

EXPERIÊNCIA INTERIOR E EXTERIOR

Saudações, bênçãos e amor derramam-se sobre todos aqui presentes, onde for mais preciso na sua jornada pela vida. Muitas filosofias concordam a respeito a importância da experiência. Elas postulam que o verdadeiro sentido da vida é experimentá-la em todas as suas facetas e variações, em profundidade e em todo o seu alcance. Uma entidade que ingressa nesta esfera de vida, a terra material, é atraída para ela por causa de seu correspondente estado de consciência. Trata-se de um estado limitado de consciência, no qual a realidade está, em grande parte, nublada. A única maneira de expandir esse estado de consciência é experimentar a vida ao máximo, em todas as suas facetas. Isso exige muitas e muitas repetições até a eliminação de todos os bloqueios contra a experiência da vida, até a totalidade da vida ser saboreada, degustada e assimilada.

Normalmente, ao ouvir a palavra “experiência”, o homem pensa na experiência externa. É claro que não é este o significado. O verdadeiro significado é a experiência interna. Vocês sabem muito bem que é possível experimentar tudo que se pode conceber no mundo externo, porém se a experiência interior for impedida, a exterior significará muito pouco. Vocês podem viajar pelo mundo todo. Podem aprender muitas coisas. Podem passar por muitas situações diferentes e vivenciar todas as “experiências” possíveis debaixo do sol. Podem abordar a vida em todas as suas facetas diferentes e maravilhosas: arte, natureza, ciência. Podem fazer tudo, aprender tudo que seu cérebro conseguir dominar. No entanto, se a capacidade da experiência interior estiver faltando, a experiência exterior acrescentará pouco ou nada. Muitas vezes, uma experiência exterior completa pode até aumentar o desespero porque, sem a interior, a pessoa não entende as causas, o que é muito inquietante. Ela tem tudo que jamais quis, no entanto nada elimina a insatisfação constante e importuna. Quanto mais ela corre, quanto mais agarra, mais parece que a vida lhe escapa. Isto acontece porque a capacidade da experiência interior não foi cultivada ou, pior ainda, foi inadvertidamente eliminada.

A experiência interior somente é possível quando vocês conseguem sentir. Se os sentimentos forem bloqueados, se os sentimentos não foram vividos até o fim, não há possibilidade de experiência interior. A falta de sentimentos amortece toda a vida – a vida interior, a experiência interior – e portanto impede que vocês preencham plenamente a sua vida. Vocês precisarão voltar, muitas e muitas vezes, até aprenderem a saborear a experiência até o ponto que for possível nesta etapa específica da consciência. Para saborear a vida ao máximo, é preciso eliminar a defesa contra os sentimentos. O medo dos sentimentos desagradáveis e dolorosos precisa ser percorrido até o fim. O que é temido precisa ser aceito, permitido, experimentado como é neste momento. A maneira como as coisas são neste momento pode muito bem ser resultado de sentimentos do passado que não foram experimentados, e que por isso ficam estagnados, dormentes, não vivenciados em vocês, formando um bloqueio. Quando vocês temem um sentimento, vocês bloqueiam a experiência. Vocês se anes-tesiam. Vocês sabem disso. Muitas vezes, parece que esse entorpecimento, essa negação é a única

proteção contra a dor e o sofrimento intoleráveis. No entanto, como muitos de vocês que estão no caminho começaram a descobrir, é a defesa e a luta contra o que vocês temem que gera o verdadeiro sofrimento. O que atinge vocês vindo do exterior, seja o que for, não pode prejudicar a sua vida, não pode deixar vocês incapacitados, desde que vocês aprendam a receber aquilo da maneira certa e saudável. Esta é a única forma de viver a experiência, em vez de contorná-la. Esta é a única forma em que vocês podem efetivamente eliminar o que é indesejável. Quando vocês têm a coragem de vivenciar o que lhes acontece, as coisas deixam de ser uma ameaça.

