

# SACRIFÍCIO

# ÍNDICE

<i>Introdução</i> .....	3
1. OS MISTÉRIOS DO SACRIFÍCIO .....	5
2. O TÉDIO.....	7
3. A LUTA PELA VIDA .....	9
4. AS MUDANÇAS CONTÍNUAS .....	11
5. O PASSADO.....	13
6. A INCERTEZA DO AMANHÃ.....	15
7. OS LAÇOS DE SANGUE .....	17
8. O QUE DIRÃO .....	19
9. AS CIRCUNSTÂNCIAS MATERIAIS .....	20
10. A COMPAIXÃO.....	22
11. A SABEDORIA .....	23
12. AS LIMITAÇÕES FÍSICAS .....	25
13. AS ENFERMIDADES .....	27
14. A SEPARATIVIDADE .....	29
15. O BEM E O MAL.....	30
16. A MORTE.....	32

## ***Introdução***

Ao ler os títulos das ensinanças deste curso, surgem-nos diversas inquietudes. A primeira, talvez, leva-nos a perguntar-nos: por que necessitamos sacrificar-nos se, na sociedade moderna, temos os meios para conseguir bem-estar? Não é mais lindo viver bem, sem sofrer, sem ter que nos sacrificar? O sofrimento e o sacrifício são coisas do passado, pensamos. No entanto, podemos evitar o sacrifício? É bom evitar o sacrifício?

O sofrimento é inerente a nossa vida, tal qual a experimentamos. Mantém-se presente em nós, mesmo nos momentos em que nos sentimos bem e felizes, porque sabemos que nossas alegrias são passageiras e que, por mais longa e saudável que nossa vida chegue a ser, infalivelmente vamos morrer. Além disso, o sofrimento se mantém presente em nosso redor e nos fere. Aonde quer que olhemos, encontramos incompreensão, carências, enfermidade, miséria e aflições de todo tipo. Já que nossa tendência natural é esquivar-nos das penas que, possivelmente ou com toda a certeza, teremos que sofrer, reverter essa tendência e enfrentar a dor inevitável, como nos sugere este curso, move-nos a renunciar à ilusão de que fechar os olhos às dores da vida nos exime ou nos eximirá de sofrê-las.

Quando sofremos uma dor, reagimos de acordo com a nossa atitude diante do sofrimento. Podemos queixar-nos com amargura, ou sentir que a vida nos castiga com uma pena injusta, ou acusar alguém por ser a causa de nosso sofrimento, ou suportar as dores com submissão. Ou, então, podemos valorizar essa experiência de aflição, porque escolhemos sofrê-la para realizar um objetivo nobre. Esta última atitude diante do sofrimento é a que, atualmente, se entende como sacrifício. Para chegar a este significado, a ideia de sacrifício sofreu uma longa evolução.

Nas religiões antigas, o sacrifício ritual tinha um papel central. Há relatos de sacrifícios, tanto nas tradições religiosas ocidentais quanto nas orientais. Apesar de essas formas de sacrifício terem perdido a vigência na atualidade, o conceito de “sacrifício” ainda se mantém presente na humanidade. De uma forma ou de outra, sacrificar-se por um fim nobre ou para ganhar o favor divino continua sendo uma conduta eticamente desejada e apreciada na sociedade, apesar de existir uma tendência, bastante generalizada na atualidade, para um egocentrismo autocomplacente.

O sacrifício, em sua acepção tradicional, pode ser realizado de forma pessoal e particular, em atos da vida corrente, ou pode ser parte de cerimônias litúrgicas. No âmbito das religiões atuais encontramos, além da prática de sacrifícios individuais e particulares, a prática de sacrifícios rituais como, por exemplo, jejuns, peregrinações e cerimônias de eucaristia.

Neste curso, expandimos a ideia de sacrifício, localizando-o no grande contexto da experiência humana, tal como se nos apresenta a cada instante. Na realidade, esta expansão de significado do conceito “sacrifício” é correspondente ao sentido desta palavra, em sua origem latina: *sacro+facere*; isto é, tornar sagrado o que fazemos e o que experimentamos. Quando falamos de dor neste contexto, falamos da dor que, dada a nossa condição humana atual, não podemos evitar. Não incluímos nesta ideia de sacrifício a dor que o nosso estado de consciência já nos permite evitar.

Nas ensinanças seguintes, entendemos “sacrifício” como a atitude de nos manter conscientes da condição humana de dor inevitável, seja porque a experimentamos pessoalmente ou não, e transformá-la em um meio que impulse nosso desenvolvimento, promova nossa participação e desenvolva uma relação cada vez mais harmônica, tanto com nós mesmos quanto entre nós e os demais. Em vez de esperar que a sorte nos livre de sofrer ou que o destino nos designe sofrimento, estabelecemos com determinação uma relação positiva permanente com os aspectos da vida que nos produzem dor e que não podemos evitar. Esta relação nos leva a compreender que a nossa vida é uma unidade, que não podemos separar as experiências aflitivas das de alegria. Alegria e pesar são um par indivisível, próprio de nosso devenir. Quando, por exemplo, sentimos grande alegria, no momento em que nascem os nossos filhos, ao vê-los crescer e amadurecer, sabemos também quantos esforços teremos que fazer para assisti-los em suas necessidades e o quanto haveremos de sofrer pelas vicissitudes que terão que enfrentar ao longo de suas vidas.

Por outro lado, levemos em conta que o simples fato de nos mantermos vivos, de superar a inércia para mover-nos, superar adversidades, obter o necessário para viver, atender nossas responsabilidades, responder aos que dependem de nós e à sociedade que nos ampara, exige de nós sacrifícios de tempo, de afetos, de comodidade, de gostos, que bem podemos denominar no conjunto “o sacrifício de viver”.

Sem dúvida, não consideramos um sacrifício fazer todo o possível para manter-nos vivos, mas sabemos que cada esforço pede que renunciemos a outras coisas que desejaríamos fazer<sup>1</sup>, ou ao prazer ilusório de não fazer nada ou de não tomar conhecimento de situações dolorosas. Também sabemos que, quando realizamos o que nos propomos, alcançamos uma plenitude diante da qual as renúncias que tenhamos tido que fazer e as dores que tenhamos tido que sofrer para obtê-la não são sentidas como custos ou perdas. Ao contrário, sentimo-las como verdadeiros ganhos que redundam em nosso adiantamento e na expansão de nossa consciência.

Ao unir em uma relação deliberada o sacrifício de viver e a alegria de viver, harmonizamos a nossa relação com a vida tal como se nos apresenta ao longo do tempo e cada instante adquire seu caráter único, pleno e sagrado.

Os temas do curso são, além de pontos de reflexão sobre as dores que nos afligem, sugestões sobre práticas que podem nos ajudar para que até mesmo o sofrimento estimule nosso desenvolvimento. Levando isto em conta, usamos essas sugestões, de acordo com o nosso critério e a nossa vontade de fazê-lo. O certo é que, para expandir nossa consciência, necessitamos incorporar à nossa noção de existir todos os aspectos que percebemos na realidade, inclusive aqueles que não podemos evitar sofrer, e aproveitar todas as circunstâncias, especialmente as aflitivas, para compreender a nós mesmos e nos ajudar a desenvolver uma visão cada vez mais ampla da vida e do mundo.

O curso inclui algumas citações de autores conhecidos que se relacionam com os temas tratados nas ensinanças. O conteúdo conceitual destas citações não é dado como uma verdade nem como um artigo de fé. A finalidade de mencionar o que pensam alguns autores de trajetória reconhecida é ajudar-nos a enriquecer a reflexão, a colocar sobre a mesa de diálogo nossos pontos de vista e a compará-los e contrastá-los com os de outros.

---

<sup>1</sup> “Metade de saber o que se quer alcançar é saber o que se tem que deixar de lado antes de consegui-lo”. *Sidney Howard. Ator inglês (1884-1946)*.

## OS MISTÉRIOS DO SACRIFÍCIO

### *Primeira Ensinança*

“O universo é tão vasto e tão sem tempo, que a vida de um ser humano só poderia se justificar pela medida de seu sacrifício”.

*V.A. Rosewarne (1916-1940). Piloto britânico; última carta a sua mãe. Escrito no retrato de “Piloto Jovem”, no museu da Royal Air Force.*

Apesar dos adiantamentos da civilização que tornam a existência mais suportável, a dor está presente em nossas vidas. Tanto agora, como há dois mil anos, ainda têm vigência as palavras do apóstolo Paulo, quando ele disse que “combate e dor é a vida do ser humano sobre a Terra”.

As religiões ocidentais, em particular a cristã, enaltecem o conceito de dor para torná-la mais suportável. Certas filosofias orientais disseram, ao contrário, que a dor é uma ilusão, uma miragem da mente. Mas nem a exaltação da dor nem a sua negação a venceram; a dor se mantém presente no mundo.

