

Palestra do Guia Pathwork® n° 133
Palestra Não Editada
30 de abril de 1965

O AMOR, NÃO COMO UM MANDAMENTO, MAS COMO MOVIMENTO ESPONTÂNEO DA ALMA DO EU INTERIOR

Saudações, meus queridos amigos! Bênçãos para todos aqueles que estão aqui agora e aos que leem estas palavras!

Em todos estes anos em que estas palestras têm sido dadas, ficou evidente, através deste trabalho de autorrealização que a irrealidade nutre a desarmonia e, onde existe desarmonia não há amor. O círculo fecha. Onde não há amor não pode haver realização plena.

Todas as religiões, todas as filosofias e todas as psicologias concordam que o amor é a chave para a realização plena, para a segurança, para o crescimento criativo. E, contudo, o amor não pode ser comandado, nem pode ser ele um mandamento. Ele é um movimento livre e espontâneo da alma. Quanto mais as pessoas tentam amar como se isto fosse um dever exigido pela razão e pela obediência, menos o amor verdadeiramente se manifesta.

Onde existe o amor deve haver realização plena. Falta de realização na vida é um sinal seguro de que a alma ainda não aprendeu a amar. Apesar de estas palavras serem compreendidas num sentido geral, esta simples equação geralmente não é levada em consideração.

Vamos olhar mais profundamente para o tópico do amor agora. Desta maneira, podemos dar um passo e aproximarmo-nos a fim de obter a maior de todas as chaves para a verdadeira vida – não seguindo os comandos forçados, artificiais e superimpostos do intelecto, mas a atividade interna espontânea do coração.

Quando o amor existe, a saúde física, um dos requisitos mais vitais na vida humana, deve também estar presente. O amor é uma força purificadora. No momento que ele falta, todos os tipos de ações negativas causarão doenças, especialmente quando o problema permanece não reconhecido durante um tempo suficientemente longo.

Onde o amor existe, os relacionamentos humanos são bem-sucedidos porque na presença do amor não há medo, nem desconfiança, nem ilusão. O amor pode florescer apenas no solo substancial da realidade e da confiança. Onde o indivíduo percebe a verdade, ele não confia nem desconfia no sentido errado. Ele aceita a outra pessoa e ajusta os seus próprios sentimentos para aquilo que é a realidade. Então não há necessidade de andar às apalpadelas no escuro, medrosamente, meio confiante, meio desconfiado, atirado entre a necessidade e o medo.

O amor e autoconfiança são inevitavelmente, interdependentes. Onde falta o amor a psique fica confusa e vice-versa, onde existe confusão, deve estar faltando amor.

Quando o amor existe, todo conflito é eliminado. A personalidade descobre a tênue fronteira entre os extremos aparentes, entre a versão saudável e a versão distorcida de uma atitude ou uma expressão de sentimentos e valores. Um exemplo disto é uma colocação saudável sem que seja acompanhada por agressividade ou hostilidade. Tampouco existirão conflitos relacionados à questão da submissão e dominação através da vontade própria. Vocês saberão quando colocar seus direitos sem hostilidade diante das exigências injustificadas onde a submissão poderá ser destrutiva para todos os envolvidos. Tampouco vocês serão conduzidos para o oposto, da submissão a tão chamada rebeldia teimosa, pois o ato de ceder se parece em aparência à entrega humilhante e submissa. Apenas através do amor é que o simples equilíbrio dos extremos opostos pode ser alcançado. Este equilíbrio sutil vem automaticamente, através da habilidade de amar do coração, mas ele fica elusivo quando a compreensão intelectual tenta encontrar o meio termo, não importando quão arduamente se procure.

Ainda assim, esta universal chave do amor é tão difícil de ser usada pela humanidade! Os seres humanos têm vergonha e medo de simplesmente se permitirem amar. Amar parece um risco, tão perigoso, tão ameaçador, tão irrevogável. Nada poderia estar tão longe da verdade. Mas vocês constroem defesas elaboradas e fogem. Não só fogem do envolvimento e do contato com outros ou de encarar as faltas e atitudes destrutivas dentro de si mesmos, mas primariamente fogem de se permitir amar. Esta proibição causa todas as doenças.

