

## MEDITAÇÃO: SUAS LEIS E SUAS DIVERSAS ABORDAGENS – UM RESUMO

Saudações, bênçãos para todos vocês aqui! Há muita energia, amor e poder de cura – cura para a alma, o espírito e o corpo – acumulados aqui. Isto vem da unidade de seus próprios desejos de alcançar para sempre novos níveis de consciência, de sentimentos e de experiência dentro e fora. E, também, deriva de entidades que não estão no corpo físico e que também estão presentes aqui. Como já lhes disse antes, há muito mais entidades envolvidas neste empreendimento de comunicação do que seres humanos aqui. Existem aqueles que ajudam e cumprem tarefas e há aqueles que aprendem. Acontece o mesmo com vocês; alguns ajudam e aprendem, outros apenas aprendem neste estágio. Mas cada passo de seu desenvolvimento é uma influência benéfica e, portanto, traz ensinamentos aos outros, quer eles percebam isto ou não.

A palestra desta noite, como prometi, será um resumo sobre meditação. Eu falarei sobre o que é meditação, sobre algumas leis inerentes a ela e, depois, especificamente sobre a forma em que a meditação será melhor usada para alcançar as metas específicas deste Pathwork: a unificação da pessoa total com a parte que ainda está separada, o eu inferior. Uma grande parte soará, forçosamente, repetitiva; mas isto não pode ser evitado em nenhum resumo. Entretanto, isto será útil porque dará a todos vocês uma melhor compreensão do significado da meditação e de suas leis e facilitará suas tentativas de colocar a meditação em prática.

Meditação é criação consciente e deliberada. É um dos atos mais dinâmicos e criativos que podemos imaginar. O homem cria constantemente, saiba ele disto ou não. Ele cria pelo que ele é, pela soma total de seus sentimentos, de suas opiniões e convicções conscientes e inconscientes, por seus conceitos que determinam suas ações e reações, por suas metas e atitudes. Cada pensamento é uma criação e tem suas consequências. Provoca um resultado específico que expressa esse pensamento. Como o homem consiste de muitos pensamentos conflitantes e, como seus pensamentos e crenças frequentemente variam drasticamente a partir de seus conceitos emocionais, o resultado, que é sua criação, deve estar em concordância. A vida confusa, conflitante e perturbada que a maioria das pessoas leva é a prova disto.

Há uma enorme diferença entre aqueles que criam inconscientemente, nunca percebendo que seus pensamentos insensatos e errôneos, que seus sentimentos destrutivos e seus desejos incontidos trazem um resultado tão seguro quanto se eles estivessem praticando um ato consciente; e aquelas pessoas que tentam confirmar, testar e questionar seus conceitos, que buscam a verdade e ajustam suas ideias, processos de pensamentos e metas a essa verdade e que purificam seus sentimentos examinando-os minuciosamente com coragem e honestidade, sabedoria e a visão de que o que existe dentro, não importa quão doloroso seja, não pode ser simplesmente evitado, mas deve ser experienciado. Esta última atitude com relação à vida pode resultar em criação deliberada da própria vida. E isto é meditação significativa.

Meditar é criar porque você está vivendo numa substância criativa altamente potente. Você vive nela, se move dentro dela, você tem seu ser dentro dela. Tudo que conscientemente emana, emite, se expressa dentro dessa substância, deverá tomar forma. A palavra que você fala ou pensa, o pensamento emocionalmente carregado, o ato de compreendê-lo e pronunciá-lo, é o ato criativo. A substância criativa na qual você vive e que vive dentro de você está, então, sendo impressa pela forma-pensamento com a qual você molda a substância. Esta substância é tão altamente potente que se move constantemente, sendo impregnada por pensamentos e intenções da consciência. Este é o modo pelo qual a criação se desdobra em suas inúmeras formas de expressão.

Na criação consciente você emana e expressa vários pensamentos, sentimentos e atitudes – ou a soma total deles na medida em que isto cria a totalidade de sua vida. Todos os conceitos e opiniões, todas as visões e desejos criam uma direção da vontade que é, então, carregada. E esta força criativa, ativa a substância que é a parte receptiva da criação.

Compreendendo-se este princípio, torna-se óbvio o motivo de podermos dizer, exatamente, como uma pessoa é, o que pensa, sente e acredita (consciente e inconscientemente), quando vemos sua vida, quando vemos onde e em que áreas esta pessoa tem realização e abundância e em que áreas tem empobrecimento e necessidade.

É, portanto, uma das metas mais importantes neste caminho tornar consciente tudo o que você pensa e sabe, tudo o que você percebe e concebe, tudo o que você acredita e deseja. Somente, então, você poderá ver os conflitos e conceitos errôneos. Somente, então, você poderá começar a criar significativamente uma boa vida. É claro que a meditação pode e deve ser usada com o propósito específico de eliminar conceitos errôneos e atitudes destrutivas. Com a ajuda da meditação você pode tornar-se consciente de seus conceitos errôneos e saber porque são errôneos. Com a ajuda da meditação você pode, gradualmente, imprimir na substância de sua alma crenças corretas.

