

COMO LIDAR COM A ALTERNÂNCIA DOS ESTADOS DE EXPANSÃO E CONTRAÇÃO

Saudações, bênçãos e boas-vindas, meus amigos. Antes de mais nada, eu gostaria de dizer a todos vocês aqui o quão extremamente maravilhoso é que vocês estão fazendo. Os longos e árduos anos que muito de vocês dedicaram e o trabalho duro de superar o sempre presente medo de, resistência a encarar o Eu, trouxeram muitos frutos. O seu trabalho criou uma grande luz, um grande centro de luz, no esquema universal. Ele tem efeitos em curso em todos lugares. Os frutos do seu esforço começaram agora a manifestar-se como experiência real em suas vidas. Os efeitos invisíveis já existiam muito antes que vocês fossem capazes de detectá-los. Mas agora, os efeitos tornam-se realidades em suas vidas. Muitos de vocês começam a sentir e experimentar uma mudança em si mesmos que parecia impossível de visualizar não muito tempo atrás. As suas vidas são mais plenas, o prazer é maior, o medo diminui, a segurança cresce. Vocês se tornam mais firmemente enraizados na realidade do seu próprio interior – a realidade divina.

O seu progresso também está manifesto naquilo que está começando a acontecer a este grupo como um todo. A nova dádiva que eu trouxe tornou-se possível por meio do seu trabalho. A força, a bênção curativa que pode se unir à sua energia autogeradora é uma dessas manifestações que continuarão a crescer e a espalhar sua luz cada vez mais longe. Um círculo cada vez mais benigno está começando a se estabelecer. A efetividade do seu trabalho no Pathwork gera uma nova energia que, por sua vez, torna possível que eu lhes traga um maior influxo de energia. Este então irá facilitar os seus esforços e fazê-los cada vez mais efetivos.

A nova energia também se mostrou nessa maravilhosa experiência que vocês tiveram quando combinaram todos os seus pequenos grupos de trabalho. Essa unificação significou mais do que vocês percebem no momento. Vocês realmente testemunharam o que significa transformar a energia dos sentimentos negativos – ao serem encarados e não negados – em amor. Vocês testemunharam e tomaram parte nesse processo de transformação. Ele foi cada vez mais frequentemente experimentado nos últimos meses, em seu Pathwork individual. Mas na experiência combinada de grupos, vocês se tornaram parte do fluxo das forças autoperpetuadoras, sem perder a identidade. Foram movidos por uma vasta força, por uma vontade interior que não foi dirigida pelo ego. Vocês foram purificados, elevados e fortalecidos por esse processo. Ele aprofundou a sua fé, o seu conhecimento da realidade, da boa vida interior, das realidades espirituais que eu me esforço para lhes transmitir.

Esse amor que foi criado por vocês aqui, neste grupo, é uma realidade tangível. Ele deve ser cultivado, meus amigos. Cultivem-no. Percebam como a lei da fraternidade une a todos vocês. Esse amor murcharia se vocês não o cultivassem. Mas ele crescerá e se tornará sempre mais efetivo, se vocês guardarem como um tesouro esse estado recém-desenvolvido que é a sua unidade.

O laço é ainda tênue, os limites que os mantêm juntos com amor ainda são tenros e novos. Mas eles vão fortalecer-se à medida que vocês prestam atenção consciente a esse novo processo e que vocês o nutrem com a sua apreciação um do outro e pela expressão das suas necessidades mais profundas uns aos outros, como verdadeiros irmãos e irmãs devem fazer. O auxílio que vocês podem dar uns aos outros vai também curá-los, por meio da crescente consciência do que vocês têm a dar e de como podem ajudar. Vocês podem verdadeiramente apoiar e doar uns aos outros, como o fizeram espontaneamente durante a significativa experiência de grupo, duas semanas atrás. Vocês devem repetir tais experiências regularmente. Esse é o meu conselho.

