, mas a dependência constante. *‘Eu preciso; enquanto não tiver, tenho que lutar para ter; tenho que fazer...’* Tudo isso é um desgaste de energia. É igual àquelas coisas que compra na rua porque alguém lhe diz que vai precisar. Você compra, coloca no armário e nunca mais pega.

O quanto é importante determinada coisas? Qual é a importância que tem determinada coisas para sua vida? O que é mais importante: estar bem em paz ou estar com uma roupa que o outro aprove?

*Participante: você falou em dirigir carro, mas vale para graduação, pós graduação, doutorado, vale para tudo.*

Investigar a vida, é o que estamos fazendo: vale para tudo dela.

É preciso que o ser conheça a real importância das coisas. Fazer uma faculdade é uma coisa importante neste mundo? É. Mas é importante para este mundo, não para o outro. Por isso, se quero buscar o bem espiritual, não posso perder o meu bem espiritual em troca da faculdade.

Sabe o que acontece quando você aprende a valorizar as coisas dando mais importância às coisas espirituais? O ser deixa de fazê-la? Claro que não. O que acontece é que esse estudo fica mais fácil de ser feito do quando é a faculdade cursada com a obrigação de ter que se formar. Quando há obrigação, tudo fica mais dolorido,



mais pesado. Quando você faz alguma sem obrigação, quando se faz por prazer, é muito melhor do que por obrigação.

Por isso fiz esta desconstrução de haver um eu. Essa consciência serve para entenderem que enquanto houver um eu, seja físico ou espiritual, envolvido nessa história, você vai estar lutando por coisas que não são importantes.

## 25. Bipolaridade

*Participante: sobre as sinapses ... Há quatorze anos venho sofrendo de uma doença chamada transtorno bipolar. É uma doença mental que em algumas épocas é uma depressão, que identifico como um colapso da alma. Parece que a alma vai embora e você fica puro ego. Quando há a parte da euforia ou mania, parece que é o colapso do ego. Ele vai embora e fica só a alma. É um desequilíbrio mental que causa uma vida difícil. Nos últimos quatro anos melhorei uns seis meses, mas o resto do tempo passei com depressão, querendo morrer todos os dias. Isso não faz parte da minha natureza. A pergunta é: as doenças mentais podem ser classificadas como uma doença física mesmo, de sinapses, ou tem a ver também com algum desconforto da alma?*

Nem uma coisa nem outra.

O que é uma doença mental? Uma realidade diferente da que os outros vivem. O que é uma esquizofrenia? É uma realidade diferente, da dos que vocês vivem. Só isso.

O doente mental vive aquela realidade diferente. Não vou entrar no mérito do que cria aquela realidade. Só estou dizendo que é o que ele vive.

Agora, minha pergunta é a seguinte: é bom ou ruim ter essa doença?

*Participante: hoje em dia tenho percebido que para minha vida foi bom. Houve um período de grande sofrimento, mas ...*

Porque você sofreu?

*Participante: Não sei.*

Porque não queria ter.

Só para mostrar uma coisa. Em outra palestra passada, onde estávamos falando de inteligência emocional, alguém me perguntou sobre síndrome do pânico. Como não sofrer tendo síndrome do pânico?

Primeiro, não querendo não ter. Se quiser não ter essa doença, vai sofrer por ter. Segundo detalhe: a síndrome do pânico traz algumas características para a vida. Por exemplo, você não consegue sair de casa. Mas, qual o problema de não sair de casa? É ruim ficar em casa? Sim, é. Para quem? Para quem quer sair.

Sendo assim, o problema não é a síndrome do pânico, mas não querer tê-la e se a tiver, querer sair de casa quando não pode.

A vida é muito simples. Sabe qual é o problema da depressão? É não querer estar em depressão. '*Estou triste, quero morrer ...*' Porque? Se está triste, fique em paz com sua tristeza. Na hora que estiver em paz com isso, não tem porque sofrer por estar assim.

Tudo que a mente cria é só uma realidade ilusória. Ela não lhe faz sofrer. O sofrimento só acontece quando a realidade está diferente do que você quer.

Qualquer doença mental pode ser considerada boa ou mal por quem está são ou por quem se diz são. Mas, para aquele que tem, é preciso entender que aquela é a realidade disponível para ser vivida. Pouco importa se a pessoa a aceita ou não.

Pode ir ao médico, tomar remédios, pode fazer o que quiser. Só não pode querer estar numa realidade diferente da que está vivendo, porque isso não muda nada: só causa sofrimento.

Quando falei em investigar a vida é porque quis continuar falando exatamente no bom. Tem coisas que para vocês são boas e, por isso, não abrem mão. E um dos bons é o não sofrer.

Se a sua realidade é sofrer, sofra sem sofrer. Ou seja, viva uma realidade sofredora sem sofrer por causa disso. Isso é possível? Sim. O exemplo maior é a história do avião contada pelo Chico Xavier: 'o avião vai cair, eu vou morrer. Então, morra com dignidade; pare de gritar nos meus ouvidos'.

Nada nessa vida é bom ou mau, só se torna um ou outro de acordo com aquilo que a sua mente diz que é o melhor para você.

Agora falando da sua questão diretamente, você narra que tem um transtorno que numa hora está em excitação e noutra em depressão. Quando estiver em depressão, não queira estar em excitação; quando estiver em excitação, não queira ficar em depressão. Se fizer isso vai viver bem, estando em qualquer lugar ou com qualquer estado emocional.

Essa minha orientação quer dizer que não pode ir ao médico? Quer dizer que não deve tomar um remédio que amenize? Claro que não. Pode fazer tudo isso. Só não pode achar que o bom é isto ou aquilo. Enquanto achar que um estado de ânimo é bom, estará na beira do precipício. Estará pronta para cair, pois aquilo que é mal, vai acontecer.

Para poder chegar a esse ponto, a primeira coisa que tem que entender é que é viciada no bom. Segunda: não existe depressão. Nem você nem a alma ficam depressivo. A depressão é uma realidade criada pela sua razão. Mais um detalhe: não há um você para ser depressivo.

*Participante: que é uma criação mental.*

Sim, igualzinha a criação mental que tem quando está transando, fazendo amor. Tudo que vive é apenas uma criação mental. Nada mais está acontecendo. Tudo nesse mundo é criação mental.

É por isso que na Bíblia Salomão diz: é tudo ilusão. É como correr atrás do vento: corre, corre e nunca pega.

### ***Eclesiastes, Capítulo 1***

#### ***3. A gente gasta a vida trabalhando, se esforçando e afinal que vantagem leva em tudo isso?***

**13. E resolvi examinar e estudar tudo o que se faz neste mundo. Que serviço cansativo é este que Deus nos deu!**

**14. Eu tenho visto tudo o que se faz neste mundo e digo: tudo é ilusão. É tudo como correr atrás do vento.**

É por isso que estou falando em investigar a vida. Para investiga-la é preciso retirar o bom e o mau e compreender que não importa o que esteja acontecendo, não há um eu vivendo. Há uma proposta mental de estar vivendo alguma coisa.

*Participante: queria entender onde entra a fé neste processo? Onde está e para que serve no caso, se ela pertence ao ego...*

Não entre pelo caminho da fé, porque isso é algo que vocês não conhecem.

O ser humanizado ainda trabalha com a fé na busca de um resultado bom. 'Se eu tiver fé não vai me acontecer isso; se tiver fé, vai me acontecer aquilo de bom'.

*Participante: mas o que significa a fé?*

Entrega total e absoluta com confiança em Deus, largar a corda. Só que ela tem que acontecer no coração e não na razão. Como nem sabe o que passa no teu coração, na sua emoção, o caminho não é este.

Na verdade, a sua fé é apenas uma razão sobre o que está acontecendo e ainda está ligada ao bom.

*Participante: é uma sinapse?*

É uma sinapse.

Cientificamente falando fé é uma sinapse que alguns tem. É por isso que alguns vão para os evangélicos e se dão muito bem. Já outros se dão mal, porque não tem aquela sinapse. Esses dizem que os aquele que tem fé são burros. Que não existe fé: só criação mental.

*Participante: então, todas estas ferramentas, os filtros, que temos para fazer o trabalho interno pertence ao ego, não?*

Sim, tudo.

Aliás, tudo que você tem consciência nasceu do seu ego, ou se você falar cientificamente, nasceu de uma sinapse. O verde só se torna verde porque existe uma sinapse no seu cérebro que diz que aquilo é verde.

Já o daltônico vê no vermelho o verde. Porquê? Porque a sinapse diz para ele que aquilo é verde.

*Participante: é por isso que a gente não consegue fazer o trabalho do outro lado, a gente não consegue criar as ferramentas para poder filtrar a realidade.*

Perfeito.

## **26. Realidade real**

*Participante: mas existe uma realidade, que não a nossa, que a gente cria? Existe alguma base, outra realidade que a gente não consegue ver?*

Sim. Existe uma realidade que vocês não conseguem ver.

O Espírito da Verdade diz o seguinte: existe um átomo universal, chamado fluído cósmico universal, que é uma energia. Dependendo de como se junta com ele mesmo, cria determinadas coisas. Por exemplo: a sua matéria carnal, a das plantas, as coisas que são fabricadas pelos seres humanos. Todo isso são junções desse fluído cósmico universal consigo mesmo sob determinadas circunstâncias. Quando acontece essas junções, parece para você como carne ou outro tipo de matéria qualquer.

A partir disso, posso lhe dizer que a realidade real é uma bola energética, pois o fluído cósmico é energia. Só que para você, na condição de humana, na condição do seu cérebro, das suas sinapses, essa energia parece que num momento é carne, em outro planta e em outro ainda que é plástico. Parece, não é. E você que vê a energia de diversas formas.

Imagine agora, por favor, uma mosca vendo essa paisagem que você está vendo. Será que ela vai ver a mesma coisa? Claro que não. Ela nem vê cor. Esse 'outro exemplo sobre a realidade: tudo depende da disposição dos órgãos de percepção, como explica o Espírito da Verdade.

Então, sim, há uma realidade que você não consegue perceber. Mais: não consegue enxerga-la porque seus órgãos do corpo não estão preparados para vê-la.

*Participante: então, a realidade de verdade é uma bola de energia onde há um monte de realidades diferentes que é construída junto dos átomos?*

Exato.

Mas, veja, tudo isto é doideira. Tentar compreender essas coisas é impossível, pois você não tem condições. Por isso, lhe digo: que precisa entender é que vê, não é o que vê; trata-se apenas o que acha que está vendo.

Na hora que você chega nesse ponto, consegue se libertar do que está 'vendo', da realidade criada pela mente. Isso é importante para ajudar na busca da felicidade. Quanto a compreensão do que é viver numa realidade energética, dixei isso para lá: é coisa para sábio, para quem acha que sabe.

Você já estudou um pouco até agora na sua vida e ainda vai estudar muito. Muito que já estudou, nunca mais vai ver na vida, nunca utilizará. Para que, então, estudou aquilo, se não serve de nada? Pode servir para outros, mas para sua vida não vai valer de nada. É exatamente esta questão quando se fala de tenta entender a realidade real.

A realidade real, existe, mas o conhecimento dela não serve de nada para a sua vida. Só serve para lhe dizer que o que vive não é real.

Então, não queria entender essa questão, apesar de ter lhe falado sobre ela. Agora, esqueça. Ocupe-se apenas em libertar-se de tudo o que a mente criou, pois o mais importante na sua vida é estar bem consigo mesmo e com todos, é estar em paz.

Quando estão em paz, vocês dizem: que vida boa. Espiritualmente falando, quando estão em paz, harmonizado com tudo, estão com Deus. Por isso, só estar em paz e harmonizado é importante nessa vida.

## 27. Autoconhecimento

*Participante: mas quem está harmonizando não é a mente?*

Não.

Estou falando de mundo interno a você. Não da mente. Ela está brigando, querendo fazer, julgando as coisas; você, internamente, está em paz.

*Participante: o difícil é saber quando é a mente e quando não é.*

Quando começar a perder a sua paz por causa daquilo diga a si mesmo: aqui dentro não pode chegar ...

*Participante: pelo que você conversou com a amiga aqui, a depressão, então, é mental. O espírito não está triste? A depressão não é uma emoção?*

Não. O espírito não está triste, não está em depressão.