A proibição contra o amor vem de dois enganos básicos. O primeiro é a má interpretação da realidade, ou a ilusão. Onde houver ilusão, haverá confusão junto com uma série de emoções negativas tais como medo, hostilidade, separatividade, autopiedade, ambiguidade e vingança. Estas emoções tornam o amor impossível. É incompreensível ter medo do amor desde que seus conceitos e percepções internas e sistema de valores estejam harmonizados com a realidade. O segundo engano é a subestimação do self, sentimentos de inferioridade. Isto pode soar quase paradoxal. Visto superficialmente, certamente parece possível sentir-se inferior sem que isto impeça a sua habilidade de amar. Contudo, meus amigos, não é bem assim, pois, no momento em que você se subestima, não consegue ver a outra pessoa como algo real. Como resultado dos seus sentimentos de fraqueza e inadequação, as outras pessoas assumem um papel de gigante contra o qual vocês se defendem rejeitando, ressentindo-se ou desprezando-os. Neste caso não lhe ocorre sentir a vulnerabilidade e as necessidades humanas da outra pessoa. Sua fraqueza e força tornam-se descoloridas e distorcidas. Ambas representam elementos hostis para você, pessoalmente. Consequentemente, a sua baixa estima lhes força a um papel hostil não importando o quanto isto está camuflado pela submissão exterior a qual, por si, pode até parecer amabilidade. Quando se tem uma visão tão inferior de si, não é possível avaliar a importância das suas ações e reações.

Os dois fatores, de baixa estima do eu e má interpretação da realidade (que estão relacionados entre si) criam a barreira e o aparente perigo para amar. Estas duas tendências tornam o coração humano muito tímido e reticente. A super precaução para amar cria retraimento e isolamento. Alguns indivíduos encontram-se divididos. Parte de si deseja amar, a outra metade nega, ao invés de afirmar. Ela cria todo tipo de condições e impedimentos. Existem sempre muitos “se” e “mas”.

Através da falta de amor, que é o resultado da ilusão e da confusão, da percepção distorcida e a falta de auto avaliação, segue-se uma interação conturbada e desarmônica. As emoções conturbadas e as percepções distorcidas formam um núcleo, quase como um corpo estranho.

O ser original, da maneira como foi criado desconhece estes distúrbios. Sua natureza é o amor, um estado desprovido de medo e imerso em abundância, de positividade, de produtividade e expansão, de crescimento significativo, dentro e com o universo. Seu estado natural é a sabedoria que vem de estar na realidade e da exata percepção da realidade. O núcleo, este corpo estranho, proíbe a alma de estar no seu estado natural – o estado em que ele nasceu e para o qual nasceu.

Os seres humanos esforçam-se e lutam contra este corpo estranho de maneira errada. Percebem a sua existência e querem livrar-se dele, mas a forma escolhida para tentar isto é, com frequência, tragicamente oposta àquilo que os levaria a sua eliminação total. As pessoas tentam negando e disfarçando, empurrando para longe e super impondo, como todos vocês já sabem.

Mas, muitos de vocês, mesmo ao escutar estas palavras tantas vezes, ainda não abriram a porta para a verdade que os libertará. Alguns que seguem este caminho não veem que eles esforçam-se para não reconhecer este corpo estranho. Frequentemente se encontram num estágio intermediário entre desistir da couraça que até então encobriu o corpo estranho e não ser capaz o suficiente de reunir a coragem para reconhecer o pleno significado que a sua existência define.

O fato de este corpo estranho ser negado causa ainda mais sofrimento do que admitir sua existência. As pessoas sentem que têm que negá-lo porque desconhecem a aplicação dos ensinamentos da verdade e do amor. Os indivíduos ainda agem como se este corpo estranho não existisse, ao invés de tentar livrar-se dele o que pode, apenas, ser feito após um minucioso exame que revela a sua natureza e a razão de sua existência. Continuam a super impor mais material estranho sobre a substância original da alma.

Por que é tão difícil para as pessoas reconhecerem esse corpo estranho? Não só por causa do medo de que as outras pessoas descubram suas falhas e os rejeitem, mas também, por causa do medo básico de que o corpo estranho possa ser a sua realidade última. Neste ponto sentem que, apenas a máscara super imposta que cobre o corpo estranho pode confirmar a verdade que existe amor, generosidade, altruísmo e gentileza. Apenas essa fina camada lhes assegura que vocês são quase tão bons quanto querem ser, que são pessoas decentes. Tal percepção da sua bondade, não lhes dará um senso de realidade porque não foi verdadeiramente descoberto aquilo que é genuinamente bom e amoroso dentro de si. Mas vocês não ousam reconhecer o oposto desta aparente bondade, assim esforçam-se para não admitir aquilo que é estranho à sua natureza real. Contudo vocês não sabem disso. Vocês pensam, temem e suspeitam que a substância estranha seja o seu centro definitivo, sua essência. É por isso que fazem tal esforço.

