

## AUTOESTIMA

Saudações, queridíssimos amigos. Bênçãos para todos aqui presentes. Que o seu coração se abra, que a sua atenção tenha foco para vocês poderem absorver tanto quanto possível os ensinamentos desta hora.

Nesta última palestra do ano eu gostaria de discutir um problema de grande importância, principalmente para todos aqueles que, no trabalho do caminho, entraram em contato e tiveram consciência de reações do eu até então não detectadas. Essas reações indicam luta e confusão. É toda a questão da autoestima, cuja importância é tão fundamental. Autoestima, ou gostar de si mesmo, ou valorizar-se – seja qual for o nome que vocês quiserem dar – é algo que está extremamente em falta em todo ser humano que sente incerteza, medo, insegurança, culpa, fraqueza, dúvida, negatividade, sentimentos de inadequação e inferioridade. No grau em que qualquer um desses sentimentos ou atitudes estiverem presentes, nesse mesmo grau a autoestima está fatalmente ausente, só que não é reconhecida como tal. E isso é ainda mais prejudicial para a pessoa, pois nesse caso ela tem menos capacidade de atacar o problema diretamente. É somente o considerável esclarecimento sobre o eu, resultante do trabalho com afinco, que proporciona essa percepção objetiva: “não gosto de mim, não tenho respeito por mim.”

O homem vive constantemente um conflito interior, raramente consciente, a esse respeito. Esse conflito tem origem na percepção dualista, característica da humanidade. Já mostrei em diversos casos como o equívoco divide uma verdade em duas metades opostas, que confundem o homem e o impossibilitam de fazer opções satisfatórias. Ele se dilacera por causa da discórdia interior, da dolorosa confusão. Nesse caso, o dilema é como vocês podem aceitar e gostar de si mesmos sem cair no perigo da autocomplacência e da autojustificação dos traços destrutivos que existem em todos os seres humanos, por mais ocultos que estejam. Ou, do outro lado desse conflito, como vocês podem confrontar e aceitar e admitir esses traços negativos, destrutivos, esses pontos fracos que fazem vocês se sentirem inadequados, esses pequenos egoísmos e crueldades, essas pequenas vaidades que muitas vezes tornam vocês vingativos e frios? Como podem confrontar, aceitar, admitir esses traços, sem perder o respeito por si mesmos? Como podem não cair no perigo da culpa destrutiva, da negação, rejeição, desprezo por si mesmos? Esse é um conflito arraigado e a maioria dos seres humanos, sabendo ou não, luta com essa questão muito profunda. É uma profunda dificuldade humana, uma confusão tipicamente dualista, que faz com que a admissão de uma verdade desagradável e a autoaceitação pareçam ser dois opostos que se excluem reciprocamente.

Essa é uma questão de enorme importância, na qual vou procurar lhes dar algumas respostas e sugestões, para poderem lidar com esse problema em sua mente e seus sentimentos, para finalmente poderem encontrar uma solução. Mas antes de discutir isso mais detalhadamente e apresentar a vocês uma chave que tornará possível sanar essa divisão, quero falar um pouco mais sobre o próprio conflito. Aqueles de vocês que viveram recentemente essa batalha acirrada em seu íntimo vão saber exatamente do que estou falando. Outros que ainda não perceberam e enxergaram sua autorrejeição, chegarão a essa consciência ao longo do trajeto gradual deste caminho. Talvez o único meio de con-