E agora começaremos a palestra desta noite. Nesta palestra eu gostaria de dar uma ajuda mais tangível quanto aos movimentos cambiantes de crescimento e vida. Vocês se lembram que eu disse que o movimento da vida é a alternância de expansão e contração. Conhecem, também em alguma medida, o significado desses movimentos. Eu gostaria, porém, de aprofundar esse tópico, pois isso é agora necessário para muito dos meus amigos, cuja fase de trabalho no Pathwork requer um conhecimento mais profundo desse processo.

Recapitemos brevemente o significado dos movimentos de expansão e contração. A expansão ocorre quando existe uma atitude positiva, aberta, dedicada, honesta, amorosa e de doação. Os bons sentimentos e pensamentos criam uma atitude correspondente na vida, influenciando as ações, o comportamento, as respostas, reações, emanações, atos etc. Uma atitude como essa produz experiência desejável, satisfação, prazer, bem-aventurança, abundância em todos os aspectos da vida, onde quer que ela seja verdadeira. Tal experiência feliz e prazerosa de vida automaticamente cria movimentos abertos e expansivos na alma, os quais são a base para a atitude positiva e afirmativa em relação à vida – um círculo benigno autoperpetuador está em operação.

A contração tem lugar quando existe uma atitude negativa em relação à vida. Isso produz medo, ódio, rancor, desconfiança, fingimento, desonestidade, engano de si mesmo, falsas idéias, trapaça secreta e autorrejeição, negação do Eu, da verdade do estado momentâneo, negação da beleza do universo. Dentro do círculo benigno maior, um outro menor, interno, está em ação e com propósitos antagônicos ao esforço afirmativo e consciente da personalidade. A atitude negativa cria um ódio por si mesmo, este aumenta o ódio e a desconfiança em relação aos outros. Um círculo vicioso está em operação.

Essas impurezas internas não têm efeito adverso sobre a pessoa se ela está verdadeiramente consciente delas, se ela as compreende na proporção adequada com a realidade do esquema mais amplo da sua vida interior e da vida universal. Em outras palavras, se ela as percebe corretamente, o seu efeito não é negativo, mas torna-se positivo. A energia dessas atitudes começa a transformar-se automaticamente, como resultado de uma tal consciência e percepção adequada.

Mas se o Eu é muito vaidoso e temeroso para ver a si mesmo como é no momento, se ele nega ou exagera as implicações – mais uma vez em razão da vaidade e do medo – então a alternância de movimentos vitais trará aquelas impurezas ocultas para a superfície. Depende da personalidade consciente tirar o máximo desses períodos. Mas procedimento automático é o seguinte: essas atitudes negativas e esses pensamentos e sentimentos destrutivos que sempre negam a verdade da vida criam um estado contraído de consciência, de movimentos da alma e mesmo do corpo exterior. Nesse estado, a personalidade é incapaz de receber a abundância da vida universal. Ela está fechada

em si mesma e deve, portanto, permanecer pobre. Ela não pode receber e, dessa forma, fica carente. Esse empobrecimento dos seus próprios bons sentimentos, e portanto de experiência de vida desejável, aumenta a amargura, a autopiedade, a acusação e o rancor. As atitudes negativas trazem consigo cada vez mais experiências indesejáveis e dolorosas, contra as quais a personalidade se defende fechando-se ainda mais, construindo uma armadura protetora – a qual é o estado fechado e contraído. Assim, um círculo vicioso maior torna-se uma força autopetruadora na vida da pessoa.

A experiência negativa de vida com o seu movimento contraído, é destinado a afastar a experiência negativa de vida. O homem se torna mais rígido e endurecido, afastando assim a própria vida e instituindo um estado de anseio constantemente insatisfeito. É por essa razão que as Escrituras dizem que o pobre se tornará mais pobre e o rico, mais rico. Essa é uma das leis da vida que o indivíduo deve descobrir para fazer da alternância da vida um processo produtivo de crescimento em direção a uma crescente transcendência dos opostos.

Tudo isso, falando em termos gerais, é uma recapitulação concisa de muitas das palestras passadas, com o propósito de introduzir o tema da palestra de hoje.

Neste mundo, nesta esfera de consciência, a expansão e a contração criam experiências opostas: prazer e dor somente quando transcende esta esfera do ser, quando transcende o nível de dualidade é que ambas a expansão e a contração tornam-se experiências bem-aventuradas de tipos diversos para o indivíduo.

