

Palestra do Guia Pathwork® nº 071
Palestra Não Editada
14 de outubro de 1960

REALIDADE E ILUSÃO

Saudações, queridos amigos. Deus abençoe a todos vocês e a todos aqueles que lhe são caros.

Todos os ensinamentos e filosofias espirituais concordam em afirmar que o mundo da manifestação é ilusório. A única realidade que existe é além da sua esfera terrestre. Este não é um conceito geográfico, mas uma questão de consciência. Embora a percepção da Realidade Absoluta seja uma impossibilidade para o ser humano, pode ser sentida em pequena escala pela elevação da consciência, através da eliminação dos conflitos internos, o que é uma consequência do trabalho de busca de si mesmo que este caminho lhe oferece. No curso deste trabalho você se torna consciente de suas emoções e seus significados. Assim descobre os conceitos errôneos inconscientes que tem abrigado até agora. Torna-se consciente então, da irrealidade na qual tem vivido (emocionalmente), portanto, se aproxima da realidade. Este é em termos gerais, o único caminho possível. Jamais lhe será possível sentir a Realidade Absoluta pelo estudo e pela leitura, mesmo da maior sabedoria de todos os tempos. Dessa maneira você apenas adquirirá conhecimento teórico, o qual não possui verdadeiras raízes no seu mundo interior.

Ao tornar-se consciente da irrealidade existente dentro de si, verá com absoluta clareza quanto não eram verídicos seus conceitos e talvez ainda não sejam e poderá atingir um momento de reconhecimento do que é a realidade verdadeira – sua qualidade totalmente diferente e seu caráter imutável.

Viver na realidade comparativa que lhe é acessível como ser humano encarnado depende da sua maturidade, tanto mental quanto emocional. Esta, por sua vez, depende da sua capacidade e disposição para amar. Quanto mais a personalidade teme amar, quanto menos está disposta, portanto, incapaz de amar, mais vive na irrealidade ou ilusão.

Estas palavras não lhe trarão nenhum bem se você as aceitar de modo superficial. Para começar, terá que compreender como isso se dá, ao menos teoricamente. Por isso tentarei explicar detalhadamente.

Em nossas conversas anteriores discutimos o legítimo desejo de ser amado. Discutimos também como sua parte imatura, a criança que existe em você exige uma quantidade ilimitada de amor, encoberta por vários desejos superimpostos, tais como o de receber aprovação. Quanto mais imatura for a pessoa, mais ansiará por ser amada sem assumir o aparente risco de amar. Quanto mais alguém teme amar, maior se tornará o desejo de ser amado. Quanto maior for essa discrepância, mais dilacerada estará a personalidade nesse conflito, bem como em muitos outros que se originam desse problema básico. Eu repito, o primeiro e talvez o mais duro passo é tornar-se consciente de que esse profundo problema realmente existe. Quando é descoberto está vencido o momento mais difícil da batalha, porque então será relativamente fácil enxergar o quão irrealista é esse desequilíbrio;

quanto é injusto a exigência de algo que a própria pessoa não está disposta a dar. O desejo de ser amado só é legítimo quando se está disposto a dar tanto quanto se pede. Isso é realidade. Mas não é realidade pedir-se mais do que se quer dar, nem alegar que não se quer ser amado. Algumas pessoas retiraram-se tanto – encontrando um contentamento aparente, temporário e superficial – que estão inconscientes do seu profundo anseio. Esta inconsciência é um autoengano, portanto, também é ilusão.

Ao considerar tudo isso você pode começar a observar o mundo com uma compreensão diferente. Verá que aquelas pessoas que emanam um calor genuíno, que dão de si mesmas e cujo amor pode realmente ser sentido, têm menos necessidade de lisonjas, de aprovação e concordância, enquanto aquele que se retira com medo do amor, portanto da vida – terá um desejo muito grande de ser amado, na mesma proporção. É uma equação que tem que terminar igual; não pode ser de outra forma. No entanto isso não quer dizer que se você tem a capacidade de amar, não desejará ser amado. Sim, mas então o seu desejo será menos tenso, menos urgente. Por consequência, proporcionalmente, experimentará menos tensão e ansiedade. De fato, outra concepção errônea, ou ilusão, que é em grande parte responsável pelo medo de amar é a ideia talvez inconsciente, de que o verdadeiro amor nunca será correspondido e que para provar amor verdadeiro você tem que abrir mão de sua integridade pessoal, de suas legítimas necessidades e sua dignidade. Em outra oportunidade analisaremos este assunto com maior detalhe e discutiremos como as pessoas recorrem a um extremo equivocado, na crença de que é a única maneira de não cair no extremo oposto. Todas essas emoções ocultas têm que ser trazidas à luz para esclarecer essa confusão. Você tem que se tornar agudamente consciente da existência de todas essas irrealidades dentro de si se quiser ter alguma chance de se aproximar da realidade. Portanto, o que quer que eu diga aqui é dirigido às tendências interiores, às emoções inconscientes. Muitos seres humanos não demonstram todas essas emoções confusas que estamos discutindo; podem nem mesmo estar conscientes dessas emoções; Por isso, quando ouvem ou leem essas palavras, talvez não achem eco em si mesmas. De fato, logo que surge o mais leve sinal de perigo sob a forma de uma reação desagradável ao ponderarem sobre essas palavras, rapidamente fecharão a porta com firmeza. E dirão a si mesmas: “Oh, por causa disso e daquilo, isso realmente não se aplica a mim.” E pensarão em muitas outras pessoas a quem isso possa ser aplicado de maneira muito óbvia. Sejam cuidadosos, meus amigos, porque esse é um claro sinal de que nem ao menos querem ver a irrealidade em si mesmos. Como então podem jamais ter esperança de alcançar mesmo a mais passageira visão da realidade? A realidade mais elevada, espiritual, absoluta, não pode ser encontrada por um atalho. Só pode ser atingida pela transformação do seu mundo interior de irrealidade em um mundo de realidade e não poderá fazê-lo se não estiver disposto a enfrentar as confusões e concepções errôneas. Então, esteja em alerta contra a defesa interna de fechar a porta.