Nesta palestra, vou mostrar as ramificações e a importância da experiência emocional interior e o que acontece com a entidade humana quando a experiência e os sentimentos são bloqueados. Como eu já disse muitas vezes, o medo é a emoção mais destrutiva que se pode imaginar. O medo que não é enfrentado – e portanto transcendido – se transforma em energia venenosa, tóxica. O medo que nem mesmo é consciente, mas que se manifesta indiretamente, é muito mais poderoso e debilitante. O medo dos sentimentos talvez seja o mais insidioso de todos, pois se vocês temem um perigo real, podem superá-lo. Mesmo que o seu medo de um acontecimento exterior seja exagerado, isso em si mesmo não é tão prejudicial, a não ser por que uma fobia irrealista é necessariamente a expressão de sentimentos não reconhecidos, não vivenciados. Vocês podem lidar no nível da ação exterior com qualquer coisa que esteja fora de vocês. Mas só podem lidar com os sentimentos quando eles são vivenciados, e não quando são negados.

Quando vocês têm medo da dor, ou da solidão, ou de seu orgulho ser ferido, ou da rejeição, da decepção, da frustração dos seus desejos, da sua vontade, da sua necessidade – em todas essas possibilidades, o sentimento primário é o medo, o medo que se concretize qualquer uma dessas hipóteses indesejáveis. É somente quando vocês vivenciam o que temem que realmente sentem a correspondente dor: a dor da rejeição, ou de ficar só, ou de outra coisa qualquer. Portanto, estamos lidando basicamente com o medo da dor. Quando a pessoa cede ao medo, ou melhor, “entra” no medo, ela pode sentir a dor. E somente então é que de fato a dor se desfaz e vocês passam a dominar um pedaço da vida que já não precisam evitar.

Quando o medo da dor é evitado sem pensar, até vocês não saberem mais que temem uma dor específica e não saberem por que se sentem entorpecidos e amortecidos, um bloco de energia magnética se ergue na sua psique. Esse bloco energético é uma força poderosa que inevitavelmente arrasta vocês exatamente para a experiência que queriam evitar. A dor que vocês evitam fatalmente chega até vocês do exterior, muitas e muitas vezes, até vocês não poderem mais evitá-la. É uma lei da vida. Se vocês entrarem nesta vida com esse medo, as circunstâncias da sua vida farão acontecer exatamente a situação que vocês evitaram anteriormente. Eu já disse isso muitas vezes. Quando, devido às circunstâncias da primeira infância, vocês passam por dor e privação mais uma vez, e mais uma vez vocês se protegem negando a dor em vez de vivenciá-la até o fim, fatalmente as circunstâncias da vida posterior serão uma repetição, uma reprodução das condições iniciais, até vocês aprenderem a se abrir ao que temem e deixar a experiência acontecer em vocês, para que ela possa se desfazer. Quando vocês aprendem a vivenciar plenamente a experiência dolorosa, podem de fato superá-la. Nesse caso, a energia do bloco magnético se desfaz, entra no fluxo geral da vida dentro de vocês, e a experiência até então temida deixa de acontecer para vocês.

Pode ser que, durante algum tempo, vocês consigam se livrar da experiência temida, dos sentimentos temidos, porque as defesas interiores se fecham tanto à vida que nada chega até vocês. A força de vontade exterior também pode conseguir construir uma vida exterior monótona que preen-

che o vazio até certo ponto, desde que vocês fiquem quietos. No entanto, trata-se de uma paz passageira antes da tempestade. A crise acabará ocorrendo, para que vocês tenham a oportunidade de superar o medo. Quanto mais vocês fogem do que temem, mais energia despendem para bloquear o sentimento temido, mais poderoso se torna o bloqueio de energia magnética, e com mais certeza vocês atraem a crise correspondente que pode ser o agente de cura, sempre que vocês optam por mudar a direção do foco da vida interior.

