

Palestra do Guia Pathwork n° 173  
Palestra Anteriormente Editada  
5 de maio de 1969.

## ATTITUDES E PRÁTICAS BÁSICAS PARA ABRIR OS CENTROS DE ENERGIA

Saudações, meus amigos. Possam as minhas palavras alcançar a sua mais profunda compreensão e, assim, se tornarem uma bênção para a sua estrada nesta vida. Esta palestra é uma continuação da que a precedeu, na qual comecei a falar sobre o significado e sobre a importância dos centros, cuja abertura determina a plena capacidade de viver, sentir e experimentar. O estado fechado dessas áreas, fisicamente invisíveis, mas não obstante distintas, no sistema humano é responsável pela infelicidade, negatividade e ausência de sentimento. O grau de fechamento determina exatamente o grau em que se vive em irrealidade e, portanto, em um estado de conflito e torpor. Por consequência, uma vida alegre, produtiva e cheia de significado deve implicar um considerável grau de abertura dos vários centros.

Em muitas filosofias espirituais esses centros são discutidos e certas práticas são apresentadas para auxiliar o indivíduo a tomar consciência da sua existência, de forma a poder abri-los. Isso geralmente é feito por meios mais ou menos mecânicos, através de concentração e exercícios respiratórios. Como eu indiquei anteriormente, caso uma ênfase maior seja colocada nesses exercícios em lugar das atitudes subjacentes, tais como existem agora (e não como existiram em uma pessoa perfeita), na melhor das hipóteses eles produzem poucos resultados e, mesmo assim, apenas de forma transitória. Nos piores casos, eles podem ser prejudiciais, já que uma abertura é efetuada sem que o indivíduo esteja em sintonia e harmonia com a realidade espiritual. Caso ele não seja forte e independente, responsável por si mesmo no sentido mais profundo, o poder da energia que flui para o interior do sistema é muito grande para ser suportado. É por essa razão que a nossa ênfase principal é sempre posta sobre o desenvolvimento e o crescimento gerais, pois dessa maneira não há como errar. A nossa abordagem neste Pathwork deve ser, predominantemente, confrontar o verdadeiro estado dos sentimentos, pensamentos e conceitos existentes no interior e, a partir daí, eliminar as falsas idéias que criam medo e outras emoções negativas, bem como o próprio medo das emoções. Essa é a abordagem absolutamente fundamental e necessária, mas, uma vez que um certo grau de autoconfrontação seja praticado, sem se ater aos velhos padrões de autoengano e ilusão e, portanto, uma vez que um certo grau de liberação e autopercepção tenha sido alcançado, métodos adicionais podem ser utilizados.

Nós falamos, na última palestra, sobre dois aspectos – o que determina o funcionamento desses centros de energia, de forma geral, e o funcionamento específico de cada centro. Na palestra desta noite, discutiremos o terceiro aspecto: as abordagens e atitudes que ajudam a abrir os centros. Contudo, eu quero enfatizar mais uma vez que pode não ser possível para muitos de vocês realizar uma verdadeira abertura, por enquanto. Isso não deve desencorajá-los. Logo que estejam interiormente preparados, vocês saberão e vai acontecer naturalmente. Nesse meio-tempo, mesmo a tenta-

tiva aparentemente mal-sucedida terá valor e trará benefícios indiretos. Ela suavizará alguma substância psíquica endurecida; poderá tornar mais acessível um contato com a sabedoria Maior que existe em seu interior; pode facilitar a sua capacidade de concentrar-se e meditar; aumentará a percepção e a consciência geral de si mesmo e dos outros. Tudo isso é uma precondição que prenuncia uma liberação mais profunda e um novo senso de percepção.

Portanto, mesmo que as minhas sugestões não possam ser imediatamente seguidas ou compreendidas, isso não importa. Já aconteceu muitas vezes antes que, tópicos por mim discutidos só tenham sido utilizados e plenamente compreendidos muito depois. Todavia, mesmo a fugaz compreensão intelectual no momento pode produzir um resultado indireto, que será útil ao tornar a percepção profunda mais acessível em um período de tempo mais curto. Quando você se relaciona de uma maneira natural, espontânea e orgânica com os tópicos discutidos, é porque algo em seu interior alcançou esse estado de espírito. Muitas coisas diferentes determinam o processo orgânico e natural que é este Pathwork. Ele se torna uma realidade autoperpetuadora depois que os primeiros obstáculos tenham sido ultrapassados, produzindo suas próprias necessidades e mensagens, se você estiver sintonizado com ele. Então, quando você vai estar preparado para aplicar – de forma real, verdadeira e vívida – o que eu digo aqui, não me é possível prever. Mas você certamente poderá usar algo deste material à sua própria maneira, o que pode ser descoberto através das suas tentativas e por meio da meditação. Você certamente será capaz de assimilar algumas das minhas palavras, independente do ponto onde se encontrar agora no seu caminho individual.