O homem não pode chegar a essa parte vital de si mesmo, a esse ser interior, que responde não a partir de um “deveria”, mas com um “Eu quero” natural e inquestionável. Quando este último acontece, a resposta é livre, com tal certeza e retidão que, antes que o indivíduo tenha experimentado o centro vivo interior, não é possível se conceber este estado. A substância estranha encobre essa experiência do eu real, o centro vivo onde uma inteligência e preenchimento espontâneos, amorosos e sem conflito lhes espera. Vocês temem dar o passo vital, tão necessário para libertar-se da substância que não é compatível com a sua natureza real porque antecipam que este corpo estranho seja a resposta final àquilo que vocês são.

Agora, meus amigos, muitos já avançaram em certas áreas e foram bem-sucedidos na tarefa de retirar as camadas superimpostas da falsa bondade e pseudoamor. Contudo, ainda não conseguiram

de todo ver que estas pretensões são pretensões, pois temem que sob a pretensão não haja nada além do oposto do amor e que não exista realidade alguma, além disto. Assim, não é possível experimentar a verdade do seu genuíno amor, da sua verdadeira natureza generosa, a menos que corra o aparente risco de explorar a si mesmo para descobrir se a substância estranha que lhes causa tanto sofrimento é realmente a verdade definitiva ou se poderão realmente encontrar a terra prometida por baixo daquela camada. Apenas ao reconhecer seu egoísmo é que verdadeiramente, se convencem do seu potencial altruísta.

Isto requer coragem, aquela que chega quando buscamos no espírito do amor a verdade, quando se ama a verdade acima de tudo, com a intenção de encontrar a si mesmos, assim como vocês são. Quando ao fazer a revisão diária, examinem as suas reações de desarmonia e meditem sobre a seguinte afirmação: “Se eu estou em desarmonia, em algum lugar dentro de mim deve haver uma má interpretação. Eu quero ver a verdade. Se houver resistência, eu declaro que meu desejo para estar na verdade é mais forte que a minha resistência”. Tal meditação, meus amigos, lhes dará os resultados que vocês desejam. Chegarão ao ponto onde claramente será sentido o corpo estranho tal qual ele é. Muitas das suas vitórias sobre as resistências são uma prova viva daquilo que existe dentro do centro vital e vivo e que poderá então, ser percebido por estar menos obstruído. A partir da região do seu plexo solar flui nova sabedoria, força, serenidade e vitalidade dinâmica. Uma unidade com toda a Criação, segurança, compreensão de si e dos demais, facilidade em permitir que os movimentos da alma fluam no belo ritmo do cosmos, permeando sua alma. Inicialmente isto será experimentado ocasional e vagamente e ao passar, vocês questionarão a verdade daqueles poucos momentos de plenitude. Mais tarde eles chegarão mais frequentemente e durarão mais, de acordo com suas vitórias sobre suas resistências. Vocês sentirão que a substância perturbadora é verdadeiramente, matéria estranha. No começo de tal caminho este corpo estranho parece ser tudo o que há no seu estado natural e original. Estão tão profundamente envolvidos nisto que não podem conceber mais nada. Mas aí surgem momentos em que, ao experimentar o eu real cada vez mais, o núcleo de distúrbios ainda existente é claramente definido como um material maligno, ao invés de um estado ou clima difuso que lhes permeia completamente. Este estágio é significativo e indica bom progresso.

O esforço para evitar o confronto com este núcleo de matéria estranha, com todas as distorções, emoções negativas, dores, feridas e hostilidades, toma muitas formas mesmo quando já se está verdadeiramente no caminho. Para contra agir ao perigo da contínua fuga e consequentemente do contínuo sofrimento, a afirmação da seguinte prece será de grande ajuda: “Eu tenho medo de que aquilo que for encontrado seja o meu eu definitivo. É ou não? Eu me darei a chance de descobrir, pois apenas tal clareza me dará paz. Minha dúvida permite a possibilidade de que possa haver mais em mim do que a pretensão ou aquela parte que é tão difícil de olhar e a qual tento ignorar e projetar de muitas maneiras.”

Isto significa reconhecer o seu presente estado ao invés de correr dele. Através desta abordagem de si mesmo, será possível aproximar-se da próxima fase e da liberação ao invés de tentar livrar-se do seu presente estado pela negação e superimposição de sentimentos que não podem jamais ser forçados.