Ritos antigos estimularam os devotos a suportar as dores da vida através da oração vocal e dos mantras. Ainda hoje os Sannyâsîs da Índia levam, no pescoço, colares feitos com sementes de frutos, as quais seguram entre seus dedos ao rezar. Os cristãos têm uma prática semelhante, na recitação do rosário. Cada uma dessas sementes ou contas simboliza um aspecto da dor que sofremos.

O que fazer diante da dor? Temos que resignar-nos a ela ou temos que negá-la? O que significa sacrifício no tocante à dor?

Em termos habituais, um sacrifício é uma oferenda quando abraçamos uma dor por amor a Deus e para implorar o seu auxílio; é um ato de abnegação quando escolhemos sofrer uma mortificação que poderíamos evitar, ou mesmo dar a vida, movidos por uma intenção altruísta.

A Ensinança chama “sacrifício” a atitude de reconhecer a dor como um fato inegável e inevitável de nossa existência para que, apoiados nesse reconhecimento, façamos da dor um meio que nos impulse a participar da vida tal como se apresenta a todos. Este ponto de vista expande o sentido de oferenda e de abnegação que habitualmente damos ao sacrifício e se relaciona diretamente com o conceito de desenvolvimento espiritual.

No templo da Divina Mãe encontra-se este axioma: “Vence a dor submergindo-te nela”. Em outras palavras, não evitemos a dor que está presente no mundo nem rejeitemos as dores que não podemos evitar nem aliviar. A Ensinança descreve o sacrifício como uma atitude: isto é, como a relação que temos com a vida em seus aspectos dolorosos. É importante para nós encarar essa relação e trabalhar sobre ela, porque se trata de um aspecto básico de nossa relação com a vida.

Sem dúvida, a atitude de sacrifício em relação à dor não supõe buscá-la ou não nos esforçarmos para aliviá-la. A prática do sacrifício implica, por um lado, o esforço para produzir um desenvolvimento espiritual que nos permita evitar a dor produzida por nossa

ignorância; por outro, implica a aceitação das dores que não podemos evitar porque são inerentes à vida. Além disso, implica não reagir negativamente contra elas nem desviar seus efeitos para não sofrermos.

Sacrifício é abraçar esforço e dor completamente, com serenidade. Esta atitude faz com que conheçamos a dor e que, também, possamos conhecer-nos melhor, já que põe em relevo as nossas reações habituais diante do que nos faz sofrer.

A forma de nos relacionarmos com a dor assume diferentes matizes de acordo com nosso nível de desenvolvimento e as circunstâncias que experimentamos.

Por que chamamos de “sacrifício” a atitude de enfrentar e de abraçar a dor que não podemos evitar? Porque assim como o sacrifício implícito em um ato abnegado exige de nós a difícil decisão de sofrer em prol de um bem altruísta, da mesma forma, o sacrifício que a Ensinança descreve nos exige a valorosa decisão de não fugir das dores da vida e nem negá-las, mas reconhecê-las e abraçá-las em sua totalidade, com a finalidade de expandir a nossa consciência e de nos conhecer a nós mesmos.

Não podemos separar da vida as partes dela de que não gostamos. Tampouco podemos separar nossa noção de ser das vicissitudes que nos traz o fato de estar vivos. Por isso, enfrentar a vida em sua totalidade equivale a enfrentar o que somos, também em sua totalidade. Dessa forma a prática do sacrifício desembaraça o caminho do conhecimento de nós mesmos e alivia com o bálsamo da compreensão as dores que não podemos evitar.

O sacrifício transforma em um néctar suave até mesmo as privações, as enfermidades, as desorientações mais intensas. Através do sacrifício, transformamos em serenidade e participação os padecimentos que sofremos. Dessa maneira, superamos a dor. A ressurreição de Jesus, depois do padecimento da cruz, e também a Rosacruz, uma cruz envolvida em uma coroa de rosas ou com uma rosa em seu centro, simbolizam essa transformação. A aceitação da dor nos transforma; entre os espinhos brota a flor maravilhosa.

Os diferentes aspectos do sacrifício podem ser representados por um rosário mental, dividido em quinze mistérios. Nós os chamamos mistérios porque a fonte e a razão da dor são um mistério para a nossa mente. No entanto, o sacrifício nos permite desvelar esse mistério, conhecer a dor unindo-nos a ela, e isto é como vislumbrar a eternidade. As ensinanças a seguir se referem aos quinze mistérios do sacrifício.

## O TÉDIO

### *Segunda Ensino*

“O homem pode suportar qualquer coisa, menos a sucessão de dias comuns”.

*J.W. Von Goethe (1749-1832). Escritor e filósofo alemão.*

Podemos ter uma boa saúde, bens materiais e entretenimentos que a vida em sociedade nos oferece. No entanto, mesmo tendo tudo isto, às vezes nos sentimos desalentados ao ver como o tempo passa rápido, como o futuro se mostra incerto, como a vida se acaba rapidamente e, sobretudo, como a rotina do esforço diário para se viver torna-se pesada. O tédio vem ao nosso encontro, trazendo consigo a dor de ter que continuar enfrentando um vazio existencial.

Também nós, que nos empenhamos em nos desenvolver interiormente, não podemos evitar que às vezes nos invada uma sensação de tédio e de cansaço.

Se fugimos do tédio através de distrações superficiais, tornamo-nos vítimas dele já que, quando nos habituamos a essa fuga, esse hábito determina nossa conduta. Se encobrimos o tédio com trabalho compulsivo, nossa vida perde equilíbrio, descuidamo-nos de nossos afetos e, especialmente, de nossas necessidades espirituais. Se fugimos do tédio exacerbando nossos sentidos, nós nos orientamos para a inconsciência, para o hedonismo e para o descuido de nosso desenvolvimento. Mas, se desenvolvemos uma atitude de sacrifício em relação ao tédio, podemos vencê-lo. Quando falamos de uma atitude de sacrifício, falamos de aprender a não temê-lo, a conhecê-lo, a analisá-lo. Quando o enfrentamos conscientemente, o tédio nos mostra uma via preciosa para o conhecimento de nós mesmos e da vida, tal como se nos apresenta nas experiências cotidianas.

Há muitas atividades repetitivas que nos produzem tédio, mas há uma situação em que o tédio tende a se fazer quase insuportável; quando, aparentemente, não temos nada a fazer a não ser esperar que aconteça algo desejado. Tudo parece perder sentido e as horas parecem intermináveis.

Não ter nada a fazer enquanto esperamos que aconteça algo dispara em nós diversas reações: aborrecimento, divagação, depressão, impaciência, desgosto, inclusive exasperação. No entanto, esse tempo de espera, aparentemente vazio, dá-nos o contexto apropriado para refletir e nos aprofundar em nossa noção de ser; especialmente, para tomar consciência de que nesses momentos – como em qualquer outro momento – o mais extraordinário que está acontecendo é que existimos. O exercício de contemplar apenas o fato de existir e nada mais do que essa realidade de existir, não só pode transformar o tédio em uma experiência enriquecedora, mas também abrir o nosso campo interior para uma expansão de nosso estado de consciência.

A vida nos dá momentos de gozo e de alegria, outros de dor e de mágoa, e também momentos em que as alegrias e as dores ficam para trás, tão distantes como se não tivessem acontecido, deixando-nos somente o vazio de rotinas que não vemos para onde nos conduzem. Ao enfrentar esse aparente vazio, abre-se-nos a porta interior para a plenitude da vida.

O tédio das horas vazias é a forma através da qual o tempo nos desafia para que as preenchamos de consciência. Enfrentar o tédio põe em destaque não só as nossas fugas, as

nossas desculpas e os nossos temores, mas também põe, em destaque, a imensidão do contexto da existência e a maravilha de tomar consciência de nossa participação nessa imensidão.

Escapar do tédio é como escapar de nós mesmos e desperdiçar a possibilidade de dar sentido transcendente a nossa vida. O tédio, enfrentado com a atitude de sacrifício, desanuvia nosso caminho rumo a experiências liberadoras.

## A LUTA PELA VIDA

### *Terceira Ensinança*

“O trabalho desterra esses três males: o tédio, o vício e a pobreza”.

*Voltaire (1694-1778). Escritor e filósofo francês. "Cândido".*

Não só o tédio nos mortifica. Em um momento ou em outro, de uma forma ou de outra, mesmo tendo sentimentos nobres, sofremos a dor que traz em si, tanto o instinto de conservação exacerbado, quanto a luta para ganhar o nosso próprio sustento e o de nossa família.

O instinto de conservação exacerbado, em algumas oportunidades, continua se sobrepondo a nossa capacidade de raciocinar e até pode chegar a nos induzir à destruição e à morte. Não nos comportamos, às vezes, em maior ou menor grau, como se quiséssemos eliminar os que cruzam nosso caminho? Correndo o risco de generalizar, poderíamos dizer que o indivíduo mais forte quer subjugar o mais fraco. Este afã de domínio e de posse pode se expressar, inclusive, nos que aparentemente alcançaram graus elevados de amor.