Como poderá ser visto, as práticas que sugiro jamais são puramente mecânicas, mas são sempre colocadas em relação direta com as suas próprias atitudes e sua percepção da vida, o seu conceito mais íntimo de si mesmo e da vida, e com sentimentos, processos de pensamentos e ações que daí se originam. Dessa forma, será estabelecido um procedimento significativo e seguro.

Quando os centros estão abertos, o indivíduo se encontra – interna e externamente – em um estado de relaxamento, estado esse no qual não existe tensão. Passemos a examinar o que realmente significam as palavras “internamente e externamente.” Todas essas palavras podem ser facilmente consideradas óbvias e interpretadas superficialmente. É extremamente importante, meus amigos, que vocês entendam precisamente do que estou falando. Eu já mencionei antes, em outros contextos, que cada função, órgão e unidade da personalidade existem no corpo físico, bem como no corpo invisível que é o modelo segundo o qual aquele é moldado. (Vou evitar agora uma explicação do fato de que existem vários desses corpos sutis. Para a nossa presente discussão, os termos “internamente e externamente” serão suficientes.) Da mesma forma, existe uma consciência interna e outra externa. Esse conceito não é tão definido de maneira tão evidente quanto o de mente consciente e inconsciente. Existe um saber interno e um saber externo – sendo que o primeiro não é de forma alguma necessariamente inconsciente. Existe uma percepção e uma faculdade de sensação interna, existindo ambas também externamente. Existe um processo de raciocínio interior e existe um exterior. Por conseguinte, cada pessoa também possui um funcionamento interno e um externo. Isso pode ser mais bem explicado pelas reações físicas voluntárias e involuntárias. Uma grande parte do seu funcionamento físico ocorre de forma voluntária. O seu cérebro diretamente acessível pode controlar e enviar comandos que fazem com que outras áreas do seu corpo respondam sem dificuldade. Você decide mover a sua mão, levantar-se, movimentar as pernas nesta ou naquela direção, produzir um som com as cordas vocais – ou não fazer nenhuma dessas coisas. Essas funções são determinadas por sua vontade exterior direta.

Existe também um funcionamento interno que não pode ser influenciado de maneira direta, dependente da vontade: o batimento cardíaco, a corrente sanguínea, o sistema digestivo. Eles, porém, assim como todo o funcionamento interno, podem ser indiretamente influenciados.

De igual modo, existem no corpo um relaxamento externo e um interno. Na medida em que você ficar mais sintonizado consigo mesmo – sua mente, seus processos de pensamento, seus sentimentos, suas reações emocionais e seu estado corporal – será capaz de distinguir e experimentar muito claramente ambos esses níveis de realidade. Isso sempre começa pelo nível externo, do qual o ser humano absolutamente não se encontra naturalmente consciente. De fato, a sua atenção deve ser dirigida para ele por um tempo considerável até que ele seja capaz de determinar de maneira clara e concisa o que pensa, sente e experimenta conscientemente. Em geral isso tudo é tão vago e confuso, tão superficialmente encarado, habitualmente, que se lhe for perguntado de surpresa o que pensa ou sente agora, geralmente é obrigado a confessar que não sabe. O mesmo se dá com a consciência do seu estado corporal, a menos que ele se encontre, coincidentemente, em um estado incomumente forte de dor ou de prazer. Os seus estados de tensão tornaram-se a tal ponto uma segunda natureza que ele não mais se dá conta do fato de que a sua musculatura externa se encontra tensa em uma outra área do seu corpo. Isso é muito semelhante aos níveis mental e emocional. Aí, também, o ser humano ficou tão acostumado a pensar de uma certa maneira, a sentir emoções específicas, que não pode imaginar nada de diferente e é incapaz até mesmo de discernir aquilo que pensa ou sente. Uma boa parte de qualquer autodesenvolvimento, portanto, sempre consiste de um senso ampliado do próprio Eu – o que ele pensa, sente e experimenta em todos os níveis. Depois que essa consciência tenha sido alcançada no nível externo dos pensamentos, sentimentos e estados físicos, a consciência interior começa a crescer. As faculdades foram agora treinadas para um novo direcionamento da atenção para “ouvir para dentro”, por assim dizer. Portanto, não é mais tão difícil.

