

Palestra do Guia Pathwork® n° 191  
Palestra não editada  
23 de abril de 1971

## EXPERIÊNCIA INTERIOR E EXTERIOR

Saudações, bênçãos e amor derramam-se sobre todos aqui presentes, onde for mais preciso na sua jornada pela vida. Muitas filosofias concordam a respeito da importância da experiência. Elas postulam que o verdadeiro sentido da vida é experimentá-la em todas as suas facetas e variações, em profundidade e em todo o seu alcance. Uma entidade que ingressa nesta esfera de vida, a terra material é atraída para ela por causa de seu correspondente estado de consciência. Trata-se de um estado limitado de consciência no qual a realidade está em grande parte, nublada. A única maneira de expandir esse estado de consciência é experimentar a vida ao máximo, em todas as suas facetas. Isso exige muitas e muitas repetições até a eliminação de todos os bloqueios contra a experiência da vida, até a totalidade da vida ser saboreada, degustada e assimilada.

Normalmente, ao ouvir a palavra “experiência”, o homem pensa na experiência externa. É claro que não é este o significado. O verdadeiro significado é a experiência interna. Vocês sabem muito bem que é possível experimentar tudo que se pode conceber externamente, porém se a experiência interior for impedida, a exterior significará muito pouco. Vocês podem viajar pelo mundo todo. Podem aprender muitas coisas. Podem passar por muitas situações diferentes e vivenciar todas as “experiências” possíveis. Podem abordar a vida em todas as suas facetas diferentes e maravilhosas: arte, natureza, ciência. Podem fazer tudo, aprender tudo que seu cérebro conseguir dominar. No entanto, se a capacidade da experiência interior estiver faltando, a experiência exterior acrescentará pouco ou nada. Muitas vezes, uma experiência exterior completa pode até aumentar o desespero porque, sem a interior, a pessoa não entende as causas, o que é muito inquietante. Ela tem tudo que jamais quis, no entanto nada remove a insatisfação constante e importuna. Quanto mais corre, quanto mais agarra, mais parece que a vida lhe escapa. Isto acontece porque a capacidade da experiência interior não foi cultivada ou pior ainda, foi inadvertidamente eliminada.

A experiência interior somente é possível quando conseguem sentir. Se os sentimentos forem bloqueados, se os sentimentos não foram vividos até o fim, não há possibilidade de experiência interior. A falta de sentimentos amortece toda a vida – a vida interior, a experiência interior – portanto, impede que vocês preencham plenamente a sua vida. Precisarão voltar muitas e muitas vezes até aprenderem a saborear a experiência até o ponto que for possível nesta etapa específica da consciência. Para saborear a vida ao máximo é preciso eliminar a defesa contra os sentimentos. O medo dos sentimentos desagradáveis e dolorosos precisa ser percorrido até o fim. O que é temido precisa ser aceito, permitido, experimentado como é neste momento. A maneira como as coisas são neste momento pode muito bem ser resultado de sentimentos do passado que não foram experimentados, e que por isso ficam estagnados, dormentes, não vivenciados, formando um bloqueio. Quando vocês

temem um sentimento bloqueiam a experiência. Vocês se anestesiaram. Sabem disso. Muitas vezes parece que esse entorpecimento, essa negação é a única proteção contra a dor e o sofrimento intoleráveis. No entanto, como muitos que estão no caminho começaram a descobrir é a defesa e a luta contra o que temem que criam o verdadeiro sofrimento. O que os atinge vindo do exterior, seja o que for não pode prejudicar a sua vida, não pode deixá-los incapacitados, desde que aprendam a receber aquilo da maneira certa e saudável. Esta é a única forma de viver a experiência em vez de contorná-la. Esta é a única forma que podem efetivamente eliminar o que é indesejável. Quando vocês têm a coragem de vivenciar o que lhes acontece, as coisas deixam de ser uma ameaça.