A depressão é uma realidade criada pela mente, onde o sofrimento é muito grande. Depressão é excesso de sofrimento. É

uma realidade muito sofredora, ou seja, uma contrariedade muito grande.

A depressão existe quando você se contraria por qualquer coisa

*Participante: e quando você tem depressão e não sabe porque está depressiva; É a sinapse funcionando?*

Sim. É a sinapse criando a ideia de estar depressiva, para ver se você vai achar que é bom não ter ou que é ruim ter.

*Participante: e onde fica o espírito nisso? Só observando?*

O espírito fica observando. Quando aceita o que a mente diz, vive o que ela está criando como se fosse dele.

Nesta questão de observar a vida é muito importante compreender que não existe um agente da vida, você, e nem um receptor, o outro.

Sabia que não existe o outro?

*Participante: mas, existe o nosso espírito, não é?*

O espírito existe, mas ele não está aqui. O espírito está espiritando no mundo espiritual.

Apenas um detalhe: não é o seu espírito, mas o espírito que é você.

*Participante: e a busca pelo autoconhecimento, despreza também? Vai conhecer o que?*

Não, é preciso ter o autoconhecimento. Conhecer aquele que você acha que é.

Como é que vai combater um valor se não o conhece? Como vai combater um apego, se não o conhece?

O autoconhecimento que é preciso ter é no sentido de saber como esse 'eu', que imagina ser você, funciona. Esse conhecimento é importante porque esse 'eu' é completamente diferente daquilo que acha.



Então, você precisa conhecer você, aquele que acha que é. Conhecer suas sinapses, aquilo que é importante para esse 'eu', para não achar que é importante para você.

É nesse sentido que estou falando da necessidade do autoconhecimento, não no conhecimento de quem é você, de onde veio, para onde vai. Essas respostas, não vai alcançar. A mente não é capaz de processar isso.

A física quântica hoje já diz que a mente recebe bilhões de informações e só consegue processar milhões delas. O resto se perde. Por isso, há coisas que não tem como você saber.

É por isso que digo que precisa se conhecer no sentido de saber como vive o 'eu' que imagina ser. Esse conhecimento é importante para não se deixar levar pelas coisas que esse 'eu' acha, imaginando que é você quem crê ou gosta. Só assim sabe do que se libertar.

Querem um exemplo de coisas que esse 'eu' crê, mas que não são realidade? O que é sagrado neste mundo?

Sabe qual é o valor de sagrado das coisas? É quando algo é de uma pureza irretocável. Há alguma coisa nesse mundo que realmente possa ser tratado como de pureza irretocável?

Apesar da resposta ser não, ainda há determinadas coisas que o 'eu' que imagina ser considera sagrado. Por isso precisa conhecer o que esse 'eu' considera sagrado para não se deixar levar pela mesma ideia.

*Participante: amor de mãe, de filho*

Lugares: 'aqui Jesus andou'. Já faz tanto tempo que isso aconteceu que nem cheiro tem. Nem cachorro vai achar a marca onde ele passou. Porque, então, aquele local é considerado sagrado até hoje?

A igreja por exemplo, será que é sagrada ou é você que sagra aquela coisa quando vive aquilo como sagrado?

## 28. O espelho

*Participante: e como é que chega nesse conhecimento? Pergunto isso porque as vezes a gente está com espelho bem na frente e não chega nisso?*

Não parece que sempre está frente ao espelho: você está sempre frente a ele.

Quando se chega a esse conhecimento? Quando responde a um pensamento que diz que aquilo é importante da seguinte forma: *'isto é importante para quem? Para mim?'*

Depois disso é preciso outra prática que já falamos muito: a meditação. É preciso meditar sobre o que é dito pela mente. Só que meditação não é esvaziar a mente, até porque ninguém a esvazia. Quando chega à conclusão que esvaziou a mente, está com ela cheia da ideia de que está vazia.

Meditar é pensar si mesmo, pensar com você. *'Essa ideia me alterou. Porquê? Porque isso me fez sofrer? Porque que isso é tão difícil? Pensar você mesmo, meditar sobre você, meditar o que a mente cria.*

O espelho, e isto o Santo Agostinho fala, está no outro.

*Participante: mas, às vezes olho para o outro e digo: ele tem, eu não.*

Pois é, o problema é esse. Você ainda está vendo o outro separado de você. O outro é você, é seu espelho.

*Participante: é aquilo que você já falou: se quer paz, dê a paz.*

Veja, o outro não é o outro: é você. É você mostrando a si mesmo o que é.

*Participante: está complicado. Dá um exemplo na prática.*

Exemplo na prática: sua filha faz alguma coisa que você não gosta?

*Participante: sim.*

Quem é a sua filha? É você mostrando a si as suas regras, o que não quer que ela faça.

Sua filha deixa o quarto desarrumado, não foi ela que deixou. Para sua filha, o quarto está arrumado. A desarrumação é um olhar da mãe. Foi ela que criou a ideia de uma filha desarrumada. Digo isso porque por mais que a filha arrume o quarto, nunca vai conseguir ser taxada de arrumada. A mãe sempre vai achar que a filha é desarrumada.

Porquê? Porque trata-se da mãe, ego, criando a ideia de o que a filha fez seja desarrumado para que a mãe, espírito, veja que aquela ideia está presa a critérios de arrumação. Portanto, a filha não existe. Ela foi criada pela mãe, ego, para que a mãe, espírito, visse ao que está presa.

É sempre isso quando você acha que existe o outro e que ele está fazendo alguma coisa. É o ego gerando aquela personalidade e sua ação e lhe perguntado: o que você acha disso? Vai achar aquela pessoa culpada? Se achar, o que vai fazer: vai criticá-la ou compreender que cada um tem o direito de ser, estar e fazer o que quer?

Nessa segunda parte de nossa conversa o que estou tentando fazer é acabar com os erros apontados nos outros. Preciso fazer isso porque enquanto houver um erro vai haver um culpado. Enquanto houver um culpado, você não faz o trabalho em si.

*Participante; o outro é o ego projetado?*

Não queira dar ciência para o que estamos conversando. Para mim esse assunto não tem ciência.

Ego projetado? Sei lá, não interessa. O que interessa é compreender que o que vê no outro é criado por você mesmo para mostrar para si o que precisa mudar.

*Participante: todos estes exemplos que falou são egos. É tudo processo mental, tudo sinapse, é a mente falando com a mente.*

É a mente criando uma ideia dentro dela para lhe mostrar que precisa, já que acredita nos conceitos, se libertar deles para não viver preso ao prazer ou a dor.

A acusação ao outro, o sofrimento pelo que o outro não fez, o sofrimento por isso ou por aquilo, são criações mentais que resultam da sua crença nos conceitos gerados pela mente

*Participante: estou me lembrando de uma outra palestra onde uma pessoa falava sobre arrumação de cozinha e lugares definidos para coisas. O que você está falando agora é a mesma coisa?*

Sim.

O caso era de uma moça que morava sozinha com duas filhas. Suas filhas comiam e largavam a louça sem lavar e não arrumavam a cozinha. A moça queria que elas lavassem e arrumassem.

Eu falei: se quiser louça lavada e arrumada, vá lá, lave e arrume. Ela me respondeu que as filhas tinham que fazer a parte delas. Isso é um pensamento humano, mas não é real. Elas não têm que fazer nada: é você que exige que as pessoas façam as coisas. Se quer algo feito, vá lá e faça, ao invés de ficar criticando e sofrendo porque não fazem o que você quer.

Nesse caso, é a mente dela que cria as filhas que não fazem. Ela as cria para poder incitar a moça, espírito, a criticar e sofrer. Esse ciclo só acabará na hora que ela entender que o que acha do outro é um recado para si mesmo.

Função espelho: o que você acha do outro é um recado para lhe mostrar a sua dependência. Dependência do egoísmo, dependência da necessidade de que determinadas coisas aconteçam para que seja feliz.

Volto a repetir, não estou falando em atos. Se tiver que brigar com sua filha, brigará. Só não sofra pelo que acha que ela não faz.

## **29. Libertando-se do sofrimento**

*Participante: e se esse sofrer é uma sinapse ...*

Não, esse sofrer não é uma sinapse. Ele é uma emoção que o espírito vive, que absorve.

*Participante: difícil pra gente é saber quando é uma emoção do espírito ou quando é uma sinapse do pensamento. Se não identificarmos, o pensamento fica brigando com ele mesmo ...*

Quando lhe tira a paz.

Quando brigar com alguém e depois ficar bem, em paz, não sofre. Agora, quando brigar e depois continuar com aquilo na cabeça, está sofrendo.

Na hora, falou; saiu dali, o assunto acabou, morreu? Conseguiu se libertar da dependência. Mas, se saiu e continuou amargurada, se sentindo mal e com raiva, não se libertou.

*Participante: ninguém questiona mais a mente, não é? Ela oferece um pensamento e você já segue, já vai seguindo ela*

*Participante: por isso você falou do trabalho de se observar. A dica de tirar a paz é uma boa, pois as vezes você está no calor do momento e não percebe o sofrimento.*

Falei em se conhecer. Quando está na situação, na hora, no momento, o que vai falar ou o que vai passar pela sua cabeça faz parte daquele agora. Acabou, passou o momento e você continua chateada, começa a trabalhar porque ali tem sofrimento.

*Participante: é sempre a mente trabalhando com a própria mente, é uma interação mental, e o espírito na observação identificado com aquilo ou não. Uma coisa que vejo que é uma dificuldade – muitas vezes até para mim e eu fico me debatendo – é a limitação da nossa linguagem. Muitas vezes você trata o termo ‘eu’ e ‘você’ como mente e as vezes como espírito. Por isso acho que a todo tempo tenho que ficar chaveando isso. Penso: agora você está falando sobre mente, agora sobre ego, agora é espírito. É uma*

*limitação da linguagem que nos leva a não compreender perfeitamente o que você fala.*

Sim. Aliás, eu já disse isso: o grande problema do falar é carência de palavras. Elas são muito poucas. E olha que a língua de vocês é uma das que mais tem palavras no planeta. Assim mesmo são muito poucas.

Faltam muitas palavras para poder descrever muitas coisas que acontecem nesse mundo.

### **30. O valor que se dá a felicidade**

*Participante: ainda estou cismada com o assunto depressão, pois sempre achei que fosse uma tristeza imensa do espírito.*

Não. Depressão é uma tristeza imensa criada pela mente que o espírito absorve. Absorve porque acha errado ter essa doença. Ele acha errado, absorve o sofrimento de ter.

O espírito não cria, ele absorve o que vem pela mente, seja prazer ou dor.

*Participante: mas, pensando que supostamente nós sempre estamos em busca de satisfazer os nossos desejos para alcançar a felicidade, mesmo sabendo que isso leva ao sofrimento, porque busco algo que na verdade é tão desconfortável e traz tanto sofrimento?*

Porque você continua buscando o que traz sofrimento se não quer sofrer? Seria essa a sua pergunta?

*Participante: sim, pensando principalmente dentro dos transtornos mentais.*

Por causa da não vigilância, por causa do valor que dá às coisas. É o que já falei: se não quiser sofrer, deve estudar por estudar e não porque tem que vencer, porque tem que fazer.

Você sabe que estudar porque tem que vencer causa sofrimento, não sabe? Porque se entrega a essa ideia, então? Porque, apesar de dizer que quer ser feliz, não dá à sua felicidade um valor tão grande quanto diz que dá. Se valorizasse mais a sua felicidade, não sofreria tanto.

Você dá mais valor às conquistas materiais. Essa questão está exatamente dentro do assunto dessa segunda parte: a vida na carne e a felicidade.

Me permita dar um exemplo seu para entendermos melhor: você dá mais valor a casa arrumada para receber os outros do que o seu cansaço de arrumar. Por isso cria a ideia de que tem que arrumar para as pessoas se sentirem bem. Não para de achar que precisa arrumar, mesmo sabendo que por causa da arrumação sentirá cansaço e irá sofrer.

Acontece que a justificativa para fazer é uma ilusão. Mesmo dizendo que faz porque se preocupa com os outros, o que a mente quer é que as visitas digam: *'ela arruma a casa!'*

Posso afirmar isso porque tudo que a mente quer está preso nas 'Quatro Âncoras: ganhar, ter o prazer, buscar a fama o reconhecimento e o elogio. Ao observar que os outros viram a limpeza, a mente acha que teve uma vitória. Quando você comunga com isso, prova dá mais valor ao vencer do que ser feliz.

