

LUTA – SAUDÁVEL E DOENTIA

Saudações, meus queridos, queridíssimos amigos. Bênçãos de Deus para todos. Força e amor se derramam sobre vocês. Abram o coração para se sintonizarem com essa força.

Nenhum de vocês jamais vai encontrar uma dificuldade que não tenham força suficiente para vencer. Não duvidem dos recursos de força que existem em suas almas. Acionem esses recursos interiores. Isso lhes dará força, em lugar de dependerem do que vem de fora. Toda espécie de bênçãos e ajuda divina de qualquer tipo são possíveis unicamente por meio de vocês, por meio da força que já existe em vocês que está dormente em seu interior. Não é algo que lhes seja acrescentado. É a força que vem de dentro – jamais de fora.

Dependam dessa força interior que vocês têm a capacidade de liberar. O homem busca tantas vezes a força de fora, a intervenção externa, enquanto só precisa perceber que a vida não lhe pode dar nada que ele já não esteja equipado para trabalhar e tornar-se, dessa forma, mais forte e mais sábio. Com essa atitude vocês vão de fato fortalecer a confiança e o respeito por si próprios. Por outro lado, se recebessem ajuda de fora, isso poderia ser agradável durante algum tempo, mas não aumentaria a autoconfiança, a dependência de si mesmo, à independência, o respeito próprio. Portanto, busquem em seu interior. Entendam que as leis universais foram feitas de tal forma que nada, absolutamente nada, está além das suas forças, além da sua capacidade. Se às vezes parece ser assim é apenas porque vocês duvidam ou ignoram os recursos que possuem.

Assim, é comum o homem dizer que a vida é difícil e dolorosa, a vida é uma provação que confunde e causa perplexidade que não tem sentido. Ele acredita que ele e a vida são dois fatores separados. Não são! O que quer que a vida seja para vocês, é isso que vocês são. O que vocês acham da sua vida é uma reprodução exata do modo como vocês se veem. A sua vida pessoal como se manifesta é uma reunião de todas as suas atitudes e características. É o maior erro, e um dos mais fundamentais, acreditar que vocês são uma coisa e a vida que vivem é outra. Não é assim. Sempre que palavras como essas que pronuncio agora têm um significado interior, são reais para vocês, é sinal que atingiram uma etapa de desenvolvimento em que não precisam mais ter medo, em que não são mais uma pluma solta ao vento. Enquanto separam o que a vida é para vocês e o que vocês são, estão iludidos e por isso sentem medo e desarmonia. A mesma confiança que têm em si, nas suas capacidades e potenciais é a confiança que terão na vida. A alegria que existe em seu coração, a sua capacidade de se alegrar, assim será a sua vida. Quando percebem a capacidade que têm de lidar com os reveses e decepções, de ceder se for necessário, na mesma medida diminui a possibilidade de se atemorizar diante da vida. E continua sempre assim. Uma vez que vocês examinarem a si mesmos e à sua vida desse ponto de vista terão dado mais um passo para a unificação e a integração, que é nosso objetivo.

Creio que esse tema específico vai suscitar muitas perguntas desde que se deem ao trabalho de refletir sobre ele. Portanto, preparem suas perguntas para a discussão desta palestra. Será muito proveitoso tomarem consciência de todas as suas dúvidas e confusões.

A vida, naturalmente, também contém luta. No entanto, como em tudo o mais, existe uma luta construtiva, e também uma luta doentia e destrutiva. Vamos procurar entender isso um pouco melhor. Várias filosofias e religiões os incitam a “parar de lutar”; essa é uma verdade. Mas ela muitas vezes é mal entendida e aplicada como se significasse ceder, resignar-se, deixar de afirmar seus direitos, tornar-se passivo e apático, e, portanto deixar de procurar se realizar e atingir suas metas. Essa atitude leva a indiferença e indolência, estagnação e até masoquismo. Leva à crueldade de não se importar com a melhoria das condições que podem ser melhoradas – para vocês e para o mundo que os rodeia.

