

MESTRE DA FELICIDADE



INTRODUÇÃO | EU SOU O SOFRIMENTO

Sei que você já me conhece desde sempre, mas nunca fomos formalmente apresentados. Eu sou o sofrimento. Sim! Sou aquele que você deseja que não exista e não entende porque existe. Sei também que você me considera o vilão da história. Você acredita que se eu desaparecesse da sua vida você seria feliz. Sou literalmente o estraga prazer. Entendo por que você me vê com chifre de diabo. Se eu estivesse no seu lugar, também me acharia malvado. De fato, todas as palavras que você inventou e inventa para expressar infelicidade se aplicam à minha presença na sua vida. Onde estou não existe felicidade. Eu e a felicidade somos como dia e noite, somos excludentes. A grande ironia nisso é que é justamente por isso que sou o mestre da felicidade. Sei que você ainda não entende como isso funciona. Por isso estou abrindo esse canal de comunicação com você. Espero que a leitura desse livro possa lhe ajudar a se entender melhor, e conseqüentemente, me entender melhor. Espero também que esse livro lhe ajude a fazer as pazes comigo. Agora sim, estamos formalmente apresentados. Prossigamos...

1ª LIÇÃO | EU SOU O MESTRE

A matemática ensina que a ordem dos fatores não altera o produto. O bom humor diz que a ordem dos tratores não altera o viaduto. Na matemática e no bom humor o ensinamento funciona, mas em questão de felicidade, altera sim. Eu sou o mestre, você é o aluno. E não adianta tentar inverter essa ordem. Você pode até tentar. É possível tentar. Você tem arbítrio para tentar. Mas é impossível conseguir. Você só irá conseguir ampliar minha presença em você. Essa é a primeira lição que tenho para te ensinar. É nessa lição que você está empacado desde que sofreu pela primeira vez. Sofrer é ruim, desagradável, doloroso e você quer experimentar felicidade ininterrupta, igual experimentava antes de sair do jardim do útero. Por isso você me rejeita. Tenta me expulsar de você. Luta contra minha presença. Nunca ganha, nem mesmo com ajuda de remédios tarja preta, mas persiste tentando me ensinar felicidade. Ora, se o aluno fosse eu, era desnecessário você sofrer e você já teria me ensinado. Quem mais entende de felicidade do que eu? Ninguém! Só que você escreveu a bíblia, escreveu todos os livros da biblioteca, equacionou as leis da física, então, você quer ser o mestre. E pior! Além de não conseguir me ensinar em você, ainda quer ser mestre do sofrimento dos outros. Sinto lhe informar: você vai ter que sofrer muito para sair desse equívoco. Mas não se preocupe, pois não vou embora enquanto você não aprender a lição.

2ª LIÇÃO | EU NÃO FALO PORTUGUÊS

Minha função é te ensinar felicidade, só que eu não falo português. Esse é o problema. Eu falo, berro e urro felicidade, mas você só ouve sofrimento. Nós não falamos a mesma língua. Você fala português, eu falo sofrimentês. Sua língua é racional, a minha é irracional (emocional). Para aprender as lições que tenho para te ensinar, você deve me traduzir para o português, igual nesse livro. Imagine se ao invés de estar lendo esse livro você estivesse sofrendo esse livro, o que você estaria entendendo? Nada! Quando você coloca a mão no fogo, eu não te digo pausadamente com a voz do google: “Tira a mão do fogo que está queimando!”. Eu digo: doooooooooo. Dor é sofrimentês. Dor sou eu te dizendo: “Tira a mão do fogo que está queimando”. Eu sou uma voz dentro de você, mas não sou a voz do google, não sou a voz do raciocínio, sou a voz das emoções. Por isso, quando você está sofrendo, você não entende o que estou te dizendo. Você apenas sofre e não sabe o que fazer comigo. Para me entender, ao invés de apenas sofrer, você deve me traduzir para o português. Só que você não sabe fazer isso. Ninguém te ensinou. Nem é ensinado em nenhuma escola. Nesse livro estou te ensinando.

