

A CONCILIAÇÃO DA CISÃO INTERIOR

Saudações a todos os amigos aqui presentes. Bênçãos para cada um de vocês. Que estas palavras não sejam apenas uma frase sem sentido. Que vocês possam sentir seu significado profundo para serem fortalecidos e iluminados pela realidade da força que flui para vocês. Pois, se forem refratários a ela, não poderão senti-la, e ela não poderá penetrar em vocês.

O mesmo princípio existe na vida humana. Sempre que o homem só conhece e só tem sensibilidade para as manifestações exteriores da vida, ele não consegue se sentir em paz consigo mesmo e, portanto, com a vida. Esse afastamento é o resultado direto da falta de consciência da realidade interior da vida humana. Para cultivar e aumentar essa consciência, é preciso que a pessoa se volte propositadamente para camadas mais profundas, mais sensíveis da experiência. É preciso fazer uma tentativa intencional, mas muito descontraindo, para sentir as causas que estão por trás dos resultados exteriores da vida de vocês. Todas as suas dores e infelicidade, todo o vazio e a insatisfação, toda a frustração e sofrimento ocorrem porque vocês estão desligados – como já sabem e como digo sempre – desligados das causas que estão dentro de vocês.

Esta palestra é continuação da última e será mais fácil entendê-la como uma sequência. Uma parte, naturalmente, precisará ser repetida para não perdermos o fio da meada. Como eu disse na última palestra e algumas vezes anteriormente, vocês geram tudo aquilo que vivenciam. A infelicidade não significa, de fato, que vocês, por meio de erros, equívocos, sentimentos e padrões de comportamento destrutivos tenham criado essas experiências desagradáveis. Isso não é o que é de fato mau. O que é mau é não saber que, num plano, vocês querem uma coisa e, em outro plano, negam essa mesma coisa. Não saber que vocês negam o que conscientemente desejam é a maior de todas as dores. É doloroso assim porque puxa vocês em duas direções opostas. Sempre que vocês chegam perto da realização do desejo consciente, o inconsciente recua, tomado de pavor. A frustração que daí resulta confunde, amedronta, faz vocês perderem a esperança na vida. Faz com que levantem todos os seus mais destrutivos mecanismos de defesa, o que aumenta a negação inconsciente, a destrutividade, e a frustração consciente. Os movimentos de alma em duas direções opostas fazem vocês se sentirem literalmente rompidos ao meio. A dor de não entender o que se passa aumenta a tensão interior. Quanto mais desesperador tudo parece, tanto mais o eu consciente se esforça e se agita. Esse movimento tenso, mesmo que seja em direção à meta desejada, é contraproducente, pois nasce da desesperança, da dúvida, de uma premência que trabalha contra os movimentos suaves do fluxo universal. Essa divisão é a verdadeira dor.

Quem tem ciência dessa divisão e a vivencia conscientemente é de fato abençoado, pois nesse momento desaparece uma grande parte da tensão. Gostaria de falar um pouco mais sobre isso esta noite, pois o tema é importantíssimo. É absolutamente impossível o homem sentir-se à vontade consigo mesmo, sentir-se à vontade na vida se não perceber a camada dentro dele que diz não ao que ele, na superfície, diz sim da maneira mais denodada.

Isso não é fácil de entender, mas para começar vocês precisam pensar nesse princípio e admitir a possibilidade de sua realidade, fortalecendo a vontade de descobrir aquilo que, em vocês, os puxa na direção oposta àquela que buscam externa e conscientemente. É preciso fortalecer e estimular constantemente essa vontade. No entanto, mesmo aqueles que estão se saindo melhor neste caminho, talvez os que estão nele há mais tempo, esquecem disso repetidas vezes. Quando estão infelizes, é automático que, pelo menos emocionalmente, ponham a culpa em algo ou alguém. No momento em que fazem isso, provocam um dano maior. Nesse caso, fica mais e mais difícil livrar-se desse padrão de comportamento interior. Essa atitude traz em sua esteira outras atitudes destrutivas: teimosia, resistência cega, desejo de punir aquele que é julgado responsável pela infelicidade. Um meio de punir essa pessoa é a autodestruição intencional, de uma forma ou de outra. Esse é um padrão predominante que existe em todas as pessoas, até certo ponto. É mais letal, mais venenoso quando ainda é inconsciente e racionalizado.