Mas isso só pode ocorrer quando ele tiver dominado a experiência negativa. Ou, em outras palavras, quando o indivíduo adquire uma nova reação e abordagem a ambos os movimentos vitais.

Ao contrário do que você possa acreditar, a experiência positiva também requer uma nova atitude. E nós vamos discutir a ambas aqui, esta noite. Essa nova abordagem aos dois movimentos deve ser aprendida neste nível de dualidade. Essa é a cota que a alma tem que dominar neste estágio específico da sua evolução.

Começamos com o estado de contração, que causa mais contração e assim por diante. Como eu mencionei, a reação reflexa, automática, comum à experiência negativa, é uma contração cega com as emoções e pensamentos destrutivos que a acompanham. Para ser mais específico, a personalidade invariavelmente se sente injustamente vitimada, acusa os outros ou a vida, fica ressentida, recolhe os seus bons sentimentos em um espírito de vingança e rancor. Ela também teme o que a vida pode lhe trazer, pois como pode ser diferente? Uma pessoa jamais pode confiar em alguém a quem acusa e de quem guarda rancor, quer seja outra pessoa, a vida como um todo ou Deus. Para encontrar a chave para quebrar esse círculo vicioso, o Eu consciente, volitivo, deve fazer um esforço deliberado para remover a cegueira que faz com que você acredite que a experiência negativa está indo ao seu encontro sem que você a tenha produzido. Enquanto você acreditar nisso, não há saída. Enquanto você não se der conta da conexão entre o evento e a sua própria atitude que o causa, você deve permanecer preso nesse círculo vicioso.

Portanto, o primeiro passo em direção à saída é uma disposição de procurar a sua própria contribuição para o evento indesejável, não importa o que possam indicar as aparências em contrário. No momento em que você pode realmente aceitar isso e prosseguir a partir dessa premissa, você cria um diferente padrão de energia e consciência dentro da sua própria psique.

O próximo passo que tem que ser aprendido para quebrar o círculo vicioso quando a experiência negativa e indesejável vem ao seu encontro, é observar o seu próprio movimento de contração. Ao fazê-lo, ao tornar-se mais agudamente consciente do seu estado de contração, do seu próprio endurecimento e entorpecimento, do afastamento da experiência interna e externa, quando você observa todos os sentimentos envolvidos, com o seu significado – fúria, ódio, medo, culpa, acusação, etc. – e toda a tensão no corpo, na alma e no espírito, só então – nessa observação, nessa aceitação da tensa contração que é ainda automática – só então você pode ir em frente e adquirir uma nova reação.

Você pode começar por querer não se contrair, mas permanecer aberto de forma pulsante, mesmo para a experiência negativa e para o sentimento negativo. E em breve você verá que isso está longe de ser perigoso. Isso não o torna mais indefeso; pelo contrário, o torna menos. O que isso fará é deixá-lo mais capaz de sentir. Para deixar que os sentimentos e as experiências existam em você, é necessário que haja uma plasticidade da substância da alma, um estado de aberta vulnerabilidade. Isso deve ser aplicado primeiro, necessariamente, em experiências e sentimentos dolorosos. Se eles não podem ser suportados, então você não está equipado para experimentar uma vida feliz. A ideia de que eles são insuportáveis é uma invenção da mente limitada e fragmentária. Isso é verdade. Se você não “inventar” alguma coisa a esse respeito, se você não projetar interpretações inverídicas na causa dessas experiências indesejáveis e nos sentimentos que elas evocam em você, elas podem ser facilmente suportadas, sustentadas, aceitas, plenamente experimentadas. Deixe que as experiências e os sentimentos dolorosos estejam em você! Vá com eles. Não os combata – aceite-os com a percepção de que de alguma forma você deve ter criado essa condição. Assim a raiva e o ressentimento que sente contra vida vão diminuir. Raiva, medo, ressentimento, autopiedade criam tensão, rigidez e o entorpecem para toda a experiência viva, para a verdade do seu estado momentâneo. Somente quando realmente encontra a experiência negativa, sem engrandecê-la ou diminuí-la, sem qualquer manipulação, é que você a domina verdadeiramente. Somente quando a domina dessa forma, quando não mais a teme ou foge dela é que você domina, ou transcende, o lado negativo da dualidade. E só quando isso se dá é que você é capaz de aceitar a sua contraparte positiva.

