

ENFRENTANDO O SOFRIMENTO

Por Swami Yuktatmananda¹

Editorial da revista em inglês *Prabuddha Bharata* - fevereiro 2003

A vida tem seus momentos de sofrimento e calamidades. Se algumas pessoas sofrem de dores físicas, há muitas com problemas mentais: ansiedade, tensão, insegurança, medo, desilusão pelas pessoas não se comportarem como esperado, as coisas não correrem do seu agrado - a lista é interminável. O corpo atua sobre a mente e vice-versa, fazendo a sua parte para agravar a sofrimento. À medida que navega pela vida, o homem espera ventos favoráveis e uma viagem tranquila. Mas há muitas tempestades, e muitas vezes ele enfrenta mau tempo. Quando algo indesejável acontece com ele ou com seus entes queridos, a pergunta natural nele é: 'Por que isso deveria acontecer *comigo?*' Ninguém ficará feliz com a pergunta: 'Por que *não?*'

Enquanto Bhishma se deitava em sua cama de flechas [na hora de sua morte], os irmãos Pandava e Krishna ficaram ao seu redor. Eles viram lágrimas fluindo dos olhos do grande herói. Arjuna disse a Krishna: 'Amigo, como isso é surpreendente! Mesmo um homem tão sábio como nosso avô Bhishma - verdadeiro, autocontrolado, supremamente sábio e um dos oito Vasus - chora, através de maya, na hora da morte.' Sri Krishna perguntou a Bhishma sobre isso. Bhishma respondeu:

'Ó Krishna, você sabe muito bem que esta não é a causa da minha dor. Estou pensando que não há fim para os sofrimentos dos Pandavas, embora o próprio Deus seja o seu cocheiro [Krishna]. Um pensamento como esse me faz sentir que não entendi nada dos caminhos de Deus, e por isso choro.'²

Assim, as pessoas virtuosas também não estão isentas do sofrimento. Provavelmente deles é ainda uma maior participação.

Há ainda calamidades naturais e acidentes por "erro humano", ceifando muitas vidas inocentes. Sendo o sofrimento uma parte da vida, o estudo da sua causa e cura pode tornar-nos mais bem equipados para enfrentá-lo.

¹ Desde 2007, Swami Yuktatmananda é o líder espiritual do Ramakrishna-Vivekananda Center of New York, EUA.

² M, *The Gospel of Sri Ramakrishna*, trans. Swami Nikhilananda (Madras: Sri Ramakrishna Math, 1985), 153.

Três Tipos de Sofrimento

A filosofia Sankhya identifica três tipos de sofrimento: *ādhyatmika*, que surge do nosso corpo ou mente; *ādhibhautika*, infligida a nós por outros – seres humanos ou animais; e *ādhidaiivika*, causada por calamidades naturais como inundações, fome, ciclones, terremotos e similares. O último tipo também pode resultar de influências sobrenaturais, como espíritos malignos. Sri Krishna descreve o mundo como *dukkhālayam* (morada da dor, sofrimento) e *aśāśvatam* (impermanente).³ O que é considerado prazeroso hoje prova ser uma fonte de sofrimento mais tarde. Daí o epíteto *dukkhālayam*.

Teoria do Karma: Uma Explicação para a Sofrimento

Nenhuma discussão sobre a sofrimento é palatável quando alguém está em meio ao sofrimento. Qualquer discussão está fadada a repercutir na rejeição: ‘Chega de sua Vedanta’. Mas é precisamente a Vedanta que nos ajudará a enfrentar o sofrimento. Portanto, mesmo quando a viagem da vida é tranquila, é proveitoso saber o que a Vedanta tem a dizer sobre o sofrimento. Isso nos preparará para o clima difícil, o momento em que o sofrimento tomará conta.

A teoria do karma é possivelmente a explicação mais satisfatória para o sofrimento. O homem é o criador do seu destino. Cada ação e pensamento dele deixa uma impressão sutil (*samskara*) em sua mente e essas impressões continuam se aprofundando com ações e pensamentos repetidos. Existem impressões boas e ruins na mente, correspondendo a boas ações (e pensamentos) e más ações (e pensamentos). A soma total dessas impressões é o que Swami Vivekananda define como caráter. É essa soma total, a qualquer momento, que determina qual é o nosso destino: nosso cônjuge, filhos, trabalho, chefe, subordinados, amigos, ambiente de trabalho e assim por diante. Isso então determina a felicidade e o sofrimento que experimentamos na vida, e explica as disparidades no momento do nascimento: alguns nascem com boas faculdades perceptivas e alguns com defeitos corporais ou mentais.