Nesta palestra, mostrarei as ramificações e a importância da experiência emocional interior e o que acontece com a entidade humana quando a experiência e os sentimentos são bloqueados. Como eu já disse muitas vezes, o medo é a emoção mais destrutiva que se pode imaginar. O medo que não é enfrentado – portanto, transcendido – se transforma em energia venenosa, tóxica. O medo que nem mesmo é consciente, que se manifesta indiretamente é muito mais poderoso e debilitante. O medo dos sentimentos talvez seja o mais insidioso de todos, pois se vocês temem um perigo real, podem superá-lo. Mesmo que o seu medo de um acontecimento exterior seja exagerado, isso em si mesmo não é tão prejudicial, a não ser porque uma fobia irrealista é necessariamente a expressão de sentimentos não reconhecidos, não vivenciados. Vocês podem lidar no nível da ação exterior com qualquer coisa que esteja fora. Mas só podem lidar com os sentimentos quando eles são vivenciados, não quando são negados.

Quando vocês têm medo da dor ou da solidão ou de seu orgulho ser ferido, ou da rejeição, da decepção, da frustração dos seus desejos, da sua vontade, da sua necessidade – em todas essas possibilidades, o sentimento primário é o medo – medo que se concretize qualquer uma dessas hipóteses indesejáveis. É somente quando vivenciam o que temem que realmente sentem a correspondente dor: a dor da rejeição, ou de ficar só, ou de outra coisa qualquer. Portanto, estamos lidando basicamente com o medo da dor. Quando a pessoa desiste do medo ou “entra” no medo, pode sentir a dor. E somente então é que de fato a dor se desfaz e dominam um pedaço da vida que já não precisam evitar.

Quando o medo da dor é evitado sem pensar, até vocês não saberem mais que temem uma dor específica e não sabem por que se sentem entorpecidos e amortecidos, um bloco de energia magnética se ergue na sua psique. Esse bloco energético é uma força poderosa que inevitavelmente os arrasta exatamente para a experiência que queriam evitar. A dor que evitam fatalmente chega do exterior, muitas e muitas vezes, até não poderem mais evitá-la. É uma lei da vida. Se entrarem nesta vida com esse medo, as circunstâncias da sua vida farão acontecer exatamente a situação que evitaram anteriormente. Eu já disse isso muitas vezes. Quando, devido às circunstâncias da primeira infância, vocês passam por dor e privação mais uma vez, e mais uma vez se protegem negando a dor em vez de vivenciá-la até o fim, fatalmente as circunstâncias da vida posterior serão uma repetição, uma reprodução das condições iniciais até aprenderem a se abrir ao que temem e deixar a experiência acontecer para que possa se dissolver. Quando aprendem a vivenciar plenamente a experiência dolorosa podem de fato superá-la. Nesse caso, a energia do bloco magnético se desfaz, entra no fluxo geral da vida e a experiência até então temida não acontece.

Pode ser que durante algum tempo consigam se livrar da experiência temida, dos sentimentos temidos, porque as defesas interiores se fecham tanto à vida que nada os toca. A força de vontade exterior também pode conseguir construir uma vida exterior que preenche o vazio até certo ponto desde que não fiquem parados. No entanto, trata-se de uma paz passageira antes da tempestade. A crise acabará ocorrendo para que tenham a oportunidade de superar o medo. Quanto mais fogem do que temem mais energia despendem para bloquear o sentimento temido, mais potente se torna o bloqueio de energia magnética e com certeza vocês atraem a crise correspondente que pode ser o agente de cura, sempre que optam por mudar a direção do foco da vida interior.

A experiência do contentamento, do prazer, da alegria, da paz só pode existir na alma sem medo. A criatividade que é seu potencial total, sua expressão, a expansão do ser espiritual somente pode existir quando estão descontraídos e sem medo. Se não existir nenhuma parte do eu interior que precise ser protegida que precise ser encoberta, que precise ser defendida poderá evoluir e se manifestar na sua personalidade a plena potencialidade da sua criatividade, da sua capacidade de sentir prazer. Se vocês se resguardam de uma expressão da vida, contra um tipo de experiência interior logicamente todos os outros tipos ficam igualmente prejudicados. Deve ser fácil entender isso. Quando se protegem contra o medo da dor (ou de qualquer outro estado indesejável) estão necessariamente tensos. Resguardar-se é um estado de tensão. E o prazer e a criatividade somente podem prosperar quando existe descontração. Vocês não conseguem se expressar quando se protegem de um movimento interior da vida. Vocês se retesam e o movimento pode não acontecer. Depois, vocês dão um jeito de não saber o que estão fazendo. Assim, vocês se separam de uma parte vital de si mesmos. Não é de surpreender que percam o contato consigo mesmos e já não saibam quem são! Assim vivem em estado constante de precaução tensa – que infelizmente, a mente consciente não percebe. Pois, se realmente soubessem, teriam a primeira base necessária a partir do qual começar a mudar o seu modo de vida. Portanto, a primeira tarefa de qualquer caminho é fazer uma investigação profunda do próprio eu para tomar consciência das defesas, das precauções, dos mecanismos de proteção. Somente então podem passar à pergunta seguinte: contra o quê, exatamente, se protegem? Em última análise é sempre de uma dor que sentiram de uma maneira ou outra.