A experiência do contentamento, do prazer, da alegria, da paz só pode existir na alma sem medo. A criatividade que é o potencial total de vocês, a sua expressão, a expansão do ser espiritual somente pode existir quando vocês estão descontraídos e sem medo. Se não existir nenhuma parte do eu interior que precise ser protegida, que precise ser encoberta, que precise ser defendida, poderá evoluir e se manifestar na sua personalidade a plena potencialidade da sua criatividade, da sua capacidade de sentir prazer. Se vocês se resguardam contra uma expressão da vida, contra um tipo de experiência interior, é lógico que todos os outros tipos ficam igualmente prejudicados. Deve ser fácil entender isso. Quando se protegem contra o medo da dor (ou de qualquer outro estado indesejável), vocês estão necessariamente tensos. Resguardar-se é um estado de tensão. E o prazer e a criatividade somente podem prosperar quando existe descontração. Vocês não conseguem se expressar quando se protegem de um movimento interior da vida. Vocês se retesam e o movimento não pode acontecer. Depois, vocês dão um jeito de não saber o que estão fazendo. Assim, vocês se separam de uma parte vital de si mesmos. Não é de surpreender que percam o contato consigo mesmos e já não saibam quem são! Assim, vocês vivem num estado constante de precaução tensa – que, infelizmente, a mente consciente não percebe. Pois se vocês realmente soubessem, teriam a primeira base necessária a partir do qual começar a mudar o seu modo de vida. Portanto, a primeira tarefa de qualquer caminho é fazer uma investigação profunda do próprio eu para tomar consciência das defesas, das precauções, dos mecanismos de proteção. Somente então vocês podem passar à pergunta seguinte: contra o quê, exatamente, vocês se protegem? Em última análise, é sempre de uma dor que vocês sentiram, de uma maneira ou de outra.

É claro que vocês não conseguem retroceder além desta vida. Mas não precisam de mais do que isso. Pois esta vida não vai trazer a vocês nenhuma outra experiência dolorosa, a não ser aquela que vocês não permitiram anteriormente. Portanto, as dores do início desta vida são essencialmente as mesmas que vocês tiveram em vidas anteriores. O bloco de energia residual acumulada não somente atrai de novo os mesmos acontecimentos, como já foi dito, mas também faz vocês serem incapazes de encarar novas experiências de sentimentos de uma maneira livre e espiritualmente limpa. Vocês ficam incapazes de deixar o novo sentimento viver em vocês, de modo que ele é acrescentado ao reservatório de resíduos. Por outro lado, uma vez que o reservatório residual específico é esvaziado e vocês vivenciam plenamente o que foi acumulado no passado, o fluxo do seu ser passa a lidar com novas dores de uma maneira muito diferente.

Em primeiro lugar, vocês vão permanecer abertos, vulneráveis e vivenciar a dor com suavidade, com delicadeza, sem luta interior, sabendo perfeitamente por que estão sentindo a dor. Esta integração da experiência fará a onda passar devagar ou depressa – de acordo com a natureza da experiência – e fará a dor se dissolver na corrente da vida dentro de vocês. Este estado de abertura, de guarda baixada, sem luta, também torna acessíveis a inspiração e os recursos que, caso contrário, ficariam inacessíveis. Vocês serão levados, a partir de dentro, a encontrar novas maneiras de agir que surtirão bons efeitos na vida exterior e no ambiente, para que vocês preparem um novo terreno para novas experiências. Vivenciar até o fim o que vocês temem elimina o medo, e a ausência de medo

abre novos canais de criatividade e disponibiliza recursos totalmente novos que, a princípio, vão parecer completamente inesperados. Além disso, quando vocês vivem dessa maneira, a sua vida passa a ter uma vibração nova e cada vez maior. Vocês são tomados pela alegria de saber que tudo está bem no universo.

O controle exterior da vontade, quando usado para evitar sentimentos temidos e para forçar a geração de alegria que não se pode ter a não ser que se viva em um estado de não-guarda, acaba no fim das contas sendo repetidas vezes despedaçado pela vida que não pode ser manipulada voluntariamente pela mente temerosa, pequena e controladora. Quando uma corrente forçada (“não posso passar por isso, tenho que passar por aquilo”) substitui a corrente descontraída da consciência, a substância fluente da alma, o resultado final é crise e mais dor: a amarga dor de lutar contra a dor, o terror de procurar evitar o medo em vez de passar por ele.

