

A DEFESA

Saudações meus queridos amigos. Deus abençoe a cada um de vocês. Abençoado seja o seu caminho, abençoados sejam os seus esforços.

Nós discutimos aqui, repetidamente, os seus mecanismos de defesa. Nós os trabalhamos e entramos nesse processo consideravelmente e vocês aprenderam, até certo grau, a reconhecer a sua presença. Contudo, vocês ainda não compreendem plenamente o que acontece ao seu sistema como um todo, quando vocês se colocam na defensiva. O conhecimento disto será muito útil para o seu trabalho posterior e para a auto-observação. Saber o que acontece aos níveis da personalidade quando vocês estão na defesa ajudará à compreensão dos processos da natureza física, mental, emocional e espiritual. Vocês começaram a observar a defesa, a detectar esse nó cego, essa parede interior, a perceber quando vocês se ausentam por causa do medo e fecham-se na tentativa de se protegerem. Contudo, essa reação de defesa está tão embutida em vocês - pode-se dizer que ela tornou-se uma segunda natureza - que a maioria das vezes não há a consciência que estão agindo na defesa. Daí é necessário compreender mais sobre este assunto, colocando-se numa atitude de observador e tornando-se mais intensamente conscientes da sua existência a fim de superá-la.

Quando vocês estão na defesa, estão atemorizados, sentem-se ameaçados, em perigo. Certamente existem perigos bastante reais e o sistema humano está equipado para lidar com eles. Se um verdadeiro ataque é despendido contra vocês, todas as suas faculdades retirar-se-ão das preocupações comuns e estarão dirigidas e concentradas para este perigo. A fim de lidar com um assunto urgente naquele momento, vocês necessitam que todas as suas faculdades estejam enfocadas naquele ponto.

Para fazer isso, seu sistema como um todo passa por uma modificação com o propósito singular de lidar com a situação emergente. Assim, em tais momentos, o seu sistema glandular libera uma certa substância que é disparada através de todo o seu sistema nervoso, acelera a sua pressão sanguínea e o seu batimento cardíaco. Tudo isso acontece com o propósito de focar as suas faculdades no ponto de perigo, de ampliar a velocidade das reações apropriadas e agilizar a sua percepção. Quando vocês estão em verdadeiro perigo, isso é bom e importante pois, do contrário, com as suas faculdades e percepção normais, não seria possível que realizassem aquilo que é necessário para se protegerem. Consequentemente, em tais momentos você desenvolve mais forças - física ou mental - do que vocês normalmente têm, a fim de defenderem-se. Ou julgam e decidem rapidamente se a defesa será por contra-ataque ou a saída do local é o melhor caminho para lidar com a situação em questão.

Na vida normal, tais perigos reais ocorrem de vez em quando. A substância liberada do sistema glandular contém um certo veneno que não lhes prejudicará se os seus mecanismos de defesa operam com elas apenas nesses raros momentos. Após o perigo passar e o seu sistema voltar ao funcionamento normal, este veneno é absorvido e dissolvido. Este veneno é um estimulante

necessário para o momento, mas se este estimulante entra permanentemente no seu sistema, o perigo é inevitável. O mesmo ocorre com certos medicamentos que são importantes para a cura, os quais se vocês adotam o hábito de consumi-los, a longo prazo eles serão prejudiciais.

Quando, por conflitos psicológicos, por razões emocionais irrealis, vocês entram na defesa, o seu sistema glandular, que não leva isso em consideração e não questiona a validade das suas decisões, libera uma substância venenosa no momento em que vocês se sentem atemorizados. E quando vocês estão na defesa vocês estão atemorizados. Assim, é importante que cesse o medo irreal, que o ser que está na defesa por uma razão não válida seja excluído da sua vida. Do contrário, a substância venenosa afetará a corrente sanguínea e o seu sistema nervoso, e o prejuízo físico virá de um modo ou de outro. De acordo com as características individuais e a resistência física de vários órgãos, o prejuízo aparecerá mais cedo ou mais tarde, mais ou menos visível, nesta ou naquela parte do corpo. Este é o lado físico da questão.

Com relação ao lado mental de sua natureza, quando vocês estão em perigo real, as suas capacidades mentais como um todo automaticamente se concentram - com a ajuda do estimulante venenoso - sobre o tema em questão. A fim de que isso ocorra, vocês não conseguem concentrar-se sobre qualquer outra coisa. Não lhes é possível cultivar pensamentos de verdade e sabedoria, nada distinto do que lidar com o perigo do momento ou proteger a si mesmos deste perigo. Todas as outras considerações, por mais importantes que sejam para uma vida harmoniosa e significativa, serão excluídas. Se isso acontece em momentos isolados de perigo real, é bom e útil. Quando passa o perigo real, vocês retornam ao normal e os seus processos mentais podem novamente concentrar-se nos muitos lados da vida, nas outras pessoas, e sobre si mesmos, e tudo isso nada tem a ver com proteger-se de perigos.

