

Palestra do Guia Pathwork® n° 068  
Palestra Não Editada  
24 de junho de 1960

## REPRESSÃO DAS TENDÊNCIAS POSITIVAS E CRIATIVAS: PROCESSOS DO PENSAMENTO

Saudações, meus queridos amigos. Trago-lhes bênçãos divinas. Abençoada é esta hora.

Eu prometi que a discussão desta noite abordaria a personalidade de um ângulo levemente diferente, e isso é bastante apropriado para a última palestra da temporada. Vamos considerar a conversa desta noite não apenas como o encerramento da fase passada, mas também como um prefácio para o trabalho a ser realizado na nova etapa.

No passado, discuti primeiramente certos fatores gerais do universo, a criação e o papel desempenhado nela pela entidade humana. Isso mostrou a importância do desenvolvimento e da purificação pessoais. A segunda fase das minhas palestras tratou das obstruções na alma humana devido às concepções falsas, conscientes ou inconscientes, às conclusões errôneas, aos desvios - em suma, às imagens que causam conflitos e infelicidade. Noutras palavras, tratamos da cura da parte doente da alma humana. Essa cura ocorre quando a personalidade aprende a encarar seus erros, defeitos e egoísmo, a maioria dos quais está reprimida. Quando essas repressões vêm à superfície e se compreende seu significado, o motivo porque se baseiam em suposições erradas, o conceito verdadeiro e real pode ser gradualmente construído na psique. Assim, a fase anterior do nosso trabalho tratou principalmente de encarar os aspectos negativos reprimidos da personalidade humana.

Essa fase, porém, não é de maneira alguma tudo o que é necessário para revelar e desenvolver a personalidade até sua capacidade máxima. O homem reprime não apenas aspectos negativos, mas também tendências positivas e criativas. O nosso alvo não é somente curar a parte doente da alma, mas também estimular o crescimento e o desenvolvimento da parte dentro de vocês que está lutando por realização, que deveria manifestar-se mas não teve permissão para fazê-lo. Desnecessário dizer que a repressão do negativo inevitavelmente acarreta também a repressão do positivo. É evidente que a presença de tendências destrutivas, baseadas em conclusões errôneas no inconsciente, impede o que é construtivo e criativo em vocês. Portanto, certamente continuaremos a tratar das perturbações que há em vocês como fizemos até agora. A introdução de uma nova abordagem não significa que a abordagem anterior será abandonada. Muito pelo contrário, será constantemente necessário continuar buscando e encontrando essas imagens destrutivas em todos os seus aspectos e variações. Não creio que nenhum de vocês acredite que essa parte do trabalho esteja concluída.

Mas, ao mesmo tempo, acrescentaremos esta nova abordagem, segundo a qual examinaremos as repressões de tendências positivas e criativas à medida que elas clamam por expressão nas suas próprias individualidades de uma forma não necessariamente de acordo com as ideias do meio em

que vocês vivem. Talvez vocês queiram saber por que aspectos positivos seriam reprimidos. Talvez vocês pensem que isto não faz sentido, apenas aquilo que é negativo é desagradável de encarar e, portanto, precisa ser reprimido. Mas não é assim. Com a mesma frequência com que vocês reprimem os aspectos mais desagradáveis, também reprimem os mais criativos, os mais construtivos aspectos em vocês, aqueles que os levariam ao crescimento pessoal condizente com a sua própria personalidade. Pois, analisando mais atentamente, vocês certamente terão percebido que todas as concepções errôneas e imagens contêm os seus defeitos, uma vez que os próprios defeitos em si mesmos, são conclusões errôneas.