Às vezes nos vangloriamos de nossos triunfos materiais, pois julgamos que o ganhar e o vencer nos fortalecem interiormente. No entanto, essa luta por ganhar e por vencer traz consigo a tentação de gozar possuindo e subjugando. Isto nos causa infortúnios e, além disso, altera o equilíbrio social. Precisamos, então, espiritualizar nosso esforço para sobreviver, transformando a dor causada pela luta pela vida em uma fonte de compreensão, de participação e felicidade.

O sacrifício ensina que a dor produzida pelo desejo de prevalecer a qualquer custo, de ter mais e ser mais do que os outros, é transcendida superando a ignorância e participando. Através do conhecimento de nós mesmos e do mundo circundante, do trabalho esforçado para conquistar nosso lugar, sem usurpar o lugar de outros, e pela oferta de parte do que temos para assistir os que necessitam, conseguimos avançar no caminho da paz e da sabedoria.

O sacrifício nos ensina a nos afastar da corrida por prevalecer, dominar e ganhar à custa de outros; ensina-nos a participar e, assim, compreender e aceitar a natureza humana, comum a todos. Além disso, quando o infortúnio nos golpeia, o sacrifício nos dá fortaleza para superá-lo sem fraquejar.

O sacrifício nos permite conhecer nosso valor e a responsabilidade com que temos de enfrentar as exigências da vida. Descobrimos nosso valor quando aceitamos retroalimentação e mergulhamos em nosso interior para conhecer-nos; descobrimos a responsabilidade que temos quando agimos com serenidade e fortaleza. Da mesma forma, aprendemos a distinguir entre a dor inerente à vida e a dor produzida pela ignorância e pelo egoísmo.

Ainda que o esforço que os trabalhos diários nos exigem seja às vezes fonte de dor para nós e também para outros, especialmente quando nos deixamos levar pela competição para sobressair e ganhar vantagens, esse mesmo esforço é o que nos permite ativar o potencial que temos. Se a vida fosse tão fácil para nós que não necessitássemos estudar, adquirir habilidades, descobrir e produzir recursos e aprender a usá-los para fazê-la suportável, qual seria o ritmo de nosso desenvolvimento? Em que medida desenvolveríamos nosso intelecto,

descobriríamos nossa engenhosidade e adquiriríamos habilidades? Ter presente que a luta pela vida é, na realidade, um dos meios que promovem nosso adiantamento, ajuda-nos a dar um sentido transcendente aos esforços e às frustrações diárias.

A luta pela vida é fonte tanto de sofrimento quanto de conhecimento e de felicidade. É sofrimento, pois consome a maior parte de nossa energia, leva-nos a esforços muitas vezes cruéis e nos exige grande dedicação; é fonte de conhecimento e de felicidade porque nos impulsiona a aguçar nossa inteligência, a conhecer a nós mesmos e prover o necessário para o bem-estar dos que amamos.

## AS MUDANÇAS CONTÍNUAS

### *Quarta Ensinança*

“Para cada coisa que perdemos, ganhamos algo; e para cada coisa que ganhamos, perdemos algo”.

*Ralph Waldo Emerson (1803-1882). Escritor e filósofo americano.*

O universo, tal como o percebemos, expressa-se em mudanças contínuas. Tanto a natureza quanto as sociedades e os indivíduos estão em constante devenir. No entanto, em nossa busca por um bem permanente, tendemos para o estático. Esta discrepância entre um mundo de mudanças contínuas e o anseio humano de permanência nos traz sofrimentos.

Nós mudamos. Ontem conquistamos o nosso status de adultos; hoje perdemos a juventude; amanhã nosso bem-estar material estará em perigo. Mudam as amizades e os seres que amamos. Quando não é a necessidade ou a morte, as circunstâncias ou o desamor nos separam dos que amamos. Um senhor que possuía muitas riquezas perdeu sua amada e consultou um clarividente para saber se ela voltaria para ele. Como recebeu uma resposta negativa, irritou-se e, movido pela soberba, disse: “Tenho dinheiro, posso dispor de qualquer soma para obter o que desejo e assim o farei”. No entanto, como havia predito o clarividente, a sua imensa fortuna não lhe serviu para conseguir ser retribuído em seu amor.

Mudam os costumes; os que hoje nos parecem bons, amanhã serão rejeitados, como inadequados. Custa-nos acomodar-nos em um sistema de relações que muda continuamente, pois isto faz com que nos sintamos estranhos.

Muda o meio ambiente; o que hoje é saudável e seguro, amanhã já não será mais. Temos que nos adaptar à insegurança implícita em situações imprevisíveis.

Mudam as interpretações do mundo e da vida; a compreensão que tínhamos da realidade e que ontem nos dava segurança, hoje já não é suficiente para responder aos desafios; temos que flexibilizar nossa forma de pensar e desenvolver novas visões da realidade em que vivemos.

Muitas outras mudanças também estão além de nosso controle. Há laços que quando se rompem não podem ser refeitos e bens que, se forem gastos ou perdidos, não poderão ser recuperados.

A atitude de sacrifício, ao nos levar à aceitação, pode transformar o sofrimento produzido por essas mudanças e perdas em serenidade, compreensão e consolo.

Embora não possamos evitar as mudanças próprias da vida, podemos fazer delas fonte de compreensão e de sabedoria, já que nos ensinam a distinguir os bens transitórios dos permanentes. Se aceitamos o contínuo desapego a que as mudanças nos forçam, desenvolvemos a capacidade de descobrir bens permanentes, tais como o amor desinteressado, a reverência, a participação e o hábito de apoiar-nos nesses bens permanentes.

A experiência que expande o nosso estado de consciência, a compreensão que aumenta o nosso conhecimento, o grau de amor que alcançamos, estão além do que podemos perder; pelo contrário, podemos ampliá-los e aprofundá-los. A expansão de nosso estado de consciência é nossa para sempre, ainda que passem os anos, decline a nossa saúde, mudem os costumes.

Por outro lado, se compreendemos que as mudanças – inclusive as que em um primeiro momento nos parecem negativas – são fatores que estimulam o nosso adiantamento e o da sociedade, elas já não nos causam temor. As contínuas mudanças a que a vida nos expõe são uma das fontes de desenvolvimento de nossas possibilidades. E é precisamente a existência de possibilidades o que nos permite progredir em todos os sentidos, tanto em nosso entendimento da natureza e de nosso entorno quanto no conhecimento de nós mesmos.

Uma possibilidade é, simplesmente, o indício de que podemos produzir uma mudança. Uma mudança não é necessariamente uma ameaça ou uma perda. Se meditamos sobre quais mudanças podemos produzir e trabalhamos para tornar realidade aquelas que redundem tanto em benefício próprio como no da sociedade, estamos fazendo das mudanças um verdadeiro motor do desenvolvimento humano.

Abrir-nos às contínuas mudanças é abrir-nos ao fluxo do devenir e sobre essa base assentamos nosso trabalho de desenvolvimento. Isto é assim não somente no nível do desenvolvimento espiritual, mas também no nível da sobrevivência física.

## O PASSADO

### *Quinta Ensino*

“Procuremos mais ser pais de nosso porvir do que filhos de nosso passado”.

*Miguel de Unamuno (1864-1936). Filósofo e escritor espanhol.*

Segundo Marco Túlio Cícero (político, filósofo, escritor e orador romano; 106 a.C. - 43 a.C.), “Quem não conhece sua história, será uma criança por toda a sua vida”. Mas, o que fazer para conhecer nossa história? Nossa ensinância nos propõe uma atitude de sacrifício em relação a nosso passado que nos leve a desapegar-nos dele para aprender tanto da experiência individual quanto da experiência coletiva.

Mas, surgem-nos mais perguntas. Quem pode desapegar-se de seu passado? E, mais ainda: quem pode desprender-se do condicionamento produzido por suas experiências através das vidas e das mortes?

O condicionamento produzido pelo passado é uma das primeiras dificuldades que encontramos ao procurar desenvolver-nos espiritualmente. O passado é um peso tão grande que às vezes nos faz sentir impotentes para progredir como desejamos. Quantas vezes ouvimos dizer: “Gostaria de ser melhor, mas não posso; volto sempre para o mesmo, a ser como era”. Até mesmo os que estão muito dedicados a seu trabalho interior muito frequentemente enfrentam o passado como um terrível inimigo que, sob a forma de impulsos, recordações e hábitos, impede-lhes de progredir como anseiam.

“Eu sempre fui assim”, “educaram-me desta maneira”, “isto me deu resultado”, “já experimentei isso e fracassei”, são somente algumas da infinidade de desculpas que encontramos para absolver-nos e assentar-nos no que já passou.

Krishnamurti dizia: “Recordar é viver o passado e prender-se a ele”. Prender-nos a nosso passado faz com que nos perpetuemos em nossos erros ou nos vangloriemos dos êxitos já passados. Embora estas atitudes tenham raízes de índole psicológica, já que nos ajudam a justificar os nossos erros com razões que nos aliviam ou nos fazem sentir importantes recordando os nossos êxitos, essas mesmas atitudes, por outro lado, impedem-nos de ver as possibilidades que o presente nos oferece para realizar as mudanças que nos ajudarão em nosso desenvolvimento.