Portanto, digo a todos vocês, meus amigos que trabalham neste caminho, sempre que estiverem infelizes, olhem em primeiro lugar o lado de vocês que diz não, por qualquer motivo. Em seguida, olhem o lado que culpa os outros, mesmo que seja de maneira muito sutil, indireta e secreta. Olhem as suas emoções quando vocês montam uma argumentação contra algo ou alguém – contra a vida em geral, talvez. Observem então esse deslocamento específico, essa mudança. Porque, por mais errados que os outros estejam, eles nunca são responsáveis pelo sofrimento de vocês, ainda que pareça ser assim.

Talvez vocês já não ponham a culpa em alguém, mas culpem exageradamente a si mesmos, de uma maneira muito destrutiva que não encontra um canal de vazão – e nesse caso vocês estão fazendo exatamente a mesma coisa. Culpar a si mesmo dessa maneira não passa de um disfarce do violento ódio e acusação aos outros. Nesse tipo de atitude, que não permite que o eu levante a cabeça e siga em frente, existe um traço semelhante de desejo de vingança, com a diferença que ele é menos direto.

Se vocês quiserem identificar e efetivamente eliminar as causas do seu sofrimento, o processo tem de ser este – querer realmente enxergar a si mesmos quando dizem não ao que mais querem, por mais que isso pareça, à primeira vista, impossível. Questionem suas emoções com o maior cuidado, e examinem essas emoções quando se trata da realidade prática. De alguma forma, vocês agem de maneira contrária ao que imaginam que tanto querem.

Quando descobrirem esse nó fundamental na substância da alma, vocês não tomar consciência de algumas tensões emocionais que impedem o sentimento livremente fluente da força vital. Esse sentimento livremente fluente somente pode atingir vocês quando estão em harmonia com as leis da vida. Negar o fato de que dizem não e depois culpam os outros, negar também essa atribuição de culpa, é uma violação das leis da vida. As leis da vida não são apenas a verdade, elas também significam buscar todas as causas no eu, onde realmente estão. Colocar as causas no exterior representa uma total distorção da realidade. Nesse caso, a pessoa lida continuamente com meias verdades, que provocam muito mais confusão e são muito mais difíceis de deslindar do que as inverdades. Portanto, passam a existir muitas emoções negativas, tensões e distorções de conceitos.

O passo seguinte é a observação distanciada dos movimentos da alma – a atmosfera em que vocês vivem internamente, que inexoravelmente emana de vocês e afeta tudo à sua volta. Quando

vocês ficarem muito tranquilos e ouvirem, sentirem o que se passa no seu íntimo, vão saber o que move, o que motiva vocês, por mais sutil que seja. É sempre um quadro complexo de interação, de produção de reações em cadeia, de sentimentos e conceitos contraditórios, uns se sobrepondo aos outros, e de alguma forma misteriosamente ligados.