A luta saudável jamais exaure as suas energias. Jamais é uma luta vã, em princípio, embora nem sempre o sucesso venha diretamente. A luta saudável é um componente da atividade descontraída e da capacidade de aceitar a derrota; de metas bem definidas com motivações saudáveis; a preocupação com a questão em si, em vez de usar essa questão como subterfúgio para encobrir desvios psicológicos ocultos. Na luta saudável, a pessoa nunca luta contra si mesma. Superar impurezas e imaturidade não significa lutar contra si mesmo, mas como vocês sabem deixar que esses aspectos aflorem à consciência para poder entendê-los melhor e aceitá-los. É dessa forma, e não lutando contra, que se supera o que é perturbador e destrutivo.

A luta saudável os fortalece cada vez mais. Na luta saudável, vocês não nadam contra a correnteza, portanto não ficam consumidos nem exauridos. Permitir que aflore o que está em vocês não requer esforço nem luta. De fato, o homem usa e desperdiça tanta energia para impedir isso, e em seguida se pergunta por que está tão cansado e depois que atinge uma determinada idade, por que já não possui energia suficiente para lidar com as inevitáveis lutas da vida. Se essa corrente de energia fosse invertida, a vida seria muito diferente. O homem usa todo o seu poder para resistir e lutar contra tomar consciência do que está nele. Estanca constantemente o fluxo de suas emoções. Essa é a luta doentia. Se ele desistisse disso, poderia lutar onde é útil, significativo e produtivo. Sempre que a energia é usada no canal apropriado, ela se recompõe e se regenera automaticamente. Mas quando é usada num canal que não é adequado, isso certamente não acontece. Não sobra energia suficiente para se defenderem contra quem quer tirar proveito de vocês, para desenvolverem seus potenciais, para se esforçarem para atingir suas metas. Tudo isso é um subproduto natural de deixar de lutar contra as atitudes ocultas que, conforme acreditam, deixam de existir se não tiverem consciência delas.

A luta saudável não contém nenhuma ansiedade, nem medo, nem incerteza, nem dúvida. Sempre que vocês lutam por uma meta aparentemente saudável, mas percebem alguma dessas emoções negativas, podem saber só por esse fato que de alguma forma existe uma luta doentia. De alguma maneira oculta estão lutando contra si mesmos – talvez contra uma dúvida ou contra o egoísmo ou alguma atitude que esconde a falta de integridade – pois caso contrário essas emoções negativas, que provocam exaustão não estariam presentes. É nesse momento que precisam parar de lutar contra si mesmos e permitir que o fluxo das emoções ocultas aflore à consciência.

De fato, todas as atitudes, tendências e sentimentos humanos podem ser comparados a correntes. Correntes de dentro para fora e de fora para dentro. É um ciclo em que o interior e o exterior

interagem e se influenciam mutuamente. Mas o fator controlador está sempre no eu – no interior – e nunca fora do eu. Ao tentar mudar o controle, na esperança de que os danos sejam reparados a partir do exterior, na esperança de receber ajuda de fora para reequilibrar o fluxo desarmônico do eu e da vida, impedindo ao mesmo tempo o livre fluxo por causa da luta contra a conscientização, o homem se separa mais e mais do controle real que tem a seu dispor, o único controle significativo: o total conhecimento do eu.