É claro que não conseguem retroceder além desta vida. Mas não precisam mais do que isso. Pois esta vida não lhes trará nenhuma outra experiência dolorosa, a não ser aquela que não permitiram anteriormente. Portanto, as dores do início desta vida são essencialmente as mesmas que tiveram em vidas anteriores. O bloco de energia residual acumulada não somente atrai de novo os mesmos acontecimentos, como já foi dito, mas também os faz serem incapazes de encarar novas experiências de sentimentos de maneira livre e espiritualmente limpa. Tornam-se incapazes de deixar o novo sentimento viver, de modo que ele é acrescentado ao reservatório de resíduos. Por outro lado, uma vez que o reservatório residual específico é esvaziado e vivenciarão plenamente o que foi acumulado no passado, o fluxo do seu ser passa a lidar com novas dores de maneira muito diferente.

Em primeiro lugar, permanecerão abertos, vulneráveis a vivenciar a dor com suavidade, com delicadeza, sem luta interior sabendo perfeitamente porque estão sentindo a dor. Esta integração da experiência fará a onda passar devagar ou depressa – de acordo com a natureza da experiência – e fará a dor se dissolver na corrente da vida. Este estado de abertura, de guarda baixada, sem luta, também torna acessíveis a inspiração e os recursos que caso contrário, ficariam inacessíveis. Vocês serão levados a partir de dentro a encontrar novas maneiras de agir que surtirão bons efeitos na vida

exterior e no ambiente para que preparem um novo terreno para novas experiências. Vivenciar até o fim o que temem elimina o medo e a ausência de medo abre novos canais de criatividade e disponibiliza recursos totalmente novos que a princípio parecerão completamente inesperados. Além disso, quando vivem dessa maneira, a sua vida passa a ter nova vibração cada vez maior. Vocês são tomados pela alegria de saber que tudo está bem no universo.

O controle exterior da vontade, quando usado para evitar sentimentos temidos e para forçar a alegria que não se pode ter a não ser que se viva em estado de não-guarda será repetidas vezes despedaçado pela vida que não pode ser manipulada voluntariamente pela mente temerosa, pequena e controladora. Quando uma corrente forçada (“não posso passar por isso, tenho que passar por aquilo”) substitui a corrente descontraída da consciência, a substância fluente da alma, o resultado final é crise e mais dor: a amarga dor de lutar contra a dor, o terror de procurar evitar o medo em vez de passar por ele.

O estado de dualidade característico do estado de consciência do homem é resultado basicamente do medo não vivido plenamente até o fim, portanto, dissolvido. De fato, ao dizer “não passarei por isso” vocês criam uma dualidade. Seu medo forma uma corrente do sim e uma corrente do não. Constitui toda a base do doloroso estado da dualidade. Só pode prosperar no estado de estar evitando, de se fechar para alguma coisa, o que cria um movimento tenso, premente de se agarrar à direção oposta. Isso impede o verdadeiro fluxo da vida.

Quando existe uma atitude interior de forte negação (que é a base do medo), seguem-se a raiva, irritação e violência. A raiva e a irritação desaparecem quando a pessoa desiste do medo da dor e experimenta a dor plenamente. Quando isto acontece, a dor se dissolve e volta à sua natureza original, que é a vibração venturosa e pacífica do rio da vida do qual fazem parte e que flui através do seu ser.

O medo dos sentimentos, portanto, não significa apenas deixar de fora a ventura e a expressão da vida criativa, mas significa também que estão divididos, em estado de desunião. A unificação do estado humano de consciência, a passagem para o estado mais elevado de consciência unificada somente pode ocorrer quando percorrem o que temem e jamais quando passam ao largo, se protegem e evitam.