O estado de dualidade, que é característico do estado de consciência do homem, é resultado basicamente do medo que não é vivido plenamente até o fim e, portanto, dissolvido. De fato, ao dizer “não vou passar por isso”, vocês criam uma dualidade. O medo de vocês forma uma corrente do sim e uma corrente do não. E isso constitui toda a base do doloroso estado da dualidade. Ele só pode florescer do estado de evitação, de se fechar para alguma coisa, o que gera um movimento tenso, premente, de se agarrar à direção oposta. Isso impede o verdadeiro fluxo da vida.

Quando existe uma atitude interior de forte negação (que é a base do medo), seguem-se a raiva, a irritação e a violência. A raiva e a irritação desaparecem quando a pessoa desiste do medo da dor e experimenta a dor plenamente. Quando isso acontece, a dor desaparece e volta a sua natureza original, que é a vibração venturosa e pacífica do rio da vida, do qual vocês fazem parte e que flui através do seu ser.

O medo dos sentimentos, portanto, não significa apenas deixar de fora a ventura e a expressão da vida criativa através de vocês, mas significa também que vocês estão divididos, em estado de desunião. A unificação do estado humano de consciência, a passagem para o estado mais elevado de consciência unificada somente pode ocorrer quando vocês percorrem o que temem, e jamais quando passam ao largo, se protegem e evitam.

Quando o medo de vivenciar os sentimentos induz o homem a bloquear sua capacidade de sentir, esse empobrecimento gera a necessidade de uma substituição. Essa substituição é a mente. Para não sentir o amortecimento, o empobrecimento do ser interior, e para ter a noção de existir, a mente exterior é muito mais usada do que seria naturalmente. Se vocês não conseguem existir por meio do fluir, do sentir, do vivenciar, do ser, a mente, o intelecto e a vontade assumem com exclusividade, ou quase com exclusividade, a parte dos sentimentos amortecidos. Isso proporciona, por algum tempo, a ilusão de estar vivo. Mas essa vida é precária. A longo prazo, ela não é nem mesmo convincente, porque a consciência sem o sentimento carece da chama do espírito que dá brilho à vida. Sua incompletude é seca e estéril. Vocês podem chegar às mais brilhantes formulações com a mente, mas se a mente não estiver unificada com a experiência do sentimento interior, em alguns momentos, secretamente, vocês vão duvidar da sua vida, da realidade do seu ser. Acontece com muita frequência nesta civilização, nesta conjuntura da evolução geral, que o homem possui cérebro mas se vê incapaz de viver plenamente. O que se costuma chamar hoje em dia de crise de identidade é o resultado de estar separado do eu que sente. Isto, por sua vez, só existe quando a pessoa evita, combate, nega, resiste, reprime os sentimentos. Quando o homem não sabe quem ele é, necessariamente

fica perdido. Jamais poderá saber quem é enquanto a mente substituir o eu interior, o eu que sente, por essa assim chamada “vida”.

Vamos examinar agora sentimentos específicos – o que acontece quando eles são negados. Vamos tomar a tristeza. Quando alguma coisa em vocês diz “não posso ficar triste, não devo ficar triste”, vocês se revoltam contra algo que existe. Essa atitude de rebeldia em breve gera em vocês um conceito – na verdade, um equívoco – de que ficar triste é catastrófico e, se essa catástrofe lhes acontecer, vocês vão perecer. Essa premissa não dita, não enunciada gera medo e, muitas vezes, se isso ficar muito exagerado, o medo se transforma em pavor. O pavor da tristeza gera um impulso compulsivo de evitar a tristeza – evitar senti-la. Se a vida obrigar vocês a isso, e vocês acabarem sentindo por meio das circunstâncias que inevitavelmente vão atrair, a sua reação de pavor, por causa da convicção de que vão morrer, produzirá uma turbulência interior tão forte que vocês podem, de fato, ter um colapso. Na superfície, vocês podem estar totalmente inconscientes da raiva rebelde que está na base do pavor e do equívoco que faz vocês lutarem com tanto ardor e sofrimento contra a tristeza. Quando vocês sentem tristeza, nesse estado mental e emocional, a natureza dessa experiência é, de fato, infinitamente dolorosa, amarga, intolerável – mas não porque a tristeza em si não possa ser tolerada. Qualquer sentimento direto, puro pode ser facilmente tolerado, não importa o que seja e por que exista. O que é de fato intoleravelmente doloroso, amargo, assustador e desesperado é o resultado da luta interior e da turbulência que o equívoco gera. É por isso que a frase das escrituras “Conforme acreditares, assim te acontecerá” é comprovável na realidade da vida. Essa frase não significa uma intervenção mágica do céu em termos de recompensa pela fé e punição pela dúvida. Simplesmente descreve a dinâmica que acabei de descrever. É o excesso de atividade da mente que produz a imagem “vou perecer se tiver que ficar triste”, embora possa não ser a mente consciente, articulada. Vocês constroem conceitos mentais que sustentam a crença de que a tristeza é intolerável e até perigosa, e assim justificam sua recusa em ficar tristes. Vocês podem fazer isso criando uma argumentação contra outros que fazem vocês ficarem tristes. A mente tenta diligentemente justificar por que vocês não devem ter esse sentimento. Assim são criadas as ilusões. E sempre parece que difícilíssimo abandonar as ilusões mais queridas.

