

A IMPORTÂNCIA DE VIVENCIAR TODOS OS SENTIMENTOS – INCLUSIVE O MEDO – O ESTADO DINÂMICO DA PREGUIÇA

Saudações, meus amigos queridos. Um grande poder de bênção e de amor está por vir e é gerado nessa sala.

De tempos em tempos, eu dou uma palestra que é um resumo, um plano ou um projeto, esclarecendo o caminho como uma aventura geral – mas talvez abordado sob um novo ângulo. Essas palestras também lançam luz sobre a fase ou estágio específicos em que vocês estejam no momento que a palestra for dada. Eu me refiro, é claro, àqueles meus amigos que estão realmente comprometidos e envolvidos nesse trabalho, em seu próprio desenvolvimento, autoconfrontação e crescimento intensivos – em resumo, no caminho. Nessas palestras gerais, eu tento dar uma perspectiva do terreno que já foi percorrido, bem como um resumo dos princípios que regem a vida humana e sua relação com o universo. Algumas coisas que eu menciono são, necessariamente, uma repetição, mas isso é inevitável para ligar e unificar, para compreender e apreender, em um novo nível mais profundo, os princípios da vida e o crescimento de vocês nela, e as leis que regem a alma.

Todos nós sabemos, meus amigos, como é importante, como é essencial encarar e aceitar aqueles aspectos, sentimentos, convicções e atitudes dos quais vocês não têm consciência ou não têm consciência suficiente. A menos que essa consciência seja cultivada, é impossível libertar o centro mais íntimo de seu ser, o núcleo a partir do qual a vida brota. Isso já foi dito muitas vezes, vocês já fizeram muito trabalho a esse respeito. Agora vamos tentar ver onde vocês, que seguem esse caminho, estão em relação ao terreno a ser percorrido dentro de si mesmos. Quanto vocês já desenterraram? O quanto estão conscientes do que realmente está acontecendo dentro de vocês, em contraposição às explicações superficiais que são tão convenientes? Quando me dirijo a vocês como um todo, não quero implicar que todos estão no mesmo lugar ou na mesma fase dentro de seus caminhos. Mas mesmo assim, é possível transmitir uma imagem geral, que se aplica a todos vocês. Mesmo os que começaram há relativamente pouco tempo podem ser incluídos, já que eles se beneficiaram do trabalho que os outros fizeram antes deles. É como se as tentativas dos outros tivessem de alguma forma preparado o caminho, de maneira que quem estiver realmente disposto, pode realizar mais, e mais rápido.

Tanto quanto é possível generalizar, posso dizer que agora muitos de vocês estão em condições de reconhecer seus sentimentos e atitudes destrutivos, cruéis, hostis e egoístas. Vocês são capazes de enxergar em algum grau os mecanismos de suas defesas – talvez até completamente. Mas mesmo a consciência parcial faz muita diferença! Ela muda todo seu posicionamento em relação a si mesmo. Vocês não precisam mais defender suas defesas; não precisam mais fingir serem tão perfeitos que tudo em vocês deva ser “certo”. A capacidade de confessar francamente que são falíveis,

humanos, vulneráveis, irracionais, errados, necessitados, indefesos, fracos e infelizes, deve necessariamente aumentar sua capacidade de serem fortes, realmente justos (não hipócritas), realmente independentes e satisfeitos. A admissão de sentimentos que até então pareciam ser inadmissíveis é a ponte para a unidade interna e autoexpressão efetiva da vida. A aceitação de seu ódio os tornará mais amorosos; a aceitação de sua fraqueza, mais fortes; a aceitação de sua dor, mais contentes. Eu mostrei esses aparentes paradoxos muitas vezes, mas acredito que muitos de vocês começaram a realmente sentir que isso é verdadeiro. Em qualquer grau que vocês se desfaçam das defesas, e portanto se tornem muito mais reais, vocês terão feito um avanço significativo. Isso tornará os próximos passos naquela direção mais fáceis, já que o começo é sempre mais difícil – em qualquer fase e em relação a qualquer coisa. No início, eliminar as autoilusões parece ser um obstáculo intransponível, porque todos os seres humanos acreditam vagamente que a verdade fundamental é inaceitável, o que faz deles pessoas inaceitáveis. Assim, é preciso eliminar duas ilusões: a crença fundamental em questão, bem como seu disfarce. E essa sempre é a parte mais árdua do Pathwork. E não pode ser vencida de um salto. Ela acontece em fases e partes.