Primeiro você usa a meditação para eliminar aquilo que o impede de meditar. Isto soa como um paradoxo, mas não é. Se você mantém crenças incorretas e negativas, você não pode criar uma boa vida, mas você, inconscientemente, destrói substância criativa ou a transforma em manifestação negativa. Uma vez que os conceitos errôneos são eliminados, você pode, ativamente, criar experiências mais desejáveis, uma capacidade de sentimentos melhores e mais profundos, uma autoexpressão mais criativa, mais alegria e serenidade. Tudo isto existe numa abundância realmente ilimitada dentro do Universo e está disponível infinitamente. A única limitação é sua própria mente que, por força de suas falsas ideias e dos sentimentos e atitudes negativas daí resultantes, ignora este fato. É esta ignorância que impede a pessoa de ultrapassar os muros da ignorância.

Todo ato criativo no universo acontece porque os princípios ativo e receptivo se unem e criam algo novo. Isto se aplica a tudo, do menor e, aparentemente, mais insignificante ato, até o mais sublime. Se você cria um minúsculo objeto, se a Inteligência Cósmica cria novas galáxias ou se você cria seu próprio processo evolucionário, é sempre devido ao fato dos princípios ativo e receptivo terem se unido harmoniosamente. O mesmo se aplica ao ato de meditar.

Os vários níveis da entidade humana podem, em seus vários estágios de desenvolvimento, usar diferentes abordagens à meditação. Cada uma dessas abordagens pode variar conforme o nível que assumir a parte ativa e a parte receptiva. Mas adiante, nesta palestra, eu serei mais específica quanto a isto. Agora, deixem-me dizer apenas que o primeiro estágio é quase sempre aquele em que a mente

consciente assume a parte ativa, dizendo a palavra, formulando concisamente os pensamentos e intenções. A mente consciente emite, sustenta e fixa – e quanto mais concisamente for realizada esta parte do ato criativo, mais construtivos e verdadeiros são os pensamentos e intenções, menos obstruções internas inconscientes existirão – contanto que isto esteja sendo feito de forma realista e honesta.

Vamos supor, por exemplo, que você esteja meditando por uma maior realização com seu companheiro. A força de sua própria convicção de que você merece isto, de que isto é realmente possível e está em concordância com a lei divina, dependerá da profundidade com que você encarou e resolveu o seu próprio desejo de não amar. Quando você não está consciente deste fato, sua declaração e seu pedido por maior realização não terão a convicção necessária e serão infiltrados pela dúvida. Mas se você encarar sua atitude contraditória – seu ódio, seu amor exigente – e, realmente, deixá-los ir, você poderá meditar em primeiro lugar para aumentar sua própria capacidade de amar. Assim, a obstrução a uma maior realização será realisticamente trabalhada e desaparecerão todas as dúvidas e resistências quanto ao fato de você, realmente, merecer o melhor.

A substância da alma é o princípio receptivo. Quanto mais unidirecionada, sem conflitos e descontaminada de dúvidas secretas (devido a negatividades não reconhecidas) for a sua afirmação, mais profunda e clara será a impressão na parte receptiva – a substância da alma. A substância da alma será moldada pela consciência de acordo com a força, convicção e clareza da consciência.

O Criador, que a tudo permeia, usa precisamente o mesmo princípio que os seres humanos, quer eles saibam disto ou não. Quanto maior o desenvolvimento, mais verdadeiros e reais serão os conceitos e pensamentos da entidade e mais poderosa será a energia com a qual essa entidade cria. No caso do Criador supremo, a energia não será anulada por conflitos, por limitações da mente ou por visualização imperfeita.

Existe, também, uma correlação entre a exatidão do conhecimento, a visualização de novas possibilidades de expansão e experiência e conceitos adequados de um lado e a receptividade da substância da alma de outro. Quando os conceitos são reais e, portanto, a abundância ilimitada do universo é percebida, as atitudes serão positivas e estarão em concordância com as leis cósmicas de verdade e amor; daí, não há necessidade de defesas. Este estado de ausência de defesas torna a substância da alma solta, elástica e receptiva. Será mais facilmente impressa e maleável. A criação poderá fluir mais facilmente num fluxo constante.

Ao contrário, quando os conceitos estão distorcidos e, portanto, as atitudes são destrutivas e os pensamentos são negativos, a lei cósmica é quebrada. Isto traz culpa e medo o que, por sua vez, exige defesas. As defesas endurecem e tornam quebradiça a “superfície” da substância da alma disponível para a criação. Será, portanto, muito mais difícil gravar e imprimir.

Se você puder compreender este processo pelo menos a um certo nível, mesmo que a princípio sua compreensão seja meramente teórica e intelectual até que você alcance uma compreensão maior, isto será muito útil em suas próximas tentativas com a meditação.

A meditação consiste dos seguintes estágios ou fases: (1) Conceito; (2) Imprimir e permitir a impressão; (3) Visualização; (4) Fé.