O próximo passo gradualmente os levará a um estágio onde será possível perceber os limites deste corpo estranho, mesmo que ocasionalmente, afundem nele. Agora saberão que esta não é sua realidade definitiva porque terão experimentado com suficiente frequência a realidade do seu eu interior real. Daí será mais fácil recapturar sua vontade própria real e haverá mais força e energia para

transcender a imersão momentânea nas suas distorções que os faz tão confusos que distorce a sua visão. Esta força é aumentada apenas através de vitórias repetidas sobre a tentação de fugir da substância estranha, de mudar e dissimular seus efeitos sobre os outros, de racionalizar e concentrar-se naquilo que não é vital para a sua vitória, seja ele verdadeiro ou falso em si mesmo.

Este reconhecimento do agora imediato não está ainda suficientemente compreendido e muitos dos meus amigos ainda passam ao largo por ele. Sempre que se reconhece a verdade de cada momento haverá paz a despeito de quanto distúrbio e irrealidade ainda existam em vocês como condições a serem gradualmente eliminadas. O pleno reconhecimento da sua condição no agora deverá lhes dar paz. Assim, por favor, compreendam e não se esqueçam: não é o problema por si só, nem o conflito, nem mesmo a má concepção que cria o tumulto na sua alma, mas a tentativa de escapar de si mesmo. O fato de não estar no agora imediato, sua luta e esforço contra isto de maneira destrutiva causa-lhes sofrimento no nível da alma.

Se lembrarem destas palavras serão capazes de desistir do esforço de modo crescente e construtivo, bem-sucedido e efetivo, e então estarão mais próximos de amar porque a realidade e o amor estarão mais interconectados que o comando imposto de tentar amar e ter a atitude correta.

Alguém tem alguma pergunta agora, primeiro em conexão com este tópico?

PERGUNTA: Venho vivenciando algo novo ultimamente, que é evidentemente, um resultado do Pathwork. Não sou mais tão amedrontada e temerosa, mas alguma coisa ainda está me incomodando. Lá no fundo eu sei que não estou com medo, mas ainda assim, em um nível mais superficial parece que eu acho que estou. É sobre isso que você estava falando?

RESPOSTA: Sim sem dúvida, exatamente. Faz parte disso. Veja bem, você parece funcionar em dois níveis simultaneamente, por assim dizer. Essa é uma experiência típica pela qual a pessoa passa quando transcende o corpo estranho e começa a vivenciar e se dar conta dessa outra reação que vem de seu eu real.

O fato de você ter reconhecido seu medo com tanta frequência e de maneira sistemática faz com que acabe por perdê-lo. Quando você fez isso – a princípio sem entender o porquê e mais tarde, passando de um nível para o outro e percebendo a verdadeira natureza desse medo – ele diminuiu. Isso é o que você está vivenciando agora.

PERGUNTA: Como posso me livrar completamente do medo agora? Porque às vezes parece que eu desloco o medo para alguma outra coisa.

RESPOSTA: No momento em que você o desloca para algo diferente, mais uma vez foge da realidade do agora imediato e, portanto, novas tentativas têm que ser feitas para voltar à realidade dos seus sentimentos.

O que com frequência também costuma ser o caso é que você substitui o medo por outra emoção, de modo que quando está com medo você não encara sua emoção real. Com as outras pessoas pode acontecer o oposto.

PERGUNTA: Minha hostilidade...?

RESPOSTA: Sim. É hostilidade, são mágoas, às vezes é um espírito vingativo de uma maneira invertida – punindo os outros com o seu próprio estado de infelicidade. Se você puder reconhecer tudo isso, seu medo se esvanecerá. E, gradualmente, essas atitudes emocionais propriamente ditas desaparecerão, porque são encaradas no momento presente. Quando você chega ao núcleo do agora, não há mais problemas.

O homem se move constantemente para longe desse núcleo. Quando ele dá meia-volta e começa a ir em direção ao núcleo de seu eu mais profundo, gradualmente encontra paz e libertação. Mas esse curso é o último que ele deseja trilhar. Ele usa, e até mesmo abusa (inconscientemente) de cada ensinamento sobre a verdade e de toda filosofia espiritual a fim de se afastar de onde precisa ir – para dentro de si mesmo. Ele tenta encontrar salvação e consolo por meio da adoção de regras, teorias, ensinamentos, conhecimento. Ele tem tudo isso na cabeça, onde na verdade isso não faz nenhum bem, a menos que ele use a maturidade intelectual obtida a fim de se mover para seu interior, desde um nível até o próximo.