Por outro lado, estudar o passado com desapego e objetividade nos ensina a corrigir erros e a melhorar nossos acertos. O passado é a retroalimentação que nos dá perspectiva sobre o que nos acontece no presente. É bem conhecido o adágio: “Aqueles que não estudam sua história estão condenados a repeti-la”.

Nem tudo o que nos ocorreu no passado foi desafortunado ou frustrante; também tivemos experiências bem sucedidas e estimulantes. No entanto, necessitamos deixar para trás tanto as boas experiências quanto as negativas para poder continuar aprendendo. O sucesso de ontem torna-se um verdadeiro sucesso quando construímos sobre ele no presente e nos mantemos abertos para enriquecê-lo com uma visão cada vez mais ampla e inclusiva.

O processo de amadurecimento e de expansão do estado de consciência pressupõe aprender do passado e, também, desprender-se dele.

De um ponto de vista prático, a atitude de sacrifício nos ajuda a não nos prendermos a nosso passado com sentimentos de culpa ou de orgulho, a não temer as consequências do ontem, a desapegar-nos das recordações que dificultam nosso processo de amadurecimento. Em outras palavras, o sacrifício nos permite alcançar um certo grau de objetividade na análise do nosso passado.

De um ponto de vista mais amplo, a atitude de sacrifício nos ensina a compreender e a localizar o nosso passado no contexto do desenvolvimento humano. O passado de cada um de nós é apenas um degrau na cadeia do desenvolvimento da humanidade, uma faísca no contexto da eternidade. Nosso passado nos ensina, quando o vemos como parte integral da vida de uma pessoa, de uma família, de uma nação e mesmo de toda a humanidade. As experiências individuais são parte da experiência humana da qual não se podem desprender. Não prender-nos a nosso passado consiste em localizar nossa experiência passada e entendê-la dentro de marcos de referência: o entorno imediato, o mediato e o entorno universal.

Manter uma atitude de desapego em relação a nosso passado é contemplar nossa história particular como um bem que pertence a toda a humanidade. Esta atitude nos dá a liberdade necessária para compreender e superar hábitos de pensar, de sentir e de agir que nos limitam. Desta maneira criamos formas de pensar e de sentir mais adequadas para alcançar nosso desenvolvimento.

Desapegar-nos de nosso passado é aprender a reconhecer-nos sem nos culpar, sem nos justificar nem nos vangloriar. É compreender e calar; é estar disposto à mudança necessária para nos desenvolver.

Esta atitude de desapego é indispensável para nosso adiantamento e para o da humanidade, já que tudo o que nos aconteceu é aprendizagem sobre nós mesmos, sobre o sistema de relações imediato – nosso contexto pessoal – e sobre o sistema de relações do amplo contexto da humanidade.

## A INCERTEZA DO AMANHÃ

### *Sexta Ensinança*

“A busca de certeza bloqueia a busca de sentido. Incerteza é a verdadeira condição que impulsiona o homem a desenvolver seus poderes”.

*Erich Fromm (1900-1980). Escritor e pensador alemão naturalizado americano.*

Deixar-nos levar pelo medo da incerteza do futuro inibe o desenvolvimento de nossas possibilidades, produz em nós um contínuo sofrimento, encerra-nos em nosso egoísmo e nos prende ao que nossa mente temerosa considera segurança.

Mesmo que tracemos planos e procuremos prever tudo, raramente a vida se nos apresenta como esperamos. Mesmo a morte, o aspecto mais previsível do futuro, causa-nos incerteza, já que não sabemos como ou quando ela vai se apresentar para nós.

Os acontecimentos que esperamos com alegria também estão embaçados pela incerteza. A felicidade de ter um filho está embaçada por uma infinidade de temores em relação a sua saúde, a suas possibilidades, a sua felicidade. Quem hoje tem poder e riqueza, amanhã pode ver seu mundo desmoronar-se na perda e no desalento. Quando os buscadores da verdade creem ter encontrado a resposta para as suas dúvidas, uma nova descoberta torna obsoletas as ideias em que confiavam, mostrando-lhes que a verdade definitiva se mantém fora de seu alcance.

Nem sequer podemos estar certos de nossa própria conduta. Muitas vezes nos descobrimos vivendo de forma diferente da que havíamos escolhido, agindo de uma maneira que acreditávamos já ter superado para sempre. Em alguns casos, chegamos mesmo a renegar ideais que havíamos abraçado para toda a vida. Por isso, os que sincera e humildemente trabalhamos para desenvolver-nos pedimos a ajuda divina para perseverar em nossa vocação.

Como libertar-nos do peso e das limitações que o medo da incerteza nos traz? Aceitando que a incerteza do amanhã é nossa única certeza. Isto, que é tão fácil de expressar em palavras, exige, para ser realizado, um longo caminho de mudança de atitudes na vida cotidiana.

Quando começamos a dar os primeiros passos no que se refere à aceitação da incerteza do amanhã?

- Quando estudamos nossas ações passadas e vemos os frutos de bem ou de dor que essas ações produzem em nós no presente; assim aprendemos a construir um futuro melhor.
- Quando nos fazemos responsáveis pelas consequências de nossas ações.
- Quando não deixamos de aproveitar o sofrimento produzido pela ignorância de ontem com queixas, lamentos e acusações.
- Quando fazemos da dor um aviso que nos assinala o que temos que mudar.
- Quando não condicionamos nosso presente ao medo do que eventualmente possa acontecer no futuro.

- Quando começamos a compreender a debilidade que se produz em nós quando nos apoiamos em nosso amor próprio.
- Quando trabalhamos levando em conta o bem comum e não subordinamos nossas ações às possíveis recompensas que poderíamos conseguir.
- Quando começamos a compreender o engano de se pretender alcançar nosso bem à custa do bem comum.
- Quando aceitamos que a verdadeira e duradoura satisfação que podemos experimentar é uma função tanto do nosso bem-estar quanto do bem-estar dos que nos rodeiam.

Trabalhar tendo em vista o bem comum e não subordinar nossa conduta e nossas escolhas a possíveis vantagens pessoais e a recompensas pareceria, à primeira vista, uma mortificação. No entanto, a prática destas atitudes nos dá forças e clareza de objetivos; ajuda-nos a liberar-nos do peso do medo do futuro e desembaraça nosso caminho para a realização de nossas possibilidades reais.

Quando ampliamos nossos objetivos incluindo o bem comum em nossa tomada de decisões, quando apreciamos estar atentos e interessados no que fazemos sem nos preocupar tanto pelas possíveis recompensas, encontramos uma plenitude tão grande que não tememos o que possa acontecer depois. Não há recompensa maior do que a de viver o presente com plenitude e confiando que o que acontecer no futuro será o melhor e nos encontrará com a força necessária para enfrentá-lo. Nossa melhor aposta para uma vida plena e serena é viver o presente tão bem quanto nos for possível.

Por outro lado, recordemos que a atitude de sacrifício em relação à incerteza do amanhã traz como consequência a sabedoria de prever o futuro, de viver com prudência e moderação e de aceitar a dor que nem nossa melhor disposição interior, nem nossa vontade, nem nosso conhecimento atual, podem evitar.

## OS LAÇOS DE SANGUE

### *Sétima Ensino*

“Pai, Mãe e Eu,  
Irmã e Titia dizemos  
Todas as pessoas como nós, somos Nós,  
E qualquer outro é Eles”.

*Rudyard Kipling (1865 - 1936). Escritor e poeta britânico nascido na Índia.*

Os aspectos do sacrifício, descritos em ensinações anteriores, muitas vezes passam inadvertidos, pois acontecem em nosso interior. Outros aspectos do sacrifício, por implicar interações diretas com outras pessoas, são mais visíveis.

Os laços de sangue representam o sexto mistério do sacrifício. Estes laços são apoios valiosos porque nos ajudam a nos proteger mutuamente, a assimilar a experiência acumulada através das gerações e a transmitir a cultura; mas também nos causam sofrimento pela carga emotiva e pela dependência afetiva, biológica e econômica que os acompanham.

A falta de suficiente objetividade nas relações familiares nos impede de compreender cabalmente os que mais amamos e esta é uma das maiores causas de nosso sofrimento. Os pais costumam não compreender os seus filhos, os esposos muitas vezes não se compreendem entre si e se torna difícil para os filhos entender os pontos de vista de seus pais. Exemplo disto são os desencontros entre gerações e o grande percentual de famílias desajustadas. Além disso, o que vemos claramente na família alheia é difícil de se perceber na própria.

Os laços de sangue também causam sofrimento quando unem pessoas que têm pouco em comum, cultural e espiritualmente. Se não existir suficiente comunicação e afinidade de objetivos fundamentais, surgem problemas de intolerância e profundas desavenças.

A influência dos laços de sangue na sociedade pode ser tanto positiva quanto negativa, conforme se orientem as forças biológicas e psicológicas que unem os indivíduos.