Todos os seres humanos tentam, inicialmente, evitar a experiência indesejável. Eles se defendem contra ela e assim tornam-se mais inclinados a vivê-la. Esse comportamento os afunda mais na dualidade dolorosa que é tão difícil de superar até que essa chave é encontrada. É claro que é necessário muito trabalho no Pathwork antes que você esteja realmente consciente do seu medo e da sua fuga. Pois, para começar, você raramente se dá conta da sua fuga, ou de que realmente tem ódio, ressentimento, pena de si mesmo, de que rejeita a si mesmo e à vida.

Com frequência muito anos de autoexame atento são necessários antes que essa percepção seja obtida. Mas quando você a tiver obtido, como tantos aqui o fizeram, então a fase aqui discutida pode realmente ser penetrada. Isso requer atenção para os reflexos mais profundos da sua alma. Quando você o faz, as negatividades que criam a contração vão gradualmente diminuir. Sustente os sentimentos dolorosos – não de forma masoquista, não rejeitando a si mesmo, não em um espírito que diz ser isso o que você merece porque é uma criatura tão miserável – mas antes na seguinte atitude: Eu sou realmente capaz de suportar um pouco de dor. De algum modo, inadvertidamente, eu devo tê-la criado. Portanto, eu não vou criar uma nova dificuldade negando o que eu mesmo criei. “Dessa maneira, a verdadeira transformação é iniciada. Ela se manifesta primeiro por não mais se achar a dor tão intolerável. Você vai seguir com ela, vai transformar-se nela, vai viajar em sua com-

panhia, vai deixar-se levar sem jamais perder um senso realista de proporção a esse respeito. Nenhuma depressão desesperançada pode dominá-lo, nesse espírito.

A capacidade de administrar a dor que você mesmo produz dá autoconfiança e força; ela constrói um maior respeito próprio, meus amigos. Como lhe será possível não respeitar a si mesmo nesse espírito de coragem e verdade? Enquanto você se encontra no sentimento doloroso com um espírito de tal aceitação, lentamente – e muitas vezes nem tanto – o sentimento de dor se transforma em prazer; o sentimento de ódio transforma-se em amor; a desconfiança torna-se confiança ou até mesmo o conhecimento de que a vida é tão boa quanto você escolhe fazê-la.

Esse respeito próprio recém-adquirido vai então fazer com que você queira fazer o melhor da sua vida. Você não vai mais encarar a experiência negativa com uma atitude negativa, a qual produz infinitamente a experiência negativa – mas vai defrontá-la com uma atitude positiva. Em lugar de se contrair contra ela, você vai permanecer aberto, flexível, pulsante, plástico, vivo, vibrante – mesmo que a princípio isso signifique suportar dor ou alguma outra emoção desagradável. Isso é realmente uma das chaves mais importantes. Mas ela não está disponível, enquanto você permanece inconsciente das perturbações no seu próprio interior, dos seus pensamentos e sentimentos destrutivos.

Dessa nova maneira, o sentimento negativo torna-se-á uma força tremendamente positiva e construtiva, semelhante à força positiva que vocês experimentaram aqui, juntos. Vocês não planejaram criar esse amor avassalador entre si mesmos, o qual os moveu uns em direção aos outros, abrindo-se e doando-se uns aos outros, e assim recebendo. Isso aconteceu como um evento natural, espontâneo, não planejado, como resultado inevitável da sua abertura e do encontro honesto das suas emoções negativas.

Vocês não se esconderam delas; puseram de lado seus fingimentos e suas máscaras; vocês não se defenderam contra sentimentos desagradáveis, sendo críticos e julgando o outro. Assim, novas portas foram abertas. Essa experiência foi possível como resultado do crescimento verdadeiro. Mas isso é apenas o começo. Cada um de vocês deve encontrar as suas emoções negativas nesse espírito, com crescente frequência para transcender o ciclo de sofrimento e entrar em um novo ciclo de alegria e paz.

