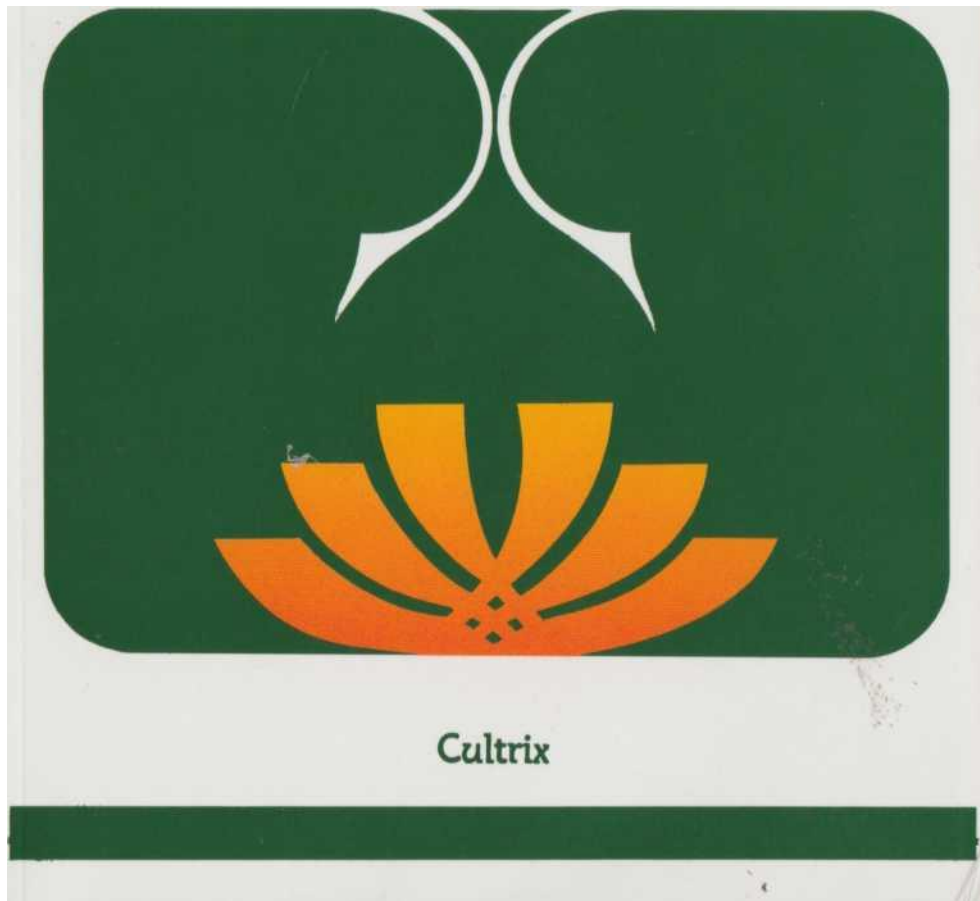


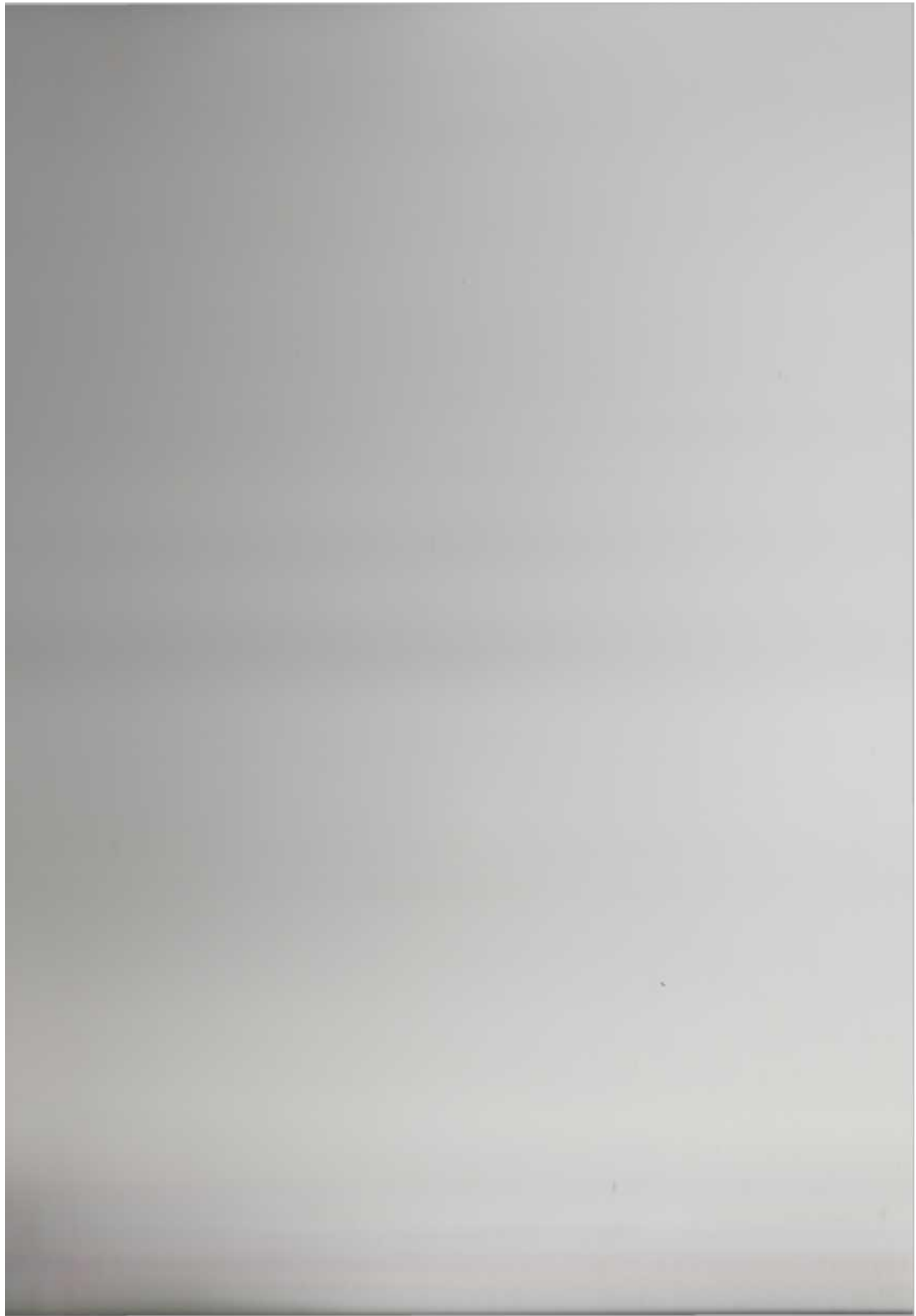
Eva Pierrakos

# O CAMINHO DA AÛTOTRANSFORMACÃO

(The Pathwork of Self-Transformatton)



L



## O CAMINHO DA AUTOTRANSFORMAÇÃO *The Pathwork* *of Self-Transformation* -Eva Pierrakos

“O Caminho da Autotransformação, de Eva Pierrakos, me acompanha há vinte anos. É o trabalho espiritual mais profundo e eficiente que encontrei, e tem me ajudado a realizar os meus sonhos. Cada vez que o leio, fico maravilhada com a profundidade e amplitude de sabedoria e amor que ele ensina. É um caminho de verdade, prático, que modificará a sua vida.”

Barbara Ann Brennan, autora de *Mãos de Luz*.

Eva Pierrakos, nascida Eva Wassermann, é natural da Áustria, em cuja capital, Viena, cresceu, enquanto se adensavam sobre a Europa as nuvens que culminariam na Segunda Guerra Mundial. Entretanto, Eva amava a vida, a natureza, os animais, os prazeres da dança, a prática do esqui e a amizade. Deixando a Áustria, ela passou a viver durante algum tempo na Suíça antes de se fixar em Nova York. Durante esse período, tomou-se o canal de comunicação de um espírito-guia altamente desenvolvido que proferiu a série de palestras que formam o conteúdo deste livro.

Sua história é idêntica à de todos os transmissores da verdade espiritual: primeiro, espanto pela manifestação desse dom especial; depois, relutância em admiti-lo; e, finalmente, humilde cumprimento da tarefa com total devotamento. Discretamente, Eva atraiu a si um número sempre crescente de pessoas que se sentiram arrastadas ao caminho da autotransformação ensinado pelo Guia. Trabalhando com seu marido, o psiquiatra John C. Pierrakos, autor de *Energética da Essência*, também publicado pela Editora Cultrix, Eva desenvolveu o que chamou de *The Pathwork*, basicamente, um Caminho, um método psicológico que conduz ao nosso Deus interior pelo confronto entre nossos demônios e nossos anjos, entre os interesses mesquinhos do ego e nossas forças espirituais.

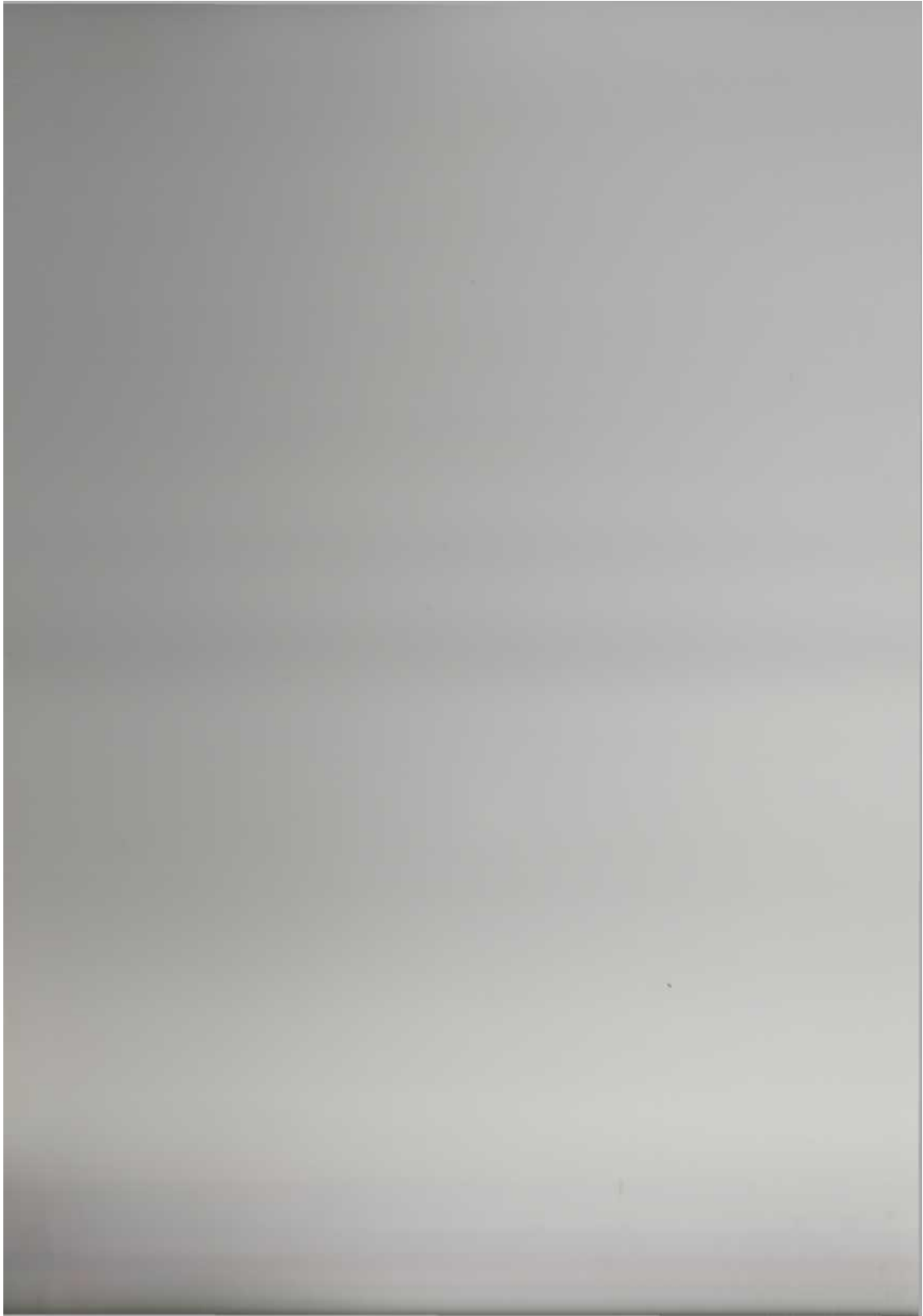
Mostrando-nos como aceitar-nos plenamente como somos agora e a superar tudo o que bloqueia nossa evolução pessoal e espiritual, este livro oferece-nos um método prático, racional e honesto para atingirmos nossa identidade criativa mais profunda.