Quando o homem não gosta de alguns de seus sentimentos e atitudes, ou até mesmo tem medo destes, bloqueia a consciência deles. Isso significa represar a corrente que deveria fluir livremente. A ideia essencial dessa analogia com a corrente não é nova, naturalmente. Mas é preciso encontrar sempre novos enfoques e representações simbólicas para vocês poderem de fato visualizar o dano causado pela repressão. Vocês precisam de novos incentivos para adquirirem sempre nova inspiração para eliminar os bloqueios e barreiras. Portanto, meus amigos, procurem efetivamente visualizar cada sentimento, cada emoção, cada atitude interior, cada resposta como uma corrente. Se vocês represarem a corrente, o que acontece? É possível represar um rio ou uma corrente. A água flui até a represa e aí interrompe seu curso deixando de fluir depois da represa. Mas quanto mais água se acumular por trás da represa, maior será a energia da água acumulada, até que ela explode a represa, transborda e destrói não só a represa, mas toda a vegetação e as estruturas ao longo de seu caminho. Não é necessário destruir a represa ou barreira de maneira tão violenta. A represa não precisa ser construída. Mas já que ela foi, precisa ser eliminada. Vocês podem se esforçar para eliminá-la de forma gradual e sistemática. Esse é o processo consciente do autoexame. Esperar até a natureza agir – contra a vontade de vocês, por assim dizer – significa que a barreira será arrastada pela força das águas. Quando a vida é dura com vocês, quando as atitudes destrutivas acumuladas cujas origens estão por trás da barreira finalmente extravasam, o homem passa por crises e colapsos de diversos tipos e graus.

Quando o rio não é represado, a sujeira e os resíduos que ele contém sobem espontaneamente à superfície, sendo assim eliminados. A água que se regenera sempre, em sua pureza e frescor, finalmente tem forças para livrar o rio dos destroços de um naufrágio. Não é assim que acontece na natureza? O mesmo se aplica às suas correntes da alma. Se vocês temerem os destroços das mágoas passadas e as conseqüentes atitudes destrutivas, vocês simplesmente os acumulam por trás da barreira, e eles vão fatalmente os inundar no dia em que não conseguirem controlar o que acontece. Mas não haverá nada a temer se vocês simplesmente deixarem que esses destroços subam à superfície. É por isso que, quando vocês começam a eliminar os bloqueios, percebem a princípio, principalmente emoções negativas, nunca sentidas conscientemente antes. A tentação é voltar a colocar um ferrolho nelas. Cuidado com essa tentação. No devido tempo, esses primeiros sentimentos serão seguidos por sentimentos positivos, generosos, amorosos, altruístas, calorosos. Os sentimentos negativos deixarão de ser prejudiciais por causa da conscientização. O fato de não querer vê-los não faz com que deixem de existir.

Quando vocês lutam contra a insegurança interior negando sua existência, ela cresce por trás da represa, como águas contidas. Enquanto houver a represa, sentirão um vago desconforto que não conseguem identificar. Sentem-se inibidos, sem entender porque. Percebem que deixam de utilizar alguns dos seus melhores potenciais. Mas em geral não conseguem entender a situação, nem percebem toda a intensidade da insegurança, que se torna maior simplesmente pelo fato de se avolumar por trás da barreira. Um dia o limite é ultrapassado, e isso acontece na forma de algum acontecimento exterior que os inunda com todo o desespero da impotência e da insegurança que nunca ousaram

encarar. Ou seja, ao lutar contra a insegurança interior, vocês só fazem aumentá-la. Ao negar sua existência, ela fica maior e mais forte do que ficaria se não fosse essa negativa. O mesmo se aplica a qualquer outra emoção ou atitude. Medo, dúvida, hostilidade, seja o que for, o princípio é o mesmo. É necessariamente o mesmo. As leis naturais da criação aplicam-se igualmente as todas as fontes e origens da criação, sejam os rios físicos ou rios e correntes dos sentimentos.

Não é muito mais sensato e benéfico começar a eliminar a barreira? Esperar até a natureza agir, esperar que ela derrube tudo sem a sua intervenção, os deixará desamparados. Os sentimentos extravasarão, e vocês não entenderão o significado e a importância deles porque o ímpeto acumulado será forte demais. Não esperem isso acontecer. É muito frequente o homem esperar até surgir uma crise em sua vida para refletir sobre si mesmo.

Neste trabalho, nosso objetivo é evitar a luta vã; é eliminar a barreira antes que ela mesma se destrua, permitir que o fluxo traga à tona o que contém; ver e encarar os sentimentos que vocês prefeririam não enxergar: as dúvidas, a agressão, a inveja, a possessividade, o autocentrismo, a presunção – em resumo, tudo aquilo que representa a criança interna – a criança ferida.