seguirem reconhecer o seu desamor por si mesmos, a maneira como se subestimam, seja um meio indireto. Como eu disse antes, sem dúvida vocês conseguem perceber a timidez, a incerteza, a insegurança, a apreensão em relação a rejeições ou críticas, aos sentimentos de inferioridade e inadequação. Talvez percebam, aqui e ali, um sentimento peculiar de culpa que racionalmente não faz sentido algum. Embora essa culpa normalmente se esconda por trás de outras atitudes, raramente ela é tão distante a ponto de não ser claramente percebida nas ocasiões em que a mente se dispõe a detectar essas coisas. Talvez vocês tenham consciência do fato de que não estão dispostos a admitir as infinitas possibilidades de realização venturosa na vida, que vocês se contentam com muito menos do que poderiam ter, com uma modéstia, uma limitação desnecessárias. Talvez vocês consigam discernir que ficam em segundo plano na vida, com uma vaga sensação de não merecimento, e tenham uma visão negativa da vida no que diz respeito às suas possibilidades. Talvez isso aconteça apenas em algumas áreas de realização da vida, mas é suficiente para indicar autorrejeição. Qualquer uma dessas manifestações indica autorrejeição, desamor por si mesmo. Não deve ser muito difícil eliminar a lacuna de consciência entre qualquer uma dessas manifestações e a sua raiz profunda, ou seja, que vocês não têm bom conceito de si mesmos. Vocês não gostam de si mesmos por causa de um ou vários traços e atitudes específicos, mas essa especificidade pode estar ainda mais fora da consciência. É muito possível que a princípio vocês consigam detectar apenas uma vaga sensação geral de menosprezo por si mesmos, sem serem capazes de defini-la exatamente. Depois que observarem a sensação geral e vaga de que não respeitam a si mesmos, de que carecem de estima e apreciação por si mesmos como seres humanos, é preciso dar o passo seguinte, que é tornar mais específica essa atitude para consigo mesmos. Se realmente quiserem, vocês vão descobrir quais são esses traços e atitudes, mesmo que cheguem a essa conclusão de uma maneira muito indireta, como se o conhecimento da razão específica da autorrejeição fosse adquirido por uma via totalmente diferente. Nosso caminho, muitas vezes, funciona assim.

Por outro lado, é possível que vejam com muita clareza alguma coisa realmente lamentável e indesejável. Nesse caso, podem adotar uma atitude errônea, de desafio e busca de justificativas, pois acreditam que, ao admitir os traços indesejáveis, precisarão desgostar de si mesmos e rejeitar toda a sua personalidade. Como já ressaltai muitas vezes, vocês não conseguem estabelecer uma diferença entre rejeitar uma característica e rejeitar a pessoa como um todo (vocês ou os outros). Portanto, caem no erro de justificar, negar, falsear, racionalizar – e muitas vezes embelezar – uma característica muito indesejável e destrutiva.

Essa é a confusão que vocês apresentam, com tudo a que têm direito. Para encontrar a chave que lhes permite confrontar sem rodeios as atitudes indesejáveis, sem perder nem um pouco do respeito por si mesmos, ou a noção de que são seres humanos de valor, é preciso fazer as seguintes considerações. Primeiro, quero dizer que vocês precisam perceber e sentir o fenômeno da vida de uma nova maneira. A vida – e vocês são vida, porque estão vivos – a vida que vocês são, representa toda a vida, a natureza. Um dos sinais distintivos da vida são suas infinitas potencialidades de mudança e expansão. Mais especificamente, vocês podem tomar qualquer ser humano por mais destrutivo que seja, por menor que seja seu desenvolvimento – e, uma vez que perceberam a vida como ela é, vão saber que mesmo na mais baixa das criaturas destrutivas existem todas as possibilidades de mudança e de bondade, de grandeza e de crescimento. A qualquer minuto, o pensamento pode mudar e criar novas atitudes de comportamento e ação, novos sentimentos, novas maneiras de ser. E se isso não acontecer agora, não altera nada, pois um dia fatalmente virá a mudança, porque a verdadeira natureza do homem finalmente virá à tona. Esse conhecimento de que a verdadeira natureza do homem, ou da vida virá à tona mais cedo ou mais tarde é o que muda tudo. Transforma o desespero

de vocês sobre si mesmos. Abre a porta para conhecer seus potenciais, suas possibilidades de bondade, independentemente do grau de maldade que apresentem agora; de generosidade, independentemente do seu grau de mesquinhez atual; de amorosidade, independentemente do egoísmo atual; de força e integridade, independentemente da fraqueza e da tentação de traírem o que há de melhor em vocês; de grandeza, independentemente da pequenez atual.

