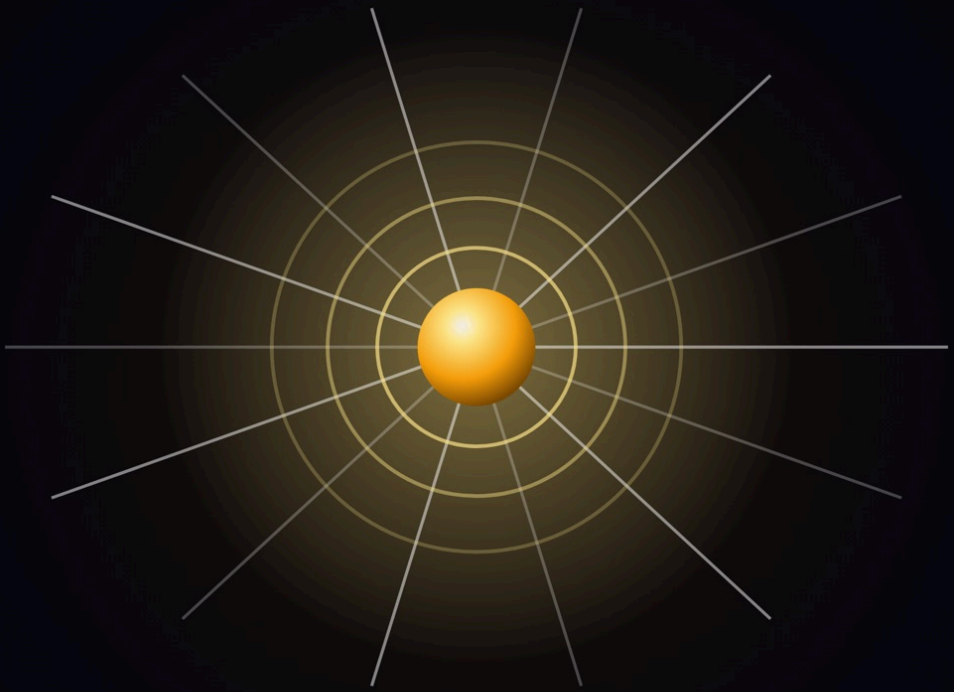
Atenção

Você cria pelo que faz, não pelo que pensa



ELIAS · BASHAR · SETH · ELAN

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro reúne 31 conversas e trechos completos sobre atenção: 15 do Elias, 10 do Bashar, 5 do Seth, 1 do Elan. Cada um vai da pergunta até onde o assunto muda.

Comece pelos doze pontos e pelas perguntas e respostas. Cada item diz onde ler. Depois leia os capítulos e use os exercícios.

Cada conversa traz quem pergunta, o que o mestre ensina ali e notas que explicam nomes e termos. Os termos próprios estão em "Palavras dos mestres".

O Elias distingue estar no agora de estar presente: você pode estar aqui com a atenção em outro lugar. O livro usa as duas palavras nesse sentido.

Fontes: Elias (Mary Ennis, eliasweb.org), em português do MPR ou traduzido do inglês. Bashar (Darryl Anka): transcrições em português e trechos dos livros "Quest for Truth" e "Blueprint for Change", traduzidos. Seth (Jane Roberts): "O Seth Fala" na tradução brasileira, "A Abordagem Mágica" e a compilação de exercícios de Seth e Jane, traduzidos. Elan (Andrew): "Your Power on a Plate", traduzido.

Palavras dos mestres

As palavras que os mestres usam com sentido próprio. Quando um termo aparecer sem explicação, volte a esta página.

A Mudança (Elias): a virada de consciência que o Elias diz estar em curso: os sistemas de crenças vêm à tona para que as pessoas os vejam e aceitem, em vez de brigar com eles.

Atenção (Elias): A sua consciência em movimento. Não é o pensamento. Para onde ela vai, a percepção vai junto, e a percepção cria a realidade.

Definição (Bashar): o significado que você dá a algo. Nada vem com significado pronto, e você pode trocar a definição.

Elan (Elan): ser que fala por meio de Andrew; diz vir do mesmo mundo de origem do Bashar. Ensina que a realidade nasce de uma decisão sobre quem você é.

Essência (Elias): o seu ser inteiro, maior que esta vida. Ela se expressa em muitas vidas ao mesmo tempo; você é uma delas.

Estar presente (Elias): Estar consciente de que você existe, por inteiro, no momento. Diferente de estar no agora: dá para estar no agora com a atenção nos outros ou num assunto.

Exercício de clareza (Elias): Prática de afinar os cinco sentidos, um de cada vez e depois juntos, três vezes por dia. Mostra que você manipula a própria percepção.

Foco (Elias): uma vida física: o ponto onde a essência põe a atenção. Cada pessoa é um foco da sua essência, e a essência tem

muitos focos ao mesmo tempo.

Frequência (Bashar): o estado de ser em que você vive, feito de crenças, emoções e atitudes. Mudar de frequência é passar a viver numa realidade paralela que já existe.

Impulsos (Elias): a comunicação da sua essência com você, que aponta para o que você quer. Seguir os impulsos é escutar a si mesmo.

Objetivo e subjetivo (Elias): objetivo é a atenção do dia a dia, o que se vê e se faz; subjetivo é o que acontece por baixo dela. Os dois se comunicam o tempo todo.

Ponto de poder (Seth e Bashar): O presente. É só nele que você age sobre a sua vida.

Resposta automática (Elias): reação imediata que uma crença dispara, sem você notar que a está criando. Notá-la é o primeiro passo para escolher outra.

Ruburt e Joseph (Seth): Ruburt é o nome que o Seth dá a Jane Roberts, por quem ele fala; Joseph é Robert Butts, o marido dela, que anotava as sessões.

Sistema de crenças (Elias): conjunto de crenças sobre um tema (relacionamento, dinheiro). O Elias o compara a uma gaiola com centenas de pássaros, cada um um aspecto da crença. Não é certo nem errado.

Tradução da energia (Elias): você recebe a energia do outro e a passa pelas suas crenças e expectativas; o que você vê é essa tradução, não o outro em si.

O que os mestres ensinam sobre atenção

Doze ideias que se repetem nas conversas. Cada uma diz onde ler.

1. A atenção é você

A atenção não é o pensamento: é a sua consciência, e ela se desloca. Aquilo a que você presta atenção muda a perspectiva, e a perspectiva muda a realidade. Elias, sessões 1120 e 201403251.

2. Pensar não cria

O pensamento traduz e interpreta. Há uma parte sua que escolhe e age, e ela segue a atenção, não o pensamento. Se você pensa uma coisa e faz outra, não é falha. Elias, sessões 868 e 1204; Seth, "O Seth Fala", capítulo 6.

3. Você cria pelo que faz

"Por quê" leva para longe de você. "O que estou fazendo?" leva ao momento. O Bashar vai além: o que você está fazendo agora é quem você é agora. Elias, sessões 1167 e 201504241; Bashar, "Sendo a Experiência".

4. As pequenas ações mostram tudo

Acordar, tomar banho, escovar os dentes. O jeito automático das ações pequenas mostra as crenças que também agem nas grandes. Elias, sessões 1196 e 1204; Seth, sessões 248 e 726.

5. Notar já muda

O Elias não pede para mudar o comportamento, só para notar. Notar mostra outras escolhas. Elias, sessões 528 e 1872; Bashar, "Quebrando Velhos Padrões".

6. Estar no agora não é estar presente

Você pode estar no escritório com a atenção em outro lugar, ou regar a planta e esquecer de si. Pergunte: onde estou, e a que estou prestando atenção? Elias, sessões 201604151 e 201508091.

7. O presente é o ponto de poder

Você só age sobre a sua vida onde está. Passado e futuro entram como assuntos, avaliados a partir de agora. Bashar, "Quest for Truth" e "Blueprint for Change"; Elias, sessão 201504241.

8. Os sentidos são a porta

A atenção do dia a dia é embaçada. Afinar os sentidos, um a um, devolve a clareza, e voltar a eles traz você para o presente. Elias, sessões 122 e 201508091; Seth, sessão 716.

9. Nenhuma cena vem com significado

Cada situação é um quadro de filme. Você dá o significado, e os sentidos deixam entrar quase só aquilo em que você acredita. Bashar, "Quest for Truth"; Seth, sessão 522.

10. Pare antes de responder

Responder no automático leva a explicar, justificar e se desvalorizar. Uma pausa de um minuto devolve você a você. Na ansiedade: pare, leve a atenção ao corpo e pergunte o que está fazendo. Elias, sessões 1855 e 941.

11. Numa discussão, fique em você

Ao discordar, a atenção vai para o outro e nasce o conflito. Escute a sua emoção sem deixar de escutar o outro. Elias, sessão 807; Bashar, "Quest for Truth".

12. Olhe para o alvo

Quem põe a atenção em tudo o que pode dar errado projeta o quadro dos seus medos. Imagine o alvo e se concentre nele, sem dirigir cada passo. Seth, "A Abordagem Mágica", sessão 14.

Perguntas e respostas

As dúvidas mais comuns sobre atenção, com a resposta dos mestres e onde ler.

Atenção e pensamento não são a mesma coisa?

Não. Para o Elias, a atenção é a sua consciência; o pensamento só traduz o que ela recebe.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1120 E 868.

O que quer dizer "você cria pelo que faz"?

Que a realidade sai do que você está fazendo de verdade: onde está a sua atenção, como você percebe, o que escolhe. Não do que você pensa ou quer.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1167, 201504241 E 1204.

Como eu sei o que estou fazendo, se quase tudo é automático?

Escolha um dia e observe as ações pequenas. Pergunte "o que estou fazendo?" no lugar de "por quê?".

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1196, 201403251 E 1167.

Preciso mudar o que eu noto?

Não. O Elias pede só para notar. Notar já mostra outras escolhas.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 528 E 1872.

Qual a diferença entre estar no agora e estar presente?

No agora, o seu corpo está aqui. Presente, você está consciente de si aqui. Dá para estar no agora e ausente.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 201604151 E 201508091.

O que eu faço quando a ansiedade vem?

Note que a atenção foi para o futuro. Pare, leve a atenção ao corpo, respire e pergunte o que você está fazendo agora.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 941.

Pensar positivo não basta?

Trocar um pensamento por outro dura pouco: o que ocupa você continua lá. O Bashar diz que repetir "isto é positivo" com medo no corpo mostra que você acredita no contrário.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 201403251; BASHAR, "QUEST FOR TRUTH".

Como faço o exercício de clareza?

Olhos abertos, um ponto de apoio, e note cada sentido, depois todos juntos, três vezes por dia, sem esforço.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 122; SETH, SESSÃO 716.

Por que o tempo passa rápido quando gosto do que faço?

O Bashar diz que, absorvido no que ama, você cria menos tempo. O tempo é uma experiência sua.

ONDE LER: BASHAR, "QUEST FOR TRUTH" E "BLUEPRINT FOR CHANGE".

E quando a vida parece parada?

O Bashar sugere ler assim: você acelerou a percepção até a velocidade da sua criação. Ver como espera faz você esperar.

ONDE LER: BASHAR, "BLUEPRINT FOR CHANGE", CAPÍTULO 7.

Como manter a atenção em mim numa conversa difícil?

Faça uma pausa curta. Note o que sente e o que faz com o corpo, e só então responda.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1855 E 807.

As palavras que uso importam?

O Elan diz que sim: elas revelam como você vê a situação. "Drama" pesa; "comédia" é leve.

ONDE LER: ELAN, "PRESTE ATENÇÃO ÀS PALAVRAS QUE VOCÊ USA".

O que é atenção

A atenção é você. O pensamento só traduz.

A atenção é você; o pensamento só traduz

ELIAS · SESSÃO 1120 · 22 DE JUNHO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E ADEL

Adel, numa primeira sessão, diz que perdeu a firmeza e a força de cuidar de si. Elias responde que o caminho é prestar atenção a si mesma e explica o que o pensamento faz e o que a atenção faz.

O que ele ensina aqui

- A percepção cria a realidade; o pensamento não cria, apenas traduz comunicações.
- A atenção não é pensamento: é a sua consciência, e ela se desloca.
- Quem fica só no pensar deixa de ouvir as comunicações, e o pensamento traduz mal o que não recebe.

> **Nota do MPR:** Foco: o termo de Elias para uma vida; cada foco é um foco da atenção da essência.

> **Nota do MPR:** Sentidos interiores: vias de comunicação da pessoa consigo mesma, ao lado dos sentidos externos, das emoções, da intuição, das impressões e dos impulsos.

A conversa

ADEL: Minha parte consciente pode sondar isso?

ELIAS: Pode.

ADEL: De que modo? Vou procurar ser específica. Eu estou atualmente sentindo os choques da minha vida, os altos e baixos, e parece que em determinado momento perdi a firmeza, aquela força

de cuidar de mim mesma. As diferentes vias espirituais em que procuro me focar destinam-se a me permitir recuperar a minha força espiritual, de modo a me revigorar e a servir de apoio aos meus filhos e amigos. Mas sinto que não estou mais conseguindo recuperar essa força.