ISBN 978-85-316-0004-3

EDITORA CULTRIX

9 788531 600043

r



AUTOTRANSPORT  
O CARBONIO DA

THE PATENTED BY  
SEE THE PATENTED BY

EVA PIERRAKOS Compilado e organizado por  
Judith Saly

O CAMINHO DA  
AUTOTRANSFORMAÇÃO

*THE PATHWORK OF SELF-  
TRANSFORMATION*

*Tradução*

EUCLIDES L. CALLONI  
CLEUSA M. WOSGRAU

**Editora  
Cultrix**

510 PAULO







## *Sumário*

Introdução 13

1. *O que é o caminho?* 19

- Anseio por um estado de consciência mais amplo e pleno 20
- O desejo falso 21
- O anseio realista 21
- Aprender a suportar o estado de felicidade 23
- O caminho e a psicoterapia 24
- O caminho e a prática espiritual 24
- Como encontrar o seu verdadeiro eu 25
- A positividade e a negatividade são uma única corrente de energia 27
- “Imagens” ou conclusões errôneas 28
- Progresso no caminho 30
- A liberação do eu espiritual 33
- Deixando de lado as ilusões 33
- A vida permeada pelo espírito 34

2. *A auto-imagem idealizada* 37

- O eu superior, o eu inferior e a máscara 37
- Medo do sofrimento e do castigo 39
- A máscara moral do eu idealizado 40
- A aceitação de si mesmo 42
- O tirano interior 42
- Afastamento do verdadeiro eu 44
- A renúncia ao eu idealizado 46
- A volta para casa 47

3. *A compulsão de recriar e de superar as feridas da infância* 49

A falta de um amor maduro 49  
Tentativas de curar as feridas da infância na idade adulta 52 A  
falácia dessa estratégia 53 A revivescência das feridas da  
infância 55 Como deixar de recriar ? 57

7

*Deus real e a imagem de Deus* 61 O falso conceito de Deus 61  
A dissolução da imagem de Deus 64 Deus não é injusto 65 O  
verdadeiro conceito de Deus 65 As eternas leis divinas 67 Deus  
está em você e cria por seu intermédio 69

*Unidade e dualidade* 71 O caminho para o plano unificado é a compreensão 72 Empecilhos para a descoberta do verdadeiro eu 79 Seu ego *versus* seu centro divino 80 A transição do erro dualista para a verdade unificada 83

*As forças do amor, de eros e do sexo* 86

O significado espiritual da força erótica 87 A diferença entre eros e amor 88

O medo de eros e o medo do amor 89 A força do sexo 90 A parceria ideal do amor 91 A busca da outra alma 92 As armadilhas do casamento 93

O casamento verdadeiro 95 A separatividade 96 A escolha do parceiro 96 Eros como ponte 97

*significado espiritual do relacionamento* 104

O desenvolvimento desigual das partes da consciência 105

Elementos de divergência e de unificação 106 A realização como medida padrão de desenvolvimento pessoal 107 Quem é responsável pelo relacionamento? 108 Interações destrutivas 110 Como alcançar a realização e o prazer 112

H. *O desenvolvimento emocional e sua função* 116

- O entorpecimento dos sentimentos para evitar a infelicidade 118
- O isolamento 119
- A necessidade de exercitar as emoções 120
- O afloramento dos sentimentos imaturos 122
- Como ativar o processo de desenvolvimento 124
- O que é segurança verdadeira? 125
  - Se os sentimentos são tolhidos, o amor não pode crescer 126

9. *Verdadeiras e falsas necessidades* 132

- O despertar dos potenciais espirituais latentes 133
  - A não-satisfação das legítimas necessidades da criança 134
- Como superar o sofrimento das necessidades legítimas não-satisfeitas 136
  - A superação da resistência em expor necessidades falsas 137
  - O sofrimento atual é consequência da busca de falsas necessidades 139
- O abandono da exigência de satisfação das necessidades irreais 140

10. *Infinitas possibilidades de experiência tolhidas pela*

*dependência emocional* 142

- Tudo no mundo existe em estado de potencialidade 143
- A motivação negativa impede novas perspectivas 144
- Um conjunto difundido de concepções errôneas 145
- Artifícios para esconder dos outros nossa fraqueza e dependência 146
- A criança dependente que existe em você ainda quer a aprovação dos outros 146
- Círculo vicioso e corrente de pressão 148
- Abandono - libertação 151
- Retire a amarra do seu pescoço 153

11. *O sentido espiritual da crise* 156

- A força autoperpetuadora das emoções negativas 158
  - A crise pode pôr um fim à autoperpetuação negativa 159
- O crescimento é possível sem “noites escuras” 160
- Crise exterior e crise interior 161
- A superação das crises 162
- A mensagem das crises 164



12. *O sentido do mal e sua transcendência* 170
  - O mal existe? 171
  - A aceitação correta do mal 172
  - O mal como poder criador distorcido 173
  - A libertação da beleza interior 176
  - A transformação 177
  
13. *Auto-estima* 180
  - O conflito interior entre auto-indulgência e auto-rejeição 181
  - O que produz o respeito por si mesmo? 182
  - O uso do poder da mente consciente 183
  - Conexão com a vida instintiva 188
  - A unificação do amor e do prazer 191
  
14. *Meditação em relação a três vozes: ego, eu inferior, eu superior* 193
  - O ego como mediador 194
  - A atitude meditativa 196
    - As mudanças efetuadas pela meditação do “caminho” 197
  - A reeducação do eu destrutivo 199
  - Uma técnica para começar a meditação 203
  - Reconciliação dos paradoxos da sua vida 203
  
15. *Conexão entre o ego e o poder universal* 207
  - O princípio de vida universal e o ego “desmemoriado” 207
  - O conflito entre o anseio e o temor do eu verdadeiro 209
  - Interpretações errôneas do princípio de vida universal por parte da religião 210
  - Como renunciar ao ego 212
  - Analogia com a lei da gravidade 212
  - A reação humana ao verdadeiro eu - vergonha e fingimento 214
  - O simbolismo bíblico da nudez 216
  
16. *Consciência: fascínio com a criação* 218
  - Conhecimento, sentimento e vontade como ferramentas da consciência criadora 219
  - Três condições para conhecer a si mesmo como espírito universal 220
  - Auto-observação e purificação em três níveis 223
  - A origem do “pecado” ou do mal 225
  - Como sair da criação negativa 229
  
17. *O vazio criador* 232

- Como se abrir à nova consciência 233
  - O caminho conduz através de contradições aparentes 234
- Uma nova plenitude começa a se manifestar 235
- A abertura do circuito fechado da mente 236
  - Como tomar sua mente um instrumento de unificação 239
- Em direção ao vazio 240
- A experiência efetiva 241
  - A nova pessoa como receptáculo da inteligência universal 242
- A função do intelecto na nova pessoa 243
  
- Entrada na vida nova e mais ampla 244

A voz interior: Uma meditação inspirada pelo Guia 245 Panorama

geral: O Guia, Eva Pierrakos e a Fundação Pathwork 247 Lista das

palestras da “Pathwork Foundation” 250



1. The first step in the process of identifying a problem is to define the problem. This involves identifying the symptoms and the underlying causes of the problem. Once the problem is defined, the next step is to identify the stakeholders who are affected by the problem. This involves identifying the individuals, groups, and organizations that have an interest in the problem. The third step is to gather information about the problem. This involves identifying the data and information that is relevant to the problem. The fourth step is to analyze the information. This involves identifying the patterns and trends in the data and information. The fifth step is to develop a solution. This involves identifying the actions that need to be taken to solve the problem. The sixth step is to implement the solution. This involves putting the solution into practice. The seventh step is to evaluate the solution. This involves assessing the effectiveness of the solution and making any necessary adjustments.

2. The first step in the process of identifying a problem is to define the problem. This involves identifying the symptoms and the underlying causes of the problem. Once the problem is defined, the next step is to identify the stakeholders who are affected by the problem. This involves identifying the individuals, groups, and organizations that have an interest in the problem. The third step is to gather information about the problem. This involves identifying the data and information that is relevant to the problem. The fourth step is to analyze the information. This involves identifying the patterns and trends in the data and information. The fifth step is to develop a solution. This involves identifying the actions that need to be taken to solve the problem. The sixth step is to implement the solution. This involves putting the solution into practice. The seventh step is to evaluate the solution. This involves assessing the effectiveness of the solution and making any necessary adjustments.

3. The first step in the process of identifying a problem is to define the problem. This involves identifying the symptoms and the underlying causes of the problem. Once the problem is defined, the next step is to identify the stakeholders who are affected by the problem. This involves identifying the individuals, groups, and organizations that have an interest in the problem. The third step is to gather information about the problem. This involves identifying the data and information that is relevant to the problem. The fourth step is to analyze the information. This involves identifying the patterns and trends in the data and information. The fifth step is to develop a solution. This involves identifying the actions that need to be taken to solve the problem. The sixth step is to implement the solution. This involves putting the solution into practice. The seventh step is to evaluate the solution. This involves assessing the effectiveness of the solution and making any necessary adjustments.







## *Introdução*

A leitura que você agora inicia o ajudará a ver a si mesmo e à vida sob uma nova luz, independentemente do lugar onde resida, da profissão que exerça, dos problemas que tenha e da idade em que se encontre. Esta nova luz concilia a razão com o amor e ilumina um caminho que conduz ao seu eu mais profundo.

O conteúdo deste livro foi obtido mediante canais. Seu verdadeiro autor é um ser desencarnado que não atribuiu nenhum nome a si mesmo, e por isso passou a ser conhecido como o Guia. Por intermédio de Eva Pierrakos, ele pronunciou 258 palestras sobre a natureza da realidade psicológica e espiritual e sobre o processo do desenvolvimento espiritual pessoal. Este processo ficou conhecido como o Caminho, e as transmissões receberam o título de Palestras do Caminho ou Palestras do Guia.

Existem muitos livros de conteúdo canalizado hoje em dia; por esta razão, é bom que nos empenhemos ao máximo para que o possível leitor tenha condições de distinguir este livro dos muitos outros. As duas características principais que diferenciam a orientação do Caminho são:

1. Os ensinamentos canalizados do Guia do Caminho traçam um *caminho completo* para a transformação pessoal e para a auto-realização espiritual.