Os laços de sangue ocasionam sofrimento quando dão rédea solta ao instinto de conservação, em toda sua cruza. Isto induz as famílias a se manterem como núcleos fechados que trabalham somente para seu próprio benefício, aumentando a separatividade que já existe no mundo.

Quando os laços de sangue se transmutam em amor expansivo, a família é fonte de bem-estar material, mental e espiritual, tanto para os seus integrantes quanto para a sociedade.

A atitude de sacrifício nos leva a criar uma família que, por praticar a renúncia e dedicar-se ao desenvolvimento espiritual de seus membros, trabalhe para ser fonte de bem-estar para muitos. As relações familiares, quando se baseiam no respeito mútuo e na reverência ao Divino, na tolerância e na ajuda recíproca entre seus membros, no trabalho diligente e eficiente, são fonte de bem individual e social, espiritual e material. Os laços de sangue por si mesmos não são um bem individual nem coletivo. Contudo, quando os laços de sangue se nutrem em relações familiares positivas e espirituais, são o princípio de uma sociedade mais justa, mais equilibrada e mais participativa.

Em uma família dedicada a se desenvolver como núcleo espiritual, há lugar para a comunicação, para a ajuda mútua e para a assistência aos demais. O amor expansivo nos impulsiona a superar objetivos egoístas que contrapõem o nosso benefício particular ao dos demais; ensina-nos a participar com a humanidade.

Ao trabalhar para desenvolver nossos laços familiares temos que ter cuidado para não confundir desapego com egoísmo ou indiferença. O esforço para conseguir nosso próprio desenvolvimento, quando bem orientado, mostra-nos as responsabilidades que temos em relação a nossa família. Transcender não implica desatender. Cortar laços egoístas não é deixar de amar ou eximir-se de responsabilidades. Pelo contrário, significa amar mais profundamente e fazer o que for necessário para o benefício de todos.

Quanto mais universal é o objetivo que nos move, mais nos impulsiona a transcender o círculo dos apegos dos laços de sangue. Liberar-nos dos apegos que nos encerram e nos limitam expande nosso amor e nos ensina a incluir mais e mais seres humanos no círculo de nossos afetos. Fazer o sacrifício de deixar de ser “nós” em oposição a “eles” nos dá a possibilidade de criar um “nós” em que sejamos “todos” e “cada um”.

A atitude de sacrifício em relação aos laços de sangue tem que ser alimentada durante toda a vida. Não esperemos acabar esse trabalho rapidamente, por mais diligentes que sejamos. Recordemos também que quem ama verdadeiramente nunca deixa de amar, ainda que seu amor seja, em certos casos, fonte de lágrimas e, em outros, fonte de felicidade e participação.

## O QUE DIRÃO

### *Oitava Ensino*

“Quem não presta atenção nem aos elogios nem às críticas de quem se dedica a encontrar faltas nos demais tem grande tranquilidade de coração”.

*Honoré de Balzac (1799-1850). Escritor francês.*

Por mais que procuremos harmonizar nossos atos da vida cotidiana com os princípios e os objetivos mais altruístas que professamos ter, a opinião que outros têm de nós escapa ao nosso controle. A crítica e a murmuração são geralmente inevitáveis.

É uma prova dolorosa ser objeto de murmuração e de censura e até mesmo de crítica bem intencionada. No entanto, para trabalhar em nosso desenvolvimento espiritual, temos que estar preparados para suportar esta pena e utilizá-la para nosso adiantamento.

Temos que distinguir entre a retroalimentação que nos ajuda a nos conhecer, a crítica destrutiva que nos destrói, a murmuração que nos faz perder a paz interior e a adulação que corrói nossa capacidade de autoconhecimento. A atitude de sacrifício em relação ao dirão começa com este discernimento.

Não só a crítica destrutiva nos mortifica. A incompreensão também é fonte de sofrimento. Como cada um de nós tem sua característica particular, nem sempre somos bem compreendidos pelos demais. Nossos próprios companheiros de caminho podem, involuntariamente, fazer-nos padecer intensamente. Segundo um dito antigo, "os bons fazem sofrer os bons". Não são os inconvenientes, nem o trabalho, nem os revezes, o que mais nos angustia, mas a incompreensão dos demais, especialmente a daqueles que mais estimamos.

Raramente os que beneficiaram a humanidade foram reconhecidos em sua época. A sociedade exalta seus benfeitores depois de mortos, porém, na maioria dos casos, ignora-os e até os mortifica e os desdenha enquanto vivem. Se isto ocorre a seres notáveis, que podemos esperar nós que não pretendemos ser extraordinários, mas apenas trabalhar com humildade para o bem comum? Até mesmo os atos mais nobres e retos podem ser mal interpretados e criticados. Há que aceitar de antemão a dor que implica a incompreensão dos demais.

Murmurar e criticar prejudica grandemente quem murmura, porque esta atitude leva a pessoa a fazer um hábito do pensar mal dos demais; prejudica quem é objeto de murmuração, pois compromete sua reputação e fere seus sentimentos. A atitude de sacrifício em relação à crítica e à murmuração se expressa, por um lado, em não cair no vício de julgar e de censurar e, por outro lado, em prosseguir sem vacilações rumo ao objetivo escolhido, aceitando o julgamento alheio como uma realidade que não podemos mudar.

Se nos mantemos afastados da adulação, se aceitamos a incompreensão e a retroalimentação dos demais como meios de autoconhecimento e se não caímos nós próprios na murmuração e na crítica destrutiva, esta atitude de sacrifício nos dá a fortaleza interior necessária para viver nossa vida tal qual nosso ideal espiritual nos leva a vivê-la.

## AS CIRCUNSTÂNCIAS MATERIAIS

### *Nona Ensinança*

“Amor e trabalho são as pedras angulares de nossa condição de seres humanos”.

*Sigmund Freud (1856-1939). Neurologista e psiquiatra austríaco.*

Por mais que nos dediquemos a cultivar nosso espírito, isso não é desculpa para desatender nossas necessidades materiais.

Às vezes parece que o esforço diário que fazemos para subsistir é um obstáculo para nosso adiantamento espiritual; no entanto, tão logo começamos a analisar a situação, damos conta de que não é assim. Desenvolver a capacidade de atender as necessidades materiais pessoais e as daqueles que dependem de nós, sem desatender nosso trabalho interior, mantém o equilíbrio indispensável para nosso desenvolvimento espiritual. Mais ainda, quando desperta em nós a consciência da situação econômica que a humanidade enfrenta, a necessidade de esforçar-nos com eficiência e dedicação para subsistir se transforma em um meio para participar e trabalhar para o bem de todos. Este trabalho para o bem comum é inseparável daquele que realizamos para nosso próprio desenvolvimento espiritual.

O oitavo mistério do sacrifício representa o esforço que temos que fazer para ganhar o próprio sustento. Para a imensa maioria dos seres humanos, grande parte do tempo e da energia é consumida no trabalho para se conseguir alimentação e moradia. Apesar disso e dos progressos alcançados no campo da produtividade, boa parte da humanidade vive na escassez e grandes setores padecem de fome e de desnutrição crônicas.

Quando é muito grande a privação imposta pelas circunstâncias materiais, não temos outra opção a não ser a de aplicar toda nossa energia no esforço para sobreviver. Não obstante, tão logo alcançamos um pouco de folga material, surge a tentação de viver sem esforçar-nos, de escapar da demanda tenaz do trabalho diário. Às vezes sonhamos trocar de ocupação, mudar para outro lugar ou executar tarefas que, em nossa opinião, são mais importantes do que as que estamos realizando; ou pensamos que, se não tivéssemos que lutar para atender as necessidades materiais, poderíamos realizar nossos sonhos de liberação espiritual. Trocar o trabalho do qual não gostamos por outro que nos agrada, deixar um lugar para ir a outro mais agradável, nem sempre nos dá os resultados esperados. Embora mudar de lugar ou de emprego possa nos abrir novas possibilidades, pode também encobrir a incapacidade para enfrentar as dificuldades.

A atitude de sacrifício em relação às circunstâncias materiais nos ensina a enfrentar os desafios que nos abrem possibilidades e também a aceitar o esforço de nos manter no que estamos fazendo, transformando o nosso trabalho em um meio de desenvolvimento espiritual. Quando surge o desejo de mudar o lugar de residência, de trabalho ou de profissão, a atitude de sacrifício nos dá a perspectiva necessária para avaliar nossas opções e distinguir entre possibilidades genuínas e sonhos de escapes.

Uma tentação que pode aparecer quando alcançamos folga material é a de gastar tanto quanto possamos ganhar, ou desejar ganhar mais para poder gastar mais. Pouco a pouco, bens prescindíveis se transformam em indispensáveis. Nada nos é suficiente. Nossos rendimentos já não nos bastam para nos sentirmos satisfeitos com o que temos. Não consideramos sequer a

possibilidade de poupar para necessidades futuras, nem para assistir os que precisam de ajuda. É assim que vamos perdendo a capacidade de discernir entre o necessário e o supérfluo.