Quando conseguir fazer a limpeza sem se preocupar se está fazendo o melhor, se está fazendo o bom, faz sem sofrimento. Ah, e sem cansaço ...

*Participante: é sem intenção?*

Não se trata de intenção, mas do valor que se dá às coisas.

*Participante: mas, o valor não é uma sinapse, não é a mente brigando com a mente?*

Não. A mente dá o valor e você, espírito, não pode concordar com ela. Deve fazer isso consciente que o melhor para você não é

que os outros vejam sua casa limpa, mas sim que esteja em paz, bem, independente da limpeza que fizer.

Como não trabalha com essa escala de valores, a mente lhe faz fazer muita coisa. Por causa desse trabalho físico, você sofre. Além disso, não importa o quanto faça, quando a pessoa chega você não está satisfeita com o que fez. Sofre porque acha que faltou fazer algumas coisas.

Como foi dito, as palavras são difíceis, mas a verdade é esta: vocês dizem o tempo inteiro que querem ser felizes, mas abandonam a felicidade em troca de outras coisas. Em troca de ganhar mais.

Por exemplo, no caso do estudo. O ser encarnado troca a paz de espírito pela obrigação de ter que fazer uma faculdade. Vive tenso com relação à aprovação para entrar numa faculdade, porque se sente obrigado a conquistar um diploma. Para que? Para poder arrumar um emprego melhor, para poder ganhar mais dinheiro. Para que? Segundo vocês, para ser feliz. Só que deixam de ser feliz ao se sentirem obrigado a fazer uma coisa.

Por achar que aquela coisa iria dar a felicidade, você abandona a paz de espírito, algo que nenhuma conquista nesse mundo vai lhe dar. Se realizar os seus estudos mantendo a paz, ou seja, estudar sem se sentir obrigado a conseguir a aprovação, sem obsessão, sem ficar desesperado, consegue a realização e vive todo processo com paz de espírito.

Essa forma de viver mostra o grande problema do ser encarnado. Ele, por ceder ao que a mente diz, acha que a felicidade vem de fora para dentro. Isso é falso. Felicidade é uma coisa que o próprio ser deve colocar no que está acontecendo. É por isso que, apesar de querer ser feliz, não consegue ser: porque ainda espera que as coisas deem felicidade.

É por causa dessa esperança que o ser encarnado sofre ao querer as coisas que não dão felicidade. Sofre com a ansiedade de conseguir, sofre pela ansiedade, sofre por ... É sofrimento antes, durante e muitas vezes depois, pois dificilmente se contenta com aquela conquista. Quando consegue uma coisa, quer sempre outra melhor ou mais moderna.



Voltando à questão do estudo, o que acontece com aqueles que fazem a faculdade por obrigação? Não são felizes ... Quantos doutores trabalham atrás de um balcão? Adiantou se desesperar, lutar para conseguir o diploma e depois viver infeliz com aquilo que realizou? Quantos jovens escolhem hoje a sua profissão de olho naquela que vai dar mais dinheiro quando se formarem e aí vão ser sempre profissionais frustrados?

Com relação a questão da profissão, costumo dizer o seguinte. Imagine você morando em uma cidade grande. Em algum momento as pessoas que fazem esse trabalho não passam na sua porta para recolher o lixo. Como vai ser a vida na cidade? Horrível, não é? Vendo por esse ângulo, posso dizer que lixeiro é uma profissão importante, não é? Para o filho dos outros, não para o seu ... O seu tem que ser um doutor ...

Acho que esse texto lhe responde: você não é feliz porque tem padrões para ser feliz.

*Participante: acho que essas 'Quatro Âncoras' são a pedra de roseta, pois tudo cai nelas. Não é?*

Sim, isso é real, pois as 'Quatro Âncoras' são o instrumento do egoísmo. Todo egoísmo é fundamentado na busca do prazer, da vitória, da fama e do elogio.

Só que para poderem observar a ação dessas âncoras é preciso se conhecerem. Conhecerem o que é importante para vocês.

O que é mais importante para você? Estar em paz ou conseguir realizar algumas coisas? Estar em paz ou ganhar mais dinheiro? Estar em paz ou conseguir viver em uma família harmônica?

Se não se conhecer, souber os valores que as coisas desse mundo têm, você não vai conseguir a paz. Só que esses valores só serão conhecido olhando para si mesmo. Como diz Santo Agostinho, a mente não fala a verdade sobre nós mesmos. Só conseguiremos conhecer a importância que as coisas têm olhando o que falamos para os outros.

Aquela pessoa acha importantíssimo ser feliz. Será que acha isso mesmo? Se fosse realmente tão importante, quando o quarto não estivesse arrumado ela não a jogaria fora. Quando aceita viver em

desarmonia porque o quarto está desarrumado, está mostrando para si mesma que a felicidade não é tão importante assim. Como ela quer ser feliz, se não trata a felicidade com importância maior do que ter um quarto arrumado?

Investigar a vida. Que coisa difícil... Mas, se você não investiga-la e descobrir a verdade – a verdade da vida é esta: eu sou um hipócrita – continuará dizendo que quer ser feliz, mas um quarto desarrumado irá lhe tirar a paz.

Portanto, na vida dessa pessoa há um trabalho para ser feito. Qual é? Não depender do quarto arrumando para ser feliz. Enquanto não conseguir não depender, o que fazer? Ir lá e arrumar do jeito que você quer ou aprender a viver com a bagunça.

Para qualquer contrariedade, há diversas soluções que podem alcançadas. A única que não pode ser tomada – e que é a primeira que vocês tomam – é jogar fora a felicidade.

## **31. Ainda falando da perda da felicidade**

*Participante: é um limite muito tênue.*

Sim. Mas, porque é tênue? Porque você acha que a sua felicidade depende dos outros. A sua felicidade só depende de você.

Depende do que? Do valor que você dá a ser feliz. Se valoriza ser feliz mais do que um quarto arrumado, será feliz. Se não valoriza a sua felicidade mais do que um quarto arrumado, vai continuar sofrendo com os quartos desarrumados da vida.

Para ser feliz, é preciso ser feliz.

*Participante: eu sofria muito com este assunto de casa porque eu tinha que limpar, tinha que estar tudo no seu lugar... Depois de algum tempo desencanei: quando der limpo. Mas, eu cheguei a*

*conclusão que gosto de fazer a faxina. Quando olho a louça lavada, dá uma paz ...*

Isto não é paz, é prazer.

*Participante: mas, passei a enxergar isso como algo bom. Só que tem dias que consigo fazer isso sem sofrer e é tranquilo; tem dias que acho um saco lavar a louça.*

Nesses dias vai sofrer porque não fez.

*Participante: exato. A pergunta é: eu superei ou não, já que tem dias que não sofro ...*

Não. Na verdade, trocou uma dependência por outra. Só vai superar esse sofrimento no dia que fizer ou não e estiver tudo bem. Aí superou. Enquanto precisar fazer para ter paz, não superou nada.

No dia que se revoltar porque não fez, essa dependência não vai dar paz e vai mostrar que lavar a louça, para você é mais importante que a sua paz.

*Participante: acho que a maior dificuldade é conseguir identificar esse apego ...*

A maior dificuldade está em identificar a paz.

A paz não existe quando a coisa está do jeito que você quer. Isso não é paz.

*Participante: mas para ter paz vou precisar resolver isso ...*

Não. É preciso se manter em paz, se resolver ou não. Para isso é preciso pensar: 'se resolvi, resolvi; se não resolvi, não resolvi'. Mas, para chegar a isso, precisa se desligar da dependência de resolver.

*Participante: com relação ao espelho ... Ele é assim para mostrar que eu sou igual, exatamente como ele?*

Não. Ele é seu espelho no sentido de mostrar aquilo que você precisa trabalhar.

O espelho é sempre o reverso. Se está de frente para o espelho, vê o contrário de você. Por isso digo que o espelho é para mostrar o que você precisa mudar.

Ele é o reflexo, mas sempre o reflexo ao contrário. Vou dar um exemplo para entender. Uma pessoa não fez o que você quer. Qual o reflexo disso? O que o espelho está mostrando? O que você quer que seja feito. Para quê? Para você dizer a si mesma: *'vou ficar presa a esse querer e sofrer o resto da vida? Eu não ... Queria que fizesse, mas não fez. Não vou perder minha paciência por isso*

*Participante: e quando o outro te agrada?*

É a mesma coisa.

Se o outro lhe agrada e você se sente bem, isso aconteceu não porque ele quis agradar. É o espelho mostrando a sua dependência a determinada coisa para poder ser feliz.

*Participante: com relação a doenças, você tinha dito que elas não fazem parte do espelho, porque estar doente é uma realidade que nós achamos que vivemos, mas estão relacionadas ao carma.*

O carma nunca está em uma coisa física. Ele é sempre uma forma de viver.

O carma é o instrumento da evolução. Ele acontece como uma oportunidade para você reagir dentro de um padrão universal, ou seja, fora do padrão humano.

Por exemplo: quando não gosta de alguma coisa que aconteceu. Esse não gostar é motivado pelo carma. Ele existe para que se liberte dele. Só que para isso é preciso descobrir que não gosta de alguma coisa. Portanto, você sente o não gostar, mas ao senti-lo, ao invés de vive-lo, deve descobrir que está vivendo uma oportunidade de conhecer que existem coisas às quais dá mais importância do que a sua felicidade.

O carma é sempre isso: a reação a uma ação. Por isso, quando anteriormente não gostou de alguma coisa e perdeu a sua paz por causa daquilo, a situação volta a acontecer para ver se vai de novo não gostar e novamente perder a paz.

Repare bem: o ato físico não é o carma. Na verdade, o ato físico em si não é nada. Todo acontecimento físico é sempre acompanhado de uma avaliação mental. Ela é que é importante, ela que é o carma, pois é quem diz o que você está vivendo.

Você falou em doença. Quer estar doente?

*Participante: não.*

Como sabe disso? Como sabe que não quer? Porque existe um pensamento que afirma que é ruim ficar doente. Só que apesar disso, vai.

Sabia que vai ficar doente? Ou acha que daqui até a sua morte não vai ter doença nenhuma? Nem uma gripe, nem uma dor de cabeça, nada. Não estou falando de doenças trágicas não, MAS SIM de qualquer doença. Você vai ter uma doença qualquer, mais dia, menos dia.

Não adianta você querer ou não querer. Vai ter. E você precisa entender que vai ter e que quando tiver você vai ter que escolher. Você vai viver em paz com a doença que você tem ou vai sofrer por estar doente.

A partir dessa certeza, analise os seres humanos. Alguns têm notícia de estar com câncer e continuam a viver em paz. Alguns têm apenas uma unha encravada, mas perdem sua paz imaginando que estão com câncer na unha.

Compreendeu a diferença? A diferença é essa: achar que tem câncer na unha ou o achar que não tem nada ao ser diagnosticado com câncer. Esse pensamento que surge é o carma, não a unha ou o câncer. Essas coisas são apenas instrumentos do carma, pois ele, na verdade, é aquilo que a mente cria a respeito das coisas desse mundo. .

*Participante: o carma é que comanda a sinapse?*

Misturando as informações científicas humanas e espirituais, sim. Na realidade, o carma comanda a sinapse.

## **32. Viver feliz**

*Participante: você falou, e sempre fala, sobre a felicidade, da importância de sermos felizes. Diz que podemos atingi-la quando a conseguirmos nos libertar dos apegos e do vício do egoísmo. É possível, nessa vida ou em alguma outra o ser humano ser realmente feliz?*

É, mas nunca confundir a possibilidade de ser feliz com a de viver bem. É possível estar feliz, é possível estar em paz, mesmo que a vida esteja ruim.

O problema, quando falamos da possibilidade de se viver a felicidade, é que a mente humana, viciada no bom, transforma logo essa felicidade na ausência de problemas. Não é isso que estou dizendo. O viver feliz é o viver bem, em paz, estando com problemas ou sem. Não se trata de falar em ausência de problemas.