2. Este caminho inclui uma compreensão profunda da negatividade pessoal - suas origens, conseqüências, e um processo para situá-la e transformá-la. Este processo, como é ensinado pelo Guia, não tem semelhante em nenhum outro tempo ou lugar.

O *trabalho psicológico pessoal* tem por objetivo possibilitar nossa auto-realização, concretizar nosso potencial humano individual para a execução de uma tarefa significativa no mundo e para o desenvolvimento de relações afetuosas com os outros. 13

A *prática espiritual* tem por objetivo alcançar a iluminação, ou a consciência unitiva, nossa unicidade com todas as coisas. A meta principal do trabalho espiritual é conhecer nossa identidade mais profunda como seres inspirados por Deus, plenos de amor e de luz.

Um *caminho completo* deve orientar-nos, quer quanto às frustra-

ções que nos detêm na realização da nossa vida pessoal, quer quanto às limitações que impedem nosso despertar espiritual. A maioria das propostas de desenvolvimento pessoal e espiritual nos ajuda apenas em parte nessa jornada. Ainda continuamos a nos perguntar: *Como posso ir de onde estou para onde quero estar!*

Grande parte do material canalizado atual, à semelhança da tradição esotérica da maioria das religiões, afirma que somos nós que criamos nossa própria realidade. *Mas se isso é verdade, se sou eu que de fato crio minha vida, que parte de mim cria situações que reputo absolutamente desagradáveis? Por que meu trabalho de criação não dá origem à vida que acredito querer? Por que é tão difícil mudar alguns aspectos meus?*

A contribuição mais valiosa dada pelo Guia à moderna busca psicológica e espiritual é um modo prático, racional e honesto de passarmos de onde estamos para onde queremos estar. Todos os mestres espirituais descrevem o estado iluminado de amor e harmonia em que a pessoa se sente unida a todos e se entrega alegremente a Deus. Também tivemos ocasião de ler descrições que psicólogos humanistas e transpessoais fizeram da vida plena vivida pela pessoa auto-realizada.

Se somos honestos com nós mesmos, porém, sabemos que não atingimos essas metas. Necessitamos de algo que nos leve a aceitar-nos totalmente como somos agora e que nos oriente a trabalhar com o que bloqueia nossa evolução pessoal e espiritual. Precisamos de mapas da psique que não idealizem nem dourem nossas deficiências humanas. O Caminho elabora um mapa da consciência humana que inclui nossos demônios e nossos anjos, a criança vulnerável e o adulto competente, os interesses mesquinhos do ego e também os anseios visionários sublimes.

Precisamos de orientação que nos ampare à medida que nossos passos nos levam da pessoa que somos agora para a pessoa mais elevada, mais realizada e mais consciente que podemos ser. O Caminho nos incentiva a parar de tentar fingir que somos uma imagem idealizada de nós mesmos, a pessoa que pensamos que deveríamos ser. O Guia nos ajuda a aquietar-nos na aceitação da maneira que honestamente somos e do que honestamente sentimos, momento II momento. Se formos autênticos com nós mesmos, poderemos descobrir dentro de nós sentimentos e atitudes desagradáveis e egocêntricas.

Apesar disso, porém, não nos sentimos pessoas más. Gostaríamos de seguir a Regra de Ouro. A maioria de nós acredita que se pudéssemos amar a nós mesmos, e a nosso próximo como a nós mesmos, nos sentiríamos bem melhor. *Por que é tão difícil para mim Inzer isso? Por que continuo a ser tão egocêntrico ou, alternativamente, tão autodepreciativo?*

Falando de maneira geral, recebemos bem pouca ajuda efetiva nessas questões. A maioria das religiões nos prescreve mandamentos morais, freqüentemente reforçados por culpa ou medo, ameaças ou persuasão, e assim não fazemos emergir nossa negatividade. Quando falhamos, como inevitavelmente acontece, somos admoestados a tentar com mais empenho. Somos orientados a oferecer nossas imperfeições a outra pessoa - a Cristo, à igreja ou ao guru. Ou, numa orientação mais moderna, espera-se que nos “elevemos” acima de nossas limitações e que consideremos nossa negatividade como ignorância meramente temporária de nossa divindade. *Como posso reconhecer minha negatividade sem dourá-la ou sem ser por ela destruído?*

Nem tampouco a maioria das tendências psicológicas responde a essas perguntas. Muito pelo contrário, elas até nos desestimulam inadvertidamente no sentido de assumir a responsabilidade total por nossa negatividade. Por ser a culpa uma emoção muito deprimente, em geral o enfoque psicológico nos encoraja a não pensarmos em nós mesmos como pecadores ou mesmo como imperfeitos. De um modo ou de outro, podemos lançar a culpa nos outros - nossos pais, nossas vidas passadas, nas normas repressivas da sociedade. Consideramo-nos vítimas. Descarregamos nossos sentimentos maus sobre os que achamos que nos magoaram e esperamos que os pensamentos ruins e sentimentos negativos se dispersarão. Mas isso não acontece.

*Tenho de viver com minhas imperfeições? Se não posso superá-las, sou condenado por elas?* Intimamente tememos ser intrinsecamente maus, a ponto de não podermos mudar. Esta é a fonte de grande parte de nosso desespero e desânimo.

As Palestras do Caminho nos oferecem o elemento que falta para o desenvolvimento pessoal e que está ausente tanto na abordagem contemporânea como na tradicional. Ao mesmo tempo que nos oferece a perspectiva espiritual de que somos fundamentalmente divinos, de que em nosso centro somos um com tudo o que é, o Guia ensina que todos temos uma camada de negatividade a que chama de eu *inferior*.

O eu inferior é aquela parte de nós que de modo ativo, embora em geral inconsciente, *escolhe* a negatividade, a separação, o egoísmo, o medo e a desconfiança. Entretanto, visto que o eu inferior, em última análise, é uma distorção da energia divina que anima o universo, ele pode ser novamente transformado em sua original vitalidade afirmadora de vida. Nas Palestras do Caminho, o Guia nos mostra *como* essa transformação ocorre.

É tarefa muito árdua posicionar-se frente a frente com o eu inferior, e a maioria de nós gostaria de evitar esse encontro. É por isso que nos agarramos às nossas auto-imagens idealizadas. Esta é a razão por que evitamos o trabalho emocional profundo onde tais sentimentos negativos se manifestam. Entretanto, o reconhecimento e a aceitação de nossas emoções negativas não são tão difíceis quando temos a perspectiva e a experiência espirituais que nos dizem que nossa essência é divina. Os sentimentos turbulentos que encontramos dentro de nós podem ser transformados quando os reconhecemos sem fugas e aprendemos a reconvertê-los em sua natureza divina original. Como diz o Guia:

*Além das portas da percepção da sua fraqueza, posta-se a sua força. Além das portas da percepção da sua dor, posta-se o seu prazer e a sua alegria.*

*Além das portas da percepção do seu medo, posta-se a sua segurança e a sua proteção.*

*Além das portas da percepção da sua solidão, posta-se a sua capacidade de ter realização, amor e companhia.*

*Além das portas da percepção da sua desesperança, posta-se a verdadeira e justificada esperança.*

*Além das portas da aceitação das carências da sua infância, posta-se a sua realização agora.*

O Guia nos oferece não apenas um enfoque espiritual ao problema do mal, mas também um caminho sistemático e completo para liberar a luz que se oculta atrás de nossas imperfeições. Gentil e amorosamente, ele nos conduz através de nossa escuridão. A prática da confrontação honesta e compassiva com o eu inferior, ao mesmo tempo que nos faz aderir cada vez mais solidamente ao eu superior, acarreta a libertação pessoal suprema. Este é um caminho de fortalecimento

através da auto-responsabilidade.

A experiência iluminadora maior é ser capaz de relacionar os acontecimentos da própria vida - tanto os positivos como os negativos - com as forças interiores que os criaram. Ela nos conduz para casa, para o cerne unitivo em nós mesmos, para nossa identidade criadora verdadeira.



As palestras aqui incluídas foram cuidadosamente selecionadas para representar os ensinamentos fundamentais do Guia e para nos mostrar um panorama amplo e geral. Recomendamos sua leitura em seqüência, pois os conceitos são introduzidos gradual e progressivamente. Todavia, você terá condições de compreendê-las mesmo que prefira os títulos que mais lhe chamarem a atenção.

Você pode trabalhar com as palestras individualmente, praticando os exercícios de autoconscientização propostos pelo Guia. É também aconselhável formar um pequeno grupo no qual as palestras possam ser discutidas e onde o trabalho sobre si possa ser compartilhado. Os Centros ligados à Pathwork Foundation oferecem *work-shops* introdutórios e programas continuados de ensino e treinamento que podem ajudá-lo a aplicar o material das palestras em seu desenvolvimento pessoal. Esses mesmos Centros treinaram colaboradores que têm condições de dar atendimento a indivíduos e a grupos. Você pode também utilizar as Palestras do Caminho em suas sessões com um terapeuta de linha espiritualista. Muitos psicoterapeutas e psiquiatras já perceberam que as palestras do Guia contêm material sobre a transformação da negatividade que *não se encontra em nenhum outro lugar*. E muitos clérigos e outras pessoas que prestam assistência espiritual utilizam essas conferências como apoio prático para concretizar sua vocação. De fundamental importância em tudo isso é o compromisso com sua verdade pessoal, com seu próprio caminho interior.

Os ensinamentos do Guia ensejam nossa purificação para que possamos cumprir nossa missão na Terra, para que nos tomemos pessoas auto-realizadas e para que aprendamos a amar no verdadeiro sentido da palavra. Como membros da sociedade, nossa tarefa é transformar o planeta Terra e criar uma irmandade global através da difusão

da nova consciência e do desenvolvimento de novos meios de comunicação, interação e de solução de problemas. A compreensão de nossa evolução pessoal como parte da evolução do planeta Terra e o esforço de nos tomarmos co-criadores conscientes de uma realidade nova e expandida constituem as metas mais auspiciosas e positivas deste caminho.

Absorver essas conferências é começar a *trilhar o Caminho*. Permita que elas o toquem profundamente, na sua mente e no seu coração. E que essas palestras sejam instrumento de inspiração.

Judith Saly e Donovan Thesenga

### ***O que é o caminho ?***

*Uma jornada das regiões conhecidas para as desconhecidas da alma é semelhante à busca narrada nos contos de fada. O herói ou heroína inexperiente abandona seu mundo familiar, comum, movido pelo anseio de encontrar uma vida mais rica, diferente da rotina ordinária de uma existência limitada. Seguem-se imediatamente encontros ameaçadores e provas de todos os tipos. Se você passar nos testes, encontrará a felicidade.*

*O prêmio será a riqueza e um companheiro de vida; você se tomará rei ou rainha: um adulto realizado.*

*Se levada a sério, a busca interior também requer coragem, passa por regiões de trevas, conduz à maturidade - e o tesouro sempre é encontrado. Como nos contos de fada, o herói não fica à espreita do dragão, mas o ataca, e não foge da velha bruxa, mas lhe presta ajuda, assim, você também deve enfrentar suas forças destrutivas interiores e lidar com elas.*

*Nesta palestra, o Guia mostra como acompanhar o anseio e como liberar os poderes latentes no seu interior, para que você possa encontrar o tesouro do seu Eu divino, sábio e amoroso.*

\* \* \*

Meus amigos, saúdo a todos vocês e lhes dou minhas boas-

vindas. Sejam todos abençoados. Na palestra de hoje, eu gostaria de falar sobre o caminho que leva à realização de seus anseios mais profundos.