Vocês verão com que frequência desestimulam o que há de melhor em si mesmos, não apenas devido a motivações errôneas, mas também porque isto é, ou parece ser, desestimulado pelo seu ambiente. A palestra anterior, sobre a vergonha do eu superior, é uma parte bastante geral e universal deste tema. Nós preparamos vocês, gradualmente, para a fase que viria com esta palestra. Mas, além de tais condições universais, existem muitas repressões muito pessoais e individuais que não têm qualquer relação com bom ou ruim, certo ou errado. O que pode ser errado para outra pessoa pode ser exatamente a coisa certa para vocês. Porém vocês não o sabem. Vocês acham que têm que agir, pensar, sentir, fazer e se expressar da maneira geralmente prescrita pelo seu meio. Uma das doenças mais comuns da humanidade é sua tendência para generalizar e padronizar. Isso tem efeitos de alcance mais longo do que vocês imaginam. Isto também afeta a psique de vocês ao reprimir o desenvolvimento pessoal, a criatividade e a expressão de vocês. Isso pode manifestar-se como um certo modo de vida que não é sua escolha porque o seu ambiente desaprova aquele que é realmente o seu. Na realidade, não apenas não há nada errado com o seu modo. Pode até ser que esse determinado modo de vida seja o que sua alma mais precisa para atingir seu crescimento máximo. Esse modo de vida pode aplicar-se a muitas coisas. Pode significar que vocês reprimam um talento, uma atividade que proporciona à suas almas o máximo desenvolvimento. Pode aplicar-se a um detalhe aparentemente sem importância do modo como vocês gostariam de viver, mas esse detalhe que parece insignificante pode ser mais importante para vocês do que imaginam. Suas personalidades como um todo são influenciadas por muitos detalhes aparentemente sem importância. Mas a esta altura pode ser que vocês não estejam mais conscientes daquilo que vocês não se atrevem a querer ou fazer. Ao se libertarem dos seus desvios, com todas as suas motivações negativas, vocês serão capazes de trazer à superfície as repressões dos aspectos positivos e vê-las sob a luz adequada, como já aprenderam a fazer com as repressões dos negativos.

Além dessas repressões individuais e muito pessoais das suas forças mais criativas, há algumas universais, gerais, tais como foram apresentadas na palestra sobre a vergonha do eu superior. Outra dessas repressões gerais, que pode ser encontrada em todas as almas, é a repressão do desenvolvimento espiritual. Aparentemente, isto pode não mais se aplicar a vocês, mas ainda podem encontrar aspectos dela nas profundezas de seus seres. Se o homem nega a si mesmo a expressão da sua natureza espiritual, ele causa tanto dano a si mesmo tanto quanto ao reprimir qualquer outra manifestação da força vital. Embora vocês agora talvez se dêem o direito de expressar suas naturezas espirituais, vocês provavelmente não o fizeram no passado. E será importante saber porquê. Será também importante descobrir o quanto de desafio foi necessário para fazê-lo; o quanto de contestação os levou a fazer aquilo para o qual vocês não deveriam precisar nem de contestação nem de rebeldia; quanto medo e vergonha ainda subsistem a respeito desse aspecto de suas personalidades, especialmente em relação a certas pessoas. É importante que tudo isso seja reconhecido. Vocês já podem imaginar que a interação entre a repressão dos aspectos positivos e a dos negativos é frequentemente muito forte. Sua dependência da opinião e aprovação públicas se refere portanto não apenas a seus

defeitos, a seu egoísmo e a sua destrutividade, que os levam a formar imagens nas suas mentes inconscientes, mas ela também os leva a privar-se da melhor parte da sua natureza. E este os faz sofrer tanto quanto o primeiro aspecto.

Quando falo do anseio por expressar a sua natureza espiritual, a religião organizada raramente é a resposta, especialmente na época de vocês. Mas mesmo no passado, a religião organizada pouco podia realizar. Como a maioria das instituições humanas, ela era afetada pela tendência da humanidade de generalizar e padronizar, de criar regras e dogmas destinados a aplicar-se a todos os seres. Embora isto se aplique a certos tipos óbvios de conduta, relativos ao crime e ao estabelecimento de leis sociais para o bem da comunidade, a espiritualidade do ser humano é uma questão eminentemente pessoal. O crescimento máximo de um ser humano pode basear-se em fatores espirituais e modos de vida e expressão totalmente diferentes daqueles necessários para o máximo crescimento de outra pessoa. A religião organizada não leva isso em conta. Nem tampouco o faz a maioria dos modernos substitutos da religião. A única forma do homem aprender a expressar esse importante aspecto da sua natureza é por meio de um trabalho tal como o que estamos realizando - reconhecendo os fatores que o levam a reprimir a sua própria individualidade com todas suas manifestações.