Contudo, quando vocês estão constantemente ou frequentemente num estado psicológico de desviar-se de um perigo ou ataque quando na verdade não há perigo ou ataque, o desenvolvimento das suas faculdades mentais poderá sofrer as consequências. Os seus conceitos permanecerão imaturos e limitados mesmo que você tenha uma boa compreensão. Sua visão será muito limitada para lidar com a vida de maneira adequada. Tudo isso acontece de forma tão sutil e insidiosa que no final das contas vocês tornam-se inconscientes disso. Não é possível ver a diferença pois o estado de defesa tornou-se a sua segunda natureza. Isso dificulta a sua visão da verdade sobre os outros, sobre a vida e sobre si mesmos. Proíbe que vocês vejam as suas possibilidades e os seus verdadeiros potenciais e conseqüentemente evita que vocês façam as escolhas mais adequadas. Tudo isso ocorre porque o seu sistema mental está direcionado para um perigo imaginário e para defenderem-se dele. Os mesmos processos estão em funcionamento quando vocês estão passando por um perigo real. No perigo real, a sua percepção aumentada faz com que vocês decidam se desenvolvem um contra-ataque, ou se isso é perigoso e inútil e vocês simplesmente devem correr e esconder-se. Todas as suas faculdades estão concentradas neste tema. Não há espaço para considerações sobre qualquer outra coisa. Um procedimento muito similar ocorre no seu mecanismo de defesa às coisas não reais. Vocês podem por um lado escolher a pseudossolução da agressividade, e/ou a ausência da vida, e/ou a conciliação que os faz acatar regras que não estão de acordo com sua integridade. Todas essas alternativas são palavras de ordens que brotam do seu medo de estarem expostos ao perigo. Vocês estão constantemente num estado de guerra com a parte principal das suas faculdades mentais a qual está enfocada em defendê-los, conseqüentemente isso não deixa espaço suficiente para lidar com a vida de uma forma adequada. Vocês poderão facilmente ver que essa concentração

unilateralizada é necessária nos raros momentos de verdadeiro perigo, mas extremamente prejudicial e limitante quando não existe tal perigo.

No lado emocional da sua natureza, ao encarar um perigo verdadeiro raramente há tempo ou espaço para sentimentos outros além do medo e da raiva. Nos raros instantes de perigo real isso é bom porque essas duas emoções produzem o ímpeto e a força necessários para defender-se. Todas as faculdades do corpo-de-sentimentos retiram-se naquele momento e vocês são direcionados para o tema confrontado. Se assim não o fosse, se em tais momentos vocês fossem capazes de ter toda sorte de sentimentos, a força necessária para defender-se estaria ausente. Contudo, quando o perigo passa, a pessoa normal e integrada pode rapidamente retornar a um estado onde muitas outras emoções têm espaço no seu sistema emocional.

Porém se vocês estão constantemente na defesa, os sentimentos predominantes são de medo e raiva. Neste ponto eu não preciso discorrer muito sobre o quão prejudicial isto é para vocês e para as pessoas que estão em torno de vocês. Todas as vezes que vocês ficam ofendidos, esta ofensa é erroneamente interpretada como um ataque contra vocês. Erroneamente isto representa um perigo para a sua segurança. Assim vocês imediatamente reprimem a mágoa – que é a sua reação primária – e permanecem na raiva e na hostilidade como um substituto para a reação original. Vocês começam a deixar os seus mecanismos de defesa entrar em funcionamento, quaisquer que sejam as suas pseudossoluções particulares. É desnecessário dizer que vocês não mais estão vivendo a verdade. Não apenas porque a mágoa que vocês experienciaram, por mais desconfortável que seja, não é um perigo e não exige defesas elaboradas às quais são infinitamente mais prejudiciais do que a mágoa original jamais será. Mas também porque vocês, por si mesmos, não estão conscientes do sentimento original – a ofensa – e sim apenas da reação secundária – a raiva. Isso institui um processo de autoalienação e de distanciamento psicológico.

Eu acredito que todos começam a ver o quão predominante essa defesa é. Ela pode ser sutil e difícil de detectar, mas uma vez que vocês estão no caminho certo, vocês tornam-se mais agudamente conscientes desta existência permanente. Vocês defendem-se não apenas contra a mágoa como um perigo mortal suposto. Vocês defendem-se também contra a frustração da sua vontade, contra qualquer coisa que não vá de acordo com os seus desejos. Tudo isso representa, inconscientemente, uma ameaça à sua segurança, enquanto que na realidade não o é. Pode ser indesejável, mas algo indesejável não é necessariamente perigoso. Contudo um mecanismo de defesa, é por si só, um processo de escape do perigo. Se esses processos são usados para um verdadeiro perigo, eles têm significado. Se não, todo o seu sistema é colocado fora de equilíbrio. As suas faculdades são limitadas a um ponto onde não é possível compreender a vida plenamente. Colocando em outras palavras, os seus instintos de autopreservação estão trabalhando quando não há necessidade. Todas as vezes que as faculdades são usadas em coisas para cujo propósito ela não foi destinada, a psique humana fica distorcida e levada ao desequilíbrio.