Portanto digo a todos, achem essas emoções específicas, mesmo que estejam ocultas. Aprendam a compreender a linguagem das emoções vagamente sentidas. Analisem seu significado. Só dessa maneira será possível descobrir que o que lhes digo aqui é verdade. Realidade é verdade, bem além do que os olhos podem ver. Quanto mais você está em realidade, mais profunda é sua compreensão. Você pode estar em relativa realidade em uma área da sua vida interior, enquanto em outra está em profunda irrealidade. Neste caso verá apenas os fatos superficiais e ignora as conexões mais profundas, portanto, a verdade mais ampla permanece na escuridão. Tomemos um exemplo simples e comum. Se alguém o fere, aquilo que ele disse e fez será realmente um sofrimento. Porém, enquanto você vir apenas o fato que ocorreu e ignorar a razão, permanecerá machucado. No momento em que compreender plenamente, é impossível que permaneça ferido. Tenho certeza de que

todos já experimentaram ocasionalmente algo assim, no entanto, sempre caem na mesma armadilha em outra ocasião. Você sabe muito bem a esta altura que somente ao entender a si mesmo é possível entender os outros. Tal entendimento eliminará os sofrimentos porque você está em verdade, ou em realidade. É por isso que se diz que a verdade liberta e é por isso que a resistência da criança interna, que mostra relutância em se encarar totalmente, é inteiramente irrazoável e danosa para si mesmo.

A irrealidade ou ilusão traz infelicidade, confusão, tensão e medo: a realidade, ou verdade, traz felicidade e liberdade. A resistência em encarar sua irrealidade e mudar é por si só uma irrealidade, porque é falsa, já que você considera isso uma desvantagem. Se não acreditasse nisso, não haveria de resistir. Além do mais, a resistência à verdade e à mudança exige um esforço debilitante para manter a ilusão. A ilusão sempre causa tensão e esforço, pois ela não pode manter-se por si mesma. Isso cria um círculo vicioso e causa muitas reações em cadeia.

À medida em que aprende a compreender suas emoções, você avaliará os acontecimentos exteriores de forma diferente. Tais acontecimentos são reais, ocorreram de fato mas, até agora, a importância que você lhes emprestava (pelo menos emocionalmente) era irreal. Pense no exemplo que citei acima. É assim com tudo mais.

Quanto maior a urgência de ser amado, aprovado, etc, devido a seu medo de amar, mais rígida e tensamente você passa a construir formas ilusórias por assim dizer, na esperança de que esse desejo possa ser satisfeito. Isso pode assumir várias formas diferentes e ocorre de maneira muito sutil. Por exemplo, se você desejar muito ser amado por uma pessoa específica ou se quer ardentemente impressionar uma pessoa em particular, imaginará situações nas quais vê esse desejo gratificado. Cada sinal favorável não será considerado no seu valor real, mas será criado em uma construção ilusória. Mesmo que realmente obtenha o que deseja em amor ou admiração, você não percebe se está sendo oferecido verdadeiramente com o saber e a atmosfera da pessoa envolvida. Não poderá ficar satisfeito com isso a longo prazo, pois não corresponde à sua ideia de como deve ser. Finalmente o resultado desmorona como ilusão que é. Inconscientemente você luta contra isso tanto quanto possível e se esforça ainda mais para manter uma ilusão onde não seria necessário. Suspeita constantemente que o que existe realmente não corresponde às suas ideias, portanto se sente em perigo. Cada pequena indicação de realidade, em conflito com a sua ilusão, traz-lhe um desapontamento que cria uma hostilidade da qual você é tão inconsciente quanto do resto do processo que está sendo descrito. Essa hostilidade afeta a outra pessoa que irá reagir de maneira tal que a sua ilusão não mais poderá ser mantida. Tudo isso lhe causará uma visão escura e subjetiva que provocará a reação que acabamos de discutir. Portanto, é sua urgência que causa a construção ilusória, quando em muitos casos nada disso seria necessário. Na realidade nunca é necessário, pois mesmo que por suas próprias razões, a outra pessoa não possa resolver seu desejo, seria melhor que você o percebesse e deixasse passar. Com frequência, você poderia até mesmo obter seu desejo caso estivesse em liberdade, sem urgência, portanto, sem nenhuma construção irreal e preconcebida de situações, relacionamentos e reações por parte da outra pessoa. Você seria capaz de se adaptar flexivelmente à maneira particular do outro e não acharia necessário moldar o outro e à situação de acordo com suas ideias.