A atitude de sacrifício em relação às circunstâncias materiais nos ensina a pôr limites aos desejos e, conseqüentemente, à maneira de viver e de consumir. Cada circunstância material nos serve para compreender a situação, as dificuldades e o sofrimento de milhões de seres humanos. Há pessoas que, podendo viver de forma folgada, por participação escolhem viver muito frugalmente. Elas renunciam à possibilidade de uma vida mais prazerosa para participar com os que não podem escolher viver melhor. Referindo-se a este aspecto da vida, um mestre espiritual dizia: "Nunca viveria de maneira diferente da que vivo, ainda que pudesse dispor de muito mais bens do que os que uso agora."

Ocupar-nos somente do que é mais fácil ou do que gostamos poderia ocultar o desinteresse pelo que outros têm que fazer para que nós possamos subsistir e desenvolver-nos. Por isso é bom realizar algumas tarefas que não nos agradam, em vez de evitá-las. Isto nos ajuda a valorizar e a dignificar o trabalho e nos ajuda a compreender aqueles que, para poderem subsistir, não podem escolher nada além do trabalho que encontrem, por mais mortificante que seja.

Quando nos empenhamos em fazer cada vez melhor tanto o que gostamos quanto o que não gostamos, vamos perdendo o hábito de dividir a vida entre o que é prazeroso e o que é desagradável, e descobrimos a beleza dos atos bem realizados. Efetuar muito bem o que temos que fazer dá sentido inclusive às ações que nos parecem intranscendentes.

O esforço contínuo para satisfazer as necessidades materiais é, para alguns mais do que para outros, um aspecto doloroso da vida. Dizemos que é mais para uns do que para outros porque este esforço depende de nossa posição econômica, de nossa educação e de nossas características pessoais. Mas quando abraçamos o trabalho com amor, dedicação e alegria, este se transforma num meio inestimável para participar, compreender e nos unir a todos os seres humanos. Por outro lado, o fato de trabalhar para satisfazer as necessidades materiais e resolver os problemas da vida equilibra nosso trabalho espiritual. Nosso desenvolvimento interior se expressa na capacidade crescente de resolver as dificuldades práticas da vida.

## A COMPAIXÃO

### *Décima Ensinança*

“O problema humano básico é a falta de compaixão. Enquanto este problema subsistir, subsistirão os demais problemas. Se se o resolve, podemos esperar dias mais felizes”.

*Tenzin Gyatso (1935 - ). Décimo quarto Dalai Lama do Tibete.*

Cada um de nós responde à dor humana de acordo com suas características pessoais e com seu grau de desenvolvimento espiritual. Quanto mais egoístas somos, mais nos apartamos das penúrias humanas, escudando-nos ou na indiferença ou reagindo com sentimentalismo, para depois esquecer rapidamente e continuar vivendo como se tais penúrias não existissem. A indiferença nos submerge na insensibilidade e impede nossas possibilidades de desenvolver-nos espiritual. O sentimentalismo gasta nossas energias em vão; é uma reação emocional que nem alivia a dor nem desperta a consciência.

À medida que nos desenvolvemos espiritualmente, aumenta nossa percepção da necessidade e do sofrimento daqueles que nos rodeiam e nossa resposta perante a dor se faz mais genuína e mais compassiva.

As pessoas bem intencionadas procuram aliviar a dor através de obras de bem. Os hospitais, os asilos, as instituições beneficentes, são obras que respondem a necessidades físicas, econômicas e afetivas do ser humano. No entanto, todos esses esforços aliviam os males, mas nem sempre trabalham sobre a verdadeira raiz do sofrimento. É necessário que, pelo menos alguns de nós, estejamos dispostos a transmutar o sofrimento em compaixão, compreensão e participação, para que as dores que possam ser evitadas sejam evitadas, para que as doações não sejam necessárias, pois desenvolvemos a capacidade de construir sociedades mais justas, para que cada um de nós aprenda a ocupar um lugar no mundo e não usurpe o lugar dos demais.

A compaixão nos transforma, faz-nos sentir intensamente o sofrimento dos que nos rodeiam e nos leva a perguntar-nos: "Por que os seres humanos temos que sofrer tanto? Por que somos tão cegos e nos ferimos continuamente uns aos outros?" Acima de tudo, leva-nos a perguntar-nos: "O que posso fazer para aliviar a dor alheia?" As respostas a esta última pergunta podem ser muito variadas, mas todas elas, se genuínas, levam-nos a comprometer-nos e a dar de nós mesmos, não somente de nossas posses.

Diz uma lenda budista que quando o coração do Buda se abre e contempla o mundo, acalmam-se as dores, aliviam-se os sofrimentos, cessa o pranto e por um instante reina a felicidade. Da mesma maneira, guardadas as proporções, na medida em que sentimos em nós o sofrimento da humanidade, estamos criando as bases de um mundo mais harmônico e ditoso, pois esse sentir nos faz responder vitalmente, oferendando de nós mesmos.

Quando consagramos nossa vida ao bem das almas, começamos a aliviar realmente o sofrimento do mundo. Aliviamos espiritualmente através de nossa participação interior; de forma prática, através da percepção do bem que podemos gerar em nosso meio e da ação consequente que realizamos. Abraçando o nono mistério do sacrifício vivenciamos um dos aspectos mais profundos da vida espiritual.

## A SABEDORIA

### *Décima primeira Ensino*

“O ignorante afirma, o sábio duvida e reflete”.

*Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.). Filósofo grego.*

Assim como o nono mistério do sacrifício, em seu grau mais elevado, é vivenciar a compaixão em toda sua profundidade, o décimo mistério é vivenciar a sabedoria que nos leva a responder com sentido de participação interior e com ajuda efetiva.

Ainda que não possamos eliminar a dor inerente às leis da vida, podemos fazer muito para evitar os sofrimentos produzidos pela ignorância e pela falta de desenvolvimento espiritual.

Além de desenvolver a sensibilidade para perceber os males e responder a eles através da ação direta, necessitamos compreender o grande contexto em que a vida se desenvolve e chegar às causas que dão origem ao sofrimento. Este é o trabalho que, passo a passo, começamos a realizar quando nos dispomos a nos desenvolver.

É bom recordar que, em *As Dez Palavras do Desenvolvimento Espiritual*, o saber vem depois de calar, escutar, recordar e compreender. Mas o impulso incontrolado para fazer nos move a julgar, opinar e fazer, antes de saber. O corolário desta atitude é a ação ineficaz e, talvez, contraproducente. Porém, a ação efetiva e sábia é possível quando, ao calar, escutar, recordar e compreender, percebemos a situação real e podemos, então, responder às necessidades reais de uma maneira efetiva.

Se desejamos desenvolver sabedoria e aplicá-la para o bem comum, temos que começar por tomar consciência de nossa tendência a julgar sem saber, por evitar centrar nossa atenção em nossa problemática pessoal e por expandir nossa visão rumo a um entorno cada vez mais expansivo. Também necessitamos estudar e aprender pelo menos o que outros já sabem sobre as necessidades que desejamos satisfazer.

A solução para os problemas atuais requer não só boa vontade, mas a sabedoria que nos outorga a habilidade de discernir qualidades e relações essenciais na realidade circundante para aplicar com inteligência o que aprendemos.

A sabedoria, por pressupor conhecimento e compaixão, apresenta-se unida ao respeito e à delicadeza de trato. O bem não se impõe e a rudeza destrói a bondade das intenções. O amor desinteressado é uma força que permite ajudar sem ferir.

Poderíamos perguntar por que a compreensão da dor de cada ser humano pode implicar sacrifício, uma vez que o ato de compreender vem acompanhado de plenitude interior. Isto é verdadeiro, mas, quando compreendemos a dor de uma pessoa, essa dor se faz nossa. Quando, além disso, compreendemos a dor do conjunto da humanidade, as dores dos outros entram em nosso próprio coração.

O sacrifício nos ensina a manter uma visão universal perante os sofrimentos individuais. Isto significa incorporar os seres humanos, um a um, dentro de nós mesmos, sem preferências nem exclusões; também significa compreender e amar cada um, sem censurar nem voltar o rosto a

ninguém. Para alcançar este grau de sacrifício, é necessário trabalhar sobre o sentimentalismo, a paixão, os apegos, a dependência que temos do que nos parece bem ou mal. É necessário não tomar partido, não separar os grupos em justos e injustos. Em uma palavra, para compreender e poder chegar a saber o que fazer a respeito do sofrimento, temos que dominar os impulsos de nosso coração, que às vezes nos fazem sectários e discriminativos, e enfocá-los em tornar mais claros e precisos os argumentos de nossa mente.

Sacrifício é não ceder à tentação de querer resolver os problemas a partir de uma posição de poder e de autoridade. Sacrifício é aceitar que, por mais que compreendamos e até conheçamos as soluções dos problemas, cada ser humano tem que percorrer seu caminho para chegar a compreender e saber por si mesmo.