A expressão da sua própria natureza divina não pode ser encaixada em regras padronizadas, regulamentos e dogmas, não importa quão éticos possam ser. Eles podem somente mostrar a conduta externa correta e nunca a conduta interna correta. Antigamente, a natureza espiritual do homem era frequentemente obstruída pelas regras gerais do seu credo. Nos tempos atuais, ela é obstruída por novos dogmas, tais como a filosofia de vida materialista. Sempre que o homem se curva às regras da sociedade às custas da repressão de seu próprio desenvolvimento espiritual, sua alma começa a sofrer e a perder a direção.

Quando nascem nesta vida, vocês carregam no seu interior, seus próprios planos de vida individuais. Para realizá-los, suas psiques clamam de forma exigente que vocês caminhem numa certa direção. Quando vocês negam esse chamado interior, seja por desvios, imagens, conclusões errôneas, seja por acreditarem que é certo fazer o que é prescrito pelo seu meio, as consequências são que o crescimento máximo de suas personalidades é gravemente prejudicado.

Da mesma forma que o homem ignora a diferença entre amor e fraqueza sentimental ou dependência masoquista - afastando-se, portanto, do amor - assim ele ignora a diferença entre a espiritualidade verdadeira, pessoal, e a fuga numa pseudoreligião por motivos inconsistentes. Esta falta de discriminação tem sérias consequências para a personalidade humana.

A falta de consciência em relação ao ponto para o qual o self mais profundo de vocês quer conduzi-los e do motivo por que o seu self exterior não escuta essa voz causa tantos distúrbios de personalidade quanto a repressão dos aspectos negativos. O nosso objetivo no trabalho que se nos apresenta será abordar esse aspecto de suas personalidades. Será um aspecto a mais com relação ao trabalho que temos realizado até agora. Isto é de extrema importância. Ele terá também um caráter mais alegre para vocês. Pois, nem sempre é agradável encarar seus defeitos, seu egoísmo infantil e suas várias concepções errôneas. Isso se torna uma libertação depois da total compreensão mas, até que isto aconteça, sua resistência inconsciente e a sua luta contra tal reconhecimento sempre atrapalha a sua alegria no trabalho. É verdade que vocês podem também experimentar uma certa tristeza ao descobrirem que não atenderam à voz interior que teria trazido a realização que vocês não consideram correta. É também verdade que apesar de vocês quererem atingir a meta correta e terem a

motivação pura de alma, suas tendências negativas tiveram um papel no fato de vocês não ouvirem a voz do eu mais profundo. Parte dessa resistência pode ainda persistir nesta fase do trabalho. Mas, no geral, será certamente mais fácil procurar as repressões daquilo que vocês agora sabem que tem pleno direito de expressar-se. Vocês vão descobrir que o que sentiam vagamente que era errado e que tinha que ser ocultado é agora parte do melhor que há em vocês ou irá conduzi-los ao seu melhor: sua realização pessoal no mais elevado sentido espiritual e emocional. Mesmo aquilo que pode tê-los feito sentir-se culpados, vocês se sentirão capazes de acolher num reconhecimento cheio de alegria. Isso vai levá-los um passo mais próximo de serem as pessoas que estão destinados a ser.

Para revelar a personalidade humana em sua inteireza, é também necessário abordar esse desenvolvimento de mais outro ângulo. Por muito tempo estivemos ocupados com o lado emocional de sua natureza. E repito, qualquer nova abordagem não significa a diminuição dos esforços nessa direção. Todos vocês estão totalmente conscientes a esta altura, da importância das emoções inconscientes e nós usaremos qualquer abordagem nova como mais uma ajuda em benefício do desenvolvimento da personalidade. Além de trabalhar sua psique e seu inconsciente, suas emoções e sentimentos, também daremos atenção ao processo do pensamento no homem. Não há realmente nenhuma fronteira rígida e clara entre esses dois aspectos da personalidade, eles frequentemente interagem. Mas, grosso modo, na realidade há uma diferença.