ELIAS: Muito bem.

ADEL: Tendo a permanecer em relacionamentos que, no conceito que faço, são tudo menos sadios.

ELIAS: Muito bem. Aquilo que atualmente você está criando é uma mudança, uma alteração da sua percepção.

É no questionamento que você vai reconhecer o seu poder.. O modo como você poderá alcançar isso é prestando atenção a si mesma. Isso é um processo. O que não quer dizer que você não consiga estabelecer isso de imediato, porque pode.

Todos vocês possuem a capacidade de manifestar QUALQUER expressão que desejem de imediato. Mas vocês também incorporam muitas, muitas, muitas crenças, pelas quais se alinham, que influenciam a percepção de vocês e dizem que não são capazes de criar de imediato aquilo que querem. Por isso, com respeito a essas crenças e ao reconhecimento daquilo em que se assentam, vocês avançam por processos, o que nem é bom nem é mau, e apenas consiste em uma escolha.

O que é significativo é que vocês se familiarizem consigo mesmos, o que não é uma tarefa tão pequena quanto isso e pode até se tornar um enorme desafio. Porque eu posso dizer a você, de modo genuíno, que as pessoas nesta dimensão estão extremamente

pouco familiarizadas com a atenção a si mesmas. Vocês pensam estar prestando atenção a si mesmos, mas não estão.

Agora; sugerir a si mesma informação relativa às crenças que você abriga é significativo porque ajuda você a conceder a si mesma permissão para se familiarizar com o que a influencia. Existem muitas vias por meio das quais vocês estabelecem comunicação consigo mesmos, que empregam nesta manifestação física.

Uma dessas vias de comunicação é a emoção. As emoções jamais, em tempo algum, constituem uma reação; trata-se de uma forma de comunicação. Elas geram um sinal, que constitui o sentimento. Mas assim que o sentimento é sentido, passa a ser criada uma mensagem. O sinal ou o sentimento consiste exatamente nisso, em um sinal destinado a captar a atenção de vocês. A mensagem sugere a vocês, mais exatamente, informação a respeito do que estão fazendo e do que está influenciando essa expressão do momento.

Ora bem; a ação mais significativa e importante que você deve adotar é prestar atenção a si mesma. Preste atenção ao que você está comunicando a si mesma; preste atenção ao que estiver fazendo. Porque aquilo que vocês estiverem fazendo, também estarão escolhendo!

E nisso consiste o desafio, porque as crenças que vocês abrigam dizem que vocês não estão criando toda a sua realidade. Podem acreditar que criam a sua realidade em parte, mas que há situações e circunstâncias em que outros indivíduos ou sociedades criarão por vocês. A crença de vocês diz igualmente que só escolhem o que criam nas ocasiões em que o estabelecem em moldes positivos –

ESSAS expressões são fruto da sua escolha. Expressões negativas ou de desconforto, vocês definitivamente não escolhem! O que é completamente incorreto. Vocês escolhem cada aspecto da sua realidade, e de modo bastante proposital e benéfico. Pode não ser reconfortante, mas é intencional, porque vocês oferecem a si mesmos continuamente informação que reflete de volta aquilo que são.

Bom; vou propor a você uma explicação condensada de como e do que vocês criam na realidade, enquanto focos individuais da atenção. O pensamento não antecede nem cria a realidade. É a percepção que cria a realidade atual de vocês. A percepção é o mecanismo que é parte de vocês e que na realidade projeta toda a sua realidade física, e vocês a manipulam. Isso traduz a capacidade que lhes cabe; esse é o assento ou a sede do seu poder, que é aquilo a que a sua pergunta se refere.

Ora bem; as pessoas se confundem ao acreditar que o pensamento cria as suas realidades. Posso afirmar a você que isso representa, na terminologia mundana de vocês, uma "sorte" (ou um azar). Vocês podem pensar e pensar continuamente sem conseguir criar o que querem, porque o pensamento não é o mecanismo que gera a realidade. O pensamento tem por função a mecânica da mente objetiva, que é empregada em termos de tradução. Essa é a sua função. A de traduzir uma comunicação.

Vocês se comunicam consigo mesmos por intermédio dos sentidos interiores, dos sentidos externos, do que manifestam na consciência do corpo físico, através das emoções, da intuição, das impressões e dos impulsos. Vocês criam muitíssimas vias para se comunicarem consigo mesmos, e o pensamento é concebido como

uma forma de tradução dessas comunicações. Só que o pensamento nem sempre traduz exatamente essa informação, porque depende do sentido para o qual vocês estiverem dirigindo a atenção, e a atenção não é pensamento.

A título de exemplo, se você der uma martelada no pé e criar uma dor, para onde dirigirá a sua atenção?

ADEL: Para o pé.

ELIAS: Assim como para a sensação física da dor. Não é para o pensamento.

Isso é um exemplo da mobilidade que caracteriza a atenção, assim como do fato de ela não ser o pensamento. Ela pode ser direcionada pelo pensamento, mas não é o pensamento. A atenção é você. A atenção é a sua consciência, e essa consciência é passível de se deslocar. Por ser móvel.

Bom; se a sua atenção estiver concentrada continuamente no pensar, ela deixará de se dirigir às comunicações, e por isso o mecanismo do pensamento não poderá necessariamente traduzir esses comunicados de forma exata, porque a sua atenção não está dirigida para as comunicações. Nesse sentido, o pensar procurará traduzir a informação, mas pode distorcê-la. Ou poderá traduzi-la, só que em termos gerais, e por isso a informação que você estiver estendendo a si mesma deverá ser turva. E se você não estiver certa, isso se torna muito mais um desafio, e é difícil criar aquilo que você realmente deseja.

A sala e a caixa de música

ELIAS · SESSÃO 201403251 · 25 DE MARÇO DE 2014 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E NUNO (LYSTELL)

Nuno conta que a atenção se prende numa preocupação e volta a ela, mesmo quando ele tenta se distrair. Elias responde com uma imagem e com um exercício de um dia.

O que ele ensina aqui

- Aquilo a que você presta atenção muda a sua perspectiva e, com ela, a sua realidade.
- Trocar um pensamento por outro não funciona por muito tempo: você só se afasta do que continua ocupando você.
- No piloto automático você olha, mas não vê. É preciso notar a que você presta atenção.
- Por um dia, observe o que você faz, a pressa e a satisfação em cada ação.

> **Nota do MPR:** Elias fala em sentido figurado: a sala representa a realidade, e ele a vê de cima porque a sua atenção não está presa em um ponto só.

> **Nota do MPR:** Importâncias: aquilo a que a pessoa dá peso; mudar o que se percebe muda a importância que se gera.

A conversa

ELIAS: Em sentido figurado, posso ilustrar isso de outra maneira. Se você visualizasse você e eu, eu nos colocaria a ambos em relação a uma sala. E essa sala é muito concentrada, com muitíssimos,

muitíssimos objetos, muitíssimas manifestações. Em cada centímetro dessa sala há um objeto que o ocupa.

Nisso, a minha posição seria, em sentido figurado, acima da sala, e a minha atenção não está focada em uma só coisa. Por isso, eu vejo a sala por inteiro e posso ver todos os objetos que há nela. Você está no meio da sala, e a sua atenção está mais focada em uma só coisa. Por isso, os mesmos objetos ocupam a sala, mas você não os vê todos de uma vez, porque a sua atenção está mais voltada a uma só coisa. E você tem a tendência de fixar a atenção em certos objetos da sala e mantê-la neles por períodos consideráveis, em vez de se mover pela sala e observar todos os outros objetos que a ocupam.

Nisso, todos esses objetos ocupam o mesmo arranjo de espaço. Isso é o que eles têm em comum: todos ocupam essa sala. Por isso, o modo como você move a sua atenção não muda necessariamente a sala, mas lhe dá maior consciência do que há nela e lhe permite interagir com mais daquilo que há nela.

Nisso, quando você fixa a atenção em uma direção, é uma questão de... Digamos que você note nessa sala uma bela caixa de música e aprecie muito a melodia que ela toca. Você pode querer se mover pela sala e descobrir outros objetos, pode olhar de relance para eles e eles podem lhe interessar, e você pode começar a ir na direção deles, mas continua prestando atenção àquela melodia que a caixa de música toca, e continua se virando e voltando à caixa de música.

Nisso, aquilo a que você presta atenção muda a sua perspectiva. Muda a sua realidade, porque muda aquilo com que você interage. Se você se afasta da caixa de música, pode recordar a melodia que

ela toca, mas pode estar mais envolvido em jogar um jogo que está em outra área da sala ou em admirar uma lâmpada que está em outra área da sala.

Nisso, quando você move a sua atenção nessas direções de modo genuíno, começa a criar a caixa de música como menos importante e deixa de prestar atenção a ela. Se você está prestando atenção à lâmpada, mas continua pensando o tempo todo na caixa de música, você não está de fato prestando atenção à lâmpada. Não está de fato notando os detalhes dela, porque está preocupado com a ideia da caixa de música.

Agora; tendo dito tudo isso, trata-se de enfatizar que você não deve se distrair na capacidade de tentar substituir um pensamento ou um sentimento. Isso pode dar certo por um momento, mas provavelmente não dará certo de modo contínuo, porque você apenas se afasta da caixa de música e continua se concentrando nela.

[…]

ELIAS: Nisso, esta é a razão por que lhe expressei a importância de estar consciente do que é importante para você e de como você presta atenção a esses assuntos ou a essas expressões que lhe são importantes. Você presta atenção do modo "não é suficiente"? Ou de falta? Ou de insatisfação? Ou presta atenção notando o quanto está confortável? Ou prestando atenção ao que lhe é satisfatório e ao que lhe é confortável?

Trata-se, como já expressei antes, de alterar as importâncias, mas você não pode fazer isso sem notar aquilo a que você ESTÁ prestando atenção. Como você pode deslocar uma importância,

gerar mais importância em outro assunto, se nem tem consciência de que está prestando atenção a esse outro assunto?

A lâmpada que você está olhando não pode se tornar importante se você não tem consciência de estar olhando para ela. Se você está olhando para ela, mas gera aquele piloto automático e não tem consciência daquilo a que presta atenção, e por baixo disso continua prestando atenção à caixa de música e ao som que ela gera, a lâmpada pode ter um desenho muito intricado. Pode ser muito bela, mas você não a vê. Você vê uma imagem geral dela.

A lâmpada não faz barulho. Por isso, parece que ela não prende tanto a sua atenção. Mas pode prender, se você tem consciência de como está dirigindo a atenção. E esse direcionamento da atenção consiste em notar todas as outras expressões com que você não está satisfeito, ou que não são suficientes, ou que são frustrantes, ou difíceis, ou limitadoras, e quanto tempo e atenção você dá a elas.

Um exercício muito revelador é dedicar um único dia a observar-se de modo muito intencional: aquilo a que você presta atenção, qual é a sua avaliação de cada expressão do seu dia, qual é o seu julgamento de cada experiência do dia, seja qual for. Você toma uma xícara de café e está com pressa? Está apreciando essa xícara de café, está de fato saboreando, de fato sentindo o gosto? Ou está apenas bebendo, passando apressado? Você toma banho e se veste sem prestar atenção? E ao fazer isso, está satisfeito com essas ações, ou está desinteressado e com pressa nelas também?

Você interage com outra pessoa por causa do trabalho ou de alguma ação banal que ocorre no seu dia, e está de fato presente

com essa pessoa, ou está pensando em outras atividades que precisa cumprir no dia? Ou está ficando agitado porque a outra pessoa invade o seu tempo? Quando faz uma pausa para uma refeição, para o almoço ou um lanche, você realiza essa ação de modo satisfatório, ou diz a si mesmo que não há queijo suficiente ou que não há pão suficiente?

Quando você interage com o seu parceiro, ou com o seu filho, ou com um amigo, e ele se expressa de um modo que o assunto não lhe interessa por inteiro, você está presente, ou está insatisfeito e deseja, no seu íntimo, que ele passe para outra coisa? Quando você interage com o seu gato, só interage com o gato quando VOCÊ quer? Ou está disposto a interagir com o gato sempre que ele quer interagir com você?

Todas essas ações envolvem escolhas, percepção e energia. E toda essa energia está interligada. Não importa qual seja o assunto. O que o conecta é o modo como você o percebe, e se essa percepção se expressa de modo mais constante como "não é suficiente", frustração, desinteresse e insatisfação, ou se mais dessa energia se expressa como satisfação, contentamento, conforto e relaxamento. Eu arriscaria dizer que você sabe qual deles expressa mais.

[…]

ELIAS: Pois aquilo a que você ESTÁ prestando atenção ESTÁ sendo expresso como mais importante para aquele período. Isso é o que importa notar, porque lhe oferece a capacidade de ver mais da sala e de incorporar mais escolhas.

"Onde estou?" e "A que estou prestando atenção?"

ELIAS · SESSÃO 201604151 · 15 DE ABRIL DE 2016 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JASON (SPENSAR)

Jason usa a pergunta "Onde estou?" para voltar ao presente e quer saber como evoluir a prática. Elias a amplia.