Sempre que, pela primeira vez, uma experiência original – vamos dizer, de tristeza e dor – é negada, ela fica deslocada. Ela tornará a ser experimentada em situações posteriores. A tristeza deslocada e negada se transforma em autopiedade, desesperança, frieza, depressão. Essas emoções são de fato debilitantes e destrutivas, enquanto o sentimento puro, direto, original de tristeza, se plenamente vivenciado sem aumentos ou diminuições, se levado de volta ao ponto em que ele se originou nesta vida, acaba por desaparecer. Quando vocês deixam que o sentimento aconteça sem manipulá-lo, exagerando-o ou negando-o, ele segue seu curso natural. É extremamente importante vocês se lembrarem disso e fazerem esse teste, por assim dizer, muitas e muitas vezes.

Mas se a experiência original e pura da tristeza for negada de qualquer maneira, e portanto distorcida, ela passa a fazer parte de um círculo vicioso do qual é sempre difícil sair. Também fazem parte desse círculo vicioso, é claro, a irritação e a raiva negadas porque outras pessoas ou a vida fizeram vocês ficarem tristes.

Vamos tomar o sentimento da raiva. Se ele for sentido em sua pureza, talvez porque alguém prejudicou vocês, fez alguma injustiça com vocês, o sentimento vai se decompor por si mesmo. A negação, por outras pessoas, da verdade interior, dos verdadeiros sentimentos delas, provoca dor em vocês, tanto quanto vocês provocam dor nos outros ao não se permitirem vivenciar aquilo que exis-

te – quer vocês tenham ou não essa intenção, quer vocês estejam conscientes dela ou não. Essa dor pode ser provocada tanto por omissão como por ação. O ambiente de omissão na vida de uma criança é, muitas vezes, mais difícil de lidar, porque não existe ocorrência real a que se possa atribuir a dor, e portanto é mais difícil reconhecê-la, senti-la e assim eliminá-la da psique. A reação inicial de vocês de raiva em relação à dor é totalmente normal e saudável. Se vocês conseguirem aceitar o sentimento de raiva entendendo devidamente que essa reação não exige que vocês tenham uma conduta destrutiva para com os outros, vocês vão aceitar essa raiva sem julgar nem justificar a si mesmos ou aos outros. Se vocês se permitirem sentir, vivenciar e ir até o fim da dor, ela se dissolverá, ela libertará vocês. Se a negarem, ela vai se transformar em rancor, crueldade, hostilidade que, como vocês bem sabem, são sentimentos que precisam ser encobertos para vocês se adequarem às normas da sociedade. Assim, vocês ficam ainda mais afastados daquilo que realmente sentem, e o sentimento original fica ainda mais distorcido.

