

ENCERRANDO NOSSA RESISTÊNCIA AO AMOR

A Prática do Um Curso em Milagres

Kenneth Wapnick, Ph.D.

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	3
1. RESISTÊNCIA.....	4
2. OLHANDO PARA A RESISTÊNCIA.....	8
3. O PAPEL DE JESUS.....	16
4. O PAPEL DO <i>UM CURSO EM MILAGRES</i>	22
5. CONCLUSÃO.....	25
APÊNDICE	
RESISTÊNCIA: COMO PODEMOS ESTUDAR O <i>UM CURSO EM MILAGRES</i> E NÃO APRENDÊ-LO.....	27
O MERGULHADOR.....	33

PREFÁCIO

Em julho de 2003, fui à Atlanta para dar uma aula de quatro dias sobre “A Jornada: Do Ser Egóico para o Verdadeiro Ser”, e um workshop de uma semana sobre “Viver no Mundo: Prisão ou Sala de Aula”. Na semana anterior ao início das aulas, Olivia Scott – minha anfitriã para a semana – me pediu para dar uma palestra de duas horas para uma de suas classes regulares do *Um Curso em Milagres*. O grupo estivera estudando o meu livro sobre os quatro obstáculos à paz – *A Jornada para Casa* – e estava no Capítulo 11, onde discuti “O medo da redenção”, do Capítulo 13 no texto. Olivia perguntou se eu poderia falar sobre essa seção, o que eu fiz. A seção foi gravada, embora tão informalmente que não pode ser repassada para distribuição pública. No entanto, uma das participantes, Sandy Aycock, conseguiu ouvir o suficiente para fazer uma transcrição da minha palestra.

Olivia me enviou a transcrições, com a sugestão de que eu deveria transformá-la em um livro, e, quando li a excelente e fiel transcrição de Sandy, concordei. Fiquei impressionado com a coerente afirmação que o encontro proveu sobre resistência e seus desfazer através do processo de olharmos para ela com Jesus. Combinado com dois artigos sobre o mesmo tema que apareceram no *Lighthouse* da Fundação, esse me pareceu um tema muito importante, que vai ao cerne da prática do *Um Curso em Milagres*.

A palestra foi editada para propiciar uma leitura mais fácil, e alguns pontos foram expandidos, juntamente com algumas poucas passagens de *Um Curso em Milagres* que foram acrescentar para complementar a discussão. No entanto, a informalidade do encontro foi mantida, junto com algumas das perguntas que foram feitas durante minha palestra.

Portanto, o que vocês vão ler é uma discussão sobre a importância da resistência a liberarmos nosso ego, um dos bloqueios centrais ao nosso aprendizado e prática da mensagem de Jesus em *Um Curso em Milagres*. Os artigos do *The Lighthouse* tratam desse tema. O primeiro artigo, “Resistência: Como podemos estudar o *Um Curso em Milagres* sem realmente aprendê-lo”, expande a contribuição de Freud à compreensão da resistência, com referencia especial ao estudo do *Um Curso em Milagres*. A seção “O Mergulhador”, usa o maravilhoso poema de Schiller de mesmo nome para investigar mais profundamente a fonte da nossa resistência: nosso medo de olharmos para o sistema de pensamento do ego de culpa e ódio, por trás do qual está a verdadeira resistência na os lembrarmos do amor do nosso Ser.

Gostaria de agradecer a Olivia Scott, cuja graciosa hospitalidade tornou a viagem a Atlanta possível, assim como o fato de ter provido a sala para a aula na qual esse livro é baseado. Sou grato também a Sandy Aycock, cuja transcrição da fita de áudio foi a base desse livro. E finalmente, a Rosemarie LoSasso, nossa Diretora de Publicações da Fundação, cujo edição preliminar e subsequente da transcrição foi inestimável para a preparação do produto final.

1. Resistência

Vou começar com um tema principal no Capítulo 11 do meu livro *A Jornada para Casa*, chamado “O Medo da Redenção”. Naquele capítulo, falo sobre nosso medo do amor como um prelúdio à discussão sobre “erguer o véu”, que é a subseção do quarto e último obstáculo à paz, tendo a seção “O Medo de Deus” como o ponto culminante da discussão sobre os quatro obstáculos. A seção, “O Medo da Redenção”, no Capítulo 13 do texto, se focaliza no medo de uma forma diferente de outros trechos em *Um Curso em Milagres*. Ela explica por que quase todos os estudantes do Curso experienciam o problema idêntico: apesar do seu comprometimento com o que o Curso diz – devotando meses, anos, senão a vida toda a ele –, eles ainda se pegam fazendo exatamente o oposto do que Jesus diz. Eles julgam, são indulgentes com o especialismo – quer seja ódio ou amor especial –, e fazem todas as coisas que as pessoas que não estão ligadas ao Curso fazem. A única diferença é que eles se sentem culpados porque não estão fazendo o que pensam que Jesus está lhes pedindo para fazer. Essa seção, novamente, elimina o problema porque vai ao cerne da questão da *resistência*.

Um dos primeiros insights de Freud, que se tornou a pedra fundamental da sua teoria e prática da psicanálise, surgiu da observação de que seus pacientes não estavam melhorando. Eles deveriam estar melhorando de acordo com o que ele pensava que estava acontecendo nas sessões, mas ele não compreendia por que não o faziam. Um dia, como resultado do sonho de uma de suas pacientes, a razão ficou clara para ele. No sonho, a paciente estava tentando provar que ele estava errado. Isso não fez sentido para Freud de início. Por que aquele paciente iria tentar provar que ele estava errado, quando ela estava pagando muito dinheiro a ele e fazendo um trabalho muito duro? Apesar disso, ela queria provar que ele estava errado. Subitamente, ocorreu a Freud que, inconscientemente, ela, assim como todos os seus outros pacientes, não queria ficar bem. Eles queriam manter suas neuroses e seus problemas. Foi aí que ele primeiro compreendeu o conceito da *resistência*.

Jesus faz alusões a isso várias vezes em *Um Curso em Milagres*. Ele nem sempre usa o termo *resistência* – na maior parte do tempo, não o faz –, mas ele realmente fala sobre a existência de uma parte em nós que realmente não quer aprender seu Curso. Como um exemplo, no início da lição 185, “*Quero a paz de Deus*”, ele diz: “*Dizer estas palavras não é nada. Mas dizê-las com real intenção é tudo*” (LE-pl.185.1:1-2). Todos *diriam* que querem a paz de Deus, ainda que fossem ateus. Todos querem a paz que São Paulo diz ultrapassar todo entendimento (Filipeus 4:7), a paz que nos permite ficarmos totalmente não afetados pelo que acontece ao nosso redor, seja no mundo como um todo, ou em nossos mundos pessoais. Apesar do que acontece, todos nós queremos a experiência de sermos calmos, pacíficos e amorosos. No entanto, parece que fazemos de tudo para conseguir o oposto exato. Estamos estudando um livro que nos promete que se nós o estudarmos, nos identificarmos com seu sistema de pensamento e o colocarmos em prática, vamos experienciar a paz de Deus. E então, nos vemos fazendo o oposto exato do que ele nos diz para fazer. Em “A Consistência dos Meios e do Fim”, no texto, assim como em outros trechos, Jesus deixa claro que se não usarmos os *meios* do perdão que ele nos oferece, é porque não queremos o *fim*, que é nos lembrarmos de Deus. A falta está não, para parafrasear Cassius, nas estrelas do *Um Curso em Milagres*, mas em nós mesmos:

Muito dissemos a respeito das discrepâncias entre meios e fim e de como eles têm que ser alinhados antes que o teu relacionamento santo possa te trazer só alegria. Mas nós dissemos também que o meio pra cumprir a meta do Espírito Santo virá da mesma Fonte da qual vem o Seu propósito. Sendo tão simples e direto, esse curso nada tem em si que não seja consistente. As inconsistências aparentes ou aquelas partes que achas mais difíceis do que as outras são apenas indicações de áreas onde os meios e o fim ainda são discrepantes. E isso produz grande desconforto.

Isso não precisa ser assim. Esse curso não requer quase nada de ti. É impossível imaginar outro que peça tão pouco ou que possa oferecer mais (T-20.VII.1).

Um Curso em Milagres nos ajuda a entender que não é o mundo ou as pessoas que nos deixam transtornados; nós *permitimos* que eles nos transtornem. É daí que vem a resistência, e é para isso que está dirigida a seção “O Medo da Redenção”. A seção é feita em duas partes, a primeira nos ensina que nosso medo real não é o da crucificação, mas da redenção – que se nós realmente experienciarmos o Amor de Deus, vamos deixar esse mundo inteiramente, pulando para os Braços do nosso Pai. A segunda parte é mais especificamente sobre o especialismo, ainda que a palavra em si mesma não seja usada. Quando nós exigimos favores especiais de Deus e Ele não os faz para nós, nós o transformamos à nossa própria imagem e semelhança:

Estavas em paz até que pediste um favor especial. E Deus não o concedeu, pois o pedido era algo alheio a Ele e tu não poderias pedir isso a um Pai Que verdadeiramente amasse Seu Filho. Por conseguinte fizeste Dele um Pai sem amor, exigindo algo que somente um pai assim seria capaz de dar (T-13.III.10:2-6).

No Capítulo 16, Jesus volta à essa crença de que Deus não nos concedeu o amor especial que nós exigimos Dele, e nós, portanto, partimos e ficamos por conta própria:

É no relacionamento especial, nascido do desejo oculto do amor especial de Deus, que o ódio do ego triunfa. Pois o relacionamento especial é a renúncia ao Amor de Deus e a tentativa de garantir para o próprio ser o especialismo que Ele negou (T-16.V.4:1-4).

Esse, então, é o cerne do problema. Nós *acreditamos* que isso aconteceu, mas, na realidade, nunca aconteceu de forma alguma. Em algum ponto no estado de perfeita Unicidade, em nossa Identidade como o Filho único de Deus, emergiu o pensamento – o que o Curso depois chama de a “diminuta e louca idéia” – de que nós poderíamos ser separados de Deus. Quando o pensamento foi levado a sério e experienciado como realidade, começamos a experienciar a nós mesmos como uma entidade separada, uma personalidade distinta que poderia conhecer a si mesma em relação a Deus. Esse foi o princípio do sonho de separação, e era desconhecido antes disso. Na verdade, ele sempre foi desconhecido porque nunca realmente aconteceu – o impossível não poderia simplesmente acontecer. Dentro do nosso sonho, do qual esse mundo é a expressão final, pareceu que o impossível realmente aconteceu: nós abraçamos o pensamento de que temos um ser único, individual e especial. Esse foi o início do problema, e seu desfazer é seu fim último. Tudo o que aconteceu desde então constitui nossa experiência nesse mundo.

Essas experiências estão baseadas em nosso desejo de termos uma existência especial, individual. Nós gostamos de ter uma personalidade. Ainda que para a maioria de nós, nem sempre sejamos felizes e sintamos dor e sofrimento através de todas as nossas vidas – física e psicologicamente –, nós ainda nos agarramos a esse ser, porque ele é tudo o que temos. O outro Ser não existe aqui. Ele não tem identidade ou personalidade separada. Ele não tem nada. Ele é apenas uma parte da Completeza e Amor de Deus.

Enquanto poucos de nós, se é que algum, jamais entramos em contato com aquele pensamento original de sermos separados de Deus, nós certamente poderíamos entrar em contato com o pensamento de um ser pessoal. Se você for honesto, vai reconhecer que existe uma parte sua que se deleita com seus problemas – mágoas passadas, abuso, vitimação, abandono, e traição. Tão dolorosas quanto essas experiências são, elas nos definem e provêem nossas identidades. São elas que nos tornam o que somos como adultos. Nós sobrevivemos aos tempos de bebê, à infância e especialmente à adolescência, desenvolvendo um ser que aprendeu como se ajustar a um mundo que nem sempre atende às nossas

necessidades ou nos dá o que queremos. Nós aprendemos, em tenra idade, como desenvolver um ser especial e uma identidade que poderia enfrentar e sobreviver ao constante senso de ameaça. Esse é o ser que nós agora nutrimos e ao qual tentamos nos agarrar, não importando o quanto isso nos custe.

Essa nutrição dos nossos auto-conceitos é a premissa subjacente dessa seção, “O Medo da Redenção”, e lança luz sobre o motivo pelo qual todos nós temos tanto trabalho com esse Curso, se realmente o compreendermos pelo que ele é. Quando as pessoas *não* têm trabalho com ele, freqüentemente é porque o reescreveram sem perceberem que fizeram isso. Elas acreditam, por exemplo, que *Um Curso em Milagres* não quer dizer *literalmente* que o mundo é uma ilusão e que nós um dia vamos deixá-lo. Elas acreditam que apenas nossa dor é ilusória e, se nós realmente praticarmos esse Curso, Jesus vai nos ajudar a viver mais felizes no mundo. É isso, afinal, que nós secretamente queremos. Nós queremos manter o bolo do nosso ego, comê-lo, e apreciá-lo também! Nós queremos ser salvos; queremos ter uma experiência de Jesus e do Amor do Céu, mas queremos isso no contexto dos nossos sonhos de separação e especialismo. Não percebemos que seguir o *Um Curso em Milagres* significa dar um passo para fora do sonho para onde Jesus está, e, no final, despertar do sonho inteiramente.

O que o mundo fez com Jesus durante séculos, e o que ainda estamos tentando fazer através do seu Curso, é trazê-lo e às suas mensagens para o sonho, para que possamos ser ensinados como *mantermos* nosso ser – mas como um ser feliz, pacífico e realizado. Quando nós finalmente reconhecemos que Jesus está nos ensinando que esse ser, também, é uma ilusão, e que o propósito final de tê-lo como nosso professor é tal que vamos deixar o mundo inteiramente, o medo e a ansiedade começam a crescer. Esse é o nosso medo da redenção. Nós iríamos preferir viver com um Deus de crucificação, assim como o cristianismo fez – quer seja um Deus teológico, um Deus pessoal, ou um Deus de sofrimento -, ao invés de liberar isso e apenas estarmos com o Deus Que verdadeiramente nos redime através da Sua Voz, lembrando-nos de que nada aconteceu. Esse é o medo, e é aí que está alojada a nossa resistência – o véu final da falta de perdão, para usar a imagem da gloriosa seção final de “*Os Obstáculos à Paz*” (T-19.IV-D). Quando nós ultrapassamos esse véu, nosso ser desaparece, como Jesus descreve alegremente:

Juntos nós desaparecemos na Presença além do véu, não para nos perdermos, mas para nos acharmos; não para sermos vistos, mas conhecidos (T-19.IV-D.19:1-3)

Ser conhecido, o que em *Um Curso em Milagres* é o Céu, significa que não há ser. Portanto, quando passamos através do véu final com Jesus, desaparecemos na Presença de Deus e na Presença de Cristo, nosso verdadeiro Ser. Não somos mais vistos como um ser individual, pois a visão – ou percepção – é parte do mundo ilusório no qual esse ser individual, separado, especial vive.

A perspectiva do nosso desaparecimento nos deixa aterrorizados. E Jesus descreve o que acontece ao ficarmos parados diante do véu final:

E agora estás aterrorizado diante daquilo que juraste nunca olhar. Baixas os olhos, lembrando da tua promessa aos teus “amigos”. A “beleza” do pecado, o delicado apelo da culpa, a “santa” imagem de cera da morte e o medo da vingança do ego que juraste com sangue não desertar, tudo isso vem à tona e ordena que não ergas os teus olhos. Pois reconheces que se olhares para isso e permitires que o véu seja erguido eles desaparecerão para sempre. Todos os teus “amigos”, os teus “protetores” e o teu “lar” se desvanecerão. Nada do que lembras agora, tu te lembrarás (T-19.IV-D.6).