Quando o homem está em harmonia com a vida, por estar ciente das causas e efeitos que se aplicam a ele, pode-se comparar sua posição em relação às forças da vida com a de um nadador. O nadador flutua na água. A água o leva. No entanto, ele se move, não está passivo. Se estivesse totalmente passivo, não seria sustentado por muito tempo pela água. Mas se estiver muito ativo, movimentando-se demais, muito tenso e ansioso, o nado não lhe dá prazer nem é seguro. A água o controla, em vez de sustentá-lo. É preciso que ele se movimente de maneira rítmica, descontraída, confiante – confiante no poder da água de transportá-lo e confiante em sua própria capacidade de mover-se com suavidade e intento. Quanto mais rítmicos, descontraídos e harmoniosos forem seus movimentos, menos esforço será despendido. O movimento passa a não exigir esforço e a perpetuar a si mesmo. Existe uma relação muito segura e prazerosa entre a água e o corpo. Há um maravilhoso equilíbrio entre as forças ativa e passiva do nadador, que determina a relação harmoniosa entre ele e a água. Isso determina o equilíbrio entre o corpo humano e a massa de água. Significa que, apesar da justificada confiança em que a água transportará o corpo, a pessoa não nega sua responsabilidade, sua participação no ato de nadar ou mesmo de boiar. Esta é uma analogia muito apropriada com a posição do homem no universo e sua relação com as forças universais. O ego precisa ser ativo de maneira saudável e descontraída. A pessoa não deve abdicar ou rejeitar a participação do ego no ato de viver. Contudo, ela confia plenamente e apóia seu peso em outras forças, sobre as quais flutua. Esse movimento de flutuação, a sensação de estar sendo levado pela vida, é um subproduto do caminho que vocês estão trilhando. Quanto mais vocês encararem suas dificuldades interiores e as verdadeiras causas do seu sofrimento, mais vão adquirir esse sentimento, e mais automático será o estabelecimento da relação entre o ego e as forças universais. Isso vai acontecer de uma maneira ao mesmo tempo descontraída e forte; vocês vão sentir que estão flutuando, sendo levados, e no entanto estarão participando ativamente e determinando seus próprios atos.

Essa é uma maneira de ser maravilhosa. É a maneira de ser. Nada pode substituí-la, nenhuma solução substituta que vocês buscam e esperam pode jamais igualar o verdadeiro sentimento de identidade, a noção de seus próprios poderes, de sua própria força, que advém quando identificam aquilo, em seu íntimo, que provoca as experiências más. Então, e somente então, vocês poderão resolver os problemas que provocam essas experiências.

Não é fácil dar esse passo. Todos os que iniciam este caminho resistem a descobrir as causas interiores. Se tudo correr bem, essa atitude se abrandará à medida que a pessoa progride. Mas os que estão começando alimentam a esperança inconsciente de encontrar fora de si mesmos as causas de seu sofrimento. Eles não percebem que não ganhariam nada dessa maneira, mesmo que isso fosse possível. Pois nesse caso não poderiam mudar seu destino, já que não podem mudar os outros. No entanto, o medo cego da imperfeição e o orgulho que o acompanha passam por cima desse fato. Assim, prossegue sem tréguas o esforço para colocar a culpa fora do eu. O maior passo que o ser humano pode dar é poder dizer a si mesmo: “com todo o meu coração, com toda a minha força, quero reconhecer a causa interior.” Quanto mais esse pensamento for cultivado, mais acontece alguma coisa no seu íntimo. Nisso reside toda a esperança e a salvação desejadas. É preciso dar esse passo em algum momento.

Agora, meus amigos, vamos falar do próximo passo. A princípio, talvez ele pareça ainda mais difícil do que o anterior, mas de fato não é. Todas essas dificuldades são ilusórias. Quando o homem, inconscientemente, tem medo de descobrir em seu íntimo a causa de sua infelicidade, trata-se de uma ilusão. Qualquer pessoa que já tenha feito isso pode confirmar que isso traz alívio, segurança e confiança na vida. É apenas o orgulho que os impede de quererem, sem restrições, descobrir a causa interior. Por essa razão, o passo seguinte parece tão difícil. Esse passo é o seguinte. Sempre que vocês chegam às causas fundamentais que fazem vocês negarem as coisas que mais desejam, existe sempre a presença de medo, orgulho e vontade do eu. Anos atrás, falei sobre o fato de essas serem as três falhas básicas, os males da humanidade. O medo é uma falha porque implica desconfiança; nasce do ódio. Sempre existe medo na medida em que a pessoa está descontente com sua personalidade. Caso contrário, ele não existiria. Como eu disse na última palestra, os medos que decorrem da insatisfação com o eu geram o medo da vida e dos processos vitais: medo da vida, medo da morte, medo do prazer, medo de deixar para trás, medo do eu, medo da mudança, medo do desconhecido, medo de ser imperfeito -- qualquer medo. Todos eles são ilusões. Vocês não podem superar um medo se não o vivenciarem até o fim. Este é o segundo passo, aparentemente tão difícil. Se a pessoa recuar da tarefa de descobrir as causas do sofrimento no eu, ela recuará ainda mais diante desse outro passo. Todas as suas energias se voltam para passar ao largo do que ela teme. E isso se revela fatalmente uma forma de erro e decepção.