Se olharem a natureza e qualquer manifestação de vida, verão que ela muda sempre, está sempre morrendo e nascendo, sempre em expansão, contração e pulsação. Está sempre em movimento, sempre se desdobrando, eternamente. Isto se aplica particularmente à vida que é consciente e ainda mais à vida que é autoconsciente. O poder do pensamento, o poder da vontade, o poder das emoções é infinitamente maior que qualquer poder inanimado. Contudo, o poder inanimado, digamos, da eletricidade e mais ainda da energia atômica é tão grande que vocês, no seu mundo, apenas começam a ter um vislumbre de suas possibilidades, para finalidades boas e construtivas e também para as destrutivas. Onde há vida e consciência, existem essas duas possibilidades. Pois bem, se no menor dos átomos – uma magnitude que nem mesmo pode ser percebida a olho nu – existe o poder de liberar uma energia incalculável para construir ou destruir, isso acontece infinitas vezes mais com o poder da mente. O poder de pensar, sentir, querer. Reflitam sobre a importância desse fato, meus amigos, pois ele vai abrir um novo panorama para vocês. Por que o homem supõe cegamente que o poder das coisas inanimadas é maior que o poder da mente?

O poder de pensar, querer e sentir, de expressar, agir e decidir é a característica mais distintiva da consciência. O poder gerado por todas essas expressões da consciência é enormemente subestimado pela humanidade. A consciência viva, portanto, merece um respeito que é difícil colocar em palavras. Não importa de que maneira ele se manifesta, não importa o quanto sua atual manifestação seja indesejável e destrutiva, mesmo assim a vida que brota da destrutividade passageira contém todo o potencial para transformar os mesmos poderes que agora atuam destrutivamente em canais construtivos – e cada vez mais. Pois a fonte da vida é verdadeiramente inesgotável.

Como a própria essência da vida é movimento e, portanto mudança é isso que dá esperança, justificável e realista, por mais desesperada que pareça ser uma situação ou um estado mental. Aquele que está em profunda depressão e estado de desesperança está necessariamente errado, pois nega a própria essência da vida. É aquele que se desespera consigo mesmo porque acha que é muito mau, porque acha que alguns aspectos dele são muito inaceitáveis, muito destrutivos, muito negativos, caiu no erro de perceber e sentir a vida de uma maneira fixa, como se o que fosse agora devesse ser para sempre. Esse é o erro do entorpecimento, o erro da consciência impregnada de entorpecimento rígido, fixo – “isso é assim, aquilo é assado e pronto”. Uma consciência assim ignora e nega o fluxo da verdadeira vida. Como vocês estão vivos, possuem essa fluidez. Na realidade, vocês são fluidos. A única coisa que os impede de serem fluidos e, portanto passarem para um estado de esperança realista e luz, a própria essência da vida, é o seu enclausuramento, a sua ignorância dessa verdade – o seu estado passageiro de consciência.

Esse estado de consciência está agora fixado na convicção de que a vida é estática, que o que existe é imutável e assim ficará, e o mesmo se aplica aos traços da personalidade. O estado de consciência de vocês continua fixo nessa prisão escura enquanto vocês não sabem de mais nada. Mas pelo simples fato de estarem aqui e ouvirem essas palavras, você têm a possibilidade de aplicá-las à sua situação pessoal. Em que aspecto vocês não tem esperança? Por que não têm esperança? Estão desesperançados por causa da própria vida? Por que acreditam que as possibilidades de expansão e

felicidades têm alcance muito limitado? E/ou estão sem esperança porque acham que não merecem e não podem ter uma experiência de vida mais satisfatória e significativa? Talvez esta última razão esteja latente, sem que vocês saibam, por baixo da percepção das limitações da vida.

Se puderem transformar essas impressões fugazes em consciência mais definida, poderão usar o que eu disse aqui e questionar a si mesmos da seguinte forma. Vocês acham que não merecem a felicidade porque, talvez com muita justificativa, não gostam de determinados traços e aspectos que possuem? Mas, nesse caso, vocês acreditam que esses traços e aspectos são a coisa verdadeira, que eles marcam e definem a sua pessoa? Essa é a grande luta, meus amigos, porque acreditam, erradamente, que são aquilo que há de mais odioso em vocês. Essa, ao mesmo tempo, é a causa da grande resistência à mudança inerente a todos os seres humanos. Pois como não acreditam que, no fundo, possam ser algo diferente daquilo de que não gostam, apegam-se àquilo, pois não querem deixar de existir. Esse é o dilema da confusão dualista. É por isso que vocês se apegam aos traços destrutivos, de maneira tão inexplicável. Muitos dos meus amigos já atingiram a consciência para poder ver isso e reconhecer de fato que se agarram à facetas de si mesmos que absolutamente detestam. Eles parecem incapazes de evitar que isso aconteça, o que acarreta um desespero ainda maior. Não conseguem nem entender que poder os impele a quase deliberadamente manter aquilo que mais detestam em si mesmos.