Isso significa que o trabalho futuro deve se concentrar mais ainda nesse ponto específico. Mas em conjunto com uma continuação dessa faceta do trabalho, é necessário que vocês entendam em um nível mais profundo de onde vêm as negatividades e destrutividades: qual é a verdadeira origem do mal? Vocês sabem, e já me ouviram dizer muitas vezes, que a negação das vulnerabilidades, a vergonha da impotência e da sensação de não ser digno de amor, criam atitudes e sentimentos maus e destrutivos. Em outras palavras, o mal é uma defesa contra o sofrimento. Desnecessário dizer que essa defesa, como todas as defesas, gera mais sofrimento, bem como confusão, em virtude de cortar a ligação com os verdadeiros sentimentos do eu.

É evidente, portanto, que a direção a seguir no caminho pode ter agora ligação mais direta com as mágoas, o sofrimento, as dores por que vocês passaram no início da vida e contra as quais, até agora, se defenderam. Essa concentração mais intensa nesses aspectos do eu já começou há alguns meses, quando um bom número de vocês chegou naturalmente, como consequência natural do caminho, a uma vivência emocional maior dos sentimentos passados. Os que se enquadram nessa categoria comprovaram, como realidade sentida, aquilo que repito há tantos anos: a negação da experiência força vocês a reviver a mesma coisa muitas e muitas vezes, a recriar a experiência negada, o que aumenta a dor e a mágoa acumuladas. Mas é preciso continuar com essa repetição da experiência – e agora isso pode ser feito com segurança!

Para vocês, muita coisa ainda é “conhecimento” – o que sofreram na infância, a infelicidade que sentiram – frequentemente em total oposição ao que vocês acreditavam antes. Adquirir esse conhecimento é uma preparação necessária para ter a experiência. Muitas vezes, sem tal conhecimento, não se pode eliminar suficientemente as defesas para que a nova re-experiência seja segura, de modo que o caminho para a experiência emocional ou fica bloqueado e não se abre o bastante, ou então o esmagamento da defesa provoca danos à psique que podem e devem ser evitados. Mas agora vocês estão realmente prontos, meus amigos, para se aventurarem nas profundezas do seu ser, onde podem liberar e entregar-se livremente a todos os sentimentos que se acumularam em seu íntimo e que poderiam jamais sair do seu sistema, ou transformar-se em correntes naturais de energia, porque vocês fecharam as portas para sentir seus sentimentos.

Há algum tempo me pediram para falar sobre o problema da preguiça. Naquele ocasião eu disse que essa resposta exigia uma palestra inteira – ou pelo menos a colocação em um contexto especí-

fico, pois caso contrário o problema da preguiça não poderia ser entendido. Existe uma estreita ligação entre o problema da preguiça e os sentimentos que não foram plenamente vividos, vividos até o fim. Não se deve encarar a preguiça como uma atitude que se pode abandonar quando se quiser, como se a pessoa finalmente chegasse à conclusão de que precisa ser razoável e construtiva. Não se trata absolutamente de uma questão moralista. A preguiça é uma manifestação de apatia, estagnação, paralisia. Tudo isso é resultado de uma energia represada na substância da alma. E a substância represada na alma é, de fato, o resultado de sentimentos que não foram plenamente vividos, expressos e que não são totalmente entendidos quanto a seu sentido, importância e verdadeira origem nessa vida. Quando os sentimentos não são vividos, entendidos e expressos dessa forma, eles se acumulam, e criam uma barreira ao fluxo da força vital. Não basta conhecer e deduzir que vocês necessariamente têm alguns sentimentos trazidos do passado, que se somam logicamente às circunstâncias atuais, mas esse conhecimento e dedução muitas vezes são a abertura necessária para permitir a experiência mais profunda. Eles permitem que vocês abram espaço para a possibilidade, por assim dizer, que permite que o fato existente faça sua aparição como experiência emocional. No entanto, o conhecimento pode ser um obstáculo; quando vocês substituem o sentimento pelo conhecimento, a unidade dessas duas funções é interrompida, do mesmo modo que acontece quando vocês sentem e não sabem o que os sentimentos significam, por que e de que forma eles surgiram, nem como eles dirigem a sua vida atual.