Cansei de bater nessa tecla: a prática do ensinamento não muda a vida; muda a forma de viver a vida. Ou seja, praticando o ensinamento, se amanhã tiver que passar fome, vai passar por essa situação sofrer. Agora, a prática do ensinamento não vai garantir jamais comida na sua mesa.

O problema é que os seres humanos sonham com essa ausência de situações sofredoras. Já que estamos investigando a vida, tem uma coisa importante que quero falar. Qual a importância da elevação espiritual? Nenhuma. Nesse momento, para você que está humanizado, nenhuma.

Se nesse momento você conseguisse se libertar de todos os seus apegos, se conseguisse se libertar de todos os vícios, sua vida não mudaria um centímetro do que aconteceria se não tivesse se desapegado. Só que as pessoas buscam a elevação espiritual querendo resultados nessa vida, ou seja, presos ao vício do bom. Por isso esperam que o desapego traga algo bom, (satisfaça as posses, paixões e desejos da mente). Quando ele não vem, dizem que fizeram alguma coisa errado, que não sabem fazer isso ou que o ensinamento está errado.

Enfim, lhe respondendo, essa felicidade pode ser alcançada, mas ela nunca vai se traduzir numa filha que arrume o quarto, numa vacina preventiva contra o câncer, numa família organizada que viva

em paz. Aliás, nem vai se traduzir naquilo que você acha que é uma vida de um ser elevado: viver em oração, em meditação ...

*Participante: se ela for realmente atingida, não muda nada materialmente, como você disse, mas como nos libertamos dos vícios e apegos e conseguimos estar feliz, acessamos mais facilmente o espírito?*

Não. A mente humana não tem capacidade de alcançar nada que é espiritual. **NADA**. Não é só o espírito, mas nada que é espiritual.

Adoro ver as descrições que o ser humano dá do mundo espiritual. Dá vontade de pegar esse ser e leva-lo para ver as verdades de lá. Como ele iria se chocar.

Nesse aspecto, O Livro dos Espíritos é muito claro: 'o espírito é alguma coisa? Para nós é, para vocês não. Para vocês é um nada'. Porque vocês não tem condições.

### **23. Que é espírito?**

**— O princípio inteligente do universo.**

**23 – a) Qual é a sua natureza íntima?**

**— Não é fácil analisar o espírito na vossa linguagem.**

**Para vós, ele não é nada, porque não é coisa palpável; mas, para nós, é alguma coisa. Ficai sabendo: nenhuma coisa é o nada e o nada não existe.**

Já me pediram pra falar como é lá. Como posso falar de alguma coisa quando não há palavras para descrever? A notícia que vocês têm do mundo espiritual falam das cidades espirituais, do umbral, do céu, do paraíso ... Nada disso é verdade. O próprio Cristo diz que o reino dos céus não está nem em cima, nem em baixo, mas dentro de cada um. Só que os cristãos ainda pensam no paraíso existindo lá em cima.

O Livro dos Espíritos fala que no Universo não existem espaços circunscritos. Só que os umbandistas ainda acham que existe uma

floresta onde existe Oxóssi e seus caboclos vivem. Como isso é possível, se no mundo espiritual não há verde, não há natureza?

***1011. Um lugar circunscrito no Universo está destinado às penas e aos gozos dos Espíritos, de acordo com os seus méritos? Já respondemos a essa pergunta. As penas e os gozos são inerentes ao grau de perfeição do Espírito. Cada um traz em si mesmo princípio de sua própria felicidade ou infelicidade. E como eles estão por toda parte, nenhum lugar circunscrito ou fechado se destina a uns ou a outros. Quanto aos Espíritos encarnados, são mais ou menos felizes ou infelizes segundo o grau de evolução do mundo que habitam***

***1012: De acordo com isso, o inferno e o paraíso não existiriam como os homens os representam? Não são mais do que figuras: os Espíritos felizes e infelizes estão por toda parte. Entretanto, como já o dissemos também, os Espíritos da mesma ordem se reúnem por simpatia. Mas podem reunir-se onde quiserem, quando perfeitos.***

***Comentário de Kardec: A localização absoluta dos lugares de penas e de recompensas só existe na imaginação dos homens. Provém da sua tendência de materializar e circunscrever as coisas cuja natureza infinita não podem compreender.***

Costumo brincar falando o seguinte: se você gosta de tomar cerveja, se acha necessário tomar umazinha, não queira ir para o céu; lá não tem cerveja. Se gosta de música, a acha sublime, não vá para o céu, pois lá não tem música.

O que é uma nota musical? É uma forma: dó, ré, mi, fá, sol ... Nada mais do que formas. Como pode haver uma nota musical em um mundo onde não existem formas? Como pode haver uma palavra, que é uma forma, num mundo que não tem formas?



Agora, não tente entender o que estou falando. Você não consegue compreender as coisas espirituais, lembra? Só saiba o seguinte: o que sua mente cria sobre o mundo espiritual não é verdade. Trata-se apenas de um instrumento para que mais tarde a mente gere o seu vício. Sim, isso mesmo, porque na hora que acreditar que o mundo espiritual é assim ou assado e se alguém vier e falar o contrário, você vai sofrer..

Tudo desse mundo é instrumento para colocar em cheque o seu egoísmo.

Quer um conselho? Dedique-se a viver a vida da melhor maneira possível para você. Tentar viver o que aparece, a cada dia, estando naquele momento estar em paz. *‘Será que vou conseguir a felicidade? Será que posso ser feliz? Não sei. Só sei que agora, hoje, aqui, vou tentar ser.’*

### **33. Presença de seres superiores**

*Participante: o espírito perde a sensibilidade de percepção das coisas humanas? O espírito não consegue mais perceber uma nota, uma cor, por exemplo?*

Sim.

Na verdade, não é que não consegue perceber: ele não tem percepção. É diferente. Não conseguir é ter a capacidade de perceber, mas não perceber. Ele nem consegue perceber porque não tem percepção dessas coisas.

*Participante: ele só consegue perceber a energia, o amor universal.*

Isso, exatamente.

*Participante: existe algum objetivo para estarmos aqui? É libertar-se do vício do egoísmo?*

Exatamente. O motivo pelo qual você nasceu foi para se libertar do vício no egoísmo.

Todos que estão encarnados nesse mundo tem uma coisa em comum: são egoístas. Não existe ninguém que não seja viciado em egoísmo. Já no universo universal, não existe ninguém que seja viciado nisso. Pode até ter egoísmo, mas não é viciado nele, ou seja, consegue superar a necessidade de ganhar.

*Participante: não existe essa história de vir alguém para cá de ser de um nível mais elevado? Não existe isso?*

Não pode. Não tem como um ser superior encarnar ou ligar-se a esse mundo.

Imagine uma coisa. A televisão da sua casa tem uma voltagem, cento e dez volts. Tente liga-la na energia que sai da hidroelétrica. O que acontecerá? É isso que ocorre no mundo espiritual: se um ser que está em uma voltagem muito maior se apresentasse aqui explodiria todos vocês.

*Participante: mas como que Cristo fez para vir?*

Cristo nunca veio.

Como você faz para transmitir a energia da hidrelétrica até a sua casa? Algo que a suporta recebe e a transforma para uma menor. Depois outro elemento reduz ainda mais a voltagem. Foi a mesma coisa com Cristo e com todos os espíritos superiores que um dia estiveram por aqui: eles tiveram elementos que transformavam a energia até que ela pudesse chegar aqui.

*Participante: foi como uma projeção. Ele estava onde está. Aqui existiu um corpo físico carnal, só que ele não estava dentro, se é que o espírito dentro do corpo. Era só uma projeção dele?*

O que está vendo aqui onde estou? O médium. Você não está me vendo, mas quem está falando sou eu e não o médium. É desse jeito.

Aliás, isso acontece em múltiplas camadas. Ninguém no mundo espiritual age livremente. Eu, por exemplo, não falo o que

quero; alguém diz o que tenho que falar. Por sua vez, esse alguém recebeu de outro ser que estava mais acima.

*Participante: Jesus era tipo o seu médium, por exemplo?*

Sim. Jesus era o médium do Cristo.

*Participante: não preciso entender isso, não é mesmo? Não vai ajudar em nada ...*

Perfeito.

Além do mais, o que vai ganhar se entender isso? Compreender isso o que pode lhe fazer mais feliz? Não.

*Participante: nada porque só vai alimentar o meu vício e o meu egoísmo de conseguir entender.*

Você deu a mesma resposta que o Espírito da Verdade. Perguntaram a ele se o ser humano pode conhecer Deus. A resposta foi não, ele não têm condições para isso. Completou: 'além do mais, se conseguisse saber alguma coisa, isso só traria mais glória humana por saber, mas não resolveria nada na sua existência eterna. Disse mais: dedicando-se a saber, ficará preso num labirinto de onde nunca vai conseguir sair. Por isso, ele orientou: preocupe-se com aquilo que lhe afeta diretamente.

O que lhe afeta diretamente? É o calor de hoje? Preocupe-se com ele. É a sua mãe? Preocupe-se com ela. É o animal na rua? Se atente àquilo. Porque com aquilo que pode lhe levar a ganhar alguma coisa. Ganhar no sentido espiritual: estar em paz. Preocupado com Cristo, se ele veio mesmo ou se apresentou através de intermediários, se Jesus foi um médium ou outras coisas, não presta a atenção àquilo que lhe faz sofrer todo os dias.

Sua colocação foi perfeita. É exatamente o que você falou: mesmo que soubesse, isso não resolveria nada na sua existência eterna. O que vai resolver é saber que se der asas ao que é pensado, vai sofrer.

É isso que vai resolver sua vida. É isso que vai fazer estar em paz. É isto que vai fazer viver melhor, mais leve, mais tranquila.

Isso é importante, porque vivem essa vida de uma forma pesada, arrastada, cheia de mágoas, medos ... Já repararam que o não abrir mão do que é pensado enche vocês de medo, preocupação, ansiedade, nervosismo? Isso não é natural, não é normal. Isso só é natural para aqueles que não dão valor à sua felicidade.

Quem dá valor à sua felicidade, diz assim: *'eu vou fazer, se fizer, fiz; se não fizer, não fiz. Não vou largar minha paz de espírito para poder saber o que vai acontecer amanhã'*.

Tem um país no mundo jogando bomba. Vocês estão preocupados com isso? Me respondam: essa preocupação vai mudar a rota do foguete? Se tiver que cair aqui, vai cair. Faz com que o governante pense duas vezes antes de apertar o botão? Claro que não. A sua preocupação não vai mudar nada. Então, para que se preocupar?

## **34. Entre em contato com sua essência**

*Participante: o interessante é que estou começando a me perguntar o que me deixa feliz?*

Olha que coisa importante. Só isso já justifica nossa conversa de hoje.

Quando começa a analisar o que hoje lhe faz feliz e vê o custo para conseguir o que chama de felicidade, começa a pensar: *'será que isso é tão importante assim?'* Na hora que minimiza a importância da coisa começa a buscar novas coisas para ser feliz.

*Participante: mas, vamos viver na contra mão de tudo que vivenciamos hoje. Crescemos numa verdade, fomos moldados por questões familiares, da sociedade, etc. Vamos o tempo todo nos enquadrando para o externo. O que você propõe voltar para o interno.*

Vou lhe fazer mais uma pergunta. Você falou uma coisa muito interessante: vai se enquadrando ao externo. Quando faz isso, o que abandona?

*Participante: a minha essência.*

E só isso pode lhe fazer feliz realmente. Apenas quando entrar em contato com sua própria essência será feliz.

A sua própria essência que estou falando, não é o espírito. Digo isso porque esse é o pensamento sobre o interno que os humanos têm. Já até me perguntaram se ia fazer o ser humano entrar em contato com o espírito. Não é disso que estou falando.

A sua essência é a paz, a harmonia. Essa é a verdadeira essência de todos os seres. É ela que é abandonada para se enquadrar ao mundo externo.

Esse abandono, que é guiado pela mente, leva o ser a dar importância às coisas externas, imaginando que assim será feliz. Só que nunca existe uma real satisfação. Mesmo se enquadrando completamente o exterior, sempre falta alguma coisa. O que falta é exatamente o que você largou para poder se enquadrar externamente.

O trabalho é esse: se voltar para dentro. É estar em paz consigo mesmo, com o mundo, seja você quem for, aconteça o que estiver acontecendo.