Quando se começa pelo funcionamento externo do corpo, no que se refere ao relaxamento de uma tensão muscular, é necessário primeiro sentir, ter consciência dessa tensão para depois relaxá-la voluntariamente. Isso constitui um paralelo aos níveis mental e emocional de funcionamento. Também aí é preciso primeiro saber que se sente e pensa uma certa coisa, para depois modificá-la, no caso do pensamento ser falso e o sentimento destrutivo. Na medida em que essa consciência externa tenha sido alcançada e que o indivíduo esteja, portanto, em posição de modificar certas reações e certos funcionamentos, as áreas internas de atuação tornam-se automaticamente mais acessíveis.

Para o propósito de abertura dos centros, faz-se necessário um estado de relaxamento em todos os níveis. Relaxamento não significa inatividade, inércia, paralisia, estar jogado em uma imobilidade sem vida. Muito pelo contrário, somente em um estado relaxado, a energia pode jorrar através do sistema. Um dos mais importantes aspectos das práticas, portanto, é observar o seu estado de tensão em todos os níveis. Uma vez que o estado externo de relaxamento tenha se tornado a regra, e não mais a exceção, a sua consciência dos nós e tensões internos vai se seguir com muita naturalidade. Você vai detectar, repentinamente, aquilo que jamais sentiu antes: que, embora o seu corpo exterior sinta-se bem, coordenado, embora não tenha dores ou tensões, existem “inchaços” internos. Eles não são dolorosos, mas sua existência pode ser sentida. Você saberá que eles sempre estiveram lá, mas não tinham sido notados.

Assim sendo, exercícios de concentração sobre o estado de tensão, com a finalidade de relaxá-la, são extremamente úteis. Depois que o seu corpo tenha atingido o estado relaxado, sentindo-se sadio e cheio de vitalidade, e que você tenha obtido, assim, consciência dos bloqueios do corpo interno, você saberá como seria se esses blocos fossem dissolvidos. Não existe possibilidade de dissolvê-los diretamente só com a vontade, pois você está agora lidando com o funcionamento interno involuntário, que não pode mais ser diretamente controlado no nível físico, da mesma forma que não pode sentir de forma diferente neste instante só através da vontade. Você pode dizer “por dentro” que gostaria de sentir diferente, porque esses sentimentos são baseados em idéias falsas e premissas irrealis e porque são destrutivos e desagradáveis. Você pode buscar mais compreensão para ser capaz de influenciar indiretamente esses sentimentos destrutivos, até que um dia, de repente, você reage de uma nova forma quando menos o espera, de maneira absolutamente espontânea. O mesmo se dá com os bloqueios do corpo interior.

Talvez a melhor forma de expressar como você experimenta os bloqueios corporais internos é dizer que dão a sensação de existência de uma área estática, congestionada, em certas partes do seu corpo. Essa percepção é sempre da maior relevância, não importando a que aspecto se refira. Uma vez que os blocos cedam, você sentirá uma energia, uma vivacidade e um deleite agradáveis, fluindo por todo o seu ser. A princípio, a sensação será de que esse estado existe “sob a superfície” (se é que posso utilizar essa designação inadequada) das áreas submetidas à tensão, mesmo antes de realmente experimentá-lo. O seu saber interno vai lhe dizer isso.