Ao invés de olharmos através do véu e vermos a Luz, e depois desaparecemos nela, nossos olhos olham para baixo, lembrando de nossa promessa aos nossos “amigos”. O que nos induz a baixar nossos olhos é a *resistência*: nossa reação ao medo de perdermos nossa

identidade, esse ser. Na seguinte passagem do panfleto Psicoterapia, Jesus trata a resistência como o meio do ego de proteger a si mesmo do verdadeiro crescimento, substituindo-o por sua própria definição, a qual, é claro, significa reter nosso ser especial e fazê-lo “crescer” em estatura e respeito. O tempo todo, é claro, a única mudança que aconteceu é uma identificação mais profunda com as sombras de culpa do ego:

O paciente espera aprender como conseguir as mudanças que ele quer sem mudar o seu ato-conceito em qualquer medida significativa... O ser que ele vê é o seu deus, e ele busca apenas servi-lo melhor... Essas interpretações estarão necessariamente erradas porque são delusórias. As mudanças que o ego busca fazer não são realmente mudanças. São apenas sombras mais profundas, ou talvez as nuvens se combinem em padrões diferentes (P-2.in.3:4-6,9-10; I.2:7-11).

Conforme nós firmemente caminhamos cada vez para mais perto desse ponto de escolha, nosso medo e ansiedade se intensificam. Existe uma pequena voz interna, não a pequena e quieta voz do Espírito Santo, mas a quieta e pequena voz do ego – exceto que ela não parece muito pequena e nem muito quieta – que grita em nossos ouvidos e diz: “Lembra-se do que eu lhe disse? Dê um passo a mais com esse cara Jesus, dê só mais um passo nesse caminho do perdão, dê mais um passo em direção a liberar o seu passado e as suas mágoas, e você vai desaparecer. Mas não no Coração de Deus. Você vai desaparecer nas entranhas do esquecimento. Você será aniquilado”. É aí que o medo emerge e nossos olhos se voltam para baixo, e nós nos lembramos de nossa promessa aos nossos amigos. A doença aparece, a raiva, as mágoas, as feridas passadas e as fantasias do especialismo se elevam à nossa consciência. Todas as coisas que nos salvaram no passado emergem agora e vêm em nosso “resgate”.

É muito útil estarmos cientes disso para que, quando acontecer, como inevitavelmente vai, não nos sintamos culpados ou transtornados. Nós simplesmente diríamos: “Isso é o que o livro disse que iria acontecer e o que Jesus disse que iria acontecer. Portanto, eu não deveria estar surpreso agora que isso esteja acontecendo, e, acima de tudo, eu não deveria me sentir culpado. Afinal, eu tenho uma mente dividida. Existe o lado da mente certa que me implora para voltar para casa, que se dedicou a esse Curso e está trabalhando bem com ele, estudando-o e, acima de tudo, praticando-o. Mas também existe o lado da mente errada em mim que ainda se identifica com o meu ego e com meu ser especial, individual. Eu não deveria ficar surpreso quando, de vez em quando, esse ser da mente errada ergue sua feia cabeça e começa a sussurrar suas doces nulidades sobre a raiva e as mágoas, o medo e o ódio, a perda e a dor”. Vamos aprender a responder ao nosso ego com: “Oh, sim, é claro, é isso o que é. Eu sei quem você é, e não tenho mais medo de você nem me sinto culpado”. Aprender a não ter medo do ego é o que faz com que ele gradualmente desapareça.

O que também ajuda, conforme continuamos nossa jornada, é nos lembrarmos de que não perderemos nosso ser imediatamente. Nós começamos substituindo um ser infeliz por um mais feliz. Nós aprendemos a nos tornar mais alegres, pacíficos, benignos e gentis; menos raivosos, ansiosos, amedrontados e deprimidos. Esses são os sonhos dos quais o *Um Curso em Milagres* fala. Mas isso só nos leva até a metade da escada; não é nosso objetivo final. O objetivo real é irmos até o topo, que é o mundo real. O que nos leva até lá é reconhecer que até mesmo um sonho feliz é um sonho; até mesmo essa figura no sonho feliz é ilusória. Embora eu esteja menos irritado e ansioso do que antes, mais pacífico e benigno, ainda não estou identificado com a paz de Deus. Esses são os importantes degraus em direção a alcançarmos essa paz; mas não é a paz final. É por isso que existem *quatro* obstáculos à paz. O quarto e último obstáculo é penetrarmos no fim do véu, que, no final, nem mesmo é atravessar algo. O véu simplesmente se dissolve. Mas precisamos reconhecer o medo que constrói nossa resistência a passamos além dele. Nós começamos a ter intuições de que *Um Curso em Milagres* está dizendo mais do que pensamos que estava. Essa não é uma jornada para um sonho mais feliz. É uma jornada para casa.

2. Olhando para a Resistência

P: Uma vez que encontramos a resistência, simplesmente ficamos com ela?

R: Sim, uma vez que encontramos a resistência, ficamos tão conscientes em relação a ela quanto pudermos. Freud disse que um dos elementos chave em um tratamento bem sucedido é fazer a pessoa se tornar mais consciente da resistência. As similaridades entre Freud e *Um Curso em Milagres* são impressionantes, tanto na teoria quanto na prática. Tudo o que precisamos fazer é nos tornarmos conscientes da resistência e dizer: “Oh, lá vou eu outra vez. Obviamente, tenho uma mente dividida. O que há de novo nisso?”. Em certo sentido, essa atitude de indiferença e desinteresse vai nos capacitar finalmente a ultrapassá-la.

A pior coisa que podemos fazer, e a última que vamos querer fazer, é lutar contra nosso medo. Não devemos resistir à resistência; simplesmente ficarmos conscientes dela. Em “*Regras para Decisão*”, no Capítulo 30, na primeira regra, Jesus diz: “*Não lutes contigo mesmo*” (T-30.I.1:7). Não lute contra o seu medo. Não lute contra o ego. Quando você faz isso, o torna real. Existe uma linha maravilhosa na Bíblia: “Não resista ao mal” (Mateus 5:39). Da perspectiva do *Um Curso em Milagres*, quando resistimos ao mal, o tornamos real, e, portanto, ainda mais forte. Quando você combate agressão com agressão, ou ataque com ataque – quer você faça isso pessoalmente ou em sua imaginação –, nunca vai ter paz. Nunca. É por isso que nunca haverá paz no Oriente Médio, na África, no subcontinente indiano, ou em qualquer outro lugar. É sempre o ódio combatendo o ódio, a agressão combatendo a agressão, com ambos os lados em um conflito convencidos de que estão justificados no que estão fazendo. O sistema de pensamento do ódio – que, em última instância, é o sistema de pensamento da separação e do ataque – é repetidamente reforçado. Como poderíamos enfraquecer algo que estamos continuamente reforçando? A forma de enfraquecê-lo é dar um passo atrás e observá-lo. Reagir o torna real; observá-lo gentilmente o desfaz. Existe uma seção crucial no final do Capítulo 23, chamada “As Leis do Caos”, o coração e a alma do tratamento que o Curso dá ao sistema do ego. Estar acima do campo de batalha significa nos elevarmos acima do corpo – não literalmente, é claro – para estarmos com Jesus *em nossa mente*, olhando para baixo, para o campo de batalha do especialismo e dos corpos no mundo. Você observa o campo de batalha e não faz mais nada.

Duas linhas que cito com frequência são ilustrativas desse processo. Uma tem a ver com o perdão, e a outra com o milagre, que são virtualmente idênticos. Ambas as afirmações estão no livro de exercícios, na Parte II. No sumário sobre o perdão, Jesus afirma que o perdão “*é quieto, e em sua quietude nada faz... Ele meramente olha, e espera, e não julga*” (LE-pII.1.4:1,3). Essa é uma descrição maravilhosa que resume a essência do *Um Curso em Milagres*. A espera é minha paciência em não ficar com tanto medo. Eu olho para a resistência e não faço nada em relação a ela. Eu não a julgo, mas meramente a observo.

A mesma idéia está expressa no sumário sobre o milagre, onde Jesus diz que o milagre “*olha para a devastação, e lembra à mente que o que ela vê é falso*” (LE-pII.13.1:3). Essa é outra descrição maravilhosa: *O milagre olha para a devastação*. Ele não olha para o amor, a luz ou a paz. Ele não olha para Cristo ou para o Céu. Ele olha para a devastação, que tem dois níveis: Primeiro, a devastação no mundo – a dor e o sofrimento que acontecem tanto pessoal quanto internacionalmente. Esse nível vem da projeção da devastação em nossas mentes, que é o segundo nível. Nossas mentes são torturadas pela culpa, sem mencionar o medo de que Deus vai nos destruir porque nós destruimos o Céu. O milagre olha para essa devastação e não faz nada. Ele é simplesmente o lembrete em nossas mentes de que o que estamos vendo é falso. É a escolha da parte tomadora de decisões das nossas mentes de nos unirmos ao Espírito Santo no milagre do perdão que olha quietamente, sem julgamento.

O milagre, ou o perdão, olha para a resistência; ele olha para nossa identificação com nosso ser; para o nosso medo do amor e do perdão; para nosso ódio, mesquinhez, egoísmo, raiva, depressão e roteiros de vitimação. Ele olha para tudo isso e fica quieto. Ele “*olha, espera*

e não julga”. Ele olha e nos lembra de que nada disso tem qualquer efeito sobre a realidade. Nossa resistência ao Amor de Deus não O modificou. Nossa resistência ao despertar para o nosso verdadeiro Ser não O modificou. Nada aconteceu.

A culpa em relação à nossa resistência é o problema. A culpa em relação à nossa decisão de deixarmos o amor, quer o tenhamos feito ontologicamente, no início, ou o estejamos fazendo bem agora, é o problema. *Um Curso em Milagres* nos diz que a culpa nos torna cegos e insanos:

A culpa te cega, pois enquanto vires uma única mancha de culpa dentro de ti, não verás a luz. E ao projetá-la, o mundo parece ser escuro e estar amortalhado na tua culpa. Jogas um véu escuro sobre ele e não podes vê-lo porque não podes olhar para dentro (T-13.IX.7:1-4).

Pois tens que aprender que a culpa sempre é totalmente insana e não tem razão (T-13.X.6:4-6).

A culpa diz que você pecou. Você se separou do amor e, portanto, é um pecador que merece ser punido. Mas, se você der um passo atrás com Jesus e olhar para o que está acontecendo na sua mente – que é o que significa ter um relacionamento com ele ou com o Espírito Santo -, acabará sorrindo docemente e dizendo “Isso não é tolo?”. Esse é o significado da sua afirmação no final do Capítulo 27, no texto:

O Espírito Santo percebe a causa rindo gentilmente e não olha os efeitos... Ele pede que tu Lhe tragas cada efeito terrível para que possam olhar juntos para a sua causa tola e possas rir um pouco com Ele... E deixarás o instante santo com o teu riso e o do teu irmão unidos ao Seu (T-27.VIII.9:1,3-5,9-10).

Esse é o riso gentil que vem de olhar para sua resistência à verdade; percebendo o quão tolo é preferir o especialismo ao Amor de Deus. O próximo passo é perdoar a si mesmos quando você sente a necessidade de fazer algo sobre isso; você perdoa a si mesmo quando começa a se sentir culpado por resistir ao amor.

P: E se a resistência vier na forma de dor? Você fica consciente disso e toma remédios, o que é mágica. Isso é a mesma coisa?

R: É exatamente a mesma coisa. É claro que você toma remédios se está sentindo dor, e é claro que chama um amigo se estiver se sentindo solitário. Faça o que for preciso para aliviar sua dor, mas não chame isso de salvação. Chame isso de mágica, mas perdoe a si mesmo por usá-la. Afinal, fazer *qualquer coisa* no mundo é mágica. Esse livro, *A Jornada para Casa*, é mágica, porque você acredita que ele tem algo que você não tem. O livro sobre o qual esse livro está falando, *Um Curso em Milagres*, é mágica. Perdoar a si mesmo por usar mágica é o mesmo que perdoar a si mesmo por preferir o ser mágico do ego ao Ser verdadeiro de Deus. Se estivéssemos totalmente em nossa mente certa, poderíamos curar a nós mesmo somente nos lembrando da nossa Fonte. Mas, se pudéssemos fazer isso com facilidade, não estaríamos aqui. Nós certamente não iríamos precisar de *Um Curso em Milagres*. Então, perdoe a si mesmo por pensar que está em um corpo com necessidades, e que você ainda sente dor e prazer corporais. Isso não o torna uma pessoa má, simplesmente o torna insano.

Olhar para isso sem julgar a si mesmo ou aos outros por estarem usando mágica é a essência da cura. É assim que o Espírito Santo vai pegar alguma coisa cujo propósito é tornar o ego real – a dor, por exemplo -, e transformá-la para se tornar um instrumento de perdão. Você pode aprender a olhar para as escolhas do seu ego de ficar doente emocional ou fisicamente, e depois para sua escolha de buscar ajuda mágica para essa doença. Você aí poderá aprender a lembrar a si mesmo de que aquelas escolhas não tiveram efeito sobre a

realidade. Você olha para a devastação das suas escolhas – a devastação da sua mágica -, e se lembra de que o que você está vendo é falso e não teve efeitos sobre a verdade.

É por isso que eu continuamente enfatizo que não há nada em *Um Curso em Milagres* sobre comportamento. Não há nada nesse Curso que vá lhe dizer que algumas coisas que você faz ou deixa de fazer estão certas ou erradas. *Um Curso em Milagres* é sobre mudar sua mente, o que significa mudar seu professor. Quando você escolhe Jesus – e você vai agir assim cada vez mais -, caminha com um sorriso gentil em seu rosto. Mesmo que esteja atravessando experiências egóicas, e ainda que as pessoas ao seu redor estejam atravessando as delas, haverá aquele sorriso gentil que não permite que a decisão pelo ego se torne mais real para você do que você já a tornou. Você não a reforça; apenas olha para ela. Isso não pode ser enfatizado o suficiente.

Por outro lado, seja vigilante à tentação de usar o ato de “*olhar para o seu ego com Jesus*” como um meio de ser indulgente com o ego. Essa é uma tentação comum. Você termina dizendo: “Tudo bem se eu ficar irritado com você e o odiar, porque estou olhando para isso com Jesus”. “Tudo bem se eu pegar essa faca e apunhalar você, porque estou olhando para isso com Jesus. Pelo menos eu sei que estou projetando enquanto enfio a faca no seu coração”. Infelizmente, ouvi muitas dessas histórias de horror, não sobre pessoas esfaqueando outras, mas sobre as distorções das pessoas sobre o significado de *olhar com Jesus*. Isso tem se tornado um meio de ser indulgente com o ego, onde as pessoas não estão sendo honestas consigo mesmas para reconhecerem o quanto apreciam sua raiva e especialismo.