Com relação ao lado espiritual da sua natureza em face ao perigo verdadeiro, é de novo importante e necessário que a sua capacidade de sentir seja limitada, naquele momento, para o tema em questão. Como eu disse anteriormente, a larga faixa de sentimentos torna-se limitada ao medo e à raiva a fim de lidar adequadamente com o tema da proteção. Isso não deixa espaço para sentimentos de amor, carinho, afeição, compreensão, compaixão. Em outras palavras, em momentos de perigo, vocês se recolhem em si mesmos, reunindo forças para contra-atacar ou para retroceder. Vocês não mais buscam o mundo, não mais tentam fazer uma ponte entre vocês e os outros. Vocês

não estão preocupados em eliminar a separação entre vocês e os outros, com comunicação e união. Em momentos de verdadeiro perigo, tais sentimentos na verdade são um prejuízo mas quando o perigo acaba, vocês retornam ao estado de sentir todos esses sentimentos carinhosos, bons, extrovertidos. O mesmo ocorre com a sua criatividade a qual é também parte da sua natureza espiritual. Não importa quão criativo uma pessoa possa ser normalmente, em momentos de perigo extremo, essa criatividade é interrompida temporariamente para retornar após o perigo passar.

Quando vocês estão mais ou menos em permanente defesa devido a uma crença errônea causada por qualquer mágoa ou frustração ou qualquer crítica, qualquer rejeição, os quais foram concebidos como perigo, vocês limitam a margem dos seus sentimentos, os potenciais da sua criatividade, a habilidade de expandir-se com relação à vida e de comunicar-se com os outros, a habilidade de sentir e de se expressar, vocês se guardam contra o amor e a compreensão. Resumindo, a sua vida espiritual está gravemente prejudicada. Através desta limitação autoimposta vocês se isolam cada vez mais e instituem os padrões através dos quais as outras pessoas lhes magoarão e lhes frustrarão porque, inconscientemente, vocês já os rejeitaram. Conseqüentemente vocês necessitam defender-se cada vez mais e assim um ciclo vicioso funciona por si próprio envolvendo vocês e as outras pessoas. Isso afeta os seus mecanismos de defesa e conseqüentemente faz com que ambas as partes rejeitem-se uma à outra.

Enquanto isso, apesar de defender-se ser supérfluo e sem sentido por que não existe um verdadeiro perigo, vocês estão liberando substâncias venenosas no seu corpo físico. Vocês limitam sua faixa de pensamento e sentimento e também o processo criativo. Vocês não vêem as infinitas possibilidades da vida, da comunicação com as pessoas. Vocês ficam isolados na sua defesa contra um perigo irreal.

Como eu disse antes, os verdadeiros perigos nos quais vocês precisam de todo seu equipamento de defesa acontecem em momentos relativamente raros. Vocês não têm que aprender a usar as suas defesas. É um processo automático que existe em qualquer ser humano. Até mesmo uma criança terá reações automáticas a esse respeito sem ter sido ensinada sobre isso. Existe apenas uma coisa a ser dita acerca dos mecanismos de defesa adequados no que diz respeito a perigos reais. Quanto mais vocês usam essas faculdades para perigos irreais, assim abusando deles, menos eles funcionarão adequada e espontaneamente quando forem requisitados para uma proteção real. Este é um dos desequilíbrios que vocês constantemente encontram dentro de si. É por isso que uma pessoa cujo sistema interior está constantemente direcionado contra perigos irreais é frequentemente incapaz de lidar com ataques e ameaças reais. Ela fica, então, paralisada e desesperada e na verdade torna-se uma presa, porque o indivíduo acredita que ele mesmo é uma presa quando na verdade não o é. Essa condição nunca pode ser remediada fortificando as defesas no caso de um perigo real. A coisa não funciona desta forma. A habilidade de defender-se no perigo real automaticamente desenvolver-se-á e começará a funcionar se e quando vocês aprenderem a parar de defender-se quando não há necessidade.