Esse conhecimento dos dois estados – aquele em que você se encontra agora e o que é potencialmente seu, não obstante o presente bloqueio temporário – coloca-o consideravelmente mais próximo do seu próprio potencial de ser e experimentar. Mais uma vez, o mesmo se faz verdadeiro nos níveis mental e emocional. Quando o indivíduo fica calmo e ouve o próprio interior, descobre uma atividade emocional de tensão e bloqueios; assim, ele verá como a mente é excessivamente agitada, o que é uma forma de tensão, ou o quão indolente ela é o que é uma outra manifestação de tensão subjacente, que se tornou por demais desagradável para ser suportada. Só depois de tomar consciência do que quer que seja, torna-se possível lidar com isso de forma construtiva – não antes. Portanto, os mesmos princípios de consciência de si mesmo, devem ser cultivados para cada aspecto. O calmo estado de auto-observação o ajuda a alcançá-lo. Essa calma focalização não apenas dará ao seu praticante a percepção dos estados anormais (vamos deixar claro que a maioria esmagadora dos seres humanos vive em um estado anormal, no sentido de que o seu estado não é a realização do potencial natural do homem), mas em breve também do estado natural, normal, que na realidade já existe no seu interior, “por trás” do estado antinatural. O estado aberto, livre e natural que faz justiça a você e à sua capacidade de experimentar a vida não é algo que deva ser laboriosamente alcançado, por não ser possuído agora. Ele já existe em você, apenas não pode ser sentido, tanto quanto não o podiam a princípio as pressões, os bloqueios e as tensões.

Essa focalização em si mesmo é bastante distinta e não é absolutamente egoísta nem egocêntrica. Na verdade, ela necessariamente aumentará a sua percepção e compreensão dos outros e lhes dará grande capacidade de relacionar-se. A sua relação com outras pessoas só pode existir na proporção exata da sua relação consigo mesmo. Isso inclui compreensão, consciência, experiência da suas próprias reações e respostas, dos estados de todos os níveis do seu ser.

Para que esta abordagem seja significativa, devo discutir certos aspectos da consciência que ainda não havia mencionado exatamente dessa forma. Como você já começou a experimentar a presença de uma maior inteligência e realidade em seu interior, como resultado do seu desenvolvimento e crescimento e após ter partido para ativá-la deliberadamente, esse contato torna-se sempre mais real. A sua orientação é a mais confiável e sábia que se possa imaginar. A sua voz torna-se sempre mais distinta e discernível. Uns poucos dentre vocês começaram experimentar esse contato, pelo menos ocasionalmente. Vocês aprenderam certas abordagens em meditação que facilitam esse contato e o tornam acessível sempre que o utilizam. A dificuldade não consiste em que ela não esteja sempre iminente e disponível. A dificuldade é que você se esquece de fazer uso dela ou resiste a fazê-lo. Mas, seja de que forma for aqueles dentre vocês que a conhecem como mais que uma teoria, chegaram talvez ao ponto de pensar em sua presença em algum lugar na região do plexo solar. Isso se dá porque, como colocado no nosso último encontro, o centro na região do plexo solar é o canal de comunicação com a sabedoria interior da verdade cósmica. Mas isso não significa que esta se encontra localizada precisamente nesse ponto.

Mais uma palavra sobre o contato e a resistência em utilizá-lo. O que faz com que você resista a utilizar esse canal é a realidade prática das respostas que você recebe quando o utiliza, as soluções e a inspiração praticáveis e realistas que nunca negam a sua dignidade básica como ser humano, mas que jamais o mimam sentimentalmente, jamais o deixam prosseguir com o sentimento de especialidade que os seus desejos imaturos querem arrogar-se. Sim, pois essa Sabedoria Divina o faz completamente responsável por si mesmo, e você, erroneamente, o considera uma desvantagem, deixando de ver o fato de que só então é possível realmente viver, mover-se e vibrar em alegria e prazer. Só então você estará seguro, pois a sua dependência dos outros é que produz tanto medo. É esse medo que cria as tensões e é ele que está baseado em suposições absolutamente incorretas, que o induz a renunciar a esse contato, sob a alegação de que “não pode”, em lugar de admitir que “não quer” utilizá-lo. Esse obstáculo deve ser superado sob quaisquer circunstâncias se é que você deseja abrir os seus centros vitais e permitir que a força viva percorra todo o seu ser. Essa questão deve ser confrontada, repetidamente. Cada motivo de distúrbio oferece a melhor das oportunidades, pois se você valorizar a verdade do problema, a verdade do momento, mais que qualquer outra coisa, e afirmá-lo dessa forma, abrindo mão de todas as outras considerações, ela vai se revelar e você saberá que é a um só tempo humano em sua presente falibilidade, e divino em seu potencial básico. Para compreender as camadas da consciência e como o externo está separado dessa consciência infinita e universal, da qual você é uma expressão, é necessário conceber esses “cérebros” interior e exterior como um e o mesmo órgão. O que ocorre simplesmente é que o externo “esqueceu” a sua verdadeira natureza e “perdeu” o contato. A sua inteligência consciente e dotada de vontade deve restabelecer essa conexão, sem a qual não pode existir uma vida produtiva e prazerosa.