Uma parte integrante ao processo de olhar com Jesus para o seu ego é a comparação de dois estágios: o estágio do ego no qual você está, e o estado do qual você está desistindo por escolher o ego. Em outras palavras, se eu raivosamente guardar mágoas contra você, não experienciarei a paz de Deus, nem posso experienciá-la se for indulgente ou me deleitar com o meu relacionamento de amor especial com você. É importante incluir esse degrau no seu processo, porque, se você não experimentar o custo de estar com o seu ego, não terá motivação para desistir dele. Você pode se tornar um perito em olhar com Jesus para o seu ego, mas cinquenta anos depois, infelizmente irá descobrir que ainda está em seu ego. Isso é inevitável se você não se permitiu sentir a dor cauterizante que vem de empurrar seu amor e a paz para longe, aceitando em seu lugar o “*substituto esfarrapado*” do especialismo do ego que *Um Curso em Milagres* descreve (T-16.IV.8:4).

Tanto quanto puder, traga os dois estados à sua consciência. Contraste o estado da paz do ego, que é espúria, com a verdadeira paz de Jesus. Você vai ser capaz de dizer qual é qual, porque, na paz de Jesus, ninguém é excluído; todos fazem parte dela. Na paz do ego, apenas os bons, aqueles que atenderam às suas necessidades, são admitidos. Essa é a maneira infalível de dizer a diferença. Mesmo quando você escolhe o ego – quando você ama para excluir e odeia -, pode estar consciente de que é tão insano que está escolhendo contra a paz de Deus e dizendo a Jesus que não quer o seu amor perto de você. Se você pudesse pelo menos olhar para o que está fazendo e o que está mandando embora, o estaria trazendo através da porta de trás, porque olhar sem julgamento significa olhar com ele. Eu disse no passado que até que você se torne realmente nauseado em relação ao seu ego, nunca terá a motivação de deixá-lo. Mas isso não significa que você tem que se tornar masoquista – o objetivo não é sentir dor nem estar doente. Realisticamente, no entanto, a única coisa que vai mesmo motivá-lo a liberar o seu ego é estar completamente farto dele, tornando-se totalmente consciente da dor que resulta de escolher o ódio e a separação. Esse é o significado dessas linhas que aparecem no início do texto:

A tolerância à dor pode ser alta, mas não é sem limites. Eventualmente, todos começam a reconhecer, embora de forma tênue, que tem que existir um caminho melhor (T-2.III.3:8-10).

Outra passagem relevante vem no início de “O Aprendiz Feliz”, onde Jesus diz que o Espírito Santo precisa que você esteja ciente da sua miséria:

Tu, que és firmemente devotado à miséria precisas, em primeiro lugar, reconhecer que és miserável e não és feliz. O Espírito Santo não pode ensinar sem esse contraste, pois acreditas que a miséria é felicidade (T-14.II.1:2-5).

O que é surpreendente sobre isso é que a seção é sobre o aprendiz *feliz*, o que quer dizer que você não pode ser um aprendiz *feliz* até que primeiro perceba o quanto é miserável. Se você estiver feliz, pacífico e satisfeito com sua vida, *Um Curso em Milagres* não é para você. Existem muitos outros caminhos espirituais, especialmente os contemporâneos, que iriam reforçar isso. Este, no entanto, é um Curso cujo propósito é ensiná-lo o quanto você é miserável nesse mundo, identificado com o sistema de pensamento do ego. De outra forma, não haveria motivação para deixá-lo. Se o mundo funciona para você, então, por que você iria querer olhar para o seu ego? Por que você iria querer olhar para sua culpa e ódio?

Você *ficará* motivado, no entanto, se estiver ciente de que escolher a doença, a separação e o especialismo – o princípio do *ou um ou outro*: um ganha e outro perde – o torna ansioso e desconfortável, e lhe traz dor. Somente na extensão em que você experienciar o horror e a dor da sua decisão, se sentirá motivado a dizer: *“Tem que existir um caminho melhor”*. Isso realmente significa: “Tem que haver outro professor na minha mente, com um sistema de pensamento diferente, porque aquele que estou seguindo não funciona”. Enquanto você pensar que funciona, então, *Um Curso em Milagres* não será para você e você não vai precisar dele. Você pode gostar dele porque ele diz coisas lindas de forma maravilhosa, mas não estará retirando do Curso o que ele está oferecendo, que é uma *saída do sonho*, não uma forma de solidificá-lo.

P: Uma vez que você encare isso, me parece que existe uma fina linha divisória entre “não é espantoso?” e usá-lo para ir adiante. Você poderia falar sobre isso?

R: Todos desejam uma fórmula precisa e detalhada para seguir, mas infelizmente não há nenhuma, nada além de confiar em que experienciar a dor de permanecer com o seu ego vai ajudá-lo a transcendê-lo. Esse é o ponto de partida. Existem muitas passagens terríveis em *Um Curso em Milagres* que descrevem o horror do ego. Ele fala sobre ódio e assassinato; sobre jogar seu irmão de um precipício, de carne sendo arrancada dos ossos (T-24.V.4); ele fala sobre *“cães famintos do medo”* que *“em sua busca selvagem pelo pecado... se atiram sobre cada coisa viva que vêem, e a carregam gritando ao seu mestre para ser devorada”* (T-19.IV-A.12:7; 15:6); ele descreve o relacionamento especial como um triunfo sobre Deus (T-16.V.10:1). Essas não são só palavras vazias. Elas são usadas deliberadamente para ajudá-lo a entrar em contato com o assassino interior.

Refletir sobre o que significa estar em um corpo nos leva diretamente ao ponto de forma forçosa (como se isso fosse necessário). Dê um passo atrás e, por um momento, seja o homem proverbial de Marte. Olhe para o que o corpo é e como ele vive; sua vida sustentada por um assassino. Pense sobre isso – não podemos existir sem respirar; no entanto, quando o fazemos, devoramos centenas de microorganismos; não podemos dar um passo ou dirigir um carro sem destruímos centenas de milhares de microorganismos, e não apenas estes, mas formigas e outros insetos também; quando comemos, estamos devorando alguma coisa que não é nossa, e alguma coisa que antes estava viva. Quer seja uma batata, um nabo, uma cenoura, um peixe, uma galinha ou uma vaca, estamos comendo algo que uma vez esteve vivo. Nós não nos importamos! Vegetarianos freqüentemente dizem que não querem comer carne ou até peixe, porque eles antes eram organismos vivos. Isso é verdade, mas é a mesma coisa em relação à cenoura. Não existe hierarquia de ilusões, em contraste com a primeira lei do caos do ego de que *existe*. Nós geralmente não pensamos duas vezes antes de respirar, dar um passo, ou comer alguma coisa, e o propósito aqui certamente não é fazer você se sentir culpado por respirar, comer, beber ou andar por aí. Mas o propósito é fazê-lo perceber que o corpo em si mesmo, no qual pensamos viver, é baseado no assassinato. Você não pode existir

sem matar alguma outra coisa. Em acréscimo a isso, como podemos ter lares nos quais viver sem que as madeiras derrubem árvores?

Mas, conforme sua sugestão, você poderia facilmente cair na armadilha de ser indulgente com o seu ego e se deleitar com ele se disser, “não é espantoso?”, sem permitir a si mesmo *sentir* os efeitos. Seu ego pode deixá-lo doente, como tenho dito repetidamente. *Um Curso em Milagres* diz “O que não é amor é assassinato” (T-23.IV.1:10) e que o amor não é possível aqui (T-4.III.4:6). É terrível quando escavamos sob a superfície e descobrimos que sob essa pessoa amorosa, gentil, cuidadosa, sensível e útil que você pensa ser existe um Hitler, um monstro que justifica o fato de matar dizendo que é matar ou morrer! Como Freud disse à sua filha Anna em um de seus passeios por Viena:

Você vê aquelas casas adoráveis, com suas fachadas adoráveis? As coisas não são necessariamente tão adoráveis por trás das fachadas. E assim acontece com os seres humanos também (Anna Freud: Uma Biografia, Elizabeth Young Bruehl [Summit Books, 1988, Nova Iorque], p. 52).

Uma compreensão branda, sem dúvida!

Alguém comentou mais cedo sobre uma auto-descoberta perturbadora enquanto estava na academia de ginástica. Ela tinha começado a freqüentar a academia pensando que iria trabalhar em seu corpo, apenas para descobrir que estava trabalhando em seu ego. Trabalhar com o corpo, ela percebeu, foi apenas uma desculpa para se voltar para o seu ego. Ela iria trabalhar duro e julgar; e tudo o que poderia ver era o ódio em todos os lugares. Ela viu seu ego em todo o seu horror, gotejando ódio e crueldade. Era a sua mente que era a academia real.

Mas é preciso sermos igualmente vigilantes com o outro lado da questão também: vendo esse horrendo conteúdo interior, e reagindo a ele como se fosse real. O ego é incrivelmente sutil. Se ele não puder impedi-lo de estudar esse Curso, vai se unir a você em seu estudo. Ele é um perito nisso! Conseqüentemente, é aconselhável algumas vezes ter uma pessoa de fora para ajudá-lo; alguém que possa refletir para você uma forma equilibrada de olhar para isso para que você não fique preso em nenhum dos dois lados. É muito difícil fazer isso sozinho, porque o ego é muito escorregadio. Nosso medo de perder nosso ser individual, especial é tão intenso que poderíamos facilmente cair nessa armadilha de tornar o ego real – racionalizando-o ou empurrando para baixo. Nós precisamos de ajuda interior certamente, mas, algumas vezes, nossa ambivalência em relação a essa ajuda interior interfere tanto que aí precisamos de uma fonte de ajuda externa também – em qualquer forma que possa nos ajudar no caminho. Nós então teríamos uma mão interna e externa para segurar.

Você pode se manter honesto e alerta a essas armadilhas do ego, monitorando sua mente para todo os julgamentos. Se você despertar pela manhã se sentindo abençoado, pensando que perdoou alguém, deveria ficar alerta. Se fosse tão fácil, você não estaria aqui – a menos que seja espiritualmente avançado, em cujo caso não iria precisar do *Um Curso em Milagres*. O Curso não é para pessoas espiritualmente avançadas; ele é para crianças espirituais. Se você acreditar que perdoou alguém e não mantém mais quaisquer pensamentos de julgamento ou especialismo, as chances de estar negando algo são muito grandes.

Eu costumava dizer quando comecei a dar aulas, que uma boa preparação para o *Um Curso em Milagres* é já estar em um caminho espiritual e/ou ter feito algum tipo de psicoterapia. Isso pelo menos teria provido um respeito saudável pelo ego. Estudantes estavam minimizando o ego nos primeiros anos em especial, mas isso também tem acontecido desde então. As pessoas não querem lidar com seus lados sombrios, então, elas acabam dizendo que tudo é maravilhoso: eu peço a ajuda do Espírito Santo e Ele me diz o que pedir no restaurante; Ele perdoa a todos por mim, e então, eu amo a todos. Se sua experiência pessoal tem lhe dado um respeito saudável pelo seu ego, você precisa estar alerta a essas manobras.

Mais uma vez, acho que você deveria ser desconfiado em relação a você mesmo se, de repente, despertar em uma manhã em um estado abençoado. É muito, muito mais saudável

despertar cheio de ódio, e então perceber que você despertou em todas as outras manhãs consumido de ódio, mas não sabia disso. Você pensou que estava sentindo amor, benignidade ou preocupação. Ou talvez você apenas pense que foi um dia ruim, ou uma indigestão pela refeição que teve na noite anterior. Você não percebeu que era ódio.

Muitas pessoas, ao longo dos anos, têm dito para mim que se sentem desanimadas e desapontadas pelo fato de quanto que quanto mais estudam *Um Curso em Milagres*, mais difícil parece conseguir chegar a um meio termo com seu ego. Em geral, acho que é inevitável. No entanto, o Curso nos ajuda a perceber que as coisas não estão realmente piorando – *elas já estavam piores!* Nós simplesmente não sabíamos o quanto as coisas eram horríveis. Sempre fomos miseráveis, mas não sabíamos disso. A assistência do *Um Curso em Milagres* está no fato de ele levantar o véu para que possamos começar a olhar para dentro. A primeira coisa que vemos, no entanto, não é o Amor de Deus, mas o ódio do ego – auto-ódio, culpa, tensão e ansiedade. Antes disso, nós estamos abençoadamente seguindo com nossas vidas. Talvez estejamos criando uma família, ganhando dinheiro, nos divertindo – fazendo qualquer coisa que as pessoas normais fazem e querem fazer. Nós não estávamos cientes de que tudo o que estávamos fazendo era fugir do Amor de Deus, o que realmente significa fugir da nossa própria culpa. Agora, de repente, nós percebemos o que nossas vidas são, e não gostamos do que estamos vendo.

Em um sentido, eu iria preferir ouvir as pessoas me dizerem que quando trabalham com *Um Curso em Milagres*, as coisas ficam terríveis, ao invés de ouvi-las dizer que ele mudou suas vidas e tudo é absolutamente maravilhoso. Quando as pessoas dizem coisas como essa, começo a me preocupar. Não que eu não fique feliz pelas pessoas estarem felizes, mas eu iria querer que elas fossem *verdadeiramente* felizes, ao invés de isso ser uma negação sobre o que está realmente acontecendo. *Um Curso em Milagres* desfaz tal negação. Você não pode desfazer um problema que não sabe que tem, como venho enfatizando. Você tem que olhar para isso. E olhar para isso é muito doloroso, como lemos no texto:

Ao olhar para o relacionamento especial é necessário em primeiro lugar reconhecer que nele está envolvida uma grande quantidade de dor. Tanto a ansiedade como o desespero, a culpa e o ataque, todos esses estados estão presentes nele, interrompidos por períodos em que parecem ter desaparecido (T-16.V.1:1-5).

Em certo sentido, esse é provavelmente um bom sinal. Novamente, você não quer que as pessoas estejam com dor, mas se a dor já estivesse lá e só não estivesse sendo percebida, isso também não seria bom. Em um sentido, a cura pode parecer pior do que o problema, mas o desconforto é apenas temporário.

Quando você for capaz de começar a sorrir, começará a levar a escuridão cada vez menos a sério. A luz vai gradualmente raiar, e você vai começar a se sentir melhor. Mas não se sentirá motivado a segurar a mão de Jesus e olhar para a escuridão até que realmente sinta a dor. Esse é o ponto aqui. Esse mundo é um lugar espantoso – terrivelmente espantoso. Um linha no livro de exercícios descreve esse mundo como um lugar *“aonde as criaturas famintas e sedentas vêm para morrer”* (LE-PII.13.5:1). Agora, essa não é uma imagem muito bonita. Também nos é dito que esse mundo não é nosso lar – somos órfãos aqui (LE-PI.182). Ainda que nosso Pai não tenha sido morto por nós, não estamos certos de que Ele vai nos receber bem de volta. Nem mesmo sabemos para onde podemos voltar. *Isso é terrível!* Jesus diz, no final do texto, que nós vagamos nesse mundo *“incertos, solitários e em medo constante”* (T-31.VIII.7:1). Entrar em contato com isso dificilmente é agradável. Mas essa é a única forma de conseguirmos o amor que está exatamente do outro lado. Nesse sentido, o processo de olhar certamente vale a pena.

Além disso, *Um Curso em Milagres* não está destinado a tornar o mundo um lugar melhor, ou tornar nossas vidas melhores em qualquer sentido externo. O Curso torna nossas vidas melhores por nos ajudar a perceber que existe uma vida interna – e nós nem mesmo sabemos

o que ela é de início. Tudo o que nós precisamos saber é que a forma de chegar lá é liberar as mágoas, o especialismo e os julgamentos.