A importância da compreensão do processo de pensamento levará ao domínio sobre si mesmos, da mesma maneira que o trabalho psicológico está fazendo isto de um outro lado. Se vocês são governados por suas emoções, conscientes ou inconscientes, vocês perdem o controle sobre si mesmos e sobre suas vidas. O mesmo se aplica ao seu processo de pensamento. Se vocês se tornam senhores dos seus pensamentos, vocês se tornarão senhores de suas mentes e, portanto, senhores de suas vidas. Quando digo “senhor”, certamente não quero dizer nenhuma disciplina que reprima qualquer coisa negativa ou positiva em vocês. Isto é, infelizmente, frequentemente mal compreendido e mal praticado. Por conseguinte, teremos que ser cuidadosos para não cair no mesmo erro. O controle do pensamento pode ser exercido sem rigidez nem repressão. Muito pelo contrário, feito da maneira adequada, trará à consciência o que precisa estar na superfície. Muitos movimentos atuais ensinam o controle do pensamento, mas por meio de repressão; e isso, como eu já disse muitas vezes, não é necessário e é na verdade muito prejudicial. O controle do pensamento jamais deve levá-los a proibir que suas emoções venham à tona de forma que vocês possam observá-las e avaliá-las.

Compreender e controlar o processo de pensamento é mais um importante aspecto do crescimento da personalidade. Sem isso, pode ser impossível manifestar o máximo que vocês podem ser. Nós tentaremos entender isto e entrar em detalhes em nossas sessões na próxima temporada. Todavia, por enquanto eu lhes darei algo para pensar com respeito a esse tema e, talvez de certa forma, preparar-se durante o verão.

O primeiro passo, como sempre, é reconhecer o que está defeituoso. Reconheçam seus pensamentos descontrolados, o poder deles sobre vocês, seu significado e sua falta de significado. O processo de pensamento também ocorre em diferentes níveis ou camadas. De forma geral, podemos distinguir entre pensamentos de frente e pensamentos de fundo. Ambos têm muitas subdivisões e muitas camadas. Por meio da observação e concentração adequadas neste sentido, vocês gradualmente aprenderão a tornar-se conscientes dessas várias camadas e isto lhes será benéfico de mais de uma forma.

O pensamento de frente é voluntário, o de fundo, involuntário. O que quer que eu lhes diga, vocês vivenciarão como verdadeiro se aprenderem a observar adequadamente. O pensamento de frente é voluntário e sempre bem definido e conciso, contanto que permaneça de frente e não escorregue despercebido para pensamento de fundo. Se vocês querem pensar alguma coisa, seja construtiva ou destrutiva, se vocês a acompanharem até o fim, é pensamento de frente. Quando vocês ficam calmos e observarem seus processos de pensamento, em breve começarão a notar a importância dos pensamentos de fundo. O pensamento de fundo vem sem ser chamado; ele é desorganizado e predominantemente não construtivo. Vocês vão notar também que a maioria do material dos pensamentos de fundo pertence a um de três tipos. O primeiro consiste nos sintomas de emoções agitadas, de conflitos internos que nunca expressam o próprio conflito. Eles podem trazer o núcleo do conflito para a cena principal, caso os sintomas sejam analisados e adequadamente compreendidos. Para fazê-lo, os pensamentos de fundo, vagos, involuntários, devem ser transformados em pensamentos de frente. O segundo tipo é quando vocês revivem situações de conversas ou impressões em pedaços e fragmentos. Caso eles não pertençam à primeira categoria, são completamente despidos de significado. Suas mentes registraram certas impressões e as repetem automaticamente, como o girar de engrenagens. Enquanto esses pensamentos permanecerem no fundo, enquanto vocês os abrigarem sem total consciência, vocês não poderão distinguir neles o que é importante do que é simplesmente lixo. A repetição de impressões pode não apenas ser importante por ser indicativa de um sintoma de conflito; pode ser importante também porque uma impressão construtiva pode acrescentar algo à suas vidas, à suas pessoas, à seus eus interiores. Somente quando essas impressões e pensamentos são conscientemente observados é que vocês podem obter tal benefício. Em outras palavras, vocês devem produzir pensamentos de frente a partir de pensamentos de fundo. Porém, a repetição estereotipada que se passa nos pensamentos do homem por tanto tempo é realmente material inútil que deve ser eliminado. O terceiro tipo de material de fundo são as fantasias que vocês gostariam que se tornassem realidade. Há algumas subdivisões nesta categoria. Vocês podem reviver uma conversa; vocês imaginam como ela poderia ter sido, como ela deveria ter sido, o que deveriam ter dito ao invés do que na verdade disseram. Ou vocês constroem uma fantasia a respeito de algo que desejam que aconteça no futuro; mas é tão vago, tão irreal, tão ilusório, tão dissociado dos seus desejos reais ou tão ignorante dos obstáculos no interior da sua alma. Tais pensamentos são completamente destrutivos caso não sejam transformados em pensamentos de frente e analisados quanto a seu verdadeiro valor.