O homem se encolhe diante de algo que teme. Quanto mais encolhido fica, mais se distancia do centro de seu ser, de onde vem todo o bem. Ele fica cada vez mais contraído, de tal forma que é impossível flutuar. Imaginem um nadador nesse estado físico de constrição e contração. Fatalmente vai afundar, e o mesmo acontece com o homem na vida.

A constrição provoca nós de toda espécie na personalidade – física, mental e emocionalmente. Esses nós provocam um desligamento em relação à substância da alma, de onde brotam todas as soluções, toda a sabedoria, todo o bem-estar. Como seria possível colocar a descoberto uma ilusão sem vivenciá-la até o fim? - de qualquer forma, isso jamais seria possível por ouvir dizer, por mais que vocês confiem na pessoa que lhes falar sobre isso. Vocês só podem descobrir a verdade entrando nela. Assim, é impossível penetrar no medo daquilo que vocês mais querem – vida, prazer, satisfação, realização dos seus potenciais, sucesso em todos os aspectos, vida com sentido, saúde, amor, companheirismo, ligação com os verdadeiros processos da vida. Nada disso pode acontecer quando vocês têm medo. Mas como vocês devem se livrar do medo? Vocês ainda esperam que uma autoridade bondosa e onipotente elimine o medo de fora para dentro? Poderia isso resolver alguma coisa e lhe dar alguma garantia? É claro que não, a única garantia verdadeira é conhecer a sua capacidade de enfrentar e lidar com o seu medo, com inteligência e realismo. E para fazer isso é preciso entrar de cabeça nele até o fim, não fugir dele. A coragem de aceitar o inevitável fortalece a capacidade de encontrar maneiras autênticas e significativas de evitar os acontecimentos desnecessariamente temidos. Façam mais uma vez uma lista dos medos. Eu já disse isso há anos, mas agora vocês sabem muito mais a respeito do seu eu mais profundo, de modo que também essa lista será mais profunda.

Examinem os seus medos. Até que ponto eles são provocados pelo orgulho? Até que ponto são resultado de uma vontade inflexível, que não quer se curvar, mudar, fluir com a correnteza da vida sempre mutável? É preciso enfrentar os medos. Para isso, é preciso descobrir quais são eles. É preciso encará-los de maneira metódica e específica, e não pensar neles de maneira superficial e genérica. Essa última atitude não basta. É essencial vocês nomearem o medo sucintamente e pensarem nele até as últimas consequências.

Isso torna possível o passo seguinte. Olhem o medo de frente, sem disfarces. Tenham a integridade e a coragem de examiná-lo até o fim, se não for possível evitá-lo. O respeito e o apreço por si mesmos que decorrem dessa atitude são mais importantes do que qualquer outra coisa. Tudo o mais depende disso. Com isso, vocês se tornarão capazes de mitigar o que realmente não for necessário. Alguns acontecimentos desagradáveis da vida de vocês ocorrem porque as causas deles se situam muito longe no passado e não podem ser eliminadas agora. Assim, é preciso arcar com as consequências. Ao fazê-lo, vocês podem evitar dar início a novos resultados indesejados. Essa força, essa capacidade nascem do enfrentamento direto, “olho no olho”, ao invés de tratar o medo como se fosse um fantasma, um espectro que vocês não conseguem captar nem tocar, e que por isso mesmo gera um medo desproporcional. Assim, vocês geram mais terror.