3ª LIÇÃO | EU SOU EMOÇÃO

Vou te contar uma coisa. Não existe sofrimento. Isso mesmo! Mas isso não significa que eu não existo. Claro que existo! Minha presença em você é inegável. Você me experimenta 24 horas por dia. O que não existe é esse tal de sofrimento que dizem que sou eu. Piorou? Vou fazer uma analogia para esclarecer. Provavelmente você acredita que cachoeiras existem. Você já deve ter visto muitas cachoeiras. Já deve até ter se banhado nelas. Só que cachoeiras não existem. O que você vê quando olha para uma cachoeira é rio em movimento. Analogamente, você também não experimenta sofrimento. No rigor da experimentação, o que você chama de sofrimento não é sofrimento, é você experimentando emoções DESagradáveis. Cachoeira é conceito, o que você experimenta é rio em movimento. Sofrimento também é conceito, racionalização, o que você experimenta são emoções desagradáveis. Dor, fome, sede, mal estar, raiva, angústia, tristeza, medo, ódio, insatisfação, etc, não é você sofrendo, é você experimentando emoções desagradáveis. Felicidade é o oposto. É você experimentando emoções agradáveis. Essa é a terceira lição. Porque você experimenta emoções (agradáveis e desagradáveis) te explico na quarta lição.

4ª LIÇÃO | DEDO DURO DO DESEJO

Você experimenta emoções agradáveis e desagradáveis para ficar consciente do seu desejo e assim poder optar pelo que deseja. Emoções agradáveis sou eu te dizendo: “Sim, você deseja isso!”. Emoções desagradáveis sou eu te dizendo: “Não, você não deseja isso!”. Eu sou o dedo duro do desejo. Vou te mostrar como faço isso. Imagine que você está em um restaurante. Você abre o cardápio e tem duas fotos com duas opções de pratos do dia. Opção A é um prato de cocô de cachorro. Opção B é sua comida favorita. Olhe (com a imaginação) para a opção A: cocô de cachorro. Que TIPO de emoção você experimenta, agradável ou desagradável? Olhe para a opção B: sua comida favorita. Que TIPO de emoção você experimenta, agradável ou desagradável? Entende porque você chega a conclusão que deseja a opção B e não deseja a opção A? Por isso sou o mestre da felicidade. Sou eu que te digo qual opção é desejada e indesejada, ou seja, feliz e infeliz. Mas esse não é o único motivo para você me experimentar, tem outro. Explico qual é o outro na próxima lição.

5ª LIÇÃO | VOZ DO ERROU

A todo instante você pensa em opções e eu te digo se são desejáveis ou indesejáveis, ou seja, a todo instante estou te dizendo qual é a opção feliz. Só que eu não te digo qual é a opção feliz de fato, eu te digo qual é teoricamente a opção feliz. Quando você opta por uma opção, você ainda não está experimentando a opção optada, está experimentando uma hipótese. Por exemplo, quando você opta por uma profissão, você ainda não está trabalhando na profissão optada. Quando você decide namorar ou casar, você ainda não está experimentando o relacionamento. Quando você pede algo no cardápio do restaurante, você ainda não está comendo o prato que pediu. Optar antecede o experimentar. Então, muitas vezes, o que você pensa que é a realidade de uma opção, não é. Na prática a teoria pode ser outra. A realidade sempre é mais detalhada e cheia de implicações do que você consegue pensar. Mas enfim, é aí que eu apareço novamente. Além de dedo duro do desejo, também sou a voz do erro. Sou eu que te digo se você acertou ou errou na sua escolha. Quando você erra na realização do seu desejo, eu apareço e fico falando em sofrimentês que você errou, até você entender e mudar de opção. Quando você acerta, eu não digo nada, quem diz é a felicidade.

6ª LIÇÃO | OUTROÍSMO IMPOSITIVO

Você vive sofrendo porque sua vida é a repetição de dois equívocos: outroísmo impositivo e outroísmo submisso. Nessa lição vou te explicar o primeiro. Tem várias maneiras de explicar, mas como nesse livro estou te explicando minha relação com seu desejo, vou seguir pelo caminho do desejo. Outroísmo impositivo é sua crença de que tudo e todos têm obrigação de satisfazer suas expectativas (desejos). Isso é um equívoco. Ninguém nem nada têm essa obrigação, nem seu pai, nem sua mãe, nem a vida, nem mesmo o que você chama de deus. Você é o único responsável por satisfazer suas expectativas (desejos). Por isso você tem arbítrio: para optar pelo que deseja e assim realizar seus desejos. Só que você usa mal seu arbítrio. Ao invés de você optar por comportamentos que estão sob seu controle e irão realizar seu desejo, você opta por controlar o outro e obrigá-lo a realizar seu desejo por você.