Tais fantasias, juntamente com fragmentos de impressões e repetições automáticas são o principal material dos pensamentos de fundo. Esses pensamentos vêm sem ser chamados. Eles vêm e vão, não são ordenados. Interrompem os seus pensamentos voluntários e não são construtivos, uma vez que dominam suas vontades e os impedem de tomar as rédeas em suas mãos por meio do aprendizado do controle do mundo de seus pensamentos. Tal controle de pensamento também traz uma maior percepção e uma elevação da consciência. Mas, ao invés de proibir-se de pensar, façam o oposto. Transfiram o material do pensamento de fundo para o pensamento de frente, consciente; e aprendam primeiro a discernir o significado desses vagos pensamentos de fundo e se e quando julgarem que não são significativos, aprendam a descartá-los. Tal processo vai trazer à luz mais material sobre seus conflitos inconscientes e ensiná-los a controlar suas mentes de modo sadio e construtivo.

Além do mais, isso vai liberar em vocês uma grande quantidade de força que era antes tomada por tais pensamentos de fundo. Vocês não fazem ideia de quanta força mental e emocional eles con-

somem. Se for consumida uma grande quantidade de força mental e emocional, naturalmente isto terá um efeito físico.

É necessário um pouco de exercício e concentração para aprender, primeiramente, a observar e, posteriormente, a controlar seu processo de pensamento. Esses exercícios, porém, não precisam ser extremados nem terão que ocupar muito tempo nas suas vidas. Mas é necessário algum esforço regular. Ao se tornarem senhores dos seus processos de pensamento, por meio do aprendizado de como transformar pensamentos de fundo em pensamentos de frente, da distinção quanto a sua importância, vocês vão não apenas liberar uma grande força interior, mas também elevar suas consciências, aumentar suas percepções de uma maneira geral. Vocês vão tornar-se cada vez mais conscientes de si mesmos, das suas condições internas e da sua pessoa e da sua vida como um todo. E vocês vão tornar-se mais consciente e observadores dos outros a sua volta, da vida, da natureza, das coisas. Assim, vocês vão aumentar sua compreensão. Vocês serão capazes de concentrar-se naqueles pensamentos e ocupações que vocês escolherem, sem serem perturbados pelo material de pensamento inútil e flutuante, que não tem importância e que só serve para reduzir sua percepção do eu e opor-se à ocupação em que estiverem envolvidos.

Os pensamentos involuntários de fundo fazem de vocês os governados em vez de governantes. Não são apenas suas perturbações emocionais e psíquicas que causam essa falta de controle, mas vocês também são presas de seus pensamentos involuntários de fundo. Existe, naturalmente, uma conexão entre esses dois fatores, que nós examinaremos mais tarde.

Os pensamentos de fundo involuntários os perturbam e interrompem constantemente. Mesmo que tenham um significado, vocês não receberão deles qualquer benefício enquanto não aprenderem a transformá-los em pensamentos de frente, enquanto vocês não estiverem realmente conscientes deles. Eles os dominam sempre que vocês não estão profundamente interessados numa atividade ou ocupação. E, como eu já disse muitas vezes, eles não têm qualquer significado. Assim, em ambos os casos, há um desperdício. Eles são fracos no que diz respeito a sua percepção deles. Mas fortes uma vez que frequentemente são muito mais poderosos que os pensamentos de frente, aparentemente mais fortes. Aprendendo a observar esse processo, vocês vão descobrir com que frequência esses pensamentos de fundo, “mais fracos”, tomam conta de vocês “de mansinho”, por assim dizer. A princípio vocês estão completamente inconscientes de que vocês foram levados a se desviarem daquilo que queriam pensar. De repente, vocês se encontram envolvidos em material de pensamento de fundo que só agora podem começar a avaliar. Quando se diz que a mente está vagando, quão pouco se percebe o significado dessa afirmação e dos efeitos dessas viagens.