Aqui, meus amigos, está a resposta. Vocês se agarram a esses traços porque acreditam sinceramente que aquilo é vocês, acreditam que têm um estado fixo, que são uma unidade fixa, e que qualquer mudança é impossível porque não entendem que existem em todas as possibilidades em versões infinitas. Vocês já são aquilo que pensam que teriam de produzir artificialmente, trabalhosamente, distorcendo a própria natureza. Mas como acreditam nisso, não conseguem deixar de se agarrar às facetas de que não gostam, porque elas parecem representar a essência do seu ser.

Trata-se de um círculo vicioso, pois naturalmente a verdadeira autoestima só pode ser proveniente do fato de perceberem a sua capacidade de amar, de dar de si. No entanto, essa capacidade não pode ser conhecida enquanto tomarem por certo, cegamente, que ela não existe, quando acreditam que qualquer outro estado além daquele que expressam agora é algo alheio a vocês, intrinsecamente alheio, e que o eu real, verdadeiro, final e fixo é aquele do qual vocês não gostam. Enquanto a situação for essa, vocês estarão necessariamente presos a um círculo vicioso sem esperança.

Para sair dele, é preciso entender a vida em sua essência. Por mais fixa que ela possa parecer, isso é apenas uma parte minúscula da história, meus amigos. Por baixo de todos esses aspectos da personalidade que vocês acreditam ser fixos e finais, existe a vida fluida – uma vida em que a mudança é constante, em que os sentimentos se ramificam em todas as direções de maneira espontânea e maravilhosa, sempre se renovando, uma vida em que existe uma pulsação vibrante, que é em si mesma movimento; acima de tudo, uma vida na qual vocês têm liberdade, a qualquer momento, de pensar pensamentos novos e diferentes, que são os criadores de uma expressão de vida, de uma personalidade nova e diferente.

Vejam que, enquanto ignorarem e negarem o verdadeiro estado da vida e, portanto o verdadeiro estado de vocês mesmos, não poderão dar a si mesmos o respeito essencial e fundamental que merecem como criaturas humanas. Enquanto confundirem a vida com a morte, com matéria inanimada, vão perder a esperança consigo mesmos. E mesmo na matéria inanimada, como vocês sabem por causa da ciência da atualidade, existe uma vida intrínseca, um movimento incrível, uma vez libe-

rada a vida. Pensem nisso, meus amigos. Mesmo um objeto aparentemente morto não está morto; ele contém vida, movimento, e mudança ilimitada. Pensem no movimento, na vida, na mudança em todos os átomos da matéria aparentemente mais morta.

Assim, nada que existe no universo é de fato sem vida – muito menos o que tem consciencial! O pensamento de vocês está em constante movimento. O único problema é que vocês se condicionaram a deixar que ele fique ruminando em reflexos condicionados habituais de negatividade, de autorrejeição, de limitação desnecessária. Mas uma vez que decidam usar o pensamento de uma nova maneira, verão que é verdadeira a mutabilidade esperançosa da vida, suas possibilidades inumeráveis de seguir novos rumos. Vocês podem constantemente ampliar seu pensamento, acolher novas ideias, empreender novas realizações e, portanto proporcionar a si mesmos nova luz e nova vida, novas direções da vontade, novas expansões, novas metas, novas energias, novos sentimentos. Tudo isso é mudança da personalidade. Sem que a princípio vocês tenham consciência, essas novas maneiras de pensar e consequentemente de sentir, mudarão as atitudes que tanto lhes desagradam.