É por isso que nós temos que nos preocupar com a eliminação da defesa ao perigo irreal. Tais perigos aplicam-se também à mágoa, rejeição, frustração dos seus desejos, à crítica. Quando vocês se sentem acusados de algo verdadeiro, meio-verdadeiro, ou falso vocês se sentem em perigo mortal. Se vocês traduzem as suas reações emocionais a tais críticas vocês prontamente verão que seus sentimentos dizem: “Eu estou em perigo”. Agora vamos examinar a verdade da questão. Vocês estão realmente em perigo ou ameaçados por causa da mágoa, frustração ou crítica? Eu não tenho

que responder isso. Apenas vocês, por si mesmos, terão que verificar que isso não é verdade. Até mesmo a crítica sem fundamento não pode ameaçar vocês, uma vez que a sua atitude seja madura e realista. Não é frequente o caso em que a crítica da qual vocês tanto se defendem é uma ameaça de expor algo que vocês não querem encarar? Vocês podem não querer encarar isso porque é desconfortável mudar, ou porque vocês crêem que se a verdade vier à tona vocês não serão amados e aceitos como pessoas dignas de respeito. Quaisquer que sejam as razões, vocês agora fogem da verdade. Assim, se isso é visto na sua verdadeira luz, as suas defesas são frequentemente contra a verdade, apesar desta verdade vir de fora, das pessoas que são tão imperfeitas quanto vocês, cada uma ao seu próprio modo. O perigo mortal suposto o qual vocês tentam se livrar é frequentemente a própria verdade, meus amigos. E vocês se defendem dela apontando a verdade na outra pessoa a qual ela não quer ver. Talvez um seja mais forte e o outro mais fraco, mas que diferença isso faz desde que cada pessoa tenha seu próprio ritmo e sistema de valores. Ninguém pode se comparar ao outro. A avaliação nessas bases nunca é válida. Assim, dois lados apontam verdades acerca do outro – e cada um pode estar correto até um certo ponto – mas nenhum quer ver a verdade sobre si mesmo.

Vocês erroneamente acreditam que se as suas fraquezas, ou ao menos certas fraquezas, são expostas, os outros tem o direito de rejeitar vocês e de não amá-los. E isso vocês não podem tolerar. Consequentemente, vocês usam todos os seus mecanismos de defesa, com todos esses processos, para se evadir do perigo imenso e imaginário a fim de preservar o seu status como ser humano digno de amor. Vocês acreditam que se uma característica indesejável for exposta, as pessoas terão o direito de lhes rejeitar. Daí vocês usam tal equipamento de luta pesada apenas para o seu detrimento. Essa atitude não é apenas prejudicial devido a todas as razões que já mencionei nesta palestra, mas também numa maneira mais direta. Pois nunca é verdade que as pessoas rejeitam a outra devido a uma falha ou fraqueza por si. Se vocês observam atentamente a vida em torno de vocês, descobrirão sem dúvida que a rejeição ocorre porque, de uma forma sutil, vocês tentam esconder a verdade e isso causa a rejeição. É por isso que livremente admitir a pior das faltas ou distorções trará aceitação, enquanto que uma defesa contra a exposição das mesmas evoca desprezo, rejeição, medo, desgosto e faz com que as outras pessoas se tornem defensivas. Se a livre aceitação ainda não é possível porque talvez ela ainda não seja plenamente visualizada, então o desejo de fazê-lo - o qual só poderá ocorrer se vocês não estiverem na defesa - terá um efeito favorável. Apenas após tentar essa nova reação vocês verão quão mais construtiva e vantajosa é essa atitude!

Todas as vezes que vocês estão na defesa, o seu objetivo principal não é a verdade. Quando surgem os perigos reais, esse perigo real é a verdade do momento. Mas quando surgem os perigos irreais, a verdade está em algum outro lugar. Vocês não se perguntam nesses momentos, isso é verdade? Existe alguma ponta de verdade nisso? A sua preocupação nesse momento é geralmente “eu estou certo ou a outra pessoa está certa?” É essa coisa limitada de “eu versus a outra pessoa” que nubla o tema do que é certo ou verdadeiro. As suas defesas, podem também frequentemente ser no sentido de não se envolver, assim quando vocês são chamados a reagir, escolhem então uma forma de defesa mais direta: podem tentar escapar, ou podem barrar a questão colocando-a num outro nível onde vocês possam provar que estão certos, ou podem contra-atacar, apontando os atalhos da outra pessoa. Existe uma grande diferença entre fazer disso uma defesa das próprias características indesejáveis do indivíduo ou fazer isso com base na verdade ou pelo bem da verdade.

Deveria ser facilmente compreendido que a atitude defensiva não produz verdade. Ela não dá o menor espaço para a verdade e a realidade. Todas as vezes que há uma atitude de defesa, a

preocupação naquele momento será em evadir-se de uma acusação a qual vocês acreditam que trará rejeição, frustração e mágoa. Neste momento, subitamente torna-se mais importante para vocês provar que a acusação é injustificada – mesmo que ela contenha elementos de verdade – do que encontrar os elementos de verdade dentro dela. Consequentemente vocês fogem da verdade, e assim de si mesmos e também da vida. O disfarce e o autodesprezo, a alienação e o isolamento serão o resultado. Na defesa, vocês não só causam danos ao seu corpo físico, mas também limitam os seus pensamentos, a sua escala de emoções, os seus conceitos, sua criatividade, sua vida espiritual, a sua habilidade de se relacionar com os outros, a sua liberdade interior, sua atenção com relação à verdade em si, e por consequência a sua habilidade de amar e respeitar a si mesmos e aos outros. Tudo isso é devido a um conceito completamente errôneo de perfeccionismo no qual vocês acreditam que o seu valor e sua aceitação por parte dos outros está por um fio, por causa das imperfeições.