Novamente, é útil nos tornarmos conscientes do quão dolorosa a vida realmente é aqui. Recorde-se da passagem que nós lemos de “O aprendiz feliz”: o Espírito Santo precisa que nós reconheçamos o quanto nós somos *“firmemente devotados à miséria”*. Ele não pode nos ensinar a menos que reconheçamos que somos miseráveis e não felizes. Nós transformamos nossa existência miserável nesse mundo em um potencial para a alegria. Nós acreditamos que o ideal é ser feliz e que isso pode realmente acontecer aqui. Mas deixamos de ver que a vida nesse mundo é realmente uma miséria, e nunca vai mudar em forma. O que muda é o *propósito* que atribuímos ao fato de estarmos aqui: perdão ao invés de julgamento, despertar ao invés de adormecer.

Em um capítulo inicial no texto, Jesus nos diz que nós não sabemos a diferença entre dor e alegria (T-7.X.8:6), e, no capítulo seguinte, ele diz que não sabemos a diferença entre a prisão e a liberdade (T-8.II). Novamente, uma vez que confundimos a miséria com a alegria, Jesus tem que nos dizer que somos bastante miseráveis. Essencialmente, ele está nos dizendo: “Eu sei que você é miserável porque pensa que está aqui em um corpo que o separa do seu Ser, de todos os outros seres, e acima de tudo, de Deus. Como você poderia ser feliz aqui em um estado que é o oposto exato do Céu, um estado de perfeito amor e paz?”. Refletir a Unicidade do Céu nesse mundo é o objetivo prático no *Um Curso em Milagres*: ver a todos aqui como o mesmo. Isso acaba com o julgamento do ego. Se todos são o mesmo, ninguém é especial. E todos são o mesmo porque todos nós somos igualmente insanos e miseráveis, mas também somos igualmente sãos.

A idéia é olhar para dentro e dizer: “Agora eu finalmente estou começando a ter o meio de ver o quanto sou cheio de ódio, e o quanto tenho me identificado como o meu ego”. Esse é um aprendiz feliz. Lembre-se – “O aprendiz feliz” é sobre aprender o quanto você é miserável. Uma das definições operacionais que eu dou para estar em sua mente certa -, o que significa pedir a ajuda do Espírito Santo ou de Jesus -, é estar em sua mente errada sem julgamento. Mantenha em mente que o sonho feliz, a mente certa, o Espírito Santo e a Expição são *todos* respostas ao ego. Eles são a *correção* para o ego, e não são nada em e por si mesmos. A única coisa verdadeiramente positiva é o Amor de Deus. O que é conhecido como amor aqui é a correção do Espírito Santo para o ego. Ele não pode ter uma expressão direta. Sem o ego, a função de perdão do Espírito Santo desaparece, assim como Ele:

E estarás com ele quando o tempo tiver chegado ao fim e não permanecer nenhum vestígio dos sonhos de rancor nos quais danças ao som da esparsa melodia da morte. Pois no lugar dela o hino a Deus é ouvido por pouco tempo. E então a Voz terá desaparecido, para não mais tomar forma, porém para regressar à eterna Ausência de Forma de Deus (ET-6.5:7-12).

Portanto, estar no sonho feliz é estar em sua mente errada, tendo os ataques usuais do ego, mas usando-os como uma forma de observar: aprender a perdoar a si mesmo por ter escolhido contra o amor, porque você escolheu contra o amor naquele instante original. Isso não significa despertar e ser feliz e pacífico. Poderia significar despertar e estar ansioso, amedrontado, culpado e especial, mas agora vendo isso como sua sala de aula. De agora em diante, você sabe que tem um professor que vai instruí-lo de forma apropriada. Você aprende que esse é um currículo que *você* escreveu, consistindo de todos os seus relacionamentos especiais. Você não tem mais que negá-los, se sentir culpado, ou fingir que eles são maravilhosos e, portanto, não está mais com medo da dor envolvida em experienciá-los pelas coisas repletas de culpa que realmente são.

É útil estar ciente de que o processo de perdão encerra atravessar a escuridão, a qual, por definição, não é agradável. *Um Curso em Milagres* nos diz que o Espírito Santo vai nos levar através do círculo do medo e que Deus vai estar do outro lado (T-18.IX.3:7-9). Mas não podemos alcançar Deus do outro lado a menos que atravessemos o círculo do medo. Eu me

lembro de uma imagem que uma vez veio à minha esposa Gloria. Ela falou de não sermos capazes de deixar o mundo da forma e irmos para o mundo da ausência de forma – isto é, Deus – sem atravessarmos a ponte da desolação. Seu significado era claro; você só pode atingir a ausência de forma lidando com a desolação do sistema de pensamento do ego – a ponte que o leva para casa. Não é agradável. O grande místico São João da Cruz escreveu a frase evocativa “noite escura da alma”, que descreve a parte emocionalmente dolorosa de nossa jornada para casa. Nós não chegamos ao topo da montanha, que era a sua imagem, a menos que primeiro a escalemos – a noite escura de olhar para o próprio ego.

Um Curso em Milagres está bem de acordo com esse aspecto do caminho espiritual, ensinando que você precisa ultrapassar o ego. De vez em quando, o processo é extremamente doloroso, mas o que nos dá a coragem, força e esperança de prevalecer é perceber que isso é uma parte inevitável do processo e, acima de tudo, que não temos que atravessá-lo sozinhos. Esse é o valor de um relacionamento com Jesus, nosso próximo tópico.

3. O Papel de Jesus

Atravessar essa ponte de desolação seria impossível se não fosse pela mão amorosa e gentil à qual nos agarramos, que nos leva através das nuvens de culpa, como Jesus diz no livro de exercícios:

Tenta ultrapassar as nuvens por quaisquer meios que te agradem. Se isso puder ajudar-te, pensa em mim segundo a tua mão e conduzindo-te. E eu te asseguro que essa não será uma fantasia vã (LE-pl.70.9:4-7).

Portanto, nós viajamos juntos, de mãos dadas, segurando uma lamparina para clarear a escuridão – e essa escuridão pode ser aterrorizante. Nós fizemos um mundo de luz – solar e elétrica – para iluminar nosso mundo, mas é tudo ilusório; uma tentativa de iluminar um mundo escurecido pela culpa. Nós o fazemos externamente, mas isso simboliza nossas fúteis tentativas de iluminar o mundo interno da escuridão – ódio e medo.

A culpa não é maravilhosa, mas o que é maravilhoso é que você pode trazer seus pensamentos de ódio para a sala de aula, e ter um professor diferente para interpretá-los para você. Agora, você se tornou um aprendiz feliz, porque está realmente aprendendo algo. Não existe sentido em ir à escola se você sente que já aprendeu tudo. Não há sentido em ter Jesus como seu professor se você não pensar que ele tem algo a lhe ensinar. Ele não pode ensinar sem os seus relacionamentos especiais, porque eles constituem o currículo. Ele não anda pela sala de aula e repreende você a partir de um livro de testes. Você o supre com o material de ensino – sua vida – e ele ensina a partir disso. Ele lê para você a partir do seu livro, e lhe ensina que existe outra forma de olhar para sua vida e para seus relacionamentos. Essa abordagem vai lhe ensinar não como matar ou manipular as outras pessoas, não como consertar o mundo; ela vai ensiná-lo como olhar para si mesmo. Esse é o propósito de estar na sala de aula de Jesus.

Quando você desperta pela manhã, percebe que está na sala de aula para *desaprender* o que seu ego ensinou a você. Essa pode inclusive ser uma sala de aula muito difícil nesse dia. Talvez você tenha uma consulta com um médico que vai lhe passar os resultados dos seus exames, determinando se você vai viver ou morrer. Ou talvez você tenha uma reunião de negócios com seu chefe, e ele vá lhe dizer que acha que você é maravilhoso e merece um aumento, ou talvez ele vá despedi-lo. Talvez você tenha um encontro com uma pessoa muito importante e ele ou ela o ame, ou talvez lhe diga que seu relacionamento acabou. Com seu novo professor, não importando o que acontecer, pode ser um dia feliz por causa da lição que você vai aprender.

P: É realmente difícil entrarmos em contato com a crença de que assassinamos Deus a menos que primeiro experienciemos isso no nível do mundo onde a projetamos. Se pudermos realmente aceitar que o assassino que vemos lá somos nós, então, isso também precisa refletir o fato de que realmente pensamos – sob o nível consciente – que assassinamos Deus. E, uma vez que encaremos o assassino em nós, o que vamos fazer com isso?

R: Nada. Essa é a chave, como eu venho explicando. O que todos nós fizemos no início como o Filho único, foi matar Deus porque Ele não nos deu o que queríamos. Nós O devoramos psicologicamente, assumindo Seu Ser criativo. Acreditando no horror de que realmente cometemos um ato selvagem e pecaminoso (embora claramente impossível), nós tornamos o problema inexistente do pecado real, e nos tornamos esmagados pelo auto-ódio e pela culpa. A dor em relação a isso se tornou tão insuportável que nós não tivemos recursos psicológicos além de negar toda a coisa dirigida pela culpa, fugir dela, inventar um mundo e um corpo, ocultando dessa forma não apenas a culpa, mas a própria mente. Esse é o ponto.

E então, você não tem que entrar em contato com esse pensamento original de querer matar Deus. É suficiente estar ciente de como você quer assassinar as pessoas com quem vive, trabalha ou com quem cresceu. É tudo a mesma coisa. Essa é a beleza do *Um Curso em Milagres* como caminho espiritual. Você não tem que lidar com Deus de forma alguma; você só precisa lidar com o representante de Deus – seu parceiro de amor ou ódio especial, passado, presente ou futuro. Ele representa o seu Pai, que você vê tanto da forma da mente certa quanto da forma da mente errada. A visão da mente certa de Deus é a de que Ele é o Autor da vida. A visão da mente errada é que Ele quer nos destruir. Novamente, não é necessário, nem plausível, lidar com quaisquer desses pensamentos porque eles estão totalmente escondidos. Mas o fragmento ensombrecido desses pensamentos está em cada um de nossos relacionamentos:

... o que vêes como as dádivas que o teu irmão te oferece [quer sejam as dádivas de espinhos - ódio e ataque -, ou das dádivas de lírios – perdão] representa as dádivas que sonhas que o teu Pai te dá.... (T-27.VII.16:2-4).

Para resumir: eu não tenho que lidar com Deus, apenas com você. Se, com a ajuda de Jesus, eu puder desfazer meu especialismo com você – meu ódio e meu amor especial -, estarei desfazendo todas as interferências entre Deus e eu, pois elas são uma. Quando eu completo meu caminho, Jesus alegremente ensina que a memória de Deus alvorece em minha mente e Deus se abaixa e me eleva até Ele (veja, por exemplo, T-7.I.6-7). Portanto, a forma de aprender a perdoar Deus e amá-Lo é perdoadando você.

Em um nível individual, nós temos vislumbres disso todas as vezes em que vemos nossos egos em ação, e então reagimos dizendo: “Eu não quero olhar para isso”. Nós, portanto, reencenamos o momento ontológico quando, como um único Filho, todos nós dissemos: “Eu não quero olhar para isso”. O corpo que fizemos como uma defesa tem olhos que olham para fora, mas não para dentro. Nosso aparato sensorio foi feito não para olhar para dentro da mente, mas apenas para fora, para os corpos dos outros. Por que? Porque estamos aterrorizados de olhar para nossas mentes: “*Em alto e bom som, o ego te diz que não olhes para dentro, pois, se o fizeres, os teus olhos tocarão o pecado e Deus te trespassará, cegando-te*”, como Jesus explica em “O medo de olhar para dentro” (T-21.IV.2:3-5). Então, aceitando a solução do ego para nosso terror, fizemos um mundo que nunca iria olhar dentro da mente e que só iria lidar com o corpo – o nosso e o do mundo. É por isso que, incidentalmente, nós inventamos microscópios e telescópios.

Chegamos ao âmago da questão do nosso trabalho prático com *Um Curso em Milagres* e nos tornamos conscientes do horror do nosso ego. A tentação é nos virarmos e correremos dele. Tente não fazer isso! É sobre isso que é um relacionamento com Jesus. Não é sobre consertar o sonho – ganhar na loteria, conseguir um relacionamento ou um corpo melhor. Não é sobre nada exceto olhar para o ego sem medo e sem culpa. É assim que ele é desfeito, e é por isso que precisamos de Jesus.

A parte difícil desse Curso é aprender a permanecer com seu ego sem cair na armadilha de fugir dele, de ser indulgente com ele, de construir um altar para ele, ou de negá-lo. Tudo o que Jesus nos pede para fazer é para olharmos para o ego com ele, e dizer: “Isso é realmente insano. É assassino e não é amoroso. Obrigada, Deus, estou começando a perceber que tenho outra escolha. Mas também estou começando a entender que parte de mim realmente não quer que eu faça essa outra escolha. Se eu tivesse o *meu* caminho, ficaria com o ego, mas com menos dor”. Alguém poderia dizer que essa é uma forma de auto-análise. Você se torna mais e mais consciente do que é o ego, mas continua com ele. De outra forma, o torna real, e ele continua sendo sua identidade.

Krishnamurti falou sobre permanecer na dor. Ele não quis dizer isso em um sentido masoquista, é claro, mas no mesmo sentido do *Um Curso em Milagres*, quando ele fala sobre a dor como uma cobertura para o medo, e, além do medo, está o amor. O Curso nos ensina a permanecermos com a dor do ego porque, sob ela está o medo do Amor de Deus. Desenvolver

um relacionamento com Jesus, portanto, significa aprender a não ter tanto medo da dor que isso o faria voltar correndo para os braços dos seus “amigos”: ódio, doença, depressão, ansiedade, especialismo. Com Jesus sempre ao seu lado, oferecendo a visão que você agora aceita, o medo desaparece na luz da verdade.

Mas outra camada de resistência pode vir à tona nesse ponto: o medo do amor. Uma vez que você não gosta mais do jeito que se sente, e não quer mais andar por essa terra com medo, culpa e ódio – quer seja em relação ao outros ou a você mesmo -, a questão começa a surgir: “O que estou realmente ganhando por me agarrar à esse ódio? *O que vou perder se liberá-lo?*”. É aí que o medo do amor vem à superfície muito rapidamente. Nós então temos outro pensamento e começamos a nos afastar: “Eu não sei se quero isso. Eu não sei se quero atravessar um dia ou mesmo uma manhã sem julgar ninguém. Quem eu seria se dirigisse pela estrada ou fosse a uma academia de ginástica e não julgasse ninguém? Quem eu seria se estivesse na fila do supermercado e não julgasse o que está no carrinho de outra pessoa, ou o caixa do supermercado, ou o fato de que o sinal diz claramente dez itens ou menos e essa pessoa tem treze? Quem seria eu se ficasse na fila do supermercado e estivesse totalmente em paz? Quem seria eu se dirigisse pela estrada e não atacasse ninguém? Quem seria eu se vivesse com minha família e não tivesse um pensamento indelicado em relação a ninguém?”.

Tornarmo-nos conscientes dessas ansiedades nos ajuda a perceber o quanto estamos identificados com o especialismo, a culpa, o julgamento, o criticismo e o ódio. Em algum ponto, você precisa permitir a si mesmo experienciar o quanto se sente desprezível de andar por aí com tantos julgamentos. Estamos muito acostumados a julgar e a encontrar falhas, quer seja algo que pensemos ser sério e importante ou algo trivial. É parte integrante da nossa cultura odiar outras pessoas, especialmente aquelas que julgamos como diferentes. O problema é que pensamos que somos ensinados a fazer isso, como a canção de *South Pacific* expressa. Não somos ensinados a fazer isso. Nós viemos ao mundo com isso, assim como com a esperteza de como escaparmos disso – como fazer com que pareça que estamos fazendo alguma outra coisa.