Por exemplo, quando você deseja beber água, ao invés de você ir até o filtro e beber um copo d'água, você faz uma tempestade por um copo d'água. Você ameaça o outro: "Me traz um copo d'água agora ou eu te mato". Você pega um chicote e lasca na bunda do outro. "Vai logo!", você ordena. Só que o outro não nasceu para ser seu escravo e não vai. Você tenta mil torturas para obrigá-lo a realizar seu desejo, mas nada funciona.

Se você usasse 0,1% da energia que está usando para tentar controlar o outro e fosse você mesmo pegar o copo d'água, seu desejo já estaria satisfeito faz tempo. Só que não! E quanto mais você fracassa, mais sua sede aumenta. Sede é sofrimentês, sede sou eu te falando que você precisa beber água. Então, quanto mais você fracassa, mais você acredita que o culpado pelo minha presença em você é o outro. Quanto mais você acredita nisso, maior são seus esforços para tentar controlar o outro. Quanto mais tenta, mais eu aumento o volume da minha voz, ou seja, mais você sofre. E assim segue o ciclo vicioso do outroísmo impositivo.

Como sair? Basta você me escutar! Eu apareço para te explicar a burrice que você está fazendo. Só que em sofrimentês. Nesse livro estou te explicando em português. Então, da próxima vez que você estiver me experimentando, procure se lembrar dessa explicação. Observe que minha permanência e aumento de volume de voz é resultado da sua opção pelo outroísmo impositivo. Em seguida, faça uma coisa que ninguém pode fazer por você, nem eu: desista do outroísmo impositivo. Minha função é te mostrar qual é a opção feliz e infeliz, mas optar é responsabilidade sua.

7ª LIÇÃO | OUTROÍSMO SUBMISSO

Outroísmo submisso é o oposto do outroísmo impositivo. Outroísmo submisso é quando você acredita que tem obrigação de satisfazer as expectativas dos outros (desejos dos outros). Isso também é um equívoco. Você não tem essa obrigação. O outro é o único responsável por satisfazer suas próprias expectativas (desejos). Por isso o outro tem arbítrio: para optar pelo que deseja e assim realizar seus desejos. Só que você usa mal seu arbítrio. Ao invés de você optar por realizar seu desejo independentemente da opinião do outro, você opta por realizar o desejo do outro para controlar a opinião dele sobre você.

Você é um escravo do que dirão. Você vive para agradar os outros. Basta o outro olhar torto para você que você já está sob seu controle. Você é feito um animal adestrado que obedece a todos os comandos do seu dono. O outro fala “deita” e você deita. O outro fala “rola” e você rola. O outro fala “finge de morto” e você finge de morto. Enfim, o outro fala e você obedece. Depois de um tempo, você está tão adestrado, que o outro nem precisa mais falar para você obedecer, você já obedece antes mesmo dele falar. Você internalizou o adestramento. Quando você chega nesse ponto de submissão, o outro pode desaparecer da sua vida, pode até morrer que você continua obedecendo seu dono como se estivesse presente.

Agora, pasme! Sabe porque você vive assim? Por amor! Você se submete à escravidão voluntária para ser amado pelo outro. Você se submete às expectativas dos outros para ser aplaudido, para receber um elogio, um tapinha nas costas, um sorriso de aprovação, um click de curti, um emoji de coração. Submissão é sua moeda de troca. Você se submete para comprar o amor do outro. Só que você dá sua pele para agradar o outro, doa todo o sangue do seu corpo, se transforma em um mico amestrado, mas o outro, além de não mover uma palha por você, ainda não te ama. Por isso você vive reclamando, vive se lamuriando, vive em depressão. É sua maneira implícita de dizer ao outro que ele está em dívida com você. “Ninguém se importa comigo! Ninguém me ama! Como as pessoas são ingratas!”. Você se sente o cristo encarnado, que faz tudo pelo outro, ama o outro, mas acaba sendo crucificado por quem ama. Só que você não ama o outro, você apenas tenta comprar amor com a moeda da abnegação. É por isso que eu apareço.