Isso também não é novidade, pois já ressaltai muitas vezes para vocês que o sentimento e o conhecimento não são de fato duas funções distintas, mas dois lados do mesmo fenômeno. Assim, o conhecimento pode ser tanto uma defesa contra o sentimento quanto o não conhecimento, a negação do conhecimento do sentimento. Esse é um bom exemplo para mostrar por que não é possível enunciar regras sobre essas coisas. Vocês sempre precisarão olhar para dentro para ver como usam um determinado enfoque.

Ainda existem muitas defesas contra a plena experiência dos sentimentos acumulados em vocês, meus amigos, apesar do grande progresso. Saber isso vai ajudá-los a voltar a atenção e a consciência para esse fato, para poderem superá-lo cada vez mais. Vocês podem baixar sistematicamente o limiar da defesa contra as experiências profundas que se acumularam em vocês e que se tornam venenosas se não forem liberadas. E elas não podem ser liberadas se não forem sentidas, conhecidas, expressas, vividas até o fim – vividas plenamente até onde for possível.

Resumindo: tudo que é mau, destrutivo e negativo na natureza humana é o resultado da defesa contra a experiência de sentimentos dolorosos, indesejáveis. Isso faz a energia ficar represada. Quando os sentimentos ficam represados, a energia fica parada. E se a energia fica parada, vocês não podem se movimentar. Como vocês sabem e já me ouviram dizer muitas vezes: os sentimentos são correntes de energia em movimento. Eles transformam-se constantemente, passando de um conjunto ou tipo de sentimentos para outro, se a energia flui livremente. Se os sentimentos não forem vividos o movimento pára, e portanto a energia viva pára. Quando o fluxo de energia natural é detido na substância da alma, vocês se encontram na situação de “preguiça”: ou seja, o movimento só é possível quando ele é forçado pela vontade exterior, e portanto isso é doloroso. Daí a ânsia que tantas pessoas sentem por uma vida inativa, que parece ser a mais desejável. Não basta dizer que essas pessoas acham as dificuldades da vida grandes demais porque elas são imaturas. Isso não passa de um rótulo ou de uma explicação do efeito. O movimento natural é a expressão espontânea do fluxo de energia interior que nunca é sentido como árduo ou doloroso, nem como cansativo ou indesejável sob qualquer outro aspecto. Portanto, meus amigos, quando vocês se encontrarem num estado

de estagnação, preguiça, passividade, inércia, e quando não tiverem vontade de fazer nada (o que muitas vezes é confundido com o estado espiritual de ser) vocês têm uma boa medida de que há sentimentos em vocês que geraram toxicidade psíquica, porque vocês relutam em senti-los e reconhecê-los.

A estagnação da matéria da energia prende não só os sentimentos mas também os conceitos. Fatos isolados são generalizados e sustentados. É raro haver sentimentos estagnados que também não incluam conceitos estagnados da vida. Estes podem existir no mais profundo recesso da alma, totalmente ocultos da consciência. É isso que chamei, há muitos anos, de “imagens” que são mantidas dentro da psique. Os ajudei a encontrar essas imagens, e vocês viram como eram compelidos a reexperimentar conceitos errados e sentimentos estagnados. Muitas e muitas vezes vocês ficam presos no ciclo da reprodução do passado – de uma forma ou de outra – até reunirem a coragem de viver até o fim aquilo que não foi vivido antes até o fim. Vocês não podem sair desses ciclos, por melhores que sejam as suas intenções e por mais que se esforcem, enquanto não fizerem isso de fato e até o fim. Vocês precisam atravessar o limiar além do qual ainda abrigam sentimentos profundos, tão encobertos que nem têm ciência deles – e portanto ainda podem se enganar achando que a atual infelicidade e mau humor caíram em cima de vocês vindos do nada, fruto da má sorte.