Vejam como isto funciona. Como eu disse antes, a meditação deve começar com sua mente consciente. É como todos os atos, uma decisão de vontade e intenção à qual se dá seguimento. Os conceitos e pensamentos que você forma com sua mente consciente são suas ferramentas iniciais. Repito o que disse antes: clareza e convicção, afirmação concisa e direção sem conflito determinam a força e a energia do processo. Se você sentir fraqueza e dúvida na afirmação que você emite, isto é um sinal claro de que deve primeiro trabalhar com as obstruções e voltar sua atenção para elas, como por exemplo, encarar negatividades inconscientes, aspectos do eu inferior, conceitos distorcidos, etc.

Quando as obstruções estão sendo trabalhadas e removidas, quando a mente consciente formula forte e concisamente, a vontade interna deve estar relaxada e, portanto, permitir que a substância da alma seja impressa. Você pode, então, criar uma boa vida, novas atitudes, melhores experiências e eventos, cada vez em maior expansão.

Quando a mente permanece dentro da estrutura estreita de seu estado atual, a expansão e a criação são impossíveis. A meditação, portanto, requer que a mente dê um salto e possa conceber novas possibilidades, novos estados de consciência para o eu. Se você não consegue imaginar-se agora livre de certa atitude resistente que bloqueia o seu caminho você precisa, em primeiro lugar, levar em consideração o conceito intelectual de que poderia ser daquela forma e que deseja isso.

Em primeiro lugar, você deve saber e acreditar que tem o direito e a possibilidade de moldar a substância criativa com a sua mente. Você pode nunca ter pensado nisto como uma possibilidade e, agora, quando examina sua atitude, descobre que você duvida fortemente de que possa ser assim. Aceite esta possibilidade como uma hipótese, só para começar, até que saiba que isto é, realmente, verdade.

Se sua mente inconsciente rejeita um pensamento que a sua consciência impôs a ela, este processo não funcionará. Você pode determinar, facilmente, se rejeita um pensamento consciente ou não, pelo modo como se sente quanto a ele. Se você o rejeita, terá que lidar com a contradição interna e usar o processo criativo (meditação) a fim de obter sucesso com isso a fim de vencer o medo e a resistência e poder encarar a verdade que precisa ser encarada, sentir os sentimentos que precisam ser sentidos. Pode ser redundante dizer isto repetidas vezes, mas é um ponto muito importante. Muitas pessoas desistem da meditação porque aquilo em que elas meditam parece não funcionar. Elas não levam em consideração este aspecto e, então, desistem.

Se, por exemplo, você tem um desejo neurótico inconsciente por uma alternativa negativa à qual você tem apego, sua mente consciente pode refutar este fato, pode se recusar a reconhecer isto, quanto mais botar para fora. Enquanto isto estiver acontecendo no inconsciente, o pensamento correto consciente será impotente. Ou, no melhor dos casos, terá que lutar com uma força contrária inconsciente. O resultado pode, então, ser a oscilação entre dois estados – o de realização e o de privação. Isto continuará até que o desejo oculto de privação seja descoberto. A meditação é um meio maravilhoso de testar a si mesmo e de perceber a resistência ao desejo positivo de realização do consciente. Até que ponto você realmente deseja isso? Até que ponto você, talvez, tema certo aspectos daquilo que você mais deseja? Até que ponto você está, realmente, disposto a pagar o preço? A meditação pode colocar sua mente no caminho certo, desde que você não ignore sua reação emocional ao pensamento que você está emitindo.

Portanto, o conceito consciente deve coincidir com o conceito inconsciente. Sendo assim, quando você escolher uma meta, um desejo, ou um estado dentro, o qual você deseja se expandir, como tópico de sua meditação, é essencial verificar se não existe conflito entre o conceito consciente e o inconsciente.

Isto afeta diretamente o segundo estágio: imprimir e ser impresso. Ambos são parte de você e dependem de você. Com um conceito unificado, a impressão será forte. Defesas e escusas são desnecessárias e, assim, a substância de sua alma será capaz de deixar-se imprimir com o conceito verdadeiro que você envia para ela. Você, na verdade, sentirá como o conceito emitido “afunda dentro de você”, como uma semente que cai na terra para germinar. Se assim for, não haverá impaciência e você permitirá que o processo de germinação siga o seu curso. Você não o interromperá pela dúvida, medo ou impaciência. Quanto menos você estiver carregado com atitudes destrutivas inconscientes, mais você sentirá o processo criativo em ação. Você confiará nele, permitirá que ele faça acontecer de forma orgânica, sem colocar impedimentos com teimosia e ideias preconcebidas, que emanam da mente externa e limitada. Assim, a nova criação, vagarosamente, se manifestará talvez de uma forma um pouco diferente da que você pensava. Esta é a única e mais desejável forma de criar, na verdade a única forma possível. Pode muito bem acontecer que a princípio o processo criativo responda aos primeiros pontos de sua meditação com mais impedimentos. Como você pode não estar preparado para tal resposta, você tenderá a não perceber isto e deixar de perceber que certas ocorrências e reações são, na verdade, a resposta que você necessita agora. Quanto mais você estiver preparado para aceitar dificuldades, caso elas ocorram, mais fácil será compreender a linguagem do processo criativo que, deliberadamente, colocou em ação.