O que ele ensina aqui

- Estar no agora não é estar presente: você pode estar no escritório e com a atenção em outro lugar.
- Pergunte "onde estou?" e também "a que estou prestando atenção, e como?"
- Aquilo a que você presta atenção, e como, influencia tudo: humor, energia, escolhas, o que você vive.
- Estar presente exige menos energia, pois não exige concentração.

> **Nota do MPR:** Jason usa a pergunta "Onde estou?" como prática de presença; Elias a amplia para "a que estou prestando atenção e como".

A conversa

JASON: Você pode falar sobre a pergunta "Onde estou?" como uma progressão do uso dela? O modo como uso hoje é: no começo, se não estou presente ou prestando atenção, repito a pergunta com mais frequência. Mas com o tempo, à medida que sinto que estou entrando nos sentidos e há mais senso de mim mesmo, o intervalo entre as perguntas vai aumentando, pelo menos naquela sessão. Isso parece certo?

ELIAS: Esclareça isso.

JASON: Bem, se me pergunto "Onde estou?" e digo "Certo, estou sentado no meu escritório", eu faço uma pausa depois de responder e vivencio.

ELIAS: Muito bem.

JASON: Mas muito rápido os pensamentos voltam. Quanto mais eu faço a pergunta, mais longo é o intervalo entre... Eu não diria pensamentos, mas quando fico preso em pensamentos.

ELIAS: Eu diria que pode ser uma questão de ampliar isso. Quando você se faz essa pergunta, amplie-a para incluir mais do que o seu ambiente. No início, isso basta e é um excelente método para puxar você para o agora; mas, se você ampliar, isso também ajudará você a estar mais presente, pois não é apenas uma questão de onde você está fisicamente. Onde você está em relação àquilo a que presta atenção? Onde está a sua atenção? Você pode estar fisicamente no seu escritório, e fazer a si mesmo essa pergunta em termos físicos é um benefício enorme, pois é o começo e permite que você, antes de tudo, esteja mais no agora; mas estar no agora não é estar presente.

Por isso, leve essa pergunta um passo adiante: a que estou prestando atenção? O que está consumindo a minha atenção nesse agora? Para onde a minha atenção estava dirigida quando fiz a pergunta "Onde estou?" Isso permite que você tenha mais consciência. Você está projetando? A sua atenção está no passado? Está no futuro? Você está antecipando? A sua atenção está no agora, mas em algum outro lugar? Pensando no que outra pessoa está fazendo ou no que está acontecendo em alguma outra área em

que você não está? Por isso, é uma questão de ampliar essa pergunta para incluir mais do que o seu entorno físico, para incluir o que você está fazendo, o que inclui aquilo a que você está prestando atenção.

Em última análise, esse se torna o fator mais importante, e não posso enfatizar isso com força suficiente. Em última análise, o fator mais importante é para onde a sua atenção está sendo dirigida, a que você está prestando atenção e, como você expressou, como você está prestando atenção a isso.

JASON: Devo simplesmente me perguntar "A que estou prestando atenção?", ou isso é talvez direto demais?

ELIAS: Não, não é direto demais. Se você puder se fazer essas perguntas e se lembrar de se fazê-las, isso seria excelente, pois será a sua maior ferramenta para estar mais presente.

JASON: Sim, posso fazer isso. Também programo lembretes. Uso o celular e programo uma gravação que toca a cada minuto mais ou menos para me lembrar da pergunta.

ELIAS: Excelente: "A que você está prestando atenção?"

JASON: É complicado. É rápido.

ELIAS: Nisso, esse é o mais importante, pois é o elemento mais significativo que influencia a sua percepção, e isso afeta tudo. Afeta a sua realidade física; afeta o seu humor; afeta a sua energia; afeta o que você sente física e emocionalmente. Afeta tudo. O modo como você interage, com o que interage, quais são as suas escolhas: tudo é afetado por aquilo a que você presta atenção e pelo modo como presta atenção.

JASON: Nessa linha, tenho explorado muitos aspectos com esse tipo de pergunta, e o que descobri, por exemplo, estudando a influência das crenças, é que no começo não faço ideia de onde olhar nem do que procurar, mas depois você começa a ter vislumbres e, de repente, fica muito fácil, desde que você esteja claro e presente. É um processo parecido?

ELIAS: Sim, sim. Concordo plenamente. É isto que venho expressando a todos vocês, pois a maioria de vocês separa essa ideia de que estar presente é tão difícil ou exige tanta energia. É exatamente o contrário. Não é difícil, e exige muito menos energia do que tudo o mais que vocês fazem. Exige uma quantidade considerável de energia vocês se concentrarem em pensar de novo e de novo, ou em pensar em como se manter confortáveis. Tudo o que vocês fazem sem estar presentes, e, portanto, sem fluir, exige muito mais energia, pois exige concentração. Estar presente não exige concentração: apenas é estar.

JASON: Pode ser tão agradável. É tudo o que eu quero.

ELIAS: (Ri) Concordo.

Presença: estar consciente de que você existe

ELIAS · SESSÃO 201508091 · 9 DE AGOSTO DE 2015 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), AXEL (RICARRO), JEFF, JOHN (RRUSSELL), LEXA, LYNDA (RUTHER), MICHAEL, PAUL (PANEUS), RODNEY (ZACHARIE) E WENDY (MYIISHA)

Num grupo por webinar, o tema combinado é definir presença e modos de mantê-la. Elias define a presença e diz que o agora e a presença não são a mesma coisa.

O que ele ensina aqui

- Presença é estar consciente da sua existência completa no momento, não só do pensar ou do sentir.
- Estar no agora não é estar presente: ao regar uma planta, você pode notar a planta e esquecer de si.
- Presença não é pensar; é uma consciência, como saber onde você está sem ficar pensando nisso.
- Para lembrar de estar presente, use os sentidos e alertas que chegam por eles.

> **Nota do MPR:** A Mudança: a mudança de consciência de que Elias fala; aqui, o próximo passo é tornar-se genuinamente consciente de si a ponto de estar sempre presente.

> **Nota do MPR:** Mente: para Elias, o aspecto de você que dirige a atenção; não é o cérebro e não é a totalidade de você.

A conversa

JOHN: O tema que combinamos é "definir presença, benefícios da presença e modos de manter um estado de presença". Acho que

com isso podemos começar.

ELIAS: Muito bem. Definindo presença: presença é um estado de ser, de estar consciente da sua existência, de que você existe no momento. Não que você esteja consciente apenas do seu pensar ou do seu sentir, mas que esteja consciente da sua existência completa no momento.

Quando você está presente, você automaticamente também está no agora. Isso não quer dizer que o agora seja exclusivo. Você pode incluir ideias ou pensamentos sobre o passado ou o futuro, mas em relação ao que está ocorrendo agora, pois isso é um subproduto automático de estar presente. O que há, nisso, é essa consciência genuína da totalidade de você e de que você está de fato participando de cada momento. Já ofereci vários exemplos de estar no agora e não estar presente, e eles não são sinônimos. Você pode estar no agora e não estar presente.

Nisso, um exemplo muito simples é regar uma planta. Você pode estar consciente de regar a planta. Você pode estar no agora e consciente da ação de regar a planta e talvez até consciente da sua mente enquanto rega a planta. Mas, em geral, você provavelmente estará apenas realizando a ação, consciente da planta e da ação de regá-la, mas não necessariamente consciente da sua existência, do seu ser e de como isso participa da ação de regar a planta.

Agora; o exemplo mais comum de não estar presente é quando você interage com outra pessoa, pois esse é um período em que você projeta automaticamente a sua atenção para ela.

Agora; esse aspecto não é ruim, e já falamos muitas vezes de ouvir genuinamente e prestar atenção quando você interage com outra

pessoa. Nisso, não é que estar presente também seja exclusivo, de modo que você só preste atenção a si mesmo, nem que, se você ouve genuinamente outra pessoa, a sua atenção seja projetada só para ela. É uma questão de gerar ambos: você está consciente da sua participação, por meio da consciência da sua existência, nesse período, nesses momentos em que está em qualquer situação ou numa conversa com outra pessoa.

Agora; presença, ao ser consciência da sua existência, não é necessariamente o mesmo que pensar. Essa é a associação automática, a ideia automática, de que você estaria pensando. Isso contradiz a afirmação de que, se você ouve genuinamente outra pessoa numa conversa, você não está pensando enquanto ouve.

Estar consciente da sua existência e da sua participação nessa existência não é necessariamente pensar. É uma consciência, assim como você pode estar consciente do seu entorno sem necessariamente pensar nele. Cada um de vocês está fisicamente em um lugar físico neste exato momento e, nisso, está consciente do ambiente ao redor, mas não necessariamente pensando no ambiente ao redor, pois está ouvindo e participando desta interação. Mas você está consciente de si mesmo na sua existência nessa participação, o que inclui a totalidade de você, não apenas a sua mente?

A sua mente não é necessariamente o seu cérebro. A sua mente é aquele aspecto de você que, por assim dizer, dirige a sua atenção. Por isso, é uma peça muito significativa de você, mas não é a totalidade de você. Há muito mais em cada um de vocês do que apenas a sua mente.

Nisso, se você não está consciente de si mesmo enquanto faz qualquer coisa, qualquer coisa na sua vida, na sua existência, então faltam peças na sua consciência, pois também falta informação e há escolhas limitadas, já que você não está consciente de si como um todo enquanto faz seja o que for, e você está fazendo algo a cada momento da sua existência na realidade física.

Este é o próximo passo, por assim dizer, no seu movimento nesta Mudança, na sua evolução nesta Mudança: tornar-se genuinamente consciente de si mesmo a ponto de estar sempre presente. Sei muito bem que nenhum de vocês está sempre presente ainda, mas vocês estão caminhando nessa direção. No início, pode ser um tanto desafiador lembrar a si mesmo de estar presente.

Isso leva à segunda pergunta: quais seriam alguns métodos que você poderia usar para ajudá-lo a estar presente. Use os seus sentidos. Os seus sentidos são as suas vias de comunicação mais fortes. Você presta atenção a eles automaticamente, e vocês desenvolveram a tecnologia e os aparelhos para envolver os seus sentidos. Por isso, você pode usar muitas vias diferentes, qualquer coisa que o alerte por meio dos sentidos para lembrá-lo de estar presente.

Olhe para o alvo, não para os erros

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 14 · 29 DE SETEMBRO DE 1980 · PARTICIPANTES: JANE ROBERTS (RUBURT) E ROBERT BUTTS

Sessão dada a Jane Roberts e Robert Butts. Seth explica como o intelecto bem usado fixa a atenção na meta e deixa o corpo e a magia interior fazerem o resto.

O que ele ensina aqui

- Metas agem como ímãs: atraem as condições que combinam com elas.
- O intelecto bem usado imagina o alvo e se concentra nele, sem tentar dirigir cada processo interior.
- Quem concentra a atenção em tudo o que pode dar errado projeta o quadro dos seus medos, e o corpo responde a ele.
- A sua fonte de poder não exige esforço: ela já é sua desde o nascimento.

> **Nota do MPR:** "Abordagem mágica" é o nome que Seth dá ao modo natural, espontâneo e intuitivo de criar, que deve trabalhar junto com o intelecto.

> **Nota do MPR:** O trecho entre colchetes [arco e] foi acrescentado pelos editores do livro, não por Seth.

> **Nota do MPR:** Entre os dois blocos foi cortado um parágrafo em que Seth fala de pessoas que lhe escrevem sobre dinheiro e o "exercício do ponto de poder".

> **Nota do MPR:** Ruburt é o apelido que Seth dá a Jane Roberts, o canal por quem ele fala.

A conversa

Quando se permite que o intelecto perceba as condições físicas com a maior clareza possível, ele está bem usado. Então pode tomar as decisões mais benéficas sobre quais metas quer alcançar.

Essas metas costumam ser desejos postos em conceito e, uma vez formadas, agem como ímãs: puxam daqueles vastos campos de inter-relação as condições mais adequadas para a sua realização. Só o intelecto não consegue realizar essas metas. Só o intelecto não consegue produzir nem um único movimento do corpo. Ele precisa contar com aquelas outras propriedades que ele de fato põe em movimento: aquele conjunto espontâneo de complexidade interior, aquela magia ordenada. Ponto.

Quando o intelecto é bem usado, ele pensa numa meta e, automaticamente, põe o corpo em movimento rumo a ela e desperta os outros níveis de comunicação que ele desconhece, de modo que todas as forças trabalham juntas para alcançá-la. Pense numa meta hipotética como um alvo. Bem usado, o intelecto imagina o alvo e, em imaginação, o atinge. Se fosse um alvo físico, a pessoa ficaria de pé, com [arco e] flecha na mão, pensando apenas em acertar o centro, concentrando-se nele mentalmente, fazendo talvez alguns gestos aprendidos (a posição correta dos pés, ou o que for), e as propriedades mágicas do corpo fariam o resto.