Vamos ver agora o que acontece quando o sentimento original de desespero e solidão é negado, quando a pessoa interior diz “não devo sentir isso nunca; quero ser poupado da experiência do desespero.” Por meio dessa negação, vocês transformam esse sentimento em amargura, isolamento, falta de fé – a apreensão de que não existe saída para vocês. Se o desespero original for vivenciado no seu estado puro, sem tirar conclusões e propor conceitos mentais, o sentimento vai desaparecer com relativa rapidez. Se vocês se permitirem senti-lo sem que a mente o transforme em alguma coisa, se vocês ficarem sintonizados com o que acontece em seu íntimo, vocês vão sair de mais um túnel, para a luz da entrada na corrente da vida. Quando falo da experiência pura do desespero momentâneo, é preciso não confundi-lo com a desesperança sutilmente forçada que é resultado de uma corrente que força. A corrente forçada é um processo de manipulação que se expressa em relação à vida e em relação a todos os substitutos encontrados para aqueles que provocaram a mágoa original na infância. “Você tem de me dar agora tudo o que eu pedir, você precisa me proteger de todos os sentimentos desagradáveis. Minha desesperança vai convencer você de que é isso que você precisa fazer por mim.” Quando essas “mensagens” irracionais do eu oculto podem ser decifradas e admitidas, a desesperança manipuladora, artificial (que é sempre intolerável) cede e o novo insight leva de volta ao sentimento puro, original que a pessoa vinha evitando. Se vocês conseguirem fazer essas diferenciações, terão dado um grande passo rumo ao autoconhecimento, o que por sua vez possibilitará que vivenciem os sentimentos originais e atravessem seu túnel, no fim do qual encontrarão as boas novas realistas da realidade espiritual – a verdade de que a vida, em última análise, é benigna. E quando digo “em última análise”, não quero dizer num ponto distante do futuro. Quero dizer sempre que vocês têm a coragem e a fé de realmente sentirem o que está em vocês; quando vocês exploram o que está em vocês; quando vocês deixam acontecer o que está em vocês; quando a armadura endurecida da sua defesa contra os sentimentos desagradáveis é desatada e vocês sentem e choram, tremem e se contorcem, e vivenciam diretamente o sentimento original. Nesse caso, todas as sobras de sentimentos desaparecem. A nova experiência da vida do dia-a-dia será uma onda flutuante de vida para vocês. Vocês não viver por trás de uma parede, onde nada pode atingi-los e nada pode vir de vocês. Este é o verdadeiro isolamento do ser desunido, temeroso, que emite uma corrente forçada para o mundo que diz “não posso sentir isso, eu me recuso a isso”, e que portanto está em estado de rígida negação e defesa.

Vamos ver agora o sentimento do medo. Quando vocês negam o medo, ele se transforma numa vaga ansiedade que é infinitamente mais perturbadora, porque vocês não têm em que se concentrar, com que lidar. Quando encaram o medo diretamente, vocês passam para outros sentimentos

com dor, desespero, raiva, etc. Assim, fica possível uma saída. A ansiedade é medo deslocado e, como tal, não oferece nenhuma saída.

Se vocês sentirem uma vaga perturbação, irritação, inquietação sem saberem o que está realmente acontecendo, não passem por cima da situação. Vocês criam novas camadas de desunião e desorientação. Enfoquem as suas sensações, confiem no fato de que existe aí algo mais concreto, algo com que vocês podem lidar e que está à espera de ser descoberto. Com isso, cada vez mais vocês terão uma experiência mais plena dos seus sentimentos, do agora para antes, do presente para o passado. E quando vocês esvaziarem o que foi acumulado no passado, o presente será verdadeiramente presente, em vez de dar a ilusão de que vocês reagem ao presente quando de fato reagem muitas e muitas vezes ao passado que sempre evitam.

Qualquer um de vocês que decida verdadeiramente chegar ao núcleo do seu ser pode fazer isso quando quiser. Para isso é preciso a decisão de olhar, sentir e vivenciar o que está em vocês, de não mais externalizar o que está em vocês. Quando vocês deixarem de temer – vamos dizer, a dor – a dor não poderá mais atingi-los. Quando vocês deixarem de temer o medo, não poderão mais ter medo. Quando deixarem de temer a decepção, porque sabem que podem vivenciá-la, e quando vocês deixarem que ela aconteça e vá até o fim, até a sua corrente de energia de transformar outra vez no fluxo original de vida, vocês não poderão mais ficar decepcionados.