O sacrifício nos abre caminho para a sabedoria de não julgar, de ter a capacidade de pôr a descoberto as causas profundas do sofrimento, de trabalhar sobre elas e de ajudar-nos a nós mesmos a remediar a parte que nos toca de nossas próprias limitações. O sacrifício nos faz compreender por que nada nos é alheio; faz-nos extrair de cada experiência os meios para ajudar, onde e quando tal ajuda é possível, começando por nossa própria vida.

Sobretudo, a sabedoria nos leva a recordar que o bem é perseguir os fins mais altruístas, fazendo uso dos meios mais excelentes.

## AS LIMITAÇÕES FÍSICAS

### *Décima segunda Ensino*

“Fui afortunado ao escolher física teórica, porque todo seu campo está na mente. Deste modo, minha descapacitação não foi uma desvantagem séria”.

*Stephen Hawking (1942- ). Físico britânico, 1988. Hawking sofre de esclerose lateral amiotrófica.*

Alguns dos mistérios do sacrifício que descrevemos até aqui, tais como a compaixão e a sabedoria, parecem abrir-nos a porta para a compreensão do sofrimento produzido pelas limitações físicas que muitas pessoas padecem. Também nos ajudam a compreender que, além do sofrimento que a própria limitação física traz, agrega-se a dor da autocompaixão e do ressentimento. Porém, talvez, o que mais nos ensinam é que, quando sofremos uma perda, geralmente desenvolvemos a capacidade de gerar um bem que a compensa.

A aceitação do que nos cabe viver, a confiança de que temos o que necessitamos para nos desenvolver e a dedicação para conseguir esse desenvolvimento, transmitem a autocompaixão e o ressentimento, que possamos sentir por alguma limitação física que tenhamos, em abertura para novas e verdadeiras possibilidades.

De um ponto de vista mais amplo, todos temos tanto limitações como faculdades e estas, bem cultivadas, podem compensar, com vantagem, as limitações que tanto nos fazem padecer.

Nenhum de nós pode dizer que é fisicamente perfeito. De fato, pessoas de grande beleza física sentem com grande dor o que elas percebem como defeitos. Por exemplo, uma grande atriz, apesar de ter uma beleza física admirável, evita que lhe tirem fotos de um de seus perfis, pois não aceita algo em sua fisionomia. Isto, que para nós pode parecer uma simples vaidade, em alguns casos é causa de grande sofrimento para quem se percebe como tendo um defeito.

As limitações físicas deixam de ser fatores determinantes em nossa vida à medida que desenvolvemos suficiente compreensão e sabedoria para nos localizar em um contexto maior que o pessoal e compreender que todos temos possibilidades, mas nenhum de nós tem *todas* as possibilidades. É uma questão de se desenvolver discernimento suficiente para saber quais são as nossas. Basta mencionar o exemplo de Hellen Keller. Esta grande pessoa, assistida por Anne Sullivan, uma amiga e educadora excepcional, não só superou o isolamento do mundo exterior, imposto por sua própria surdez e cegueira, como também cumpriu um papel excepcional ao esforçar-se para educar e oferecer possibilidades a pessoas com necessidades especiais.

Mais ainda; às vezes os defeitos físicos parecem favorecer o florescimento de faculdades extraordinárias. Beethoven, apesar de sua surdez, percebeu melodias tão maravilhosas que até poderia ser chamado de o “Músico da Sabedoria”. A paralisia de Roosevelt ajudou-o a desenvolver suas forças mentais. Há, neste sentido, muitíssimos exemplos. Quem se recorda hoje das limitações físicas destas pessoas? São suas realizações o que perdura.

Na sociedade atual reconhecemos que todos temos limitações e possibilidades e que os progressos da medicina, da biotecnologia e a implementação de leis que protegem os direitos das pessoas com limitações físicas, têm tornado possível que nos relacionemos de forma

produtiva e desenvolvamos nossas capacidades, sem desmerecer nem exaltar ninguém, reconhecendo o valor de cada ser humano.

A compreensão da dor e das dificuldades daqueles que têm limitações físicas, bem como a sabedoria de responder a essa dor e a essa dificuldade, sem discriminação e com os meios necessários para que essas pessoas possam chegar a realizar suas possibilidades, fazem a sociedade mais justa e mais harmônica.

O reconhecimento que cada um de nós e a sociedade em seu conjunto evidenciamos para com aqueles que têm limitações físicas e o respeito por seus direitos são um estímulo precioso que nos ajuda a todos a transformar a dor em maturidade, em expansão interior, no âmbito individual, e em participação e felicidade, no âmbito social.

## AS ENFERMIDADES

### *Décima terceira Ensinança*

“Todos nascemos com dupla cidadania, a do reino da saúde e a do reino da enfermidade. Apesar de todos preferirmos usar somente o passaporte bom, cedo ou tarde cada um de nós estará obrigado, ainda que de forma breve, a identificar-se como cidadão desse outro lugar”.

*Susan Sontag (1933 - ). Escritora americana, New York Review of Books.*

Os mistérios do sacrifício que enumeramos até aqui são universais, pois, de uma forma ou de outra, esses mistérios são os companheiros de caminho do ser humano. O décimo segundo mistério do sacrifício não escapa a esta norma, já que ninguém está livre de padecer enfermidades.

Desde a juventude, estabelece-se em nosso organismo uma luta escondida e exasperante entre agentes patogênicos. Alguns de seus aliados mentais são o temor, o estresse e a ansiedade, e o conjunto de resistências do organismo. Estas últimas têm como auxiliar a atitude de sacrifício que nos ensina a manter a saúde do corpo, trabalhando em dois níveis. No nível físico, levando uma vida saudável, frugal e balanceada. No nível mental, aprendendo a lidar com o temor e aceitando a dor, quando esta não puder ser evitada.

Através do medo, o estresse e a ansiedade, o corpo se torna vulnerável à enfermidade. Em vez de manter a mente nestes estados tão negativos, necessitamos gerar pensamentos positivos e estimulantes, além de viver de forma saudável, tanto física quanto espiritualmente.

É importante que harmonizemos corpo e mente através de um método de vida simples e saudável. Os hábitos de higiene mental e física, a alimentação adequada, a boa disposição, os pensamentos nobres e a reta intenção, ajudam-nos a manter a saúde da mente e do corpo.

Se padecemos de alguma enfermidade, é bom, além de tratá-la medicamente, aceitar a situação e enfrentá-la com valentia. A fortaleza interior e a compreensão do que nos ocorre é parte da condição humana e nos ajudam a enfrentar as enfermidades com atitude positiva para superá-las.

Há casos em que a força do pensamento e o espírito de sacrifício, embora não possam vencer uma enfermidade grave, criam defesas que a localizam e não lhe permitem avançar. Mas também há casos de pessoas que venceram enfermidades aparentemente incuráveis devido ao seu estoicismo e à sua capacidade de viver com objetivos nobres e expansivos. O General San Martín, durante a luta pela emancipação sul-americana, viu-se acometido pelas hemorragias de suas úlceras estomacais. Mas, apesar da falta de tratamentos médicos eficazes, sua enfermidade não o impediu de dedicar-se plenamente a suas tarefas militares. Em uma oportunidade disse: “Quero terminar minha obra antes de morrer; não me importa minha enfermidade”. Mais adiante, suas úlceras se curaram e viveu até os 72 anos.

A enfermidade, vivida com atitude de sacrifício (cuidado com a saúde e aceitação do inevitável), mantém-nos alerta e age como um estimulante de nosso desenvolvimento espiritual. É notável o exemplo de Stephen Hawking. Apesar de estar fisicamente imobilizado e não poder articular palavras, este cientista continuou trabalhando em suas aulas e na

investigação de temas da física. Segundo ele, a enfermidade deu-lhe liberdade para usar melhor suas faculdades mentais.

A prevenção da enfermidade é um aspecto de nossa responsabilidade individual e social. A aceitação da enfermidade que não podemos evitar é um aspecto de nosso trabalho espiritual. Saúde e enfermidade são dois aspectos de nossa vida. A atitude de sacrifício nos ajuda a compreender esta condição que rege os seres vivos e a saber distinguir entre o que podemos evitar, mudar e controlar e o que temos de aceitar.

## A SEPARATIVIDADE

### *Décima quarta Ensinança*

“A unidade é a variedade e a variedade na unidade é a lei suprema do universo”.

*Isaac Newton (1642-1727). Matemático e físico britânico.*

A natureza se expressa com um esplendor maravilhoso, mas assim que a observamos em detalhe, vemos que os organismos vivos estão em luta permanente para sobreviver. Esta luta, que chamamos instinto de conservação e que nos ajuda a sobreviver, é também causa de sofrimento, destruição e morte.

Os seres humanos, pela forma como respondemos ao instinto de conservação, geramos a separatividade que tanto nos faz sofrer.

Cada um de nós pertence a um grupo social e étnico, tem certas crenças, possui um determinado nível econômico e se move em certos círculos e não em outros. Este sentido de pertencimento a certo grupo, se não tomamos consciência da limitação que nos impõe, transforma-se em um bem a defender, uma necessidade de prevalecer e de subjugar. Quando o sentido de pertencimento a um grupo faz com que excluamos todos os outros grupos, quando nos faz intolerantes perante as diferenças, quando nos faz temer ou rejeitar os que são diferentes de nós, produz uma dor que nos faz reagir uns contra os outros, desencadeando violência, guerras e perseguições.