Sri Krishna esclarece um ponto importante no Gita: ‘Deus é imparcial com todos, mas aqueles que O adoram com devoção vivem Nele e Ele neles.’⁴ Ele também enfatiza que Deus é o substrato *desapegado* no homem: ‘O Ser (Deus) não é a causa do sentido de agente da ação, das ações ou frutos de ações. É a natureza quem faz tudo

³ Bhagavadgita, 8.15.

⁴ Gita, 9.29.

isso.’ (5.14) Por natureza se significa Prakriti, da qual evoluem os mundos e seres grosseiros e sutis. No homem, a natureza implica a composição da sua mente, ou a soma total das suas impressões. Sri Krishna ainda deixa claro que a responsabilidade pelas ações meritórias e pecaminosas cabe diretamente ao homem: ‘O Todo-penetrante não aceita os pecados ou méritos de ninguém. Os seres estão iludidos porque a sua verdadeira natureza divina está velada pela ignorância.’ (5.15)

As palavras de Sri Ramakrishna esclarecem ainda mais a questão:

O bem e o mal aplicam-se ao *jiva*, a alma individual, assim como a retidão e a injustiça; mas Brahman não é afetado por eles.

Alguém pode ler o *Bhāgavata* à luz de uma lâmpada, e outro pode cometer uma falsificação sob essa mesma luz; mas a lâmpada não foi afetada. O sol derrama sua luz tanto sobre os ímpios quanto sobre os virtuosos.

Você pode perguntar: ‘Como então alguém pode explicar o sofrimento, o pecado e a infelicidade?’ A resposta é que isso se aplica apenas ao *jiva*. Brahman não é afetado por eles. Há veneno numa cobra; mas embora outros possam morrer se forem picados por ela, a cobra em si não é afetada pelo veneno.⁵

Outro ponto importante na teoria do karma são os frutos das ações: toda ação ou pensamento está fadado a produzir seu resultado, gostemos ou não:

Como um bezerro entre mil vacas
descobre a mãe;
Assim, ações realizadas, boas ou más,
virão e dirão ‘Eu sou teu’.⁶

E sendo o renascimento o corolário inevitável da teoria do karma, as ações no nascimento presente podem frutificar em qualquer nascimento, presente ou futuro. Nossas experiências nesta vida, portanto, poderiam ser motivadas por nossas ações nesta vida ou em vidas anteriores.

Um ponto significativo pode ser discutido aqui entre parênteses. Quando não compreendida adequadamente, a teoria do karma pode ser considerada como promotora do fatalismo. Longe disso. Pelo contrário, a teoria lança toda a responsabilidade sobre os nossos ombros e incita-nos a moldar o nosso destino. Se as impressões passadas determinam a nossa vida presente, segue-se logicamente que as nossas ações e pensamentos presentes determinarão o nosso futuro.

⁵ Gospel, 101-2.

⁶ Citado em *Atman Alone Abides*, ed. Swami Vidyatmananda (Madras: Sri Ramakrishna Math, 1978),

Nem Tudo é Explicável

Embora a teoria do karma ofereça uma explicação satisfatória, é preciso lembrar que nem toda experiência de vida pode ser explicada adequadamente por esta lei; ou nesse caso, qualquer lei. A Vedanta coloca as coisas em perspectiva. Segundo ela, este mundo é como um sonho, real enquanto durar o sonho. Embora reais durante o sonho, as experiências nos sonhos são negadas assim que o sonho termina e acordamos. Da mesma forma, nossas experiências de sofrimento na vida são reais enquanto durar o sonho da vida. A irrealidade das experiências é revelada quando o sonho termina no nosso despertar para o nosso verdadeiro Ser, o Atman. Ao acordar, não procuramos explicações para experiências oníricas absurdas, como criar um par de asas e voar no ar. Da mesma forma, nem tudo no mundo se presta à compreensão e à explicação. Não pode haver explicação enquanto o mundo for real para nós. Mas o problema deixa de existir para um conhecedor do Ser. Ele não procura explicações para sua existência miserável anterior ou outros acontecimentos inexplicáveis no mundo. Ele os transcendeu.