Esses pensamentos de fundo tornam a concentração tão difícil; eles são responsáveis pela sua dificuldade em direcionar sua atenção para uma coisa específica. É por causa deles que tanto tempo e força e esforço são desperdiçados. Se seu tempo, sua força e seu esforço não são constantemente utilizados em pensamentos ou ocupações construtivos, suas mentes deveriam ser deixadas a relaxar durante o tempo não utilizado. A melhor forma de relaxamento é conseguida dando-se à mente a oportunidade de ficar completamente calma. O pensamento de fundo torna isto impossível. O material de fundo dispersa a mente em muitas direções e portanto exaure-a sem que vocês o saibam.

Essa desordem e desorganização são universais e há poucas exceções. E, infelizmente, muitas dessas exceções aprenderam a controlar o processo de pensamento às custas da percepção das emo-

ções, de forma que o benefício é anulado. Será nosso objetivo combinar os dois aspectos, de modo que um seja ajudado e não prejudicado pelo outro.

O objetivo deste trabalho em nosso grupo não diz respeito apenas à parte doente da natureza humana, para torná-la forte, livre e saudável, mas estamos igualmente interessados na revelação e no desenvolvimento da personalidade inteira. Assim, na próxima temporada estaremos voltados para três abordagens principais: (1) a continuação do processo de encontrar e dissolver suas imagens, conclusões errôneas e desvios; (2) encontrar suas forças criativas reprimidas, procedimentos e atividades, e revelar sua natureza da forma como ela estava destinada a funcionar em determinados aspectos; (3) compreender e aprender gradualmente a controlar o processo de pensamento.

Em muitos aspectos, essas três abordagens vão interagir e interpenetrar-se. Encontrar esses vínculos e conexões é parte do trabalho e é da mais absoluta importância. Eu gostaria de sugerir um exercício para vocês começarem a fazer neste verão e que vai prepara-los para o trabalho que faremos juntos posteriormente. Sentem-se duas vezes por dia durante cinco minutos, não mais, a qualquer momento que queiram. Escolham um horário e um lugar onde vocês saibam que não serão incomodados, nos quais vocês não tenham que recear ser interrompidos. Sentem-se confortavelmente, mas não se deem. Então fiquem bem calmos. Relaxem completamente, sem tentar fazer qualquer força, esforço ou pressão. Comecem a seguir os movimentos abdominais da respiração ao respirarem muito calmamente: para cima e para baixo, para cima e para baixo. Ou, se preferirem, imaginem um ponto entre seus olhos, o que for mais fácil. Estejam preparados para que suas mentes sejam, em breve, perturbadas por pensamentos de fundo involuntários. Aguardem-nos, observem-nos calmamente. Caso não sejam de muita importância para vocês no momento (por causa de uma perturbação da sua psique) descartem-nos novamente, calmamente, sem ficarem impacientes consigo mesmos. Recomecem a tarefa de seguir os movimentos abdominais da respiração ou de concentra-se no ponto imaginário entre os olhos, conscientes todo o tempo do que esses pensamentos de fundo realmente são, quando eles de fato vierem. Basta observá-los à medida que aparecem para se tornarem conscientes do mecanismo do seu processo de pensamento, para se tornarem conscientes de que vocês são vítimas deles. Essa percepção vai levá-los mais perto do alvo. No princípio, vai parecer impossível pensar em nada além dos seus movimentos respiratórios. Fragmentos de pensamento constantemente entrarão em cena sem serem convidados. A maior parte do tempo eles serão tão poderosos que os farão inconscientes de que vocês realmente cedem a eles. Vocês o notarão apenas depois de algum tempo. Sempre que o fizerem, tentem lembrar sobre o que foram forçados a pensar. Digam a si mesmos: “Eu estava pensando nisso ou naquilo”, o que quer que possa ter sido. Isso é, por si só, um meio de se tornarem mais conscientes de si mesmos. Vocês podem então prosseguir com a sua concentração e adiar a análise desses materiais de pensamento até mais tarde, ou podem fazê-lo imediatamente, se sentirem necessidade, e retomar o exercício de concentração noutra oportunidade.

Se vocês perseverarem fielmente, com o tempo vão chegar ao ponto em que se tornarão vigilantes dos seus pensamentos. Vocês vão montar guarda, por assim dizer, no limiar do seu processo de pensamento. Vão começar a sentir o que realmente quer dizer calma. Os seus pensamentos e emoções vão ficar quietos, mesmo que seja só por um momento. À medida que continuam, vão aprender a prolongar esse momento. Quanto mais o prolongarem, mais vão sentir-se descansados após tais períodos e muitos outros benefícios sobrevirão. Vocês também ficarão acostumados a observar seus pensamentos de fundo durante o dia, durante certas atitudes que não exigem atenção total. Assim, cada vez mais autoconsciência virá para vocês, em todos os níveis.