Costumo dizer o seguinte: vocês acreditam na necessidade de fatores externos para se amar. '*O dia que emagrecer vou me amar; o dia que pintar o cabelo de vermelho vou me amar; o dia que for mais alta vou me amar; o dia que for doutor, me formar na faculdade, vou me amar*'. Só que mesmo que consiga alcançar o que deseja, nunca se ama. Porquê? Porque na hora que for mais magra, não é mais você; é outra pessoa. Você é gorda, por isso para se amar tem amar o gordo.

É preciso se amar do jeito que é, para poder se amar. Quando existem condições para se amar, acabará amando outra pessoa e não a si. Digo sempre: se você é um salafrário, ame-se. Ame o salafrário que você é. Se quiser ser honesto para se amar, não vai amar a si, mas outra pessoa.

O amor que estamos falando pode ser compreendido por uma palavra que eu não gosto: aceitação. Só que vou além: se orgulhe de ser quem é, independente do que é.

Se espantaram com o que disse? Só que se não se orgulhar de quem é, você vai querer ser sempre quem não é. Esse processo de ser quem não é, é doloroso e infundável, já que cada vez que atingir alguma coisa, criará outra obrigação de ser algo.

O processo da felicidade é viver em paz consigo mesmo e com o mundo, independente de quem é e do que está acontecendo. Isso só é conseguido mantendo o contato consigo mesmo, com o seu íntimo.

Cristo diz assim: tudo será revelado na hora que você descobrir que era antes de nascer, antes de ser quem é. A sua natureza íntima é quem era antes de ser quem é hoje. É essa natureza que foi sendo guiada para se enquadrar ao mundo externo. Só acabando com esse enquadramento você vai estar feliz e em paz. Mostrar como se faz isso é o nosso trabalho.

Voltar-se para o seu íntimo: é para isso que vocês nasceram. É por isso que foram levados a vida inteira a construir essa pessoa que você não é. Isso até que num momento diga: *'espera aí, eu não sou isso; eu sou aquilo'*. É esse o trabalho.

## 35. Viver é muito simples

Viver é simples. O que é preciso para uma vida simples? Parar de complicar a vida. Para vocês, viver é respirar. Se respira em uma casa limpa tanto quanto numa suja. Então, para que complicar a vida criando padrões de limpeza?

Agora vou dar uma chave mágica para se viver uma vida simples. Mais uma. Faça as pazes com a sua vida. Deixe de entrar em guerra com ela. Na hora que fizer as pazes com sua vida, ou seja, com o que acontece, não vai mais sofrer.

Para ser feliz é preciso viver o que tem para hoje, sem complicar, sem querer saber se aquilo é bom o mal, certo ou errado, bonito ou feio, limpo ou sujo. Nada. *'Isso é o que tenho; acabou'*.

Estão precisando fazer as pazes com a vida, porque até agora não viveram. Até agora lutaram contra a vida tentando transformar no que acontece no que não está. Na hora que entenderem que não vivem a vida, mas lutam o tempo inteiro contra ela tentando transformá-la no que não é, poderá, então, parar de lutar e ser feliz, viver.

É o caso da depressão e o caso da doença. Na hora que se para de lutar contra o estar doente, se convive com a doença que aparecer sem sofrimento, sem ter um problema. Estar doente não é problema: o problema é sentir-se doente. Enquanto não se entregar ao sentir-se doente, conseguirá viver em paz. Acontece que só se sente doente aquele que não queria estar, quem luta contra o que está acontecendo na vida.

Além de tudo, lutar contra a vida é uma luta inglória. Se através dela conseguisse se impor, fazer acontecer o que quer, não falaria nada. Só que jamais conseguem, não é mesmo? A vida sempre segue seu curso, independente do que você quer.

Aliás, como já foi dito hoje: *'porque continuamos a perder a felicidade com o que acontece se sabemos que isso leva à infelicidade'*? Agora posso responder completamente: porque sonham em vencer a vida. Sonham em muda-la, mudar as coisas, mudar as pessoas.

Você vai morrer nessa batalha. A vida foi feita para ser vivida, não para se criar nada. Viva: é só isso que tem para fazer. Não importa o que esteja ocorrendo, qual o problema, o prejuízo que ela lhe traga: apenas viva ...

Lembre-se que alguma coisa só será um prejuízo se você declarar que foi. Se não declarar que perdeu, jamais perderá nada, mesmo não tendo mais.

A coisa mais simples do mundo, é viver. Você não precisa fazer nada para isso.

## 36. Nosso trabalho

Temos uma pedagogia muito específica. Quando passo uma ideia gosto de usar como exemplo coisas chulas que classificam como mal, como errado. Faço isso porque quando se está histérico é preciso levar um tapa na cara.

É preciso mostrar como exemplo as coisas mais chulas para lhes dar esse choque, para ver se entram no ar de novo. Essa é nossa pedagogia: ir à fundo nos exemplo e não ficar na superficialidade, para ver se vocês despertam.

Outra coisa. Torno a repetir: não me considero dono de verdade nenhuma. O que estou falando aqui é o que acho, é a minha verdade, a minha posição. Se estou errado, estou aberto a qualquer um falar.

Mas, faça uma análise isenta: se você parar de lutar contra a vida, ela não vai ficar boa? Se a sua resposta for sim, tente colocar em prática o que falamos.

Você já jogou pôquer? É um jogo onde você aposta nas suas cartas. Não sabe o que tem na mão dos outros; precisa confiar apenas no que tem na sua mão.

Se ouviu tudo isso e achou que é um caminho que pode lhe fazer feliz, faça sua aposta, jogue suas fichas, tente. Veja se dá certo. Pode ser que não consiga ter paz, pode ser ... Eu não conheço a mão dos outros.

Agora, se não apostar na sua mão, naquilo que acha importante, naquilo que entendeu como caminho, com certeza nunca vai caminhar para lugar algum.

Vamos continuar? Falamos do vício do egoísmo, do sofrer; falamos da necessidade de não individualizar a vida, o eu e o outro. Há uma terceira coisa que precisamos falar ainda porque é algo muito importante neste processo de busca.



## ***Investigando a vida***

### **37. O pensamento e a vida**

*Participante: sobre se enquadrar no sistema e ser o que não é. Gostaria de saber se esse processo, que acho que a maioria dos seres humanos passam por ter que se enquadrar no sistema e não conseguir ser o que é de verdade, ajuda a criar ou alimentar doenças?*

Necessariamente não, porque enquadrando-se ou não você vai ter as doenças que precisar e merecer ter, as doenças programadas para sua vida.

Ninguém recebe uma cruz maior do que tem que carregar. Não tem jeito. A cruz é do tamanho exato do seu ombro, com o peso exato que você pode carregar.

Não estar vivendo o que é só pode trazer sofrimento, não doença. Sofrimento não é doença.

*Participante: queria saber se o pensamento negativo pode criar uma realidade?*

Sim.

Você é aquilo que pensa. Pensando que vai dar errado, dará. Não porque na verdade deu errado, mas porque você vai achar errado o que aconteceu.

Muita gente, por exemplo, diz: '*é muito difícil fazer isso*'. Sim, será tão difícil quanto você achar que vai ser.

Como acabei de dizer, Deus dá a cruz que cada um pode carregar. Por isso, você nunca vai ter nada a mais do que pode superar. Tendo um pensamento negativo, vai viver uma vida negativa. Agora, tendo um pensamento positivo, continuará vivendo uma vida negativa, pois vai correr atrás do bom. Digo isso porque ser eu mesmo tendo um pensamento positivo, acabe não encontrando o bom.

O pensamento comanda a vida, mas não comanda você. Mais tarde, por causa daquilo que acreditou agora, mesmo que seja um pensamento positivo, pode sofrer.

O problema não é o que você pensa, seja o que é pensado tratado como positivo ou negativo. O problema é se tornar dependente daquilo que está no pensamento para ser feliz. Pouco importa se o pensamento acontece ou não: mais à frente você vai se contrariar.

Para ser feliz, basta viver a vida: '*eu penso negativo, ótimo, vou viver minha negatividade em paz. Penso positivamente, ótimo, vou viver minha vida em paz, sem me prender a necessidade do pensamento acontecer*'.

*Participante: o pensamento comanda a vida e a vida comanda o pensamento?*

Não. A vida é um pensamento. Você está aqui agora? Isso é sua vida? Não. Isso é um pensamento.

O pensamento cria a sua vida. É o pensamento que diz o que está vivendo. Se não houver um pensamento dizendo o que você está vivendo, não estará vivendo nada

*Participante: é impossível viver o nada. Estamos sempre pensando, não é?*

É impossível viver sem pensamento, por isso é impossível viver sem nada.

O que estou falando não é não ter nada, mas aprender a viver com o que tem. Não viver aquilo que está acontecendo de uma forma viciada, viciada no 'tem que ser assim.'

## **38. A corrupção e o sofrimento**

*Participante: recentemente assisti a um vídeo seu falando sobre o que temos sofrido no país, essa questão toda que está acontecendo no Brasil. Nele, o senhor falava que cada país tem o governante que merece, que tem que ter ...*

Que o povo merece.

*Participante: então, eles só refletem o nosso desejo?*

Quem é o governante de um país?

*Participante: quem nós colocamos lá.*

Não. Ele é um membro do povo do país. Então, ele é o povo, representa o povo.

Ele teve uma educação igual a que todos tiveram. Qual a educação que você teve? 'O importante é levar vantagem'. Todo brasileiro é criado dentro dessa cultura: dar o jeitinho de levar alguma vantagem, pouco importando se com essa vantagem prejudique alguém.

Não é o que os governantes fazem?

*Participante: eles aprenderam a ser isso, não é?*

Sim. Aprenderam, como você aprendeu a levar vantagem em outras coisas, como você aprendeu a ser corrupto em outras coisas. O povo brasileiro e o de outros lugares aprenderam a ser corruptos desde pequenos. Falo de outros lugares porque a corrupção não existe só aqui.

O que é uma corrupção? O que é você levar vantagem em detrimento do outro? Egoísmo. Então, quando uma mãe quer que a filha(o) arrume o quarto do jeito que ela quer, está sendo corrupta.

*Participante: este episódio das malas ... Nem que o dono delas viva trezentos anos consegue gastar aquele dinheiro todo ...*

Gasta. Gastar dinheiro é a coisa mais fácil. Hoje você não consegue gastar aquilo porque não está acostumada a ter. Tendo, encontra logo onde gastar.

Agora, toda essa conversa deve lhe servir para que? Para não julgar o próximo. Não estou falando que todos são corruptos para justificar o que eles fizeram nem para acusar vocês.

Lembra do ensinamento de Cristo? 'Quem não cometeu pecado que atire a primeira pedra'. Se você está livre de pecado, se nunca foi corrupto, fale dos governantes, mas se já praticou alguma corrupção, se já levou alguma vantagem indevida, é melhor calar a boca.

*'Mas, eu nunca roubei tanto...'* Para corrupção não importa o valor. Um real, mil reais, é a mesma coisa. O que vale é o egoísmo satisfeito.

## **39. Faça as pazes com a vida**

*Participante: você finalizou a última parte falando em fazer as pazes com a vida, não lutar com ela. Como é comum ouvir hoje que vida é luta, o seu ensinamento vai na contra mão do que a humanidade prega. É impressionante ...*

Sim.

Porque que ensinam que a vida é luta? Para você não viver; apenas lutar contra ela. Quando não tem mais força para lutar, a sociedade lhe joga para o canto. Nesse momento você diz para si mesmo: 'o que vou fazer, não tenho mais força para lutar...' Aí morre.

*Participante: é estafante porque a gente está o tempo todo combatendo, está sempre combativo. Combatendo contra tudo, contra todos ...*

Combatendo principalmente contra quem? Contra si próprio. Por isso, não ama nem ao próximo e nem a você.

Fazer as pazes com a vida é amar o próximo e a você.

## **40. Dependência da ação divina para ser feliz**

No final da conversa anterior, também dissemos que estamos investigando a vida buscando a compreensão da ação do bom, do que faz bem, na sua felicidade. Vamos continuar fazendo isso?

Falemos sobre a questão divina. Será que há um bom divino? Dá para esperar um bom de Deus?