Por que o homem resiste em tomar consciência dessas emoções? Quando falamos em resistência, vamos deixar bem claro o que isso realmente significa. Não é uma simples indicação de que vocês não querem este trabalho. Vocês não se interessariam por este trabalho se ele não exigisse a eliminação destas correntes e barreiras. Não existe apenas uma corrente em vocês. Como o homem é formado por muitas atitudes e sentimentos, existem muitas correntes. E algumas delas, felizmente, não são represadas. As que fluem livremente geram uma atitude saudável e construtiva em relação a vocês mesmos e à sua vida. Há outras correntes com barreiras não muito fortes. Ali a resistência não é muito difícil de superar. Mas existem várias “correntes” que vocês isolaram deliberadamente por acharem que dessa forma estariam se protegendo. No início do nosso trabalho, o eu consciente não percebe que essa “área proibida” precisa ser tocada porque o eu consciente desconhece por completo a existência desses tabus. É somente quando o trabalho se aproxima dessas áreas sem que vocês ao menos tenham consciência disso, é que surge a resistência. Para alguns, isso acontece logo no início do trabalho de autoconhecimento. Para outros, o trabalho avança por algum tempo, algumas pequenas barreiras são eliminadas libertando algumas “correntes” enquanto as “áreas proibidas” só são examinadas muito mais tarde.

As áreas que vocês não querem ver não são necessariamente feias ou extremamente malévolas. Em última análise, o crescimento interrompido é sempre autocentrado e prejudicial à vida. Mas a ênfase pode não ser no egoísmo, e sim na falsa autopreservação. Dito de outro modo é uma defesa contra a exposição, a mágoa, a vulnerabilidade.

O motivo por que resalto esse tema neste momento específico é que um número cada vez maior de vocês precisa desse conhecimento, seja qual for o ponto em que se encontrem. É da maior importância tomar consciência e enxergar a resistência. Vocês vão confirmar o que digo se pensarem em etapas anteriores partindo deste ponto de vista. Vão se lembrar que toda grande libertação foi sempre precedida pela resistência em olhar para dentro de si, não importa a forma que essa resistência tenha assumido. Sempre foi preciso que vocês vencessem essa resistência com a maior força de vontade, reunindo todo o desejo de olhar para si mesmo com olhos da verdade. Esse precisou ser o objetivo mais forte, mais importante. Caso contrário, vocês não poderiam ter êxito. Mas não credi-

tem nem por um momento que por causa desses esforços anteriores vocês não precisarão travar de novo a mesma luta saudável: a luta para vencer a resistência em se conscientizar.

Aprendam a identificar os sinais da resistência em eliminar a barreira. Os sinais podem ser muitos, mas assim que focarem a atenção na sua existência, não deixarão de vê-los. Vocês aprenderão a ficar com um pé atrás até em relação às justificativas aparentemente mais legítimas.

Se parte do que estou dizendo é uma repetição, ela é necessária porque alguns de vocês já estão prontos para entender e viver essas palavras de uma maneira muito mais vital – por causa do seu progresso e maior entendimento, não porque tenham lido ou ouvido mais palestras, mas sim por que têm mais autoconhecimento. Camadas da sua psique que estavam fechadas passaram a ficar acessíveis. Assim, essas palavras podem ser utilizadas agora como não poderiam ser antes.