Quando o medo de vivenciar os sentimentos induz o homem a bloquear sua capacidade de sentir, esse empobrecimento gera a necessidade de substituição. Essa substituição é a mente. Para não sentir o amortecimento, o empobrecimento do ser interior e para ter a noção de existir, a mente exterior é muito mais usada do que seria naturalmente. Se vocês não conseguem existir por meio do fluir, do sentir, do vivenciar do ser, a mente, o intelecto e a vontade assumem com exclusividade ou quase com exclusividade, a parte dos sentimentos amortecidos. Isso proporciona, por algum tempo, a ilusão de estar vivo. Mas, essa ilusão é precária. Em longo prazo, não é nem mesmo convincente, porque a consciência sem o sentimento carece da chama do espírito que dá brilho à vida. Sua incompletude é seca e estéril. Vocês podem chegar às mais brilhantes formulações com a mente, mas se a mente não estiver unificada com a experiência do sentimento interior, em alguns momentos, secretamente, duvidarão da sua vida, da realidade do seu ser. Acontece com muita frequência nesta civilização, nesta conjuntura da evolução geral onde o homem possui cérebro mas, se vê incapaz de

viver plenamente. O que se costuma chamar hoje em dia de crise de identidade é o resultado de estar separado do que se sente. Isto, por sua vez, só existe quando a pessoa evita, combate, nega, resiste, reprime os sentimentos. Quando o homem não sabe quem ele é necessariamente fica perdido. Jamais poderá saber quem é quando a mente substitui a chamada “vida” pelo eu interior, o eu que sente.

Examinaremos agora sentimentos específicos – o que acontece quando são negados. Vamos tomar a tristeza. Quando alguma coisa em vocês diz “não posso ficar triste, não devo ficar triste”, se rebelam contra algo que existe. Essa atitude de rebeldia em breve cria um conceito – na verdade, um equívoco – de que ficar triste é catastrófico e se essa catástrofe lhes acontecer, perecerá. Essa premissa não dita, não enunciada gera medo e muitas vezes, se for muito exagerado, o medo se torna pavor. O pavor da tristeza gera um impulso compulsivo de evitar a tristeza – evitar senti-la. Se a vida obrigar a isso e sentirem por meio das circunstâncias que inevitavelmente atrairão, sua reação de pavor por causa da convicção de que morrerão, produzirá turbulência interior tão forte que podem de fato, ter um colapso. Na superfície podem estar totalmente inconscientes da raiva rebelde que está na base do pavor e do equívoco que os faz lutar com tanto ardor e sofrimento contra a tristeza. Quando sentem tristeza nesse estado mental e emocional, a natureza dessa experiência é de fato infinitamente dolorosa, amarga, intolerável – mas não porque a tristeza em si não possa ser tolerada. Qualquer sentimento direto, puro pode ser facilmente tolerado, não importa o que seja e por que exista. O que é de fato intoleravelmente doloroso, amargo, assustador e desesperado é o resultado da luta interior e da turbulência que o equívoco gera. É por isso que a frase das escrituras “Conforme acreditares, assim te acontecerá” é comprovável na realidade da vida. Essa frase não significa uma intervenção mágica do céu em termos de recompensa pela fé e punição pela dúvida. Simplesmente descreve a dinâmica que disse. É o excesso de atividade da mente que produz a imagem “vou perecer se ficar triste”, embora possa não ser a mente consciente, articulada. Vocês constroem conceitos mentais que sustentam a crença de que a tristeza é intolerável e até perigosa; assim justificam sua recusa em ficar tristes. Vocês podem fazer isso criando uma argumentação contra outros que os fazem ficar tristes. A mente tenta diligentemente justificar por que vocês não devem ter esse sentimento. Assim são criadas as ilusões. E sempre parece difícil abandonar as ilusões mais queridas.

Sempre que pela primeira vez, uma experiência original – vamos dizer de tristeza e dor – é negada se torna deslocada. Ela será experimentada outra vez em situações posteriores. A tristeza deslocada e negada se transforma em autopiedade, desesperança, frieza, depressão. Essas emoções são de fato debilitantes e destrutivas, enquanto o sentimento puro, direto, original de tristeza se plenamente vivenciado sem aumentos ou diminuições, se levado de volta ao ponto em que se originou nesta vida, acaba por desaparecer. Quando vocês deixam que o sentimento aconteça sem manipulá-lo, exagerando-o ou negando-o este seguirá seu curso natural. É extremamente importante se lembrarem disso e fazerem esse teste muitas e muitas vezes.