Toda a realização do universo não existe longe de vocês, meus amigos, nem em um futuro distante, nem em um estado além de sua vida física, ou mesmo na obtenção de algo por árduos meios. Ela reside somente no reconhecimento daquilo que vocês realmente sentem e pensam neste momento. É essa incrível simplicidade que parece tão difícil de entender. O homem passa, pateticamente, por tanto esforço desnecessário a fim de voltar-se para a direção errada, na esperança vã de encontrar salvação sem encontrar-se consigo mesmo no agora.

Como eu já disse muitas vezes, mesmo em um caminho como este, cujo objetivo é alcançar a individuação, existem muitas armadilhas incitando o homem a afastar-se de si mesmo. Ele faz uma tentativa bem-sucedida em direção ao seu ser interior, suspeita de algo que o enche de apreensão e ansiedade e logo se prontifica a virar as costas, a usar os meios antigos desta vez sob um novo disfarce. Ele atribui esse desconforto emocional a fatores fora de si mesmo, o que representa, em princípio, a mesma fuga que costumava usar antes de trilhar este caminho. Mas, desde que não desista, ele pode sempre ser ajudado a mudar de direção, de modo a encontrar outra vez a área em si mesmo que flui naturalmente – seu movimento de alma de amor e verdade – e, conseqüentemente, em direção a toda a sua realização.

PERGUNTA: Minha irmã tem uma grande compulsão por fugir fisicamente. E quando ela chega lá, quer dar meia-volta e correr de volta. Há algo de que ela tem um grande medo. Você pode descobrir o que é e especificá-lo?

RESPOSTA: Sim, trata-se de um símbolo exterior do medo interno mencionado nesta mesma palestra. Existe uma grande prontidão e disposição a amar – o potencial é enorme. Mas apesar desse potencial fundamental existem áreas atormentadas em que a alma não ousa encarar o que, de outra forma, viria tão naturalmente a ela. As concepções errôneas e confusões existentes, como sempre interrompem o fluxo do amor. Simplesmente porque o amor é uma necessidade tão inata para essa pessoa, a área afligida causa uma autorrejeição ainda maior e, portanto, o medo de descobrir essa área provoca a fuga, abandonando o eu. Isso é então simbolizado, exteriormente, pela fuga no nível material.

PERGUNTA: Em outras palavras, ela precisa voltar-se para dentro?

RESPOSTA: É claro. Isso é absolutamente necessário, sempre e em todos os casos.

PERGUNTA: Mas eu fujo porque não amo ou porque tenho medo de ser rejeitada?

RESPOSTA: Está misturado. O sentimento imediato é medo de rejeição. Ele teve início muito precocemente em sua vida. Meus amigos podem ter observado que há muitíssimo tempo, eu tenho me esquivado de qualquer coisa que se pareça com apontar um dedo acusador para você. Deve-se evitar aqui a implicação “Você não ama”. Isso seria brutalmente enganoso e representaria um impedimento ao discernimento. Mas, quando o medo da rejeição é analisado – de qualquer maneira ou forma – existe sempre aquele medo infantil em que o amor é excluído, neste sentido específico, independentemente de quanto amor possa, em outros contextos, existir em você. Mas por favor, não receba isso de maneira automoralizadora. Isso tornaria as coisas mais difíceis. Apenas, neste momento e neste nível, reconheça em que ponto você se encontra em relação ao medo. Antes de se chegar ao nível de não amar, outros fatores precisam ser reconhecidos. Na análise final, a conclusão é essa, mas essa não é uma condição geral. Ela meramente se aplica aos pontos problemáticos em sua psique. Ela varia logicamente, de acordo com a extensão da área do ponto problemático. Há pessoas que podem ter muitas áreas onde funcionam de maneira saudável, feliz e construtiva na vida, que correspondem a áreas da alma que estão inteiramente livres de concepções errôneas, subestimação do eu, ilusão, medo, entre outras condições destrutivas. Assim, nessas áreas, existe amor e confiança. Há áreas isoladas em que o corpo estranho obscurece o ser interior, real. Existem pessoas em que quase toda a capacidade de amar está impedida por essa deficiência e distorção tão grave, de modo que a vida em geral é perturbada e desarmoniosa, insatisfeita e infeliz.

Quanto mais for esse o caso, maior será a tentação de fugir. E quanto mais o homem foge de si mesmo, mais esse corpo estranho cresce.

PERGUNTA: Da maneira como eu vejo, esse amor de que você fala é uma expressão de uma forma ou outra e sempre, não apenas em relacionamentos entre companheiros e enamorados. Está no amor pelo trabalho e assim por diante. Quais seriam algumas das mais altas aspirações para a realização do amor em puro fluxo? Elas seriam normalmente, uma força criativa, uma realização criativa? Ela se expandiria em geral, de um ponto em que a pessoa já conhecia seu próprio ambiente, sua própria experiência para um ponto que lhe era desconhecido anteriormente? Isso seria verdadeiro?