Como pode ver, existe uma irrealidade evidente no seu procedimento, o que fica óbvio nas suas reações durante todo o processo. Os sinais “favoráveis”, adequados às suas construções, são super valorizados. Eles produzem mais prazer do que a realidade autoriza, não porque a outra pessoa não goste de você, mas porque a reação dela é apenas diferente. Você está em irrealidade porque

só pode se alegrar quando ocorre o que esteja adaptado à sua construção. Por outro lado, quando isso não acontece, a sua esmagadora decepção é igualmente irrealista. As muitas repercussões e ramificações desse estado são numerosas demais para serem discutidas aqui.

Para perceber tudo isso você teria que começar por tomar consciência das várias pequeninas decepções que não se permite notar no nível consciente. Isso se dá em parte porque você tende a se enganar – por não gostar de encarar nada de desagradável – e em parte porque no seu intelecto, sabe que não deve ficar desapontado de forma tão infantil por uma coisa pequena, portanto, sente-se culpado por ter reações pueris. No entanto, é essencial que treine sua percepção nessa direção, sem levar em conta se suas reações são certas ou erradas. Agora é capaz de ir além. Sabe que a infantilidade não desaparece por se desviar dela o olhar. Consciente dessas muitas decepções pequenas, verá como reagia – e ainda reage internamente, embora agora o observe; como resultado, deixava aquilo de mais negativo na outra pessoa servir de justificativa para sua ira. Ao ver tudo isso notará a subjetividade pessoal, colorida, que discutimos em outra ocasião e assim enxergará o tipo especial de irrealidade na qual vive.

A objetividade e a subjetividade que discutimos no último encontro são também uma fase da realidade versus a irrealidade. É necessário que vocês compreendam que sua subjetividade, portanto, irrealidade é criada por você mesmo através da forte e urgente necessidade de alimentar sua ilusão. Essa necessidade premente de ilusão vem da corrente de força da criança interna, que tem que obter tudo à sua própria maneira. Tudo isso é muito sutil, meus amigos, portanto não se deixem enganar por uma reação correta e superficial. Pensem em que área estão seus problemas na vida, descubram suas emoções em conexão a eles – tentem encontrar essa condição e essa corrente dentro de si. Na certa vão encontrá-las, pois seguramente existem.

Na medida em que aprende a abrir mão dessa corrente de força e torna-se livre de uma grande tensão interna, nessa mesma medida estará livre para receber. Talvez o que vá receber não se prove menos valioso do que tinha imaginado; talvez seja mais valioso, embora não necessariamente atingido de forma tão rápida quanto a criança interna gostaria. De fato, quando o recebe, a extensão do seu valor dependerá largamente da sua crescente percepção a esse respeito, da sua capacidade de estar em realidade.

Enquanto avança nessa direção específica do Pathwork, também verá que sempre que não consegue o que quer (nem sempre consegue o que quer), isso não lhe causará metade do sofrimento e do desespero que causava. Mas como eu disse, primeiro deve tornar-se consciente de que ao não ter as coisas segundo sua vontade, seja em coisas exteriores ou a respeito da reação de outras pessoas para consigo, existiu o desapontamento. E deve ver o que esse desapontamento levou-o a fazer. Só então pode abandonar a corrente de força e com ela as ilusões produzidas, se tornando livre para receber os valores reais ou quando não os recebe, descobrir que não recebê-los não é tão trágico quanto pensa o seu lado infantil.

A dificuldade aqui é que no seu intelecto concordará prontamente com o que digo – e porque concorda, torna-se muito fácil que passe despercebida a premência das suas próprias emoções contraditórias, da forma como se manifestam e nem sempre só no exterior. É suficiente que existam internamente.

Nesta situação você tem uma imagem irreal das outras pessoas, uma vez que é tentado a aumentar seu valor caso lhe agradem e a diminuí-lo em caso contrário. A imagem que tem delas não é

irreal porque o que enfatiza em cada humor é necessariamente errado e sim por causa do seu real motivo de ver tão fortemente o lado bom ou mau daquela pessoa. É irreal porque, em cada caso específico, o colorido geral em que percebe a pessoa como um todo é distorcido e unilateral.

Quando vê o lado bom devido em parte, à razões subjetivas possivelmente verá aquilo que a pessoa realmente tem de bom. Por outro lado quando vê o lado mau, possivelmente verá o que realmente existe de mau nela. Mas em cada caso, ou você sente que a pessoa é boa ou sente que ela é má.

Você também tem uma ideia irreal da importância que as razões alheias ou os incidentes, tem para você. Aqui novamente, o seu conhecimento intelectual vai além disso, mas emocionalmente nesse momento, esse incidente assume uma importância desproporcional para você.

Consequentemente, também não vê a realidade a respeito da qualidade das pessoas, nem a respeito das ocorrências e acontecimentos. E por último, mas nem por isto menos importante, você está em irrealidade porque seu conceito de tempo/qualidade é falso quando suas emoções infantis estão envolvidas sem que tenha consciência disso.

A criança interna sente a importância do que acontece nesse momento particular de uma maneira super exagerada. Ela não vê o caráter transitório, não percebe sua qualidade genérica, e conhece apenas dor e prazer nesse momento, esquecendo que num futuro relativamente próximo essas emoções fortemente sentidas terão perdido seu impacto. Apesar de todo seu conhecimento intelectual a esse respeito, suas emoções reagem ainda de forma infantil. Algo desagradável lhe acontece agora e você entra em um estado de espírito depressivo, embora saiba que em pouco tempo nem mesmo pensará mais nessa decepção. É a criança interna que reage ao momento quase como um animal. Ela não conhece passado ou futuro, portanto, falta-lhe discernimento para avaliar o fato no seu verdadeiro significado ou, em outras palavras, no seu valor enquanto realidade.