Vocês precisam entender, meus queridos amigos, que tudo que lhes acontece de desagradável acontece apenas porque vocês dizem “não, isso eu não vou sentir, o que posso fazer para evitar?” De fato, o que motiva a maioria das pessoas a fazer este trabalho é a busca de maneiras melhores de evitar os sentimentos indesejáveis, e quando finalmente elas percebem que precisam tomar a direção exatamente oposta, muitas deixam um caminho como este porque não querem aceitar o fato de que é fútil evitar os sentimentos. Elas insistem na sua ilusão.

Portanto, é da maior importância, nesta conjuntura específica, que vocês perguntem a si mesmos: até que ponto existe em vocês o medo de um sentimento? Qual é o sentimento? Pois nada que está lá fora pode, em si mesmo, ser tão assustador – apenas o que isso fará com vocês, que sentimentos desagradáveis vai despertar em vocês, que dor vai fazer vocês sentirem. Se vocês entrarem no sentimento desagradável, verão acontecer um milagre como realidade concreta, não como um princípio do qual ouvem falar – a aceitação da dor faz da dor um prazer. Quando menos vocês bloquearem a dor, tanto mais e mais depressa ela se transformará em prazer. Assim vocês testemunharão o processo de unificação da dualidade.

A esta altura do nosso trabalho juntos, vamos entrar cada vez mais nas experiências mais profundas e mais diretas dos sentimentos residuais de vocês, que se alternam com os sentimentos atuais. Quando vocês aprenderem a deixar de combatê-los, pela primeira vez vocês vão perder o medo. Como sempre, vou ajudar e guiar vocês. Comecem agora mesmo. Todos vocês que ouvem a palestra esta noite e vocês que lêem estas palavras, quais são os sentimentos que temem? Encarem a situação. Em seguida, procurem abrir-se a esses sentimentos temidos, e procurem deixar acontecer o que vocês achavam que seria intolerável, inaceitável. Vocês vão ver o que acontece se forem até o fim. Vão ver que muitos dos conceitos e ideias de que eu venho falando ao longo dos anos não são meras filosofias abstratas, frases que uso para comentar um princípio. Eles têm um sentido muito concreto e imediato que vocês podem comprovar como pura realidade, se realmente seguirem em frente. Muitos de vocês já fizeram isso, é claro, e realmente constataram que aquilo que a princípio parecia

um abismo negro, assustador e infindável não passa de um túnel, no fim do qual vocês saem para a luz. Todo o mundo pode fazer essa experiência. Não se trata jamais de um abismo infindável, pois a vida em sua verdadeira natureza não é escuridão, é luz. Não é destruição, é construção. Não é o mal, é o bem. O mal da vida, a destrutividade, as forças demoníacas são medo de vivenciar o que está em vocês, seus sentimentos. Com base nesse medo, vocês constroem as defesas destrutivas. Esta é a única razão pela qual a destrutividade se instala, em todas as suas facetas e formas. O medo dos sentimentos, da experiência dolorosa, torna vocês arrogantes e isolados, cruéis e cobiçosos, egoístas e contrários à vida. Torna vocês não verdadeiros no nível mais íntimo e vital do ser. Pois se vocês negam o que sentem, não estão dizendo a verdade para si mesmos. Tudo isso é o mal, se quiserem usar essa palavra ou qualquer outra. A destrutividade reside exclusivamente nas paredes que vocês levantam para não vivenciar o que está em vocês. Assim, vocês transformam energia construtiva em energia destrutiva. Essa falsificação vai até o ponto de vocês não saberem mais quem realmente são. Ela gera a falsa esperança de que vocês podem eliminar os sentimentos indesejáveis se os evitarem, e gera a falsa desesperança de que o túnel dos sentimentos dolorosos é um poço sem fundo de horror e aniquilação. Desta forma, vocês desperdiçam as energias da vida, lutando contra a verdade e, por isso, criando dor desnecessária.