Quando o intelecto é mal usado, porém, é como se ele se sentisse obrigado a, de algum modo, conhecer ou dirigir pessoalmente todos esses processos interiores. Quando entram os sistemas de

crenças errôneos e a negatividade ligados à chamada razão racional, é como se a nossa pessoa visse o alvo, mas, em vez de dirigir a atenção a ele, se concentrasse em todos os modos diferentes pelos quais a flecha poderia dar errado: poderia cair para a esquerda ou para a direita, ir longe demais ou não longe o bastante, quebrar no ar, escapar da mão, ou trair a intenção dele de incontáveis outras maneiras.

Ele desviou a atenção do alvo, é claro, por completo. Projetou sobre o evento presente o quadro dos seus medos, em vez do quadro da sua intenção original. O corpo dele, respondendo às suas imagens mentais e aos seus pensamentos, produz ações que espelham a confusão dele.

Em outras palavras, a abordagem mágica e a chamada racional devem ser combinadas de certo modo para dar o melhor resultado.

[…]

À medida que Ruburt usa a abordagem mágica, e à medida que vocês a usam, verão que ela se mistura perfeitamente com o resto da existência, inspira o intelecto, inspira o movimento físico, pois ativa propriedades físicas.

Vou continuar descrevendo os modos pelos quais as duas abordagens trabalham juntas. O ponto principal que quero deixar claro, porém, é que a sua fonte privada de poder é uma porção daquele campo maior de inter-relação, no qual o seu ser está seguramente acomodado. Não é algo por que você precise se esforçar. Foi seu sem esforço ao nascer, e antes, e traz consigo as suas próprias compreensões emocionais e intuitivas, compreensões que de fato podem sustentar você durante toda a sua existência

física. Se você entende isso, então, em grande parte, muitos dos seus medos vão desaparecer juntos.

Você cria pelo que faz

O que você faz de verdade, e não o que você pensa ou quer, é o que cria.

O que você está FAZENDO agora?

ELIAS · SESSÃO 1167 · 26 DE OUTUBRO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E O GRUPO DE FRESNO (CATHY, KATHLEEN, WENDY, ARTHUR, RODNEY, FRAN, DENISE E OUTROS)

Num grupo, Elias pediu que cada um dissesse a sua reação automática mais familiar. Agora ele mostra como se volta a atenção para si: a pergunta "por quê" dá voltas, a pergunta "o que estou fazendo" traz o momento.

O que ele ensina aqui

- "Por quê" não leva a atenção para você; "o que estou fazendo" leva ao momento e começa a avaliação.
- Muita gente acha que presta atenção a si, mas está olhando para os outros ou para um acontecimento.
- Sem consciência do que faz, não dá para sustentar apreciação; por isso o esforço vira a reação automática.
- Crenças e correntes de opinião não somem, mas você escolhe quais expressar.

> **Nota do MPR:** Common, soft e intermediate: orientações de Elias; a comum (common) é a mais voltada ao exterior, a suave (soft) responde melhor à linguagem do "fazer".

> **Nota do MPR:** Impulsos, no sentido de Elias: associações com experiências passadas solidificadas em absolutos.

A conversa

ELIAS: Muito bem! Ao escutarem cada um expressar a resposta automática com que está mais familiarizado, o que avaliam, ao

voltarem a atenção para si e se permitirem examinar a motivação que impele tais reações automáticas? (Pausa)

CATHY: No meu caso deve ser medo.

ELIAS: Essa é uma declaração generalizada!

WENDY: Sou a Wendy. Muito frequentemente, eu tento descobrir o o que as pessoas pensam e porque razão fazem o que fazem, e penso que a motivação seja a de me proteger a mim próprio. (Elias acena com a cabeça).

ELIAS: Muito bem. Mas Shynla, seja mais específica.

Sim, este é um exercício que estamos iniciando, um exercício com um objetivo. O início dele consistiu em identificar a sua reação automática mais habitual. Isso permite a vocês uma oportunidade de examinarem um elemento de si mesmos e de se familiarizarem com o que fazem, porque vocês ESCOLHEM aquilo que FAZEM, sem todavia reconhecerem isso.

O passo seguinte deste exercício é o de identificarem aquilo que motiva essas reações automáticas, o que possibilita a vocês a oportunidade de se familiarizarem mais com vocês mesmos e de identificarem o processo através do qual se familiarizam com vocês. Mas isso requer que sejam específicos e não vagos. A questão mais significativa que podem colocar a si mesmos é "por quê", e a pergunta a que menos respondem é, igualmente, "por quê"; por não serem específicos com vocês mesmos, nem proporcionarem a si mesmos a oportunidade de prestar atenção ao que estão efetivamente fazendo, nem ao que motiva o que fazem, nem ao que influencia o que fazem.

CATHY: É muito exigente! (Riso, e Elias acena afirmativamente)

ARTHUR: Muitas vezes, Elias, penso que sejam os outros a influenciar-me em vez de mim.

ELIAS: Você não presta atenção a si mesma!

ARTHUR: Sim.

ELIAS: E isso é bastante frequente com a maioria das pessoas. A sua atenção está sendo projetada para os outros e vocês deixam de prestar atenção a si mesmos. Ou então vocês pensam estar prestando atenção a si mesmos, porque no momento podem estar prestando atenção a uma ação que ocorra ou a um acontecimento.

PARAI, agora! Onde se acha a sua atenção situada? Todos!

RODNEY (e vários outros): Em você.

ELIAS: Exato!

PAUL H: Na mota. (o ruído de uma moto passando se fez ouvir quando o Elias dirigiu a pergunta ao grupo) (Riso geral, enquanto Elias acena com a cabeça)

ELIAS: Bom; onde estão VOCÊS, em relação à atenção de vocês posicionada em mim? (Pausa)

RODNEY: Eu estou tentando descobrir o que você está dizendo. (riso)

ELIAS: (Sorrindo) Sinceramente, você não está.

KATHLEEN: Gostaria de pedir que você nos sugira um modo de discernirmos o porquê, porque você já alterou a minha atenção de

modo que posso vislumbrar um monte de condutas que assumo de forma automática ou compulsiva ou seja lá o que for, e ajuda bastante dispor de uma sugestão para examinarmos a razão antes de prosseguirmos. Agora, estou como que presa no "porquê", e preciso de algum auxílio sobre o modo de discernir por em meio ao "porquê" e onde quer que isso conduza.

ELIAS: Estou compreendendo o que você está referindo, mas o "por quê" é insignificante...

KATHLEEN: Você disse que era significativo.

ELIAS: Não, eu expressei que isso é o que VOCÊS referem com mais frequência. Essa é a SUA pergunta mais significativa. Porque nas avaliações que vocês fazem, essa é a pergunta mais ampla que fazem: Por quê?

WENDY: Mas é insignificante?

ELIAS: É.

FRAN: Era suposta que perguntássemos "como"?

ELIAS: E o "quê". Não necessariamente por quê, porque essa questão, tal como declarei, vocês não respondem; e me apresentam a pergunta uma vez mais, "Explique-me de que modo poderei responder a esta pergunta do por quê, porque eu experimento dificuldade em responder a essa pergunta." Todos vocês experimentam dificuldade na resposta a essa questão do "por quê" porque essa questão não volta a atenção de vocês para si mesmos através da sua própria avaliação.

Ao passo que, se vocês expressarem a si mesmos "O QUE estou fazendo" antes de mais nada, deslocam a atenção para o momento, o que se torna extremamente significativo. Assim que direcionarem a atenção para o momento, através da interrogação "o que estou FAZENDO", começam a avaliar. Vocês podem dizer a si mesmos neste instante, "estou prestando atenção ao Elias. Estou sentada na sala. Estou prestando atenção." Onde está situada a atenção em relação a vocês mesmos? Qual será a motivação que impele vocês? A motivação de vocês por detrás da presença nesta sala e da conversa comigo consiste em se tornarem mais familiarizados com vocês mesmos.

Pois bem; onde reside a atenção, de cada um de vocês, em relação a si mesmos? Isso é significativo, porque a maioria daqueles que estão aqui presentes adotam a orientação comum (common) e o ato com que estão menos familiarizados é o de prestar atenção ao que ocorre fora de vocês e ao que ocorre dentro de vocês simultaneamente, em terem consciência da própria presença, em terem consciência da própria manifestação.

Vocês sentem os seus pés?

PAT: Agora sinto! (Riso)

ELIAS: (Ri para dentro) Vocês têm consciência do seu cabelo?

KATHLEEN: Então será isso um outro tipo de diminuição de nós próprios, ter uma orientação "comum" e prestar mais atenção ao exterior do que...

ELIAS: Não necessariamente. Mas vocês estão mudando, e o que escolherão com essa mudança, se transformar com suavidade ou

com dificuldade? E o MÉTODO (riso) para essa transformação suave passa pela aceitação pessoal.

Estou bem ciente de ter declarado isto desde o começo deste fórum, assim como do fato de que a maioria daqueles que a eles se acham ligados não entende aquilo que refiro. E vocês me escutam proferir estas coisas e, após os debates, saem e debatem entre si e ponderam, "Como poderei dar atenção a mim mesmo?"

Mas eu estou estendendo a vocês o método: prestar atenção ao que estão efetivamente fazendo no momento, e inquirir de si mesmos – especialmente naquelas alturas em que expressam conflito ou se depreciam ou em razão do temor em geral – e oferecer a si mesmos uma oportunidade de se interrogarem especificamente, "Que medo sinto neste momento? O que estarei FAZENDO neste momento?"

Aqueles de vocês que adotam a orientação suave ou alegre (soft) devem ser receptivos a esta linguagem do "fazer" com muito mais facilidade do que aqueles de vocês que tiverem uma orientação comum (common) ou mediana (intermediate), pela razão de que isso está incorporado na linguagem soft – não "o que estou criando"; "O que estou fazendo?" Os indivíduos que são soft se veem confrontados com a declaração ou a interrogação "O que você está criando" e a resposta pode ser "Não sei". (riso) Ao passo que, se você apresentar a questão "O que você está fazendo", eles podem se sentir bastante na obrigação de explicar a você.

Bom; torna-se importante estender esta questão àqueles de vocês que sejam comuns (common) ou medianos (intermediate), porque vocês também agem, e esta terminologia do "O que você está

criando" se tornou de tal modo trivial na linguagem de vocês que deixam de prestar atenção e ela se torna um conceito.

O que vocês estão criando? Sim?

FRAN: Bom, eu estou criando uma maravilhosa experiência de relacionamento ou seja o que for, e a juntar-me a toda esta gente que me é tão familiar.

ELIAS: Ah, mas eu posso dizer a você neste momento que nos recessos mais profundos do seu ser autêntico, você não acredita nisso! (riso)

FRAN: Você me pegou! (Riso)

ELIAS: Você acredita que muitos de vocês terão se reunido em acordo próprio, e se acha também presente e tomando parte e experimentando um sentimento de sorte, só que não que tenha criado tudo isso.

Ora bem; o que você está FAZENDO?

FRAN: Mesmo na hora; não sei!

ELIAS: Você está sentada numa sala; está falando comigo. Você está avaliando diferentes aspectos de si mesma. Você está dando atenção aos seus pensamentos...

FRAN: Sim, como de costume.

ELIAS: ...A avaliar.

Como você volta a sua atenção para si mesma? Você presta atenção ao que está fazendo.

Agora; o que pode constituir uma indicação para muitos de vocês é o que estão sentindo. Pode ser um ponto de partida, porque os seus sentimentos são um tanto identificáveis. Não inteiramente, porque vocês também generalizam os seus sentimentos, e escolhem aquele que possa ser mais forte e dizem a si mesmos estar experimentando apenas um sentimento. Na realidade e na maior parte dos casos, vocês estão continuamente propondo a si mesmos comunicações por meio das emoções, e existem muitas delas que ocorrem em simultâneo, o que gera muitos sentimentos. Mas vocês não estão prestando atenção, e como tal expressam se sentir neutros. (Pausa)

(Com suavidade) Meus amigos, como poderão genuinamente apreciar – o que traduz a expressão do amor – se não têm consciência do que estão expressando? E se vocês se permitirem experimentar momentaneamente apreciação ou reconhecimento, como poderão sustentar isso se não prestarem atenção ao que estão criando? Não será por causa disso que todos vocês SE ESFORÇAM?

(Olha para a Denise) Não será essa a reação automática de vocês, se esforçar?

DENISE: Sim! (Riso)

ELIAS: Se eu interrogasse qualquer um de vocês neste grupo presente, "O que você quer? Qual será a expressão do seu desejo que você mais valoriza?" Eu digo a vocês que cada um de vocês me diria desejar alegria e amor e felicidade; vocês propõem a si mesmos momentos fugazes e não sabem como preservá-los. Mas

vocês são muito bem-sucedidos em dar continuidade ao conflito e em se desaprovar e em continuar a preocupação e a culpa.

Agora; assim que voltarem a atenção para o momento por meio da interrogação de si mesmos, "o que estou fazendo", também poderão estender a atenção adiante e inquirir de si mesmos acerca da motivação para FAZEREM o que fazem no momento. Ao se inquirirem acerca da motivação, isso dirigirá a atenção de vocês para a avaliação, e essa avaliação lhes dará informação respeitante às crenças que os influenciam e às associações com os impulsos, os quais constituem experiências passadas que terão solidificado em absolutos. Esse é o método para se tornarem familiarizados com vocês mesmos, e se possibilitarem escolher.