Ao realizarem esse exercício, façam-no num estado mental bastante relaxado e ao mesmo tempo tentando usar sua calma vontade interna. Acima de tudo, não se sintam frustrados quando não forem bem-sucedidos, quando se descobrirem envolvidos em pensamentos de fundo que vieram sem ser chamados. Usem essa experiência mais como uma forma de entender o que estou tentando explicar. Uma abordagem assim será muito benéfica. Abrirá novas perspectivas para vocês e, com o tempo, os levará àquilo que buscamos. Se uma vez ou outra vocês acharem impossível concentrar-se dessa maneira, porque seus pensamentos sempre voltam a algum ponto, isso é um sinal de que esse ponto precisa ser investigado, de que ele tem a semente de um dos seus conflitos. Se esse for o caso, vocês não serão capazes de ficar calmos até que tenham encontrado algum esclarecimento. Lembrem-se de que a calma é indispensável para esse exercício.

Mesmo um pequeno sucesso na direção deste objetivo trará consigo uma melhoria marcante de muitas maneiras. Além dos benefícios que resumi acima, além do poder de discernimento do seu próprio material de pensamento, você terá ainda outros benefícios, tais como um poder generalizado de discernimento; um aumento da vitalidade interna e externa; memória melhor; pensamentos mais fortes e mais claros; e por último, mas não menos importante, uma maior habilidade de fazer funcionar a sua vontade interior. A sua vontade interior é necessária para acompanhar e aprender o que estamos discutindo aqui. Por sua vez, ela necessariamente funcionará melhor à medida que vocês aprenderem a concentrar-se. Vocês aprenderão a direcionar seus processos de pensamento e a atingir a calma mental devido à diminuição dos pensamentos de fundo.

O controle e a consciência dos pensamentos de fundo, a compreensão de todo o processo de pensamento com os seus vários níveis são muito mais importantes do que vocês percebem atualmente. É um erro separar este procedimento dos conflitos da psique humana. Eles estão intimamente relacionados; isso se torna claro quando ambas as abordagens são completamente seguidas de forma adequada.

O material do pensamento de fundo se mostra a nós de uma forma muito específica. Ele tem uma substância fluida, mas fluida num sentido negativo. É um tipo de massa espessa, indefinida e resistente, muito difícil de dissolver. Às vezes é mais fácil dissolver uma total rigidez. Uma rigidez pode ser agarrada. Uma fluidez negativa é evasiva, como a natureza de uma substância gelatinosa ou do mercúrio.

Quando vocês avançarem um pouco nesse exercício e aprenderem a ser um observador, visualizem uma agulha de bússola. Essa agulha representa os movimentos do seu pensamento. Observem-na oscilar para trás e para frente. Quanto mais pensamentos de fundo houver - dispersando vocês em todas as direções pelo simples fato de que vocês não os controlam - mais a agulha vai oscilar de uma direção para a outra. Quanto mais vocês conseguirem ficar calmos internamente e direcionar seus pensamentos para o que vocês desejam, mais essa agulha ficará quieta, estável, repousada e controlada - não controlada por qualquer disciplina extenuante e pela sua força de vontade externa, mas controlada pelo relaxamento e pela invocação da sua calma vontade interior. Quanto mais vocês observarem, com distanciamento, o processo involuntário de pensamento, mais conseguirão ficar acima deles.