Quando falo em novo, quero deixar bem claro que isso não significa que essas facetas já não existam em vocês como essência adormecida do seu próprio ser. Elas são novas apenas no que diz respeito à consciência. Pois já estão todas lá, sempre prontas para serem usadas quando vocês quiserem. Mas enquanto se fecharem nesse referencial estreito das ideias e percepções limitadas de si mesmos e da vida, não poderão utilizar o que está sempre lá. Percebam a si mesmos como solo fértil ao qual ainda não foram lançadas sementes. O solo fértil contém sempre o poder incrível de trazer à superfície novas expressões de vida. Os potenciais fervilham, quer as sementes sejam lançadas ou não. Toda a consciência e a vida de vocês é o solo mais fértil que se pode imaginar. O solo fértil está sempre lá, com um poder incrível de fazer nascer novas expressões de vida – e isso é tudo o que vocês são: seus pensamentos, seus sentimentos, sua vontade, suas energias, seus poderes, suas forças, suas possibilidades de ação e reação. Cada situação em que se encontram contém novas possibilidades de reação. Vocês sempre têm escolhas. Podem estar numa situação e automaticamente cair nos velhos reflexos condicionados, na abordagem negativa, sem dar atenção ao que fazem. E talvez, então, se queixem do tormento da vida, porque aconteceu uma ou outra coisa de que não gostam, e vocês nunca vêem a ligação entre o seu descontentamento, infelicidade e fracassos, por um lado, e as suas reações automáticas unilaterais e negativas, do outro lado. Enquanto supuserem que essa abordagem habitual é a única possível, não compreenderão as possibilidades e os poderes que a sua vida representa.

Assim, quando estiverem infelizes ou desesperançados, perguntem a si mesmos: “Tenho outra possibilidade de reagir a essa situação que aparentemente veio do nada, e à qual decidi reagir de maneira negativa, destrutiva, e perder as esperanças, me queixar, ficar com raiva?” A escolha é de vocês. A raiva e a queixa de vocês contra o mundo é um desperdício, porque toda essa energia poderia muito bem construir uma nova vida se fosse usada da maneira certa. Como eu digo com frequência e há muito anos, vocês não podem mudar os outros, mas sem dúvida podem mudar suas próprias atitudes e processos e estilos de pensamento. A vida lhes oferece possibilidades ilimitadas.

Primeiramente, mudam o pensamento e as atitudes; depois, os sentimentos; e por fim as ações e reações começam a responder a novos impulsos espontâneos. E isso, por sua vez, dá origem a novas experiências de vida. Quanto mais vivenciarem a reação em cadeia desse processo, tanto mais vão perceber que são uma unidade de expressão de vida realmente viva, móvel, sempre mutável. E característica nenhuma merece que vocês rejeitem, desgostem e avaliem o eu total em função dela.

Quando entenderem isso, poderão se dar ao luxo maravilhoso e consolador, se pudermos chamar isso de luxo, de admitir calmamente todos os aspectos indesejáveis e feios, sem deixar de gostar nem um pouquinho de vocês, sem perder nada da noção de ser uma expressão divina, sejam quais forem as características. Nesse caso, e somente então, poderão realmente superar essas características porque, por mais paradoxal que pareça, a autorrejeição total, o tipo de culpa destrutivo que estamos discutindo, é incapaz de levar à superação de seja lá o que for. Vocês não vão entender a razão, meus amigos, se não virem que é impossível superar alguma coisa quando acreditam que são uma gota fixa e imutável da criação. Vocês sabem que o que vivenciam é resultado do que acreditam, pois a sua visão não consegue ir além da forma que construíram de acordo com a crença. As suas ações são determinadas pela crença e devem assim provar a veracidade da crença, por mais desnecessária que seja e por mais que existam alternativas.

Portanto, se estiverem convencidos de que não podem mudar, não poderão nem mesmo dar um passo sério no sentido da mudança. Não sofrerão mudanças e estarão convencidos de que ela é impossível. Essa convicção negativa também os impossibilita que envidem o esforço necessário para acarretar a mudança. A energia, a disciplina, o vigor, a iniciativa essencial para efetuar a mudança são relativamente fáceis quando vocês sabem que a mudança é possível, quando sabem que a mudança significa apenas trazer à superfície as qualidades dormentes que já existem em vocês. Quando existe esse conhecimento, por mais feias que sejam as características, vocês não se desesperam por se acharem indignos de amor. Vocês acionam os poderes que têm para seguir em frente. Vocês conseguem mergulhar nas fontes do eu mais profundo a fim de disponibilizar os recursos superar os aspectos feios, destrutivos.

O poder que criou o universo e tudo que há nele, inclusive tudo o que vocês são, tem a força de mudar qualquer coisa. Pois mesmo aquilo que deve ser mudado foi criado pelo mesmo poder e é, em essência, algo diferente de sua aparência atual. Esse poder também são vocês e se manifestam quando vocês o invocam deliberadamente. Isso só pode ser feito quando conhecem a fonte interior, a fonte da vida que está sempre em mudança, sempre em movimento, sempre em expansão com infinitas possibilidades.

