

COMO UTILIZAR A DOR EM SEU BENEFÍCIO

Swami Paratparananda¹

Editorial da Revista *The Vedanta Kesari* – fevereiro de 1966²

Assim como a adversidade prova o caráter do homem, a dor o revela em suas verdadeiras cores, por assim dizer. É em momentos em que o homem é dominado pela dor, física ou mental, que se pode avaliar seu caráter. Pode-se pregar uma filosofia elevada, mas a maneira como se vive essa filosofia, especialmente quando se é atingido por calamidades, é o que verdadeiramente o define. Ninguém pode negar que este mundo é uma experiência de pares de opostos: amor e ódio, prazer e dor, simpatia e ciúme, cooperação e competição, e assim por diante. Um desses pares é aceitável, mas o outro é desagradável. No entanto, a roda do tempo não de detém para agradar a ninguém. Ela continua girando e junto com ela, a tristeza e a felicidade também entram na vida de cada pessoa, às vezes rapidamente, às vezes lentamente. Não há como escapar dessa roda.

Todos sabem disso: que a juventude e o vigor são passageiros, que a morte sucede ao nascimento tão certamente como a noite segue o dia. Mas o ateu, o agnóstico e o materialista nos dizem para “aproveitar o sol enquanto ele brilha”, para desfrutar ao máximo enquanto podemos. No entanto, eles esquecem ou deliberadamente omitem acrescentar: “e sofram quando não puder”. Sim, isso é um fenômeno verificável. O homem nem mesmo é capaz de sofrer com paciência, tendo gasto toda sua energia no prazer. Se mantivermos nossos olhos e ouvidos abertos e observarmos, veremos como aqueles que se lançam loucamente no vórtice do prazer desenfreado se veem abandonados pelos próprios sentidos que os arrastaram para lá, quando o sofrimento os persegue implacavelmente. Os sentidos do homem são como amigos de ocasião, deixando-o à própria sorte quando a miséria o alcança; ou seja, a busca pelo prazer empobrece o homem e o torna incapaz de enfrentar a vida à medida que ela muda — a menor dor, a menor miséria, o exaspera.

Além disso, como já vimos, a própria textura dessa teia da vida é tal que o sofrimento e a felicidade formam sua urdidura e trama, e um não pode existir sem a outro. A dor não pode ser ignorada, pois ela se impõe e se faz sentir. Negá-la não tem significado, nem a sofrer como um mal inevitável nos traz qualquer mérito. Em uma era onde a utilidade ocupa o lugar de destaque entre os incentivos para a ação do

¹ Swami Paratparananda foi o líder espiritual do Ramakrishna Ashrama, Buenos Aires, Argentina e do Ramakrishna Vedanta Ashrama, São Paulo, Brasil (1973-1988). Anteriormente, durante o período de 1962 a 1967 foi o editor da revista *The Vedanta Kesari* da Ordem Ramakrishna na Índia. Veja também, <https://estudantedavedanta.net/paratparananda.html>.

² Do editorial em inglês, *How to Put Pain to a Beneficial Use*.

homem, ele deve tentar ver que melhor uso pode fazer da dor. Para que uso o sofrimento pode ser utilizado? Quando sabemos que ele certamente virá, apesar de todos os nossos esforços para evitá-lo, devemos nos preparar para aceitá-lo com equanimidade. Como isso pode ser feito? Lembrando que a dor, como o prazer, é passageira e suportando-a sem muito alarde, aceitando-a como parte da vida. Isso é o que Sri Krishna ensinou a Arjuna: “Os contatos dos sentidos, ó Arjuna, resultam em calor e frio, prazer e dor, mas eles vêm e vão e são impermanentes, portanto, suportes-os.”³ Essa resistência (*titiksha*) é uma das seis qualidades mencionadas pelos sábios como o equipamento necessário em nossa jornada em direção ao Supremo. A resistência foi definida como “suportar todas as aflições sem se preocupar em remediá-las e, ao mesmo tempo, estar livre de ansiedade ou lamentação por causa delas”⁴. Se for perguntado como alcançar tal estado quando estamos na região de seus antípodas, há apenas uma resposta. E essa é: pela prática. Podemos nos lembrar do que Sri Krishna disse a Arjuna sobre o controle da mente: *abhyasa* e *vairagya*, prática e desapego, ele disse, eram a única maneira de fazê-lo. Em todos os aspectos da vida, em todas as buscas, é a prática que nos torna perfeitos. Se você quer nadar, nenhuma quantidade de leitura de livros sobre natação pode ajudá-lo a aprender. É preciso entrar na água e lutar. Um colete salva-vidas pode ajudá-lo no início, mas se você depender dele sempre, pode não se afogar, mas nunca aprenderá a nadar. Um forte desejo apoiado por um imenso esforço é o único que pode alcançar o sucesso em qualquer área da vida. O mesmo acontece com um aspirante religioso. Para ele, a prática das virtudes é uma necessidade suprema, sendo um passo em direção ao seu objetivo. Agora, para alcançar esse estado de aceitação calma ou indiferença à dor e ao prazer, temos que recorrer a algo que sabemos ser mais do que todos esses pequenos flashes de alegrias e tristezas, algo eterno. Mas o simples conhecimento não ajuda. Uma consciência desse espírito no dia a dia e a fé em seu poder redentor também são necessários.