Nós também chegamos a esse mundo com culpa. Ela vem em um número imenso de formas, mas existe apenas uma culpa, e todos a têm. Portanto, estamos sempre liberando a mesma coisa: sempre lidando com a mesma questão. A insanidade trágica é que estamos tão identificados com essa culpa que é como se fosse nosso DNA. Ela não é algo que possa ser lavado no banho. Ela está entretecida em nossa própria existência. É por isso que fiz questão de dizer mais cedo que é útil olharmos para a canibalização do corpo. Ele não pode existir sem canibalizarmos e assassinararmos tudo ao nosso redor. É por isso que o pensamento do ego em si mesmo é canibalístico. Nós todos somos culpados em relação a esse pensamento – quer seja algo mundano ou gigantesco: eu fui estuprado quando era bem pequeno, e essa é uma grande questão com a qual eu tenho que lidar, ou eu apenas fico furioso porque uma pessoa em particular não me disse olá. É tudo sempre a mesma coisa.

Esse é um processo no qual estamos lidando com as próprias raízes da nossa existência. Como acabei de dizer, se liberarmos nosso ódio e especialismo, não iremos mais saber quem somos. Existe uma linha em “Auto-Conceito versus Ser” que trata diretamente desse medo:

Não há declaração que o mundo tenha mais medo de ouvir do que essa:

*Eu não sei o que sou e, portanto, não sei
o que estou fazendo, onde estou ou como
olhar para o mundo ou para mim mesmo.*

(T-31.V.17:11-15).

Esse é o medo. Para nós, é a total negação do nosso ser; mas realmente não é nada mais do que o desaparecimento de um ser que nunca existiu para início de conversa. Novamente, não importa se estou transtornado por algo trivial ou algo que tem um impacto enorme na minha vida pessoal. É tudo a mesma coisa. “*Um leve toque de aborrecimento nada mais é do que um véu encobrindo intensa fúria*” (LE.pl.21.2:5-6). É um processo porque suas

raízes estão entrelaçadas em quem eu acredito ser. Seria a mesma coisa que pegar uma faca e cortar fora um braço. Era o *meu* braço. É assim que eu me sinto. Meu ódio, meu especialismo, meu auto-ódio são quem eu sou. Quem eu seria sem eles?

Nossas vidas são definidas por uma série de defesas que erigimos contra o ser que tem sido traumatizado. Nascer é um trauma; ser um bebê é um trauma; tudo é um trauma, porque nossas necessidades nunca são totalmente atendidas como gostaríamos que fossem. Passamos nossa vida toda lidando com um mundo que não está lá para nós – pelo menos não totalmente, e não o tempo todo. Nós lidamos com essa dor erigindo defesas, mas então, as defesas se *tornam* o nosso próprio ser. É como se você fosse usar a mesma camisa todos os dias da sua vida. Depois de algum tempo, ela passa a estar enxertada na nossa pele porque nunca a tiramos. Você já não pode mais me dizer onde sua camisa termina e sua pele começa. Ela se torna quem você é. Nossas defesas são assim; elas são como algo que vestimos. Nosso especialismo é não apenas nosso modo de funcionamento no mundo, mas ele se torna nossa identidade. É por isso que o processo é tão difícil. Na realidade, não estamos abrindo mão de nada: é uma jornada sem distância (T-8.VI.9:7). No entanto, em nossa experiência no mundo, é tudo; é nosso próprio ser.

P: Uma vez que essa coisa que pensamos ser é só uma defesa, então, não há nada aqui exceto todas essas camadas de defesas.

R: Sim, mas isso não significa que você tenha que se livrar das suas defesas para progredir. O valor e a beleza de ter um relacionamento com Jesus em sua mente é que ele transcende essas defesas inteiramente. O relacionamento não é realmente com uma pessoa. Ele simboliza sua escolha (a do tomador de decisões) de se identificar com uma presença em sua mente que ainda é você, mas está além dessas camadas de defesas. Isso é parte do processo de des-identificação com o sistema de pensamento de especialismo e ódio do ego, que é iniciado por sua escolha de olhar com Jesus para todos os pensamentos do seu ego.

É por isso que desenvolver um relacionamento com Jesus ou com o Espírito Santo é uma parte intrínseca do *Um Curso em Milagres*. Você está desenvolvendo um relacionamento com o ser da mente certa que é você, mas não com o ser que você pensava ser. Quando você dá um passo para fora desse ser e olha com Jesus para o seu ego – para essas inúmeras camadas umas sobre as outras -, não vai mais se sentir tão indefeso e sem esperanças, e poderá entender que existe outro ser. Você não tem que mudar esse ser; de fato, você *não pode* mudar esse ser, porque ele é o corpo. Mas você pode dar um passo atrás e olhar para ele do lado de fora daquele sistema de pensamento. Quanto mais você faz isso – dia após dia, semana após semana, mês após mês, ano após ano -, mais enfraquece sua identificação com aquele ser e reforça sua identificação final com seu verdadeiro Ser.

O princípio que permite que você faça isso é *olhar para o seu ego sem julgamento*. Eu não posso enfatizar isso o suficiente. Você olha para esse ser de especialismo e diz: “Meu Deus, eu sempre fui assim. Eu queria o amor e a atenção do meu pai e da minha mãe, e nunca tive o suficiente disso. E então, meus irmão e irmã nasceram, e isso e aquilo, e todos os tipos de coisas terríveis aconteceram. Vivi toda a minha vida dessa forma, e agora posso ver o que estou fazendo com minha família atual, círculo de amigos, e colegas no trabalho. Eu vejo como estou lidando com o meu corpo conforme ele envelhece, e vejo agora como reajo aos outros corpos no mundo e aos recém-chegados. Eu vejo que é tudo a mesma coisa”.

Portanto, você olha para o seu ego com Jesus e se torna consciente da insanidade desse sistema de pensamento, mas a partir do lado de fora daquele sistema de pensamento. Se você pudesse olhar sem culpa, julgamento ou medo, iria enfraquecê-lo de forma significativa. Esse é o processo. De repente, você estaria repleto de esperanças. Não existe esperança nesse mundo e não existe esperança dentro do mundo do ego na sua mente. Ódio é ódio. Mesmo mascarando-o de outras formas, ódio é ódio, terror é terror, culpa é culpa. Isso nunca muda – muda a forma, mas sua essência nunca muda. Mas você não tem que mudar nada, porque

agora existe uma posição do lado de fora, acima do campo de batalha, a partir da qual você pode olhar para baixo e dizer: “Sim, insanidade é tudo isso”.

P: Ao pedir a ajuda de Jesus, estou ciente de que estou pedindo a ele apenas porque quero aliviar minha dor.

R: E o que há de errado nisso? Por que mais você iria pedir ajuda a ele? Você não o ama. Ninguém que vem a esse mundo o ama. Jesus não é arrogante; ele vai aceitá-lo de qualquer forma que você puder. Ele sabe que a única forma de atingir você é ajudando-o a se sentir melhor, porque a dor é imensa. Em um ponto, parecendo um teorista aprendiz, ele diz que está ensinando você a associar dor com o ego, e felicidade com sua liberação:

Como podes ensinar a alguém o valor de alguma coisa que ele deliberadamente jogou fora? Com toda a certeza ele a jogou fora porque não a valorizava. Podes apenas mostrar-lhe como ele é miserável sem ela e lentamente aproximá-lo dela, de forma que possa aprender como a sua miséria diminui à medida que ela se aproxima. Isso lhe ensina a associar a sua miséria com a ausência do que jogou fora e o oposto da miséria com a presença disso. Isso gradualmente vem a ser desejável, à medida em que ele muda sua mente acerca deste valor. Estou te ensinando a associar a miséria com o ego e a alegria com o espírito. Tu tens ensinado ta ti mesmo o oposto. Ainda és livre para escolher, mas podes realmente querer as recompensas do ego na presença das recompensas de Deus? (T-4.VI.5)

É assim que distinguimos entre punição e recompensa. Como os psicólogos confirmaram durante décadas de pesquisa, um animal vai aprender muito mais rapidamente quando é recompensado do que quando é punido. Nós realmente aprendemos através da punição, mas nem de perto tão bem quanto aprendemos através da recompensa. Portanto, Jesus está nos ensinando a associar punição com o ego e recompensas com ele. A única razão para pedirmos sua ajuda é que nós nos sentimos melhor quando o fazemos. Nossa dor diminui quando pedimos sua ajuda para olhar para um relacionamento de forma diferente. Não se iluda pensando que está pedindo ajuda a Jesus porque o ama. Se realmente o amasse não teria que pedir sua ajuda. Afastar-se do seu amor é a fonte da sua culpa, que é a fonte de você estar aqui. Você não vai saber verdadeiramente o que é amar Jesus até que o ego tenha ido embora.

Outra forma de expressar isso é dizer que você não pode amar alguém que perceba como diferente de si mesmo. Seguindo as leis do caos, preciso acreditar que se alguém é diferente de mim é porque essa pessoa tem o que me falta, e tem que ter conseguido isso roubando-o de mim. No mundo ocidental, Jesus é o maior símbolo de ter o que nós não temos. Ele tem o Amor de Deus; nós não. São Paulo foi muito claro sobre isso ao ensinar que somos cidadãos de segunda classe, os filhos adotados de Deus (Galatinas 4:5; Ephesians 1:5); onde Jesus é o cidadão de primeira classe, o único filho amado do seu Pai. Qualquer criança de uma família que não é a primogênita conhece isso. Não apenas Jesus é o único filho amado de Deus, ele é inocente e totalmente bom. Mas nossos egos nos fariam concluir que ele roubou essa inocência e bondade de nós; e, portanto, ele mereceu o que recebeu no calvário. Esse é nosso “raciocínio insano”, a incorporação das leis do caos. Jesus especificamente se refere a essa insanidade de projetarmos nossos pecados aparentes nele, e então puni-lo por eles. É por isso que ele precisa que nós o perdoemos, sem o que não seremos capazes de aceitar sua ajuda:

Eu sou bem vindo no estado de graça, o que significa que afinal me perdoaste. Pois tornei-me o símbolo do teu pecado e assim eu tive que morrer em teu lugar. Para o ego, o pecado significa a morte e assim a expiação é alcançada através do assassinato. A salvação é contemplada como um meio pelo qual o filho de Deus foi

morto em teu lugar... Permite que eu seja para ti o símbolo do fim da culpa e olha para o teu irmão como olharias para mim. Perdoa-me todos os pecados que pensas que o Filho de Deus cometeu. E à luz do teu perdão, ele lembrar-se-á quem ele é e esquecerá o que nunca foi. Eu peço o teu perdão, pois se tu és culpado, eu também tenho que ser. Mas se eu superei a culpa e venci o mundo, tu estavas comigo. Queres ver em mim o símbolo da culpa ou o fim da culpa, lembrando-te de que o que eu significo para ti é o que vês dentro de ti mesmo? (T-19.IV-A.17:1-6; IV-B.6)

Enquanto você perceber Jesus como diferente de você – como todos obviamente fazemos -, não poderá amá-lo. Você não pode amar ninguém nesse mundo que acredite ser diferente de você de qualquer maneira que tenha julgado como significativa. Portanto, é claro que você vai pedir ajuda a Jesus não porque o ama, mas talvez porque *quer* amá-lo. Você está consciente de que não pode amá-lo e certamente não pode experienciar seu amor enquanto estiver nutrindo ódio e mágoas. Mas a dor do ódio e das mágoas, e a dor de estarmos sem seu amor vai nos motivar a pedir ajuda a ele para olharmos para os obstáculos a esse amor: as diferentes formas do especialismo. Como dissemos mais cedo, junto com Jesus, você segura a lamparina e segue adiante para olhar não para a bem-aventurança do Céu, mas para as entranhas do inferno, para o poço negro dos pensamentos do seu ego. A partir desse olhar vem o reino do Curso na terra, a forma de retornarmos ao Reino do Céu.

4. O Papel do *Um Curso em Milagres*

É importante notar que o ego nunca muda. Ele é 100% ódio e assassinato. Por outro lado, o Espírito Santo é 100% amor. Ele nunca muda. Seu sistema de pensamento de perdão, cura, paz e amor nunca muda. Ambos estão totalmente presentes em todos: 100% de ódio, 100% de amor. Isso não diminui; você não consegue tirar pedaços dele. O que muda é a quantidade de tempo que você passa em cada lado. É um erro pensar que você pode aparar o seu ódio. Você nunca vai aparar o seu ódio. Ele é 100% - como granito sólido. Não existe ferramenta poderosa o suficiente para fazer qualquer coisa com essa parede de granito de 100% ódio e assassinato. O que você faz é escolher passar menos e menos tempo identificado com ela, e mais e mais tempo identificado com a Correção, o Espírito Santo. Esse é o significado do progresso nesse Curso. Portanto, estar identificado com o Espírito Santo significa olhar para o ego sem julgamento. Depois de algum tempo, você vai perceber, como *Um Curso em Milagres* diz, que a parede sólida de granito não é sólida - é um fino véu que não tem o poder de bloquear a luz. Nossa percepção muda, mas o ego não muda: ódio é ódio, assassinato é assassinato. A separação de Deus foi um ato de homicídio celestial: Nós acreditamos ter destruído Deus, e esse mundo surgiu das Suas cinzas. Essa é a linha de fundo. O que muda não é o ego; o que muda é nossa percepção dele. Nossa percepção muda gradualmente conforme aprendemos a levá-lo cada vez menos a sério, o que significa que aprendermos a dar cada vez menos poder a ele sobre nós. Pois é só nossa crença mental no ego que lhe dá poder:

Não tenhas medo do ego. Ele depende da tua mente e como tu o fizeste por acreditares nele, da mesma forma podes dissipá-lo tirando a tua crença nele (T-7.VIII.5:1-3).

O objetivo do *Um Curso em Milagres* não é estarmos sem ego. O objetivo é que não nos sintamos culpados sobre nossa decisão contra o Espírito Santo, a favor do ego.

Existe uma linha muito importante no manual que diz, “*Não te desespere, portanto, por causa das limitações. É tua função escapar delas, mas não existir sem elas*” (MP-26.4:1-2). Jesus diz a mesma coisa na seção “*Um pouco de boa vontade*”, no texto:

Não confies nas tuas boas intenções. Elas não são suficientes. Mas confies implicitamente na tua disponibilidade, não importa o que mais possa entrar nisso. Concentra-te apenas nela e não te perturbes pelas sombras que a cercam. É por isso que vieste. Se pudesses vir sem elas, não terias necessidade do instante santo (T-18.IV.2:1-5).

Ele está dizendo que nossa função não é sermos perfeitos, não é sermos sem as sombras de ódio e culpa. Sua função é escapar da carga de culpa que você colocou sobre si mesmo. É uma distinção muito importante. “*Tua função é escapar delas, mas não existir sem elas*”. Nesse mundo, nesse sonho, não se espera que sejamos sem culpa, ódio ou impulsos assassinos, mas, ao invés disso, que escapemos da carga de julgamento que colocamos sobre eles.

Estamos todos transtornados pela sombra original, que é o fato de termos privado a nós mesmos da Luz de Deus. É isso o que uma sombra é: a privação da luz. Nós então nos sentimos esmagados pela culpa, fugimos e nos escondemos no mundo, levando a culpa conosco sem sabermos que fizemos isso. É por isso que nós viemos: por causa das sombras. Mas nós podemos aprender – que é o que *Um Curso em Milagres* nos ensina a fazer – a não ficarmos transtornados pelas sombras. Podemos aprender a não nos sentirmos transtornados pelo nosso ódio, especialismo e julgamentos. É isso o que começa a virar o equilíbrio para que possamos passar mais tempo com Jesus e menos tempo com o ego.