Estar presente é atenção ao que você faz

ELIAS · SESSÃO 201504241 · 24 DE ABRIL DE 2015 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JASON (SPENSAR)

Jason pergunta o que vale mais em cinco minutos e o que significa "como você presta atenção". Elias usa o exemplo de dirigir um carro.

O que ele ensina aqui

- Estar presente é dirigir a atenção para o que você está fazendo no momento.
- Passado e futuro entram como assuntos secundários, avaliados em relação ao agora.
- A percepção nasce da atenção e da associação que você gera no momento.
- Perguntar "que percepção estou criando agora?" traz clareza e presença.

> **Nota do MPR:** Associação: o que a pessoa liga a um assunto no momento, a partir de experiências passadas.

> **Nota do MPR:** Para Elias, passado e futuro são tempos da percepção de vocês; a atenção se move entre eles continuamente.

A conversa

JASON: Bom, estou ansioso por falar com você hoje. Queria começar com uma pergunta rápida: digamos que você tivesse 5 minutos disponíveis. O que seria mais benéfico ou fortalecedor: estar presente durante os 5 minutos, ou pensar em coisas para apreciar em si mesmo e na sua vida?

ELIAS: (Pausa de 11 segundos) Estar presente.

JASON: Foi o que pensei. E é porque, quando faço as duas atividades, ao pensar em coisas para apreciar eu ainda posso estar bastante distraído, sem centro?

ELIAS: (Pausa) Se você estivesse genuinamente presente, eu diria que estaria focado e não estaria necessariamente distraído.

JASON: O que quero dizer é que eu não estava presente: se estou me apreciando, ainda posso estar distraído.

ELIAS: Sim.

[…]

JASON: Queria perguntar sobre uma frase que você me disse numa sessão anterior, e vou repeti-la. Foi esta: "A percepção é, em certo sentido, uma combinação de como você presta atenção a um determinado assunto e de que associação você gera com ele no momento." Entendo o que você quer dizer com o assunto e as associações, mas poderia explicar o que quer dizer com "como você presta atenção"?

ELIAS: Sim. Esse é um componente significativo, porque a sua atenção é um aspecto enorme na formação da sua percepção.

Nisso, é uma combinação daquilo a que você presta atenção ou de como você dirige a sua atenção para dentro e para fora; ou seja, em relação ao que você está fazendo por fora e por dentro.

Então, digamos que você esteja dirigindo o seu veículo, mas, ao mesmo tempo que dirige, esteja ocupando ou dirigindo a sua atenção para um conflito que teve no dia anterior com outra

pessoa, que também disparou uma associação relacionada a algum aspecto de estar inseguro ou de se desvalorizar ou de reagir. E nisso, embora você esteja, até certo ponto, prestando atenção por fora ao ato de dirigir, ao destino a que quer chegar e ao que está fazendo nessa capacidade física, e talvez até, em certa medida, antecipando o que fará quando chegar, você também está dirigindo a sua atenção para esse outro cenário que está recordando, e prestando atenção ao que sentiu em relação a essa experiência e ao que talvez continue sentindo em relação a ela; por isso a sua atenção está sendo dirigida de modos que influenciam muito a sua percepção.

Por isso, nesse momento você também pode estar expressando um comportamento de ficar agitado e, digamos, de pavio curto com outras pessoas na estrada ou com o próprio veículo, o que gera OUTROS sentimentos a que você presta atenção, sem avaliar necessariamente qual é a afirmação por trás desses sentimentos. Por isso, você presta atenção apenas aos sentimentos e permite que eles ditem a sua resposta ou o seu comportamento, e isso também colore a sua percepção.

Agora; em tudo isso, a única ação que você realiza na direção de estar presente é dirigir o veículo, mas você não está de fato presente dirigindo o veículo, porque isso se torna secundário. Nisso, se você está de fato presente, a sua atenção está dirigida àquilo que você está de fato fazendo no momento. Por isso, a lembrança do conflito do dia anterior não faz parte do presente. Os sentimentos que surgiram no dia anterior não fazem parte do presente. A antecipação do que você fará ao chegar ao destino não faz parte de estar presente.

Agora; isso não quer dizer que você sempre exclua qualquer lembrança do passado ou qualquer projeção do futuro; isso é irrealista, porque a sua atenção se move continuamente entre passado, presente e futuro. Ela está sempre se movendo. Nisso, se você está genuinamente presente, a diferença é que você nota e tem consciência de quando a sua atenção está sendo dirigida para o passado ou para o futuro, e, por assim dizer, avalia isso em relação ao agora. Você tem consciência de que esses são assuntos secundários, não primários, e ao mesmo tempo avalia de modo automático como eles são relevantes para o agora, ou se chegam a ser relevantes para o agora; por isso, você gera automaticamente uma avaliação mais clara e realista da importância.

JASON: E isso seria uma parte natural de ampliar a atenção, de certo modo?

ELIAS: Sim. Mas é, neste ponto, uma ação que, em termos seus, você está aprendendo a fazer. Pois, embora seja uma expressão natural, você aprendeu ao longo da vida a dirigir a atenção de outro modo, e por isso já não é uma ação natural para você. Por isso você está reaprendendo a estar presente e a dirigir a sua atenção, em relação à importância, de um modo mais concentrado no agora do que em qualquer outro período, o que é muito diferente do que você está acostumado e do que lhe ensinaram, pois o que lhe ensinaram foi prestar atenção ao passado e ao futuro e pouca atenção ao presente.

JASON: Certo, obrigado. Uma das coisas que tenho explorado é trabalhar com a pergunta "Que tipo de percepção estou criando agora?" E tem sido muito interessante e esclarecedor. Quando passo algum tempo focando nisso e investigando, sinto que se

desenvolve uma clareza muito aguda, que diminui os pensamentos que distraem e me traz à presença de um modo muito mais nítido e vívido do que outros métodos que tentei.

ELIAS: Excelente!

O pensamento traduz; a escolha é outra coisa

ELIAS · SESSÃO 868 · 16 DE JULHO DE 2001 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LETTY (CASTILLE)

Letty se sente confusa, "como um ioiô", entre o que quer e o que faz, e suspeita que duvida de si mesma. Elias explica o lugar do pensamento.

O que ele ensina aqui

- O pensamento é uma ferramenta que traduz o que você cria; não gera o seu movimento.
- Há um aspecto seu que escolhe e age, e ele segue a direção da sua atenção, não os seus pensamentos.
- Se o pensamento diz uma coisa e você faz outra, não é falha: o pensamento é um palpite interpretado.
- Esse aspecto não julga; bom e mau, certo e errado nascem no pensamento.

> **Nota do MPR:** Duplicidade: para Elias, o julgamento de bom e mau que vem das crenças e que o pensamento repete.

> **Nota do MPR:** Dados dos sentidos: informação que chega pelos sentidos externos; junto com emoção e pensamento, é o que mais prende a atenção.

> **Nota do MPR:** Na sessão, Elias diz que esse aspecto é independente das crenças, mas indiretamente influenciado por elas.

A conversa

ELIAS: Na verdade, o que você está experimentando é outro aspecto do movimento rumo à familiaridade consigo mesma.

Nisso, à medida que você continua voltando a atenção para si, você move a sua atenção para diferentes camadas de si mesma.

Agora; nesse movimento para diferentes camadas de si mesma, às vezes pode haver alguma confusão, pois você começa a voltar a atenção para aspectos de você que foram expressos continuamente ao longo do seu foco, mas aos quais você deu pouca atenção, pois você dirige a atenção a expressões específicas de si mesma.

O que estou expressando é a identificação de que as expressões a que vocês dão mais atenção, as mais familiares, são as emoções, o pensamento e a informação que vocês oferecem a si mesmos por meio dos dados dos sentidos. Essas expressões que vocês criam são as mais familiares e prendem a atenção de vocês com mais força.

As interpretações e traduções do pensamento são MUITO seguidas. Muitas vezes elas também são, por assim dizer, mal definidas, mas, mesmo assim, vocês prestam muita atenção à atividade do pensamento.

[…]

Agora; nisso, o que você começa a notar é a diferença entre os seus processos de pensamento e as suas ações; mas você inclui confusão, pois, embora esteja começando a notar e a reconhecer que há outra expressão, outro aspecto de si mesma que você cria, que não se identifica com o pensamento, nem com os dados dos sentidos, nem com a comunicação emocional, e que de fato cria a escolha e, portanto, move você para a ação, você ainda não está bem familiarizada com esse aspecto de si mesma, e por isso ele permanece indefinido em você. Você apenas nota que há alguma

"coisa" ou parte de você que move você para a ação e a escolha de fato, e que essa parte, por assim dizer, não está necessariamente associada às partes familiares de você a que você tem prestado atenção.

Exemplo: você tem um processo de pensamento em um momento qualquer e, nos seus pensamentos, define para si mesma um desejo, mas cria uma ação que pode não estar alinhada com os seus pensamentos. Em seguida, você fica confusa, questiona-se e se desvaloriza, pois nota objetivamente que os seus pensamentos expressaram um desejo e você criou uma ação diferente.

Agora; esta é a concretização do que venho expressando a todos vocês há muito tempo. Vocês estão começando a notar COMO de fato criam a sua realidade, e estão começando a assimilar e incorporar essa informação com mais precisão, permitindo-se prestar atenção e redefinir os seus termos, as suas associações e, portanto, a sua realidade. O que vocês estão fazendo agora é redefinir a associação que têm com o pensamento.

Já lhes dei antes essa informação, oferecendo a definição do movimento do pensamento, aquilo que vocês criaram para o pensamento fazer, por assim dizer. Ele é uma ferramenta. Embora o pensamento seja energia e seja uma realidade, o pensamento não gera o seu movimento.

O pensamento é uma ferramenta que vocês desenharam nesta dimensão física para interpretar o seu movimento e traduzir objetivamente para vocês o que estão criando; mas vocês concentraram a atenção de modo tão forte no pensamento que alteraram a sua função, embora na realidade não a tenham

alterado, e é por isso que isso se torna confuso. Vocês alteraram a sua associação com a função dele e a sua definição da função dele, mas a função em si permanece a mesma. Por isso ocorrem inconsistências, e vocês ficam confusos ao manter a atenção no pensamento.

Voltando ao exemplo de ter um pensamento que expressa a identificação de um desejo e notar uma ação que lhe parece contrária ao pensamento, e que por isso gera confusão: o que você cria de fato no pensamento é, por assim dizer, uma busca objetiva dentro de si, que tenta identificar e traduzir as ações e comunicações que você está expressando a si mesma em um dado momento; e essa tradução não é um absoluto. Em certo sentido, nos seus termos, o pensamento é na verdade um tipo de palpite interpretado sobre o que você está criando em um dado momento.

[…]

Nisso, o que você está começando a se permitir ver e a conhecer é um desses aspectos de você e da sua realidade que é, na verdade, independente das suas crenças. Esse aspecto, como expressei recentemente à Cindel, pode ser identificado temporariamente como aquele aspecto de você que é a expressão criadora de ação e escolha, e esse aspecto de escolha nem sempre se move em conjunto com os seus pensamentos. Os seus pensamentos não o dirigem. Esse movimento seu pode criar escolha em relação a uma interpretação precisa dos seus pensamentos, ou dentro dela, ou pode não criar. Os seus pensamentos não dirigem esse aspecto de escolha e ação; eles são um mecanismo de interpretação e tradução que tenta expressar objetivamente a você uma identificação do que você está criando.

Agora; à medida que você entra em novas áreas de consciência de si, começa a notar a imprecisão do pensamento, às vezes, e a falta de absoluto do pensamento.

Esse aspecto de escolha em você se move automaticamente com qualquer direção que você esteja seguindo em um dado momento. Ele segue a direção da sua atenção. Move-se independentemente das suas crenças e, por isso, não se importa com a expressão da duplicidade. É por isso que, em qualquer momento, você pode mover a atenção para os seus pensamentos, mas os seus pensamentos são muito influenciados pelas suas crenças; e, sendo influenciados pelas crenças, também traduzem essas crenças, que estão todas acopladas à duplicidade, por meio de uma expressão de duplicidade.

A expressão de escolha e ação de você mesma não se importa com as expressões das crenças nem da duplicidade. Ela apenas segue a direção da sua atenção. Não julga. Por isso, esse aspecto de você expressa de fato: "Não importa; você está apenas criando uma escolha." A escolha pode ser confortável ou não. Não importa, pois a identificação de confortável ou desconfortável, bom ou mau, certo ou errado, é toda criada em relação ao pensamento, que é influenciado pela duplicidade.

Por isso, o pensamento é uma ação posterior; a direção já está engajada. O pensamento é uma ação posterior, criada para traduzir as ações e a direção que você assume. É este o movimento que você está começando agora, reconhecendo esse elemento de você que escolhe, que cria a ação.