Todos os dias você pode avançar um passo nesse ponto do seu Pathwork. Você pode olhar para as suas negações sem se esconder. Você pode reconhecê-las. Pode observar as suas atitudes negativas e enxergar o seu significado mais profundo, seu significado. Você pode também observar a contração tensa e tornar-se intensamente consciente desse estado do seu ser, o qual você ainda considera inevitável e portanto nem nota que é antinatural, doloroso e desnecessário.

Quando você sondar o seu entorpecimento insensível, perceberá um anseio doloroso e outros sentimentos indesejáveis. Quando você permite que eles fluam na superfície, institui o processo que vem de ser descrito. Quando o sentimento doloroso despertar em você, receba-o. Ele é sua vida, sua energia, a sua substância criativa. Com isso, um círculo benigno vai construir-se de modo sólido e definido.

Falemos agora, por um momento, do círculo positivo, ou sequência positiva. De imediato, pode parecer que tudo que se tem a fazer com uma experiência positiva é desfrutá-la. Mas isso não é

verdadeiro. Há muito mais do que isso. Quanto mais você administra os ciclos negativos da maneira acima mencionada, mais frequente se torna a experiência positiva. Também vai ficar cada vez mais óbvio que a experiência positiva não lhe acontece por acidente, tampouco; você vai sentir que isso é um resultado decorrente da operação de uma lei.

Contudo, a menos que você preste atenção a ela quanto aprendeu a prestar atenção à experiência e aos sentimentos negativos, vai ficar para trás e obstruir uma maior expansão que é intrinsecamente possível nesse estágio. A experiência positiva requer atenção e compreensão para que você possa lidar com ela da melhor forma possível.

A reação habitual do ser humano médio à experiência prazerosa é um júbilo momentâneo. Ao mesmo tempo, porém, existe um número de reações emocionais que são desconsideradas e das quais, portanto, a pessoa passa ao largo. Portanto, comece a prestar tanta atenção e “ouvir-se por dentro” na experiência prazerosa e satisfatória quanto aprendeu a fazer nas que são difíceis e dolorosas. Você vai notar sem demora que, além da reação alegre e receptiva, há outras presentes.

Por exemplo, você vai descobrir uma ansiedade e uma apreensão vagas, na maioria dos casos semiconscientes, em relação ao que se passa. Num nível isso se deve ao medo de perder novamente esse bom estado. Em outro mais profundo, devido à incapacidade de suportar uma maior expansão da experiência positiva. Isso existe na proporção exata da sua incapacidade de suportar sentimentos indesejáveis. Esse medo de não ser capaz de suportar os bons sentimentos e a boa experiência é tão negado quanto a existência de sentimentos negativos. Você simplesmente desvia o olhar daquela parte em si mesmo que reage negativamente à felicidade – e isso é muito lamentável porque lhe causa mais dificuldades desnecessárias.

Como eu disse, a tomada de consciência dessa reação deve fazer com que você olhe para o quadro oposto: a sua reação à dor. Da mesma forma que você rejeita, teme e fica com raiva das experiências negativas e dos sentimentos negativos, é igualmente incapaz de viver no clima mais elevado de prazer, alegria, bem-aventurança e, finalmente, até mesmo de êxtase. A vibração mais elevada, o nível mais elevado de funcionamento desses reinos superiores de experiência de vida só podem ser atingidos quando você passa através da negação e da negatividade que você mesmo produz. De outra forma, o clima é muito entontecedor, a altitude é muito grande de forma que, em lugar de segurança, traz angústia.

A mesma abordagem é necessária no que diz respeito tanto à dor quanto ao prazer. Primeiro, a simples observação das reações antes ocultas. Quanto mais você encontra a sua própria negação da boa vida, mais é capaz de entender porque não vive em um estado mais feliz e satisfatório. Isso vai produzir o grande benefício de deixá-lo menos enraivecido com a vida, menos ressentido com os outros, menos acusador, menos vingativo e rancoroso, com menos pena de si mesmo.