*Participante: bem sim, mas bom não.*

Será que vocês já chegaram a esta conclusão mesmo ou ainda vivem esperando apenas o bom?

*Participante: dá para esperar o justo?*

Dá. Aliás, só dá para esperar o justo Dele. Mas esse justo não é o que você acha justo, mas o que Ele acha justo.

Tendo consciência disso, devemos, então, compreender que não dá para esperar o justo, pois para você justo é aquilo que acha que deveria acontecer. Esse é outro detalhe nessa busca de ser feliz e não sofrer que precisamos conhecer. O que se pode esperar de Deus é a Justiça, ou seja, que é dado a cada um segundo suas obras.

Por causa disso, o ser humanizado precisa se desligar daquilo que trata como milagre: o resultado bom da ação do divino na vida humana. Isso não existe. Se recebeu alguma coisa que acha bom, aquilo não foi feito para lhe fazer bem. Aconteceu como prova, para ver se vai ficar preso ao vício do bom. É uma criação da mente e não de Deus

Fazer novena para Nossa Senhora para ganhar não sei o que: sabe no que dá isso? Perder nove dias. Só isso. Não é garantia de ganhar nada.

Se houvesse esse bom vindo de cima, ninguém morria dentro de uma igreja. Só que vocês estão cansado de ver assaltar igreja, matar gente lá dentro, cair telhado em cima ... Se rezar garantisse o bom, ninguém morreria orando, não é mesmo?

Quando falamos em ser feliz nessa vida, precisamos falar na necessidade de se desligar Deus do bom. Ele não quer o que é bom para você: quer o seu bem. Só que muitas vezes o seu bem é não acontecer o que é bom para você.

A existência do divino fazendo o bom: esse é outro problema, outra armadilha da mente que vocês caem. *‘Se você fizer este trabalho espiritual, tudo vai dar certinho na sua vida. Se está com obsessão vai no Centro Espírita que eles tiram o mal e com isso resolve sua vida’*. Nada disso é real.

Você só pode conseguir a felicidade de uma forma: libertando-se do vício do egoísmo. Não há outra forma.

Não existe trabalho espiritual ou religioso que leve obrigatoriamente ao bom. Aliás, nem ao mau. O trabalho religioso pode, no máximo, lhe ajudar a sair das crises. Podem servir para dar uma acalmada no sofrimento para que você comece a fazer o seu trabalho em si mesmo.

Não adianta ficar esperando milagre. Como costume dizer, do céu só cai chuva e avião. Não cai mais nada.

## 41. A felicidade e a fé

*Participante: como fica a questão da fé?*

Fé é entrega com confiança. Só que trata-se de uma entrega e uma confiança incondicional.

A partir dessa consciência, entende-se o problema da fé para os humanizados. Vocês acham que a fé vai criar determinadas condições para ganhar alguma coisa: *'se eu tiver fé, isso vai acontecer; se eu tiver fé, vou ser curado' ...*

Vocês colocam condições para ter fé, enquanto que ela é incondicional. É uma entrega incondicional. *'Estou entregue a Deus e pouco me importa o que está acontecendo. Se acontecer o que quero ou o que não quero, vou estar bem por estar com Deus'*. Essa é a verdadeira fé e não aquele que condiciona a entrega no resultar isso ou aquilo.

Estou salientando esse ponto porque a mente, principalmente dos crentes, insiste que se você tiver a entrega a Deus vai ter uma vida tranquila, vai ganhar o que lhe é bom. *'Eu vou à missa todos os domingos' ...* E daí, o que faz nos outros seis dias? É isto que ninguém vê.

É preciso, quando investigamos a vida, saber uma coisa: nada virá de fora, nem de cima e nem de baixo. Nada será ganho à toa; tudo precisa ser construído, merecido.

Não existe sistema de trocas: eu faço isso e ganho aquilo. Tudo que você tiver no tocante à vivência da felicidade será resultado do seu trabalho por ela. De graça, ela nunca chegará. Gratuitamente, sem trabalhar para merecer, a única coisa que receberá é mais um elemento para servir de instrumento ao seu vício do prazer. Servir de elemento ao vício do egoísmo.

Não importa qual seja a sua religião. Não importa qual seja o trabalho religioso que faça. Saiba de uma coisa: isso também é prova para você. Também é alguma coisa que se não trabalhar para libertar-se, será usada contra você.

Quero deixar isso bem claro porque como disse na pergunta anterior, as pessoas buscam a felicidade presas a ganhar felicidade. Como foi falado no início dessa conversa: ainda buscam o desapego porque acham bom estar desapegado. Quem acha bom estar desapegado não se desapegou de nada.

Não dá para confiar em nada. É preciso estar atento vinte e quatro horas por dia, o tempo inteiro, pois na hora que relaxar, você cai. Na hora que cair, levante, limpe a bunda e continue caminhando, pois nada vai vir se você não caminhar.

Não adianta esperar nada: do céu só cai chuva e avião. Por isso, não se deixe levar pela mente imaginando que por fazer isso ou aquilo para Deus, vai receber alguma coisa boa. Não é por aí.

## 42. Entrega a Deus

*Participante: se entregar a Deus significa também se aproximar do próprio filho?*

Não.

A questão da entrega a Deus tem alguns aspectos. Primeiro: o que é Deus?

Você está falando em se entregar a Deus. Como se entregar a Ele? Para responder a essa questão a primeira coisa que precisamos estudar é o que é Deus?

*Participante: para mim, Deus é amor.*

Deus é amor. Então, lhe respondo que não deve se entregar ao que não é amor. Isso seria entregar-se a Deus.



*Participante: Deus é tudo.*

Se Deus é tudo, você tem que se entregar também ao que não é amor.

Esse é o primeiro detalhe quando vemos esse assunto. Muitos falam em entregar-se a Deus, só que antes de fazer qualquer coisa nesse sentido é preciso descobrir o que é Deus. Deus é tudo, tudo é Deus. Por isso, quem quer alcançar essa realização precisa se entregar a tudo.

Existe um grande problema para aquele que ser feliz que não é levado em consideração: ter um Deus. Qual é o problema de se ter um Deus? Querer saber o que é Deus.

Quem acha que sabe, só se entrega àquilo que se sabe que é Deus. Com isso, não há entrega ao que acha que não é. Não se entregando a isso, continua-se com a condicionalidade e não se entrega-se a tudo.

Esse é o primeiro detalhe: Deus é tudo. Por isso, para se entregar a Ele é preciso se entregar a tudo. Mas, quando se entrega a tudo, se aproxima do que?

*Participante: de tudo.*

Não com o espiritual.

A aproximação a apenas uma coisa ainda é individualismo, é egoísmo. Por isso se deve buscar a entrega a tudo. Deve se buscar a convivência com tudo e não apenas com uma coisa ou outra. Mas isso não lhe leva a comungar com o seu lado espiritual.

A entrega a Deus não lhe leva a se aproximar do espírito, mas deve lhe levar a se aproximar de tudo, de todas as coisas. Isso é algo que precisa ficar bem claro: aproximar-se de Deus não é comungar com Deus, mas com todas as coisas que existem.

Outro detalhe: precisando se entregar a tudo, necessitando se aproximar de alguma coisa, isso é sinal de que? De que está afastado de algumas coisas. Por isso digo que o caminho para se aproximar de Deus é identificar do que se está afastado e trabalhar para se aproximar daquilo. Isto é se entregar a Deus

Vamos fazer esse trabalho agora? De que você está afastado?

*Participante: hoje em dia não sei.*

Você está entregue aos terroristas que provocam as chacinas? Para se entregar a Deus vai ter que se aproximar deles. Está afastado dos esturpadores? Precisa se entregar a eles.

Esta questão é muito interessante. Vocês querem se entregar a Deus, mas escolhem o que é Deus e o que não é. O que sobra do Deus que você escolheu fica onde, é de quem?

Santo Agostinho diz que Deus é tudo e que Ele é maior que o próprio universo. Aí pergunta: onde está o Deus que não está dentro do universo? Nem ele nem vocês conseguem responder a isso.

### **43. Deus, o bem e o mal**

Resumindo, a busca a Deus deve começar por se autoconhecer no sentido de ter consciência do que está afastado. Depois disso deve começar um trabalho para se aproximar do que se está afastado.

*Participante: se entregar como, aceitar?*

Já disse que não gosto da palavra aceitar, mas sim, aceitar.

Aceitar, por exemplo, que o terrorista, para cumprir seu papel dentro do teatrinho do planeta Terra, para questionar o bom que você vive, precisa cortar o pescoço de quem, por ação carmática, precisa e merece morrer daquele jeito. Precisa aceitar que essa ação é Deus.

Deus não é só a coisa boa da sua vida; Ele é tudo. Deus não é só as coisas boas do planeta; é tudo. Se for só o que é bom, pergunto: a quem pertence o que é mal? Será que você ainda acredita na partição do universo entre Deus e o Diabo?

Sendo assim, tudo aquilo que você considera mau, é Deus. Por isso para se entregar a Ele, tem que se entregar também ao que considera mal. Uma observação: entregar-se não quer dizer participar

daquilo, não quer dizer achar certo; só quer dizer que não deve achar errado. É não colocar o bom como condicionamento para ser feliz.

Então, sim, existe um trabalho espiritual a ser feito. Ele é o trabalho de entregar-se a Deus. Só que essa entrega é muito maior do que se entregar aos anjos, aos santos: é preciso entregar-se também ao que não é bom.

Sobre o comungar com o inimigo, na Bíblia, Cristo diz assim: se um soldado inimigo lhe faz carregar uma tora por dois quilômetros, carregue duas por três quilômetros. Se alguém lhe pedir o manto, dê o manto e as vestes. Esse ensinamento quer dizer que precisa dedicar-se à entrega ao que não gosta muito mais do que àquele que normalmente se entrega.

*Participante: isto também inclui aos nossos aspectos que nós consideramos negativos.*

Sim. Aos seus e aos dos outros.

Buscar a Deus, já que falamos que não podemos esperar nada Dele e mesmo assim precisamos nos entregar a Ele, é começar a trabalhar muito seriamente o momento em que não está entregue a tudo que existe. Este, é o momento em que está contra a alguma coisa que existe e por isso, contra Deus.

*Participante: é a história de ficar no momento presente?*

Não. É a história de não separar o bem do mal.

A eterna luta do bem contra o mal não existe, pois o valor de bem ou de mal é individual. Se tudo vem de Deus, para se entregar a Ele precisa se entregar a tudo. Para isso precisa superar os seus valores individuais de bem e mal.

Volto a dizer: não se trata de compactuar com o que está acontecendo, mas parar de achar que aquilo é mal, parar de achar que aquilo é errado. Não é. Tudo que acontece está cumprindo seu papel dentro da peça Divina Comédia Humana, dentro da sansara dos espíritos.

Isso é se entregar a Deus. A mente diz que não, que para aproximar-se Dele deve se afastar do mal, repudiar o mal. Só que

quando se afasta ou o repudia o mal, está se afastando de Deus, pois Ele é tudo, inclusive o que você classifica como mal.

O caminho é esse: viver com o todo. É o universalismo: ser um com todos, com tudo. Uno com tudo.

Esse é o trabalho da vida: se tornar um com o todo. Para isso é preciso não ser contrário a nada. Como diz o próprio Cristo: se você só abraça o seu amigo, o que faz de bem? Qualquer ateu faz isso. Quero ver é cumprimentar o seu inimigo.

*Participante: o problema é difícil de ver as malas do Senador como um ato de Deus. Para mim essa forma de se portar está muito distante.*

Pode ser que esteja distante para você, mas essa é a verdade, a realidade ensinada pelos mestres.

## 44. Medo

*Participante: você tinha falado do medo. Fiquei pensando no que nos faz sentir medo e como a gente pode tentar não senti-lo?*

Quando você sente medo?

*Participante: quando vou errar.*

Não. Na hora que quer errar, erra à vontade e não está nem aí.

*Participante: tenho medo de altura, porque acho que vou me machucar.*

Isso.

O ser humanizado só tem medo quando acha que aquilo que está vivendo pode lhe trazer um prejuízo. Não importa o que seja. Tudo que você tem medo é porque acha que o resultado pode lhe trazer um prejuízo.