É impossível enfatizar demais que a meditação, como todos os atos criativos, consiste tanto em imprimir (princípio ativo), como em ser impresso (princípio receptivo). Quanto mais você puder sentir esta interação, mais efetivo será seu ato criativo. É por isto que a pessoa com fortes resistências não consegue meditar, não importa quão bem intencionada ela seja. Sua mente consciente pode ser ativa o suficiente para formular os conceitos adequados; ela pode imprimir fortemente; mas internamente nada acontece. Ela não pode ser impressa porque não removeu suas defesas com as quais ainda esconde de si mesma aquilo que ela não quer reconhecer.

O terceiro estágio é a visualização. Vamos primeiramente compreender claramente o que significa visualização. Não significa pensamento infundadamente positivo, sonhar acordado, fantasiar, esperança ilusória. Todas estas alternativas são tentativas de livrar-se da desesperança que, por sua vez, existe devido a atitudes destrutivas e traços de caráter que não se deseja encarar e abandonar e devido a sentimentos residuais que não se deseja experimentar.

Visualizar significa que você pode realmente perceber-se no estado que você deseja atingir, experimentar, se tornar. Você pode sentir-se nesse estado. Você pode experimentar a si mesmo na meditação como uma pessoa amorosa, em oposição à ressentida; realizada, em oposição a estar eternamente vazia e necessitada; alegre e contente, em oposição à ansiosa e deprimida; Ou seja lá o que for que você esteja trabalhando em qualquer fase específica do seu desenvolvimento. A visualização segue a concepção adequada. Conceber significa considerar o novo estado ou experiência como uma possibilidade. Visualizar significa poder sentir-se naquele estado. Isto não significa imaginar detalhes, pois isto leva facilmente ao anseio, que é mais um impedimento do que uma ajuda.

Se você se acha incapaz de visualizar o estado mental desejado, o sentimento ou a experiência desejada, isto é novamente um sinal claro de que, inconscientemente, você está se bloqueando com uma contra-verdade e, portanto, está mantendo a substância da alma endurecida ou insensível à impressão e/ou um fraco poder de pensamento. Então, você deve trabalhar nisso. Tudo isto requer uma constante sintonia e consciência de seus processos e respostas interiores, da qualidade de seus processos de pensamento e das respostas a eles.

O quarto estágio é a fé. No início você pode apenas buscar a fé, com uma atitude honestamente experimental. Não se pode impor a fé como um ato de vontade. Isto seria desonesto. Significaria, apenas, impor um anseio de fé sobre as dúvidas, negatividades e negações interiores. Infelizmente, isto é o que acontece muito frequentemente nas religiões, com resultados bastante indesejáveis. Isto acarreta um descrédito à espiritualidade para muitos que não conseguem distinguir entre imposição e experiência real.

Se você não tem fé porque vive na escuridão e na negação e, por isso, está isolado da verdade do universo, você precisa trabalhar essa atitude da forma mais honesta possível. Você precisa examinar corajosamente essa atitude e testar-se para saber se está apegado a ela e o que pode ser isto. Assim como a natureza do homem é amar e não odiar; ser alegre e não desesperado; assim, também, é sua natureza inerente saber, isto é, ter fé na presença bondosa do Espírito Cósmico dentro dele, do contínuo da existência. Se ele não sabe, em algum momento ele decidiu não saber. Isto pode ser constatado, admitido e, finalmente, a desonestidade pode ser abandonada.

A pessoa deve, então, adotar uma atitude de abertura de questionamento honesto. Abertura sempre significa considerar a possibilidade que você ainda não experienciou e, então, dar a essa possibilidade uma chance – uma chance honesta. Isto inclui a sabedoria da paciência; a inteligência de saber que há muitas possibilidades além do seu campo de experiência, em tudo, e a boa vontade de procurar o caminho. Se você buscar respostas honestamente, você as receberá e o verdadeiro universo se comunicará com você.

Quando esta atitude é cultivada, resultados positivos ocorrerão inevitavelmente. O ser humano que, neste ponto, ainda está num estado de dúvida, estará inclinado a acreditar que as primeiras manifestações e respostas são coincidências: “elas teriam acontecido de qualquer forma e podem não significar nada”. Esta reação é previsível e, até mesmo, inevitável. Ela não deve lhe fazer sentir-se culpado e, certamente, não deve escondê-la de si mesmo. Em vez disso, confronte esses pensamentos e, mais uma vez, use honestidade e inteligência.

Você pode dizer, por exemplo: “sim, parece miraculoso. Há, realmente, um processo e uma inteligência vivos em ação, que ultrapassa aquilo que poderia ser pura imaginação. Parece bom demais para ser verdade. É o que eu gostaria que fosse. Mas há, também, uma outra parte de mim que duvida que isso seja verdade. Eu vou dar mais uma chance”. Exatamente aqui a meditação pode ser usada na área em que você sente conflito e dúvida. Examine o que o lado duvidoso quer ou não quer. Deixe-o expressar-se. Solicite guiança. Solicite mais respostas para você.