***Anseio por um estado de consciência mais amplo e pleno***

Todo ser humano sente um anseio interior mais profundo do que os anseios de realização emocional e criativa, embora esses, sem dúvida, façam parte do desejo mais íntimo e essencial. Este anseio provém da sensação de que *deve existir um outro estado de consciência, mais plenificador, e uma capacidade maior para viver a vida.*

Ao traduzir esse anseio em termos conscientes, você se envolve em confusões e contradições. As confusões e as aparentes contradições derivam da consciência dualista da mente humana. O dualismo está sempre presente, pois os humanos percebem a realidade em termos de ou...ou, bom ou mau, certo ou errado, preto ou branco. Esta maneira de perceber a vida, quando muito é apenas meia verdade: pode-se perceber apenas fragmentos de realidade; a verdade plena jamais pode ser encontrada. A verdade sempre vai mais além do modo dualista de ver a realidade.

Uma dessas confusões pode ser: “Estou almejando algo irreal? Não seria sinal de maior realismo e maturidade deixar de lado essas aspirações e aceitar o fato de que a vida é pura e simplesmente esse lugar raso, sombrio e cinzento? Não ouvimos sempre dizer que a aceitação é necessária para estarmos em paz com nós mesmos e com a vida? Em vista disso, eu realmente deveria deixar de lado esses anseios.”

A saída para essa sua confusão só pode ser encontrada quando

o que você der um passo além do dualismo implícito nesse dilema. E verdade que você deve aceitar seu estado atual. E verdade que a vida, como se manifesta, não pode ser perfeita. Todavia, não é este fato que o torna infeliz. O que cria o problema é sua exigência de que a vida deve ser perfeita e de que lhe deve ser entregue em sua perfeição. Se você for bastante fundo, irá inevitavelmente descobrir que existe uma parte sua que nega a dor e a frustração; um lugar onde você abriga a raiva e o rancor porque não existe uma autorização amável e disponível que eliminará por você as experiências que lhe são indesejáveis. Assim, é verdade que seu anseio por este tipo utópico de estado de maior felicidade é irreal e deve ser abandonado.

### ***O (falso)***

Significa isto que o anseio *per se* brota de atitudes imaturas, ambiciosas ou neuróticas? Não, meus amigos, não é assim. Existe uma voz interior que lhe diz que *a vida é muito mais, que você mesmo é muito mais do que é capaz de vivenciar neste momento.*

Como, então, podemos ter clareza sobre o que é real e o que é falso em relação a nossos anseios mais profundos? O desejo é falso quando sua personalidade deseja amor e realização, perfeição e felicidade, ou prazer e expansão criadora sem pagar o preço de uma confrontação mais rigorosa. É falso quando você não assume a responsabilidade por seu estado atual ou pelo estado ao qual aspira. Por exemplo, se você se entristece consigo mesmo por sua vida vazia, e se de algum modo culpa os outros por seu estado atual, não importa quão errados esses outros possam estar, quer sejam seus pais, seus companheiros, seus amigos, ou a vida como um todo, então você não está assumindo nenhuma responsabilidade. Se este for o caso, de certo modo você desejará receber também o estado novo e melhor como uma recompensa não merecida. Você pode tentar ser um seguidor obediente de uma alta autoridade apenas para ser recompensado. Na vida, porém, visto que o prêmio nunca vem de fora, independentemente do que faça, você se sentirá desapontado, ressentido, ludibriado e raivoso, e apelará sempre de novo a seus padrões antigos e destrutivos que são os verdadeiros responsáveis pelo estado que cria seu anseio não realizado.



### ***O anseio realista***

O anseio é realista quando você parte da premissa de que a *pista para a realização deve estar em* você; quando você deseja descobrir as atitudes que o impedem de viver a vida de uma maneira plena e significativa; quando interpreta o anseio como uma mensagem oriunda do âmago do seu ser interior, mensagem essa que o dirige por um caminho que o ajudará a encontrar o seu verdadeiro eu.

Entretanto, quando a mensagem interior é mal interpretada pela personalidade negativa, ambiciosa, mesquinha e exigente, a confusão se instala. Nesse caso, o anseio entra por canais de fantasias mágicas irrealizáveis. Você acredita que a realização lhe é devida como direito em vez de ser conquistada através da coragem e da honestidade de olhar para si como é agora, mesmo para áreas que preferiria evitar. Se uma situação de vida for dolorosa e você reagir com raiva, queixas e outras defesas contra o viver essa dor de modo limpo, você não estará sendo verdadeiro com relação a seu estado presente. Mas se apenas deixar que a dor aconteça, e se a sentir sem usar de artifícios como “ela vai acabar comigo”, ou “durará para sempre”, a experiência liberará energias criadoras intensas que trabalharão cada vez mais a seu favor e abrirão os canais para seu eu espiritual. O fato de sentir a dor também produzirá uma compreensão mais profunda, plena e sábia das relações entre causa e efeito. Por exemplo, você verá como chegou a atrair este determinado sofrimento. Uma percepção intuitiva assim pode não se manifestar imediatamente, pois quanto mais você a forçar, mais ela o evitará; mas manifestar-se-á se você parar de lutar e de resistir interiormente.

*Não abandone o anseio em si.* Leve-o a sério. Na verdade, cultive-o e aprenda a compreendê-lo, de modo a poder seguir sua mensagem e tomar o caminho interior para seu íntimo; aborde o aspecto que você procura evitar, que é o verdadeiro culpado e único responsável por seu estado de vazio e de insatisfação.

Não abandone o anseio que provém da sensação de que sua vida pode ser muito mais, de que existe um estado em que você pode viver sem confusões dolorosas e perturbadoras, um estado em que você pode operar num nível de elasticidade, de satisfação e de segurança interior, em que você é capaz de sentimentos profundos, de prazer elevado e

tem condições de expressá-los, em que pode entregar-se à vida sem medo porque não mais teme a si mesmo. Então, você passará a considerar sua vida e até os problemas que ela lhe traz como um desafio estimulante. Se seus problemas internos puderem tornar-se um desafio que dê sabor à sua vida, a paz resultante será ainda mais doce. O enfrentamento desses problemas lhe proporcionará uma percepção da sua própria força, da sua riqueza de recursos e da sua habilidade criadora. Você sentirá o eu espiritual fluir através de suas veias, de seus pensamentos, de sua visão e de suas percepções, levando-o a tomar decisões a partir do âmago do seu ser. Quando você adotar esse modo de viver, problemas externos ocasionais serão o sal

•In siii vida e se tomarão quase agradáveis. Eles serão cada vez mais  
iiii i r um viver de paz, de alegria e de criatividade se tomará a regra.

### ***\ prender a suportar o estado de felicidade***

Na situação presente, o mais triste de seu anseio é que no seu lado mais íntimo você sabe que seu corpo e sua alma são incapazes de aceitar e de sustentar um prazer intenso. O prazer se faz presente em todos os níveis, no espiritual, no físico, no emocional e no mental. Entretanto, o prazer espiritual, separado dos níveis de funcionamento inferior, é uma ilusão, porque a verdadeira felicidade espiritual compreende a personalidade global. Portanto, a personalidade deve aprender a suportar um estado de felicidade. Mas ela não conseguirá fazer isso se não aprender a suportar tudo o que estiver contido no interior da psique neste momento: dor, mesquinha, malícia, ódio, sofrimento, culpa, medo, pavor. Todos esses conteúdos devem ser transcendidos. Então, e somente então, poderá a personalidade humana funcionar num estado de felicidade. O desejo que você tem de experimentar mais prazer é uma mensagem para que trilhe um caminho que lhe propicie a possibilidade de ser feliz.

O estado de existência que descrevi não precisa ser deixado de lado como irreal ou utópico. Não precisa ser deixado de lado porque você o merecerá e o tomará seu próprio passando por tudo o que o impeça de experimentá-lo. Esse estado já existe dentro de você como um potencial latente. Não é algo que lhe possa ser dado por outros ou que possa ser alcançado através do estudo ou do esforço. Ele se desenvolve organicamente como um subproduto do seu avanço num caminho como este que tenho o privilégio de mostrar-lhe.

Isto nos leva à questão básica do que seja o caminho. Este caminho não é novo: ele existiu sob muitas formas diferentes durante todo o tempo da existência dos seres humanos nesta Terra. As formas e os modos mudam à medida que a humanidade evolui, mas o caminho fundamental permanece o mesmo. O caminho particular - o "Caminho" - pelo qual eu o oriento está ancorado na sabedoria antiga e perdurante, e, todavia, é também novo. Ele oferece ajuda para o seu desenvolvimento psicológico e espiritual no atual estágio crítico da evolução da

humanidade.

### ***O caminho e a psicoterapia***

Este caminho não é psicoterapia, embora alguns de seus aspectos devam necessariamente ter relação com áreas tratadas também pelas ciências psicoterapêuticas. No esquema geral do caminho, a abordagem psicológica é apenas uma questão colateral, uma maneira de lidar com as obstruções. É fundamental tratar das confusões, das concepções interiores errôneas, das incompreensões, das atitudes destrutivas, das defesas alienantes, das emoções negativas e dos sentimentos entrançados, questões essas que também a psicoterapia procura abordar e nas quais, inclusive, concentra sua meta fundamental. Em contraposição, o caminho adentra sua fase mais importante somente depois de concluir este primeiro estágio. A segunda fase, a mais importante, consiste em aprender a ativar a consciência maior que habita em cada alma humana.

Muitas vezes a segunda fase se sobrepõe à primeira, relativa à superação dos bloqueios, porque a segunda fase do caminho, ou fase espiritual, é essencial para executar efetivamente a primeira. A primeira parte do trabalho não pode ser bem-sucedida se o contato com o eu espiritual não for regularmente cultivado e utilizado. Entretanto, quando e como isto pode ser feito varia muito e depende da personalidade e da predisposição, dos preconceitos e dos bloqueios do indivíduo que se aventura nessa jornada. Quanto antes você puder usar, explorar e ativar a fonte inexaurível da força e inspiração interiores, mais fácil e rapidamente terá condições de lidar com as obstruções. Fica, assim, claro em que este caminho difere da psicoterapia, embora alguns pontos básicos e mesmo métodos possam, às vezes, assemelhar-se-lhe.

### ***O caminho e a prática espiritual***

Este caminho também não é uma prática espiritual que tenha como meta alcançar uma consciência espiritual superior. Existem muitos métodos e práticas que procuram a realização do eu espiritual. Embora utilizando métodos válidos para alcançar esse objetivo de maneira forçada, muitas disciplinas espirituais não dão a devida aten-

aquelas áreas do ego que estão mergulhadas na negatividade e na inutilidade. Qualquer sucesso alcançado desse modo tem sempre duração curta e é ilusório, embora algumas experiências possam ser úteis. Um estado espiritual obtido de maneira tão unilateral não é sustentável e não pode ser mantido a menos que seja incluída a personalidade como um todo. Visto que os seres humanos relutam em aceitar e lidar com certas partes de si mesmos, eles freqüentemente encontram um refúgio em caminhos que prometem ser possível evitar essas áreas interiores problemáticas. Se, para você, um caminho espiritual é imitativa da meditação pela própria meditação, ou pela esperança de alcançar experiência e consciência cósmicas de felicidade, então não é esse o caminho que você deve seguir.