As pequenas ações mostram as suas crenças

ELIAS · SESSÃO 1196 · 2 DE DEZEMBRO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E FRANK (ULRA)

Frank conta o sonho de pequenos jacarés ameaçadores. Elias lê nele um aviso sobre as ações que a pessoa julga pequenas e não nota.

O que ele ensina aqui

- As ações que você julga pequenas compõem o dia e mostram quando você está flexível, rígido ou no automático.
- Acordar, tomar banho, escovar os dentes: feitos do mesmo modo todo dia, sem atenção ao que você faz de fato.
- Essas ações pequenas indicam as crenças que você reforça e orientam as ações grandes que você quer.
- Basta um período curto de observação para se familiarizar com os seus movimentos.

> **Nota do MPR:** Imagens do sonho: Elias as lê como a mensagem que a pessoa dá a si mesma; aqui os jacarés pequenos e muitos mostram quantas ações automáticas passam sem ser notadas.

> **Nota do MPR:** Prestar atenção ao que você está de fato fazendo: tema que Elias retoma em várias sessões como o método para se conhecer.

A conversa

FRANK: Bem, vejamos. Acho que, como tem sido o meu costume ultimamente, queria começar perguntando sobre um sonho que tive desde a última vez que conversamos. Eu estava em casa e vi um jacarezinho, de uns sete a dez centímetros, com uma cara meio

ameaçadora. Logo depois eu estava tentando encontrar esse jacaré de novo, porque queria me livrar dele ou matá-lo ou algo assim, e não conseguia achar. Depois havia muitos desses jacarezinhos por toda parte, e a minha esposa e um amigo próximo também estavam presentes. Pouco depois, apareceu também uma vespa, que acho que eu matei no sonho.

A minha impressão deste sonho é que os jacarezinhos representam crenças ou percepções que vejo como negativas e que estou tentando mudar ou chegar à raiz delas.

ELIAS: Em parte. Posso lhe dizer que a mensagem mais forte nessa imagem é prestar atenção às ações que você gera ao longo do dia e que você percebe como pequenas, pois essas ações, respostas ou expressões que você julga pequenas são as que compõem o quadro maior de todo o movimento do seu dia.

Nisso, todas essas pequenas ações, que em geral são deixadas de lado e não notadas, são indicadores de como você gera o seu movimento e a sua direção ao longo do dia. Esses indicadores mostram a você os momentos em que você se permite flexibilidade e os momentos em que expressa rigidez, os momentos em que gera respostas automáticas sem notar e os momentos em que de fato presta atenção.

O número dessas pequenas criaturas ameaçadoras é a sua imagem para si mesmo de quantas vezes ao longo do dia você expressa respostas e ações automáticas que podem ser notadas, voltando a atenção para elas, para lhe servirem de indicadores. Mas, sem notar, elas continuam sendo expressões de reforço das respostas automáticas. Você está entendendo?

FRANK: Sim, estou, embora tenha uma pergunta, ou talvez você possa me dar um exemplo de uma dessas pequenas ações a que não estou prestando atenção.

ELIAS: Examine os movimentos banais do seu dia. Comecemos por como você acorda. O que você faz nos primeiros momentos depois de acordar?

FRANK: Em geral, noto que estou cansado, acho.

ELIAS: E ao sair da cama, quais são as suas ações?

FRANK: Não sei. Acho que diria que são bem sem atenção.

ELIAS: (Ri) Exatamente. Até uma ação como tomar banho ou escovar os dentes, se você notar, você realiza do mesmo modo. Você faz os mesmos movimentos. Lava-se do mesmo modo todos os dias. Escova os dentes começando por um lado ou com um movimento específico todos os dias, e move a sua atenção para pensamentos sobre o que vai acontecer mais tarde no seu dia, e presta pouca atenção às ações que de fato está fazendo. Tomar o seu café ou certas refeições ao longo do dia, certos modos de se aproximar do seu veículo e de ligá-lo: todas essas são ações que você faz todos os dias. São todas ações que você gera como respostas automáticas, e todas são influenciadas por crenças.

Nisso, você gera todas essas ações ao longo do dia e não nota o que está de fato fazendo, o que já discutimos antes: prestar atenção ao que você está de fato fazendo. Todas essas ações você julga banais, insignificantes e pequenas, e por isso não presta atenção nem nota a mecânica delas. Até o modo como você prepara um sanduíche pode ser gerado com a mesma ação todas as vezes.

Ações como essas são as que você gera continuamente, e são as que lhe servem de indicadores das suas respostas automáticas e da influência das crenças, que são reforçadas diariamente. São também ações não notadas, o que gera outro indicador de que você não está movendo a sua atenção para o agora nem para si. Mas...

FRANK: Você está dizendo que, na medida em que eu me concentro nessas ações banais e presto atenção em como as faço, em vez de fazê-las de modo automático, isso é, bem, não quero usar a palavra "prática", mas é um modo de garantir que estou no agora e prestando atenção nas coisas mais importantes da minha vida?

ELIAS: Em certo sentido, pois todas essas ações que você faz são, por assim dizer, peças de um quebra-cabeça que contribuem para o desenho do quadro inteiro e, por isso, lhe oferecem mais clareza para entender o que você de fato gera e como cria dentro da sua realidade.

Você, como muitas outras pessoas, move a sua atenção para o que julga serem ações grandes ou significativas: o seu negócio, a sua família, a interação com os seus filhos, o planejamento de atividades ou eventos, o planejamento de ações que gerem clientes para o seu negócio, ações que gerem maior renda. Essas são ações que você julga grandes e significativas.

Todas essas pequenas ações que você faz, em centenas de movimentos ao longo do dia, contribuem para o modo como você gerará as ações grandes que deseja. Mas você concentra a atenção nesses grandes eventos, por assim dizer, ou ações, e se confunde

sobre como gerá-los de um modo que dirija intencionalmente a sua energia e o seu movimento para realizar o que quer.

FRANK: Deixe-me fazer esta pergunta. Tomemos a ação de escovar os dentes, por exemplo. Além de notá-la, além de me manter no modo de notar a mim mesmo e de me concentrar em mim e não fazer as coisas de modo automático, de que outro modo isso contribui para essas ações grandes com que de fato me preocupo?

ELIAS: Pois elas são indicadores das suas crenças e do quanto você se mantém rígido nelas.

Como exemplo, ao escovar os dentes, digamos que você os escove de um modo específico, com movimentos específicos, e que nesses movimentos você gere essa ação por uma razão. Você pode não expressar uma tradução em pensamento dessas razões, pois está gerando uma resposta automática. Mas, ao reconhecer isso, você pode estar incluindo uma crença que diz que, se você fizer certos movimentos ao escovar os dentes, evitará algo prejudicial a eles e, portanto, gerará uma proteção para eles. Isso é influenciado por crenças.

É isto que estou expressando a você, meu amigo. Até uma ação que você vê como tão pequena quanto escovar os dentes é influenciada por muitas crenças que se expressam nessas ações maiores: associações de que há elementos com capacidade de atacar os seus dentes, que não são gerados por você e que podem ser prejudiciais a eles. Por isso você deve gerar ações para protegê-los, pois eles cumprem uma função importante para você.

FRANK: Isso eu entendo. Isso desce até uma crença significativa que permeia tudo na minha vida.

ELIAS: Correto, e este é o ponto. Este é o significado do sonho que você ofereceu a si mesmo com esse tipo de imagem: todas essas criaturas lhe parecem muito pequenas, mas também lhe parecem ameaçadoras, e são muitas.

[…]

FRANK: Isso é muito interessante, e é algo em que vou tentar me concentrar. Mas, como você sabe, para qualquer um, para todos nós, isso é difícil. Parece muito trabalho, ou talvez só não estejamos acostumados a fazer.

ELIAS: Compreendo bem. Reconheça também, meu amigo, que não é necessário continuar a manter a sua atenção em todas essas ações banais que você faz. O importante é que você se permita um período temporário em que se familiarize com os seus movimentos e, assim, identifique o que motiva certos movimentos e com quais movimentos, quais ações, você tem rigidez. Isso lhe dá informação muito mais clara sobre como gerar escolhas que criem mais facilidade nas suas criações.

FRANK: Entendo. Será uma lição de casa interessante para mim.

O que você faz é quem você é

BASHAR · SENDO A EXPERIÊNCIA · 2 DE MARÇO DE 1996

Em uma palestra de 1996, Bashar retoma uma ideia que já tinha ensinado, viver o momento presente, e a oferece como uma técnica para praticar até ela ser sua.

O que ele ensina aqui

- O que você está vivendo agora, mesmo dirigir ou lembrar de ontem, é quem você é naquele momento, e não algo que você faz.
- Dizer a si mesmo "estou dirigindo, isso é quem eu sou" traz você para o momento presente, sem passado, futuro ou expectativa.
- Começar por "Eu sou" e não por "Eu preciso disso" tira a atenção do objeto e a leva para o desejo que já está ativo em você.
- Quando você está totalmente presente, a realidade de fora parece menos sólida e você sente a diferença no corpo.

> **Nota do MPR:** Dança com Lobos é o nome do personagem do filme que Bashar usa como exemplo: um nome que descreve a experiência que a pessoa está vivendo.

> **Nota do MPR:** O texto foi cortado em dois pontos, marcados por […], onde a transcrição traz frases confusas.

A conversa

BASHAR: Já discutimos muitas vezes o conceito de viver o momento presente. Vocês já ouviram isso repetidas vezes em sua sociedade. Estejam aqui agora. A ideia de estar em sintonia com a ideia do Ser é a experiência de saber que vocês são a sua realidade, que vocês criam a sua realidade, que ela é vocês, vocês são isso. Vamos abordar isso agora de uma perspectiva ligeiramente diferente e oferecer, mais uma vez, algo que aqueles que já ouviram antes, a mesma abordagem. Lembrem-se, vocês aguentam ouvir isso novamente. Pois esta é uma técnica que vocês podem praticar até saberem que ela é sua, até que a dominem.

E esta técnica é a seguinte: ela tem a ver principalmente com a compreensão do que significa o conceito de dar um nome a si mesmo.

[…]

Recorreremos à ideia do que vocês chamam de cultura indígena americana e lembraremos como muitos deles, nesse sentido, se nomeiam. E, novamente, devido à comunalidade que existe em sua sociedade, recorreremos a outra analogia: o filme que a maioria de vocês conhece, chamado Dança com Lobos. A maioria de vocês conhece. Sim. Sim. Reconheçam que, nesse sentido, este é o nome do indivíduo. Mas observem que tipo de nome é esse: Dança com Lobos. É a nomeação de uma experiência que a pessoa está vivenciando. E ela é chamada pela experiência que está tendo. Mas, mais do que isso, vocês devem entender que viver o momento presente exige que reconheçam plenamente que as experiências não são algo que vocês de fato possuem. Elas são o que vocês são. Elas são quem vocês são naquele momento que estão vivenciando. A ideia, portanto, é reconhecer que, na verdade, em vez de

congelar o nome a cada momento, o que quer que você esteja experimentando é quem você é. A distinção que precisa ser feita em sua consciência, e a técnica que você pode praticar para viver o momento presente, é lembrar-se constantemente de que aquilo que antes você pensava ser algo que estava fazendo, aquilo que antes você pensava ser uma experiência que estava tendo, agora pode ser visto simplesmente como quem você é no momento.

[…]

Quando você faz qualquer coisa, esse é o seu nome, esse é quem você é no momento. Então, novamente, por exemplo, se você está dirigindo seu carro, isso é quem você é, não o que você está fazendo. Enquanto você está ao volante do seu carro, dirigindo para qualquer lugar, isso representa quem você é em termos dos lugares que existem ao redor do que você chama de sua área de Los Angeles. Novamente, se você está dirigindo para Santa Monica, isso representa quem você é, não o que você está fazendo. Quando você está fazendo isso, isso representa quem você é. Você pode dizer para si mesmo: "Estou dirigindo para Santa Monica. Isso representa quem eu sou, não o que estou fazendo. Estou olhando para o carro ao meu lado. Isso representa quem eu sou, não algo que estou fazendo. Estou pensando em algo que fiz ontem. Isso representa quem eu sou." Consolide isso. Deixe que isso o traga para o momento presente. Quando você usa isso como seu nome, isso o trará para o momento presente. "Estou pensando no que fiz ontem." Ao nomear algo automaticamente, você se conecta com o momento presente e reconhece que o ato em si é discreto e válido, sem a necessidade de conexões com o passado, projeções para o futuro ou expectativas, que geram suposições e outras estratégias

que causam segregação e separação na sua consciência. Então, quando você está dirigindo para Santa Monica e é isso que você é naquele momento, é isso. Não há mais nada. É exatamente quem você é. Estou dirigindo para Santa Monica. Tudo o que está acontecendo, cada carro que você vê, cada espaço entre vocês faz parte de quem você é naquele momento. E quando você pensa em si mesmo dessa forma e pratica isso, você se torna, você percebe, tão absorto em tudo o que está acontecendo porque, de repente, você percebe que tudo o que está acontecendo é, na verdade, quem você é, que de repente todos os seus pensamentos sobre o que você deveria esperar quando chegar a Santa Monica desaparecem. Você simplesmente estará totalmente presente naquele momento dirigindo para Santa Monica e não terá nenhum pensamento sobre nada até estar em Santa Monica, que é uma pessoa diferente.