Abnegação é irrealizável, pois é impossível não-desejar e desejar é buscar o próprio bem. Só que você teima em acreditar que tem obrigação de satisfazer as expectativas dos outros (desejos dos outros). E para satisfazer as expectativas dos outros, você precisa se proibir de fazer o que você deseja e viver em abnegação. Quanto mais você se proíbe de fazer o que deseja, mais insatisfação você experimenta. Insatisfação é sofrimentês, sou eu te falando que você deseja algo. Porém, quanto mais insatisfação você sente, mais você acredita que a solução é comprar o amor do outro. Quanto mais você acredita nisso, maiores são seus esforços para tentar viver em abnegação. Quanto mais tenta viver em abnegação, mais eu aumento o volume da minha voz, ou seja, mais você sofre. E assim segue o ciclo vicioso do outroísmo submisso.

Como sair? Basta você me escutar! Eu apareço para te explicar a burrice que você está fazendo. Só que em sofrimentês. Nesse livro estou te explicando em português. Então, da próxima vez que você estiver me experimentando, procure se lembrar dessa explicação. Observe que minha permanência e aumento de volume de voz é resultado da sua opção pelo outroísmo submisso. Em seguida, faça uma coisa que ninguém pode fazer por você, nem eu: desista do outroísmo submisso. Minha função é te mostrar qual é a opção feliz e infeliz, mas optar é responsabilidade sua.

8ª LIÇÃO | BÚSSOLA PESSOAL

Não existe bem e mal impessoal. Bem e mal é sempre pessoal. O que faz bem para você pode fazer mal para o outro e vice versa. Por exemplo, ouvir rock pode ser desagradável para você e agradável para os outros, futebol pode ser importante para você e irrelevante para os outros, uma pessoa pode ser querida para você e odiada pelos outros, etc. E tem mais! Não existe bem e mal permanente também. Bem e mal é circunstancial. O que te faz bem num instante pode fazer mal em outro e vice versa. Por exemplo, comer doce de leite pode ser prazeroso para você até a décima colherada, daí em diante pode dar ânsia de vômito, conversar sobre política pode ser importante para você, mas não na hora que você está fazendo sexo, etc. Sendo assim, para que você possa optar pelo que é melhor para você, é preciso que algo lhe diga o que é bem e mal para você a cada passo. Esse algo sou eu.

No início desse livro eu disse que sou o sofrimento, mas isso é meia verdade, eu sou a felicidade também. Eu sou felicidade e sofrimento juntos. Eu sou seu sistema emocional. Meu nome é chique, mas é muito abstrato, então, para ficar mais palpável e fácil de você lidar comigo, pense em mim como sendo sua bússola pessoal para viver bem. Felicidade e sofrimento são meus dois ponteiros. Felicidade (emoções agradáveis) sou eu apontando para o que te faz bem. Sofrimento (emoções desagradáveis) sou eu apontando para o que te faz mal. Use essa lógica para me traduzir para o português. Não importa quão complicada for a situação em que você estiver metido, confie em mim para viver bem, sou uma bússola, nunca falho.

9ª LIÇÃO | MUDE DE CARDÁPIO

A todo instante você está optando pelo que acredita ser a melhor opção. Quando opta e sofre, você entende que optou mal e muda de opção. Só que você continua sofrendo com a nova opção. Então, você muda de opção. Só que você continua sofrendo com a nova opção. Então, você muda de opção. Só que você continua sofrendo com a nova opção. Então, você muda de opção. E assim por diante, num replay que dura sua vida inteira. Isso acontece porque não adianta você mudar de opção dentro do cardápio do outroísmo, você deve mudar de cardápio.

Você pode dividir todas as suas opções em dois tipos de opções, ou seja, dois cardápios. Cardápio do outroísmo e cardápio da liberdade. Opções outroístas são aquelas baseadas na crença de que os outros têm obrigação de satisfazer suas expectativas (outroísmo impositivo) e na crença de que você tem obrigação de satisfazer as expectativas dos outros (outroísmo submisso). Opções libertadoras são o oposto. Opções libertadoras são aquelas baseadas no fato de que os outros não têm obrigação de satisfazer suas expectativas (liberdade coletiva) e no fato de que você não tem obrigação de satisfazer as expectativas dos outros (liberdade pessoal).

Quando você estiver vivendo mal, observe qual dos dois cardápios você está usando para optar: cardápio outroísta ou cardápio da liberdade. Quanto mais observar, mais irá perceber que está optando dentro do cardápio do outroísmo. Assim como qualquer opção dentro do cardápio do outroísmo resulta em viver mal, qualquer opção dentro do cardápio da liberdade resulta em viver bem. Então, quando estiver vivendo mal, para viver bem, ao invés de mudar de opção, mude de cardápio.