RESPOSTA: Sim, é claro. Decididamente, sim, porque é inimaginável para a natureza humana compreender o que são a habilidade, a corrente fluida da força do amor, a versatilidade, o escopo e a variedade de sua expansão e inventividade. Vamos supor que existisse um ser humano que fosse inteiramente livre. Assim, o ser interior está constantemente manifesto, funcionando e se expressando. Esse tremendo poder da força vital fluiria em todas as direções. Porque ele é livre, não existe medo do desconhecido e, portanto, não existem bloqueios à corrente de energia livremente fluida e às vastas possibilidades de criação e expansão.

O homem está tão acostumado a manter suas forças contidas, com medo dessa expansão. Ele teme que isso possa destruí-lo. Não só isso não o destrói, mas o unifica. As grandes leis espirituais sempre parecem contraditórias. Abrir mão do eu para o fluxo harmonioso unifica, mas man-

ter o eu contido de maneira incansável e temerosa divide e desintegra a psique. Quanto mais as forças universais fluem para as muitas direções e possibilidades, mais elas se tornam uma só no final.

Essa grande possibilidade é assustadora, visto que a alma está constantemente acostumada a manter-se contida. Essa contenção se dá pela força de vontade, pela força da mente e pela sobreposição da bondade. O abrir mão natural não é uma falta de disciplina autocomplacente. Em vez disso, é um estado sem medo do eu e conseqüentemente, pode prescindir de todas as proteções. Assim, não se faz nenhuma oposição aos movimentos cósmicos das forças anímicas. O amor pode desabrochar somente nesse estado natural de destemor, de permitir que todos os movimentos internos aconteçam de acordo com seu ritmo espontâneo mesmo que no início de seu crescimento esses movimentos apontem para aspectos indesejáveis no eu. Persistir no fluxo natural conduz a alma à grande unidade.

PERGUNTA: Estou certo em achar que você diz que a agressão é, algumas vezes, uma coisa boa?

RESPOSTA: Sim, existe uma agressão saudável. Existe uma raiva saudável. Trata-se de um subproduto do estágio intermediário da natureza humana. A raiva saudável deve existir ocasionalmente em uma vida bem integrada. A raiva saudável não dissipa nem enfraquece a personalidade. A raiva saudável não cria desarmonia interior. É um grande mal-entendido ignorar ou negar esse fato, o que vem da contenção artificial das próprias forças interiores e da sobreposição de uma falsa bondade forçada. O medo e a obediência levam à impressão de que a raiva ocasional nunca existe em uma pessoa verdadeiramente evoluída espiritualmente.

No âmbito humano trata-se de uma necessidade. Sem ela, não haveria nenhuma justiça e nenhum progresso. As forças destrutivas assumiriam o comando. Permitir que isso aconteça equivale a fraqueza e não a amor, medo e não bondade, conciliação e promoção do abuso e não a uma vida construtiva. Isso destrói a harmonia em vez de promovê-la. Destrói o crescimento saudável.

A raiva pode ser uma reação ocasional tão saudável e necessária quanto o amor. Ela faz parte do amor. Ela também vem espontaneamente. Ela também não pode ser forçada. Tentar forçar ou negar qualquer emoção leva ao autoengano que neste caso pode ser alegar que a raiva doentia é a versão saudável.

Não é possível determinar pela causa se a emoção evocada é uma raiva saudável ou doentia. A causa da raiva real, genuína e saudável pode ser inteiramente justificada, o que obviamente a torna construtiva nesse caso. No entanto, a raiva vivenciada pode ser do tipo doentio, devido aos problemas não resolvidos da personalidade, de sua insegurança, suas culpas e dúvidas, suas incertezas e contradições. A questão propriamente dita pode permitir a raiva justificada, mas um indivíduo pode não ser capaz de expressá-la.

Até o ponto em que um indivíduo é capaz de vivenciar e expressar o verdadeiro amor, nessa exata medida ele é capaz de manifestar a raiva construtiva e saudável. Ambos vêm do eu interior. Qualquer sentimento real, seja ele amor ou raiva ou todos os muitos outros sentimentos que existem, são saudáveis, construtivos, promotores de crescimento no eu e nos outros. Eles não podem ser forçados, comandados ou sobrepostos. São uma expressão espontânea, que acontece como um resultado orgânico e natural da autoconfrontação.