É grande a tentação de fazer uso de práticas espirituais para obter felicidade e realização e para evitar negatividades, confusões e «obstáculos já existentes. Mas essa atitude aborta o propósito; ela provém da ilusão e a ela reconduz. Uma dessas ilusões é que qualquer coisa que exista em você possa ser evitada. Outra é a crença de que o que existe em você precisa ser temido e negado. A verdade, porém, é que, por mais destruidor que seja, qualquer aspecto em você pode ser transformado. Somente quando você evita o que está no seu Interior é que sua ilusão torna-se verdadeiramente nociva a você e aos outros.

Deixe-me recapitular o que disse até agora. Este caminho não é psicoterapia, nem é um caminho espiritual no sentido comum da palavra; mas, ao mesmo tempo, ele é ambas as duas realidades. Será útil levar em conta os pontos que seguem se você estiver considerando a possibilidade de iniciar esta jornada.

### ***Como encontrar o seu verdadeiro eu***

Ao longo deste caminho, você inicia uma jornada que o introduz em um novo território do seu universo interior. Quer você tenha passado por análise terapêutica - satisfatória e bem-sucedida ou não - quer esteja perturbado e precise de ajuda para viver sua vida de modo pleno, ainda assim, e por bastante tempo, você precisará prestar atenção principalmente àquelas suas áreas interiores que são negativas, destrutivas e que estão equivocadas. Você pode não gostar de fazer isso, mas se realmente deseja encontrar o seu verdadeiro eu, o âmago do seu ser do qual brota todo o bem, este enfoque se faz

imprescindível.

“Quanto tempo durará?”, você pode perguntar. Isto depende do seu próprio estado mental ou sentimental e da manifestação da sua vida exterior. Quando suas negatividades interiores forem superadas, este novo estado se expressará por si mesmo em sua vida: não haverá nenhuma dúvida. Seu caminho conduzi-lo-á organicamente a interesses e enfoques diferentes. A meta deste caminho não é curá-lo de alguma doença mental ou emocional, embora possa fazer isso muito bem e o fará se você fizer o trabalho. Mas você não deve iniciar esse caminho com essa finalidade em mente.

Não entre nesse caminho se espera que ele o fará esquecer sua tristeza e dor ou que lhe permitirá encobrir os aspectos de sua personalidade que você menos aprecia ou mesmo que rejeita cabalmente. Sua rejeição pode não ser “neurótica”. Você pode estar certo em rejeitar esses aspectos, mas não está certo em acreditar-se desesperadamente mau devido a eles. Assim, este caminho deve ensinar-lhe a enfrentar tudo o que esteja em você, porque, só quando fizer isso poderá verdadeiramente amar a você mesmo. É só então que poderá encontrar sua essência e seu verdadeiro Eu divino. Se quiser encontrar sua essência, mas se recusar a encarar o que está em você, então este caminho aqui indicado não é o seu caminho.

Não há como negar que a expansão da consciência de uma mente limitada é tarefa tremendamente difícil, porque todos os seres humanos dispõem apenas de uma mente limitada quando começam. Esta mente limitada deve transcender a si mesma para poder exercer sua força e realizar seu escopo ilimitado. Por isso, este caminho exige constantemente que sua mente transponha o abismo de suas próprias limitações pela consideração de novas possibilidades e pela acolhida de outras alternativas para o eu, para a vida e para a expansão do eu na vida.

Não se engane: este não é um caminho fácil. Mas a dificuldade não é incontornável nem insuperável. Ela existe apenas enquanto a personalidade tem interesse em evitar aspectos do eu. Quando você assume o compromisso de ser verdadeiro com o eu, a dificuldade se dissipa. E o que inicialmente parecia uma dificuldade, agora passa a tomar-se um desafio, uma jornada excitante, um processo que toma a vida tão intensamente real e plena, tão segura e plenificadora, que você não desejará renunciar a ela por nada neste mundo. Em outras

vrns, n dificuldade existe exclusivamente na falsa crença de que  
DIP vi n r tem uma certa atitude negativa, então tudo em você é mau. Inl  
irrn,ã faz com que seja difícil ou mesmo impossível encarar o mi Dal  
ser necessário descobrir as crenças subjacentes a qualquer inaiNli-ncia  
forte de enfrentar as áreas sombrias do eu.

liste caminho exige de você o que a maioria das pessoas não tem  
u **menor** disponibilidade de dar: *lealdade para com o eu, revelação do  
i/nr existe agora, eliminação de máscaras e dissimulações e a expe-  
11, 11,111 da própria vulnerabilidade.* É uma exigência rigorosa,  
mas é a iinnt ,i que leva à paz e à plenitude autênticas. Uma vez  
comprometido .um ela, porém, não é mais uma exigência rigorosa, mas  
sim um |mn esso orgânico e natural.

### ***\ /x )sitividade e a negatividade são uma iltiica corrente de energia***

liste caminho é simultaneamente o mais difícil e o mais fácil.  
I ndo depende apenas de que perspectiva você o observa e decide  
e\*|>erimentá-lo. A dificuldade pode ser medida em termos da veraci-  
ilnde para com você mesmo. Dependendo do quanto você deseja a  
verdade, o caminho não parecerá difícil demais nem dará a impressão  
de tratar “em demasia o lado negativo da vida e do eu”, nas palavras de  
alguns de seus críticos. Porque, na essência, o negativo é o positivo  
Negativo e positivo não são dois aspectos de energia e consciên-  
i ia: são uma única e mesma energia. Qualquer partícula de energia e  
consciência em seu eu que se tenha tomado negativa deve ser nova-  
mente transformada em seu modo positivo original de ser. Isto não  
pode ser feito sem que você assuma a responsabilidade plena pela  
negatividade presente em você.

A relutância em ser autêntico consigo mesmo aplica-se até mes-  
mo às pessoas mais honestas. Uma pessoa pode ser notada por sua  
honestidade e integridade num nível, e todavia podem existir níveis  
mais profundos onde isso não ocorre. Este caminho conduz aos níveis  
mais sutis, ainda ocultos, difíceis de apontar com precisão, mas que  
certamente são verificáveis.

### ***“Imagens ” ou conclusões errôneas***

Concepções errôneas formam-se desde a infância nesses níveis ocultos e inconscientes. Essas percepções distorcidas da realidade continuam a influenciar o comportamento do adulto. Elas se desenvolvem e terminam por se tomar conclusões firmemente arraigadas a respeito da vida, às quais gosto de chamar de “imagens”, porque formam padrões rígidos como que encravados na substância da alma.

Uma imagem é feita de concepções errôneas, de sentimentos distorcidos e de bloqueios físicos. Uma conclusão tirada de uma percepção distorcida é uma conclusão errônea; portanto, as imagens são realmente conclusões errôneas sobre a natureza da realidade, tão firmemente impressas na psique de uma pessoa que se tomam sinais de controle do comportamento nas situações da vida. Uma pessoa pode ter várias imagens, mas subjacente a todas elas existe uma imagem principal, a qual constitui a chave relativa à atitude negativa básica concernente à vida.

Vou dar alguns exemplos. Uma imagem formada devido a uma situação específica na família da criança pode ser a de que a manifestação de emoções, especialmente as de sentimentos afetivos, é um sinal de fraqueza e faz com que a pessoa termine magoada. Embora essa seja uma imagem pessoal, ela pode ser reforçada pela imagem de massa social que preconiza que a demonstração e a expressão física de sentimentos afetivos, especialmente para o sexo masculino, não são próprias de um homem e demonstram fraqueza porque denotam perda de controle. Em qualquer situação em que poderia abrir-se emocionalmente, um indivíduo com essa imagem irá sempre obedecer ao sinal das imagens em vez de responder à situação real ou à outra pessoa espontaneamente, o que seria a resposta positiva, afirmadora da vida. Seu modo de agir com relação aos outros também será tal que eles reagirão negativamente e confirmarão a sua falsa crença. Assim agindo, esse indivíduo se priva do prazer e comprime o fluxo de força da vida, criando tensões interiores e alimentando ainda mais a sua imagem. Criam-se desse modo padrões compulsivos negativos ou círculos viciosos que se autoperpetuam.

Outro exemplo: a menina ainda bebê chora porque está com fome, mas a mãe não a atende. Por outro lado, quando ela não chora, «i



mm chega e a alimenta. Assim, a criancinha conclui que se ela . <|i. A> sua necessidade, não será ouvida, mas se não o fizer, rece-  
 ... ilnção. A conclusão a que chega, então, é esta: “Para satisfazer  
 "iilM i necessidades, não devo demonstrar que tenho necessidades.”  
 <MI ii rusn mãe em particular, a não-expressão de uma necessidade  
 IilMV lenha funcionado realmente por algum tempo, mas, obviamente,  
 mi ia nitude dessas, com o passar dos anos, irá produzir exatamente H  
 h-Niiltndo oposto. Uma vez que ninguém saberá que essa mulher tem  
 i|tiilqner necessidade específica, ninguém a preencherá. Entretanto,  
 iludo que ela desconhece totalmente sua “imagem”, isto é, a conclu-  
 mii> rrônea a respeito da manifestação das necessidades, porque há  
 niililo tempo se instalou em seu inconsciente, ela passará pela vida  
 rn|H>ndo suas necessidades cada vez menos, na esperança de que  
 linnlmeite alguém a recompense por ser tão despreziosa, e não  
 rilendendo por que não se sente realizada. Ela não sabe que é seu ■ <-  
 mportamento que faz com que a vida confirme sua crença errônea,  
 i "in efeito, as imagens têm um poder magnético.

As conclusões errôneas que formam uma imagem são tiradas em  
 eulndo de ignorância ou de conhecimento incompleto e, portanto, não  
 I >• «letn permanecer na mente consciente: e poderiam,  
 inclusive, provir  
 ili encarnações anteriores. À medida que a criança cresce, seu conhe-  
 «lmento intelectual obtido mais recentemente entra em contradição  
 tom o “conhecimento” emocional antigo. A pessoa vai abafando o  
 i onhecimento emocional até que desapareça da visão consciente. Po-  
 leni, *quanto mais o conhecimento emocional é asfixiado, mais forte vr  
 toma.* Assim, essas imagens inconscientes limitam o desenvolvimento  
 do potencial da pessoa. Um grande esforço consciente deve, portanto,  
 ser feito para levar essas imagens à consciência e para a prender a  
 neutralizar sua força.

Para descobrir se imagens inconscientes desse tipo existem em  
 você num nível mais profundo, você pode usar uma chave infalível que  
 lhe dará respostas irrefutáveis. Essa chave é: Como você se sente com  
 relação a si mesmo e a sua vida? Até que ponto sua vida tem sentido, é  
 plena e rica? Você se sente seguro com os outros? Você se sente à  
 vontade com relação a seu eu mais íntimo na presença de outros, ou  
 pelo menos com certas pessoas com quem você tem alguns objetivos  
 em comum? Quanta alegria você é capaz de sentir, de dar e de receber?

Você é atormentado por ressentimentos, ansiedade e tensão ou pela solidão e por uma sensação de isolamento? Você precisa de superatividade para aliviar sua ansiedade? Na verdade, o fato de não sentir-se ansioso conscientemente não prova que você não tenha ansiedade. Muitos iniciam a caminhada sem consciência de sua ansiedade, mas se sentem estagnados, entorpecidos, apáticos e paralisados. Este pode ser um sinal de que a ansiedade foi superada por um processo amortecedor artificial. Este caminho não pode omitir a fase de levá-lo antes a sentir sua ansiedade e depois a sentir tudo o que a ansiedade esconde. É só então que a verdadeira sensação de viver começa a se manifestar.