A unificação da divisão terrivelmente dolorosa em vocês, que os leva a querer aquilo que temem e temer aquilo que querem, só pode ocorrer quando vocês consideram a verdadeira causa dessa divisão entre desejo e motivação, quando vocês enfrentam os medos sem rodeios, quando encaram seu orgulho sem rodeios, esse orgulho que torna vocês tão perfeccionistas que, inevitavelmente, temem cair do pedestal onde se colocaram. Muitos medos desaparecem quando vocês decidem não mais serem orgulhosos. Nesse momento, vocês vão ver quanta injustiça cometem ao culparem a vida ou outras pessoas por aquilo que está de fato dentro de vocês, por mais errados e imperfeitos que os outros também sejam. Quando negam a causa interior do sofrimento e a colocam no exterior, vocês cometem sempre uma injustiça, jamais estão certos. É o orgulho, sempre, que torna impossível encarar o medo.

Quando vocês invertem o antigo hábito de culpar os outros e passar ao largo do que temem, começa a acontecer uma coisa extraordinária, pouco a pouco e, no início, sempre com recaídas. A substância da alma começa a mudar. A primeira experiência de vocês será a seguinte. Depois de tomarem consciência, sucintamente, do clima interior em que vivem, automaticamente ele perderá algum poder de compulsão. Vocês ficarão mais distanciados pelo próprio ato de enxergarem a si mesmos nas garras desse poder. Depois de algum tempo, vocês vão começar a perceber, por baixo desse nível – no qual vocês estão todos aflitos, ansiosos, dormentes, impotentes, contorcendo-se de dor – outra realidade. Esse nível de reação, onde a pessoa oscila entre a ansiedade deformada, a aflição e a desesperança, por um lado, e a dormência, e falta de vida, por outro lado, é considerada pela maioria dos homens como o estado natural de ser, de existir, de funcionar. Em geral, o homem nem mesmo concebe algo diferente, outro estado interior, porque não tem consciência real de que está nesse estado. Portanto, quando vocês virem a si mesmos nesse estado, estarão muito mais perto de sentir o outro estado, que se situa por assim dizer “por trás” do atual.

Primeiro isso vai acontecer apenas de vez em quando, passando depois a ser mais frequente. Por baixo do nível de aflição, desponta uma nova maneira de ser. Vocês vão vivenciar as duas coisas ao mesmo tempo. A melhor forma de descrever esse novo nível é a seguinte. Eu diria que alguns dos meus amigos deste caminho já vivenciaram essa nova realidade. Eles poderão confirmar que o que vou dizer é verdade. A sensação é de imensa segurança e bem-estar, de vibração, paz, vivacidade, de um sentimento fluente de máxima confiança. É a sensação de máxima confiança. É a sensação de ser levado, ao lado do profundo conhecimento de que existe um poder interior que rege a vida da melhor forma possível.

Como foi dito, a princípio essa experiência ocorrerá simultaneamente ao estado habitual de ansiedade, desesperança, infelicidade. É uma transição gradual, durante a qual o velho e o novo são vivenciados juntos, lado a lado, ou um sobreposto ao outro. O novo ainda é apenas uma vaga sensação bem no fundo do eu. Mas aos poucos ele passa a predominar, até tomar toda a cena e substituir o velho. O velho reaparece agora raramente, como antes aparecia raramente a verdadeira realidade interior da vida. Operar nos dois níveis do ser ao mesmo tempo é, em si mesma, uma experiência boa, pois coloca em relevo a divisão.