PERGUNTA: Nesse caso, você permitiria a violência física?

RESPOSTA: Não. A raiva saudável não se manifesta necessariamente na forma de violência física. A expressão de emoções negativas, mesmo quando elas não são saudáveis, não precisa de forma alguma levar a atos destrutivos, sejam eles físicos ou não.

Essa é uma das concepções errôneas mais frequentes e inibidoras no caminho que requer tanta repetição. Esse é o motivo pelo qual eu a menciono inúmeras vezes desde o começo; porque independentemente do número de vezes que eu tenha dito a mesma coisa, ela é sempre esquecida. A psique interior teme que o reconhecimento das emoções negativas deva levar à sua manifestação em ações. Isso não é verdade. Pelo contrário, você está livre para escolher como agir – se agir ou não, como e quando – para expressar qualquer emoção, somente quando está totalmente consciente. Quando você não está ciente do que realmente sente e por que, é constantemente conduzido e sofre de toda sorte de compulsões que não consegue compreender. Uma compulsão é o resultado direto de sentimentos e condições inconscientes não reconhecidos. Quanto mais você se conhece, mais está em controle de si mesmo e não, como teme, “Não posso olhar para mim mesmo com honestidade porque então talvez tenha que extravasar esses impulsos indesejáveis e fazer mal aos outros e, portanto, a mim mesmo”. Essa reação vaga também precisa ser trazida à superfície para ser dissipada e neutralizada.

Por favor, reiterem isso em sua meditação diária, todos vocês. “A consciência daquilo que sinto, independentemente de quão indesejável possa ser, irá me tornar livre. Terei a escolha da minha ação somente na medida da minha consciência. Se eu optar por expressar esses sentimentos verbalmente quando houver um bom propósito, como quando estou com o meu helper, eu o farei. Se eu sentir que tal expressão poderá comprometer um relacionamento, não o farei, mas me refrearei de maneira intencional, sem nenhum autoengano.” Esta meditação irá fortalecer o conhecimento e finalmente penetrar nas camadas mais ocultas e resistentes.

É inteiramente equivocado pressupor que a consciência da raiva e sua expressão verbal, resulte em violência física ou em qualquer outra forma de destruição, seja a raiva saudável ou não.

A raiva saudável, visto que provém do eu real, sabe exatamente o que fazer e quando, para atender aos requisitos necessários do momento.

PERGUNTA: E quanto às pessoas que são violentamente perseguidas? Qual deve ser a sua atitude?

RESPOSTA: Muito provavelmente, o instinto de autopreservação os fará lutar e se defender contra tal acontecimento, seja pelo contra-ataque ou pela fuga. Quanto mais saudável for a personalidade como um todo, maior será a probabilidade de que esse instinto funcione de modo a optar pela defesa correta no momento certo. Esta, mais uma vez, não é uma consideração intelectual, mas, como sempre, uma manifestação espontânea de seu eu real. Se necessário, esse contra-ataque e defesa também serão físicos.

PERGUNTA: Com relação à expressão da raiva, eu a considero insuportável...

RESPOSTA: Às vezes, ela é desaconselhável, outras vezes é aconselhável. É isso o que eu quero dizer. A escolha é sua. Quando você não está consciente, não tem a escolha. Quanto mais consciente você estiver dessa possibilidade de escolha quanto à execução, mais liberdade terá, menos sentirá ou pensará que a coibição se deve a demandas externas, a uma autoridade exterior. Assim, a rebelião contra a restrição se torna supérflua. Existe uma grande diferença se a restrição é executada por causa de demandas externas do mundo ou devido à sua própria escolha baseada em seu livre arbítrio. Mais uma vez, independentemente de quão paradoxal isso possa parecer, quanto mais você opta voluntariamente pela restrição, de acordo com um raciocínio alerta e motivações construtivas, mais livre você se torna. Não se trata como seria de se supor, de quanto menos autorrestrição, mais livre a pessoa.

Quanto mais direto você for à conscientização daquilo que realmente sente e puder expressá-lo se assim o desejar, mais evitará rodeios e evasão. Eu poderia dizer que essa objetividade para atingir o âmago dos próprios sentimentos ou reações e, assim, compreender seu verdadeiro significado é a arte e o objetivo deste Pathwork. Se o seu objetivo for a perfeição você ainda se encontrará no perfeccionismo e, dessa forma, estará impedindo o seu progresso. Mas se o seu objetivo se tornar “O que é que eu realmente sinto neste exato momento?”, então terá um objetivo realista, que o conduzirá à liberação instantânea, à verdade, à harmonia e ao progresso dinâmico.