Se as pessoas aprendessem, e profundamente decidissem internamente encontrar e eliminar essa muralha defensiva, tanto stress poderia ser evitado em larga escala especialmente aquele que resulta da comunicação cotidiana entre as pessoas. As pessoas não teriam tantas diferenças umas com as outras com tanta frequência. Não temeriam umas às outras. É o sentimento errôneo de ataque contra o qual vocês acham que têm que se defender que geralmente os torna atemorizados, e consequentemente faz com que vocês não gostem uns dos outros. É a mágoa que vocês interpretam erroneamente e que os faz sofrer se algo é mostrado que os faz sentir diminuídos no seu valor. É o sentimento errôneo de inadequação quando a vida e os outros não correspondem aos seus desejos e os frustra. Tal decepção em si mesmo não é tão dolorosa quanto o erro de acreditar que vocês são inadequados. A crítica em si mesma não seria tão prejudicial se vocês estivessem conscientes de que os outros não vão lhes amar menos porque vocês têm falhas, e escolhem encarar essas falhas.

Na atitude defensiva é impossível para vocês perceberem, experienciarem e terem pensamentos de verdade e razão. Vocês não têm sentimentos de carinho, afeição e compreensão. Assim, vocês não estão na realidade, e não lhes é possível se comunicar. O seu sistema está enfocado em um ponto pequeno, aquele que se refere à autodefesa contra o perigo imaginário. Desta maneira muito mais daquilo que é parte da vida, parte da sua realidade, é deixado fora de consideração.

Essa atitude de defesa pode tomar muitas formas, como vocês sabem. Pode ser tão sutil que é imperceptível aos outros até que um “ataque” direto seja defendido. Esta defesa pode ser muito mais forte naquelas pessoas de características calmas e reticentes do que com aquelas pessoas cujo mecanismo seja mais óbvio. O medo do ataque que essas pessoas sentem é tão grande, ao mesmo tempo em que sua confiança na sua capacidade de lidar com isso é tão pequena que elas constantemente fogem da vida e das pessoas. Mas seja a defesa na forma de agressividade direta e exteriorizada ou através do escape e da ausência, ela é igualmente prejudicial e tem resultados negativos idênticos. Ambas alternativas tornam impossível o contato com o outro, com a verdade, com o envolvimento e com a própria vida. Ambas alternativas lhes forçam a ficar em posição de guarda e os torna pouco perceptivos para com a vida, as pessoas, e si mesmos. Assim o dano que vocês provocam a si mesmos e àqueles ao seu redor, a desarmonia, a separação que é criada através da defesa, e seu efeito como um todo é impossível de descrever. Com isso vocês não podem ir de encontro à necessidade das outras pessoas ou ter suas próprias necessidades supridas. A liberação que vocês experienciam quando vocês descobrem a ilusão da necessidade de defender-se, e quando consequentemente vocês não mais se defendem, é algo impossível de conceber. É necessário simplesmente viver isso para conhecer essas alegrias. Entreguem-se e recebam o que quer que venha

para vocês. Olhem para isso com quietude, com o objetivo fixo de não evadir disso mas de buscar e ver a verdade. Nessa atitude as suas reações modificar-se-ão. As suas emanações terão uma qualidade diferente. Sua vida como um todo torna-se-á diferente.

Se vocês simplesmente aprenderem a observar, a detectar, e a compreender – e assim eventualmente eliminar – a sua defesa, vocês serão libertados de uma ilusão. Não há nada mais destrutivo neste planeta de que as pessoas defendendo-se desnecessariamente. Não há nada que crie mais desarmonia, mais mentira, mais hostilidade, mais fricção na vida tanto pessoal quanto pública do que a atitude de defesa.

E agora, meus queridos, estou pronto para as perguntas.

PERGUNTA: Você disse que o corpo libera venenos que prejudicam o sistema físico. Neste caminho é possível curar tal prejuízo?

RESPOSTA : É claro que é possível. Se e quando a defesa é eliminada, os venenos cessarão de contaminar o sistema. Isso por si mesmo trará alívio. Contudo é possível que o prejuízo seja já tão grande que os resultados do passado não possam ser inteiramente eliminados do corpo. Se e quando este é ou não o caso, depende de muitas considerações, impossíveis de enumerar agora. Mas em princípio é possível.

PERGUNTA: Você quer dizer que nós deveríamos apenas ouvir a outra pessoa se ela nos criticar?

RESPOSTA : Ouça calmamente e avalie. Haverá alguma verdade nesta crítica? Observe as suas reações interiores de medo. Breve você descobrirá que o seu medo é sem fundamento, mesmo que a crítica esteja errada. Nada pode acontecer a você, você não está em perigo.