Eu uso com frequência a expressão “viver no agora”. Como em tudo o mais existe a maneira certa e a maneira errada de encarar isso também. Se você se lembrar de um estado de espírito de apenas alguns meses atrás, no qual a vida lhe parecia sem esperança e olhar para a sua vida agora, meses depois poderá julgar melhor quão irreal era aquele estado de espírito. Talvez esteja desesperadamente deprimido de novo, mas é bem possível que a razão para isso seja outra agora. Em todo caso, aquilo que o esmagou completamente há tão pouco tempo não tem o mesmo efeito agora – isso é uma boa demonstração do que quero dizer com avaliação irrealista do tempo, ou da qualidade dos acontecimentos com relação à permanência, o que é uma faceta do tempo.

A maneira errada de viver no agora vem da criança interna, que exagera a importância do momento. Mesmo as verdadeiras tragédias que se abatem sobre todos os seres humanos no curso de uma vida, quando vistas em retrospectiva, serão sentidas de maneira diferente do que no tempo de sua ocorrência. O dizer “o tempo cura tudo” é válido quando se torna claro que com apenas uma pequena distância do envolvimento pessoal, advém uma visão mais realista ou verdadeira da qualidade do acontecimento e de sua importância.

Assim, a pessoa que aborda a realidade interior, devido a uma alma em amadurecimento, pronta para encarar a vida sem medo de amar, de abrir mão da poderosa corrente de obstinação, experimentará até as tragédias como tendo um impacto muito diferente daquele sentido por uma

alma imatura. Esse é o verdadeiro desapego, que somente é obtido pelo amadurecimento das suas emoções no sentido de que à medida que os revezes pessoais perdem a sua importância, a vida e o amor não mais estão em perigo. O verdadeiro desprendimento jamais pode ser obtido pela imposição forçada de conceitos corretos sobre medos infantis e ilusórios que continuam a fermentar na sua mente inconsciente. Uma alma madura, naturalmente, sentirá o impacto momentâneo de uma tragédia com todo o seu pesar, toda sua importância, mas simultaneamente perceberá sua importância passageira e também avaliará genuinamente o acontecimento não apenas em seu intelecto, mas o significado geral e sua importância relativa. Portanto, a dificuldade não será tão grande na experiência pessoal.

O fato de que a criança que habita em você experimenta as ocorrências da vida em impressões ilusórias de exagero, de “preto ou branco”, traz em seu rastro um conflito adicional. Essa é a tendência universal de autodramatização que está presente em algum grau em todo o ser humano. Existem é claro, aqueles com os quais isso é óbvio. Mas existem também aqueles com os quais não é absolutamente aparente. Nesses últimos é muito mais difícil descobrir porque a tendência está tão escondida, tão bem camuflada e sempre racionalizada com conceitos externos corretos ou aparentemente corretos. A única maneira de descobrir essa tendência é novamente, analisar seus humores e suas emoções, dar ouvidos ao que estão dizendo e porque. Você pode descobrir, por exemplo, que um pouco de encorajamento, um pequeno elogio faz seu espírito elevar-se às alturas de alegria ou gratificação irrazoáveis, além de qualquer proporção; bem como uma pequena crítica, seja real, imaginária ou implícita pode estragar o seu dia. Essa atitude, “preto ou branco” faz com que você dramatize a si mesmo. Você não apenas super dramatiza o mundo ao seu redor, naquilo que se relaciona a você, mas deliberadamente o encoraja, mesmo que de forma inconsciente por uma boa razão, meus amigos. Uma vez que a criança interna está constantemente clamando por atenção, ela usa a dramatização sutil ou abertamente como meio de forçar outras pessoas a atendê-la. Repito que isso não é necessariamente feito por atos externos. É muito mais comum que as reações interiores atuem dessa maneira e você se sente muito mais frustrado porque não se atreve a assumi-las. Assim, força o mundo ao seu redor apenas em fantasia. Você constrói uma forma de irrealidade sobre uma premissa irreal.

Talvez pense que em sua manifestação positiva esse exagero não importa. Você diz: “Bem, se eu fico eufórico por uma coisa pequena, não é bom?” Eu digo não é. Porque se a alegria é irrealista, a decepção será muito mais arrasadora. Então, tem que aprender a distinguir entre o real e o irreal tanto a esse respeito quanto em tudo mais. Isso não quer dizer que deva afastar a alegria, mas encare-a com humor e olhe para ela com um pouco de desprendimento, da mesma maneira como deveria olhar para os estados depressivos e outros aspectos negativos. Apenas observe a criança interna reagir. Você não pode expulsá-la mesmo após haver reconhecido completamente a sua existência.

Concernente ao lado negativo – a automatização – você faz com que a situação pareça muito pior, portanto, tenta forçar outras pessoas a se solidarizar com você, a fazer sua vontade ou a ficarem ao seu lado contra aqueles que não o fazem. Tudo isso pode ser feito com muita sutileza e, repito, é necessário muita honestidade consigo próprio para reconhecer suas emoções a esse respeito. Mesmo que consiga não demonstrá-lo existe a voz no seu íntimo que diz “pobrezinho de mim, veja como eu sofro: quão injustamente sou tratado, como tudo é absolutamente trágico”. Ou, ao contrário: “Veja como eu sou mau. Ao reconhecer minha perversidade eu lhe mostro como sou honesto, para que você me admire como desejo”. Essa dramatização pode assumir muitas formas, mas é

sempre uma forma de exagero destinado a aumentar sua própria importância seja explicitamente ou de forma oculta.