A dor nos faz cientes de que a vida neste mundo não é um mar calmo, há tempestades e ventanias que devem ser enfrentadas. Ela nos faz conscientes de que há um poder que está além de toda compreensão, ainda assim controla nosso destino. Para o homem esquecido, é um aviso de que algo desagradável o aguarda sempre ao virar da esquina. É uma lição que os homens deveriam aprender, mas infelizmente, geralmente não aprendem. Mas aqueles que aprendem não têm medo das aflições. Eles passam a entender que, junto com a angústia, vem da mesma fonte o poder de suportar, se apenas tiverem fé. Há uma oração de Kunti, a mãe dos Pandavas, os heróis do *Mahabharata*, que dá amplo testemunho desse fato: “Que as aflições venham a nós sempre, ó Senhor, para que possamos vê-Lo repetidamente. Pois vê-Lo resulta em efetivamente cortar todos os futuros nascimentos”⁵. Essa oração é incompatível com uma vida saudável? É uma melancolia do tipo mórbido?

³ Bhagavad Gita, II.14.

⁴ Vivekachudamani, 24

⁵ Bhagavata, I.8.25.

É possível considerar a hilaridade e a alegria afetada como uma maneira saudável de viver. Mas isso é um fato? Não, a hilaridade traz depressão em seu rastro, e a alegria afetada, para emprestar uma expressão de Swami Vivekananda, é colocar rosas sobre feridas purulentas e chamá-las de belas. Há um critério pelo qual se pode julgar se o pessimismo de um aspirante religioso é o de uma alma doente ou o que nasce da sabedoria penetrante que atravessa a futilidade de todas as coisas transitórias deste mundo. O pessimismo de tal pessoa não invade os que estão ao seu redor com derrotismo, nem ele mesmo é dominado pela impotência. Kunti, junto com seus filhos, teve que passar por provações e vicissitudes das quais muitos otimistas convictos teriam fugido, ou ao enfrentá-las teriam sucumbido. Mas eles resistiram a tudo e estavam preparados para o próximo golpe do destino com calma, mas não servil, resignação. Havia dignidade em seu sofrimento. Sua vida não nos deixa sem esperança, mas infunde força e fé em nós mesmos. Nessas circunstâncias, podemos chamar a oração de Kunti de um gosto mórbido pelo sofrimento? Por outro lado, aqueles que podem ver encontrarão nela um desafio direto ao destino: para fazer o que quiser e ver se eles serão encontrados em falta. Esse espírito destemido certamente não pode ser gerado por remoer os ferimentos e insultos que se sofreu. Esse é o espírito que quase se aproxima da descrição de uma pessoa de “intelecto estável” do *Gita*. “Inabalável na aflição, desapegado dos prazeres, livre de apego, medo e raiva, de tal sábio se diz ter sabedoria estável”⁶. Portanto, essa imputação de morbidez não se aplica ao caso deles, nem ao caso de outros sábios e santos que tiveram que passar por circunstâncias semelhantes.

Às vezes, a dor se torna o prenúncio de um grande evento na vida de uma pessoa, uma metamorfose, por assim dizer, ocorre na visão de vida de alguém. Isso aconteceu no caso daqueles que mais tarde se tornaram grandes santos. Um ladrão que fazia emboscadas ficou chocado ao perceber que seus próprios entes queridos não estavam dispostos a compartilhar o fardo de seus pecados, que ele cometia para mantê-los. Não houve dor física, mas que angústia mental ele deve ter passado! E o resultado foi o surgimento de um sábio brilhante que se imortalizou por seu grande épico, o *Ramayana*. Outro foi o comentarista da *Gita* e do *Bhagavata*, Sridharaswami. Lançado no sofrimento pela morte de sua esposa, Sridhara não chorou ou lamentou, mas ficou atordoado. Os véus da ilusão foram arrancados à força diante de seus olhos mentais. Todo o jogo dos fenômenos mundanos se tornou um livro aberto para ele, e ali ele renunciou. O exemplo de Buddha é bem conhecido para precisar de repetição. Ele estava comovido pelo sofrimento no mundo, embora suas chamas ardentes não o tivessem tocado pessoalmente. Exemplos poderiam ser multiplicadas, mas presumimos que esses são suficientes para nosso propósito.

⁶ *Gita*, II.56.