Já dissemos várias vezes que a dificuldade dos humanos é a divisão dualista, que nada mais é que um engano de percepção. Esse engano tem muitas facetas. Uma delas é uma divisão da consciência que o homem tem de si mesmo. Ele pode sentir uma coisa, acreditar em outra e agir sem saber como essas funções o governam. A falta de consciência do que o homem sente e do que ele realmente acredita cria outra faceta da divisão. Quando vocês unificam o conhecimento e o sentimento, trabalham para o aperfeiçoamento e a integração, que se manifesta como um maravilhoso novo despertar e senso de inteireza.

Quando os sentimentos não são vividos em sua plena intensidade e realidade, o fluxo de vida interior fica necessariamente estagnado. A pessoa, em consequência, percebe que está inexplicavelmente paralisada. Suas ações passam a ser ineficazes. A vida parece obstruir todas as suas metas e desejos. Ela descobre que as portas estão fechadas para a concretização de seus talentos, de suas necessidades, de si mesma. A chamada preguiça pode ser uma manifestação desse fenômeno. A falta de criatividade é outra. Um sentimento de desespero generalizado, sem ser capaz de defini-lo, pode ser outra. (Nesse último caso, a pessoa pode muitas vezes “usar” um fato ou dificuldade atuais para explicar seu estado interior.) Um senso de futilidade e confusão com respeito à vida e ao papel exercido nela envolvem a pessoa que resiste a viver até o fim os sentimentos que abriga, e que continua abrigando porque se ilude com a premissa de que evitar os sentimentos é uma forma de sofrer menos, do que expor-se a eles. Há muitas outras manifestações, que já discuti muitas vezes. A incapacidade de sentir prazer, de viver a vida plenamente, é um dos efeitos mais difundidos e generalizados. E não existe outro meio de ficar vivo a não ser trilhar o caminho que indiquei tantas vezes.

A necessidade de reunir sentimento e conhecimento deve estar mais evidente para vocês, meus amigos – não somente por causa das minhas palavras para vocês agora e antes, mas também em resultado do progresso feito na jornada interior. Vocês já sentiram o gosto de liberar os detritos de anos de sentimentos acumulados. O que vocês acumulam quando não sentem os sentimentos são detritos, é tóxico. Também o são, os pensamentos que pensam sem saber que pensam. E quando agem sem saber o que motiva seus atos – e quando inventam explicações para eles.

A experiência total de um sentimento é tão possível quanto a disposição e prontidão para se aventurar nessa empreitada. Os sentimentos muitas vezes são acúmulos de séculos e milênios – não apenas de décadas. Cada encarnação apresenta a tarefa de limpar-se mediante a experiência e o entendimento. Vocês ficam purificados quando não existe mais nenhum detrito. Depois que terminam um ciclo de vida, o seguinte proporciona a oportunidade de trazer à tona o detrito acumulado anteriormente, em virtude das condições, circunstâncias e ambiente para os quais vocês são atraídos pela lei inexorável da vida. Mas a memória das encarnações anteriores fica eclipsada, de modo que vocês só dispõem das experiências passadas desta vida. O enfraquecimento da memória é um subproduto do ciclo de vida-morte, ao qual ficam presos todos os que negam a experiência do sentimento. É autoinduzido, exatamente pelo fator que estamos discutindo agora. Quando vocês continuam negando a consciência e a experiência dos sentimentos por que passaram nessa vida, vocês perpetuam o processo de enfraquecimento da memória. Assim, vocês perpetuam o ciclo de morte e nascimento, processo que sempre manifesta a quebra da continuidade da consciência. Inversamente, vocês eliminam essa ruptura da continuidade da consciência – e assim o ciclo de morte e nascimento – quando vivem até o fim o que quer que tenha se acumulado nessa vida, onde é possível refazer os elos da memória. Se todos os sentimentos dessa vida forem vividos até o fim, todos os resíduos de vidas anteriores serão automaticamente enfrentados, porque o trauma do agora só é um trauma porque as dores anteriores foram negadas.