O motivo da resistência não é apenas o fato de o seu eu ideal não corresponder à realidade que encontram por trás da barreira; também não é suficiente dizer que a barreira serve como uma pretensa defesa contra as mágoas provocadas pela vida. Isso é muito genérico. Precisamos entender isso mais especificamente. Um dos aspectos do motivo oculto da barreira é que a psique espera injustificadamente, que a pessoa possa continuar sendo uma criança. Isso parece ter a vantagem de proporcionar os ingredientes necessários para a felicidade e a segurança, em vez de se esforçar para conseguir isso por conta própria. Parece muito tentador. A criança, de fato, tem direito a apenas receber, sem fazer o esforço de depender de si mesma. A lembrança dessa época se combina com as áreas aflitivas de mágoas passadas e as subseqüentes defesas contra elas. Mas esse aspecto de desejar evitar o esforço precisa ser entendido como um aspecto separado. Como as forças psíquicas tenderam na direção da impotência propositada, o ego ficou fraco e, portanto, não confia em si mesmo. Por sua vez, isso proporciona uma “razão” para depender dos outros para satisfazer as próprias necessidades. O homem não quer desistir da crença de que a felicidade, a satisfação e a segurança possam vir dos outros. Ele mantém essa esperança porque é assim que ele gostaria que fosse. Essa é uma das principais razões da resistência à eliminação da barreira. Ao eliminá-la, ele saberá que se agarra a uma esperança injustificada e que não quer reconhecer esse fato. Ele não quer se dar ao trabalho de ser responsável pela própria vida. Não quer arcar com as difíceis conseqüências de não ter feito isso até agora. A dependência dos outros para satisfazer as próprias necessidades pode assumir várias formas, pode aplicar-se a muitos aspectos das atitudes externas e internas em relação à vida. De que forma isso se aplica a vocês, é o que cada um precisará descobrir.

A criança é impotente como um inválido. Ambos dependem dos outros. A psique resistente, portanto, não é apenas a criança que ainda não cresceu, é também a do inválido deliberado. Por um lado, o homem tem medo de sua impotência e não quer dar a si mesmo a oportunidade de não ser impotente nem de testar e ver se isso é ou não verdadeiro. Por outro lado, ele tem medo do extremo oposto – de que de fato não é impotente, que tem muito mais recursos do que gostaria de admitir, pois isso requer determinadas obrigações e responsabilidades perante si mesmo. Ele prefere assumir falsas responsabilidades que não são dele, pois isso parece ser muito mais fácil, muito mais louvável do que assumir as responsabilidades que são de fato dele. Isso também só pode ser comprovado em áreas sutis, ocultas, específicas, e não é fácil determinar sem ter adquirido antes uma dose considerável de autoconhecimento.

Resumindo, a proibição de permitir o fluxo para a mente consciente deve-se a (a) medo da imperfeição, (b) medo de ter de abandonar meios que supostamente são proteções contra mágoas,

(c) insistência em continuar sendo criança, pois nesse caso os outros são responsáveis por suas necessidades, sua felicidade, sua segurança. Quero advertir mais uma vez que não é fácil determinar esses aspectos. Muitas emoções já precisam ter aflorado. Se vocês perseverarem, acabarão descobrindo que temem a impotência ao mesmo tempo em que temem a não impotência. Vocês temem o fato de realmente não ser impotentes se não quiserem ser. Também temem precisar abrir mão do desejo infantil de satisfação imediata de todos os desejos.

Essas são resistências que os isolam da corrente da vida, mesmo que essa corrente da vida traga em sua esteira, no início, alguns destroços. Mas não é muito melhor deixar que os destroços fluam livremente, à vista de vocês? Quando os veem, têm meios de eliminá-los. Caso contrário, estes se acumularão por trás da barreira, à medida que a água se avolumar e os destroços adquirirem ímpeto pelo aumento da força da corrente interrompida.