Há uma conversa relacionada no Evangelho de Sri Ramakrishna. O pai de Narendra acabara de falecer, deixando a família em circunstâncias difíceis. Sri Ramakrishna comentou aos devotos:

As alegrias e tristezas do corpo são inevitáveis. Veja Narendra. Seu pai está morto e sua família está submetida ao sofrimento extremo. Ele não consegue encontrar nenhuma saída. Deus coloca alguém às vezes na felicidade e às vezes no sofrimento. ...Mas, para dizer a verdade, este mundo é maya de Deus. E há muitas coisas confusas neste reino de maya. Não se pode compreendê-las. ...Há muita confusão neste mundo de Sua maya. Não se pode de forma alguma dizer que “isto” virá depois de “aquilo” ou que “isto” produzirá “aquilo”.⁷

Utilidade do Sofrimento

Qual é então a utilidade do sofrimento? É chamar a nossa atenção para a única realidade neste mundo miserável e impermanente: Deus. Cada golpe que recebemos nos faz pensar: ‘O corpo que é muito querido para nós, nossos amigos e parentes, prosperidade, nome, fama, poder, posição - tudo o que consideramos real aqui e em que gastamos nossa energia e tempo - isto é tudo? Ou existe alguma dimensão e propósito mais elevados na vida?’ É então que nos voltamos para um ser que não é afetado pelas vicissitudes da vida. Oramos a Deus - embora a nossa concepção Dele possa ser nebulosa - por alívio do sofrimento e, gradualmente, por clareza mental e

⁷ Gospel, 397.

devoção a Ele. Quando a nossa concepção de Deus passar por refinamento, começamos a apreciar o que Sri Krishna diz no Gita: 'Deus reside no coração de todos os seres.'⁸

A sofrimento é, portanto, um lembrete da realidade última de Deus. É neste contexto que a Santa Madre Sri Sarada Devi observou: 'O sofrimento é verdadeiramente um dom de Deus. Acredito que seja um símbolo de Sua compaixão.'⁹ Nas palavras de Swami Vivekananda, 'o mundo é um grande ginásio moral onde todos nós temos que nos exercitar para nos tornarmos cada vez mais fortes espiritualmente.'¹⁰ A mãe exemplar dos Pandavas, Kunti, enfrentou inúmeras provações em sua vida nobre. Aqui está sua súplica única a Sri Krishna: 'Ó Mestre do Mundo! Que os desastres nos aconteçam sempre em todas as fases. Pois é em tais situações que sentimos Tua presença, uma visão que nos concede a liberdade do renascimento.'¹¹ Descrevendo o mundo como *anityam* (impermanente) e *asukham* (uma fonte de sofrimento), Sri Krishna nos pede para adorar a Deus.¹²

Necessária uma Mudança de Atitude

O sofrimento sendo um companheiro inseparável da felicidade, ninguém está isento de ser seu anfitrião. Visto que Deus é inerente a nós como a Alma de nossas almas, a sofrimento nos lembra da realidade de nossa natureza divina e da evanescência de todo o resto.

Isto leva-nos ao corolário de que quanto mais nos identificarmos com o mundo, começando pelo nosso corpo e pela nossa mente, maiores serão as nossas probabilidades de sermos anfitriões do sofrimento. Por outro lado, quanto menor a identificação, menor o sofrimento. Segundo Sri Ramana Maharshi, tudo o que deve acontecer com o corpo foi predeterminado; nossa opção é nos identificarmos com o corpo ou nos desapegarmos dele.

“Que o Corpo e a Dor Cuidem de Si Mesmos”

A vida de Sri Ramakrishna foi uma demonstração de seu ensinamento: 'deixe o corpo e a dor cuidarem de si mesmos; Ó mente, permaneça na felicidade.' Continuamente ele não falava de nada além de Deus, mesmo em meio à dor

⁸ Gita, 18.61.

⁹ Swami Nikhilananda, Holy Mother (New York: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1962), 226.

¹⁰ The Complete Works of Swami Vivekananda, 9 vols. (Calcutta: Advaita Ashrama, 1-8, 1989; 9, 1997), 1.80.

¹¹ Bhagavata, 1.8.25.

¹² Gita, 9.33.

insuportável do câncer na garganta. Swami Turiyanandaji, a quem seu guru Sri Ramakrishna considerava um iogue descrito no *Gita*, enfatizou em suas cartas este ensinamento de seu Mestre. Ele enfatizou a necessidade de regularidade na prática espiritual, quer o corpo esteja bem ou doente. Que o corpo fique feliz com a doença, e deixe-me ficar feliz com a minha prática espiritual – essa é a ideia.