É comum que professemos que todos os seres humanos são iguais, mas, na prática, muitas vezes, cada um de nós mantém a sua separatividade. Em muitas ocasiões, quem possui bens materiais acredita ser mais do que o pobre; quem pertence a um grupo étnico se sente superior a quem pertence a outros grupos. A separatividade está na raiz do que acreditamos ser, em nossa identificação com alguns aspectos relativos a nossa circunstância particular.

A separatividade às vezes nos impulsiona a atos de heroísmo, com o afã de que nosso grupo humano prevaleça sobre outros. No entanto, o sacrifício que redime e eleva não é o de ir à morte em prol de uma causa, mas o de renunciar à separatividade, compreendendo o lugar que as características próprias exercem no conjunto humano, para unir-nos e formar juntos uma sociedade que inclua todas as comunidades humanas.

É inútil clamar pela paz e pela fraternidade mundial se não estamos dispostos a assumir uma atitude de sacrifício, renunciando à separatividade. Sacrificando a separatividade podemos evitar o sofrimento que causamos a nós mesmos e aos demais ao lutar uns contra os outros.

A paz duradoura é possível quando, através de nosso próprio desenvolvimento, descobrimos nossa verdadeira identidade como membros de uma comunidade universal e espiritual. Quando começamos a ver cada ser humano em seu caráter de ser único, quando descobrimos que todos merecemos ser tratados com igualdade, respeitando nossa individualidade, desaparecem as distinções e as barreiras que nos separam uns dos outros e a paz se faz um objetivo alcançável.

## O BEM E O MAL

### *Décima quinta Ensino*

“A razão é filha da imperfeição. Nos invertebrados tudo está programado. Nós, não! E, ao ser imperfeitos, recorremos à razão, aos valores éticos: discernir entre o bem e o mal é o grau mais alto da evolução darwiniana!”.

*Rita Levi-Montalcini (1909 - ). Neurologista, prêmio Nobel de medicina de 1986.*

Quantas dores padecemos por nossa falta de discernimento entre o bem e o mal! Estas dores são causadas tanto pelos que nos acreditamos bons e nos erigimos em censores e condenadores da conduta dos outros como pelos que, sem nos importar com as consequências, agimos com desconsideração e indiferença e até com satisfação perante a dor alheia.

O bem e o mal são qualidades que atribuímos tanto a objetos como a nossas próprias ações e pensamentos. Para determinar que algo é bom, analisamos se traz benefício. Para determinar se algo é mau, analisamos se produz dano. No entanto, esta distinção, que à primeira vista parece simples, não o é. A distinção entre o bem e o mal é o tema central da ética e tanto filósofos como teólogos e místicos passaram suas vidas tratando de elucidar este tema.

O objetivo desta ensinância não é entrar em especulações acadêmicas, mas ajudar-nos a discernir que atitude desenvolver em nossa vida diária para que possamos promover o bem e evitar o mal, ajudando-nos a promover a paz, a harmonia e o nosso bem, assim como o bem daqueles que nos rodeiam.

O pensador romano Plínio, o Velho (23?-79), dá-nos um conselho prático a este respeito. Ele nos diz que ajamos sempre de tal modo que nos asseguremos do amor de nossos vizinhos. Poderíamos também dizer que, se queremos viver em paz, temos que deixar de gerar discórdia; se queremos relações baseadas na honestidade e na lealdade, necessitamos evitar a traição e as mentiras. Poderíamos seguir assinalando valores, condutas altruístas, códigos de conduta coerentes com princípios éticos, mas que princípio fundamental teria que nos guiar para não confundir o bem e o mal em relação a nossas ações cotidianas?

Como mistério de sacrifício, o discernimento entre o bem e o mal está diretamente relacionado com o princípio do desenvolvimento espiritual: a unidade de todos os seres humanos e o destino conjunto de união com o divino. A partir deste ponto de vista, o bem é o que nos une como seres humanos, leva-nos a respeitar a diversidade e a individualidade de cada um e nos aproxima do divino; o mal é o que nos afunda na separatividade, leva-nos a dominar outros e a querer que se amoldem a nossa vontade e nos separa do divino.

Na prática, isto implica o grande sacrifício de esquadrihar nossas ações, intenções e pensamentos, avaliar nossa conduta e desenvolver a força de vontade necessária para manter ativo o discernimento entre o que é bom ou mau fazer em um momento determinado. Isto nos levará a sentimentos cada vez mais altruístas e amorosos.

A distinção entre o bem e o mal não é um bem que alcançamos e possuímos de uma vez para sempre. É um sacrifício, continuamente renovado, em cada decisão que devemos tomar.

É muito fácil sentir-se “bom” e criticar todos os “maus”; sentir que estamos do lado do bem e que há malvados que estão cheios de mal. É fácil observar pessoas com desvios morais sérios e sentir que estamos acima delas. No entanto, não há nenhum ser humano que não tenha em sua alma um mal do qual todos os demais seres humanos não sejamos parte, em alguma medida. É por isso que a distinção entre o bem e o mal é um projeto de vida que requer toda nossa honestidade, capacidade de auto-avaliação e fortaleza para viver de acordo com nossas convicções.

O discernimento entre o bem e o mal tem alguns inimigos acérrimos: o egoísmo, a indiferença, a intolerância e a soberba. Seu aliado mais valioso é também muito poderoso: o processo do desenvolvimento espiritual.

## A MORTE

### *Décima sexta Ensinança*

“A morte, sendo um fato universal, é ao mesmo tempo tão pessoal que dela se pode dizer que é o momento em que espiritualmente se condensa a vida humana”.

*Ángel Ganivet (1865-1898). Escritor, ensaísta e narrador espanhol.*

O décimo quinto mistério do sacrifício é a morte. É o mais universal dos mistérios, já que todos temos que enfrentá-lo; a dor da morte bate em todas as portas.

No entanto, na prática, muitos vivemos como se nunca fôssemos morrer, como se fôssemos os únicos dignos de escapar a essa lei da vida. Alguns de nós não queremos sequer ouvir falar da morte; fugimos de toda conversação que se refira a ela.

Por mais que queiramos, não podemos evitar a passagem do tempo; não podemos impedir que a saúde e a juventude nos escapem das mãos. Alguns de nós sofremos porque vemos realizadas muito poucas das ilusões de nossa juventude. Sonhos de obras, conquistas, realizações, caem pouco a pouco, deixando atrás de si desilusão e amargura. Outros vemos embaçar-se a alegria de nossos triunfos, pela perda de nossa energia ou de nossas faculdades mentais. Os achaques da velhice nos impedem o deleite da vitória.

Quanto mais conscientes somos do processo de maturidade que experimentamos ao longo de nossa vida, mais compreendemos que a vida é breve e que a velhice e a morte seguramente baterão à nossa porta.

Para aqueles que estamos apegados à beleza do corpo, os anos do declínio físico são um longo período de martírio. Alguns preferem morrer a se verem envelhecer. Frineia, a bela grega, lançou-se a uma fogueira para não ver decair a beleza de seu corpo. A maioria de nós, no entanto, escolhe o caminho de negar o envelhecimento com artifícios variados e rejeita a realidade do declínio físico e da morte com a ilusão de ignorá-la.

Não somente o declínio físico nos aflige. Também a perda da proeminência profissional, da autoridade familiar, da relevância social, são mortes que necessitamos enfrentar. Porém esta realidade, que muitas vezes percebemos como uma perda, é largamente compensada ao nos desimpedir o caminho rumo a um aprofundamento de nossa individualidade e de nossa consciência de ser.

Como podemos aprender a morrer com serenidade e sabedoria? O sacrifício de olhar a morte de frente nos permite vencer o temor, que é o aspecto doloroso da morte.

Quando aceitamos nossa mortalidade, vamos transformando nossa vulnerabilidade em fortaleza. O sacrifício de pensar na morte nos ajuda a nos familiarizar com ela. A morte vai deixando de ser algo temível, misterioso, e se torna uma figura amiga, que nos ensina a viver, a envelhecer bem e a morrer bem.

A consciência da brevidade da vida nos torna cuidadosos com nosso tempo, com nossos atos, com nossas decisões. A segurança da morte dá profundidade a nossas experiências. A aceitação da morte nos outorga o dom de viver sem temor, com profundidade e intensidade.

Conta-se que os monges trapistas, todos os dias, tiram uma pá de terra, preparando a sua própria tumba. Fazendo uma analogia, é bom que tiremos, todos os dias, uma pá da terra que os resquícios do temor à morte e a ignorância de nossa condição humana depositaram em nossa mente, para deixar livre em nós o conceito da morte tal qual ela é: um sonho que se faz paz e tranquilidade em virtude da atitude de sacrifício com que nos dispomos a conhecê-la e aceitá-la.