Seria muito benéfico, meus amigos, se durante os meses do verão vocês tentassem preparar-se um pouco para a próxima fase no nosso trabalho juntos. Tentem seguir meu conselho com relação a

este exercício E tentem também pensar sobre seus desejos passados do ponto de vista que introduzi nesta noite, quer tenha sido algo importante ou um detalhe aparentemente insignificante em relação ao seu modo de vida. Pensem se vocês desistiram de segui-lo até o fim, na época, porque, hoje vocês estão seriamente convencidos, era errado para vocês. Se não era, vocês desistiram por medo, pela dependência de aprovação? Ou será que o desejo estava baseado primeiramente em motivações doentias? Havia sob as motivações doentias uma outra, muito sadia, que vocês não puderam ver por causa de sua consciência obscura e da culpa pela existência das motivações doentias? Teriam vocês tido coragem de levar em frente seus desejos se as motivações doentias não existissem? Vocês teriam ficado firmes e sido verdadeiros para com suas personalidades? Ou vocês podem ver que o desejo original desaparece ou enfraquece diante da ausência das motivações doentias? Vocês podem tentar formular e responder estas perguntas e outras semelhantes. Como sempre, a parte mais difícil é o começo. O que vocês têm que descobrir primeiro é o que exatamente se aplica a este assunto. Não é necessário que seja uma parte óbvia e importante das suas vidas, tal como a escolha da profissão ou atividade principal. Pode ser algo pequeno e sutil, não facilmente percebido por causa da sua aparente insignificância. Mas é igualmente importante que seja conhecido porque é invariavelmente uma parte do todo. Isto deve levar a algo mais vital nas suas vidas interiores e exteriores.

Ao fazer isso e ao tentarem sentir a diferença entre o processo de pensamento voluntário e involuntário, vocês podem preparar-se muito bem para o nosso trabalho do outono.

Agora, alguma pergunta?

PERGUNTA: No meu trabalho até agora, descobri que um dos meus desejos não foi levado em frente por medo. Eu me conformei com isso. Mas se eu agora abordar esta questão a partir deste novo ponto de vista, não posso imaginá-lo como uma experiência alegre. Será novamente doloroso.

RESPOSTA: Não necessariamente. Como eu já disse antes, essas motivações internas frequentemente se sobrepõem e interagem. Da mesma forma que neste caso, deve-se verificar, em primeiro lugar, se você desejou essa meta por razões doentias ou se as motivações doentias simplesmente encobriram essa forma de autoexpressão mais adequada à sua personalidade individual. Em qualquer dos casos, não é necessário que seja doloroso, se a abordagem for correta. Mesmo que você descubra que o cumprimento dessa meta fosse certo para você, ainda assim foi o aspecto negativo da sua alma que se interpôs no caminho. Portanto, a esse respeito, não muda nada com relação à abordagem que usamos até agora. Não será mais ou menos doloroso. Por outro lado, a descoberta da repressão de manifestações sadias (que de qualquer forma sempre se baseia no medo e na dependência) pode mostrar a você um novo caminho que pode ser extremamente satisfatório e cheio de realização.

Em muitos casos o que uma pessoa quer não é o que ela realmente quer, mas o que ela pensa que quer. Quando este é o caso, isso sempre se deve a tendências e resistências doentias.

Encarar sua natureza inferior, seus desvios e o seu mundo fantasmagórico de forma a poder mudá-los, todos, em conceitos verdadeiros, é certamente mais doloroso que enfrentar algo que você reprimiu porque pensou, erradamente, que tinha que se sentir culpado e envergonhado dele. O fato de que você realmente o reprimiu dessa forma é, naturalmente, devido a motivações negativas. Contudo, você experimentará uma grande alegria e liberação agora, ao dar vazão a algo vitalmente criativo em você, levando-o à realização da sua personalidade individual.

Meus mais queridos amigos, deixem-me dar-lhes uma bênção muito especial esta noite. Uma força divina muito maravilhosa está a sua volta. Abram os seus corações e suas almas e suas vontades interiores para que possam recebê-la. Deixem que ela os envolva, deixem que os penetre, deixem-na trabalhar para vocês e com vocês de forma que esta força os auxilie a manifestar o melhor, o mais criativo que vocês, como indivíduos, podem ser, de forma que vocês obtenham o melhor das suas personalidades - aquilo que ainda permanece encoberto, adormecido, mas que está esperando para ser libertado. Deixem que essa força divina os ajude a remover os obstáculos que existem em vocês para que o seu espírito divino possa realmente desenvolver-se e manifestar-se. Com isto, meus mais queridos amigos, eu me retiro, mas estarei sempre perto de vocês. Sigam seus caminhos na paz divina, na alegria de saber que todos vocês são criaturas divinas e contêm em si mesmos tanta coisa que é realmente maravilhosa e que clama por manifestação. Fiquem em paz meus queridos, fiquem 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.