PERGUNTA: Mas e se nós ficamos irritados de sermos criticados injustamente?

RESPOSTA: O próprio sentimento de irritação é a expressão e a prova da sua atitude de defesa. Sem defesa não haveria irritação. Como poderia isso ser possível? Você pode avaliar e até achar que dentro dela pode haver alguma verdade, pouca verdade ou nenhuma verdade. Geralmente, você está convencido de que ela é injustificada antes de até mesmo se dar uma chance de olhar para ela, ou um pouco antes de você dar a si mesmo a chance de encontrar uma possível ponta de verdade. E se não houver um traço de verdade nisso porque você ficaria irritado? O que essa crítica faz a você que lhe causa irritação? Você alguma vez analisou a partir desse ponto de vista? Justificada ou injustificada a crítica na verdade não pode lhe prejudicar, a menos que você pense que você não será amado e respeitado se algo for encontrado em você que o faça ser criticado.

PERGUNTA: E se for uma mentira? Se não for uma verdade?

RESPOSTA: Eu disse isso antes. Isso não vai poder lhe prejudicar se você olhar para isso com calma. A sua defesa contra isso é que é prejudicial. A mentira por si só, ou o julgamento errôneo, nunca poderia prejudicá-lo. E quanto menos defensivo você estiver, mais capaz você será de corrigir uma mentira ou um mal entendido. Eu não quero dizer que você nunca deve defender-se contra uma mentira flagrante, contra a calúnia ou o rumor prejudicial. Isso recai à categoria de defesa

realista com a qual podemos lidar apenas na medida em que a atitude defensiva não realista está ausente.

PERGUNTA: Se a acusação está relacionada a uma traição e você tem uma raiva natural contra isso, a sua raiva pode tratar-se de uma autodefesa. Mas pode ser também uma reação natural contra alguém que lhe fez promessas e tendo você cumprido a sua parte, descobre que foi traído e aquilo que lhe prometeram e que você esperava, não se realiza. Esta é uma raiva natural?

RESPOSTA: Antes de lidar com o termo do que é “natural” e “não natural”, eu gostaria de dizer de novo que isso não implica que as pessoas deveriam aceitar qualquer injustiça ou traição sem fazer aquilo que é necessário, construtivo e produtivo. Existem muitos exemplos quando seria errado sentar-se e nada fazer. Fazer isso seria uma coisa doentia, seria bancar o mártir, seria uma distorção da santidade. E é interessante notar que quanto mais a pessoa adora uma atitude de defesa, tão menos equipado ele estará para lidar com a defesa ou o ataque construtivo, tão mais vitimizada e mártir essa pessoa se tornará. Existe uma agressividade e assertividade apropriada e saudável. Quando é saudável ou não, não pode ser determinado numa regra geral. A coisa é sutil demais e pode apenas ser encontrada através do autoexame. Verdadeiros perigos não são apenas físicos em natureza, eles também se aplicam a outros níveis. Eu posso apenas enfatizar de novo que: quanto mais livre você está da defesa irreal, melhor você poderá lidar com a defesa saudável. Geralmente, os dois se interpenetram e a defesa não saudável enfraquece e mina a defesa saudável, diminuindo o seu efeito.

Agora com relação ao que é “natural”, isso pode ser tão confuso. Certamente é “natural” ter reações imaturas e improdutivas pois todo mundo as tem também. Mas isso não significa que isso seja realmente natural, ou que não seja possível crescer a partir disto - não à força, não por imposição, não se sentindo culpado por ainda existirem reações infantis, mas da maneira como eu sempre advogo. Está claro?

PERGUNTA: Sim, primeiro você deve clarear sua confusão emocional dentro do relacionamento, e então você saberá lidar com ela de forma realista?

RESPOSTA: Sim, é isso aí. Veja se seu envolvimento emocional doentio torna impossível que você avalie a situação à luz da verdade e conseqüentemente você não poderá lidar com ela como do contrário seria possível.

PERGUNTA: Eu acho que o que o nosso amigo falou sobre a mentira é também um perigo real.

RESPOSTA: Sim, poderia ser. Eu disse isso. Tudo depende se lidamos com os fatos, as ações, os atos e com matérias ainda mais sutis como as tendências, as atitudes, as qualidades. Mas quando vem para este trabalho, quando chega o momento da pessoa expressar suas impressões e sentimentos sobre os outros, isso então não é uma questão que pode ser rejeitada de todo. É necessário fazer uma pesquisa, para ver se há ou não alguma ponta de verdade nisto, mesmo tendo sido abordada de uma maneira distorcida, talvez devido aos problemas da outra pessoa, ou meramente devido às suas limitações como ser humano. Em tais casos, não se pode facilmente afirmar, “isto é uma mentira”, por causa da sutileza de tais coisas.

PERGUNTA: Você estava falando de situações nas quais as suas emoções correm soltas. E com relação aos seres humanos com emoções lentas e reprimidas, e que não apresentam reação?