O ânimo, o entusiasmo, a alegria e a fusão única de excitação e paz e que resultam em plenitude espiritual são resultado da verdade interior. Quando esses estados estão ausentes, é sinal que está ausente a verdade. A coisa é muito simples, meus amigos.

Por isso, se você está preparado para iniciar a jornada para dentro de você mesmo para descobrir, reconhecer e extrair o que estiver em você, se você tem condições de reunir toda sua verdade interior e todo o seu compromisso para com a jornada, se você encontrar a coragem e a humildade para não parecer outro que não você mesmo, e isso aos seus próprios olhos, então você tem todo o direito de esperar que este caminho o ajude a realizar plenamente a sua vida e a satisfazer seus anseios de todos os modos concebíveis. Esta é uma esperança realista. Você perceberá cada vez mais que é isso que acontece.

### ***Progresso no caminho***

Pouco a pouco você começará a agir a partir do seu centro mais íntimo, o que é uma experiência bem diferente daquela de atuar a partir da periferia. No momento, você está tão acostumado a esta última situação que não consegue sequer imaginar como poderia ser de outro modo. Agora você depende constantemente do que acontece ao seu redor. Você depende da consideração e da aprovação dos outros, de ser amado e de ter sucesso segundo os critérios do mundo exterior. Quer esteja ciente disso ou não, você luta interiormente para garantir a obtenção de todo esse apoio externo para ter paz e realização.

Quando você age a partir do centro, a segurança e a satisfação  
iiiiiiin de uma fonte interior profunda. Não estou dizendo, porém,

Quando isso acontece você está fadado a viver sem aprovação, amor ou sucesso. Esta é outra concepção dualista

..... Você pensa: “Ou vivo de acordo com o meu centro, e então deixo-me de todo amor e reconhecimento dos outros e isolar-me, (devo prescindir do meu eu interior porque não posso pretender a vida solitária assim.” Na realidade, quando você se propõe a partir do centro liberado do seu ser mais recôndito, você atrai a abundância da vida para você, mas não fica na dependência dela. Você se enriquece e é a satisfação de uma necessidade legítima, mas não é a substância da vida. A substância está dentro de você.

Não a vida saudável de todo ser humano deve haver troca, intimidade, comunicação, partilha, amor mútuo, prazer mútuo, o dar e o receber, afeto e abertura. Ainda, todo ser humano precisa de reconhecimento pelo que faz. Mas há uma diferença enorme entre querer esse reconhecimento de uma maneira sábia e depender do reconhecimento de tal ponto de tomar-se incapaz de viver sem ele o tempo todo. No último caso, o eu começa a sacrificar sua integridade de maneiras que custam cada vez mais. O eu verdadeiro é então traído • a busca de reconhecimento frustra a si mesma. Esse caminho dispõe de instrumentos para encontrar o seu centro, a realidade espiritual verdadeira, profunda, e não uma fuga religiosa ilusória. Bem ao contrário, esse caminho é enormemente pragmático, porque a verdadeira vida espiritual nunca está em contradição com a vida prática na Terra.

Deve haver harmonia entre esses dois aspectos do todo. Renunciar ao viver diário não é espiritualidade verdadeira. Na maioria dos casos, é simplesmente outro tipo de fuga. Para muitos, é mais fácil sacrificar algo e punir a si mesmos do que encarar e lidar com seus aspectos inferiores. A culpa por estes últimos é incessantemente expiada por privações que supostamente se constituem em portas para o céu.

Entretanto, essa culpa não pode ser eliminada a não ser que a personalidade se relacione diretamente com a escuridão interior. Nesse caso, o sacrifício e a privação se tomam não apenas desnecessários, mas até mesmo contraditórios para o verdadeiro desenvolvimento espiritual. O universo é abundante em satisfações, prazer e felicidade: os seres humanos devem vivê-los, e não renunciar a eles. Nenhuma quantidade de renúncia extinguirá a culpa por evitar a purificação da alma.

Gostaria de mencionar outra característica específica dos bloqueios interiores que devem ser encarados para que possam ser trans-

cendidos. É necessário primeiro compreender que todos os pensamentos e sentimentos são agentes poderosos de energia criadora. É irrelevante se os pensamentos são verdadeiros e sensatos ou falsos e limitados, e se os sentimentos são amorosos ou odiosos, raivosos ou benignos, de medo ou de tranqüilidade: sua energia cria de acordo com a natureza deles. Pensamentos e opiniões criam sentimentos, e ambos criam atitudes, comportamentos e emanções que, por sua vez, criam as circunstâncias da vida. Devemos nos relacionar com essas seqüências, compreendê-las e reconhecê-las plenamente. Este é um aspecto essencial do caminho.

O medo que você tem de seus sentimentos negativos é injustificado. Os sentimentos em si mesmos não são terríveis nem insuportáveis. Entretanto, suas crenças e atitudes podem transformá-los nisso. Os que seguem este caminho comprovam este processo constantemente, porque descobrem que a dor mais profunda é uma experiência revivificadora. Ela libera a energia contraída e a criatividade entorpecida. Ela possibilita às pessoas sentirem prazer na medida em que elas estão dispostas a sentir dor.

O mesmo se aplica ao medo. Sentir o medo em si não é algo arrasador: uma vez experimentado, o medo instantaneamente se toma um túnel pelo qual você passa, não liberando a sensação de medo até que ela o leve a um nível de realidade mais profundo. O medo é uma negação de outros sentimentos. Quando o sentimento original é aceito e vivenciado, o nó se desfaz. Assim, nunca é o sentimento em si que é insuportável: é a sua atitude que pode tomá-lo tal.

O medo dos seus sentimentos faz com que você se afaste deles. Assim, você se separa da vida. Seu centro espiritual não pode se desenvolver, se manifestar e se unir a seu ego a menos que você aprenda a acolher plenamente todos os seus sentimentos, a deixar-se conduzir por eles e assumir responsabilidade por eles. Se responsabilizar os outros por seus sentimentos, você estará em dificuldades porque você ou os negará ou os exteriorizará de modo destrutivo contra os outros. Nenhuma dessas alternativas é desejável e nenhuma delas pode trazer qualquer solução.

### ***A liberação do eu espiritual***

Seu eu espiritual não pode ser liberado se você não aprender a viver todos os seus sentimentos e se não aceitar cada parte do seu ser,

por mais destrutiva que possa ser agora. Por mais negativa, mesquinha, fútil ou egoísta que alguma parte de sua personalidade possa ser em contraste com outras, mais desenvolvidas - é absolutamente necessário que todos os aspectos do seu ser sejam aceitos e trabalhados. Nenhum aspecto deve ser omitido ou encoberto na esperança presunçosa de que não interessará e de que de algum modo se dissipará. Mas, meus amigos, interessa. Nada do que está em você é desprovido de força. Por mais recôndito que um aspecto sombrio possa estar, ele cria condições de vida que você deve deplorar. Este é um dos motivos pelos quais você deve aprender a aceitar os aspectos negativamente criativos em você. Outro motivo é que *por mais destrutivo*, cruel e mau que possa ser, cada aspecto de energia e consciência é ao mesmo tempo belo e positivo em sua essência original. As distorções devem ser novamente transformadas em sua essência original. A energia e a consciência terão condições de tomar-se novamente fatores positivos de criação somente quando a luz do conhecimento e a intencionalidade positiva se concentrarem sobre elas. Se você não fizer isso, não poderá penetrar em seu âmago criador.

### ***Deixando de lado as ilusões***

Basicamente, o caminho é este. A grande dificuldade é que você se agarra às ilusões de como é, de como deveria ser, e de que não deveria ter certos problemas. A menos que se desvencilhe dessas ilusões e leve em consideração tudo o que está em seu interior, você continuará alienado de sua própria essência espiritual. Essa essência se auto-renova constantemente; está continuamente conciliando conflitos aparentemente insolúveis. Sua essência espiritual lhe fornece tudo o que você precisa para viver e para cumprir a missão que lhe foi destinada por nascimento. É seu centro divino. Assim, você é expressão de tudo o que existe - o todo-consciência. Enquanto você permanecer desligado desse centro por medo de renunciar à sua vaidade, seu anseio não terá condições de ser satisfeito, pois não há panacéia que possa lhe dar o que você precisa e justamente deseja sem tomar o caminho que o conduza na direção de suas próprias trevas e através delas. Práticas espirituais por si sós não têm condições de satisfazer seu anseio, independentemente do tempo que você perma-

necer sentado em meditação e concentração. A meditação e a visualização criativa, entretanto, podem ser instrumentos muito adequados quando usados em conjunto com a autoconfrontação.

Poucas, muito poucas pessoas nesta Terra desejam comprometer-se com o tipo de caminho que acabo de descrever-lhes. Mas, para aqueles que têm a coragem de prosseguir, inarredável e pacientemente, que glória os aguarda em seu centro mais íntimo!

### *A vida permeada pelo espírito*

O caminho é maravilhoso quando você ultrapassa os estágios iniciais nos quais luta contra as suas próprias idéias falsas que sempre criam duas alternativas inaceitáveis. Quando o caminho se abre a partir do seu interior, você passa a experimentar, talvez pela primeira vez na vida, seu próprio potencial de ser, sua própria divindade. Você passa a sentir seu potencial para o prazer e para a segurança, a consciência de si mesmo e dos outros, e portanto seu poder infinitamente maior de se relacionar com os outros, compreendê-los e ficar com eles sem temê-los.

A decisão inicial de comprometer-se com um caminho como este deve ser tomada realisticamente, para que possa funcionar. Você está disposto a deixar de lado as ilusões sobre si mesmo e sobre suas expectativas - que procedem da sua resistência em deixar de se enganar a si mesmo - do que os outros deveriam fazer por você? Você está disposto a livrar-se de seus falsos medos de quais sentimentos deveria ou não deveria, poderia ou não poderia experimentar? Se você se comprometer consigo mesmo a aceitar-se totalmente como é agora e a continuar a tentar conhecer os aspectos seus que ainda não conhece, você descobrirá que está diante da mais excitante e significativa jornada para seu mundo interior. Você terá toda a ajuda de que precisar, pois ninguém consegue empreender essa jornada sozinho. A ajuda lhe será dada; ela chegará até você.

Quando seu centro espiritual começa a se manifestar, seu ego-consciência se integra com ele e você começa a ser “permeado”, por assim dizer, pelo espírito. Sua vida se transforma num fluxo espontâneo, suave.

Ponho-me agora à disposição para perguntas.

Pergunta: *Em que este caminho era diferente em épocas e culturas anteriores?*

Resposta: Em épocas anteriores, o desenvolvimento da humanidade precisava de um enfoque diferente. Por exemplo, na Idade Média, as pessoas eram aptas a expressar seus impulsos cruéis. Elas não eram capazes de separar-se suficientemente de seus impulsos para identificá-los, confessá-los e assumir responsabilidade por eles. Sentiam-se compelidas a dar vazão a eles e tomavam-se totalmente envolvidas por eles. Por isso, necessitavam de uma autoridade externa rigorosa para manter sua natureza inferior sempre sob observação. Só quando a personalidade humana tomou-se capaz de usar o autocontrole é que o passo evolutivo seguinte pôde ser dado. Esse controle rigoroso deve agora ser afrouxado.

Em outros tempos, a pessoa comum estava muito distante do seu íntimo para buscar a vida espiritual a partir de dentro; esse íntimo precisava ser projetado para fora. Essa incapacidade de assumir responsabilidade pelo eu levava então à criação de um demônio externo que poderia possuir um indivíduo e de um Deus externo que poderia ajudar.