Mas, se a experiência original e pura da tristeza for negada de qualquer maneira, portanto distorcida, passa a fazer parte de um círculo vicioso do qual é sempre difícil sair. Também fazem parte desse círculo vicioso é claro, a irritação e a raiva negadas porque outras pessoas ou a vida os deixaram tristes.

Vamos tomar o sentimento da raiva. Se for sentido em sua pureza, talvez porque alguém os prejudicou, fez alguma injustiça com vocês, o sentimento se decomporá por si mesmo. A negação, por outras pessoas da verdade interior, dos verdadeiros sentimentos delas, provoca dor em vocês, tanto quanto provocam dor nos outros ao não se permitirem vivenciar aquilo que existe – quer tenham ou não essa intenção, quer estejam conscientes dela ou não. Essa dor pode ser provocada tanto por omissão como por ação. O ambiente de omissão na vida de uma criança é muitas vezes, mais difícil de lidar, porque não existe ocorrência real a que se possa atribuir à dor, portanto, é mais difícil reconhecê-la, senti-la e assim eliminá-la da psique. A sua reação inicial de raiva em relação à dor é totalmente normal e saudável. Se vocês conseguirem aceitar o sentimento de raiva entendendo devidamente que essa reação não exige que vocês tenham uma conduta destrutiva para com os outros, aceitarão essa raiva sem julgar nem justificar a si mesmos ou aos outros. Se vocês se permitirem sentir, vivenciar e ir até o fim da dor ela se dissolverá e os libertará. Se a negarem se transformará em rancor, crueldade, hostilidade que como bem sabem, são sentimentos que precisam ser encobertos para se adequarem às normas da sociedade. Assim se afastam mais ainda daquilo que realmente sentem e o sentimento original é ainda mais distorcido.

Vejam agora o que acontece quando o sentimento original de desespero e solidão é negado, quando a pessoa interior diz “não devo sentir isso nunca; quero ser poupado da experiência do desespero.” Por meio dessa negação, transformam esse sentimento em amargura, isolamento, falta de fé – a apreensão de que não existe saída. Se o desespero original for vivenciado no seu estado puro, sem tirar conclusões e propor conceitos mentais, o sentimento desaparecerá com relativa rapidez. Se vocês se permitirem senti-lo sem que a mente o transforme em alguma coisa, se ficarem sintonizados com o que acontece em seu íntimo sairão de mais um túnel, para a luz de entrada na corrente da vida. Quando falo da experiência pura do desespero momentâneo é preciso não confundir-lo com a desesperança sutilmente forçada, resultado de uma corrente de força. A corrente forçada é um processo de manipulação que se expressa em relação à vida e em relação a todos os substitutos encontrados para aqueles que provocaram a mágoa original na infância. “Você tem de me dar agora tudo o que eu pedir, você precisa me proteger de todos os sentimentos desagradáveis. Minha desesperança vai convencer você de que é isso que você precisa fazer por mim.” Quando essas “mensagens” irracionais do eu oculto podem ser decifradas e admitidas, a desesperança manipuladora, artificial (que é sempre intolerável) cede e o novo insight leva de volta ao sentimento puro, original que a pessoa vinha evitando. Se vocês conseguirem fazer essas diferenciações, terão dado um grande passo rumo ao autoconhecimento, o que por sua vez possibilitará que vivenciem os sentimentos originais e atravessem seu túnel, no fim do qual encontrarão as boas novas realistas da realidade espiritual – a verdade de que a vida, em última análise, é benigna. E quando digo “em última análise”, não quero dizer num ponto distante do futuro. Quero dizer sempre que vocês têm a coragem e a fé de realmente sentirem o que está em vocês; quando vocês exploram o que está em vocês; quando vocês deixam acontecer o que está em vocês; quando a armadura endurecida da sua defesa contra os sentimentos desagradáveis é desatada e vocês sentem e choram, tremem e se contorcem, e vivenciam diretamente o sentimento original. Nesse caso, todas as sobras de sentimentos desaparecem. A nova experiência da vida do dia-a-dia será uma onda flutuante de vida para vocês. Vocês não vão viver por trás de uma parede, onde nada pode atingi-los e nada pode vir de vocês. Este é o verdadeiro isolamento do ser desunido, temeroso, que emite uma corrente forçada para o mundo que diz “não posso sentir isso, eu me recuso a isso”, e que, portanto está em estado de rígida negação e defesa.