Vocês podem fazer isso, meus amigos, se confiarem no processo e se aventurarem a se soltar de fato. E este é o problema que se repete. Vocês não podem se soltar se o seu ser mais íntimo se defender contra sentir os seus sentimentos, se defender contra o que vocês sabem de si mesmos, se defender contra o estabelecimento de um elo entre esses sentimentos, o conhecimento interior e os padrões atuais de atos. A paralisia que muitas vezes é considerada preguiça, e que é objeto de discursos moralistas, deve portanto ser encarada como um sintoma muito indireto. Parece que esse sintoma, bem como muitos outros, os impediram de viver. Mas o que realmente os impede de viver plenamente é o medo, a resistência a viver os sentimentos que não aceitam quando eles dolorosamente chegam a vocês.

A preguiça é uma proteção contra o movimento da substância da alma, que ameaça trazer à tona os sentimentos que vocês acham que podem continuar evitando sem bloquear a própria vida. Assim, a preguiça é simultaneamente um efeito e uma defesa. O movimento revolve aquilo que está estagnado. Quando entenderem isso completamente poderão redirecionar a vontade e a disposição interiores para superar essa estagnação protetora autoinduzida, quando reunirem a coragem de sentir o que existe para ser sentido.

O estado de ser verdadeiro e sereno a que toda alma inconscientemente aspira não é a passividade cautelosa que evita o movimento, que faz o movimento parecer indesejável. O verdadeiro estado espiritual do ser é muito ativo, embora seja ao mesmo tempo calmo e descontraído. É movimento, é ação alegre. É somente a passividade do eu temeroso que cria a agitação frenética como antídoto da estagnação. É como se a personalidade lutasse contra a estagnação sobrepondo a ela uma ação compulsiva, e depois ficasse mais separada da verdade da estagnação, da razão da estagnação, que é o medo de sentir os sentimentos – entre eles o medo. É somente quando essa verdade é completamente sentida e entendida, quando vocês param de lutar contra ela, mas eliminam o que a provoca, quando sentem os sentimentos, que vocês conseguem sair da atividade frenética e da paralisia. Em outras palavras, vocês conseguem sentir o medo que reside na preguiça – em todos os tipos de estagnação.

Esse medo existe em todos – mesmo naqueles que não são abertamente preguiçosos, ou que não estão cientes de outros sintomas que esse medo negado gera. É preciso deixar que essa condição humana básica do medo se manifeste. Vocês precisam deixar que ela assuma o controle, no contexto certo, naturalmente. E quando vocês sentirem esse medo, verão que ele tem dois elementos básicos. Um são as condições da infância que eram tão dolorosas que vocês acharam que não poderiam senti-las, e por isso se fecharam para elas. O outro fator, ainda mais importante e significativo, é o medo do medo. O medo de sentir medo. É aí que está o verdadeiro perigo.

Dei uma palestra há vários anos quando discuti o fenômeno da autoperpetuação. Ilustrei de que modo um sentimento negado aumenta e se multiplica. Por exemplo: o medo negado cria o medo do medo, e depois o medo de sentir o medo do medo – e assim por diante. O mesmo se aplica a outros sentimentos. A raiva negada cria a raiva de ficar com raiva. E quando isso é negado, a pessoa fica com mais raiva ainda por ser incapaz de aceitar a raiva, e assim por diante. A frustração é suportável quando é totalmente aceita. Mas quando vocês ficam frustrados por que “não deveriam” ficar frustrados e depois ficam ainda mais frustrados porque negam esse fato, a dor continua indefinidamente. Lembrei vocês muitas vezes desse processo, que é tão significativo e importante porque aponta claramente a necessidade de sentir diretamente, por mais indesejáveis que sejam os sentimentos. Se vocês aumentarem a dor porque negam sentir a dor, essa dor secundária torna-se necessariamente mais amarga, distorcida, insuportável. Se vocês aceitarem e sentirem a dor, começa automaticamente um processo de eliminação. Muitos de vocês já vivenciaram essa verdade muitas vezes no Pathwork. O mesmo acontece com o medo, a raiva, as necessidades frustradas – seja qual for o sentimento.

Assim, quando vocês sentem o medo do medo e conseguem entrar no próprio medo, esse medo muito depressa dá lugar a outro sentimento negado. Esse sentimento negado – seja qual for – será mais fácil de suportar que sua negação, o medo. E o próprio medo é mais suportável do que o medo do medo. Dessa forma, vocês podem avançar até o cerne da energia do lixo acumulado dos sentimentos negados. Combater os sentimentos, defender-se deles, cria toda uma camada adicional de experiência separada do núcleo e, portanto, artificial e mais dolorosa que o original que ela combate.