Reconheçam os sinais da resistência, meus amigos! Observem a si mesmos. Vejam como são sempre tentados a tirar do campo de visão um sentimento desagradável, na esperança de que, assim, ele “irá embora”. Observem como procuram encontrar explicações fáceis que, na realidade, não satisfazem nem a vocês mesmos. Observem como inventam desculpas para não olhar as perturbações, como qualquer outra coisa parece mais importante que aquilo. Cuidado com as racionalizações fáceis, pois estas são as mais perigosas. As racionalizações implausíveis e despropositadas – que até as pessoas mais sensatas fazem – são muito mais fáceis de lidar, porque é preciso menos esforço para desmascará-las. Mas as racionalizações aparentemente válidas exigem esforço mais sincero e muita honestidade. São os verdadeiros perigos que vocês precisam encontrar em si mesmos. Cada um de vocês, fervorosamente preocupados com o desenvolvimento espiritual, com o crescimento interior, pode fazer as seguintes perguntas: “O que é mais importante para mim e para a minha vida a fim de conseguir o máximo possível de honestidade comigo mesmo? Quais das minhas atividades mais contribuem para isso? Eu engano a mim mesmo quando quero acreditar que outra atividade, que não o autoconhecimento, pode proporcionar o desenvolvimento espiritual almejado? O crescimento e o desenvolvimento são possíveis sem isso? Meus esforços nesse sentido são suficientes, ou seria possível fazer mais? Se for possível fazer mais do que faço, por que não permito isso? Será que busco o autoconhecimento apenas em relação às áreas que não doem e que não geram ansiedade? Se for assim, preciso avaliar o fato de que eu também resisto a conhecer o que há em meu íntimo. Qual é minha atitude em relação a mim mesmo ao fazer essa admissão? Se quero manter a resistência, não é melhor ao menos, saber que não tenho coragem de olhar para mim em vez de fingir o contrário? Tenho coragem de admitir esse fato? Consigo conjecturar que em algumas áreas do meu ser sou corajoso e estou totalmente disposto a me enxergar com honestidade, enquanto há outras áreas onde ocorre exatamente o oposto?” Vocês devem fazer todas essas perguntas e ouvir cuidadosamente a resposta interior. Orem para não se iludirem quanto às respostas. Se fizerem isso, meus amigos significará mais do que podem imaginar neste momento. Depois que essas perguntas forem respondidas com realidade e honestidade, vocês também perceberão a diferença entre luta saudável e doentia.

Se houver dúvida e vocês não quiserem duvidar e lutarem contra a dúvida, negando a existência dela, não vão eliminá-la. Essa negação é exatamente o que faz a sua resistência, a sua barreira. É um não duvidar de faz-de-conta; não é real. A dúvida é uma entre muitas emoções. Há aglomerados de emoções negativas em determinadas atitudes que vocês resistem em reconhecer. Parem de resistir, deixem que venham à tona livremente, não há nada a temer.

A luta doentia é resistência. Ambas são vãs, porque o objetivo da sua luta é acreditar naquilo que não corresponde à realidade. É simples assim, e é necessário ser reconhecido nesses termos. Compreensivelmente, vocês tendem a se esquecer de tudo isso, e a minha tarefa é lembrar essas verdades nas ocasiões adequadas. Minha tarefa é dar a vocês o equipamento necessário, que é em parte lembretes e fortes exemplos visuais que enfocam o problema de um novo ângulo.

Portanto, não lutem contra o que está em vocês seja o que for. O esforço despendido para negar consome suas energias. Vocês perpetuam o autoengano, e não conseguem o resultado desejado. Aprendam a aceitar o fato de que vocês são apenas humanos e não são desprezíveis por possuírem as mesmas fraquezas humanas que todos os seus semelhantes. Dessa forma serão mais tolerantes consigo mesmos, o que por sua vez permitirá que encarem tudo que há em seu íntimo. A intolerância rígida para consigo não é uma virtude, meus amigos, como pode parecer. É exatamente o oposto, pois revela orgulho, arrogância, e gera autoengano e falta de honestidade.