Para vocês que trabalham neste Pathwork, meus amigos, será de grande valia localizar este aspecto particular do seu mundo de ilusão; onde, como e de que forma dramatiza a si mesmo e o que está por traz disso. Então questione ainda mais suas emoções: qual é meu objetivo? Será que realmente acredito que as coisas são assim tão ruins? Faça-o, qualquer que tenha sido a ocorrência. De início, a dificuldade é que, nove entre dez vezes, você nem ao menos tem consciência de que está deprimido, quanto mais do porquê. Por conseguinte, deve começar por questionar o que realmente sente, todos os dias, e então pode ir mais fundo para descobrir o porquê e de onde isso vem. Se a depressão não pode ser escondida, você vai buscar e encontrar algumas razões aceitáveis ou até mesmo dizer “eu não sei por que estou deprimido”. Mas, se buscar diligentemente, sempre descobrirá um revés pessoal, alguma coisa que não correu de acordo com sua vontade; algo que a criança interna considera uma decepção.

Como é então que a ausência dessa corrente de força o traz para a realidade, portanto, em um estado mais seguro de felicidade e serenidade? Se a corrente de força não estiver presente você fatalmente vivenciará – desde que esteja seguro de si mesmo – o fato de que a decepção, se é que realmente existe, nada mais é que uma dor ilusória. Mas não pode estar certo de si enquanto houver a criança que o habita com todo seu egoísmo, egocentrismo, unilateralidade e exigências injustas. Portanto, está em um círculo vicioso. A desaprovação tem ressonância em você porque lá no fundo algo em seu interior sabe que, não importa quão infundada seja a crítica neste caso, você mesmo se critica por não ter a coragem de ajudar o amadurecimento dessa criança interna. Na medida em que focaliza no processo de amadurecimento, portanto, perde todos os aspectos negativos da criança, ganha em estatura, em segurança, em conceitos definidos e realistas nos quais pode confiar em nível profundo. Ao ganhar esse respeito próprio, se tornará cada vez menos dependente da aprovação alheia. Se então, a desaprovação surgir ocasionalmente, procure saber se não há uma parcela de verdade envolvida, mesmo que a outra pessoa não exponha o centro da questão. No momento em que o descobre, a desaprovação justificada ou não, deixará de machucá-lo. Com essa atitude não temerá a crítica ou a desaprovação; sua corrente de força se dissolverá.

Caso a depressão não se deva à desaprovação, mas à mais pura e simples necessidade de ser amado que não está sendo satisfeita, você ficará possivelmente um pouco triste, mas sua vida não dependerá disso. Perceberá que o fato de não ser amado no grau desejado é uma consequência dos seus próprios problemas, de sua própria incapacidade de amar e de seu medo de amar. Reconhecerá também que por um longo tempo, a criança que cresce devagar ainda produz hostilidade e agressividade de forma muito sutil, quando se sente contrariada. Além do mais, verá que essas emanções contribuíram grandemente para a reação negativa da outra pessoa. Essas percepções o libertarão e o ajudarão avançar no processo de amadurecimento.

Com a corrente de força removida, verá tudo isso. Portanto, o que costumava machucá-lo não o fará mais. O que, vez por outra, talvez seja realmente um desapontamento, não será nem metade desesperador como costumava ser, e ainda é. Assim, você terá ganhado a verdadeira percepção e, portanto a liberdade que apenas a aproximação da realidade pode trazer.

Quando uma relação se torna indecisa entre seres humanos, frequentemente no devaneio você cria situações como gostaria que elas fossem. Isso acontece até em um relacionamento de longa duração. Você constantemente “sonha” com a maneira como deveria ser. Isso é fuga da realidade. A

realidade é tão desoladora que não suporta e assim cria um mundo mais agradável para si, é verdade, mas isso é ainda parte de um círculo vicioso. A realidade é tão inóspita por causa da importância ilusória emprestada a essa corrente de força, por causa da necessidade exagerada de ter a aprovação de todos. É isso que faz a realidade tão insuportável que você tem que escapar para um mundo ilusório feito pela criação de situações fantasiosas no seu devaneio. Quanto mais fabrica tais situações, mais gira em torno desse infinito círculo vicioso; sim, pois como pode a realidade jamais se encaixar nesse quadro? É impossível. Portanto, o que quer que aconteça, mesmo sob os auspícios mais favoráveis está fadado a desapontá-lo, uma vez que parte do mundo ilusório é o desejo de satisfação ins-tantânea, a total falta de paciência. Caso a paciência não esteja presente, qualquer sinal por menor que seja, indicando que a situação pré-fabricada não é reproduzida criará decepções, portanto, hostilidade. Como eu já disse, essa hostilidade inevitavelmente afetará a outra pessoa, mesmo que ambos estejam conscientes delas. Com isso você sabota, estraga, destrói cada situação favorável que poderia surgir no seu caminho.