II

Logo no início deste século, houve um movimento prevalecente em alguns países ocidentais que foi chamado de religião da mente saudável. O Prof. William James, o grande psicólogo de sua época, refere-se a esse movimento em uma de suas Palestras Gifford⁷, onde cita muitos casos em que curas foram efetuadas no caso de várias doenças por essa religião da mente saudável, onde o homem naturalmente se recusava a ser intimidado a pensar no mal ou na dor. Se examinarmos cuidadosamente e criticamente os casos que ele cita, descobrimos que era a confiança em Deus, mais frequentemente do que o mero otimismo, que poderia sustentar os praticantes e salvá-los de afundar no pântano da angústia. Essas pessoas descobriram que resmungar, choramingar e chorar não é a maneira de enfrentar a dor, mas criar uma abordagem positiva: recusar-se a ser intimidado pelo sofrimento e confiar no bem final.

Devemos, então, ser insensíveis como pedras? Sri Ramakrishna nos dá a resposta. Uma vez, um cavaleiro que havia perdido seu filho mais velho foi levado a Sri Ramakrishna para consolo em seu estado de espírito aflito. Sri Ramakrishna primeiro cantou uma canção que pedia alerta e vigilância contra a morte:

“Às armas! Às armas, ó homem! A morte invade sua casa em formação de batalha!

Carregando a aljava do conhecimento, monte na carruagem da devoção;

Dobre o arco de sua língua com a corda do amor,

E aponte para ela a flecha do santo nome da Mãe Kali.

Aqui está um estratagema para a batalha: Você não precisa de carruagem ou cocheiro:

Lute contra seu inimigo da margem do Ganges e ele será facilmente derrotado.”

Então ele disse: “O que você pode fazer? Esteja pronto para a Morte. A Morte entrou na casa. Você deve lutar contra ela com a arma do santo nome de Deus. Deus é o único Agente. Eu digo: ‘Ó Senhor, eu faço o que Tu fazes através de mim. Eu falo o que Tu falas através de mim. Eu sou a máquina e Tu és o Operador. Eu sou a casa e Tu és o Morador. Eu sou o motor e Tu és o Engenheiro.’ Dê sua procuração a Deus. Não há sofrimento quando se deixa um bom homem assumir suas responsabilidades. Que Sua vontade seja feita.

‘Mas sua dor pelo seu filho não é natural? O filho é o próprio ser renascido. Lakshmana correu para Ravana quando este caiu morto no campo de batalha. Olhando para o corpo de Ravana, ele descobriu que cada um de seus ossos estava cheio de buracos. Então ele disse a Rama: ‘Ó Rama, glória às suas flechas! Não há lugar no corpo de Ravana que elas não tenham perfurado.’ ‘Irmão’, respondeu Rama, ‘os buracos que você vê em seus ossos não são de minhas flechas. A dor por seus filhos

⁷ Reunidas em forma de livro intitulado *Varieties of Religious Experience*.

os perfurou completamente. Esses buracos são as marcas de sua dor. Ela penetrou seus próprios ossos.”

“Mas casa, esposa e filhos são todos transitórios; eles têm apenas uma existência momentânea. Só a palmeira é real. Uma ou duas frutas caíram. Por que lamentar?

‘Deus está engajado em três tipos de atividade: criação, preservação e destruição. A morte é inevitável. Tudo será destruído no momento da dissolução. Nada restará.’

O que podemos concluir desse conselho do Mestre? Ele não condena o sentimento do homem por seus entes queridos, pelo contrário, é antinatural ser insensível, mas, ao mesmo tempo, ele enfatiza que a separação dos entes queridos e a angústia por causa disso não podem ser eliminadas deste mundo; que a única maneira de ir além da dor é recorrer a Deus, que é o repouso de todos. Ele torna nosso fardo mais leve. Jesus não declarou: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei”⁸? Essa é a mensagem de esperança que você ouve de todos os homens de Deus.

III

Resumindo, temos que a dor é um ingrediente inevitável na vida dos seres. Ela pode ser enfrentada efetivamente, em primeiro lugar, pela discriminação, através do conhecimento de que a dor, sendo transitória, não pode ser eterna; em segundo lugar, transformando a experiência amarga em benefício, fazendo-nos mergulhar profundamente em nós mesmos, ou, se você preferir chamar assim, voltando-se para Deus. Há uma passagem no *Mundaka Upanishad* que fala sobre a natureza do *jiva* [ser individual] e como ele transcende de sua natureza inferior para a superior. “Dois pássaros de plumagem brilhante, sempre associados, estão firmemente unidos à mesma árvore. Um deles come o fruto doce, enquanto o outro observa sem comer. Sentado na mesma árvore, o *jiva* geme, confuso por sua impotência para superar a tristeza e suas limitações. Mas quando ele vê o outro, o Senhor, adorado por todos e Sua glória, ele então se liberta da tristeza”⁹. Essa é a maneira de superar o ardor que está no sofrimento.



⁸ São Mateus, XI,28.

⁹ III.i.1-2.