Agora tudo isso mudou. Por exemplo, hoje, o maior obstáculo «à humanidade é o orgulho egoísta. As pessoas conseguiram realizar muitas coisas com o poder do ego. Elas precisavam desenvolver esses poderes para não continuarem por muito mais tempo como crianças desamparadas e irresponsáveis. Mas esses poderes devem agora ser exercidos a partir de dentro pelo próprio centro espiritual e não ser atribuídos ao ego. O orgulho do ego torna isso difícil. Surgem perguntas como estas: “O que os outros vão dizer? Vão achar que sou ingênuo, tolo, ou empírico?” Hoje, é tarefa de todos superar esse orgulho e essa dependência em relação à opinião dos outros. Com quanta frequência as pessoas traem sua verdade espiritual expressando o que supõem ser inteligente sem nem sequer deixarem que o seu Eu divino as inspire! Estes são os critérios para o caminho atualmente.

Cada estágio da evolução da consciência espiritual requer um enfoque diferente. Há uma exceção, todavia. Em todas as épocas, sempre houve uma pequena minoria de pessoas que se desenvolveram além do nível da pessoa comum. Para elas, o caminho foi sempre o mesmo. Essas poucas pessoas formavam sociedades secretas desconhecidas e nada populares. Um grupo como o de vocês pode também

não ser um movimento popular, porque mesmo hoje há muito poucas pessoas capazes ou desejosas de seguir um caminho como este. Mas certamente há muitos mais hoje que poderiam fazer isso do que em tempos anteriores; muitos poderiam, mas poucos o farão.

Vou agora me retirar deste instrumento através do qual estou autorizado a me manifestar. Uma grande energia espiritual protege todos vocês. Alguns de vocês podem não compreender isto, mas trata-se de uma realidade, meus amigos. Há todo um outro mundo além desse que vocês conhecem, tocam e vêem. É somente explorando a si mesmos e penetrando em seu âmago que encontrarão esse mundo, e então ele se revelará na sua realidade pura e na sua glória suprema. Esse mundo existe dentro e ao redor de vocês, e os inspirará a partir da sua própria sabedoria à medida que procurarem alcançá-lo.

Sejam todos abençoados. Aqueles dentre vocês que desejarem entregar-se ao seu ser interior e que querem se beneficiar da ajuda que este caminho em particular pode proporcionar serão abençoados e guiados em todas as suas ações; e os demais que ainda não têm intenção de dar esse passo ou que são atraídos por outros ensinamentos, também são abençoados. Que a paz os acompanhe.

### ***A auto-imagem idealizada***

*Quase todos nós crescemos acreditando que não somos suficientemente bons para sermos amados pelo que somos. Por isso, procuramos desesperadamente igualar-nos a uma imagem que criamos de como deveríamos ser. O esforço contínuo para sustentar essa versão idealizada é responsável por grande parte dos nossos problemas. Assim sendo, é importante que você descubra sobre quais bases construiu sua imagem idealizada e como ela deu origem ao sofrimento e à frustração em sua vida. Você perceberá que o resultado dessa imagem foi exatamente o oposto do que você esperava. Esta descoberta pode ser dolorosa, mas lhe possibilitará reavaliar sua postura frente ao mundo e o ajudará a tomar-se o seu verdadeiro eu, sem tensões.*

\* \* \*



Saudações. Deus os abençoe, meus caros amigos.

( ) *eu superior, o eu inferior e a máscara*

Num esforço para compreender melhor a natureza humana, imagine-a representada por três esferas concêntricas. A esfera central, o núcleo mais interior, *é o eu superior*, que faz parte da inteligência e «lo amor universal que permeia a vida; em suma, Deus. É a centelha • livitia. O eu superior é livre, espontâneo, criativo, amoroso, generoso, onisciente e capaz de alegria e felicidade infinitas. Você sempre pode entrar em contato com ele quando está na verdade, quando dá de coração e por meio da meditação e da oração.

A camada que recobre o Eu divino é o mundo oculto de egocentricidade que denominamos *eu inferior*. Esta é a sua parte não desenvolvida, que ainda contém emoções negativas, pensamentos negativos e impulsos como medo, ódio, crueldade.

A camada mais externa, que as pessoas utilizam como um escudo protetor para encobrir o eu inferior e muitas vezes também o seu eu superior, é a *máscara* ou auto-imagem idealizada.

Cada um desses níveis de consciência contém muitos graus e estágios. O modo como se sobrepõem, se neutralizam e se emaranham, bem como seus efeitos colaterais e reações em cadeia, precisa ser pesquisado e compreendido. Neste caminho, você se dedica a esse trabalho de pesquisa. Todos esses aspectos da personalidade podem ser conscientes ou inconscientes em graus diversos. Quanto mais inconsciente você estiver de algum deles, maior conflito haverá em sua

vida e menos você estará preparado para lidar com os desafios que surgem em sua jornada. Se sua consciência for turva, ela reduzirá a velocidade do processo de transformação, processo esse que tem por objetivo integrar o seu eu inferior e a sua máscara ao seu Centro divino.

É sobre a máscara, ou a auto-imagem idealizada, que desejo falar-lhes nesta noite.

O sofrimento faz parte da experiência humana, e tem seu início com o nascimento. Embora as experiências dolorosas sejam inevitavelmente seguidas por vivências prazerosas, o conhecimento e o medo do sofrimento estão sempre presentes. A contramedida mais significativa a que as pessoas recorrem, na falsa crença de que ludibriarão a infelicidade, o sofrimento e mesmo a morte, é a criação de uma auto-imagem idealizada como uma pseudoproteção universal. Supõe-se que essa auto-imagem seja um meio de evitar a infelicidade. A infelicidade, a insegurança e a falta de fé em si mesmo estão interligadas. Simulando o que não somos, isto é, criando uma auto-imagem idealizada, esperamos restabelecer a felicidade, a segurança e a autoconfiança.

Na verdade e na realidade, autoconfiança verdadeira é paz de espírito. É segurança e independência sadia e possibilita que alcancemos um máximo de felicidade através do desenvolvimento das potencialidades inerentes a cada um, que vivamos uma vida construtiva e que estabeleçamos relações humanas frutíferas. Mas, como a autoconfiança estabelecida através da auto-imagem idealizada é artificial, o resultado não pode ser o que se esperava. De fato, a consequência é exatamente o extremo oposto, e frustrante, porque causa e efeito não são para você coisas óbvias.

Você precisa apreender e captar o significado, os efeitos, os danos e os elos existentes entre a sua infelicidade e a sua auto-imagem idealizada, e reconhecer plenamente de que modo específico ela se manifesta no seu caso individual. Muito trabalho é necessário para descobrir isso. O único modo possível de encontrar o seu eu verdadeiro, de chegar à serenidade e ao respeito de si mesmo e de viver sua vida plenamente é proceder à dissolução da auto-imagem idealizada.

### ***Medo do sofrimento e do castigo***

Independentemente de suas circunstâncias específicas, quando criança você foi doutrinado com recomendações sobre a importância de ser bom, de ser santo e perfeito. Quase toda vez que seu comportamento não correspondia a essa diretriz, de uma forma ou de outra você era castigado. É muito possível que o pior castigo tenha sido o de seus pais lhe negarem afeto; eles se enraiveciam e você tinha a impressão de que não o amavam mais. Não admira que “maldade” fosse, então, associada com castigo e infelicidade, e “bondade”, com recompensa e felicidade. Daí que ser “bom” e “perfeito” se tomou um dever absoluto, uma questão de vida ou morte. Ainda assim, você sabia perfeitamente bem que não era tão bom e tão perfeito como o mundo parecia esperar que você fosse. E isto precisava ser escondido; logo você criou-se uma culpa secreta, e você começou a construir um falso eu.

Logo, pensava você, seria a sua proteção, o seu meio de alcançar o que desejava desesperadamente - vida, felicidade, segurança, autoconfiança. A consciência dessa aparência falsa começou a se desvanecer, mas você estava e está permanentemente traspassado pela culpa de fingir ser o que não é. Você se empenha cada vez mais para se tornar esse falso eu, esse eu idealizado. Você estava, e inconscientemente ainda está, convencido de que se esforçar o bastante, algum dia você será esse eu. Mas através dessa tentativa artificial de comprimir-se dentro de algo que não é, você jamais chegará ao auto-perfeccionamento, à autopurificação e a um desenvolvimento autênticos. Você começou a construir um eu irreal sobre bases falsas e deixou de lado o seu verdadeiro eu. Na verdade, você está escondendo isso desesperadamente.

### ***A máscara moral do eu idealizado***

A auto-imagem idealizada pode assumir muitas formas. Ela nem sempre dita padrões de *perfeição geralmente aceitos*. Muitas vezes, a auto-imagem idealizada impõe altos padrões morais, fazendo com que seja ainda mais difícil questionar sua validade: “Não é certo querer ser sempre decente, afetuoso, compreensivo? Não é certo procurar não ter

raiva, não cometer faltas, mas tentar alcançar a perfeição? Não é isso que se espera que façamos?” Considerações desse tipo tomam difícil você perceber a atitude compulsiva que nega a imperfeição presente, como o orgulho e a falta de humildade, que o impedem de aceitar-se como é agora. Isso inclui a simulação e a vergonha que acompanham esse estado de imperfeição, o medo de expor-se, o disfarce, a tensão, o esforço, a culpa e a ansiedade. É necessário certo avanço nesse trabalho antes de você começar a experimentar a diferença no sentir entre o desejo autêntico de trabalhar gradualmente para o desenvolvimento e a falsa pretensão imposta pelos ditames do seu eu idealizado. Você descobrirá o medo profundamente secreto que sussurra que seu mundo terminará se você não viver conforme seus padrões. Você sentirá e conhecerá muitos outros aspectos e diferenças entre o eu autêntico e o não-autêntico. E descobrirá também o que o *seu eu idealizado individual reclama*.

Dependendo da personalidade, das condições de vida e das influências iniciais, existem também facetas do eu idealizado que não são e não podem ser consideradas boas, éticas ou morais. Tendências agressivas, hostis, arrogantes e ambiciosas são exaltadas ou idealizadas. É verdade que essas tendências negativas existem por trás de todas as auto-imagens idealizadas. Mas elas estão escondidas, e porque contradizem grosseiramente os padrões moralmente elevados do eu idealizado particular, provocam maior ansiedade de que o eu idealizado seja exposto pela fraude que é. A pessoa que enaltece tais tendências negativas, acreditando que se constituem em prova de força e independência, de superioridade e distanciamento, ficaria profundamente desconcertada com a espécie de bondade que o eu idealizando de outra pessoa usa como fachada, e a consideraria fraqueza, vulnerabilidade e dependência num sentido malsão. Uma pessoa assim subestima inteiramente o fato de que nada toma alguém tão vulnerável quanto o orgulho; nada desperta tanto medo.

Na maioria dos casos, existe uma combinação dessas duas tendências: padrões morais superexigentes impossíveis de seguir e orgulho de ser invulnerável, distante e superior. A coexistência desses dois modos mutuamente excludentes apresenta um contratempo particular <sup>1 >iii</sup> a a psique. Desnecessário dizer, a percepção consciente desta condição não acontece até que este trabalho esteja bem adiantado.

Há muitas facetas mais, possibilidades e pseudo-soluções indivi-

duais que combinam todos os tipos de comportamento mutuamente excludentes. Tudo isso precisa ser descoberto individualmente.