Sem a corrente de força não precisará criar devaneios com situações fixas, portanto, será flexível e enfrentará o que é – sem desapontamento se for diferente daquilo que seus sonhos teceram. Consequentemente não criará hostilidade em si mesmo, a outra pessoa sentirá sua abertura e uma situação espontânea, livre e real poderá gradualmente se desenvolver.

Meus queridos amigos é de fundamental importância descobrir e modificar tudo isso, que se aplica a todas as relações humanas, à totalidade da sua vida interior, portanto, também à sua vida exterior.

Caso realmente compreenda o significado mais profundo dessas palavras, talvez entenderá e vivenciará de certo modo o que verdadeiramente quer dizer a palavra realidade. Significa libertação dos medos e assim maior felicidade e segurança, o que só acontece se houver maturidade emocional. Por sua vez, a maturidade emocional é o estado de ter vontade e capacidade para amar. Verifica-se pois, que a realidade e a capacidade de amar estão diretamente ligadas. Sabemos também que a existência da corrente de força reduz sua capacidade de amar e isso tem que ficar bem claro, tanto na teoria quanto na prática – como ela se manifesta em você, pessoal e especificamente. Descubra como seu medo de amar faz com que se retire e o quanto culpado se sente por isso, no fundo do seu Eu mais íntimo. Descubra também o quanto precisa forçar os outros a amá-lo para compensar essa culpa; é como se fosse uma confirmação de que a voz oculta da culpa está errada. Descubra o vazio que existe em você devido à sua falta de disposição para amar, o qual desejaria equilibrar ao fazer com que os outros o amassem. Por todas essas razões a corrente de força opera poderosamente, embora de modo sinuoso e oculto. Quando, no curso do seu futuro trabalho, tiver reconhecido todas as emoções e reações, obterá uma grande percepção interior; compreenderá bem melhor tudo o que digo agora. Então discutiremos o conceito maduro de amor, acerca do qual existe tanta confusão, tão pouca clareza e apenas conceitos espirituais muito genéricos que a maioria das pessoas não sabe como aplicar às suas vidas, pessoal, emocional e interior.

Sem a corrente de força, você permite que outra pessoa experimente sentimentos a seu respeito como quiser, livremente – isto se aproxima muito mais do amor maduro do que todos os outros ardis para dramatizar sua importância. Assim, não precisará fabricar situações imaginárias, portanto, não será rígido em suas expectativas e não ficará desapontado se as coisas resultarem diferentes do esperado. Então, não terá que ocultar hostilidade e ressentimentos, porque não existe desapontamento. Em tal estado mental dará mais aos outros e esse dar nem sempre assumirá a mesma

forma. Em alguns casos será simplesmente afeição, ofertada a despeito do fato da sua vontade não ter sido satisfeita; dará à outra pessoa a liberdade que não poderia dar enquanto prevalecessem aquelas condições distorcidas. Ao dar liberdade, dá respeito humano básico, independentemente da sua vontade ter sido realizada ou não. Assim prossegue o círculo benigno: na liberdade interior – a liberdade que você tem, portanto, dá – pode perceber a realidade. É então que a situação real é vivenciada de maneira mais profunda e significativa, em vez daquela imaginária e desejada forçosamente.

Situações preconcebidas, imaginárias, tais como as criadas em devaneios, são o produto da corrente de força do egocentrismo. Só quando liberado delas é que você pode ter a visão e a compreensão da verdade tal como lhe diz respeito e ao seu ambiente em qualquer dado momento. Devido à falta de entendimento total sobre o significado de algumas de suas emoções, você se confunde em relação a certos conceitos. A confusão mais generalizada é quanto ao significado do amor maduro. Embora tenhamos tocado em alguns dos pontos nesta e em algumas das nossas conversas anteriores, devemos aprofundar o tema de forma mais completa para eliminar seu medo irrazoável dele.

No momento diria apenas isto: você constantemente age sob a concepção errônea de que amor verdadeiro quer dizer abrir mão do seu respeito próprio e da sua dignidade; pensa que tem que ceder à parte mais egoísta da natureza da outra pessoa. Naturalmente se rebela contra isso. Porém, sua concepção ainda mais errônea é que o remédio reside em retirar-se totalmente do amor. Assim flutua entre dois extremos: ou é submisso e sente que isso não é saudável para nenhuma das partes e não tem nada a ver com o amor assim como o outro extremo; ou se retira para dentro de uma concha na qual se acha não apenas sozinho e frustrado, mas também corroído pela constante voz incômoda da sua consciência superior, a qual exige que não faça isto. Você não pode atender a essa voz porque seu conceito é confuso até no seu pensamento, para não falar das emoções. Em outra ocasião discutiremos esse assunto mais longamente, não do ponto de vista de ideais que você não pode atingir agora, mas de um ponto de vista mais “prático”. Veremos onde e como se desvia do amor em consequência do medo irrazoável, baseado em concepções errôneas. Comparemos então o conceito correto, aplicando-o aos seus desvios.

Para obter real benefício de todas as minhas palavras, você tem que vivenciar suas emoções e compreender sua linguagem. Nunca será demais enfatizá-lo. Ao fazê-lo se tornará mais sereno, menos sujeito a flutuação e como resultado suas emoções estarão mais sintonizadas com a realidade. Só dessa maneira pode aos poucos vir a sentir, de maneira inevitável que não pode ser traduzida em palavras, o que significa a Realidade Absoluta e porque este mundo do plano terrestre é ilusório. Enquanto essas forem apenas palavras que escuta, enquanto não descobrir onde você está em irrealidade, esse termo nada significará. Só vendo e sendo capaz de eliminar sua irrealidade é que aos poucos, se aproximará da porta através da qual ocasionalmente terá a sensação do que é a realidade cósmica, espiritual ou absoluta.