RESPOSTA: Quando um ser humano entra num estado deste, é um resultado de estar super-defensivo. Vistas de fora e conscientemente, as emoções podem estar lentas até um grau considerável, mas internamente elas ainda existem. Elas cozinham lentamente nos subterrâneos e causam os seus danos. É por isso que é tão importante nesse trabalho que as emoções sejam trazidas à superfície. Apenas então é que podemos lidar com elas adequadamente e todas essas outras considerações podem ser trabalhadas. Enquanto a pessoa não sentir ódio, por exemplo, ela não pode libertar-se dele. Ele deve sair da repressão e alcançar a superfície da consciência a fim de ser compreendido nas suas raízes e origens, de forma que a personalidade possa libertar-se dele. O mesmo ocorre com a muralha de defesa. Enquanto você não tem consciência da sua existência, você não pode fazer nada. Consequentemente, a primeira consideração, pelo método desse trabalho, é trazer para a consciência o que até então estava submerso.

Contudo, não existe pessoa alguma literalmente desprovida de emoções. Elas estão na superfície porém nunca foram localizadas, nunca foram questionadas quanto ao seu significado. Essas poucas emoções superficiais fornecerão material suficiente com o qual se pode trabalhar. Mesmo a pessoa com uma abordagem predominantemente intelectual e com sentimentos deliberadamente reprimidos, mesmo ela tem certos sentimentos. Como foi afirmado antes, quanto mais a pessoa é defensiva, tanto mais a “solução” particular será de repressão das emoções, e tanto mais limitado o escopo das emoções que ela poderá sentir. Mas ela pode fazer um esforço para detectá-las. Em tais casos, as emoções predominantes serão de medo e raiva. Ela poderá não ter consciência de que essas são emoções porque ela está acostumada a racionalizar e explicá-las.

PERGUNTA: Sim, mas a pessoa cujas emoções estão exteriorizadas conseguem se sair melhor na observação das mesmas?

RESPOSTA: Sim, certamente. É por isso que é de importância primária tornar-se consciente de todas as emoções que você não percebia. Apenas então é que você pode entrar em tais questões do tipo que nós estamos lidando agora. Por exemplo, com relação ao tema da defesa, há um ano atrás, a maioria de vocês poderia não estar pronta, estar consciente de que essa defesa existe. Muitos de vocês agora são capazes de reconhecê-lo. Essa é sempre uma questão de autoconsciência.

PERGUNTA: No meu trabalho pessoal, meu parceiro e eu descobrimos que eu tenho um conceito inadequado do ser humano. O que é um ser humano?

RESPOSTA: Se eu fosse responder isso, provavelmente eu levaria um mês, no mínimo, de fala contínua. E talvez essa seja a melhor resposta para que você ajuste o seu conceito a um mais verdadeiro. Compare essa afirmativa com o conceito limitado que você tem de que “ele é isso ou aquilo” ou “ele é assim ou assado”. Perceba as infinitas variedades, a grande complexidade, a contraditoriedade, as ilimitadas possibilidades e potenciais de pensamento, a gama de sentimentos em cada ser humano. Cada emoção, cada tendência, cada característica que você possa identificar jaz dentro de todos os seres humanos, e se mostram de ambas as formas: positiva e negativa. Isso porque a mesma qualidade se mostra num momento como sua faceta positiva e em outros momentos o seu lado negativo, tudo isso é o intrincado do ser humano. Quanto mais você compreende as possibilidades e os potenciais ilimitados do ser humano, mais você compreende um

ser humano em particular. Por outro lado, quanto mais você crê, consciente ou inconscientemente, que um ser humano é isto ou aquilo – em outras palavras, quanto mais limitado são seus conceitos – menos você o compreenderá.

Por algum motivo incompreensível, o objetivo inconsciente do homem é limitar a personalidade humana porque ele crê que se um ser humano é menos, será mais fácil conhecer um outro. Mas isso não é verdade. Quanto mais você percebe as infinitas possibilidades do homem, as suas dificuldades de ver, perceber e até sentir, todas as possibilidades e facetas de um ser humano, mais compreensão e insight você terá. Essa é a melhor resposta que eu posso dar. Qualquer descrição, não importa quão detalhada ela seja, seria injusta. Seria limitada. Seria uma super-simplificação.

PERGUNTA: Após uma pessoa tornar-se largamente consciente das suas tendências ocultas - digamos, hipoteticamente que uma pessoa percebe hoje 75% de tais tendências as quais emergiram e que ela descobriu como lidar com elas – agora o que deve fazer a pessoa para treinar a mente subconsciente? Ou é necessário?