P: Eu me vejo querendo muito o amor. Mas sinto tanto medo de aceitá-lo e à minha verdadeira Identidade que me volto para o ego ao invés de aceitar o amor. Eu fico indo e vindo. Você pode falar sobre como aceitarmos a ajuda de Jesus? Parece que não consigo chegar até ele.

R: Estar ciente disso já é estar com metade da batalha ganha. A próxima metade é aprender a olhar para isso em você mesmo sem se sentir culpado, tentando consertá-lo, ou tentando fazer qualquer coisa em relação a isso. Jesus não faz isso por você, mas ele ajuda você a não fazer nada em relação a isso. Estar consciente de que apesar de quaisquer questões e problemas que você tenha, seu medo real subjacente é que você não quer estar na presença desse amor, é uma informação útil. Se as pessoas realmente quisessem estar na presença do amor, não haveria um mundo. Não haveria necessidade para *Um Curso em Milagres*. O que o coloca em apuros é se sentir culpado em relação a isso e acusar a si mesmo de trair Jesus ou de trair o amor, ao invés de simplesmente dizer: “Sim, é claro, estou com medo desse amor. Eu gosto de ser eu mesmo”. Ser capaz de olhar para sua decisão de empurrar o amor para longe porque está com medo dele, sem julgar a si mesmo, é tudo o que você tem que fazer. Seja paciente, gentil, benigno consigo mesmo. É isso o que “O medo da redenção” nos diz: “*Tu não tens realmente medo da crucificação. Teu medo real é da redenção*” (T-13.III.1:10-11). Essa é uma seção maravilhosa em termos de descrever nosso medo do Amor de Deus. No Amor de Deus, ninguém existe. Não existe ninguém. É por isso que O tememos.

Você não tem que confrontar esse medo. Tudo o que precisa fazer é permitir gradualmente que um número cada vez maior de pessoas venha à sua vida – não física ou externamente -, mas em sua *mente*, sem julgamento. E isso inclui a você mesmo. Esteja consciente de como você quer excluir certas pessoas. Mesmo que você não tenha experienciado isso em sua vida, assista a um filme, ou assista às últimas notícias. Todos têm um ponto de vista sobre o Iraque, Israel e Palestina, Índia, Paquistão e Kashmira, América Latina ou África. Todos têm um ponto de vista sobre algo no mundo ou sobre a política americana. Assista às notícias e veja como seus botões são apertados. Você vai odiar e julgar algumas pessoas, e perceber outras como “boas pessoas”. Isso é suficiente. Não julgue a si mesmo por fazer isso, mas esteja ciente de que está dizendo que há certos membros da Filiação que você gostaria de não ver por aqui. Isso não significa que você deva concordar com todos, ou que não possa ter um ponto de vista político, social ou econômico. Mas, quando seu ponto de vista começa a excluir outras pessoas ou grupos, isso deveria indicar que você ainda está com medo do Amor de Deus.

No Amor de Deus não existem diferenças. Você não tem que saber como é a Unicidade do Céu. De fato, em um ponto do Capítulo 25, Jesus diz, “*enquanto pensas que parte de ti é separada, o conceito de uma unicidade unida como uma só não tem significado*” (T-25.I.7:2-4). Ninguém realmente tem a mínima idéia do que é o conceito de “*uma unicidade unida como uma só*”. Parece bom, mas realmente não significa nada para nós. Nós, portanto, não temos que saber seu significado, mas podemos aprender que percepções de diferenças nunca são justificadas. Nós todos somos superficialmente diferentes – raça, religião, origem nacional, sexo, idade, tamanho, etc. -, mas essas diferenças não fazem diferença. Todos nós nascemos do mesmo ego insano, que é uma defesa contra saber que somos parte do Deus único. Um dos temas centrais do *Um Curso em Milagres* é o de que todos nós somos o mesmo em termos uma mente certa e uma mente errada. A mente errada de todos é a mesma; a mente certa de todos é a mesma; e todos têm o mesmo poder de escolher entre elas. Tudo o mais é ilusão. No final, a mente dividida é uma ilusão também. Tudo o mais nesse mundo, como uma percepção, é infundado e injustificado. Novamente, observe o quanto você quer excluir certas pessoas, e então olhe para isso sem julgamento.

A resistência a isso será enorme, no entanto. Enquanto você experienciar a si mesmo como estando aqui, e estiver certo de que a imagem que vê no espelho do banheiro a cada manhã é você – ainda que possa não gostar do que vê -, é insano pensar que irá acreditar que todos são o mesmo. Enquanto você se identificar com o seu corpo, também terá que se identificar com o sistema de pensamento que fez esse corpo; um sistema de pensamento de

juízo, especialismo, ódio e, acima de tudo, de separação. Então, se você estiver assistindo ao noticiário e estiver totalmente em paz e sentir que ama a todos, deveria dizer gentilmente a si mesmo: “Eu sou um mentiroso”.

Permita-se ter julgamentos. Permita-se assistir ao último noticiário de Washington, e então ter um julgamento definido sobre o que ouviu. Permita-se estar totalmente identificado com o seu ponto de vista – sentir que só o seu é válido, e que todos os que não concordam com você estão claramente errados. Então, olhe para esse julgamento – que é onde entra Jesus – sem julgar a si mesmo. Você estará em uma situação muito melhor se presumir que é uma pessoa sem coração, cruel, uma besta sádica, do que se presumir que é uma criança santa de Deus que ama a todas as pessoas. Você estará em situação muito melhor se partir da idéia de que se está nesse corpo, foi um assassino e sempre o será, porque você gosta de estar certo. Você gosta de existir. Você gosta de estar em um corpo.

No início do *Um Curso em Milagres*, Jesus diz que esse Curso não vai nos ensinar o significado do amor, porque o amor não pode ser ensinado. Esse é um Curso em nos ajudar a remover os bloqueios à consciência da presença do amor (T-in.1:6-7). Muitas e muitas vezes, ele diz que esse é um Curso em *desfazer*. A Expição, correção, salvação, o milagre, o perdão – todos desfazem. O ego fala primeiro e está sempre errado; o Espírito Santo é a Resposta. Não pode haver uma resposta a menos que o problema seja primeiro reconhecido. Respostas resolvem problemas. Que bem fará uma resposta se o problema for desconhecido? As primeiras lições do livro de exercícios são muito claras a esse respeito. *Um Curso em Milagres* nos ajuda a nos identificarmos com o problema, o qual nós trazemos até a resposta; trazer a ilusão à verdade, a escuridão à luz. Como nós podemos trazer a escuridão, a ilusão e o problema à luz, verdade e resposta se nem mesmo sabemos que temos um problema, sem falar de onde ele está?

Antes de podermos experienciar o amor e a paz da resposta, precisamos primeiro entender e experienciar a dor e a feiúra do problema, que é o ódio. Portanto, precisamos dar permissão a nós mesmo para odiarmos, julgarmos, encontrarmos falhas e criticarmos, para termos uma vida de especialismo, cheia de parceiros de amor e ódio especiais. Não faça nada mais. Apenas olhe para o problema. É isso o que Jesus nos diz: “*Juntos, temos a lâmpada que a dissipará [a escuridão]*” (T-11.V.1:5-6). *Juntos*. Ele não pode fazer isso, e eu não posso fazer isso; mas, meu pedido de ajuda a ele é a lâmpada que olha para a escuridão do ego. Mais uma vez, é o *processo de olhar* para a escuridão do ego que a dissipa. Essa é a mensagem e a prática do *Um Curso em Milagres*, e é a resposta de Jesus ao nosso pedido de amor, uma resposta que desfaz gentilmente nossa resistência a ele.

5. Conclusão

Como uma conclusão, vamos ler o poema “Estranho Iluminado”, de *As Dádivas de Deus*. Esse é um dos poemas que refletem o relacionamento de amor-ódio de Helen com Jesus, aqui, mais amor-medo. Ele descreve como tenta trancá-lo do lado de fora, com medo do seu amor. É por isso que falei sobre esse poema no capítulo, “O medo da redenção”, em *A Jornada para Casa*. A ambivalência de Helen em relação a Jesus é realmente um reflexo dos nossos relacionamentos e especificamente do nosso relacionamento com ele; o amor, ódio e medo de que, se escutarmos sua voz, segurarmos sua mão, e deixarmos seu amor entrar em nossos corações, tudo irá mudar. A única forma de protegê-lo contra ele. Portanto, nossa resistência ao perdão está refletida em nossa resistência ao *Um Curso em Milagres* e ao próprio Jesus. No entanto, as boas notícias, reflexo das Boas Novas da Expição, é que nossas tentativas de manter seu amor distante fracassaram. No final, a “atração do amor pelo amor” (T-12.VIII) mostra-se mais forte do que a atração da culpa pelo medo. “Estranho Iluminado”, portanto, fala para e por todos nós, ao nos lembrar que nossa resistência diante do amor de Jesus vai cair diante do seu “Apelo gentil” e vai nos lembrar do seu amor e encontrar nosso Ser:

Estranho Iluminado

*Estranho era o meu Amor para mim. Pois, quando Ele veio,
Eu não O conhecia. E Ele não me parecia nada além de
Um intruso à minha paz.*

*Eu não vi as dádivas que Ele trouxe, nem ouvi Seu
Apelo suave. Tentei trancá-Lo do lado de fora, com
Chaves e cadeados que meramente caíram de lado
Ante sua vinda. Eu não pude escapar da gentileza
Com a qual Ele olhou para mim.*

*Eu O questionei relutante, e me afastei Dele.
Mas ele estendeu Sua mão e pediu que eu me lembrasse Dele.
Em mim, um Nome ancestral começou a se agitar, e
Irrompeu através da minha mente, em dourado. A luz abraçou-me
Profundamente em silêncio, até que Ele falou a Palavra,
E então, finalmente, eu reconheci o meu Senhor.*

(*As Dádivas de Deus*, p. 43)

APÊNDICE

RESISTÊNCIA: Como é possível estudar o UCEM e não aprendê-lo

Gloria e Kenneth Wapnick, Ph.D.

Embora o termo resistência apareça com pouca frequência em Um Curso em Milagres, ele, apesar disso, é um conceito chave no processo de aprendizado dos estudantes em relação às lições sobre o perdão, que modificam a mente, e que são o ensinamento central do Curso. Na verdade, este é o único conceito que pode explicar satisfatoriamente um fenômeno experienciado pela maioria (senão por todos) os estudantes do Curso em um ponto ou outro, em seu trabalho com ele. Este é o paradoxo aparente, por um lado, de conscientemente e muito sinceramente tentar aprender, viver e praticar os princípios do Curso sob a orientação de Jesus ou do Espírito Santo, enquanto pelo outro lado experienciamos a contínua frustração de não fazer apenas isso. A maioria dos buscadores espirituais está familiarizada com as famosas palavras de São Paulo, que exclamou a partir do mesmo senso de frustração: “O bem que quero fazer, não faço, mas o mal que não quero fazer, esse faço” (Romanos 7:19). Esse artigo explora a questão da resistência nos esforços dos estudantes do Curso para colocarem em prática seus princípios de perdão, como ensinados por seu Professor Interno, o Espírito Santo.

Assim como muitas outras áreas que têm pontos de contato com o processo de cura em Um Curso em Milagres, o trabalho de Sigmund Freud nos oferece muitos paralelos que enfatizam a importância de compreender a dinâmica do problema e sua solução. Muito cedo em seu trabalho psicanalítico, Freud observou que seus pacientes não estavam melhorando, apesar dos insights que ele estava oferecendo a eles como a causa da sua neurose. Eventualmente, ficou claro para ele que o problema repousa no fato de que os pacientes não queriam melhorar, a dinâmica que ele denominou de resistência:

... a situação [terapêutica] levou primeiro à teoria por meio do meu trabalho psíquico [i.e., psicológico], eu tinha que vencer a força psíquica nos pacientes, opostas às idéias patogênicas que estavam se tornando conscientes... Este trabalho de vencer resistências é a função essencial do tratamento analítico... (Estudo em Histeria (com J. Breuer), 1893, Vol. II, p. 268; Leituras Introdutórias em Psicanálise, 1917, Vol. XVI, p. 451). (1)

Na verdade, em várias passagens em Um Curso em Milagres, Jesus nos mostra que ele sabe que vamos experienciar resistência aos seus ensinamentos. Nós apresentamos uma parte deles, começando com essa afirmação de “Regras para decisão”, no Capítulo 31 do texto:

E se achares que a tua resistência é muito forte e que a tua dedicação é pouca, não estás pronto. Não lutes contigo mesmo (T-30.I.1:7-9).

Repetidamente, através de todo o livro de exercícios para estudantes, Jesus nos alerta para nossa resistência potencial às idéias radicais que ele está ensinando. De fato, na própria Introdução, ele afirma:

Acharás difícil acreditar em algumas das idéias que esse livro de exercícios te apresenta e outras podem te parecer bastante surpreendentes. Isso não importa... Lembra-te apenas disso: não precisas acreditar nas idéias, não precisas aceitá-las e não precisas nem mesmo acolhê-las bem. À algumas delas podes resistir ativamente (LE-pl.in.8:1-3; 9:1-3).

Outro exemplo do livro de exercícios:

A tua mente não é mais totalmente sem treino. Estás pronto para aprender a forma de exercícios que usaremos hoje, mas podes achar que vais encontrar forte resistência. A razão é muito simples. Enquanto praticas deste modo, deixas para trás tudo aquilo em que acreditas agora, e todos os pensamentos que tens inventado. Propriamente falando, essa é a libertação do inferno. No entanto, percebida através dos olhos do ego, é perda de identidade e uma descida ao inferno (LE-pl.44.5).

No manual para professores, nós encontramos uma afirmação similar de Jesus, alertando seus estudantes para o medo envolvido em aceitar seus ensinamentos; nesse caso, esse é o princípio de que a causa da doença é encontrada na mente e não no corpo:

A resistência a reconhecer isso é enorme, posto que a existência do mundo tal como tu o percebes depende do corpo como aquele que toma as decisões (MP-5.II.1:8-10).

A resistência citada nas passagens acima está diretamente relacionada ao medo de perder nosso especialismo pessoal e nossa singularidade individual, cuja liberação é o passo final antes de alguém poder despertar desse sonho de separação.

A resistência – a tentativa inconsciente de sabotar o que por si só iria ajudar – é tão surpreendente que é quase inacreditável, como o próprio Freud observou nesse diálogo inteligente, quase Platônico, consigo mesmo, tirado de “A Questão da Análise Leiga”, escrito em 1926:

Será então o seu destino fazer uma descoberta para a qual você não está preparado.

“E o que isso pode ser?”

Que você se enganou com seu paciente; que você não pode contar nem minimamente com sua colaboração e consentimento; que ele está pronto para colocar cada dificuldade possível no caminho do seu trabalho comum – em uma palavra; que ele não tem desejo algum de ser curado.

“Bem! Essa é a coisa mais louca que você já me contou. E eu não acredito nisso também. O paciente que está sofrendo tanto, que reclama de forma tão comovente sobre seus problemas, que está fazendo um sacrifício tão grande pelo tratamento – você diz que ele não tem o desejo de ser curado! Mas, é claro, você não quer dizer o que disse”.