Aqueles de vocês que já avançaram e cresceram sem dúvida ouvirão algo novo e diferente na palestra de hoje, mesmo que na realidade eu não tenha apresentado nenhuma ideia nova. Também quero lembrar a vocês mais uma vez que, sempre que sentirem desconforto interior, não basta procurar o significado mais profundo, mas também é preciso pensar quando sentirem algo parecido na infância. Em seguida, sincronizem esses dois sentimentos. Mas quero ressaltar que é preciso já ter avançado um pouco no caminho para que essa atitude seja significativa e libertadora. Caso contrário, não vai passar de uma especulação vazia, embora talvez interessante. Não se esqueçam nunca de que são as mágoas da infância que vocês ainda não aceitaram com maturidade que os levam a construir barreiras, a resistir, a não ser honestos consigo mesmos, a adotar padrões destrutivos, a sentir medo e insegurança. São elas que fazem com que lutem no sentido errado, que os colocam em desarmonia com o fluxo da vida, com o fluxo do tempo. É somente com essa compreensão que poderão entrar na corrente, fluir com o curso do tempo, do espaço, do movimento, ficar em harmonia com as forças universais. Aquele que nunca encontrou e admitiu conscientemente uma resistência em si mesmo, aquele que acredita não ter resistência, ainda tem muito a aprender. Está muito atrás dos que conseguem admitir sem reservas a resistência, e por isso conseguem lidar com ela.

Se houver alguma pergunta espontânea sobre esta palestra, podem fazer agora. Esta palestra contém material suficiente para suscitar outras perguntas depois que vocês tiverem refletido sobre ela, portanto deve haver material suficiente para a discussão.

PERGUNTA: Se uma pessoa reprimiu o medo e depois percebe que ele existe, e essa percepção faz o medo extravasar – como você disse hoje que sempre que existe um extravasamento, existe uma luta. Você poderia ajudar e mostrar como lidar com isso?

RESPOSTA: É um erro acreditar que, só por permitir-se ter consciência do medo isso provoque um extravasamento com o qual a pessoa não consiga lidar. Não é a consciência que provoca essa dificuldade em lidar com o medo, e sim a atitude com relação à presença do medo e o que está por trás dela. A atitude errada é que provoca uma luta contra o medo, uma luta da maneira doentia. Se você luta com o seguinte pensamento: “Não devo ter medo, não quero ter medo porque isso é desagradável,” você está lutando contra uma parte de você mesmo, contra aquela parte que, naquele momento, tem medo. A sensação de ser inundado pelo medo decorre de nadar contra a correnteza do medo, mesmo que as defesas contra o reconhecimento tenham sido enfraquecidas, e partes da corrente do medo penetram, apesar do represamento. É como se você tivesse retirado parcialmente

a barreira por perceber que isso não pode proporcionar o desenvolvimento que você deseja, mas apenas em parte. A outra metade regateia e quer que o medo seja eliminado antes de estar totalmente à vista com todas as ramificações. Se você parar de represar o medo e lutar contra ele, se você conseguir dizer: “Eu, um ser humano como muitos outros estou com medo neste momento”, vai finalmente flutuar com a onda, vai ficar por cima da onda em vez de submergir na onda de medo. Você vai nadar no medo. Isso vai eliminar a sensação de perigo, embora o medo continue presente, mas de uma maneira muito diferente. Você submerge quando represa a onda, quando luta contra ela. Nadar na onda não significa afogar-se, é o contrário. O medo de afogar-se impede que a pessoa nade, mesmo que seja perfeitamente capaz de nadar. Somente então você consegue ver o que está por trás do medo. Os medos renitentes, persistentes, duradouros, são os medos irrealistas com os quais você não consegue lidar adequadamente seja qual for a questão. Por trás deles encontrará sempre algumas outras “correntes de emoções” cujo fluxo foi bloqueado. Essas outras emoções podem ser muitas: hostilidade, humilhação, orgulho e vergonha, mágoa, arrogância, presunção, autopiedade, exigências não razoáveis, e muitas mais. Alguns desses outros sentimentos estão presentes, mas são combatidos quando o medo é combatido. Muitas vezes, a primeira camada encontrada por trás do medo é composta por fortes hostilidades que são um tabu. Se elas puderem entrar no ar fresco da consciência, o medo vai acabar automaticamente. Eu garanto que isso vai acontecer, como já foi comprovado muitas vezes por amigos que já passaram por essa fase.