A negação da dor original desta vida resulta em exigências ávidas e insaciáveis – a exigência de serem poupados de toda frustração, de jamais serem criticados, de imporem sempre a sua vontade, de serem amados sempre pelos outros como são. Enquanto essas exigências não foram admitidas e abandonadas e a dor original não for sentida até o fim e sem disfarces, vocês ficarão presos numa gangorra, oscilando entre submissão e rebeldia, o que é outro círculo vicioso. Vocês se submetem às exigências igualmente insaciáveis e exorbitantes dos outros e da luta deles pelo controle, mas o objetivo final de vocês é que eles façam o que vocês querem. Vocês se revoltam porque se envergonham de si mesmos e se odeiam por causa dessa submissão, querendo então provar que são “independentes”. Com essas duas atitudes, vocês violam os verdadeiros interesses do eu real. Nesses dois casos, vocês não têm consciência dos impulsos cegos que levam vocês à submissão e à rebeldia. A única maneira de conquistar a verdadeira independência é acabar com essas exigências, e nesse momento vocês poderiam vivenciar tudo que lhes acontecer, porque é um produto de vocês, existe em vocês.

A psicologia atual costuma dizer que uma criança não é capaz de reagir à dor a não ser construindo suas defesas entorpecentes. Isso é verdade apenas quando, em vidas anteriores, a dor residual não foi enfrentada e vivenciada até o fim e assim eliminada. Se a entidade tiver feito isso, não importa em que grau, até mesmo na infância as circunstâncias mais difíceis serão vivenciadas sem defesas. A criança será capaz de suportar e vivenciar a dor até ela chegar ao fim natural, sem deixar marcas, simplesmente porque não foi escamoteada. Isso fortalece a resistência e a capacidade de viver a vida de maneira frutífera e produtiva, e sem dúvida aumenta a capacidade de sentir prazer e ter sentimentos profundos. É o princípio vivo de “não resistir ao mal”. É preciso ser cego para não ver que as crianças efetivamente possuem essa capacidade em alto grau. Elas podem chorar sentidamente num momento e rir sinceramente no momento seguinte, porque a dor seguiu seu curso natural. É somente quando a dor não é vivenciada que se instalam as defesas amortecedoras, e portanto a neurose, a destrutividade, a apatia. Não vou generalizar e supor que nenhuma criança seja capaz de reagir a todas as situações traumáticas e difíceis e não ser por meio desse amortecimento.

Que o poder que está no ser interior de vocês possa preencher toda a sua substância, todo o seu organismo – o seu ser espiritual, emocional, mental e físico. A experiência plena do eu que sente é uma higiene espiritual e evita a estagnação da alma. É o metabolismo do organismo total de vocês.

Assim como o acúmulo de resíduos físicos que não são expelidos e eliminados gera a doença do corpo, também a matéria de sentimentos não assimilados, não vivenciados gera a doença da alma. O compromisso pleno de vocês com tudo que possam sentir, a sua observação de quais sentimentos (e acontecimentos que desencadeiam determinados sentimentos) vocês temem e o seu empenho em, finalmente, começar a tentar, a abordar, a vivenciar e encarar esses sentimentos é o processo saudável que vai unificar todo o seu ser. Isso vai fazer da vida de vocês a experiência mais plena possível e infundir em vocês a percepção de que estão usando a vida ao máximo e da melhor forma, no sentido mais profundo e mais íntimo.

Muito amor se derrama sobre todos vocês. Que todos possam senti-lo!

Os seguintes avisos constituem orientação para o uso do nome Pathwork® e do material de palestras:

Marca registrada / Marca de serviço

Pathwork® é uma marca de serviço registrada, de propriedade da Pathwork Foundation e não pode ser usada sem a permissão expressa por escrito da Fundação.

Direito autoral

O direito autoral do material do Guia do Pathwork® é de propriedade exclusiva da Pathwork Foundation. Essa palestra pode ser reproduzida, de acordo com a Política de Marca Registrada, Marca de Serviço e Direito Autoral da Fundação, mas o texto não pode ser modificado ou abreviado de qualquer maneira, e tampouco podem ser retirados os avisos de direito autoral, marca registrada ou outros. Não é permitida sua comercialização.

Considera-se que as pessoas ou organizações, autorizadas a usar a marca de serviço ou o material sujeito a direito autoral da Pathwork Foundation tenham concordado em cumprir a Política de Marca Registrada, Marca de Serviço e Direito Autoral da Fundação.

O nome Pathwork® pode ser utilizado exclusivamente pelas regionais autorizadas pela Pathwork Foundation.