Portanto, você vai aumentar a sua capacidade de lidar com experiência negativa, o que, por sua vez deve ampliar a sua capacidade de ter boas experiências. Na medida em que você deixa que a emoção negativa seja e se deixe carregar por ela, sem combatê-la, na mesma medida vai se tornar capaz de uma idêntica atitude diante da felicidade. Você pode ser levado por ela, pode suportá-la com cada vez menos angústia, apreensão e ansiedade, porquanto está consciente dessas emoções negativas em relação ao prazer.

Essa sensível sondagem nas suas reações mais sutis vai revelar que você raramente recebe bem a experiência positiva com todo o seu ser. Você o faz em princípio, também porque teme a dor e também, é claro, porque o anseio jamais pode ser totalmente pacificado. Mas existe uma boa parte em você que ainda nega a boa experiência, ao tempo em que permanece totalmente inconsciente desse fato.

Se a experiência positiva é desejada por causa de uma razão negativa – medo ou dor – a capacidade de viver em um estado mais elevado de funcionamento ainda está bloqueada. Novamente existe uma correlação: na medida em que a dor é evitada e negada, refutada e combatida, reprimida e projetada em circunstâncias externas, o prazer não pode ser desejado por si mesmo, mas apenas para evitar a dor. Dessa forma é impossível sair da roda de sofrimento e do conflito doloroso com os opostos.

À medida em que cresce o seu sistema, como toda a sua organização do aparato humano, você se torna mais aclimatado à felicidade, à satisfação, à bem-aventurança, ao prazer, à abundância, à verdadeira expansão, à alegria da energia viva e à consciência divina que vive em seu interior. Só então você está em harmonia com a natureza da criação, que é constituída dessas coisas. Só então você pode permitir que a consciência divina se desdobre em seu ser. Apenas então você pode despertar para o fato de que ela sempre esteve ali, que ela sempre o instrui e guia, que ela é um processo contínuo em você que nunca morre.

Em geral, é você que está morto para ela, porque a sua agitada mente externa, muito acostumada ao seu próprio ruído, aos seus próprios processos de pensamentos errôneos, que se autorrevolvem. Se você não tem consciência do movimento de negação em relação à experiência expansiva, você se torna inclinado a perdê-la rapidamente de novo, sem compreender porquê. Isso produz desesperança.

Por conseguinte, existe sempre muita decepção; o medo dessa decepção impede a boa experiência, de forma que a decepção se torna inevitável. Sempre que você se encontra em um estado de bem-aventurança e espera nunca perdê-lo novamente – o que é a sua maneira de negar a realidade do seu presente estado, seu medo da dor – a perda se torna uma tragédia e não um estágio previsível com o qual você pode aprender, uma vez que traz à luz um material não purificado da sua alma.

É, portanto, minha sugestão que sempre que você se encontre em um estado de alegria, deixe a sua concentração e meditação ser particularmente voltada para a observação das suas reações mais vagas e ocultas. Você teme perder esse estado? E você também teme permanecer nele? Admita essas reações com toda a franqueza a que você se acostumou mais em relação aos seus sentimentos negativos. Observe o movimento automático da sua alma relativos ao prazer e à alegria. Ele responde com contração involuntária, apesar dos seus desejos e objetivos conscientes? Essa observação permitirá que você fique sintonizado novamente com o que realmente se passa. Você verá as reações, disfarçadas de maneira habilidosa e fácil, que precisam desesperadamente da sua atenção consciente.

À medida em que fica consciente disso, que é a chave absoluta, você pode iniciar um novo processo. Não se force a entrar em um estado no qual ainda não é capaz de funcionar. Admita isso, e automaticamente verá aumentada a sua capacidade de viver nesse estado. Ao observar esse fato, você pode preparar-se para a fase negativa, de forma que não irá se contrair tanto contra ela. você

pode deixar que o movimento da sua alma aconteça em lugar de manipulá-lo. Dessa maneira, você vai aumentar a sua capacidade de suportar toda a vida, primeiro a dor e depois o prazer. Só quando observa a sua incapacidade de fazê-lo é que você chega mais perto de tolerar tanto a dor quanto o prazer. Isso é a unificação e a transcendência. Essa atitude na sua observação de si mesmo, torna-o mais real e mais vivo.