As respostas podem vir de várias formas: através de inspiração, novas ideias repentinas (geralmente quando você menos espera), novas percepções de sentimentos, através de uma palavra que alguém diz ou que você lê em algum lugar. À medida em que prossegue, reconhecerá que estas respostas são a manifestação de um processo tão profundamente significativo e orgânico, que nada que

o intelecto possa pensar poderá igualar. Você reconhecerá que essas respostas e o esclarecimento que vem delas são como peças de um quebra-cabeça formando, aos poucos, uma imagem compreensível. Eventualmente, você confiará nesse processo como em nada mais. Ele é mais real do que qualquer coisa no mundo material. É o seu próprio caminho que se desdobra e, eventualmente, revela a razão de você estar aqui na Terra agora, o significado de sua presente encarnação. Quando esta experiência e esta certeza interiores acontecem, você tem fé.

Mas, até então, você precisa aprender a trabalhar com os estágios que o impedem de chegar lá. Isto pode levar anos, certamente não serão apenas alguns dias. Enquanto isto, você deve constantemente examinar o conteúdo de suas crenças e atitudes, sentimentos e reações inconscientes ou, parcialmente, conscientes. A experiência inegável que chamamos de fé só pode acontecer quando você se dá uma chance, quando você mantém a mente aberta e é honesto consigo mesmo. Nos dias atuais, as pessoas frequentemente mantêm a mente fechada por medo do ridículo diante dos outros. Assim, sua descrença é frequentemente totalmente tão artificial, desonesta e imposta, tão oportunista e conformista quanto as falsas religiões costumavam ser nos tempos antigos.

Do mesmo modo, ocorre muito frequentemente que uma pessoa não permita que venha a resposta à sua honesta questão porque teme que a resposta seja não, que não exista nada além do mundo material. Ela tem tanto medo desta possibilidade que não se solta o suficiente para se manter aberta e receptiva. As verdadeiras respostas só podem chegar quando não há uma atitude fechada e medrosa, quando existe uma disponibilidade para lidar com a resposta, seja ela qual for. Como a resposta negativa é temida a pessoa prefere mantê-la constantemente em suspenso. Ela vacila, teoriza, permanece na beira antes de entrar no aparente abismo que é o compromisso de testar a verdade. Este ato de ficar com a teoria pode, algumas vezes, durar por muitas vidas. É preciso reunir coragem para arriscar-se a obter uma resposta indesejada. Então a verdade prevalece. A teoria permite uma fé ilusória, mas nunca a real.

A verdadeira fé é o conhecimento, experiência interior onde não há mais nenhuma dúvida. A verdadeira fé pode ser conquistada somente se você está pronto a se arriscar a uma resposta indesejada e então, pronto a trabalhar com ela. Se você está realmente preparado para lidar com o que quer que seja na vida, em você, poderá assumir riscos e acabará encontrando a verdade. Se não estiver preparado para fazer isso e se contentar em teorizar sofismas, vivendo por procuração (“como se”), você nunca poderá ir além da discussão interna.

É necessário entender, também, que este compromisso honesto e prontidão para lidar com o que realmente é, caminham de mãos dadas com uma atitude similar em relação ao eu inferior. Se você o esconde de si mesmo e não está disposto a encará-lo e trabalhar com ele, não encontrará coragem para lidar com nada mais – inclusive a verdade universal.

Todos os quatro estágios, é claro, estão diretamente relacionados uns com os outros e são interdependentes. Agora discutirei algumas poucas leis pertencentes à meditação que, também, são familiares aos meus amigos. Mas será útil observar a sequência e continuidade num quadro completo.

Uma das leis mais importantes é a que reitera as Escrituras: aquilo em que você acredita será a sua experiência. Isto, na realidade, já fica bem claro no que eu disse antes. Como você está vivendo numa substância infinitamente maleável de uma “massa” criativa e impressionável, a sua crença

molda e cria. O poderoso mar de energia em que você se move, respira, pensa e se expressa, pode, portanto, manifestar qualquer coisa que você possa conceber: do mais sombrio estado de inferno ao mais sublime estado de paraíso, com todos os degraus entre eles. Esta percepção pode, realmente, trazer uma profunda mudança em sua vida. Eu sugeriria que você pensasse profundamente sobre isto e solicitasse inspiração e guiança numa meditação com este fim específico. É aqui que entra a visualização. Ao conceber, imprimir e ser impresso, visualizar e ter fé, você expressa e age sobre uma crença específica que deverá, então, ser experienciada como a resposta criada, como ela é.

Se sua crença (conceito e visualização) é a de que você não pode mudar, que o universo é hostil, que o seu destino final é a tragédia, então é isto mesmo que você irá e terá que experienciar. Todas as suas ações e reações serão engrenadas para realizar isto. Ao contrário, se você realmente acreditar que pode mudar e sair da negatividade, da destrutividade, da desesperança, da miséria e da pobreza; que o universo é alegria abundante em todos os aspectos e que você pode experienciar esta verdade, então, realmente, você não poderá evitar isso. Esta crença deve incluir a sua disponibilidade para remover suas próprias barreiras. Se você estiver verdadeiramente comprometido com isto, você se sentirá cada vez mais livre para acreditar na possibilidade de experienciar a abundância do universo.