A simultaneidade dos dois níveis é uma experiência muito nítida no caminho. Ela deve ser esperada, não deve surpreender, deve ser vista como uma confirmação de que vocês estão de fato no rumo certo. Quando esses dois estados conflitantes são vivenciados ao mesmo tempo – ansiedade dilacerante, angústia, depressão, ao lado de uma profunda paz e bem-estar – o estado antigo deixa de ter poder. Vocês o enxergam tal qual ele é. No entanto, as coisas não vão continuar assim. Haverá alternância, oscilação. Vocês vão perder o que descobriram e, às vezes, vão se perguntar se aquilo era verdadeiro. Ao readquirirem o novo estado, vão saber que nada poderia ser mais real. Vocês vão precisar abrir caminho por esforço próprio, passando por fases em que regridem ao estado anterior sem estar ainda no novo – e isso vai acontecer muitas vezes. Cada batalha indica mais um marco que torna mais segura e mais permanente a conquista do estado real de vida. As regressões vão ficar cada vez menos frequentes, até vocês alcançarem a total autorrealização. Nesse momento, esse passará a ser o seu estado normal.

O que vou enfatizar agora talvez pareça um pouco confuso para vocês, pois as palavras são tão limitadas. No novo estado, desaparece toda intensidade. Essa afirmação só confunde se vocês associarem intensidade à profundidade, a envolvimento, a delícia e êxtase. Já falei desse fator uma vez anteriormente, noutro contexto. É muito importante entender esse princípio. Normalmente o homem não está apenas tenso, mas está tenso por causa de uma intensidade que está diretamente relacionada com o estado de dualidade, de acreditar em uma coisa muito boa em oposição a outra coisa muito ruim. Essa dualidade torna inevitável a contração dolorosa. Tudo que vocês não querem vocês afastam, intensamente. Tudo que vocês desejam vocês agarram, intensamente. Agarram o bom porque têm medo do mau e temem não alcançar o bom. Tudo que vocês evitam intensamente provoca necessariamente medo.

O estado sereno e seguro que mencionei – o único estado em que existe o prazer total – é totalmente isento dessa intensidade contraída que agarra ou evita. A pessoa agarra porque tem medo de não conseguir, e evita porque tem medo de conseguir. Assim, na realidade trata-se de um mesmo movimento da alma. Que profundidade pode ter o prazer nessas condições? É por isso que é bobagem acreditar que o prazer só é possível quando existe intensidade. O bom da dualidade é ilusório; ele não satisfaz. A conciliação da dualidade é o prazer supremo sem medo, que decorre do estado de flutuação de que falei anteriormente. Nesse estado, tudo é bem-vindo, tudo é bom, mesmo que alguma coisa seja preferida. Talvez isso pareça indiferença e distanciamento, superficialidade da experiência, mas essas são distorções do estado que estou descrevendo. Esse é um equívoco que ocorre muitas vezes em relação às filosofias espirituais, principalmente as orientais. Não é verdade que a pessoa no estado de autorrealização fique tão distanciada a ponto de não se importar com nada e ser indiferente ao prazer. Mas o prazer que é o oposto da dor a que vocês estão acostumados fica necessariamente menos intenso, assim como a dor fica menos intensa quando vocês aprendem a vivenciar o que temem até o fim. Ir até o fim é o que acaba com a divisão da dualidade. Diminui a intensidade, tanto do prazer como da dor. Permite à alma ir até o fim de qualquer coisa e permanecer no estado

fluente de vivenciar a vida como ela realmente é. Gera uma mudança e leva a alma para um novo nível de experiência, de cura da divisão, onde tudo é um.

Qualquer pessoa que trilha o caminho acaba percebendo que a dor que não é mais combatida, evitada e temida passa a perder a intensidade até deixar totalmente de ser dor. Da mesma forma, os antigos prazeres imaturos deixam de ser atraentes e já não proporcionam satisfação. Agora, surgem prazeres mais profundos, que não são o oposto de coisa alguma. Eles existem em si mesmos e por si mesmos numa realidade sem opostos, infinita e inexorável.