Mas, onde está essa consciência interior, universal? Quanto mais primitivo é o homem, mais alienado se sente dela. Portanto, na religião primitiva ele localiza essa consciência universal, como uma personalidade distinta, acima, “no céu”, muito distante dele, fora dele mesmo. Um estado muito mais avançado é a percepção de que Deus está dentro. Contudo, nesse conceito, a Consciência universal está ainda personalizada e localizada. Presume-se agora que ela “resida” em uma área especial dentro do plexo solar. Isso não é mais verdadeiro do que o conceito de que o seu inconsciente ignorante e destrutivo “reside” em uma área especial em seu interior, embora possa ocorrer com frequência a experiência de que as “mensagens” saem através do centro no plexo solar, que é, talvez, não mais que uma boca que fala. Você não diria que a boca que pronuncia as palavras é a pessoa,

não é mesmo? Bem, o mesmo se dá neste caso. Portanto, a consciência – separada e individual, bem como cósmica e universal – não reside nem no cérebro, nem no plexo solar. Então, onde reside? A esta altura é muito importante que você vislumbre a resposta. E isso não pode mais ser feito de forma precipitada.

A consciência reside em cada átomo de matéria viva, em cada célula, em cada molécula, em cada uma das frações infinitesimais da matéria viva. Cada uma dessas unidades infinitamente pequenas de consciência funciona exatamente segundo a mesma lei imutável que rege a personalidade humana. A consciência de cada célula está para o homem, como o homem está para a humanidade – e assim por diante.

Na medida em que a personalidade geral se encontra em um estado daquilo que chamamos autorrealização, ou de verdade universal, nessa mesma medida as partículas individuais de consciência aceitam a verdade e abandonam as concepções errôneas e o erro. Cada parte doente do seu corpo é uma concepção errônea. O próprio corpo que consiste de matéria mortal, é resultado de erros e percepções muito antigos. Ao contrário, na medida em que o organismo total conhece a verdade, as “pequenas unidades”, com o tempo, virão a adotá-la e saberão da sua origem, conectando-se com a sabedoria e a vida universais que são inerentes a cada partícula de existência, não importa a quão separada esteja no momento. Assim, cada vez mais a vida deve substituir a morte, a saúde deve ocupar o lugar da doença, o prazer substituirá o sofrimento e a segurança desbancará o medo. Portanto, a consciência existe em todo lugar. A verdade definitiva da Lei e da Sabedoria Divinas sempre existe potencialmente “debaixo” ou “atrás” do indivíduo que vive em erro, das células, moléculas e átomos que existem no erro, bem como em cada partícula de matéria mental.

Como você pode perceber em sua crescente autopercepção, os blocos internos de tensão e pressão, apenas “cobrem” um outro estado no qual você é livre, fluente e feliz, e assim começa a ver que por detrás de cada partícula doente do seu ser existe o seu estado saudável original. A doença é um produto do erro das suas células, dos seus átomos, das suas moléculas ou de outras partículas mínimas. Esses erros, todavia, não ocorrem arbitrariamente, sem que a unidade total da sua personalidade tenha qualquer ligação com eles. Eles vêm à existência devido às idéias erradas, aos seus falsos medos e defesas desnecessárias, os quais criam a tensão e o erro na matéria vital de dimensões mais reduzidas. Cada estado emocional de conflito, novamente, consiste de matéria vital sutil e invisível que se encontra em erro. Tal erro foi criado pelo indivíduo e deve ser erradicado pelo indivíduo.