Um mecanismo interno bem calibrado envia suas “mensagens” de modo que você mesmo não possa violar as leis divinas além de certo grau. Assim, por exemplo, se você for inconscientemente lançado numa estrada de ódio e rancor, você não poderá acreditar na possibilidade de amor e realização. Se você, inconscientemente, quer fraudar a vida querendo mais do que está disposto a dar, você está violando uma outra importante lei cósmica, de modo que não importa o quanto tente acreditar na possibilidade da abundância da vida, isto não funcionará. Não vai “pegar”, sua substância recusará a impressão, até que remova esta violação da lei. A vida não pode ser burlada – e é bom que seja assim.

Uma outra lei é a de que não se pode pular um estágio. Se você quer um resultado, mas este resultado depende da eliminação de obstáculos que violam uma outra lei, estes obstáculos precisarão ser trabalhados primeiro. Portanto, sua meta meditativa pode ter que ser alterada ao longo do caminho. Se não estiver disposto a corrigir o que estiver impedindo o caminho, o resultado não pode vir; a criação nesta área não pode acontecer.

Aqui pode existir tanto um círculo vicioso, como um benigno. O círculo vicioso é: se você, inconscientemente, impede e não deseja o compromisso honesto com a verdade e a honestidade, o compromisso de dar tanto quanto deseja receber, mas quer, infantilmente e injustamente, obter mais do que está pronto a receber, então sua convicção estará carente. Ou, se você quer um resultado positivo sem se dispor a fazer a mudança necessária em seu próprio ser, você inevitavelmente, duvidará de que a mudança seja possível. Então, o seu conceito, a sua crença, a sua visualização serão fracos demais e a sua substância da alma estará muito quebradiça para ser impressa. Isto reforçará sua dúvida e negação.

Ao contrário, quando você cumpre a lei da verdade e do amor, da honestidade e da abertura; quando remove as defesas e encara o eu inferior; quando está disposto a mudar, então sentirá que é seu direito de nascer experienciar a natureza intrínseca do universo, a abundância absoluta. Se está preso em algum lugar do caminho e cego, depende de você encontrar a resposta. Nunca é tão obs-

curo quanto você quer acreditar. É sempre possível encontrar a resposta quando realmente deseja-se isso.

Uma das coisas mais úteis de se lembrar é o fato de que você pode meditar para meditar; que você pode pedir guiança e inspiração para encontrar o tópico, a concentração, o interesse, as palavras e as atitudes corretas em qualquer fase do seu caminho. Você pode meditar para que a substância da alma se torne consciente de onde está emparedada e confusa com inverdades, a fim de receber ajuda para consertar isso. A meditação pode e deve ser usada em cada passo ao longo do caminho. Onde você sentir que a resistência é muito grande, você deve saber que não está querendo o positivo mas deseja permanecer no negativo. Então isto precisa ser trabalhado. A meditação se torna, realmente, problemática quando você nega seu desejo negativo, mas se lamenta sobre o resultado. No momento em que souber que deseja o negativo, estará um passo adiante porque, então, poderá meditar sobre isso.

Quanto mais progredir na arte da meditação, mais consciente você se tornará de que se trata de uma constante interação entre os princípios ativo e receptivo, entre as faculdades voluntárias e involuntárias. Depois deste primeiro estágio da meditação, em que sua mente realiza a parte ativa, impressora e afeta a substância receptiva da alma, surgem outras possibilidades em que os vários níveis da consciência humana assumem papéis variados de interação ativa e receptiva. Sua mente-ego consciente pode ativar o processo divino e deixá-lo responder. O eu espiritual está sendo impresso e chamado pela boa-vontade consciente e pela mente. Mas, então, uma outra interação pode acontecer. O eu espiritual manifesto pode tornar-se o princípio ativo e a mente consciente tornar-se receptiva, ouvinte, maleável, impressionável. Ela precisa estar sintonizada e compreender as mensagens que chegam.

Uma outra possibilidade é a de que você use seu ego-mente consciente novamente de forma ativa, mas se dirija, agora, à parte inferior e destrutiva do ser, a fim de que ele se manifeste e se expresse através de suas mensagens. Subsequentemente, você deverá, outra vez, tornar-se receptivo e ouvir com sua mente consciente, a fim de que o eu inferior possa, realmente, ser “ouvido”. Isto não significa que a mente consciente ceda a ele, se identifique com ele, seja – nesse sentido – impressa por ele. Mas a mente consciente escuta e absorve, avalia e discrimina.

Assim como sua mente consciente pode deixar-se ser instruída pelo eu espiritual assim, também, o eu inferior pode ser instruído pela mente-ego consciente e pelo eu divino – talvez nessa ordem. Depois que você tiver ouvido à destrutividade sem sentido do eu inferior, sem violar sua livre expressão, você pode dizer de que forma ele está errado; porque é assim; quais são as concepções errôneas e os danos, os resultados indesejados. Uma interação, um diálogo se desenvolve.

Talvez um pouco mais tarde, você possa solicitar ao Eu Divino que emita instruções ao Eu Inferior. Deixe que o Eu Divino fale à sua mente consciente e ao seu Eu Inferior não-desenvolvido. Ouça o que ele tem a dizer; deixe que ele lhe ensine e inspire em todos os níveis. Deixe que ele fale ou escreva pra você, através de você.