Acalme-se! Eu realmente quero dizer isso. O que eu disse era a verdade – não a verdade completa, sem dúvida, mas uma parte muito notável dela. O paciente quer ser curado – mas também não quer... Eles [os pacientes] reclamam da sua doença, mas a exploram com toda a sua força; e, se alguém tentar tirá-la deles, eles a defendem como a proverbial leoa defende seus filhotes (A Questão da Análise Leiga, 1926, Vol. XX, pp. 221-22).

Esse fenômeno, que é tão claro para o psicanalista ou psicoterapeuta, nem sempre é reconhecido em debates sobre a vida espiritual. E, no entanto, como ele poderia não estar tão presente nos buscadores espirituais quanto está nos pacientes psicoterapêuticos, uma vez que desfazer o sistema de pensamento da culpa, ansiedade e medo é uma necessidade comum a ambas as disciplinas? E, como poderia o desfazer desta resistência não estar entre os aspectos mais significativos ao caminho espiritual de qualquer um, uma vez que o ego com o qual todos nós nos identificamos é o impedimento ao nosso progresso?

Portanto, nós vemos que um componente importante da nossa resistência em aprender os ensinamentos de Um Curso em Milagres é nossa necessidade de sofrermos e sermos

culpados, o que no panfleto “Psicoterapia: Propósito, Processo e Prática”, Jesus se refere como “apegando-se à culpa, abraçando-a fortemente, e oferecendo-lhe abrigo, protegendo-a com amor e defendendo-a em constante estado de alerta” (P-1.VI.1:4-6), ou, nas palavras abaixo, de Freud, a “poderosa necessidade de punição”:

... a impressão derivada do trabalho de análise [é] de que o paciente que opõe resistência, freqüentemente está inconsciente dela. Não apenas o fato da resistência é inconsciente para ele, no entanto, mas seus motivos também. Nós fomos obrigados a buscar fora esses motivos ou motivo, e, para nossa surpresa, os encontramos em uma necessidade poderosa de punição... a significância prática dessa descoberta não é nada menos do que sua importância teórica, pois a necessidade de punição é o pior inimigo dos nossos esforços terapêuticos. Ela é satisfeita pelo sofrimento que está ligado à neurose, e, por essa razão, agarra-se firmemente a estar doente... [Ela é] “a necessidade de estar doente ou de sofrer”... O paciente precisa não ficar bem, mas permanecer doente (Novas Leituras Introdutórias em Psicanálise, 1933, Vol. XXII, p. 108; Um Esboço de Psicanálise, 1940, Vol. XXIII, pp. 178-80).

Essa atração pela culpa em nós mesmos é central aos ensinamentos de Um Curso em Milagres sobre o sistema de pensamento do ego, pois a culpa testemunha pela aparente realidade da separação. A experiência de punição – real ou imaginária – justifica nossa crença na culpa e, portanto, reforça a premissa fundamental da existência do ego. Liberá-la seria equivalente, no final das contas, a liberar a crença na realidade de um ser pessoal e, portanto, nós resistimos a fazer isso, sem mencionar que resistimos a aquele (ou Aquele) que está nos ajudando a fazer isso. Jesus comenta sobre esse fenômeno, referindo-se à sua própria vida:

Muitos pensaram que eu os estava atacando, embora fosse evidente que não estava. Um aprendiz insano aprende lições estranhas. O que tens que reconhecer é que quando não compartilhas um sistema de pensamento, tu o estás enfraquecendo. Aqueles que acreditam nele, portanto, percebem isso como um ataque a si próprios. Isso porque todos se identificam com seu sistema de pensamento e todo sistema de pensamento está centrado no que tu acreditas que és (T-6.V-B.1:7-14).

Desnecessário dizer, quando acreditamos que estamos sendo atacados, nos sentimos justificados em atacar de volta, e quase sempre o fazemos, literalmente em autodefesa. E, então, somos levados a outro efeito significativo da resistência de um estudante a Um Curso em Milagres: a necessidade de provar que o Curso está errado. Subjacente a essa dinâmica está a esperança de que, se ele estiver errado, então, não temos que fazer o que ele diz e nos afastarmos da forma de pensar do nosso ego. Freud, também, em seu monumental “A Interpretação dos Sonhos”, observou esse interessante fenômeno em seus pacientes: a necessidade de provar que o analista estava errado:

Uma das duas forças motivadoras levando a tais sonhos é o desejo de que eu estivesse errado. Esses sonhos aparecem regularmente no curso dos meus tratamentos quando um paciente está em um estado de resistência a mim; e eu posso quase que com toda certeza contar em provocar um deles depois de ter explicado a um paciente pela primeira vez minha teoria de que os sonhos são preenchimento de desejos. Na verdade, é esperado que a mesma coisa aconteça a alguns dos leitores do presente livro: eles estarão bem propensos a ter um de seus desejos frustrados em um sonho, apenas se seu desejo de que eu esteja errado possa ser atendido (A Interpretação dos Sonhos, 1900, Vol. IV, PP. 157-88).

Essa forma de resistência como está expressa nos estudantes de Um Curso em Milagres, pode tomar a forma de discutir com o material, especialmente focalizando-se na forma, como um meio de ignorar o conteúdo. Os leitores do livro “Ausência de Felicidade: a História de Helen Schucman e Sua Escrita do Um Curso em Milagres” podem se recordar da história que ele conta lá (PP. 255-57) sobre as tentativas de Helen de fazer exatamente isso durante as primeiras semanas do ditado. Por questões de espaço insuficiente, não poderemos recontar totalmente a história aqui, mas é suficiente dizer que Helen usou um aparente erro gramatical da parte de Jesus como uma justificativa para ela rejeitar o material. Ela escreveu:

Esse erro gramatical me faz suspeitar da autenticidade dessas notas.

A resposta de Jesus, bem abreviada aqui, foi:

A razão pela qual isso surgiu dessa forma é porque você está projetando... sua própria raiva, que não tem nada a ver com essas notas. Você cometeu o erro, porque não está se sentindo amorosa, então, quer que eu pareça tolo para que não tenha que prestar atenção.

Portanto, quando estudantes de Um Curso em Milagres não estão experienciando os efeitos positivos “prometidos” por Jesus em seu Curso, não é porque Um Curso em Milagres falhou com eles. Ao invés disso, é por causa da sua resistência inconsciente ao que ele está realmente dizendo. Quando Helen reclamou com Jesus que não estava sendo ajudada por seus ensinamentos, ele respondeu nas seguintes palavras, apresentadas aqui na forma editada do Curso publicado:

Podes reclamar que esse curso não é suficientemente específico para a tua compreensão e uso. No entanto, talvez não tenhas feito o que ele pleiteia de forma específica. Esse não é um curso sobre o jogo de idéias, mas sobre as suas aplicações práticas (T-11.VIII.5:1-4).

Como Cassius disse a Brutus:

*A falha, querido Brutus, não está em nossas estrelas,
Mas em nós mesmos... (Julius César, I.ii).*

Ou, como Jesus afirma tão enfaticamente perto do fim do Capítulo 27 do texto:

O segredo da salvação é apenas esse: tu estás fazendo isso a ti mesmo (T-27.VIII.10:1-2).

Estava claro para Freud, assim como Jesus deixa claro no Um Curso em Milagres, que uma mera compreensão intelectual de um problema não é suficiente. Ao invés disso, é essencial que a resistência a liberar o problema seja exposta e analisada:

É verdade que nos primeiros tempos da técnica analítica, nós tivemos uma visão intelectualista da situação... Foi um grande desapontamento quando o sucesso esperado não apareceu... Na verdade, falar e descrever seu [do paciente] trauma reprimido a ele nem mesmo resultou em qualquer recordação do que estava vindo à sua mente... Depois disso, não havia outra escolha além de deixar de atribuir ao fato de saber, em si mesmo, a importância que previamente havia sido dada a ele, colocando a ênfase nas resistências que no passado trouxeram o estado de não saber, e que ainda estavam prontas a defender aquele estado. Conhecimento

consciente... não tinha poder contra essas resistências... (Freud, No Início do Tratamento, 1913, Vol. XII, PP. 141-42).

Como nós removemos a resistência?... Descobrimos-a e mostrando-a ao paciente... Se eu digo a você: “Olhe para o céu! Existe um balão ali!”, você vai descobri-lo muito mais facilmente do que se eu simplesmente lhe disser para olhar para cima e ver se consegue enxergar qualquer coisa. Da mesma forma, um estudante que está olhando através de um microscópio pela primeira vez é instruído por seu professor em relação ao que ele vai ver; de outra forma, ele não o veria de forma alguma, embora estivesse lá e fosse visível (Freud, Leituras Introdutórias sobre Psicanálise, 1917, Vol. XVI, PP. 437).

Esse é o cerne da mensagem dos ensinamentos em Um Curso em Milagres: expor o ego para que possamos ver nossa identificação com ele. Na verdade, esse processo de olhar para o ego é a essência do perdão:

O perdão... é quieto e na quietude nada faz... Apenas olha e espera, e não julga (LE-III.1.4:1,3-4).

Nessa passagem muito importante do texto, Jesus ilustra a importância de “expor e mostrar” o ego aos seus estudantes como o pré-requisito para a cura:

Ninguém pode escapar de ilusões a não ser que olhe para elas, pois não encará-las é a forma de protegê-las... Nós estamos prontos para olhar mais detalhadamente o sistema de pensamento do ego, porque juntos temos a lâmpada que o dissipará e já que reconheces que não o queres, tens que estar pronto... A “dinâmica” do ego será a nossa lição por algum tempo, pois precisamos em primeiro lugar olhar para isso, para depois ver além, já que fizeste com que fosse real. Nós vamos desfazer esse erro juntos em quietude e então olhar além dele para a verdade (T-11.1:1-2,4-7,8-12).

Novamente, olhar para o ego significa olhar para a resistência, percebendo o quanto quisemos nosso ego e não Deus, e o que esse desejo pelo especialismo nos custou. Apenas então seremos capazes de nos mover verdadeiramente além da nossa resistência, e encontrarmos a paz de Deus.

Finalmente, deveria estar claro que o processo de desfazer essa resistência ocorre com o tempo, e requer a gentil paciência que é uma das características principais não apenas de Jesus ou do Espírito Santo, mas também do professor avançado de Deus (MP-4.I-A,IV,VIII). Freud claramente reconheceu isso em seu trabalho analítico:

Em primeiro lugar, precisamos refletir que uma resistência psíquica, especialmente uma que tem atuado durante um longo tempo, só pode ser resolvida vagarosamente e por graus, e precisamos esperar pacientemente... É preciso permitir o tempo do paciente para se tornar mais familiarizado com esta resistência sobre a qual ele agora foi informado, para trabalhar com ela completamente... (Estudos em Histeria (com J. Breuer), 1893, Vol. II, p. 282; Relembrando, Repetindo e Trabalhando Completamente, 1914, Vol. XII. P. 155).

E em várias passagens, Jesus torna seus alunos cientes de que, no mundo do tempo, o processo de aceitar a Expição através do perdão precisa ocorrer com o passar do tempo, por causa do medo imaginado de viver sem o ego. Os parágrafos finais do Capítulo 1 do texto, originalmente destinados ao estudo do material por Helen Shucman e William Thetford, tornam claro como Jesus vê o processo de estudo e prática do Curso na luz do nosso medo pelo que

ele está verdadeiramente nos ensinando sobre deixar nosso ego de lado (os meios) e retornarmos a Deus (o fim):

Esse é um curso de treinamento da mente. Todo aprendizado envolve atenção e estudo em algum nível. Algumas partes posteriores do curso se baseiam tanto nestas seções iniciais, que elas requerem um estudo feito com cuidado. Tu também necessitarás delas para a preparação. Sem isso podes ficar temeroso demais com o que virá para usar o curso construtivamente...

É necessário um fundamento sólido devido à confusão entre medo e reverência, à qual já me referi e que é feita freqüentemente... Alguns dos passos que vêm mais tarde nesse curso... envolvem uma aproximação mais direta com o próprio Deus. Não seria prudente iniciar estes passos sem uma preparação cuidadosa, ou a reverência será confundida com medo e a experiência será mais traumática do que beatífica. No fim, a cura é de Deus. Os meios te estão sendo cuidadosamente explicados. A revelação pode ocasionalmente te revelar o fim, mas para alcançá-lo, os meios são necessários (T-1.VII.4:1-6; 5:1-3,10-17).

Ao discutir os seis estágios no desenvolvimento da verdade – um sumário do caminho da Expição – Jesus enfatiza a grande dificuldade em um estudante atingir o estágio final (atingir o mundo real):

Ele pensou ter aprendido a disponibilidade, mas vê agora que não sabe para que serve essa disponibilidade. E agora tem que atingir um estado que talvez por muito, muito tempo ainda lhe seja impossível alcançar. Precisa aprender a deixar de lado todo julgamento e pedir apenas o que realmente quer em qualquer circunstância (MP-4.I-A.7:8-14).

Em conclusão, portanto, assim como ficou claro para Freud há um século, e para os analistas e terapeutas desde então, deveria estar claro para todos os buscadores espirituais que as melhores intenções no mundo não são suficientes para trazer a meta do nosso despertar da escuridão (T-18.IV.2:1-2). Ao invés disso, o que é necessário é disponibilidade para examinar – gentil e pacientemente – cada aspecto do sistema de pensamento do nosso ego que busca ocultar a luz (T-24.in.2:1-2), em especial nossa resistência a essa própria luz. No início da Lição 185, no livro de exercícios – “Eu quero a paz de Deus” – Jesus diz:

Dizer estas palavras não é nada. Mas dizê-la com real intenção é tudo (LE-pl.185.1:1-2).

Um Curso em Milagres, felizmente para nós, nos ajuda a descobrir e reforçar aquela parte das nossas mentes (a mente certa) que verdadeiramente são o significado dessas palavras, ao mesmo tempo em que somos ensinados de que a outra parte (a mente errada) nunca vai nos trazer a felicidade e a paz que verdadeiramente desejamos. Portanto, prestando atenção ao apelo de Jesus para escolhermos a mente certa ao invés da mente errada, o Espírito Santo ao invés do ego, a resistência a perdermos nosso ser ilusório é finalmente desfeita. E estamos livres! E estamos livres finalmente!

O MERGULHADOR

Gloria e Kenneth Wapnick, Ph.D.

Em nosso artigo anterior, na edição de junho do “The Lighthouse”, nós discutimos a resistência que os estudantes de Um Curso em Milagres inevitavelmente têm em relação não apenas a entender o que Jesus está ensinando, mas também em aplicar seus princípios de perdão às suas vidas diárias. No atual artigo, vamos explorar mais profundamente um aspecto dessa resistência: o medo – em um sentido pelo menos, justificado – de olhar para o sistema de pensamento do ego de culpa e ódio.