Vamos agora comentar alguns efeitos gerais e algumas implicações da existência do eu idealizado. Uma vez que é impossível cumprir os padrões e ditames do eu idealizado, você nunca abandona a tentativa de mantê-los e cultiva dentro de si uma tirania da pior espécie. Você não se dá conta de que é impossível ser tão perfeito quanto seu eu idealizado exige, e por isso passa o tempo se flagelando, se castigando e se sentindo um fracasso total sempre que fica patente que não consegue corresponder às suas exigências. Uma sensação de inutilidade desprezível se abate sobre você e o envolve em estado de miséria quando não consegue atender essas exigências fantásticas. Às vezes esse estado de miséria é consciente, mas, na maioria das vezes, não é. Mesmo que o seja, você não percebe o significado todo, a impossibilidade do que você espera de si mesmo. Quando tenta esconder suas reações a seu próprio “fracasso”, você adota meios especiais para não vê-lo. Um dos expedientes mais comuns é projetar a culpa do seu “fracasso” no mundo, nos outros, na vida.

*Quanto mais você tentar se identificar com sua auto-imagem idealizada, maior será seu desencanto toda vez que a vida o puser à ilimitada de uma situação em que esse disfarce não pode ser mantido.* Muitas crises pessoais originam-se nesse dilema, mais do que em problemas de ordem externa. Essas dificuldades tomam-se então uma ameaça a mais, além de sua dificuldade objetiva. A existência de problemas e de dificuldades é uma prova de que você não é o seu eu idealizado, e isso lhe retira a autoconfiança falsa que procurou assumir com a criação do eu idealizado. Há tipos de personalidade que sabem muito bem que não podem identificar-se com seu eu idealizado. Mas não sabem isso de uma maneira sábia. Desesperam. Acreditam que deveriam ser capazes de corresponder a essas imposições. Toda sua vida é permeada por uma sensação de fracasso, enquanto que o tipo comum das pessoas experimenta esse fracasso somente em níveis mais conscientes quando condições exteriores e interiores culminam em mostrar o fantasma do eu idealizado como realmente é: uma ilusão, uma dissimulação, uma desonestidade. Equivale a dizer: “Sei que sou imperfeito, mas faço de conta que sou perfeito.”

Não reconhecer essa desonestidade é relativamente fácil quando entra em ação o processo de racionalização pela consciência, pelos

padrões e metas meritórios e pelo desejo de ser bom.

### ***A aceitação de si mesmo***

O desejo verdadeiro de melhorar leva a aceitar a própria personalidade como ela é neste momento. Se esta premissa básica for a principal força orientadora de sua motivação para a perfeição, qualquer descoberta daquilo que o impede de realizar seus ideais não o lançará na depressão, na ansiedade e na culpa, mas, antes, o fortalecerá. Você não terá necessidade de exagerar a “maldade” do comportamento detectado, nem se defenderá contra ele com a desculpa de que é problema dos outros, da vida ou do destino. Você adquirirá uma visão objetiva de si mesmo com relação a isto, e essa visão o libertará. Você assumirá total responsabilidade pelas suas atitudes imperfeitas, desejoso de assumir as conseqüências sobre si mesmo. Ao dar expressão ao seu eu idealizado, não é outro seu temor senão esse, pois assumir a responsabilidade por suas deficiências equívale a dizer: “Não sou o meu eu idealizado.”

### ***O tirano interior***

Sentimentos de fracasso, de frustração e de compulsão, como também de culpa e de vergonha, são as indicações mais notórias de que seu eu idealizado está em atividade. Dentre todas as que permanecem ocultas, estas são emoções sentidas conscientemente. Na reali-

• Imlr, a base da tirania da auto-imagem idealizada é a sensação de

*l. insn vergonha e de falsa culpa* que essa imagem produz quando não consegue atender suas exigências. Além disso, o eu idealizado também manifesta *falsas necessidades*, que são acrescentadas e criadas artificialmente, como a necessidade de glória, de triunfo, para satisfazer a vaidade ou o orgulho. A busca dessas necessidades nunca resulta em realização verdadeira.

O eu idealizado foi chamado à existência para alcançar a autoconfiança e, finalmente, por conseqüência, a felicidade, o prazer subjetivo. Quanto mais forte for a presença do eu idealizado mais a autoconfiança autêntica se desvanece. Como não consegue atender às

exigências do eu idealizado, você se considera ainda mais inferior do que o fazia inicialmente. Portanto, é óbvio que a autoconfiança verdadeira só pode ser estabelecida quando você remove a superestrutura, que é o tirano cruel, seu eu idealizado.

Sim, você poderia ter autoconfiança se o eu idealizado fosse realmente você; e se pudesse alcançar o seu modelo. Visto que isso é impossível e visto que, no fundo, você sabe muito bem que não é nada parecido com o que pensa que deve ser, você aumenta a insegurança com esse “supereu”, e um número maior de círculos viciosos aparece. A insegurança original, que presumivelmente desapareceu com a consolidação do eu idealizado, aumenta constantemente. Ela se transforma numa bola de neve, e se toma cada vez pior. Quanto mais inseguro você se sente, mais rígidas se tomam as exigências da superestrutura ou eu idealizado, menos é capaz de satisfazê-las, e mais e mais inseguro se sente. É muito importante observar como esse círculo vicioso funciona. Mas isso não pode ser feito até que e a menos que você se tome plenamente consciente dos meios emaranhados, sutis e inconscientes sob os quais essa auto-imagem idealizada existe em seu caso particular. Pergunte a si mesmo em que áreas particulares ela se manifesta. Que causas e efeitos estão relacionados com ela?

### ***Afastamento do verdadeiro eu***

Outra consequência dramática desse problema é o afastamento sempre crescente em relação ao verdadeiro eu. O eu idealizado é uma falsidade. É uma imitação rígida, construída artificialmente, de um ser humano vivo. Você pode revesti-lo com muitos aspectos do seu ser real, mas ele continuará sempre uma construção artificial. Quanto mais você investir suas energias, sua personalidade, suas categorias de pensamento, conceitos, idéias e ideais nele, mais força você retirará do centro do seu ser, responsável único pelo crescimento. Este centro de seu ser é sua única parte, o eu real, que pode viver, desenvolver-se e ser. É a única parte que pode orientá-lo adequadamente. Somente ele funciona com todas suas capacidades. É flexível e intuitivo. Somente seus sentimentos são verdadeiros e válidos, mesmo se, por um momento, não estejam ainda plenamente na verdade e na realidade, na perfeição e na pureza. Mas os sentimentos do verdadeiro eu funcionam em perfeição relativa pelo que você é agora. Quanto mais você retira

daquele centro vivo para investir no robô que criou, mais você se afasta do verdadeiro eu e mais o enfraquece e empobrece.

No desenvolvimento deste trabalho, às vezes você se fez essa pergunta intrigante e assustadora: “*Quem sou realmente?*” Este é o resultado da discrepância e da luta entre o verdadeiro eu e o falso. Somente depois de responder a esta pergunta vital e profunda seu centro responderá e funcionará em sua capacidade plena; só então sua intuição começará a operar plenamente; só então você se tomará espontâneo, livre de toda compulsão, confiando em seus sentimentos porque terão uma oportunidade para amadurecer e desenvolver-se. Seus sentimentos se tomarão tão confiáveis quanto seu raciocínio e seu intelecto.

Tudo isso é a descoberta última do eu. Antes que isso aconteça, muitas barreiras precisam ser transpostas. -A impressão que terá é a de que se trata de uma luta de vida ou morte. Você ainda acredita que precisa do eu idealizado para viver e ser feliz. Quando começar a acreditar que não é assim, você terá condições de abandonar a pseudodefesa que faz a manutenção e o cultivo do eu idealizado parecerem tão necessários. Quando compreender que a expectativa com relação ao eu idealizado era a de que ele resolvesse os problemas específicos em sua vida acima e além da sua necessidade de felicidade, de prazer e de segurança, você perceberá a conclusão errônea dessa teoria. À medida que avançar e reconhecer o malefício que o eu idealizado •nusou à sua vida, você se desfará dele pelo jugo que ele representa. Nenhuma convicção, teoria ou palavra que possa ouvir farão com que você o abandone; apenas o reconhecimento do que especificamente você esperava que ele resolvesse e dos males que provocou e que continua provocando lhe permitirá dissolver essa que, de todas, é o protótipo das imagens.

Não é preciso dizer que você também deve reconhecer de modo muito particular e detalhado quais são as exigências e os padrões específicos do seu eu idealizado; além disso, deve perceber a insensatez e a impossibilidade dessas exigências e padrões. Quando acometido por um sentimento de ansiedade aguda e de depressão, leve em consideração o fato de que seu eu idealizado pode estar se sentindo questionado e ameaçado, quer por suas próprias limitações, quer pelos outros •na vida. Perceba o autodesprezo que subjaz à ansiedade ou à depressão. Quando está compulsivamente irritado com os outros, con-



considere a possibilidade de que isso não passa de uma exteriorização de raiva contra si mesmo por não alcançar os padrões do seu falso eu. Não deixe que ele fuja usando a desculpa de problemas externos insuperáveis por depressão aguda ou por medo. Considere a questão sob esse novo ângulo. Seu trabalho pessoal o ajudará nessa direção, mas é quase impossível realizá-lo sozinho. Somente depois de progredir substancialmente é que você reconhecerá que muitos desses problemas externos são conseqüências diretas ou indiretas da discrepância que existe entre suas capacidades e os padrões do seu eu idealizado e do modo como você lida com esse conflito.

Assim, à medida que prosseguir nessa fase específica do trabalho, você compreenderá a natureza exata do seu eu idealizado: suas exigências e solicitações imperiosas são no sentido de você e outros manterem a ilusão. Ao perceber plenamente que o elogável para você, na verdade, é orgulho e pretensão, você terá alcançado a percepção intuitiva mais substancial que lhe possibilita enfraquecer o impacto do eu idealizado. Então, e somente então, você se dará conta da tremenda autopunição que impõe a si mesmo. Porque quando você irrealista, como fatalmente acontece sempre, você se sente tão impaciente, tão irritado, que seus sentimentos podem tomar-se uma bola de neve de fúria e cólera contra si mesmo. Esta fúria e cólera em geral são projetadas nos outros porque é absolutamente insuportável estar consciente do próprio ódio nutrido contra si mesmo, a menos que a pessoa desdobre esse processo todo e o veja por inteiro, à luz. Entretanto, mesmo que esse ódio seja descarregado sobre os outros, o efeito sobre o eu ainda permanece aí e pode provocar doenças, acidentes, perdas e fracassos exteriores sob as mais variadas formas.

### ***A renúncia ao eu idealizado***

Ao dar os primeiros passos na direção da renúncia ao eu idealizado, você terá uma sensação de liberdade como nunca antes. Então você terá verdadeiramente renascido. Seu eu verdadeiro emergirá. Você tomará assento no âmago do seu verdadeiro eu. Você, então, crescerá realmente, não somente nas partes mais externas que podem não ter sido subjugadas pela ditadura do eu idealizado, mas em cada parte do seu ser. Isto desencadeará a mudança de muitas coisas. Em

Apoiamos os direitos autorais.  
As páginas desta obra que estás a ler em formato digital, são apenas um excerto para efeitos de divulgação de informação e conhecimentos que consideramos importantes estarem acessíveis ao maior número de pessoas, pois sem Conhecimento, Educação e Sabedoria não existe evolução das sociedades.

Se estás a gostar deste livro, por favor apoia o seu criador e as entidades que apoiam a sua distribuição, adquirindo uma versão original.



[umanovatterra.pt](http://umanovatterra.pt)