Vamos ver agora o sentimento do medo. Quando vocês negam o medo, ele se transforma numa vaga ansiedade que é infinitamente mais perturbadora, porque vocês não têm em que se concentrar, com que lidar. Quando encaram o medo diretamente, vocês passam para outros sentimentos com dor, desespero, raiva, etc. Assim, fica possível uma saída. A ansiedade é medo deslocado e, como tal, não oferece nenhuma saída.

Se vocês sentirem uma vaga perturbação, irritação, inquietação sem saberem o que está realmente acontecendo, não passem por cima da situação. Vocês criam novas camadas de desunião e desorientação. Enfoquem as suas sensações, confiem no fato de que existe aí algo mais concreto, algo com que vocês podem lidar e que está à espera de ser descoberto. Com isso, cada vez mais vocês terão uma experiência mais plena dos seus sentimentos, do agora para antes, do presente para o passado. E quando esvaziarem o que foi acumulado no passado, o presente será verdadeiramente presente, em vez de dar a ilusão de que reagem ao presente quando de fato reagem muitas e muitas vezes ao passado que sempre evitam.

Qualquer um que decida verdadeiramente chegar ao núcleo do seu ser pode fazer isso quando quiser. Para isso é preciso a decisão de olhar, sentir e vivenciar o que está em vocês, de não mais internalizar. Quando deixarem de temer – digamos a dor – a dor não poderá mais atingi-los. Quando deixarem de temer o medo, não poderão mais ter medo. Quando deixarem de temer a decepção, porque sabem que podem vivenciá-la e quando deixarem que aconteça e vá até transformar-se outra vez no fluxo original de vida, não poderão mais ficar decepcionados.

Precisam entender meus queridos amigos, que tudo que lhes acontece de desagradável acontece apenas porque dizem “não, isso eu não sentirei, o que posso fazer para evitar?” De fato, o que motiva a maioria das pessoas a fazer este trabalho é a busca de maneiras melhores de evitar os sentimentos indesejáveis e quando finalmente percebem que precisam tomar a direção exatamente oposta, muitas deixam um caminho como este porque não querem aceitar o fato de que é fútil evitar os sentimentos. Elas insistem na sua ilusão.

Portanto, é da maior importância, nesta conjuntura específica, que perguntem a si mesmos: até que ponto existe o medo de um sentimento? Qual é o sentimento? Pois nada que está lá fora pode ser tão assustador – apenas o que isso fará com vocês, que sentimentos desagradáveis despertarão que dor os fará sentir. Se entrarem no sentimento desagradável, verão acontecer um milagre como realidade concreta, não como um princípio do qual ouvem falar – a aceitação da dor faz da dor um prazer. Quando menos bloquearem a dor, tanto mais e mais depressa ela se transformará em prazer. Assim, testemunharão o processo de unificação da dualidade.

A esta altura do nosso trabalho juntos, vamos entrar cada vez mais nas experiências mais profundas e mais diretas dos seus sentimentos residuais, que se alternam com os sentimentos atuais. Quando aprenderem a deixar de combatê-los, pela primeira vez perderão o medo. Como sempre, vou ajudar e guiá-los. Comecem agora mesmo. Todos que ouvem a palestra esta noite e os que leem estas palavras, quais são os sentimentos que temem? Encarem a situação. Em seguida, procurem abrir-se a esses sentimentos temidos e procurem deixar acontecer o que achavam que seria intolerável, inaceitável. Verão o que acontece se forem até o fim. Verão que muitos dos conceitos e ideias de que venho falando ao longo dos anos não são meras filosofias abstratas, frases que uso para comen-