O que é a inteligência se não realidade? Algumas pessoas podem ter grande inteligência – e onde ela funciona, estão em uma espécie de realidade. Onde não funciona porém, estão submersas nas suas confusões, portanto, afastadas da realidade. A dificuldade com pessoas inteligentes é que, em grande medida não percebem em que ponto não é assim. Contudo a pessoa pouco inteligente também não tem consciência da sua falta de realidade. Da mesma forma, a saúde mental e emocional é realidade. Na medida em que está enfermo, nessa mesma medida estará em irrealidade. Você não vê a verdade.

Nós discutimos o termo “viver no agora”. Eu disse que isso pode ser feito de maneira errada, infantil, não saudável e também de forma madura e construtiva. Esta última trará paz e harmonia, segurança e plena experiência de vida como nem sequer pode imaginar. Viver no agora, da maneira certa, significa plena e completa consciência do momento, seu significado, sua verdade. Isso só pode ser conseguido colocando-se em sintonia com o que é ao invés de desejar o que poderia ou deveria ser. Em outras palavras, as situações rigidamente construídas e imaginárias que impedem a realidade também impedem sua experiência plena daquilo que a vida tem realmente a oferecer: o viver no agora. Se você vive no presente, no agora, não existem tais devaneios. Não existem situações pré-fabricadas. Assim você vibra de forma flexível e vive de acordo com o momento, mesmo que o momento às vezes, seja difícil ou obscuro. Você está completamente lá no momento! Aqui! Agora!

Os exercícios de concentração que discuti algum tempo atrás são uma valiosa ajuda externa, se estiverem junto com os requisitos internos de análise de suas emoções para mudar os conceitos que não estão de acordo com a verdade ou realidade. Esse passo adicional é um grande auxílio, desde que não seja feito em vez do trabalho interior. Se vocês se lembram do que eu disse, verão muito claramente que esta é outra abordagem ao viver o momento. Eu lhes disse para se concentrarem no estado de não-pensar (usando vários métodos diferentes); não deixando seus pensamentos flutuarem em uma névoa de pensamentos de fundo, ou seja uma fuga, mas antes estando presentes, no momento. O não-pensar, ao mesmo tempo que está em vocês ao invés de estar longe, é algo difícil de aprender. O fato de ser tão difícil mostra-lhes o quão pouco vivem no agora, o quanto estão distantes da realidade do momento. Na medida em que vive em realidade, nessa mesma medida será capaz de ficar com você mesmo, observando-se enquanto não pensa. Naturalmente é possível que as pessoas atinjam um grau comparativamente alto de eficiência nesses exercícios por pura disciplina, enquanto negligenciam a procura das suas obstruções internas. Então, uma tal proficiência traz o benefício de torná-la mais apta a funcionar naquilo em que já são livres, mas a disciplina por si mesma não vai eliminar as áreas de obstrução. Nessas áreas a confusão e a irrealidade persistirão e serão obstáculos à sua experiência plena da vida, à total manifestação de suas capacidades e de sua criatividade. É por isso que ambas as abordagens são favoráveis. Enquanto a busca interna é indispensável e pode trazê-lo ao objetivo sem a ajuda externa de tais exercícios, estes últimos serão um auxílio muito útil. Isso deve ser claramente compreendido.

A dificuldade que você encontra nesses exercícios não deve desencorajá-lo ou detê-lo. Se persistir e perseverar, será bem sucedido com o tempo, mesmo que seja apenas por alguns momentos. Será um bom começo e os efeitos são muito mais valiosos do que pode perceber neste instante, desde que os faça em conjunção com o outro tipo de trabalho que realizamos.

Eu gostaria de dar mais alguns conselhos sobre esses exercícios de concentração. Infelizmente devo observar que meus amigos, não os estão praticando da forma devida. Todos, tem sido um pouco displicentes com relação a isso, o que é uma pena. Portanto, deixem-me dar mais algumas sugestões com as quais alguns podem achar mais fácil obter sucesso. Muitas pessoas têm que tentar várias abordagens até encontrarem a mais adequada para elas. Quando você se senta por poucos minutos de uma prática como essa, em primeiro lugar observe o seu estado de espírito. Então pergunte a si mesmo: “Para onde vou com tanta pressa? O que penso estar perdendo ao gastar poucos minutos fazendo esses exercícios?”. Veja a irrealidade dessa pressa. Existe algum sentimento de que é uma perda de tempo. Então comece a considerar a quantidade despropositada de tempo que realmente gasta em devaneios, de uma forma ou de outra; ou em pensamentos insignificantes que flutu-

am e dos quais você está apenas semiconsciente. Mas quando se trata de sentar-se por cerca de cinco minutos, seu sentimento lhe diz “isso é uma perda de tempo”, de outro modo não seria tão apressado. Assim você tem todos os tipos de coisas para fazer que são mais importantes. Perceba a ilusão ridícula dessa emoção. Ao observar essa atitude e esse estado de espírito e ganhar uma pequena distância deles, certa paz e relaxamento tomarão conta de si pelo simples fato de pensar inteligentemente a esse respeito.