A ideia de que a dor e o prazer se tornam mais “parecidos” pode parecer impossível e até absurda. Admito que é difícil explicar ou descrever essa noção a uma pessoa que ainda não tenha passado por determinadas experiências do caminho. Mas qualquer um que já tenha estado perto de uma experiência assim vai sentir o que quero dizer. Vai entender a infelicidade das forças de sua alma ao agarrar de um lado e se proteger do outro. A atitude corajosa de examinar até o fim o que é produzido pelo eu e inevitável não deve ser confundida com masoquismo, autodestruição intencional, resignação desesperada. Encarar o que está no interior requer uma honestidade sem exageros. Com isso, as emoções começam a perder seus traços angulosos e passam a ser suportáveis. É o início da unificação. Com essa atitude, todos os sentimentos de dor deixam de aterrorizar, porque a pessoa deixa de vê-los como seu destino final. Ela sabe que são temporários, e os vivencia como tal.

A experiência da transformação da dor em prazer, tornando-se assim uma só coisa, não precisa esperar um futuro distante ou um estado místico em que o desenvolvimento pessoal já é muito maior. Qualquer pessoa que trilha este caminho pode ter essa experiência sempre que realmente encarar a si mesma. Alguns de vocês, por exemplo, já sabem por experiência própria como a ansiedade diminui quando é plenamente encarada e entendida, quando vocês a expressam diretamente e a decompõem nas outras emoções que vocês vinham negando – talvez raiva, mágoa, tristeza. Quando essas emoções são plenamente vivenciadas no corpo e na alma e expressas com honestidade, sem voltá-las contra um bode expiatório, os sentimentos aflitivos se transformam em cordialidade e prazer. Essa experiência é acompanhada por um sentimento de paz viva. O corpo e a alma de vocês fluem em correntes de prazer, sem mais fugir das emoções temidas. Isso acontece invariavelmente, inevitavelmente, quando a pessoa atinge o âmago do eu, quando não existe mais dualidade, onde tudo é um, onde devem ser buscadas as causas e a salvação. Nesse momento, seja qual for a experiência, ela se torna agradável. Esse prazer é de natureza totalmente diferente do prazer que se contrapõe a dor no estado dualista. No nível da dualidade, o prazer é temido pois representa a aniquilação, enquanto ao mesmo tempo a pessoa teme perdê-lo e cai no seu oposto. A integridade, a completude do prazer unido também pode ser intensa, mas é uma intensidade muito diferente da intensidade comum. Não há medo, não há contração. O prazer envolve toda a personalidade.

Para chegar a esse estado, meus amigos, sigam os passos com os seus Helpers. Consigo mesmos, durante a meditação, tomem essa decisão repetidas vezes: “Quero encarar a causa do mal da minha vida, daquilo que provoca meu sofrimento. Quero realmente ver, com coragem e honestidade, toda a verdade que há em mim e à minha volta”. Quanto mais vocês fizerem isso, tanto mais este caminho irá ajudá-los, através das suas forças de autopropetuação que são assim acionadas. Cada passo sucessivo fica mais fácil.

Agora, meus amigos, alguém quer fazer perguntas sobre este tópico?

PERGUNTA: Na reunião do prazer e da dor, pode-se dizer que eles se unem quando a pessoa experimenta a dor como um sentimento, que o denominador comum é quando o eu experimenta ambos como um sentimento, quando até o sentimento de dor se torna prazeroso por ser experimentado?

RESPOSTA: Você tem toda razão. Eu diria dessa forma – no momento em que a personalidade deixa de lutar contra um sentimento, a dor cessa e se torna prazerosa. É por isso que a pessoa que pode dizer “estou com uma raiva intensa” experimenta essa raiva de modo totalmente diferente do que quando está lutando contra a raiva e dando vazão a ela a esmo. No primeiro caso, a pessoa aceita, encara, e deixa de lutar contra o que existe. Não há negação, não há tentativa de rejeitar. O mesmo se aplica a qualquer emoção. No momento em que ela é plenamente admitida, a pessoa começa a vê-la como ela é. Depois ela se desfaz, pois é sempre uma ilusão.

Depois, ela se transforma outra vez em sua substância original. Quem ainda não passou por isso pode entender mal e tomar a aceitação por tolerância e finalidade. Mas significa simplesmente parar de lutar contra o que existe, luta que é sempre travada por causa do orgulho, do medo, da vontade do eu.