Vejam, meus amigos, a vida que é inerente à natureza também é em vocês. Somente a vida de sentimento, a vida natural, pode lhes trazer a realização sem a qual a vida é, de fato, uma tristeza. Uma vida formada unicamente por vontade e intelecto é estéril, como bem sabem. É disso que temos falado, é isso que temos almejado neste caminho em todos esses anos em que estivemos juntos. Pois bem, por que a humanidade perdeu contato com a fonte de sua própria vida, a fonte dos sentimentos, a fonte dos instintos, a fonte de sua própria natureza, que está no fundo do eu? Isso aconteceu unicamente porque a humanidade tem pavor da sua própria destrutividade e não sabe lidar com ela. Assim, durante milênios a civilização negou a vida instintiva, a fim de preservar-se de seus perigos. Mas ela ignorou a negação e, ao fazê-lo, cortou sua ligação com a essência da própria vida. Ela não sabe que há outras maneiras de eliminar as forças naturais distorcidas, pervertidas, errôneas, sem necessidade de negar a vida. A vida instintiva sempre foi, equivocadamente, equacionada à destrutividade. É apenas à medida que a humanidade amadurece que ela é capaz de aprender que não é preciso negar a vida instintiva para evitar o mal e que, de fato, ela não deve ser negada, pois isso vai contra a própria vida tanto quanto o mal que se teme. É somente no âmago dos instintos que Deus pode ser encontrado, porque apenas ali pode ser encontrada a verdadeira vivacidade. Assim, a humanidade precisa encontrar outros meios de lidar com seus instintos destrutivos, para não aniquilar a si mesma de maneiras diferentes, mas que são tão fatais quanto dar vazão a esses instintos negativos.

O que eu disse nessa palestra é mais uma ferramenta para enfrentarem o seu lado destrutivo. Vocês vão aprender a valorizar e a cultivar os instintos profundos dos quais sempre desconfiaram, e a encontrar a verdade do espírito criativo livre neles e por meio deles. Vocês poderão, nesse momento, desfrutar ainda mais a sua vida instintiva, desenvolvê-la e integrá-la. Poderão acreditar e confiar nela. Não a neguem, não a temam, porque ainda têm dificuldades em aceitar e enfrentar os aspectos destrutivos indesejáveis do seu caráter. Se vocês as encararem de maneira imparcial e objetiva, concluirão sempre que esses aspectos são realmente opostos à vida dos instintos. Estes são simples e inocentes; a destrutividade de vocês é sempre resultado do orgulho, da vontade do eu, do medo, da vaidade, da ambição, do separatismo, da falta de amor, do individualismo.

Dessa forma, vocês terão cada vez mais facilidade em enfrentar, reconhecer, admitir e aceitar tudo que há em vocês, por mais feio que seja, sem perder nem por um segundo a noção de sua vivacidade bela e intrínseca, e de merecer a sua estima. Esse será o trampolim que possibilitará todas as mudanças. Não será apenas uma possibilidade abstrata, mas sim um meio efetivo de viver todos os dias, num movimento em constante crescimento.

Esse é um assunto de grande importância, e todos que efetivamente o aplicarem ao estado em que se encontrarem nesse momento darão o próximo passo deste caminho e superarão um importante obstáculo. Muitos talvez estejam estagnados apenas devido à essa dolorosa confusão interior. Alguns talvez não saibam disso conscientemente; outros podem ter uma vaga noção, enquanto outros ainda já estejam bem conscientes dessa luta. A maioria dos seres humanos ignora totalmente que essa mesma batalha é travada em cada um deles, que essa batalha criou as restrições e medos instintivos, o isolamento, a aridez e o empobrecimento das almas que não conseguem prosperar num clima de autorrejeição. Eles também ignoram que o mandamento do amor, ensinado por todas as religiões, não pode ser obedecido enquanto essa divisão dualista não for sanada e ocorrer a unificação, para que o amor por si mesmo deixe de ser confundido com complacência, e que o autoexame honesto não precise acarretar o desprezo por si mesmo. Vocês só poderão encontrar a paz quando verdadeiramente aceitarem o que há de mais feio em vocês sem jamais perder de vista a beleza intrínseca de cada um.