Mais uma vez, uma contradição aparente é que quanto mais o homem vai para o ponto de ser verdadeiro agora, mais ele cresce em direção à real perfeição. Quanto mais ele se furta daquilo que sente e pensa agora e de como ele é neste momento, em uma tentativa de ser mais do que por acaso é neste instante, menos ele cresce em direção a essa meta desejada.

Estas palavras que acabo de expressar também devem ser usadas na meditação diária, visto que consistem em uma chave para todos vocês.

PERGUNTA: E quanto ao inverso do que você acabou de dizer? E quanto à pessoa que tem medo ou é insegura demais para demonstrar uma raiva moralmente correta? Então, o que acontece com o amor (não foi possível entender a próxima palavra) nessa situação?

RESPOSTA: Esta é uma muito boa pergunta. Onde existe o medo de expressar uma raiva justificada, nessa mesma medida deve haver o medo de amar. Por trás de ambos existe confusão, conceitos errôneos, ilusão. São essas mágoas e dores mal compreendidas que causam o núcleo do qual eu estava falando. Esse núcleo impede e obstrui o eu real, do qual flui o amor, o amor autêntico em oposição ao amor sobreposto, a capacidade de expressar raiva saudável, em oposição à raiva tortuosa e atormentada. Quando existe essa insegurança que deixa a pessoa ansiosa demais para expressar a raiva justificada, ela ainda é incapaz de sentir a raiva saudável. A questão justificada induz a sentimentos conflitantes. A raiva saudável torna mais fraca a raiva tortuosa, originalmente mais forte. O amor saudável abrange tudo e enriquece a pessoa na medida em que ela dá de si mesma. O amor doentio, distorcido e falso empobrece e gera conflito entre os próprios interesses e os interesses de outras pessoas. Ele provém da dualidade e a aumenta; trata-se sempre do bom contra o mau. O amor que não é autêntico está sempre conectado a autopiedade, ressentimentos, hostilidade, conflito. Existe sempre o sentimento que diz “Eu tenho que amar e, portanto, acho que eu amo, mas eu não quero amar porque senão vão tirar vantagem de mim. Como eu tenho que e não quero, eu me sinto culpado, eu sou mau”. Assim, não pode existir a raiva saudável. Ela é dissipada na origem, porque a pessoa duvida de seu direito de sentir raiva, pelo fato de que não ousa amar.

Embora muito do que eu disse pareça repetitivo, na realidade esse não é bem o caso, já que essas são chaves imediatas para cada um de vocês, bastando que optem por usá-las. Se continuarem a manter o esforço, e buscarem o esforço correto, vocês deverão vivenciar a beleza do universo, a verdade do ser que não conhece nenhum conflito, que combina o amor, amar e receber sua cota plena de felicidade, em vez de excluir esses dois fatores mutuamente, como parece ser inevitável quando se tenta amar por meio da boa vontade exterior. Mas, se vocês usarem a boa vontade exterior para reconhecer que por trás da tentativa de amar reside uma falta de amor, e que a falta de amor é resultado do medo, da mágoa e da ilusão, e descobrindo quais são essas ilusões, vocês deverão finalmente chegar ao amor real, ao eu real, à expressão autêntica de tudo o que vocês sentem e são – o que será bom e correto.

Meus amados amigos sejam abençoados, todos vocês. Encontrem o caminho, passo a passo, para a compreensão destas palavras. Estejam em paz, estejam em Deus!

Os seguintes avisos constituem orientação para o uso do nome Pathwork® e do material de palestras:

Marca registrada/Marca de serviço

Pathwork® é uma marca de serviço registrada, de propriedade da Pathwork® Foundation e não pode ser usada sem a permissão expressa por escrito da Fundação.

Direito autoral

O direito autoral do material do Guia do Pathwork® é de propriedade exclusiva da Pathwork® Foundation. Essa palestra pode ser reproduzida, de acordo com a Política de Marca Registrada, Marca de Serviço e Direito Autoral da Fundação, mas o texto não pode ser modificado ou abreviado de qualquer maneira, e tampouco podem ser retirados os avisos de direito autoral, marca registrada ou outros. Não é permitida sua comercialização.

Considera-se que as pessoas ou organizações, autorizadas a usar a marca de serviço ou o material sujeito a direito autoral da Pathwork® Foundation tenham concordado em cumprir a Política de Marca Registrada, Marca de Serviço e Direito Autoral da Fundação.

O nome Pathwork® pode ser utilizado exclusivamente pelas regionais autorizadas pela Pathwork® Foundation.