A cada vez que você passa por um período negativo de contração dessa maneira auto-observadora, aumenta sua capacidade de tolerar o prazer. Você se torna mais aclimatado ao funcionamento em um nível mais elevado de ser. É muito importante que esse conceito seja compreendido. A sua reação à dor, a sua negação dela e a recusa a seguir com ela é razão para a sua existência. A dor está intimamente ligada à sua incapacidade de viver em bem-aventurança.

É somente quando você o vê que a manifestação pode mudar. Somente quando isso acontece é que o diálogo entre a sua mente consciente e as respostas involuntárias dos movimentos da sua alma continua. Esse diálogo é um pré-requisito essencial. O diálogo deve consistir da declaração e do reconhecimento, em palavras claras, a sua reação contraída, com tudo que isso implica. Declara como você momentaneamente se torna rígido; como você nega o que é; como você prefere se entorpecer. Ao declará-lo, você desperta essa parte da substância da sua alma. Ao fazê-lo, a dor não mais parecerá tão assustadora, profunda e digna de rejeição. Você vai suportá-la sem a terrível tensão que aplica sobre si mesmo.

Então pode ter início o segundo aspecto do diálogo, no qual o seu Eu consciente também declara, mas desta vez em resposta à negação previamente declarada e admitida. Você declara a verdade que tento transmitir-lhe: que você deseja experimentar o que é; que você possui a força e a honestidade para fazê-lo; que você não quer mais negar a vida; que ao sentir a dor você se prepara para suportar o prazer. Que você deseja aumentar a sua vivacidade e encarar corajosamente os seus próprios sentimentos - e, assim, a bem-aventurança universal. Tais declarações no interior do seu ser produzem uma crescente afirmação da vida e dos sentimentos.

Mesmo vocês, meus amigos, que tanto realizaram, ainda estão inconscientes de que em alguns aspectos ainda acusam, ainda sentem pena de si mesmos e se escondem da vida. À medida que olharem para essas reações e encararem-nas da maneira sugerida, a mudança em vocês se tornará mais completa e mais embasada na realidade da sua existência divina. Focalizem as suas verdadeiras reações à dor e ao prazer e, ao fazê-lo, sua capacidade de tolerar a ambos irá mudar. Vejam, a dor suportada vai se transformar; naturalmente e por si mesma.

Eu gostaria agora de mencionar três diferentes estados da consciência humana. Esses estados são graus bastante específicos de desenvolvimento, que eu não discuti antes, mas que se tornam relevantes em conexão com a presente fase do seu trabalho. Na escala de desenvolvimento, nesse aspecto particular, o estado menos desenvolvido é aquele em que a pessoa vive em fantasia. Ela pode postar-se na vida de maneira aparentemente muito realista. Ela pode ter um emprego, ter família e amigos e exercer todo tipo de atividade. Mas a sua vida real de prazer apóia-se em fantasia.

Eu mencionei isso no último encontro em um diferente contexto. Isso acontece mais do que se possa imaginar, mesmo entre vocês, meus amigos, pelo menos em alguns aspectos. Por exemplo, a preocupação da mente com situações hipotéticas pertence a essa categoria. O devaneio, pensamentos errantes sobre conversas, como elas deveriam ou poderiam ter sido; a vivência da satisfação atra-

vés de uma série de imagens mentais inventadas. Tudo isso pertence a esse estado. E tudo isso gasta valiosa energia vital que não pode ser regenerada. Sim, pois se a energia é mal empregada, ela não se renova. Assim, a energia não se encontra disponível para a vida real. Subsequentemente a vida real se torna mais e mais evitada de perigo aparente, de forma que o refúgio na fantasia é o único caminho para a satisfação. O viver substituto pode também ter lugar através da identificação com figuras em livros e peças. A fuga, dessa maneira, é com frequência devida a esse viver fantasioso, em lugar da vida real do Eu.