Na medida em que você é capaz do tipo de auto-observação que experimenta o estado doentio, em oposição ao estado sadio e prazeroso que já se encontra imanente que existe “por baixo”, nessa mesma medida você passa de uma esfera de consciência e existência para outra. O Pathwork deve levá-lo a esse ponto. Muito do que fizemos no passado estava precisamente relacionado a prestar atenção a todos os erros que criam sentimentos negativos e ações destrutivas. Você já sabe, depois de tanto trabalho, que cada estado de medo cria tensão e é um resultado do erro. Cada estado de hostilidade é resultado do erro e cria outros sentimentos negativos, e assim, novamente, produz tensão. Quando você está tenso, por qualquer razão deve estar em erro, porque necessariamente está com medo. E cada tensão, por menor que seja, fecha os centros.

Cada exercício – seja ele físico ou de outra natureza – cada meditação, cada autoexame e autoconfrontação deve sempre ter isso em mente: a eliminação de falsos conceitos e idéias, da ilusão e

das falsas soluções e padrões de comportamento que, por causa dela, não podem ser trabalhados. Eu tenho repetido sempre, desde que iniciamos juntos este Pathwork: quais são as suas concepções errôneas que os fazem fechar-se contra vida, que fazem com que adotem atitudes improdutivas e com frequência até mesmo destrutivas? A tensão deve sempre estar relacionada ao erro. Em todas as suas abordagens e práticas, quaisquer que sejam, observe esse estado de erro e mantenha-o em mente. Olhe para si mesmo desse ponto de vista. Onde quer que você sinta uma congestão – quer seja um estado doloroso nas suas emoções ou no seu corpo, quer seja simplesmente um estado neutro no qual você sabe que existe algo endurecido que o impede de viver plenamente o seu potencial – perceba e parta para encontrar o erro subjacente. Este pode ter penetrado em seu funcionamento físico de forma que ele fica tenso, como um reflexo condicionado. O erro pode agora se localizar nas menores partículas de consciência, mas é sempre o resultado de uma idéia genérica que pode ser rastreada e desenraizada. Você pode simplesmente tentar entrar em contato com as reações físicas ao seu estado errôneo interior. Isso se mostrará um novo nível bastante esclarecedor e libertador de consciência ampliada. Essa é uma condição necessária para a abertura dos centros vitais e energéticos.

O medo da frustração é um exemplo e um aspecto tremendamente importante de toda essa questão. Qual o ser humano que não teme a frustração, para começar? Esse medo deve ser superado, pois é um erro em si mesmo. Existe sempre alguma outra conotação relacionada com ele, a qual faz com que o indivíduo lute desnecessariamente contra a frustração. Portanto, ele permanece em um estado do tipo “Eu não devo ter isto para evitar aquilo”, ou “Eu devo ter aquilo outro para evitar essa coisa ruim”. Esses “devo”, são correntes de medo-tensão. Na medida em que você se encontra fixado nesse nível de dualidade, de ou/ou, você está em erro e tensão. Uma vez que a vida não pode fluir pelo seu interior nesse estado, você deve livrar-se do erro. Isto é retirá-lo dos seus vagos processos de pensamento e sentimento. A frustração não é perigosa ou desastrosa. Embora eu o tenha dito muitas vezes, isso não é suficiente considerado e reconhecido pelos meus amigos. Eles o fazem mais da boca para fora, sem observar a sua própria reação à frustração. Como você reage a qualquer coisa indesejável que surge em seu caminho? Há muitas pessoas que flutuam em direção a ensinamentos metafísicos e espirituais exatamente pelas razões erradas. Quer dizer, elas escutam dizer que a verdadeira autorrealização significa o fim da frustração. Mas, embora isso seja verdadeiro, você jamais pode chegar a esse ponto temendo-a e, portanto, fechando-se contra ela. Em primeiro lugar é preciso aprender a aceitá-la sem exagerar o seu impacto, sem sentir-se ameaçado por ela. Enquanto você quiser alcançar o resultado último do estado unificado porque deseja saltar os estágios que conduzem a ele, isso quer dizer que você não compreendeu os princípios básicos da questão unidade versus dualidade. Você só pode transcender a dualidade, quando nenhuma das duas alternativas intensifica indevidamente o seu funcionamento. Sendo específico, a frustração deixará de existir exatamente na medida em que não mais o transtornar. Você vai descobrir um novo reino de realidade no qual existe apenas satisfação quando aceitar, de forma realista e conservadora, o atual reino de realidade como um domínio do qual a frustração é parte integrante. O desejo infantil de onipotência que diz que a frustração não é permitida não pode tornar reais os poderes divinos do homem, nos quais, por fim ele irá encontrar a verdadeira onipotência. A Onipotência humana não provém da necessidade, do desespero, da cobiça, do orgulho e da obstinação, mas sim do fato do homem ter enfrentado e superado a ilusão existente por trás de todos esses aspectos. Se, podemos traçar um mapa aproximado, designando o desenvolvimento do indivíduo do ponto de vista da sua atitude em relação à frustração, podemos dizer:

1) O estado mais infantil, e, portanto o mais perturbado, é aquele no qual a frustração parece ser um desastre. Daí decorre o medo e a tensão e, por consequência, centros fechados. Isso acarreta infelicidade e falta de produtividade em todos os aspectos.