PERGUNTA: E se não for um medo psicológico, e sim um medo físico?

RESPOSTA: A atitude em relação a uma dificuldade física não exclui desvios psicológicos. É preciso lidar com um medo realista da forma melhor e mais sensata possível. Se o resultado desagradável que a pessoa teme não é eliminado por essas atividades, então é preciso aceitar o aspecto desagradável, se houver maturidade e realismo. Mas essa aceitação é impossível enquanto a pessoa lutar contra a aceitação. A mente fica dividida. Parte dela diz: “Devo aceitar o que não pode ser alterado.” Outra parte diz: “Não quero aceitar”. Sempre que a situação real resulta em medo prolongado, persistente, existe divisão e não é reconhecida. Além disso, as mesmas emoções negativas que estão por trás continuam ocultas. Elas simplesmente se dão a conhecer com uma razão exterior, agora real. Mas a existência da razão real não elimina a presença delas. Só é possível enfrentar as dificuldades inevitáveis da vida se os desvios psicológicos forem reconhecidos. Se você submerge num medo exterior real, está lutando contra você mesma na vida. E aqui completamos o círculo voltando ao início desta palestra.

Perguntem a si mesmos, meus amigos, se têm medo de determinados acontecimentos da vida, e se não estão duvidando da sua força e habilidades para enfrentá-los? Comecem a investigação a partir daí. Uma última palavra a esse respeito, a dúvida sobre as suas próprias habilidades tem a ver com a insistência infantil em fazer as coisas à sua maneira, em não ceder, em dar a última palavra. Quanto mais agem assim, mais medo sentem, e mais lutam contra o conhecimento desse medo e da insistência infantil. A maturidade emocional que buscamos atingir é a capacidade de suportar a frustração de ver que nem sempre as coisas se passam como gostaríamos. Isso permitirá que vocês finalmente consigam dominar a si mesmos e à sua vida, porque flutuam com a onda, ao invés de lutar contra ela. Essa simples atitude lhes trará autoconfiança. Se conseguirem aceitar o fato de não terem o que querem – seja o que for num dado momento – vocês terão a confiança em si que realmente merecem. Se insistirem em ter alguma coisa sem a capacidade de consegui-la por vocês mesmos se sentirão impotentes, dependentes e inseguros. Se conseguirem aceitar a frustração porque por conta própria não conseguem obter o que desejam, terão a confiança de saber que conseguem lidar com a

vida. Queridíssimos amigos reflitam e meditem profundamente sobre essas duas últimas frases. Vocês acabarão percebendo que o acontecimento que temem é muito menos temível do que a sua dependência impotente em “precisar ter” o que querem, e que negarem suas limitações e as limitações da vida é o que faz o acontecimento impossível.

Caros amigos, bênçãos para todos! Que a força e o amor os encham da coragem de que todos precisarão para dominar qualquer situação, e que também lhes deem a força e a sabedoria, além da disposição interior para realmente entenderem o que eu disse esta noite. Pois isso seria uma liberação tão grande para vocês! Significaria a diferença entre viver e viver pela metade. Reflitam o mais que puderem sobre esta palestra. Tudo que parecer obscuro, injustificado ou abstrato demais, anote para perguntar na hora da discussão. Procurem fazer com que este seja um conhecimento vivo, apliquem-no pessoalmente à sua vida, em vez de apenas captá-lo em teoria. Na hora da discussão, não é só permitido, é também recomendado que vocês falem de seus problemas pessoais. Isso será proveitoso para vocês e também para os outros. Sejam abençoados, todos vocês. Recebam nosso amor e bênçãos. Não temam, vocês não têm nada a temer. Prossigam este trabalho, e vocês ficarão cada vez mais fortes, criativos, em harmonia consigo mesmos e com a sua vida. Vocês ficarão mais vivos do que jamais pensaram ser possível.

Fiquem em paz. Fiquem com Deus!

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.