A próxima coisa que você pode fazer, estando completamente relaxado de corpo e mente, é fechar os olhos e tentar ver-se sentado ali. Concentre-se como se estivesse fora de si mesmo, ou como se alguma outra pessoa o estivesse vendo sentado, como está agora, a roupa que está usando, qual a sua postura, sua expressão facial. Isso não é egocentrismo, nem tampouco conduz a ele, meus amigos. Isso apenas leva à auto-observação desprendida a partir de outra abordagem. Ao fazê-lo, sem dúvida descobrirá que está ficando mais calmo. Observando-se assim pode descobrir certas expressões faciais que de outro modo não seriam notadas. Pode sentir, por exemplo, que sua boca descamba ou que seus ombros se curvam; ou que os endireita de maneira forçada, de um jeito tenso e artificial. Observe tudo isso como faria se observasse outra pessoa.

Não tem que fazê-lo por muito tempo. Então tente qualquer um dos exercícios que mencionei anteriormente. Ou então tente este outro, que é mais avançado um pouco, mas que algumas pessoas podem achar até mais fácil que os outros. Observe-se enquanto não pensa. Esteja alerta para quaisquer pensamentos que possam surgir. Essa é uma das melhores maneiras de evitar pensamentos de fundo que o tiram do aqui e agora. Quase pode sentir a si mesmo, montando guarda em uma espécie de limiar. Se obtiver sucesso, seja por apenas meio minuto, isso terá um efeito maravilhoso.

Se após alguns segundos a corrente é quebrada, não se importe. Não fique impaciente consigo mesmo. Comece novamente, observe outra vez seu estado de não pensar. Observe o vazio que há. Quanto mais sucedido for, mais verá como está no presente, consciente do momento, na realidade em particular e não em uma névoa de pensamentos que flutuam vagamente, normalmente não pertinentes, nem em um mundo de sonhos que construiu. Quando flutua para a irreabilidade do seu processo de pensamento descontrolado, você não tem plena consciência do Eu e do momento e está, portanto, em irreabilidade. Os pensamentos de fundo com os quais você flutua para longe estão sempre longe de você como com certeza observará.

Após obter sucesso nesse exercício, mesmo que por pouco tempo apenas, será um maravilhoso momento para fazer sua prece ou meditação, ou para instruir seu subconsciente, porque então você estará totalmente aberto, receptivo e vivo. Estará mais capacitado para formular seus pensamentos, para pensar naquilo que mais precisa na presente fase do seu desenvolvimento. Sempre que se sentir confuso ou incerto na vida acerca de algo que descobriu recentemente; sempre que não tiver clareza a respeito de algo que o incomoda, esse é o melhor momento para formular claramente sua pergunta, sua confusão, sua falta de clareza. Este é sempre o primeiro passo para obter o necessário esclarecimento. Em um tal momento você pode também expressar sua profunda vontade e intenção de por de lado toda a resistência de encarar-se si mesmo e de mudar onde for necessário. Quando pronuncia uma instrução como essa para seu subconsciente – ou pede a ajuda de Deus – esse é o melhor momento para observar a reação dele. O quanto coopera o seu subconsciente? Ele o faz se você sente o desejo sem reservas de encarar qualquer coisa que esteja dentro de você. Se se sente pouco à vontade e ansioso, se deseja limitar tal percepção interior, sabe que a criança interna resiste – já deve saber a esta altura que isto é prejudicial e contra seus interesses.

Você também pode formular tais instruções e pensamentos, em pensamentos de frente bem claros toda vez que sinta que não pode mais “manter a guarda”. Toda vez que seus pensamentos tendem a flutuar para longe, para dentro da névoa vaga, então é o momento de segurar-se. Nessas ocasiões é mais fácil pensar construtivamente com pensamentos de frente deliberados e valiosos do que começar de novo a não pensar em nada. Isso pode ser reiniciado mais confortavelmente depois de recorrer a uns poucos pensamentos de frente, construtivos, deliberados e concisos.

À medida que prossegue neste Pathwork, na direção particular na qual eu o dirijo agora, a partir das duas abordagens que lhe foram mostradas, chegará a um ponto no qual não somente libertará a si mesmo das tensões e medos, de muitos fardos desnecessários, mas também se tornará muito desperto para cada momento. Suas reações serão mais espontâneas, mais saudáveis e a sua intuição será mais confiável.

Tenho certeza de que haverá muitas perguntas ligadas a este assunto. Pensem sobre elas para que possamos raciocinar juntos. Eu sei que este não é um assunto fácil. É enganador para aqueles que não se encontraram com essas emoções no seu trabalho ainda; estas palavras devem ser uma direção na qual procurar a partir de agora. Se você não estiver bloqueado será bem sucedido e trará à luz muitas facetas que compreenderá sob uma nova visão. Poderia ser assim colocado: o processo natural do seu trabalho trará à luz os próprios fatores que descrevi aqui e minhas palavras o ajudarão a ter clareza. Mas não pode nunca tentar à força certo processo de trabalho. Se sua busca desenvolve-se de modo orgânico, revelará tudo o que deve ser resolvido em cada fase. Tente ver tudo o que eu disse hoje como um valioso material para muitos meses de trabalho. Essa abordagem em perseverança lhe dará liberdade.

Meus queridos amigos, bênçãos de Deus para cada um. Que a força e as bênçãos que lhe são dadas agora os ajudem a aproximar-se da realidade.

Fiquem em paz, fiquem com 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