Todo o eu consciente de vocês precisa reunir todas as suas faculdades, todos os seus recursos e usar todo o terreno que vocês já conquistaram, para ter a firme determinação de sentir o medo, vivenciar o medo – o medo dos sentimentos profundos, dolorosos, penosos, assustadores em vocês.

Muitas vezes já disse a vocês até isso se tornar redundante: a única saída é entrar e ir até o fim. Mas muito poucos dos meus amigos foram capazes de realmente dar ouvidos a essas palavras. No entanto, houve progresso suficiente no passado para ocorrer agora o novo influxo que permitirá que todos os que quiserem ir mais fundo em si mesmos possam fazê-lo, e sair libertados e limpos e capazes de viver de fato. Muitos de vocês se abriram na direção certa e estão na direção certa. Ainda será dada muita orientação, como sempre, e vocês não ficarão sozinhos a essa altura, nesse momento em que estão oscilando. Vocês receberão ajuda para aceitar essa experiência e vivê-la até o fim.

É importante, agora, concentrar a meditação nessa direção. Vocês, que se convenceram do grande poder que geram dessa forma, aprenderam e estão aprendendo que a concentração específica e a direção consciente que dão a ela evoca uma orientação interior na medida certa e balanceada, que

vocês podem seguir. A direção certa tem duas vertentes: 1) o compromisso de vocês de entrarem em si mesmos sem passar ao largo. A humanidade, com poucas exceções, está continuamente passando ao largo, não está indo para dentro. O compromisso com essa entrada até o fim deve ser a força motriz dessa meditação específica. A declaração, a afirmação de vocês de que é isso que desejam e pretendem fazer vai criar um novo estado na substância da alma. O pedido de orientação específica vai imediatamente amolecer parte da matéria estagnada. A preguiça que faz com que vocês evitem, adiem e procrastinem desaparecerá num grau suficiente, a essa altura, para colocar em movimento um novo influxo de energia. A atitude voluntária de compromisso criará um influxo involuntário de energia e ativará a sabedoria norteadora do eu espiritual. A meditação dessa forma, afirmando a intenção e o desejo de vivenciar todos os sentimentos acumulados e livrar-se do lixo, é o começo melhor e mais eficaz. Além disso, o equilíbrio certo, o senso da hora certa, a orientação interior e exterior se instalarão na medida certa para as necessidades pessoais de cada um. Vocês vão aprender a se sintonizarem com essa orientação e a senti-la, em vez de perdê-la, em vez de ficarem cegos e surdos a ela. Porque ela sempre existe como um potencial à espera – não apenas para essa fase do caminho, naturalmente, mas para cada uma das fases específicas pelas quais vocês terão de passar. Repetindo o que eu disse em outro contexto: o eu exterior, volitivo, voluntário precisa cumprir seu papel, para que então o eu involuntário possa assumir o controle. Esse eu involuntário se manifesta de dois modos totalmente diferentes: a) sabedoria e orientação superiores já mencionadas; b) o afloramento do eu que muitas vezes se insinua, mas nega a experiência da dor residual de muito tempo atrás. O primeiro aspecto do eu involuntário ajuda e guia esse segundo aspecto da manifestação do eu involuntário.

Através dessa abordagem, libera-se energia que pode ser usada para essa finalidade importantíssima. Quantas vezes vocês estão convencidos de que carecem da energia (e/ou do tempo) para ir até o fundo dos seus sentimentos, enquanto gastam muita energia em outras atividades que podem parecer mais importantes naquele momento. Mas não importa quão vitalmente importantes elas sejam – elas não podem jamais ser mais importantes do que isso, pois isso é a razão da vida, a tarefa de vocês e também o segredo de uma vida produtiva agora mesmo.