Muitas vezes vocês não têm consciência da luta contra o que existe em seu íntimo. Vocês negam esse fato. Dizem que aceitam de bom grado o que existe, mas não conseguem encontrar nada. Isso é a prova de que não aceitaram o que existe em vocês, que em algum aspecto lutam contra si mesmos e dessa forma se colocam num estado de dor, sabendo disso ou não. Portanto, em vez de negar a luta, deixem que o seu humor, o seu sentimento interior seja o fator determinante para lhes dizer em que pé vocês estão.

PERGUNTA: Pode-se dizer o mesmo do medo da morte? Que no momento em que a pessoa aceita essa experiência, ela deixa de ser assustadora?

RESPOSTA: Sem dúvida. É isso mesmo.

PERGUNTA: Há pouco tempo eu percebi que toda a minha raiva, todo o meu sarcasmo são pensamentos positivos deslocados, principalmente imensos sentimentos de amor. Tenho pavor de expressar esses enormes sentimentos em alguns casos específicos. Você poderia me ajudar? Tenho medo das consequências.

RESPOSTA: Sim, esse é um passo maravilhoso. Em primeiro lugar, defina concisamente do que você tem medo. Grande parte é orgulho. Além disso, também temos aqui uma dose de cobiça, no sentido de recusar-se a aceitar uma possível frustração ou rejeição. Para você, parece absolutamente insuportável expressar seu desejo, seu amor, sua ternura, e não ter esses sentimentos retribuídos. Poderia parecer a sua destruição. É claro que não é. Como você sabe por experiência própria, no estado atual em que está (que é mais ou menos o estado em que se encontra a maioria das pessoas), você não se recusa a responder necessariamente porque acha que a outra pessoa não é digna de amor. A principal razão é que você tem medo da experiência. Quando deixar de lado o autocentrismo do bebê e, ao mesmo tempo, a cobiça do bebê que não tolera a negação, não ter a garantia da retribuição não vai mais ser o fim do mundo. Você vai adquirir automaticamente a intuição de saber quando e como expressar seus sentimentos. Às vezes, expressar os sentimentos assusta as pessoas que ainda são imaturas. Elas recuam, não porque não apreciem você como pessoa, mas porque não

conseguem lidar com os sentimentos. É somente quando você não é mais criança que enxerga as coisas desse modo. Nesse caso, você controla a expressão, não de uma maneira mesquinha, autocentrada, fútil, não por falta de generosidade e sentimento, não por orgulho, medo e vontade do eu, mas por sabedoria e pela intuição que reconhece quem está pronto e como uma pessoa é capaz de receber o que você tem para dar. Em outras palavras, você será capaz de permitir esses sentimentos maravilhosos, seja ou não possível expressá-los diretamente, quer ou não a outra pessoa seja sempre capaz de aceitá-los. O próprio fato de você ter esses sentimentos já é o tesouro mais precioso, a experiência mais maravilhosa, pois deixa você viva e fluindo com prazer. Dá a você a verdadeira segurança. Pois na medida em que você consegue admitir e permitir esses sentimentos, na medida em que consegue expressá-los ou simplesmente tê-los, conforme o caso, nessa medida você vai atrair automaticamente o tipo de pessoas que serão tão capazes quanto você de sentir, de receber, de dar bons sentimentos. Ou você será capaz de ajudar as pessoas com as quais convive a se tornarem assim, desde que elas estejam dispostas a crescer.

Não há problema tão grave que não possa ser atenuado e resolvido, desde que vocês realmente queiram descobrir suas causas, desde que queiram encarar a verdade a seu respeito, seja ela qual for, e estejam prontos para mudar quando isso for necessário. E não há problema tão “insignificante” que tenha remédio se essa atitude não estiver presente. Se vocês estiverem dispostos a encarar o fato de que, em algum momento, negaram seus bons sentimentos e propositadamente os transformaram em maus sentimentos, vocês vão deixar de sentir a dor da raiva de si mesmos.

Sejam abençoados, todos vocês, 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.