2) A maturidade emocional que aceita não ter o que se quer, ao tempo em que utiliza o melhor das faculdades do indivíduo para superar ou diminuir, finalmente, a frustração. Esse estado aceita o presente nível de realidade como ele é, sabendo que as limitações representam a realidade atual e que portanto a frustração deve também existir. Tal atitude é verdadeira para o Eu, bem como para os outros.

3) Uma vez que essa atitude madura tenha aprendido a encontrar a frustração e a lidar com ela, vem o estágio mais elevado no qual toda contingência, toda possibilidade na vida contém igual quantidade de possibilidade de desenvolvimento e, portanto de prazer. As coisas não têm que ser apenas dessa maneira. A serenidade e a alegria são o resultado dos centros permanentemente abertos, através dos quais a energia do universo flui livremente e têm o poder de criar e recriar as circunstâncias, de moldá-las. Isso não é feito por meio de magia, exercendo-se poder e controle sobre os outros para que eles realizem a vontade do indivíduo. É um resultado da ampliação das faculdades e dos recursos dessa pessoa, com o que se tornam evidentes possibilidades cada vez maiores de felicidade.

Por conseguinte, a concentração sobre a sua real atitude frente a qualquer tipo de frustração é uma faceta muito importante da auto-observação. Isso lhe dará um bom parâmetro em relação ao estado de medo-tensão que existe em você. Caso lhe seja possível verbalizar subsequentemente o medo envolvido, você terá aberto uma importante rota para o seu próprio interior. Você verá também que ficando tenso diante da frustração, causará ainda mais frustração a si mesmo, pois a própria tensão é uma negação da vida, na forma em que agora se lhe apresenta. Nenhuma condição externa jamais poderá criar tanta frustração quanto a que você inflige a si mesmo por meio dessa atitude. O fluxo dos sentimentos, a sua força vital, é a fonte máxima de toda a satisfação, sem a qual nenhuma ocorrência exterior pode ser realmente significativa. Somente então a satisfação com os outros pode vir de forma profunda, sem que você fique indefeso diante de ninguém mais. Assim, uma grande quantidade de medo e possível hostilidade são evitadas. Quando o ser humano desliga os seus centros vitais por causa do seu temor defensivo diante da frustração, ele se frustra perpetuamente. Uma grande quantidade de desesperança está baseada nesse fato.

Ao fim desta palestra, permitam-me dar-lhes dois exercícios de meditação ou de prática, para a abertura dos seus centros. Um deles foi discutido recentemente como resposta a uma pergunta a mim formulada. Mas vou repeti-lo de forma breve:

Sente-se de forma bastante relaxada, de maneira semelhante à deste instrumento. Não fique “largado”, mas sem tensão, completamente contido em si mesmo, sem rigidez. A espinha deve estar reta, sem necessidade de apoiar-se no encosto da cadeira, mantida pelo seu próprio equilíbrio. Feche os olhos e sinta cada parte do seu corpo exterior. Relaxe-o deliberadamente. Então tente ver o que acontece quando você não pensa. Não se force a não pensar, pois isso apenas iria deixá-lo tenso. Antes, tente-o no seguinte espírito: “Eu gostaria de não pensar, mas sei que não sou capaz de fazê-lo sem alguns processos involuntários de pensamento quase o tempo todo. Portanto, devo observar calmamente os meus processos de pensamento, em que medida eles penetrarão em minha mente