Friedrich Schiller, o grande poeta alemão, dramaturgo, e um homem de letras, escreveu uma balada em 1797 chamada “Der Taucher” (“O Mergulhador”) que, fora da Alemanha, é provavelmente mais conhecida na obra musical de Franz Schubert. É o conto trágico de um jovem nobre rural que aceita um desafio real, e sucessivamente mergulha até o fundo de um mar tempestuoso para recuperar um cálice de ouro que foi jogado lá pelo rei. Ele provoca o destino uma vez mais quando o cruel rei diz que ele poderá ter a mão da sua linda filha se repetir seu sucesso anterior. Infelizmente dessa vez, o jovem não retorna das profundezas. Antes de seu mergulho fatal do rochedo, entretanto, ele profeticamente diz o seguinte ao rei, falando da corrente tempestuosa da qual tinha acabado de escapar:

*Lá embaixo é temível
E o homem não deveria tentar os deuses;
E nunca deveria desejar descobrir
O que eles misericordiosamente cobrem com a noite e o horror (1)*

O trabalho de Schiller era uma fonte contínua de inspiração para os intelectuais alemães, embora ele seja mais lembrado hoje apenas por seu poema, “Ode a Alegria”, imortalizado por Beethoven em sua Nona Sinfonia. Entre aqueles inspirados por Schiller estava Sigmund Freud e C. G. Jung, o último especificamente observando que as quatro linhas acima refletem “o real significado desse vislumbre aos abismos da natureza humana” (2). É fácil encontrar um significado mais profundo nos versos de Schiller, e ver ali descritas as profundezas amedrontadoras da psique humana – é temível –, e então a quase igualmente amedrontadora defesa – noite e horror – que nos capacita a sobreviver, ainda que muito mal, no mundo.

Embora Freud tenha sido o primeiro psicólogo a expor totalmente os horrores da mente inconsciente do ego, ele certamente não foi o primeiro a ter feito essas observações. Entre muitos, muitos outros, podemos citar o poeta alemão romântico do século XVIII, Novalis, que disse: “Ficamos necessariamente aterrorizados quando damos uma rápida olhada nas profundezas da mente” (3). Na verdade, Freud estava apropriadamente aterrorizado com o que viu em sua auto-análise, assim como nas de seus pacientes, e descreveu o inconsciente com adjetivos como horrível, perverso, primitivo, selvagem, mau, repulsivo, monstruoso, perigoso e amedrontador, e com frases como um caldeirão cheio de excitações em ebulição, repleto de caos, demônios parcialmente domesticados, coisas estranhas e misteriosas, e maus espíritos.

Em Um Curso em Milagres, nós também vemos Jesus freqüentemente nos oferecendo um vislumbre da natureza do abismo que é o aterrorizante sistema de pensamento da mente do ego. Não é uma imagem bonita. A culpa é feia, horrorosa, refletindo o ato monstruosamente pecador que ela afirma realmente expressar – nada menos do que o assassinato de Deus e a crucificação do Seu Filho. Aqui estão dois exemplos que expressam o horror da maldade do ego e do assassino mundo de culpa. Que o leitor tenha cuidado; esse é um conteúdo forte:

Os mensageiros do medo são treinados através do terror e tremem quando o seu patrão os chama para servi-lo. Pois o medo não tem misericórdia nem mesmo para

com os seus amigos. Seus culpados mensageiros saem às escondidas, em busca sedenta de culpa, pois são mantidos no frio e famintos e seu patrão, que só lhes permite festejar em cima do que devolvem a ele, faz com que sejam cruéis. Nenhum pequeno farrapo de culpa escapa de seus olhos famintos. E, em sua selvagem busca do pecado, lançam-se sobre qualquer coisa viva que vêem e carregam-na aos gritos a seu patrão para ser devorada... Eles te trarão notícias de ossos, pele e carne. Foram ensinados a buscar o que é corruptível e a retornar com as gargantas cheias de coisas decadentes e apodrecidas. Para eles, essas coisas são belas porque parecem aplacar seus selvagens acessos de fome. Pois eles são frenéticos com a dor do medo e querem evitar a punição daquele que os envia oferecendo-lhe aquilo que valorizam (T-19.IV-A.12:4-13; 13:2-8).

O ódio é específico. Tem que haver algo para ser atacado. Um inimigo tem que ser percebido de tal forma que possa ser tocado, visto e ouvido e, em ultima instancia, morto. Quando o ódio pára sobre alguma coisa, exige a morte... O medo é insaciável, consumindo todas as coisas que os seus olhos contemplam, vendo-se em tudo, compelido a voltar-se contra si mesmos e a destruir. Aquele que vê um irmão como um corpo, o vê como um símbolo do medo. E ele atacará, porque o que contempla é o seu próprio medo fora de si mesmo, pronto para atacar, mas pedindo aos gritos para se unir a ele novamente. Não te equivoques quanto à intensidade da raiva que o medo projetado tem que gerar. Irado, ele urra e arranha o ar na frenética esperança de poder alcançar aquele que o fez e devorá-lo (LE-pl.161.7:1-4,5-8; 8).

Esse mundo interno de horror é tão intolerável que requer uma defesa para nos proteger. E, então, o ego nos promete proteção desses urros amedrontadores, se apenas seguirmos seus conselhos enganosos e escaparmos para seu mundo inventado, o universo físico: o lar horrível dos corpos, relacionamentos especiais e morte. E, no entanto, esse mundo parece estar fora das nossas mentes culpadas e, portanto, nos identificarmos com ele traz a aparência do alívio e segurança do nosso pecado percebido. Em vários trechos, o Curso se refere a isso – o problema do ego e sua resposta – como dois sonhos, o sonho do mundo (o corpo) encobrendo o sonho secreto do ego (a mente) (e.g., T-27.VII.11:4-12:6). Emprestando as imagens de Schiller novamente, podemos dizer que o mundo externo de horror encobre o oceano interno apavorante de horror. Portanto, nos é oferecido um escudo duplo contra o que o ego não quer que realmente olhemos. Pois além desses dois mundos de horror, está o medo secreto do ego: que possamos reconhecer o Amor de Deus que é nossa verdadeira realidade e nosso verdadeiro Lar, refletido em nossas mentes divididas pelo Espírito Santo. No entanto, não podemos despertar para aquele Amor sem primeiro atravessarmos esses dois mundos de sonhos, como vemos nessa passagem do poema, As Dádivas de Deus, que claramente expressam o medo de olhar para o primeiro sonho:

Eles [os sonhos do mundo] contêm o sonhador amedrontado por algum tempo, e não o deixam lembrar do primeiro sonho [o sonho da mente de pecado, culpa e medo – o “lá embaixo é amedrontador”, de Shiller] cujas dádivas de medo só são oferecidas a ele novamente. O aparente consolo das dádivas das ilusões são agora sua armadura [a “cobertura de noite e horror” de Shiller], e ele segura a espada para se salvar do despertar. Pois antes de poder despertar, ele primeiro seria forçado a trazer à mente o primeiro sonho mais uma vez (As Dádivas de Deus, p. 120).

Por causa desse medo – totalmente inventado, embora desconhecido para nós – nós nos refugiamos no mundo físico de pseudo-problemas e pseudo-respostas, de vida-aparente e morte-aparente, e permanecemos ainda mais distantes da verdade que está enterrada em nossas mentes, debaixo dos dois sonhos. Portanto, essa corrente oculta que constitui o sonho

secreto não é reconhecida, enquanto escolhemos não mergulhar. É uma lei psicológica imutável, entretanto, que o que permanece sem ser exposto no inconsciente, nos envenena por dentro, apenas para levantar sua feia cabeça em nossas vidas diárias. Nossos julgamentos contra nós mesmos, nossos “*pecados secretos e ódios ocultos*” (T-31.VIII.9:2), são projetados na forma de julgamento, condenação e necessidade de criticar e encontrar falhas – tudo isso é simplesmente o resultado inevitável de tal “proteção” da nossa falta de perdão:

O pensamento [que não perdoa] protege a projeção, apertando as suas correntes de modo que as distorções se tornem mais veladas e mais obscuras; menos acessíveis à dúvida e mais afastadas da razão (LE-pII.1.2:3-6).

Como Jung observou, ao discutir as implicações trágicas de negar o inconsciente (ou a “sombra”):

O “homem sem uma sombra” é estatisticamente o tipo humano mais comum, um que imagina que ele realmente é apenas o que ele se importa em saber sobre si mesmo. Infelizmente, nem o chamado homem religioso nem o homem de pretensões científicas são exceções a essa regra. (4)

Nas palavras de “A Canção da Oração”, suplemento ao Um Curso em Milagres, a descrição de Jung reflete a dinâmica odiosa do perdão-para-destruir, na qual as pessoas conscientemente acreditam que estão sendo amorosas, misericordiosas e pacíficas, quando o que realmente estão fazendo é projetar seu ódio inconsciente no mundo. Infelizmente, a história das religiões do mundo e das nações – passada e presente – flui com sangue em nome de tais qualidades aparentes como amor, perdão e paz. Seria difícil subestimar as trágicas conseqüências (T-3.I.2:3) de tal negação, e o mundo dá testemunho de uma realidade dolorosa à sua eficácia. É, portanto, essencial que essa dinâmica seja compreendida para que o erro possa ser finalmente desfeito. Não fazer o trabalho interior do perdão, de pedir ajuda ao Espírito Santo para aceitar Sua correção em nossas mentes para nossos pensamentos errôneos, de aprender a aceitar a Expição para nós mesmos, é o convite para o ego ocultar sua pseudo-realidade de pecado, culpa, medo e ódio por trás do manto da respeitabilidade – igualmente ilusória – da espiritualidade e religião. E o tempo todo em que estamos tão convictos de que a nossa posição é certa e justa, estamos ocultando o fervente caldeirão de ódio que jaz no oceano logo abaixo do limiar da nossa consciência.

Portanto, podemos ler Um Curso em Milagres como Jesus nos pedindo para sermos orgulhadores, significando que ele nos pede para segurar sua mão ao mergulharmos – ainda que gentil e cuidadosamente – no abismo do sistema de pensamento do nosso ego. Com seu amor ao nosso lado, nós expomos a aparentemente extensa corrente de pecado, culpa, medo e assassinato que misericordiosamente jaz logo ao lado da cobertura de noite e horror do mundo – a dor ostensiva de viver nesse mundo corporal de especialismo e ódio. E então, a única forma de podermos realmente responder à orientação do Espírito Santo é retrazendo com Ele o curso louco até a insanidade, subindo a escada que a separação nos fez descer (T-18.I.8:3-5; T-28.III.1:2), depois de primeiro reconhecermos que estamos embaixo, e o que significa realmente estar embaixo. O processo do perdão, portanto, nos leva a examinar – sem julgamento – o mundo ensombrecido dos nossos relacionamentos especiais que são o espelho do mundo interno da sombra escura da culpa. É esse mundo dirigido pela culpa que então iríamos ver:

A aceitação da culpa na mente do Filho de Deus foi o começo da separação, assim como a aceitação da Expição é o fim. O mundo que vês é o sistema delusório daqueles a quem a culpa enlouqueceu. Olha com cuidado para esse mundo e vais reconhecer que é assim. Pois esse mundo é o símbolo da punição e todas as leis que parecem governá-lo são as leis da morte. As crianças vêm ao mundo através da

dor e na dor. Seu crescimento é acompanhado de sofrimento e elas aprendem sobre o pesar, a separação e a morte. Suas mentes parecem estar presas como numa armadilha em seus cérebros e seus poderes parecem declinar se os seus corpos são feridos. Elas parecem amar, no entanto, abandonam e são abandonadas. Parecem perder o que amam, exalam seu último suspiro e são depositados na terra e já não são mais. Nenhuma delas tem outro pensamento a não ser o de que Deus é cruel (T-13.In.2)

E, então, ao segurar a mão do Espírito Santo, como ele é, somos levados às profundezas do sistema de pensamento do ego – a defesa contra a correção do Espírito Santo – mas o ego (o símbolo do nosso medo) luta para preservar sua identidade. Um Curso em Milagres nos ensina que precisamos olhar para a escuridão que acreditamos estar dentro de nossas mentes, mas o ego nos diz em resposta que se fizermos isso, seremos, como as vítimas da Medusa, transformados em pedra e destruídos. Esse aspecto do arsenal defensivo do ego precisa ser visto pelo truque que é, caso contrário, teremos medo desse próximo passo, levando inevitavelmente à nossa escolha pelo perdão-para-destruir do ego – no qual, novamente, nós atacamos, mas chamamos isso de amor, perdão e paz -, ao invés do verdadeiro perdão oferecido a nós pelo Espírito Santo. Essas são só algumas poucas expressões das táticas do ego de induzir o medo:

À medida em que te aproximas do Começo, sentes o medo da destruição do teu sistema de pensamento sobre ti como se fosse o medo da morte (T-3.VII.5:13-15).

O ego, portanto, é particularmente capaz de atacar-te quando reages amorosamente, porque te avaliou como não sendo amoroso e tu estás indo contra o seu julgamento. O ego atacará os teus motivos logo que eles passem a estar claramente em desacordo com a sua percepção de ti. É aí que ele vai se deslocar abruptamente da suspeita para a perversidade (T-9.VII.4:9-15).

À medida em que a luz vem para mais perto, correrás para a escuridão encolhendo-te com medo da verdade, às vezes recuando para as formas menos intensas do medo e às vezes para o terror mais absoluto (T-18.III.2:1-5).

Em alto e bom som o ego te diz que não olhes para dentro, pois se o fizeres, os teus olhos tocarão o pecado e Deus te trespassará, cegando-te. Acreditas nisso, e assim não olhas... Em alto e bom tom, de fato, o ego reivindica que é, alto demais e com frequência demais (T-21.IV.2:3-6,8-9).

No entanto, um sonho não pode escapar da sua fonte, que é sempre a mente do sonhador: onde o sonho começa e o único lugar onde verdadeiramente pode ser desfeito (T-27.VII.12:6). Olhando para dentro com Jesus, nós percebemos, agradecidos, que esse medo foi todo inventado: o ego não é essa massa turbilhonante de energia caótica e demoníaca, mas, como a feiticeira má em O Mágico de Oz, ele é simplesmente um amontoado insignificante e inofensivo de nada, que se dissolve na gentil presença da verdade. É a simples mudança da mente – voltando-se do ego para o Espírito Santo – que remove a “realidade” do sistema de pensamento do ego. Portanto, Jesus nos incita a olharmos para o conteúdo aparente do sonho secreto (T-17.IV.9:1), e nos conforta para que não fiquemos com medo do que apenas aparenta estar dentro:

Não temas, portanto, pois estarás olhando para a fonte do medo e estás começando a aprender que o medo não é real (T-11.V.2:4-6).

Não tenhas medo de olhar para dentro. O ego te diz que tudo é negro de culpa dentro de ti e pede que não olhes. Em vez disso, pede que olhes para os teus irmãos e vejas neles a culpa. No entanto, isso não podes fazer sem permaneceres cego. Pois aqueles que vêem os seus irmãos no escuro, e culpados no escuro no qual eles os amortilharam, estão por demais temerosos para olhar para a luz interior. Dentro de ti não está aquilo que acreditas que esteja e no qual depositas a tua fé. Dentro de ti está o sinal santo da fé perfeita que o teu Pai tem em ti... Podes ver a culpa onde Deus tem conhecimento da inocência perfeita? Podes negar o Seu conhecimento, mas não podes mudá-lo. Olha, então, para a luz que Ele colocou dentro de ti e aprende que o que temias que estivesse lá foi substituído pelo amor (T-13.IX.8:1-9,12-16).

E, então, quando nós finalmente mergulharmos em nossas mentes por mudarmos nossa percepção dos nossos relacionamentos, tendo o amor de Jesus como nosso guia e nossa segurança, nós percebemos, gratos, que realmente não havia nada lá – nada a temer, nada contra o que se defender. Apenas então nós realmente entendemos que o precioso cálice e a linda princesa são realmente nosso tesouro – procurado dentro da mente, não no mundo; para ser aceito, não vencido. E nós damos graças, pois *“por tudo isso a nada renunciaste [renunciamos]!”* (T-16.VI.11:5).