Quando o Eu Divino instrui, o geralmente inconsciente Eu Inferior, isto pode acontecer de várias formas: você pode, realmente, ouvir e testemunhar um diálogo interno entre esses dois níveis do seu ser. O ego pode, então, ativamente aliar-se com o Eu Divino. Ou o processo pode acontecer durante o seu sono, sem que sua mente consciente seja envolvida diretamente. O processo pode

criar alguma confusão passageira que, a princípio, você pode não compreender. Isso pode ser resultado de seu desejo de purificar o eu inferior. Depois que você tiver reconhecido completamente a sua forma específica de atuação (e isto é sempre necessário, não pode ser evitado, já que você tem que assumir a responsabilidade por ele), o processo de influência pelo eu divino pode acontecer no nível involuntário. Você precisa tornar-se muito disponível a ouvir, muito sintonizado, muito receptivo, a fim de tornar-se consciente do processo. Este último é um estágio muito mais avançado que acontece somente quando os estágios anteriores já foram dominados e praticados.

Entretanto, existem períodos ocasionais na vida de todo ser humano em que tal processo interior pode ocorrer sem se estar realmente envolvido em tal caminho. Isto pode ser devido a uma intenção prévia antes do início da encarnação. A entidade pode ter alcançado uma encruzilhada específica onde essa guiança interna seja essencial para uma decisão externa e um compromisso com um caminho verdadeiro, com tudo que é necessário. Tal guiança pode vir em períodos de convulsão através de sonhos poderosos ou de uma sucessão específica de acontecimentos. Se a pessoa ainda não está profundamente envolvida e sintonizada com a realidade interior, ela não é capaz de decifrar o significado. Ela precisa de ajuda e guiança de outras pessoas. Mesmo, então, a compreensão total do significado pode ocorrer somente muito mais tarde.

Se o consciente e o inconsciente dessa pessoa não obstruírem tal processo interior, mas esperarem e ouvirem, um tremendo desenvolvimento acontece após esse período. Mais desdobramentos, mais esclarecimentos devem vir. Mas se a resistência consciente e a negação inconsciente, os medos e os bloqueios barrarem o caminho, então um processo muito prejudicial é colocado em ação, porque a expansão interior empurra para frente e os bloqueios externos impedem. Isto leva a crises. Pode ocorrer em qualquer nível, ou em todos os níveis. Pode ocorrer um colapso, se o impulso em direção à expansão de um lado e os impedimentos, de outro, forem muito fortes. É sempre o lado externo obstrutivo que precisa abrir caminho para a necessidade interna de expansão, pois esta última é a voz divina e verdadeira que conhece o momento oportuno. Todas as crises devem ser vistas desta forma.

Quanto mais longe você for no caminho, mais receptivo aos processos interiores você se tornará e mais você será capaz de alternar entre receptividade e ação, de nível para nível. A percepção crescente e a sintonia com os processos interiores, com o mundo interno da verdade, finalmente eliminam o grande muro que separa o ego da realidade.

A meditação pode ser aplicada a todas as experiências da vida – experiência interna e externa e autoexpressão. Se ela é feita de forma correta, ela alterna. Se a realização externa não tem impedimentos internos, a meditação pela realização imediatamente acionará a concepção adequada, o imprimir e ser impresso, a visualização e a fé no resultado. O processo criativo estará em ação e você sentirá isso. Mas quando há impedimentos internos, a meditação deve focalizar-se neles, a fim de que a meditação na meta externa desejada possa mais tarde ser retomada.

Quer você use a meditação primeiramente para expressar o propósito de experienciar a vida de uma forma mais significativa, quer o seu interesse inicial seja experienciar o Criador dentro de você, isto não importa, pois as duas coisas são iguais e trazem o mesmo resultado. Se você experencia Deus dentro de você e sabe que você é a sua manifestação, sua vida será rica e plena. Ou, se você começar pela riqueza da vida, você só será bem sucedido quando souber que essa é a natureza da criação e a vontade de Deus. Para as duas metas, você precisa remover os impedimentos internos se

desejar a verdadeira unidade e não a falsa unidade que vem do ato de separar a parte indesejável com a qual você não quer lidar.

Você pode usar a meditação para encontrar verdadeiramente seus medos mais profundos e trabalhá-los. Você pode pedir guiança e esclarecimento, força e coragem, pois o homem não precisa viver no medo. Mas os medos só desaparecem quando você entra dentro deles e expõe sua natureza de fantasma.