Querem fazer perguntas?

PERGUNTA: Com relação à minha autoestima, acho que estou numa batalha terrível agora. Parece uma explosão atômica, no sentido figurado. Sei que estou estagnado no tocante às minhas limitações, aos meus dois lados. E também sei que não consigo aguentar o prazer. Como vivo num estado habitual de desprazer, o estado de prazer me parece quase anti-natural. .

RESPOSTA: Se você puder se conceber como a essência da vida com todos os seus incríveis poderes, possibilidades e potenciais inerentes, como uma expressão da vida em constante mudança, você vai saber que merece sua estima e aceitação. Você conseguirá ver os aspectos seus que detesta sem deixar de ver quem essencialmente é. Sugiro um pequeno exercício específico que pode ser de grande ajuda. Escreva tudo aquilo de que você não gosta em si mesmo. Ponha tudo branco no preto. Olhe os aspectos na sua forma escrita. Depois pense em você e pergunte: “Acredito mesmo que eu me resumo a isso? Acredito mesmo que preciso ter essas características a vida toda? Acredito que tenho possibilidade de amar? Existem em mim forças presas que contêm todo o bem imaginável?” Se fizer essas perguntas seriamente, você obterá a resposta num profundo nível de sentimento, nível

em que a resposta é mais que um conceito teórico. Você vai sentir um novo poder em si mesmo que não precisa temer, uma nova suavidade e brandura que dispensam a hostilidade ou outras defesas. Você saberá o quanto existe em você para amar e respeitar.

Recentemente, no seu trabalho pessoal, você descobriu um conceito errado muito específico que torna o amor impossível enquanto você abrigar essa falsa ideia. Como amar representa o perigo terrível de ficar totalmente empobrecido, de ser roubado de sua própria vida, como você poderia querer amar? Como você poderia se permitir amar? De acordo com essa falsa ideia, dar de si representa perder o que você dá, sem que isso jamais seja repostado. Se isso fosse verdade, realmente o amor seria impossível e a doação, uma loucura. Agora você já acha razoável que as coisas não sejam assim, que a realidade é diferente? E se você puder ver que o amor vem da mesma fonte inesgotável que a sabedoria, como toda a vida, poderá perceber também que não precisa negar seu instinto natural que quer buscar o exterior, que quer o prazer de sentir amor, o calor, a doação de si mesmo. Você já consegue antever o próximo passo natural da cadeia, que é que se você conseguir amar, inevitavelmente também amará a si mesmo? É por isso que você tem medo do prazer. Pois o prazer não apenas parece ser totalmente imerecido, mas, sobretudo, o prazer e o amor são intercambiáveis. O verdadeiro prazer é amar, e sem amar o prazer não existe. Não é uma recompensa que vem de fora, ou mesmo do próprio eu; é que o amor é prazer e o prazer é amor. Os dois são intercambiáveis. Se você abrigar sentimentos de amor, todo o seu corpo vibrará de contentamento, com segurança, paz, estímulo, ânimo da maneira mais descontraída e prazerosa possível. Isso não pode vir de nada que seja dado a você, sendo você apenas o recebedor. Isso vem quando você vibra com esse sentimento. Isso não significa que você não receba amor também. Dar e receber passam a ser tão intercambiáveis que muitas vezes é impossível discernir qual é qual. Ambos se tornam indistinguíveis, como um só movimento.

Mas se a sua natureza ainda for incapaz de permitir o sentimento do amor, você teme o contentamento, pois o contentamento e o amor são uma só e a mesma coisa. O equívoco de que dar é perder faz com que você se feche e se contraia em todas as situações que poderiam trazer à tona seus instintos naturais. Quando você nega o amor e o prazer, fatalmente também nega a autoestima. A chave é o fato de que a incapacidade de amar não é um aspecto inato que você, sozinho, carrega para sempre. É um bloqueio temporário, com base em falsas premissas de pensamento num nível mais profundo da experiência emocional. Você pode mudar esse equívoco em qualquer momento que o examinar, de maneira verdadeira e completa.

Bênçãos para todos vocês. Fiquem em paz, sejam o que são, com honestidade e verdade, para que o Deus em vocês se manifeste mais e mais.

---

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.