O *Gita* define yoga como “rompimento do contato com a dor ou tristeza”. (6.23) Acrescenta que a pessoa não é abalada nem mesmo pela mais severa das aflições quando estabelecida no Ser, a fonte da bem-aventurança sem fim. (6.21-2) Encontramos isso validado nas vidas de Swami Turiyanandaji e Sri Ramana Maharshi: eles foram submetidos à cirurgia em plena consciência, sem o uso de anestesia, apenas retirando a mente do corpo.

Algumas maneiras práticas de enfrentar a sofrimento

Fé em nosso Ser Superior: Esta é a âncora de todas as outras prescrições. Swami Vivekananda nunca se cansava de enfatizar a glória do Ser. E ele incentivou a nos enchermos de pensamentos fortes e positivos sobre a nossa natureza divina, em vez de insistirmos nas fraquezas:

Os homens são ensinados desde a infância que são fracos e pecadores. Ensine-lhes que todos são filhos gloriosos da imortalidade, mesmo aqueles que são os mais fracos em manifestação. Deixem que pensamentos positivos, fortes e úteis entrem em seus cérebros desde a infância. Abram-se a esses pensamentos, e não aos que os enfraquecem e paralisam. Digam às suas próprias mentes: ‘Eu sou Ele. Eu sou Ele.’ Deixe isso soar dia e noite em suas mentes como uma canção, e no momento da morte declare: ‘Eu sou Ele.’ Essa é a Verdade; a força infinita do mundo é sua. Expulsem a superstição que cobriu suas mentes. Sejamos corajosos. Conheça a Verdade e pratique a Verdade. A meta pode estar distante, mas desperte, levante-se e não pare até que a meta seja alcançada.¹³

Cultivando o desapego: O desapego não é um privilégio exclusivo de um monge. Um pouco de desapego na vida de todos pode ajudar a melhorar a sanidade na vida. Uma forma de cultivar o desapego é oferecer todas as nossas ações a Deus. Sri Krishna ensina no *Gita*: ‘Tudo o que você fizer, comer, oferecer em sacrifício, fazer caridade ou realizar por meio de austeridades – ofereça tudo isso para Mim. Assim, você se libertará dos efeitos favoráveis e desfavoráveis do trabalho que o prendem. Com o seu coração firmemente posto na renúncia, você alcançará a libertação e virá a Mim.’¹⁴

¹³ CW, 2.87.

¹⁴ *Gita*, 9.27-8.

Quando seu discípulo M – o autor do *Evangelho de Sri Ramakrishna* – perguntou a Sri Ramakrishna como viver no mundo, o Mestre respondeu:

Cumpra todos os seus deveres, mas mantenha sua mente em Deus. Viva com todos – com esposa e filhos, pai e mãe – e sirva-os. Trate-os como se fossem muito queridos para você, mas saiba no fundo do seu coração que eles não pertencem a você.

Uma criada na casa de um homem rico realiza todas as tarefas domésticas, mas seus pensamentos estão fixos em sua própria casa, em sua aldeia natal. Ela cria os filhos de seu patrão como se fossem seus. Ela até fala deles como ‘meu Rama’ ou ‘meu Hari’. Mas em sua mente ela sabe muito bem que eles não lhe pertencem de forma alguma.¹⁵

Trabalho altruísta: Fazer a nossa parte para ajudar os outros a se livrarem de seu sofrimento é uma maneira poderosa de transcender nosso próprio sofrimento. Swamiji considerava o trabalho altruísta um meio independente para a realização de Deus.

Orar para si mesmo e pelos outros: Sri Ramakrishna reviveu a eficácia da oração como disciplina espiritual. Em quase todas as páginas do *Evangelho* encontramos Sri Ramakrishna nos ensinando como orar a Deus. Embora Deus não despreze as orações a Ele para se livrar do sofrimento, um devoto de Sri Ramakrishna prefere orar por devoção a Deus e força para sobreviver à provação. A oração pelos outros como parte de nossas próprias práticas espirituais tem um efeito calmante em nossa mente, além de ajudar os outros.

Em suma, cultivar o amor a Deus é a única maneira de transcender o sofrimento. Referimo-nos aos sofrimentos dos Pandavas no início deste texto. Como eles puderam suportar tudo aquilo? Sri Ramakrishna diz em outra parte do *Evangelho*: ‘Por mais que um bhakta experimente alegrias e tristezas físicas, ele sempre possui o conhecimento e o tesouro do amor divino. Este tesouro nunca o abandona. Tomemos como exemplo os irmãos Pândava. Embora tenham sofrido tantas calamidades, eles não perderam sua Consciência de Deus nem uma única vez.’¹⁶



¹⁵ Gospel, 81-2.

¹⁶ *ibid.*, 276.