RESPOSTA : Eu repetirei o que já disse muitas vezes. Simplesmente observe as reações e os conceitos errôneos, infantis, falsos e distorcidos. Quanto mais você os observar, melhor você será capaz de aprender porque eles não estão de acordo com a realidade e a verdade. Tenham uma clara compreensão sobre de que maneira eles são errados, inadequados, destrutivos, desvantajosos e irrealis. Compare essas reações com o conhecimento, mesmo que apenas teórico, das reações reais e verdadeiramente produtivas sem tentar forçar-se a senti-las. Simplesmente compare e compreenda porque uma maneira de reagir é improdutiva e irreal, enquanto que a outra é produtiva e realista. Plenamente reconheça que você é ainda incapaz de sentir e reagir na maneira desejada, e sem culpa sem forçar qualquer atitude, plenamente se aceite a si mesmo como você é, mas reconheça a imaturidade. Se você fizer isso, sem ficar com raiva e impaciente consigo mesmo, eventualmente as suas emoções começarão a receber do seu cérebro o conhecimento que daí em diante não poderia penetrar nas suas emoções. Ao observar as emoções infantis em ação, à medida que você as conhece e aprende a compreender cada vez melhor o porque e de que forma elas são improdutivas, isso lhes dará paz.

PERGUNTA: Você queria falar sobre o background dos sete pecados capitais.

RESPOSTA : Como eu disse, eu sugeriria que vocês preparassem uma lista deles, talvez para a próxima vez. Esse tema por si é uma palestra porque é muito longo. Eu disse da última vez que esse tema não pode ser abordado em uma palestra. Escrevam eles e perguntem separadamente, e então eu responderei. Isso formará uma palestra.

PERGUNTA: Nas escrituras tradicionais de judaísmo e do Islã, os textos são específicos com relação ao consumo do peixe, carne e aves. Existiu um mandamento que diz “não comereis carne.” O cristianismo não tem proibição contra a carne de porco. No verso 15° de Mateus, Cristo disse “o pecado não é aquilo que entra mas aquilo que sai da boca do homem”. Contudo, durante a Quaresma, as restrições dietéticas são observadas pelos cristãos. As minhas perguntas são:

1. As leis dietéticas são baseadas naquilo que é impuro ou naquilo que é sagrado.
2. Qual é o significado da quaresma, e da contagem dos dias?

RESPOSTA : Respondendo à primeira pergunta, todas essas leis foram dadas num período em que o conhecimento científico e higiênico era tão ineficiente que tais informações, como as que a humanidade agora possui, estavam conectadas à religião. Era meramente por razões sanitárias ou de saúde que essas leis foram ditadas. Em certos períodos da história, sob diferentes circunstâncias, essas leis se modificaram. Hoje em dia, é supérfluo que a religião estabeleça essas regras. Em nenhum momento essas leis tiveram nada a ver com a vida espiritual do homem. Foi simplesmente uma salvaguarda para proteger a saúde do homem. Se a humanidade, nesse momento, ainda se atém a essas leis como necessidade espiritual, isso demonstra um erro grosseiro daquilo que seja a verdadeira espiritualidade. Isso mostra a abordagem superficial do homem, a sua pouca inclinação para pensar. A sua ciência hoje pode encontrar certas condições que torne necessário observar certas leis enquanto essas condições específicas prevalecem. Quando as condições mudam, as leis serão eliminadas. Persistir então em mantê-las sem qualquer propósito ou razão seria sem sentido.

Com relação à segunda pergunta, o significado simbólico original do tempo da Quaresma, era dar ao homem um período de entrar em si mesmo, de purificar o seu sistema, não apenas o físico, mas todos os níveis do ser. Novamente, o externo é apenas um símbolo do interno. Geralmente é saudável para o corpo e para a alma se isto é combinado, uma vez que isso seja feito de uma maneira individual, de modo pensado e pessoal, e não simplesmente aderindo a um dogma. Qualquer que seja o dogma, ele será rígido e não acrescentaria autorresponsabilidade em pensamento. Assim isso se torna algo morto. O espírito vivo se foi. O significado simbólico original era o de purificação e contemplação, de um tempo de olhar para dentro do ser, preparar-se para um novo impulso e conseqüentemente uma nova força nas descobertas.

Que todos vocês se tornem cada vez mais conscientes das suas defesas. Que possam perceber o que isso faz ao sistema como um todo, aos seus processos mentais, à sua faculdade de sentir, ao seu sistema físico, à sua vida espiritual. Que vocês possam assim tornar-se capazes de se entregar, de examinar, de discriminar, de objetivamente olhar para a questão sem defender-se e de não mais pensar e sentir em termos de “o certo versus o errado” e conseqüentemente ser capazes de experimentar os outros e de aproximar-se deles – enquanto que com a defesa, você se separa dos outros e não mais se aproxima de ninguém. Que as bênçãos que foram estendidas para vocês novamente esta noite lhes ajude, particularmente, nesse aspecto, para o seu trabalho posterior e lhes ajude a libertar-se das obstruções mais prejudiciais dentro de si.

Sejam abençoados, cada um de vocês, receba o nosso carinho e o nosso amor. Estejam em paz. Estejam em 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.