10ª LIÇÃO | PEDAGOGIA DO MESTRE

Meu método de ensino é infalível porque baseia-se no fato de que você sempre deseja o bem e nunca o mal. Então, quando você comete o equívoco de optar pelo outroísmo, seja impositivo ou submisso, eu me visto de capeta e te joga dentro de um caldeirão de emoções desagradáveis. Como você quer sempre o bem, você precisa descobrir porque está vivendo mal, porque está fritando de raiva, angústia, medo, tristeza, insatisfação, mágoa, etc. Para descobrir, você precisa me traduzir do sofrimentês para o português. Quanto mais você me traduz, mais entende que está vivendo outroísta. Quanto mais entende, mais você muda de cardápio. Quanto mais você muda de cardápio, melhor você vive. Percebe? Sou um professor que não dá aula. Eu te ensino tudo sem ensinar nada. Deixo toda aprendizagem por sua conta. E para garantir a eficiência absoluta da aprendizagem, não vou embora enquanto você não aprende. Chupa Piaget!

11ª LIÇÃO | FUGINDO DO MESTRE

Viver bem não é viver sem sofrimento (emoções desagradáveis). Isso é impossível. No instante em que eu deixasse de existir, a felicidade (emoções agradáveis) desapareceria junto e você não teria mais como saber e optar pelo que é melhor para você. Viver bem é lidar bem com o sofrimento (comigo). Ausência de sofrimento é um ideal romantizado e equivocado. Só que você acredita nesse ideal. Por isso você foge de mim e vai se esconder no mundo das ideias. Só mesmo na teoria existe vida sem sofrimento. Aliás, como já te expliquei, nem na teoria, pois sempre que você pensa em algo indesejado, eis que eu apareço para você saber que é indesejado. Então, a grande ironia nessa sua tentativa de fugir de mim, é que fugir do sofrimento só amplia seu sofrimento.

12ª LIÇÃO | SOFRA

A pergunta que mais me fazem é: como faço para você ir embora? A resposta é: sofra! Essa é outra lição que tenho para te ensinar. Eu sou um carteiro tocando a campainha. Meu trabalho é te entregar uma carta. Essa carta explica como me mandar embora. Só que você não abre a porta, por isso eu continuo tocando a campainha, cada vez mais forte. Abra a porta. Me deixe entrar que eu vou embora. Abrir a porta é se permitir sofrer. Quando você está sofrendo e não se permite sofrer, tudo que consegue é perpetuar minha permanência em você. Resistência ao sofrimento só amplia o sofrimento. Para que eu vá embora rápido, quando estiver sofrendo, ao invés de fugir de mim tomando comprimido para virar zumbi, se entupindo de distrações, teorias e comida, ou brigando com deus e o mundo, apenas sofra. Simples assim. Me saboreie como se eu fosse uma bala azeda. Se permita experimentar o sofrimento que está experimentando.

Eu sou seu professor para viver bem. Venho lhe explicar qual é a melhor opção. Mas como você pode viver bem se recusando a ouvir o que tenho para lhe explicar? Impossível. Permita-se sofrer! Você se permitindo sofrer é você se permitindo me traduzir do sofrimentês para o português. E para aumentar a eficiência da tradução, converse comigo igual estamos conversando nesse livro. Me pergunte qual é o problema. Me pergunte qual é a besteira que você está fazendo e ainda não percebeu. Me pergunte o que você está fazendo e deve parar de fazer. Me pergunte o que você não faz, mas deve começar a fazer. Me pergunte o que quiser sobre você. Eu sou perito em você. Eu sei tudo sobre você, melhor do que você. Então, não se acanhe em conversar comigo. Nunca! Converse sempre comigo!

13ª LIÇÃO | MESTRE DA UNIVERSALIDADE

Quem fala errado, a Mônica ou o Cebolinha? Essa pergunta é uma brincadeira infantil, mas a resposta expressa uma sabedoria de gente grande, madura e esclarecida. Quem fala “errado” é a Mônica, o Cebolinha fala “ellado”. Que sabedoria tem nisso? Sabedoria da universalidade. O jeito que o Cebolinha fala não é errado, é diferente, é o jeito dele falar. Cada um tem um jeito diferente de fazer a mesma coisa. Todos andamos, mas cada um anda de um jeito diferente. Todos pensamos, mas cada um pensa de um jeito diferente. Todos gostamos, mas cada um gosta de um jeito diferente. Resumindo, cada um tem seu próprio jeito de ser.