*Participante: aí caio no vício do egoísmo.*

De só querer o bom. Você não vai ganhar sempre, vai ter horas que vai ter prejuízo. Se tiver que ter o prejuízo, vai ter, e daí? Isto acaba com o medo.

*Participante: o medo pode ser um carma?*

Tudo que você vive é carma. O medo é um carma, é uma reação a uma ação anterior, a um egoísmo anterior que precisa ser combatido agora.

*Participante: dessa vida ou de outra?*

A vida que passou, passou. Acabou.

Quando a vida acaba o espírito volta a uma situação que chamamos de '*atual situação do espírito no mundo espiritual*'. Todo carma é resultado dessa *atual situação do espírito no mundo espiritual*, mesmo que seja oriundo de coisas de outra vida. Por isso afirmo eu todo é carma resultado da atual situação do espírito no mundo espiritual e não de uma determinada existência corpórea.

Essa história de prender-se ou pesquisar sobre vida passada só faz uma coisa com vocês: ficam tentando saber quem foi, como viveu, o que fez, etc. Só que por mais que pesquisem, nunca conseguem ter certeza absoluta de nada dela. Por isso digo que ligar-se a isso apenas lhes distrai, pois ficam procurando respostas que nunca vão achar.

Aliás, não sei se já descobriram, mas no passado nunca houve um pobre ou um mendigo. Todos na outra vida, de acordo com as revelações que recebem, foram reis, princesas, duques. A ninguém é revelado que escravo, mendigo da porta de um palácio, um simples trabalhador braçal. No passado só houve nobres.

## **45. Querer amar**

O que querem para a vida de vocês?

*Participante: dinheiro para comprar coisas, gastar, viajar...*

Para que quer dinheiro? Para que fazer tudo isso?

*Participante: para ser feliz.*

Só que você já é feliz. Aliás, sabe porque não vive a felicidade que já tem? Porque você quer tudo isso. Porque acha que precisa de tudo isso ...

*Participante: quero amor ...*

Esse amor que quer ter, nunca terá, porque ainda vive ligada a um amor condicionado. Por isso, quer ter um amor condicionado e esse, nunca terá.

Qual a condição para o ser amada que você usa? O próprio amar. Você quer amar. Não amar, não amar ninguém, é amor. É por querer amar, que você não ama ninguém.

Saiba de uma coisa: não gostar, não querer, também é amor. Você pode não amando estar amando universalmente, desde que viva o não amor em paz. Não gostando de uma pessoa, mas estando em paz consigo mesmo e com essa pessoa, está amando-a.

Aliás o amar é outra coisa que é usada pela mente para gerar o bom, para gerar condições para manter vocês presos no vício do egoísmo

*Participante: interessante ... Devo procurar a pessoa que não gosto?*

Procurar é ato. Por isso não posso dizer se deve ou não. O que posso dizer é que procurando ou não, gostando ou não, tem que estar em paz com o que acontecer. Não sofrer ou elogiar-se por gostar ou não.

*'Eu não gosto daquela pessoa':* e daí, qual o problema que isso tem? Você não é obrigada a gostar de todo mundo ... Deve amar a todos não gostar.

Assumir o não gostar é uma postura amorosa universal. Mas, tenha cuidado para não acrescentar ao 'não gostar' os motivos que a

mente cria para isso. *‘Não gosto porque cada vez que vejo aquela pessoa me sinto mal’, ‘não gosto porque ela é uma safada’*. Aceitando esses argumentos, perdeu a paz com isso amou condicionalmente, egoisticamente.

Portanto, diga a si mesmo: *‘eu não gosto, e daí? Vou procurar? Não sei, se procurar, procurei; se não procurar, não procurei. Se acontecer de ver, vi; se não acontecer, não vi*. Isso lhe leva a viver feliz.

Preste bem atenção a isso: quer ser feliz? Não aceite as informações e condições que a vida dá aos acontecimentos.

## 46. A ação possível

*Praticante: mas é possível para nós nessa condição humana tão imperfeita chegar a isso?*

Sim. Não na razão, mas internamente.

Quando a razão lhe disser que determinada pessoa não presta e reparar que aquela informação mexe com você, diga a si mesma: *‘o mais importante para mim é ser feliz. Por isso vou abrir mão desse ódio. Para mim é mais importante ser feliz do que me deixar incomodar pelo que ela fez’*. Isso você tem condição de fazer hoje, agora.

Agora, racionalmente, mentalmente, conseguir uma construção lógica que lhe diga que é mais importante ser feliz do que reclamar do que a outra pessoa fez, não. Isso porque você não comanda o pensamento. O pensamento vem de algum lugar, surge do nada, pronto, sempre explorando o egoísmo. Por isso ele sempre está ligado a uma emoção oriunda do não ganhar.

O pensamento, segundo a ciência, vem da sinapse; nós falamos que é a programação de Deus. Na verdade, enquanto encarnada, nunca vai saber de onde ele veio. Apenas terá

consciência de que ele chegou. Tanto é assim, que, de repente, pensa em uma coisa sobre a qual não tinha nenhuma atenção no momento.

Mentalmente, racionalmente como um padrão de ação mental? Não, não vai conseguir. Nem agora, nem nunca ...

*Participante: quer dizer que os pensamentos vão continuar vindo, mas você controla a emoção dentro de si?*

Você não controla nada dentro de si.

Buda ensina assim: *'dizem que ensino a não sofrer. Isso é mentira. O que ensino é que quando o sofrimento vier, você deve abraçá-lo e depois dizer: meu sofrimento, que lindo você é! Como é bom estar com você! Estava com saudades! Agora pode ir embora.'*

Então você não vai conseguir que o sofrimento não venha mas quando ele vier você precisa reagir se libertando dele, deixando ele passar por você. Você sente ele e diz: *"parou. Não é isso que quero para mim. Pode ir embora."*

Buda diz outra coisa: as emoções são como um rio, e você está sentado à beira do rio. Você precisa ver o rio passar. Só que você quer logo represar e ficar vendo a mesma água o tempo inteiro.

O caminho é este. O caminho é de vir o sofrimento e você dizer: para, não é por aí. Não é o que quero para mim. Vai embora.

*Participante: é muito difícil mandar este curso do rio embora.*

É muito difícil porque você acha que é você que está pensando. Mas, na hora que disser que não é você quem está pensando isso, que isso não é seu, vai embora.

Por isso a segunda parte: não existe um você. Não existe um você que pensa, nem para a ciência, nem para o espírito.

Na hora que entra na de não existir você pensando, pode, então, deixar o pensamento fluir. Deixá-lo acabar o seu ciclo e ir embora, ao invés ficar sofrendo o sofrimento de novo, que aliás é o que mais faz.

O sofrimento dura um segundo, mas vocês passam a vida inteira com um mesmo sofrimento, aquele que ela falou no início:



traumas. Acabou, passou. Agora, se ficar revivendo, vai sofrer a vida inteira.

## 47. Programar o futuro

*Participante: deixar os traumas e mágoas para trás pode ser difícil, mas... E a questão de planejar o futuro?*

Você pode planejar o seu futuro?

*Participante: eu tento, não é?*

*Participante2: poder, pode...*

Ai se alguém disser aqui que não pode ...

É impossível deixar de planejar o futuro. O que vai fazer amanhã?

*Participante: vou trabalhar ...*

Achar que vai trabalhar amanhã, já é planejar o futuro.

Portanto, você pode planejar o futuro, todos podem. Tem problema planejar o futuro? Não. O que é problemático? Depender que o planejamento aconteça para ser feliz.

Uma vez eu estava falando em não planejar futuro e me disseram: *‘como, Joaquim? Você diz para não planejarmos futuro, mas no entanto marca palestra para o dia tal e em tal lugar?’* Respondi: eu posso porque marco, mas sei se vou. Você não pode, porque acha que por ter marcado é obrigado a ir.

Essa é a diferença. Eu posso marcar porque se não for, não fui, não vou ter o menor sofrimento por isso. Já vocês, geram uma dependência de cumprir o que planejaram. Por isso programar o que fazer é problemático.

O problema não é planejar futuro, mas sim depender que o planejamento aconteça, ou seja, achar que porque planejou, vai acontecer. Pode planejar a vontade, cada um vive o delírio que quiser. Agora, se deixando levar pela condicionalidade da realização, aí tem problema.

Como foi dito lá no começo, se sabemos que isso levará ao sofrimento, porque vivemos desse jeito? Eu também queria essa resposta.

## 48. Saúde

Já vimos algumas coisas que nos fazem sofrer, mas tem algo na vida humana que é drástico no tocante ao sofrer: saúde. É só perder a saúde que o ser humanizado sofre. Mas, como vocês querem saúde o tempo inteiro se sabem que vão ficar doente algum dia?

*Participante: todos acham que vão morrer dormindo, ninguém acha que vai ter Alzheimer, câncer...*

Na verdade, todo mundo acha que não vai morrer. Todo mundo acha que é possível não ter doença. Viver eternamente sem doenças.

Sabem o que é pior, mais louco nisso? É dizer para si mesmo e ainda por cima acreditar: *'tendo saúde está bom.'* Como um ser humano que sabe que não vai ter saúde a qualquer momento se convence que precisa ter saúde para as coisas ficarem bem?

Sabe quanto tempo demora para um ser humano ficar doente? Um segundo. Num segundo está são, no outro já está doente. Não existe um processo longo de ficar doente para que você vá se preparando aos poucos para isso.

O único modo de não sofrer na doença é não achar que ter saúde é bom. Enquanto achar que ter saúde é bom, vai sofrer quando não tiver. A gripe vira é um mal, unha encravada é pior ainda porque

não se pode usar sapato e por isso acha que vai ficar mais doente ainda.

Tudo, tudo que achar importante ter nesta vida é um instrumento para causar sofrimento.

O que é importante na sua vida? Me diga o que é importante na sua vida e eu lhe direi o que vai fazer você sofrer.

Só há uma coisa importante nessa vida: estar vivo, enquanto estiver. É preciso se libertar de qualquer coisa que seja importante.

Há mais uma frase que quero que guardem: **tudo que você procura para ser feliz, é a causa da sua infelicidade**. Digo isso porque tudo aquilo que depende para ser feliz, usando um plágio, será usado contra você no tribunal. É assim que a vida funciona.

Vou acabar essa parte dizendo a mesma coisa que disse no fim da outra: pare de lutar contra a vida. Faça isso por aquilo que vocês acham importante, porque esta luta contra a vida pelo que é importante, só lhes gera sofrimento.

Como disse, se mandarem um míssil contra esse lugar, sua oração vai desviá-lo? A sua vontade de não ser atingido vai desviá-lo? Claro que não. O que vai acontecer é bum, você já era.

As perguntas que me fazem (quando vai ser aquele dia, onde vai acontecer, o que vai ocorrer, será chuva ou terremoto?) são pessoas querendo saber imaginando que podem encontrar algum lugar para fugir. Não tem lugar para fugir. Quando tiver que acontecer, vai acontecer e fim de papo.

## 49. O trabalho dos espíritos

*Participante: queria fazer uma pergunta pessoal. Quando na sua última encarnação você morreu, talvez estivesse ainda ligado ao plano físico, mas já do outro lado. Pergunto: o que te causou mais impacto ao olhar a vida aqui no plano físico?*

O que causa mais impacto ao ser que consegue se libertar da condicionalidade é a capacidade que os encarnados têm de abrir mão da sua felicidade. Ver aqueles que acreditam na vida depois da vida chorarem porque não têm um arroz para comer, é algo inconcebível para nós. Digo isso porque a literatura mostra que a primeira coisa que se faz do outro lado é se libertar da necessidade de comer.

Outra coisa que é inconcebível para nós é ver aqueles que acreditam em reencarnação, encarnação, no processo de vidas para a purificação, deixarem as coisas desse mundo servirem de instrumento para desliga-los do todo. É vê-los sofrer por carência de alguma coisa. Aqueles que dizem acreditar em Deus como o Pai de todos, mas ainda acham que o outro está errado porque usa uma saia mais curta ou mais longa, ou porque usa um cabelo assim ou um cabelo assado, é algo inconcebível para nós.

Tudo isso nos causa estranheza, mas, na verdade, o que é inconcebível para o ser liberto da condicionalidade é a hipocrisia humana. É o dizer que quer ser feliz sem se liberar da condição para ser feliz. É dizer que ama a Deus e ainda achar erros no seu inimigo. Isto seja talvez o que causa maior impacto quando se liberta de tudo isso. Quando se liberta de todos estes bons, dessas verdades e normas, desse egoísmo de querer as coisas do nosso jeito.