Quando você começa a praticar a ideia de ver dessa forma, de se ver dessa forma literalmente a cada momento, prestando atenção ao primeiro verbo da sequência na frase. O primeiro verbo é quem você é. Então, por exemplo, se você está jogando beisebol, isso é quem você é, não o que você está fazendo. E então, no dia seguinte, você se lembra de ter jogado beisebol. Nesse sentido, você está naquele momento se lembrando de ter jogado beisebol. Isso é quem você é. Não se trata de focar no passado. Agora, no presente, quem você é se lembra de ter jogado beisebol. É exatamente isso que você é. E é só isso. Nesse momento, você preenche o momento sendo o primeiro verbo na sequência de palavras, não o segundo.

Então, entenda a profundidade disso, porque se você está se conectando com coisas que não gosta, reconheça que, ao usar essa

técnica, em um momento você pode estar dizendo "Estou sentindo tristeza, é isso que eu sou" e, no momento seguinte, pode perceber que está refletindo sobre o porquê de estar triste. Mas se você entender esse conceito, assim que perceber que está refletindo sobre o porquê de estar triste, você literalmente não estará mais sentindo tristeza. Você estará refletindo sobre o porquê de estar triste e, imediatamente, não estará mais triste. Você se tornará outra pessoa.

Quando começar a praticar isso, você sentirá a diferença. Não estamos dizendo que você precisa passar o resto da vida falando assim, mas, por enquanto, preste atenção se quiser usar essa técnica. Usar essa técnica pode fazer uma grande diferença na forma como você se percebe e na atenção que presta à maneira como se expressa.

Novamente, o "Eu Sou" é o ponto de partida da técnica, e não o "Eu Preciso Disso" ou o "Eu Quero Aquilo", pois você automaticamente cria uma conexão, uma projeção e uma expectativa em relação a algo, esperando um resultado. O "Eu Preciso Disso" é o "Eu Quero Disso". É isso que eu sou. E assim que isso se torna totalmente quem você é, o objeto que você originalmente desejava se torna irrelevante naquele momento. Porque o seu momento se preenche simplesmente com a ideia de "Eu Quero Disso". O desejo se torna o princípio ativo de quem você é, não o objeto em que você originalmente se concentrava e que o separava de si mesmo. Não existe um "lá fora". É "de dentro para fora", como um espelho. O que você vê para fora é o que está acontecendo dentro. É isso que você é. Quem você é. Então, pratique essa ideia e você realmente sentirá a diferença.

Às vezes, é literalmente uma sensação fisiológica quando você se torna totalmente presente no momento, e sua chamada realidade externa de repente parece se achatar, torna-se menos sólida, menos real para você, torna-se mais real, e de repente você se torna a única coisa que existe naquele momento. Então, pratique, veja o que acontece.

Responder, e não reagir, no Agora

BASHAR · QUEST FOR TRUTH (BASHAR), SEÇÃO «OLD BLOCKS» · LIVRO, SEM DATA DA FALA · PARTICIPANTES: UMA MULHER DA PLATEIA

Uma mulher casada há quase 29 anos sente um bloqueio em um relacionamento bom e pergunta a Bashar o que a impede de viver algo mais pleno.

O que ele ensina aqui

- Saber "só intelectualmente" é querer saber e ter medo de agir. Quem sabe, age como quem sabe.
- Você pode fazer, a cada momento, o que mais empolga naquele momento, mesmo indo devagar. O processo é a própria coisa.
- Responder é confiar que o que acontece pertence à sua vida. Reagir é recusar e querer fugir.
- O Agora é o seu ponto de poder: você só age sobre a sua vida onde está.

> **Nota do MPR:** Bashar fala dos "guias" como seres não físicos que, segundo ele, ajudam a pessoa durante os sonhos.

> **Nota do MPR:** "Definição" é a palavra de Bashar para uma crença, aquilo que você aceita como verdade.

A conversa

PARTICIPANTE: Tenho uma pergunta que se refere a um relacionamento especial. É com o meu marido, há quase 29 anos.

BASHAR: Certo. E o que há com esse relacionamento especial?

PARTICIPANTE: É bom, mas sinto que poderia ser mais. Sinto algum bloqueio.

BASHAR: Bloqueando você de quê?

PARTICIPANTE: De viver uma interação realmente plena, empolgante e amorosa.

BASHAR: Você sente que vive uma interação realmente plena, empolgante e amorosa consigo mesma?

PARTICIPANTE: Estou começando a sentir, cada vez mais.

BASHAR: Assim que você começar a sentir isso, vai vazar para tudo o que você vivencia na sua realidade. Entende?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: O que impede você de se amar por completo? Cuide de você primeiro. Qualquer coisa que você queira ver mudar na sua realidade, basta mudar a si mesma e você verá isso refletido.

PARTICIPANTE: Eu sei isso intelectualmente.

BASHAR: Sim, intelectualmente. Mas veja, é exatamente esse o ponto. Na sociedade de vocês há o hábito de dizer que saber algo intelectualmente e saber de qualquer outro modo são coisas diferentes. Essa crença em si, essa definição em si, impede você de saber que sabe em todos os níveis. Na verdade, faz você pensar em si mesma em termos de "níveis". Se você sabe, você sabe. E se você realmente sabe, você AGE como quem sabe. Se você não age como quem sabe, você não sabe de fato.

PARTICIPANTE: Então é a intenção e a ação juntas.

BASHAR: Sim, o desejo, a disposição de saber. Quando você diz "eu sei intelectualmente", o que você está dizendo é: "eu desejo saber... mas tenho medo de agir".

PARTICIPANTE: Sim, é exatamente isso que sinto.

BASHAR: Então você ainda não sabe de verdade, porque, se soubesse, não estaríamos tendo esta conversa. A ideia é saber através do que você faz, através da ação, da atitude, da linguagem que você usa para se comunicar consigo mesma. Agora vou voltar a um princípio básico. Confio que nenhum de vocês está cansado desta pergunta. Você está fazendo o que mais a empolga na vida? Sim ou não?

PARTICIPANTE: Às vezes.

BASHAR: Às vezes. Certo. Por que não o tempo todo?

PARTICIPANTE: Eu pareço evoluir de modo bem gradual, numa espiral lenta.

BASHAR: Mover-se devagar na vida não quer dizer que você não possa fazer, em cada momento, aquilo que mais a empolga naquele momento. Então não use o desejo de ir no seu ritmo como desculpa para não fazer o que a empolga. Não há absolutamente nenhuma razão para você não vivenciar alegria e paz a cada momento da sua vida, não importa se você quer aprender algo rápido ou devagar. Entende?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Nenhuma razão para você se privar de sentir-se absolutamente realizada, mesmo no meio de um processo. Se você entende que o processo é a própria coisa, você não cria impaciência com o lugar onde está agora, supondo que aonde você vai é de algum modo melhor do que onde você está. Estar no momento, plenamente, com onde você está, é exatamente, e é a única maneira, de estar em qualquer outro lugar. Porque, se você não usa o que tem, você não abre espaço para o que quer. Você precisa viver por completo com o que você é e amar por completo quem você é, não importa qual seja o seu processo, antes de poder mudar para o que deseja ser.

Responder e Reagir. Então, os bloqueios que você pode estar sentindo talvez sejam apenas as suas suposições, crenças antigas e hábitos antigos sobre como você se relaciona consigo mesma no momento e com o que está atravessando. Você precisa aprender a olhar as coisas de outro modo e responder, e preste atenção, preste atenção, é uma distinção muito importante, que vale para muitos de vocês: você precisa aprender a diferença entre "responder" a algo e "reagir" a algo. Responder é positivo. Reagir é negativo. Você precisa aprender a responder à sua realidade, não a reagir à sua realidade. Você entende?

PARTICIPANTE: Sim. Isso se liga ao que tenho vivido.

BASHAR: Sim. Responder é simplesmente a disposição, a disposição de acreditar que tudo o que acontece na sua vida acontece por uma razão, de abordar assim e de dar esse significado, quer você entenda intelectualmente como isso poderia ser, quer não. Mas confiar que é assim e então agir como se fosse. Quando você age como se fosse, você recebe a realidade que mostra que é.

Portanto, a ideia é aprender que, se você RESPONDE a uma situação, o que você está emitindo é a vibração que diz: "Eu confio que esta situação pertence à minha realidade; que eu sou cocriadora desta situação; que vou aprender o que me ajuda melhor nela; que sei que há por isso uma razão positiva e vou agir assim".

Já se você REAGE a uma situação, está dizendo: "Isto não tem nada a ver comigo, por que isto está aqui agora? Estou impaciente para sair disto. Não entendo por que isto está aqui. Tenho medo de olhar para isto. Estou negando, negando, negando que isto tenha qualquer coisa a ver com algo que eu deveria saber neste momento; só quero me afastar disto e passar para outra coisa". Então você não está usando a sua vida, não está vivendo a sua vida, não está vivendo no Agora, que é o único lugar em que você existe.

Se você não vive no Agora, se não vive no único lugar em que existe, você não tem poder para fazer nada. Você precisa estar onde está para exercer o seu poder, porque Aqui e Agora é o seu ponto de poder. É onde você está. Se você está "aqui" ou "ali", não pode afetar a sua vida. Você precisa estar no Agora. Aqui e Agora. E estar Aqui e Agora quer dizer saber, saber, SABER que o que quer que aconteça está acontecendo para que você possa decidir o que vai acontecer em seguida. Por isso, sempre se pode olhar para isso como algo positivo. Entende?

PARTICIPANTE: Obrigada, sim. Está ficando mais claro para mim.

BASHAR: Sim. Peça ajuda aos seus guias também. Eles ajudarão você nos seus sonhos a limpar algumas dessas questões do

"passado" que a seguram. Certo? Isso ajuda você?

PARTICIPANTE: Obrigada, Bashar, ajuda sim.

BASHAR: Bem, muito obrigado por compartilhar.

Notar o automático

Quase tudo o que você faz passa sem você ver. Notar é o primeiro passo.

Notar as reações automáticas, sem tentar mudá-las

ELIAS · SESSÃO 528 · 24 DE DEZEMBRO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E FRANK (ULRA)

Frank, numa primeira sessão, pergunta o que pode fazer já para se ver sem divisões entre o material e o imaterial. Elias responde com um único exercício: observar.

O que ele ensina aqui

- O que mais escapa à sua observação são as reações automáticas sem emoção, como o desvio da atenção para o passado ou o futuro enquanto alguém fala com você.
- Os outros percebem, em energia, quando você não está presente na interação.
- Elias não pede para mudar o comportamento, apenas para notar; notar mostra mais escolhas.

> **Nota do MPR:** Reação automática: comportamento tão rápido que passa sem a pessoa reparar; pode vir com emoção (irritação) ou sem ela.

> **Nota do MPR:** Agora: o momento presente, oposto à projeção da atenção no futuro ou no passado.

A conversa

FRANK: Estou, penso que sim. Basicamente, se eu o entendo corretamente, você está dizendo que preciso eliminar a ideia da existência de divisões na minha essência e que de algum modo me acho separado das partes imateriais de mim mesmo.

ELIAS: Exato.

FRANK: Muito bem. Qual seria a única coisa que devia fazer já para me voltar nessa direção?

ELIAS: Permita-se ter consciência de todas as suas expressões. Permita-se notar isso de forma objetiva porque esse é um instrumento de ação inestimável.

Atualmente está se gerando um espantoso movimento em termos de conscientização associado a esta mudança, e esse movimento comporta diferentes e variados ângulos, por assim dizer, que se poderão apresentar como uma concessão a você mesmo no sentido de objetivamente passar a possuir uma maior consciência da sua realidade, e o aspecto mais benéfico que você poderá incorporar no presente consiste em se permitir observar.

No seu foco físico torna-se fácil demais para vocês observar os comportamentos e criações e expressões dos outros indivíduos, e eu não estou lhe dizendo que deixe igualmente de reparar em tais expressões. Mas ESTOU lhe dizendo que você passará a conceder a si mesmo um espantoso benefício se voltar a atenção para si mesmo e notar as SUAS expressões, criações e comportamentos.

Agora; o desafio inerente à situação consiste na permissão que você der a si mesmo para notar as reações automáticas – na conjugação que estabelece com os outros – em que você não REPARA. Existem muitas expressões e comportamentos que são gerados de forma tão automática que escapam regularmente à observação objetiva.

Por isso, em resposta à sua pergunta sobre o que você poderá atualmente considerar em termos de eficiência nessa direção particular de se provocar em conjugação com a definição que faz da espiritualidade e de si mesmo, eu lhe digo para observar.

FRANK: Muito bem. Então essencialmente, o que você está dizendo aqui, suponho, é uma situação em que algo faz alguma coisa, e talvez eu automaticamente fique irritado com isso. É disso que você está falando?