Ninguém é igual. Todos são igualmente diferentes. A natureza do universo é a universalidade. Ser diferente é natural, inevitável e saudável. O problema é tentar ser igual. O problema é a uniformidade (outroísmo). Você é naturalmente e inevitavelmente diferente do outro. O outro é naturalmente e inevitavelmente diferente de você. Quando você se obriga a ser igual o outro (outroísmo submisso), eu apareço. Quando você obriga o outro a ser igual você (outroísmo impositivo), eu apareço. Eu sou o mestre da universalidade. Eu apareço em diversas situações, mas meu ensinamento é sempre o mesmo: $1 \neq 1$. O universo não é uma máquina de xerox. Não existem dois iguais no universo. Cada um é único, ímpar, singular. Isso é óbvio! Ululante! Mas você teima em ignorar.

Toda vez que você opta por viver outroísta, submisso ou impositivo, você está cometendo o equívoco de acreditar na uniformidade, acreditar que $1=1$. Viver assim é como viver dormindo. Para que você desperte do equívoco da uniformidade e perceba o óbvio, que $1 \neq 1$, existe um despertador dentro de você. Esse despertador sou eu (sofrimento). Esse livro terminou, mas eu não. Então, da próxima vez que estiver sofrendo, converse diretamente comigo que vou te relembrar do que aprendeu aqui. Por fim, deixo uma poderosa vacina consciencial contra o viver outroísta. Use o quanto quiser. Quanto mais, melhor.

DECLARAÇÃO DE INCOMPETÊNCIA

Eu me declaro incompetente em ser você.
Eu lhe declaro incompetente em ser eu.
Sua competência é ser você.
Minha competência é ser eu.

Eu me declaro incompetente em saber por você.
Eu lhe declaro incompetente em saber por mim.
Sua competência é saber por você.
Minha competência é saber por mim.

Eu me declaro incompetente em querer por você.
Eu lhe declaro incompetente em querer por mim.
Sua competência é querer por você.
Minha competência é querer por mim.

Eu me declaro incompetente em optar por você.
Eu lhe declaro incompetente em optar por mim.
Sua competência é optar por você.
Minha competência é optar por mim.

Que meu viver confirme
minha competência
e minha incompetência.
E assim seja!

PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: Pode explicar melhor a lição “sofra!”?

A lição “sofra!” é se permitir sofrer, se permitir sentir o sofrimento, igual expliquei no texto “morra de raiva”. A lição “sofra!” está repetindo o mesmo que foi explicado na primeira lição “eu sou o mestre, você é o aluno”. Você se proibindo de sofrer é você tentando ser o mestre do sofrimento. O sofrimento vem, você fica dando aula para o sofrimento, dizendo que ele está errado, que deve ir embora, que a culpa é de fulano, etc e tal. Então, enquanto você não aprende a primeira lição, você também não consegue executar a lição “sofra”, é a mesma lição.

PERGUNTA: Por que cultivo o sofrimento?

Você não cultiva o sofrimento, você cultiva a ignorância, que resulta em viver mal, que resulta em sofrimento.

PERGUNTA: Existe algum prazer no cardápio do outroísmo?

Prazer do controle. Só que você vira escravo do jogo do controle e nem percebe. Você acredita que controlar os outros é o apogeu da liberdade e da felicidade. E você também não percebe que você não controla o outro de fato, o outro é que se deixa ser controlado.

PERGUNTA: Por que adoramos contar nossos sofrimentos se não queremos resolvê-los?

Cada caso é um caso. Requer análise caso a caso. Generalizando, lamúria é uma estratégia de controle. Visa convencer o outro de que você é vítima e fazer com que o outro sinta pena de você.

PERGUNTA: Se eu sou problema meu e o outro é problema dele, qual o sentido em tentar ajudar o outro?

1) Se o seu trabalho for ajudar o outro, você ajudando o outro, é você cuidando do seu problema. 2) Todo trabalho é, de certa forma, você ajudando o outro. Padeiro não faz pão para si. Laranjeira não chupa laranja. 3) A convivência é coletiva. Quando você ajuda o outro a viver melhor, está melhorando a qualidade da sua convivência, ou seja, está se ajudando.