Não posso lhe dizer que isso aconteceu ao final da minha última encarnação, porque sempre que se desencarna ainda há um período até conseguir se libertar das influências humanas. Mas, depois que consegue tirar as condicionalidades, diria que é isso que mais causa reflexo.

Só que como doamos a razão, damos a cada um o direito de gostar e ser do jeito que é, essas coisas causam impacto, mas dizemos: *'é o que ele quer, louvado seja Deus, vou ajuda-lo no que for possível, mas nunca taxá-lo como errado porque vive assim'*. .

*Participante: é isso que acontece nos centros espíritas e casas de umbanda onde as pessoas vão lá procurar ajuda material e as entidades ajudam. Seria a doação da razão, não é?*

Sim, e prova para aqueles que frequentam esses lugares para receber essas coisas. Na primeira vez são ajudados: *'como essa casa*

é boa'... Na segunda, não recebem a ajuda que querem: começam a desconfiar. Na terceira, quando não são ajudados, começam a se irritar. Na quarta vez eu isso acontece, deixam de frequentar a casa. 'aquele lugar é muito fraquinho'.

Às vezes os guias são obrigados a dar o que não serve para vocês. Isso faz parte da benevolência de Deus. Ele sabe que aquilo vai fazer mal, mas, precisa dar para que mais tarde compreendam que se depender daquilo, irão sofrer.

*Participante: em relação à pergunta feita há pouco, o que faz um espírito como você fazer o que está fazendo? É uma missão?*

Sim.

Só um detalhe: eu não estou fazendo nada. Só estou aqui falando. Se alguém fizer alguma coisa é você mesmo. Só você pode fazer algo por você. Os outros podem, no máximo lhe mostrar um caminho, mas quem tem que caminhar é você.

Costumo dizer que a minha função aqui é ser um alto falante: reproduzir um som que alguém faz. Saiba que o que estou falando não foi eu quem escrevi. Alguém coloca uma folha na minha frente e eu vou lendo. A minha função aqui é só ler. Se algo for feito, é você que faz.

Nesse mundo, cada um tem sua missão. Todas elas são importantes, pois uma é inferior ou melhor à do outro. Na verdade, todas são iguais porque seguem um só direcionamento: colocar todos sob a batuta de Deus.

Todo espírito em missão que vem fazer, seja o que vocês chamam de obsessor, mentor, anjo. A missão de todos eles têm um só objetivo: juntar você ao todo. Só isso. Por isso nenhum trabalho é mais importante do que outro.

*Participante: digamos que Deus quando criou o planeta Terra já sabia que num determinado momento precisaria enviar mensageiros para dar um empurrão na gente?*

Sim.

Só que enquanto estou falando aqui, também estou vivendo minhas provas. É a interdependência das coisas. Todos os seres do

Universo colaborando um com o outro contribuem para sua própria evolução e para a obra geral

*Participante: qual a dimensão do EEU? O que é o EEU?*

É um trabalho de um grupo espiritual. Melhor do que alguns? Não. Pior do que outros? Não. É apenas um trabalho que tem uma missão específica.

A nossa missão específica foi apresentada no Terceiro Manifesto: lutar contra a humanidade. Destruir a humanidade que o ser vive. É o que nós temos feito.

*Participante: continuando, o exército de Maria tem essa missão na Terra, mas depois que mudar os mundos, entrar em regeneração, esse exército continuará ao longo dos anos de regeneração ou ele é só para essa fase de transição e depois acaba?*

A nossa missão acaba, mas a missão do grupo não. A missão do grupo continua. A nossa acaba.

## **50. Dependere do outro**

O sofrimento pode ser resumido num aspecto: depender do outro. Acho que a melhor frase que fazem entenderem a questão da busca da felicidade é a frase de um músico desse planeta: '*que seja eterno enquanto dure*'.

Não estou falando só de amor, de casamento, de namoro, mas sim em depender do outro. Mãe depender de filho, amigo depender de amigo. A dependência que têm do outro para ser feliz.

Enquanto depender de alguma coisa para ser feliz, está na beira do abismo e cairá no sofrimento.

*Participante: não tem escapatória, vamos estar sempre no abismo para sofrer.*

Não, tem escapatória sim. Você pode conviver com quem quiser, sem sofrer. Para isso é preciso que não se entregue a ninguém. Não entregue o seu bem mais precioso na mão de ninguém.

A coisa mais importante do mundo, que é estar em paz, é ser feliz. Você entrega esse bem na mão do outro: *'me faça feliz'*.

Você pode conviver ou viver com quem quiser, mas não se entregue na mão do outro. Não entregue a sua vida na mão do outro.

Esse outro que estou falando são todos. Não se entregue a ninguém, não importa se é pai, mãe, filho, gêmeo grudado, porque cada ser é uma consciência e cada uma delas possui uma condicionalidade diferente.

Entregando sua vida na mão de alguém, vai sofrer. Não importa o quanto sua mente diga *'nós somos felizes, vivemos bem.'* Não acredite nisso, pois no dia seguinte cada um irá para um canto.

Essa é outra coisa que deixa um espírito estupefato quando se desliga da materialidade: ver o quanto vocês se entregam na mão do outro. O quanto se transformam em dependente do outro para ser feliz.

Todo ser humano é egoísta. Por esse motivo pensa na felicidade dele, nunca na sua. Pensa em satisfazer as condições dele, não as do outro. Não estou acusando ninguém de ser mau, de fazer o mau. Ser egoísta é característica do ser humano. O que estou dizendo é que não podem acreditar no amor ou companheirismo criado pela mente.

Também não estou dizendo que vocês têm que viver com a consciência de que vão se separar um dia. Não é isso. Pode ser que vivam juntos a vida inteira. O que estou falando é que não podem depender do outro para ser feliz. Nunca. Quem depende de alguém vai sofrer, vai ter contrariedades.

É exatamente o que disse: o bem mais precioso da vida, aquele pelo qual você luta a vida inteira, torna outra pessoa responsável por ele. Digamos que amanhã aconteça um problema. Não estou falando de discórdia entre vocês, mas o outro morre. E aí, como você vai viver? Em sofrimento. O que poderá fazer para acabar com ele? Nada.

Um dia uma pessoa me pediu ajuda para aplacar a dor da perda do pai. Disse que não podia fazer nada por aquela dor, mas podia ajuda-lo a não vive-la outra vez. Como? Desapegando-se de todos os seres humanos. Aquela dor ele sofrerá até o fim por causa do apego que deixou ser criado quando o pai era vivo.

Já cansaram de me falar sobre solidão. Sempre respondo: só vive sozinho aquele que não consegue viver consigo mesmo. Quem consegue viver consigo, quem depende apenas de si mesmo para ser feliz, não precisa de ninguém do lado dele. Ele se basta.

Isto não é egoísmo: é assumir a si mesmo. Assumir-se como responsável pela sua felicidade. Se não assumir que você é o único responsável pela sua felicidade e pela sua infelicidade, vai continuar sofrendo. Vai estar sempre dependendo de alguém que lhe faça feliz.

Viu como faltava uma coisa a ser falado? Uma coisa importante, que vocês se entregam e acham maravilhoso...

## 51. A busca da sua essência

*Participante: esse processo de chegar à conclusão de que ninguém tem culpa, que você é responsável pela sua felicidade, é doído. Não é um processo fácil não; pelo menos para mim não foi.*

Quando chega no ponto de sair do processo de que o outro é responsável, você vive a **síndrome da abstinência do prazer**, do egoísmo.

Toda síndrome de abstinência é dolorida. Não importa no que você é viciado: ficar sem é dolorido. Por isso precisa saber que no final do processo sairá mais fortalecida, no caso, mais feliz. Tendo essa consciência, pouco importando a dor de agora, se conscientiza da necessidade de passar pelo processo.



A busca da felicidade é um processo de ir soltando as amarras da vida. Voltar-se para dentro, para si e aprender a conviver consigo sem depender de mais nada nem de ninguém.

Volto a dizer, isto não muda a vida, os acontecimentos, nem um minuto, nem um segundo, nem uma vírgula. A vida continua a mesma. O que muda é a vivência do que acontece.

Vocês nunca repararam que quando acontece uma coisa muito ruim, a vida não para de viver? ‘Perdi minha mãe’. Perdeu, e agora? Você tem o amanhã e o depois de amanhã para viver. Como fará, se terá que continuar sua vida? Se ficar à sepultura dela, vai passar pelas mesmas coisas que teria que passar só que em sofrimento.

Por isso, enterre sua mãe e saia de lá, ou seja, continue vivendo a sua vida. Guarde a saudade no coração, mas não entregue-se ao sofrimento.

*Participante: você concorda que é saudável a pessoa se internalizar nesse momento? Que ela precisa por um tempo se recolher dessa vida que continua acontecendo? Só depois de algum tempo ela deve voltar a integrar a vida.*

Sim, mas esse recolhimento não é físico. Não é necessário ir para um mosteiro e ficar trancado. É o momento onde o ser precisa se recolher intimamente, internamente, mas continuar vivendo, pois como disse, a vida não para. Se trabalha, precisa ir trabalhar; se dirige, terá que continuar dirigindo. Terá que continuar praticando a ação da vida.

Por isso, concordo com o que disse: você precisa estar recolhido dentro de si para alcançar o autoconhecimento, para ver o quanto está preso às necessidades humana. Mais: para ver o quanto essa prisão é o que lhe causa mal e não o que está acontecendo.

É a prisão, a necessidade das coisas humanas que lhe causa mal e não o fato de estar integrado em uma vida humana. Tudo é sempre dentro de si mesmo. Por isto Cristo disse o reino dos céus está dentro de cada um. Ele não está lá em cima e nem lá em baixo. Antigamente se dizia que o inferno era em baixo, debaixo da terra.

O reino prometido está dentro de cada um. É dentro que você vai viver ele e não fora de si. No seu interior está a sua essência. Por

isso, mergulhando em si e retirando o que a encobre, a encontrará. Ela está dentro, só que está calada, silenciada por esse monte de necessidades ao qual você está apegado. Por isso, quanto mais consegue ir desapegando, tirando, mais a essência consegue brotar.

Um dia estávamos em outra reunião e chegou, sem chegar, alguns extraterrestres. Um participante encarnado falou: *‘estou sentindo uma coisa aqui dentro que não sei o que é’*. Eu disse: é saudade ... Aquele ser encarnado não estava ‘vendo’ os extraterrestres, mas estava sentindo a saudade dos amigos de antes da encarnação.

Isso aconteceu naquele momento, mas no dia seguinte não estava mais sentindo o que sentiu naquele momento. Por quê? Porque a sua essência, que é quem estava sentindo mesmo, foi soterrada pela mãe, pela profissional, pela dona de casa e por toda a amarra a esse mundo com a qual vive.

## **52. A sujeira do espírito**

É isso que precisa ser feito. Esta é a busca do que vocês chamam espiritualismo.

Já defini espiritualista como aquele que mais do que acreditar na vida depois da vida vive para essa outra. Esse viver para que cito não se trata de aprender a voitar, a mexer com energias ou descobrir as ciências do universo. O viver para a outra vida é se preparar para viver lá. Essa preparação se consiste em largar o aqui. Não a parte física: abandonar família, casa, emprego... Não. Se consiste em tirar as amarras humanas, aquilo que foi falado aqui.

Isso é limpar a lâmpada que está suja, como comentamos quando falamos do espírito. Quando liberta-se das amarras geradas pela humanidade à qual está subordinado, o brilho da lâmpada se expande, ou seja, a essência de cada ser se torna mais radiante.

Segundo o Espírito da Verdade, o espírito é um brilho. O brilho não pode brilhar quando a lâmpada está suja

Só mais um detalhe: o que foi falado de novo hoje? Nada ... Se já falei tudo isso e nada mudou em você, está arriscado a tudo que hoje conversamos ter o mesmo destino, ou seja, não produzir efeito nenhum.

Se você não fizer nada por você, ninguém vai fazer. Diria o seguinte: mais uma vez joguei a bola; agora vocês fazem o que quiser com ela.