O segundo aspecto importante da meditação é reunir a fé de que a “entrada” não vai aniquilar vocês. O que eu estou dizendo agora pode ser proveitoso para vocês serem capazes de agir assim. Sem esse ato de fé, pelo menos até certo ponto, vocês não terão a coragem necessária. Ou, para dizer de outra forma, se a segurança e a validade dessa linha de ação não forem claramente concebidas e percebidas, a sua falta de vontade de sentir sentimentos dolorosos vai, sem querer, levá-los a criar uma dúvida artificial que é perigosa, bem como uma ilusão artificial de que isso pode ser evitado, enquanto a integração, a saúde e a vida plena ainda podem ser concretizados. Evitar os sentimentos sempre cria esses paradoxos dualistas: a dúvida falsa e a falsa esperança.

Há muitos anos dei uma palestra que também é pertinente ao tópico de agora. Chamava-se “O abismo da ilusão”. Eu disse que o caminho da autorrealização e da unificação contém muitas conjunturas nas quais é necessário deixar o eu cair naquilo que parece ser um abismo sem fundo. A queda parece uma ameaça à existência da entidade. Eu disse que até certo ponto da evolução do indivíduo ele se agacha diante desse abismo, se segura e não ousa saltar. Fica muito, muito infeliz nesse estado, mas continua acreditando que a falsa segurança dessa posição tolhida, medrosa, é preferível à aniquilação. É somente quando ele finalmente confia o suficiente para arriscar o salto que descobre que ele flutua. Eu disse que são necessárias muitas conjunturas, cada uma delas para descobrir de novo: é seguro saltar.

O mesmo acontece aqui, com relação a deixar-se cair no aparente abismo dos sentimentos – sentimentos dolorosos, assustadores. A menos que vocês façam isso, vão continuar agachados, na posição desconfortável que não permite viver de fato e desfrutar a vida. A fé necessária para dar o salto pode ser ativada confrontando-se a questão abertamente e examinando o que está em jogo. Vocês precisam considerar a questão fundamental que pode ser assim sintetizada: existe, na base da realidade humana, um poço sem fundo de negatividade, destruição, mal? Ou esses são aspectos de uma distorção que não precisa existir? Se o universo for benigno e digno de confiança, bom e seguro, vocês não podem e não precisam ter medo de serem o que são. Existem muitas conjunturas em que a fé do homem é posta à prova, em que é preciso enfrentar a discrepância entre o que vocês alegam acreditar e o que realmente acreditam. Se vocês acreditam na natureza espiritual última do homem, não têm nada a temer. Se não acreditam, é necessário conscientizar-se dessa dúvida e confrontar sua real natureza. Isso, pelo menos, irá protegê-los da ilusão de sua fé no homem e em sua natureza espiritual. Se vocês saírem disso com a convicção de que realmente acreditam que a natureza última do homem é má, destrutiva, medrosa e caótica, também é preciso examinar o verdadeiro motivo e razão dessa crença. Essa confrontação entre o que a pessoa realmente acredita e o que acha que acredita, e por qual motivo, precisa ser sempre honestamente trabalhada, como vocês bem sabem. É preciso não passar por cima de nenhuma questão importante. A ajuda e a orientação podem e devem também ser ativadas através da meditação para essa finalidade específica.

Afirmem também na meditação que vocês desejam ter ciência de seus métodos especiais de evitação; que vocês não querem mais se iludir a esse respeito. É melhor continuar evitando o salto no abismo e saber que vocês fazem isso, e por que fazem isso, do que negar o medo e fingir. Ao admitir honestamente o medo, vocês estão mais perto de si mesmos do que quando negam o medo. Ao confrontar a validade do medo, muitas vezes vocês vão descobrir que o verdadeiro motivo do medo é a vergonha e seu acompanhante, o orgulho. O orgulho e a vergonha negados muitas vezes geram o medo. A idéia de que é humilhante ter determinados sentimentos ou encontrar-se em determinados estados de vulnerabilidade, a idéia de que vocês não “devem” estar onde estão, o sentimento de que o sofrimento passado na infância se deve ao fato de vocês serem inaceitáveis e indignos de amor, gera a tendência a negar o estado em que se encontram. A pressão dessa negação gera o medo e o medo, por sua vez, exige que a pessoa conceba teorias para justificar o medo. Se uma pessoa se convencer muito de que, na realidade, é perigoso sentir seus sentimentos, essa convicção pode ocasionar um colapso e uma crise que não é senão o resultado dessa convicção profunda. A Escritura diz “aquilo que acreditas será feito a ti”. Esse não é um processo mágico. O medo gerado, se for suficientemente forte, leva ao terror, e o terror pode levar uma pessoa a um estado de crise aguda. Mas o cerne verdadeiro é muitas vezes simplesmente vergonha/orgulho e o equívoco de que a dor da infância existiu devido a inadequação pessoal, que a pessoa tem vergonha demais para expor.