O segundo grau nessa escala é viver com o objetivo de impressionar os outros. É claro que nós discutimos isso com frequência e esse aspecto tem sido repetidamente detectado em todos vocês que trabalham neste Pathwork. Novamente, há diferentes formas dessa manifestação. Você pode fazer o que está fazendo – aberta e deliberadamente ou de maneira sutil e oculta – para obter aprovação dos outros. Você pode expressar esse estado de consciência ecoando opiniões e valores que jamais examinou realmente e que, portanto, não são seus. Você pode se colocar dentro de uma caixa apertada de comportamentos e valores indicados que não correspondem à verdadeira expressão de si mesmo e que não se aplicam ao seu Eu Verdadeiro, seu próprio prazer, suas qualidades individuais mais íntimas, seus potenciais e talentos. Quaisquer que sejam as razões distorcidas e neuróticas pelas quais você se encontra enganchado nesse nível, ele deve ser reconhecido e abandonado, assim como o anterior. A despeito de você ter reconhecido essas atitudes em si mesmo, elas podem ainda existir em níveis mais sutis e você deve visualizar essa possibilidade e observar-se desse ponto de vista. Viver para impressionar os outros é uma coisa mais disseminada do que você possa saber.

O mais desenvolvido e real dos estados, nessa tríade em particular, é quando você realmente vive por causa de si mesmo quando você faz e quer as coisas em nome delas mesmas.

A maioria dos indivíduos vive em todos esses três níveis. Esses aspectos interagem e se revelam. Pode haver algumas áreas saudáveis, nas quais você está no terceiro nível; outras nas quais você se encontra no segundo; e ainda outras em que você está no nível mais baixo. O grau varia com as pessoas. Algumas são muito mais desenvolvidas, e vivem predominantemente no terceiro e apenas alguns aspectos menores da sua personalidade permanecem subdesenvolvidos. Com a maioria das pessoas dá-se o contrário. Como é com você? Você é realmente capaz de ver e reconhecer o ponto em que se encontra nesse aspecto? Na medida em que você vive em qualquer das duas primeiras esferas de consciência, na medida você alimenta em si mesmo uma constante frustração. Você perpetua uma constante negação da vida e uma negatividade de sentimentos, pensamentos e atitudes. Você se contrai e institui o círculo vicioso em questão.

Portanto, uma escassez de boas experiências pode impeli-lo a buscar satisfação substituta na fantasia - ou a obter aprovação e inveja dos outros. Em ambos os casos, é uma vida hipotética ou “como se”. Na vida “como se”, você se perde. Perde o senso de esperança, de satisfação e experiência reais. Este último só pode advir se você primeiro passar pelo que existe em você e investir todas as suas energias na realidade do momento, do que você é e onde está agora; se você realmente observar o que está se passando e aceitar esse estado momentâneo, sem lutar consigo mesmo. Pois, quanto mais você luta, mesmo pelo bem, mais você se contrai. E quanto mais se contrai, mais perpetua o círculo negativo. Mas não lutar nunca deve significar ceder à resistência e ao medo. Não pode significar desviar o olhar de si mesmo.

O material contido nesta palestra vai provar-se de tremenda importância e auxílio, se for realmente usado para o trabalho, e não apenas como uma leitura.

E agora, meus amigos, vamos nos voltar para o empreendimento mútuo que iniciamos no último encontro, pelo qual um poder e um novo influxo de energia podem ajudá-los a superar a estagnação e a transformar uma condição negativa.

Que venham aqueles, nas proximidades, que estão prontos e dispostos a comprometer-se, a querer superar sua presente estagnação, a querer mais ajuda.

(quatro pessoas se aproximaram, consecutivamente)

Cada uma fez uma declaração pessoal e recebeu, com ou sem algumas palavras, uma forte corrente de energia, de uma força de Luz que podia ser vista por uns poucos, mas sentida por todos. Infelizmente não é possível transmitir essa experiência em palavras. Talvez os leitores possam, usar o seu sentido interior para sintonizar-se intuitivamente, para participar de alguma forma em espírito e também beneficiar-se da força que está vindo de maneira tão forte. Não apenas aqueles que vieram para a frente pessoalmente beneficiaram-se dessa força, mas em certa medida todos os que estavam presentes.

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.