PERGUNTA: Por que eu vim para escola (experiência humana) acreditando saber?

Você não acreditava saber até que foi ensinada pelos seus pais, pelas religiões, pelos professores, pela sociedade, etc. Você acreditou no que te ensinaram, se tornou fotocópia dos seus educadores, e desde então, pensa que sabe.

PERGUNTA: Quando você reconheceu sua condição de aluno e por que isso aconteceu?

Não tem um evento específico. Mas o motivo veio da impossibilidade de viver sem sofrimento e da falta de lógica dessa impossibilidade. Ou seja, o sofrimento simplesmente não fazia sentido, só servia para infernizar a vida. Mas tudo tem uma função. Isso era e é óbvio pra mim. Então, o sofrimento não poderia ser exceção, o sofrimento também deveria ter uma função. Essa inquietude de entendimento, que em si também é um sofrimento, me levou ao estudo da função do sofrimento. Sem saber, só por estar estudando a função do sofrimento em mim, já estava me tornando aluno do sofrimento. Me debrucei sobre meu sofrimento com todas as perguntas que tinha. O que é sofrimento? Como acontece? Porque acontece? Pra que acontece? Onde acontece? Porque sofro com isso e não com aquilo? Porque fulano sofre com isso e eu não sofro? Enfim, estudei a função do sofrimento como se fosse o aluno mais CDF dessa matéria. No final deste estudo me dei conta do óbvio: o sofrimento é o mestre.

PERGUNTA: Como você se mantém aluno?

Depois que fica óbvio que o sofrimento é o mestre, você não precisa fazer nada para se manter aluno, sua própria lucidez faz isso. E se você adormece, se por um lapso de insanidade você volta a acreditar que você é o mestre do sofrimento, não tem problema, você volta a sofrer até perceber que retornou ao equívoco.

PERGUNTA: Então, viver bem está na minha mão?

Sempre estive, sempre estará. O que falta é lucidez e maestria. Mas sair da ignorância e da inexperiência também está na sua mão. Basta optar por ser um aluno vivo.

CONVERSAS RELACIONADAS

1. [Aluno do sofrimento - 1ficina](#)
2. [Converse com seu sofrimento - 1ficina](#)
3. [Crença e desejo \(bolo de coco\) - 1ficina](#)
4. [Depressão é o mestre - 1ficina](#)
5. [Depressão \(fuga ou aprendizagem\) - 1ficina](#)
6. [Estude seu sofrimento - 1ficina](#)
7. [Expectativa e realidade \(petit gateau\) - 1ficina](#)
8. [Felicidade é emoção - 1ficina](#)
9. [Felicidade não é opção - 1ficina](#)
10. [GPS bonzinho \(sofrimento e destino\) - 1ficina](#)
11. [Metáfora do avião \(medo e trauma\) - 1ficina](#)

12. [O sofrimento é o mestre \(a pergunta\) - 1ficina](#)
13. [O sofrimento é o mestre \(com testemunho\) - 1ficina](#)
14. [Rendição \(ignorância phd\) - 1ficina](#)
15. [Se tudo é a favor, o que é contra \(pasmem\) - 1ficina](#)
16. [Sofrimento e amanhã - 1ficina](#)
17. [Sofrimento e crença - 1ficina](#)
18. [Sofrimento e desejo - 1ficina](#)
19. [Sofrimento é emoção - 1ficina](#)
20. [Sofrimento e questionamento - 1ficina](#)
21. [Sofrimento não é problema - 1ficina](#)
22. [Sofrimento nunca acaba - 1ficina](#)
23. [Sofrimento tem cor - 1ficina](#)
24. [Suportar o sofrimento - 1ficina](#)

[Downloads](#)

TEXTOS RELACIONADOS



[ADÃO EM CRISE](#)



[CONSELHO PARA MACACO NOVO](#)



[CONVERSE COM SEU MESTRE](#)



[ESCOLA DO DIABO](#)



[MELHOR AMIGO DO HOMEM](#)



[MORRA DE RAIVA](#)



PARADOXO DA MAESTRIA



SE LIGA!



SOFRIMENTO É FEBRE



SOLUÇÃO SEM PÉ NEM CABEÇA

VÍDEOS RELACIONADOS

MÚSICAS RELACIONADAS

FILMES RELACIONADOS



COMPARTILHE AUTOCIÊNCIA