Assim, atravessar a barreira do constrangimento, da humilhação da vergonha – e do orgulho – muitas vezes elimina o medo. Essas questões precisam ser confrontadas e enfrentadas honestamente. É somente isso que facilita o caminho para entrar em si mesmo. A meditação é um requisito sem o qual o caminho fica desnecessariamente mais difícil. Com essa abordagem e essa atitude, vocês podem criar o clima necessário para entrar no abismo do medo, da solidão, da impotência, da dor e da raiva geradas por causa do sofrimento pelo qual vocês tiveram de passar. Toda lágrima não vertida é uma interrupção. Todo protesto não verbalizado fica em vocês e faz com que o expressem quando não é adequado. Todos esses sentimentos parecem ser poços sem fundo, mas depois que

pularem neles vocês verão que existe alguma coisa, bem no íntimo de vocês, que eu mencionei muitas vezes e que alguns já começaram a sentir como uma realidade, simplesmente porque não evitaram a realidade dos sentimentos dolorosos e negativos. Essa coisa é o núcleo divino que habita em vocês e do qual vocês são uma expressão. É uma luz, um calor, uma vivacidade, uma segurança; todas essas são realidades fulgurantes, mas que só podem ser sentidas quando vocês forem até o fim das realidades até então negadas do sentimento evitado.

A realização do seu eu espiritual, com toda a sua alegria, segurança e paz, está logo “depois” da tristeza e da dor. Ela não pode ser ativada por um ato direto de vontade, nem por práticas e ações que deixam de fora o que eu tento transmitir tantas vezes a vocês. Mas a realização do seu centro espiritual manifesta-se inexoravelmente como um subproduto e como um ato indireto de vontade de viver até o fim os sentimentos negados e não vividos.

Vou concluir esta palestra dizendo a vocês que o medo não é real. Ele é de fato uma ilusão, mas vocês precisam passar por ele e vivenciá-lo. Através do portal de sentir sua fraqueza reside a sua força; através do portal de sentir a sua dor reside seu prazer e alegria; através do portal de sentir o seu medo reside sua segurança e proteção; através do portal de sentir sua solidão reside sua capacidade de realização, amor e companheirismo; através do portal de sentir seu ódio reside sua capacidade para amar; através do portal de sentir sua desesperança reside a verdadeira esperança fundamentada; através do portal de aceitar as carências da infância reside a realização agora. Quando vocês vivenciarem todos esses sentimentos e estados, é essencial não se iludirem, acreditando que eles são provocados por alguma coisa que vocês vivenciam ou deixam de vivenciar agora. Seja o que for que vier à tona agora, isso só acontece porque o passado ainda está vivo em vocês. Isso também é redundante, mas precisa ser repetido muitas e muitas vezes.

Através desses portais vocês encontrarão a verdadeira vida. Todas as muitas tentações que acenam com caminhos que implicam que é possível encontrar essa realidade espiritual de si mesmo sem atravessar esses portais é confusão entre o desejo e a realidade. Não há forma de passar ao largo do que se acumulou em vocês e envenenou todo o sistema de vocês – o sistema espiritual, o psicológico e muitas vezes também o físico. Só é possível eliminar esse veneno sentindo o que vocês esperaram que poderiam evitar não sentir. Depois, vem um novo influxo de energia em medida cada vez maior. Muitos de vocês já vivenciaram até certo ponto o que estou dizendo aqui – e por isso crescem. Mas todos vocês precisam avançar mais. A autopunição pelo ódio e pela inveja, pela crueldade e pela cobiça, pelo egoísmo e pelas exigências unilaterais aos outros, precisam ser transcendidas vivenciando o terror do medo, da vergonha, da dor. Quando pararem de lutar contra isso, vocês se tornarão reais, abertos e cheios de vida.

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.