Não há um ser humano que não tema a morte, pois o homem vive com uma parede dentro dele que o separa do processo que existe além da morte. Isto, também, pode tornar-se um tópico de meditação. Você pode desejar remover essa barreira e pedir a necessária guiança. Mas você está realmente disposto a preencher as condições? Se estiver, você pode remover a parede. Você pode viver sem temer a morte. Você pode experimentar a verdade da vida eterna, bem aqui e agora, no corpo físico. Mas isto significa abandonar todas as atitudes do ego; toda a tremenda preocupação com tudo que sustenta e cultiva o ego; orgulho, teimosia, medo, vaidade, separatividade, dualidade (que existe uma diferença entre você e os outros, que alguém seja mais importante – você ou o outro). Todas essas atitudes errôneas e ilusórias fazem parte da consciência de ego e ofuscam a percepção de quem você realmente é: a consciência maior que não conhece paredes e, portanto, nada teme. Você pode iludir-se deixando de temer a morte por não olhar para ela, mas seu medo se manifestará de outras maneiras. Porém, enquanto você for um ego fechado em suas paredes, você terá que temer a morte, mesmo que você a deseje por motivos destrutivos de escape e hostilidade. Você pode, verdadeiramente, remover esse medo quando você abandona as atitudes egoicas; quando você joga limpo com a vida, sem trapacear; quando você não se coloca acima dos outros e, portanto, não se sente inferior a eles. Pois um é condicionado pelo outro, como sabem, mas escolhem esquecer.

Qualquer questão, qualquer problema, qualquer conflito, qualquer escuridão, pode e deve ser levada para a meditação e deve ser trabalhada honestamente. O único problema aqui meus queridos amigos, é que, mesmo quando você já experimentou a verdade da meditação e tem nela uma fé genuína, você ainda tende a esquecer-se de usar este maravilhoso meio de comunicação. Simplesmente não lhe ocorre usá-la em todos os momentos; você se esquece de quão efetivamente pode ser usada nas menores e maiores questões da vida. Na realidade, não existe pequeno ou grande. Tudo é importante. Toda questão abre espaço para alternativas de atitudes construtivas ou destrutivas; verdadeiras ou errôneas, divinas ou demoníacas. Portanto, tudo pode ser importante ou sem importância, dependendo do ponto de vista; portanto, tudo pode ser levado para a meditação.

Quando você medita a fim de remover seus bloqueios, você será crescentemente vivido através, vivido por e será uma manifestação da expressão divina como essa entidade específica que você é agora. Então, não há mais paredes, não há mais ego, você é a consciência divina. Você não precisa mais realizar atos específicos de meditação, no sentido de pensar, concentrar-se, consolidar seus pensamentos e escutar, lutar contra as fantasias da mente que querem distraí-lo. Você não terá que fazer esforços. Você simplesmente emanará a criação. Você viverá isso, você respirará isso, você será isso. Toda expressão, pensamento e sentimento será um ato criativo meditativo, quando o seu eu real for livre.

Há outros estágios que eu desejo discutir rapidamente, pois é importante saber. Quando a personalidade é menos esclarecida, ela usará a prece de petição. Não precisamos nos alongar aqui, pois nenhum de vocês está mais neste estágio. O conceito de que uma entidade ouve e o recompensa

arbitrariamente e assim por diante, é o resultado óbvio de um estado infantil e pouco desenvolvido. Se a pessoa pede de forma suficientemente humilde, ela imagina que seu desejo será atendido por essa entidade separada. Mesmo essas suplicantes preces primitivas podem ser, frequentemente, “ouvidas”, porque o poder da convicção, a visualização e as leis de “conforme a sua crença será sua experiência” são obedecidos. O poder do pensamento faz isso. Amor, humildade de espírito e honestidade também podem ajudar o poder do pensamento a ser efetivo, apesar da crença primitiva.

O estágio seguinte já é muito mais esclarecido e é aquele da solicitação. Isto significa que você solicita a si mesmo que vá numa certa direção; que sabe que esses processos estão destinados a responder e o que deseja está em concordância com as imutáveis leis divinas.

O terceiro estágio é saber que tem que ser dessa forma; que será dessa forma; que você tem direito a toda realização; que você merece isso porque está disposto a abandonar todas as atitudes negativas e obstrutivas. Este compromisso total faz com que saiba que o poder divino e a consciência dentro de você estão destinados a responder.

O quarto e mais avançado estágio é quando you sabe que já aconteceu, mesmo antes que a manifestação aconteça. Isto acontece como um estalido, um “clac” interior com o qual você experimenta o contínuo e imutável processo divino. Neste estágio, toda dúvida gerada pela negatividade e toda negação em você foram eliminadas.

Você pode estar no segundo desses estágios em alguma área de sua vida, em outras áreas no terceiro e, em outras, no quarto. É um bom padrão para você. O quarto estágio significa que você está no estado de união.

Meus queridos amigos, quando eu me retirar e vocês ficarem aqui juntos mais um pouco, pode ser que um de vocês, espontaneamente, sinta vontade de meditar em voz alta e, então os outros podem começar a participar aos poucos. Deixem que isso seja uma expressão espontânea. Vocês podem, então gerar aqui uma energia maravilhosa, que pode ser usada para qualquer propósito em seu caminho. Vocês podem usá-la diretamente numa pessoa que sinta necessidade dela para um propósito específico, de uma forma similar ao poder que eu agora dou. Isto será, à sua maneira, uma ferramenta ainda mais poderosa. A energia de muitas pessoas não é apenas mais poderosa, mas também lhes ajudará a perceber o poder que podem gerar quando corretamente orientados. Deixem-se inspirar e deixem vir o que vier. Sejam abençoados com amor, verdade e poder!

---

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.