sem que eu seja capaz de controlá-los”. Dessa maneira – novamente uma observação, sem forçar ou resistir – você conseguirá, com o tempo, não pensar por, talvez, uma fração de minuto. Nesse momento você estará tão imóvel, tão desprovido de tensão e, contudo tão posicionado e “presente” com sua atenção e consciência que os agitados processos mentais serão acalmados. Isso não significa absolutamente, que a mente vaga e dormita, de forma inconsciente. Esse estado é extremamente alerta e desperto, é uma aguda concentração sem o menor sinal de tensão. Você então descobrirá que pode ver o processo de pensamento, no momento mesmo em que deseja penetrá-lo. A sensação será a de estar no limiar de um nada aparente, ou de um vácuo. Faça esse exercício de maneira muito relaxada. Dedique-lhe um minuto ou dois – talvez antes ou depois da meditação que você usa para o propósito de autodescoberta ou redirecionamento da sua negatividade. Também, enquanto o realiza, respire muito calmamente, mas de forma definida, pelo abdômen. Sinta a região abaixo do estômago subir e descer, da maneira mais calma, regular e harmônica que puder. Cada inspiração e expiração devem expressar uma atitude mental da natureza mais positiva até que, gradualmente, a mente volitiva deixe de atuar e simplesmente observe a mente involuntária.

Esse exercício vai ajudá-lo a acalmar a mente ocupada e agitada. Portanto, o centro localizado no plexo solar vai se abrir. Através desse exercício, um canal para esse centro vai começar a relaxar e finalmente se abrirá, abrindo assim, uma conexão interior com a sua sabedoria superior. O resultado obtido não será direta e imediatamente notável, mas realizando essa prática da maneira, mas relaxada e calma possível, você vai se descobrir subitamente à beira desse vácuo aparente. Esse é o começo de uma nova abertura, cujos resultados serão experimentados apenas de forma retroativa e indireta, como se tivessem ocorrido independentemente desses exercícios.

A outra prática que sugiro está muito mais relacionada ao tópico desta palestra – a observação de bloqueios corporais internos e externos. Novamente sente-se da mesma maneira. Neste exercício você também pode se assim o preferir, deitar-se estendido. Novamente relaxe e sintonize-se com o seu corpo. Permita que cada parte do funcionamento externo relaxe deliberadamente. Então você localizará áreas tensas das quais não havia se dado conta de forma específica. Verifique em que medida pode relaxá-las deliberadamente, e onde isso não é possível. Isso vai mostrar se a área pertence ao sistema externo ou interno. Uma vez que possa distinguir claramente a área e sentir o bloco, ou o “inchaço” ou a congestão, questione o seu significado. Faça a ligação com a mente e os sentimentos que o criam. Qual é o medo que cria essa tensão? Qual, pergunte dentro de si mesmo, é a relação direta entre a tensão corporal específica e o medo? Mande o pensamento para o interior dessas células, com a própria consciência delas. Pergunte “Qual a concepção errônea que está por trás da tensão?” As respostas chegarão até você. No princípio, você provavelmente só terá consciência dos blocos externos. Mas quanto mais você progride, maior se torna a consciência da realidade interior. Você, então, usará a mesma abordagem nesse outro nível – apenas será mais fácil.

Conectando-se mais e mais com o seu próprio sistema e tornando-se consciente de estados aos quais nunca havia prestado atenção, você irá não apenas reconhecer a tensão corporal mas também fará o mesmo na área da mente e dos sentimentos. Aí, também, um estado fluido e relaxado dá prazer, vivacidade e energia constantemente fluente, em oposição ao bloqueio que endurece e impede esse fluxo. Esse bloqueio pode ser claramente sentido depois que se dá atenção a ele.

Essa unificação do sentimento com a mente e o corpo vai se tornar mais estreita e firmemente estabelecida. A mente carrega em si a concepção errônea; o sentimento reage por meio de emoções

negativas destrutivas e o corpo expressa a tudo isso com contração, tensão, endurecimento, rigidez – o que também está por trás da flacidez ou aparente relaxamento de forma não sadia. Uma vez que você possa reunir esses três níveis de funcionamento no ponto em que existe o distúrbio, passará ao próximo estágio em sua dissolução. Eu vou ajudá-lo quando chegar o momento.

Eu os deixo com bênçãos para cada um aqui presente. Não creia que essa é uma palavra vazia. Ela contém uma força que pode tornar-se um incentivo e um abridor de portas para você, caso o deseje. Fique em paz, seja o que você é, amando-se como é, não importa o quão falível seja no momento. Pois então você realmente será 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.