tar um princípio. Têm um sentido muito concreto e imediato que vocês podem comprovar como pura realidade se realmente seguirem em frente. Muitos já fizeram isso, é claro, e realmente constataram que aquilo que a princípio parecia um abismo negro, assustador e infindável não passa de um túnel, no fim do qual saem para a luz. Todos podem fazer essa experiência. Não se trata jamais de um abismo infindável, pois a vida em sua verdadeira natureza não é escuridão, é luz. Não é destruição, é construção. Não é o mal, é o bem. O mal da vida, a destrutividade, as forças demoníacas são o medo de vivenciar o que está aí, seus sentimentos. Com base nesse medo, constroem defesas destrutivas. Esta é a única razão pela qual a destrutividade se instala, em todas as suas facetas e formas. O medo dos sentimentos, da experiência dolorosa, os torna arrogantes e isolados, cruéis e cobiçosos, egoístas e contrários à vida. Os tornam não verdadeiros no nível mais íntimo e vital do ser. Pois, se negam o que sentem, não estão dizendo a verdade para si. Tudo isso é o mal, se quiserem usar essa palavra ou qualquer outra. A destrutividade reside exclusivamente nas paredes que levantam para não vivenciar o que está em vocês. Assim, transformam energia construtiva em energia destrutiva. Essa falsificação vai até o ponto de não saberem mais quem realmente são. Ela gera a falsa esperança de que podem eliminar os sentimentos indesejáveis se os evitarem e gera a falsa desesperança de que o túnel dos sentimentos dolorosos é um poço sem fundo de horror e aniquilação. Desta forma, desperdiçam as energias da vida lutando contra a verdade e assim criando dor desnecessária.

A negação da dor original desta vida resulta em exigências ávidas e insaciáveis – a exigência de serem poupados de toda frustração, de jamais serem criticados, de imporem sempre a sua vontade, de serem amados pelos outros como são. Enquanto essas exigências não foram admitidas e abandonadas e a dor original não for sentida até o fim e sem disfarces, ficarão presos numa gangorra oscilando entre submissão e rebeldia o que é outro círculo vicioso. Vocês se submetem às exigências igualmente insaciáveis e exorbitantes dos outros e da luta destes pelo controle, mas seu objetivo final é que eles façam o que vocês querem. Revoltam-se porque se envergonham de si mesmos e se odeiam por causa dessa submissão, querendo então provar que são “independentes”. Com essas duas atitudes violam os verdadeiros interesses do eu real. Nestes dois casos, vocês não têm consciência dos impulsos cegos que os levam à submissão e à rebeldia. A única maneira de conquistar a verdadeira independência é não ter essas exigências, pois nesse momento poderiam vivenciar tudo que lhes acontecer, porque vocês o produziram e existe em vocês.

A psicologia atual costuma dizer que uma criança não é capaz de reagir à dor a não ser construindo suas defesas entorpecentes. Isso é verdade apenas quando, em vidas anteriores, a dor residual não foi enfrentada e vivenciada até o fim e assim eliminada. Se a entidade tiver feito isso não importa em que grau, até mesmo na infância as circunstâncias mais difíceis serão vivenciadas sem defesas. A criança será capaz de suportar e vivenciar a dor até esta chegar ao fim natural, sem deixar marcas, simplesmente porque não foi fingida. Isso fortalece a resistência e a capacidade de viver a vida de maneira frutífera e produtiva e sem dúvida aumenta a capacidade de sentir prazer e ter sentimentos profundos. É o princípio vivo de “não resistir ao mal”. É preciso ser cego para não ver que as crianças efetivamente possuem essa capacidade em alto grau. Elas podem chorar sentidamente num momento e rir sinceramente no momento seguinte, porque a dor seguiu seu curso natural. É somente quando a dor não é vivenciada que se instalam as defesas amortecedoras, portanto, a neurose, a destrutividade, a apatia. Não generalizarei e suporei que nenhuma criança seja capaz de reagir a todas as situações traumáticas e difíceis a não ser por meio desse amortecimento.



Que o poder que está no seu interior possa preencher toda a sua substância, todo o seu organismo – o seu ser espiritual, emocional, mental e físico. A experiência plena do eu que sente é uma higiene espiritual e evita a estagnação da alma. É o metabolismo do seu organismo total. Assim como o acúmulo de resíduos físicos que não são expelidos e eliminados gera a doença do corpo, também a matéria de sentimentos não assimilados, não vivenciados gera a doença da alma. O compromisso pleno com tudo que possam sentir; sua observação de quais sentimentos (e acontecimentos desencadeiam determinados sentimentos) vocês temem e o seu empenho em finalmente tentar abordar, vivenciar e encarar esses sentimentos é o processo saudável que unificará todo o seu ser. Isso fará da sua vida a experiência mais plena possível e infundirá a percepção de que estão usando a vida ao máximo e da melhor forma, no sentido mais profundo e mais íntimo.

Muito amor se derrama sobre todos. Que todos possam senti-lo!

---

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.