ELIAS: Você pode não criar necessariamente irritação. Existem outras respostas bastante sutis, como você poderá identificar, que poderão não se expressar por meio de uma resposta emocional, e isso gera uma situação que se torna mais difícil de notar.

Torna-se fácil, por assim dizer, na sua percepção objetiva, notar essas expressões que vocês estendem por meio das reações automáticas se acompanharem a resposta que dão com uma qualidade emocional tal como a da frustração ou a da irritação ou a da animação. Qualquer expressão que vocês criem em que incluam uma associação com uma emoção, por assim dizer, poderá ser facilmente identificada.

Mas existem muitas expressões que são criadas de forma objetiva – e comportamentos – que vocês não acompanham necessariamente por uma emoção, e essas são reações automáticas que se tornam objetivamente mais difíceis de notar no foco físico, e CONSTITUEM reações automáticas.

Pense consigo mesmo nas ocasiões em que você poderá estar interagindo com outro indivíduo – pode se tratar de um indivíduo da sua família ou outro qualquer, que isso não tem importância –

em que ele poderá estar interagindo com você, e à medida que você parece estar escutando o que ele está dizendo em troca, na realidade está apenas fazendo uso do seu sentido externo da audição, sem estar recebendo necessariamente a informação que está sendo proferida.

Você não está criando uma resposta emocional, e pela aparência objetiva, parecerá que esteja participando da interação, e pode até camuflar isso a ponto de se convencer de que está participando em certa medida.

Mas se você se permitir notar, também facultará a si mesmo o reconhecimento de que no momento, nesse instante, não está presente em conjugação com a interação objetiva do outro indivíduo.

Você pode estar ocupando a sua atenção em outras direções, que poderão nem sequer ser uma expressão do momento...

FRANK: Uma expressão do quê?

ELIAS: Do agora.

FRANK: Está bem.

ELIAS: ...mas uma projeção na antecipação do futuro ou uma recordação de eventos passados, e você estar aplicando a sua atenção na avaliação de coisas passadas ou na antecipação de eventos futuros, sem situá-la no momento nem na interação que ocorre entre você e o outro indivíduo.

Bom; isso está recheado de importância, porque vou lhe dizer, não se iluda com a ideia de que o outro indivíduo não tenha

consciência disso, porque tem. Na energia, todos vocês sabem no momento se estão participando com o outro e se ele está tomando parte junto com vocês, ou se estão projetando a interação e ela está sendo repelida pelo outro.

Você cria atos como esse, tal como todo mundo cria atos desses. Por isso, todos vocês têm consciência da criação disso, e se permitem reconhecer aquilo que estão criando no momento, no instante.

Mas isto é o que lhe estou dizendo, com isto de você se permitir prestar atenção e notar as reações automáticas que são muito mais sutis para a sua consciência objetiva, por isso envolverem um movimento automático da sua atenção que se desvia do momento.

[…]

Por isso é que lhe digo para reconhecer, em meio à detecção que obtém, que não é a mudança da crença que irá alterar a sua realidade, mas que é a ação de alteração da sua PERCEPÇÃO que vai alterar a realidade.

FRANK: Será essa a razão porque detecto as reações automáticas que assumo?

ELIAS: É verdade.

FRANK: Muito bem. Voltando àquilo

ELIAS: É. Não estou lhe dizendo para alterar o comportamento que você assume. Estou apenas lhe dizendo para notar, porque isso lhe proporciona uma oportunidade de perceber mais escolhas e lhe

permite ver de forma objetiva o que poderá se tornar mais eficaz para o seu avanço.

Atualmente, posso apenas lhe dizer para notar, porque inicialmente isso será bastante benéfico para você, mas também irá instaurar um exercício que, com o tempo, deverá ocupar grande parte da sua atenção, mas por agora, isso basta.

Notar, parar, recentrar: as pequenas irritações

ELIAS · SESSÃO 1872 · 22 DE NOVEMBRO DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E FRANK (ULRA)

Frank conta o sonho de um monte de terra com buracos que ele cobre. Elias lê nele as pequenas irritações do dia que ele ignora e mostra o que fazer com elas.

O que ele ensina aqui

- Quanto mais você ignora uma pequena irritação, mais a energia dela se acumula, até um ponto de gatilho.
- A impaciência automática é uma pista: a sua atenção foi para outro lugar ou a sua energia está projetada de outro modo.
- Passo a passo: notar a resposta automática, avaliar o que a motiva, parar, recentrar e refocar.
- Notar não basta: a ação diferente é o que esvazia a energia guardada.

> **Nota do MPR:** Ponto de gatilho: o momento em que a energia acumulada em pequenas expressões se solta, numa situação grande e desconfortável.

> **Nota do MPR:** Recentrar: parar por um momento e levar a atenção de volta ao foco, em vez de ignorar a irritação.

A conversa

FRANK: Bom. Vejamos, por onde começamos? Como de costume, que tal começar com um sonho? Não tenho lembrado muitos sonhos ultimamente, mas este eu lembrei.

Faz umas duas semanas, sonhei que havia um grande monte de terra no meu quintal e todo tipo de buracos nessa terra, onde havia como que marmotas ou esquilos ou algo assim escondidos. E eu não gostava que esses esquilos estivessem ali, então comecei a cobrir esses buracos com terra, e fico me perguntando do que se trata isso.

ELIAS: E a sua impressão?

FRANK: Bem, a minha impressão é que provavelmente são coisinhas que estão me incomodando, e que estou tentando ver se consigo cobrir com terra para não ter que me incomodar com elas.

ELIAS: Ou evitar ou ignorar.

FRANK: Sim.

ELIAS: Correto.

FRANK: Então, qual é a mensagem?

ELIAS: A mensagem seria: quanto mais você cobre, ignora ou evita, maior o seu monte se torna.

FRANK: Ah, certo.

ELIAS: E as pequenas irritações, ou as pequenas expressões que você ignora ou evita, ficam cada vez maiores.

FRANK: Puxa, agora fiquei me perguntando o que estou evitando.

ELIAS: Seria uma questão de prestar atenção às pequenas irritações do seu dia a que você não necessariamente dá atenção e, nisso, reconhecer que, quanto mais você gera isso, mais energia

você contribui e, por assim dizer, está construindo uma direção que pode se tornar uma grande situação.

FRANK: Provavelmente é por isso que estou tão cansado ultimamente, não é?

ELIAS: Sim.

Deixe que eu lhe diga, como já disse antes, que isto é de fato muito importante. Venho expressando há um tempo, a você e a outras pessoas, a importância de estar consciente do que você faz ou deixa de fazer ao longo do dia, por menos significativas e pequenas que as ações pareçam, pois, na realidade, as pequenas ações que você faz a cada dia são exatamente as mesmas ações e a mesma energia que contribuem para gerar grandes situações. E, uma vez criada a grande situação, você fica perplexo, pois fica confuso sobre como a criou ou por que a criou, e se confunde sobre como retificar, nos seus termos, o que criou. Mas, ao prestar atenção às ações banais que você faz a cada dia, você tem consciência da sua direção e do que está criando e, assim, evita criar grandes situações desconfortáveis.

FRANK: Interessante. Certo. Nossa, não achei que esse sonhozinho teria tanta informação. Mas acho que é por isso que me lembrei dele. Então, voltemos um instante e deixe-me perguntar duas coisas. Primeiro, você pode me dar um exemplo de algumas pequenas irritações que estou cobrindo agora?

ELIAS: O que você nota no seu dia, nas suas interações com outras pessoas?

FRANK: Noto que acho irritante que as pessoas pareçam sempre me incomodar com coisas pequenas e sem importância.

ELIAS: E você fica impaciente. Essa é uma pequena expressão significativa que ocorre com frequência. A resposta automática de ficar impaciente, sem necessariamente dar atenção a isso ou notar. Este é de fato um exemplo bem adequado, pois, com esse tipo de exemplo, você pode conceber como gerar expressões repetidas de impaciência no que você julga serem situações pequenas pode, de fato, se acumular e formar um monte até o ponto em que se torna explosivo.

FRANK: Você quer dizer dentro de mim?

ELIAS: Sim. Pois, à medida que você continua gerando energia de impaciência, você a reforça e reforça a criação de energia tensa dentro de si, e, à medida que continua reforçando essas expressões, você pode gerar um ponto de gatilho em que, ao interagir com outra pessoa, gera um extremo e cria o que você julgaria um grande conflito ou uma interação muito desconfortável.

Deixe que eu lhe diga que isto é bastante comum e que, em associação com a energia, a razão por que é importante prestar atenção às pequenas expressões que você gera é que você as gera ao longo de um período prolongado. A energia que você expressa em associação com essas pequenas expressões poderia ser vista, em sentido figurado, como colocada numa grande caixa. Todas as expressões de energia que você repete numa determinada direção, você continua acrescentando a essa caixa, a esse recipiente, que guarda toda essa energia. Com o tempo, você gera um ponto de

gatilho em que essa energia será liberada, mas o modo como você gera o ponto de gatilho será na mesma medida do que você tiver armazenado de energia nesse recipiente figurado. É por isso que, uma vez gerado o ponto de gatilho, você cria o que julga ser um grande evento ou uma grande situação desconfortável ou conflituosa, pois a energia expressa nela corresponde à energia que vinha se acumulando em associação com as pequenas expressões.

[…]

FRANK: Certo, então deixe-me perguntar duas coisas. Primeiro, dado que agora tenho toda essa energia na caixa, em sentido figurado, o que faço neste ponto para, espero, evitar um grande disparo explosivo? E segundo, basta, no momento em que algo acontece e acho irritante e fico impaciente, apenas ter consciência de que estou criando impaciência, ou como é que eu... quer dizer, como lido com isso na hora para evitar que essa energia fique represada?

ELIAS: A resposta às duas perguntas é a mesma. Nisso, você pode esvaziar a energia desse recipiente em vez de continuar contribuindo para ele, e o modo de fazer isso é o mesmo que lidar com a situação à medida que ela ocorre. Não apenas notar: esse é um aspecto. É um passo, notar que você está gerando uma leve irritação ou impaciência. Mas, depois de notar, permita-se avaliar o que está motivando isso, e até certo ponto você já tem alguma informação, pois julga a situação como uma apresentação de insignificância e, por isso, a julga uma perda de tempo. Mas ela é insignificante para você, não necessariamente para a outra pessoa. Além disso, há outro aspecto: aquilo que você julga perda de tempo ou insignificante você também apresenta a si mesmo. Você

atrai essas pessoas para você nessa apresentação. Portanto, não é insignificante nem perda de tempo. Ao contrário, é significativo, ou você não estaria atraindo essa situação para si.

Por isso, é importante que você avalie dentro de si o que motiva essa impaciência. Não é a expressão da outra pessoa. É que você está projetando a sua energia de outro modo ou, às vezes, que está distraído e a sua atenção está indo em outra direção, e essas apresentações de aborrecimentos são oportunidades para você parar por um momento e recentrar a sua energia, recentrar o seu foco. Por isso, há um benefício nessas interrupções a que você gera uma resposta automática de irritação e impaciência. A irritação e a impaciência em si são a sua pista.

FRANK: Certo.

ELIAS: Lidar com isso e gerar uma ação diferente, notando a sua resposta automática e permitindo-se intencionalmente parar, recentrar-se e refocar-se, cria uma energia diferente, e isso dissipa ou esvazia a energia que está contida.

FRANK: Desculpe, qual foi a primeira parte que você disse? Você disse notar a resposta, parar, recentrar e refocar. Qual foi a primeira coisa? Notar a ação ou...?

ELIAS: Notar o momento em que você gera a resposta automática de irritação e impaciência. Notar quando você gera a associação de perda de tempo. Essas são as respostas automáticas. Depois de notar a resposta automática, adote uma ação diferente, recentrando-se e refocando-se, em vez de apenas expressar a irritação, a impaciência e a associação de perda de tempo, sem lidar

com ela e ignorando-a. Isso gera a ação de colocar a energia no recipiente figurado.

Manter a atenção em você, mesmo numa discussão

ELIAS · SESSÃO 807 · 27 DE MARÇO DE 2001 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E FRANK (ULRA)

Frank diz que ainda não entende o que é voltar a percepção para si mesmo. Elias usa o exemplo de uma discussão com a esposa sobre a pintura da casa.

O que ele ensina aqui

- Ao discordar, a atenção vai para a outra pessoa e você tenta convencê-la; é aí que nasce o conflito.
- A diferença de preferência dispara a resposta automática de ameaça, que é desvalorização de si.
- Manter a atenção em você é escutar a sua emoção e as suas associações, sem deixar de escutar o outro.
- Ao reconhecer a resposta automática, você ganha escolha, e a interação muda para os dois.

> **Nota do MPR:** Ameaça: para Elias, a resposta automática à diferença; a sua origem é a desvalorização e a dúvida de si.

> **Nota do MPR:** Comunicação por meio da emoção: o sentimento que sinaliza a associação do momento.

A conversa

FRANK: Bem, uma coisa que preciso lhe dizer é que não tenho certeza de que ainda entendo de fato o que significa voltar a minha percepção para mim mesmo. Não sei se isso faz sentido para você, mas é algo que não está totalmente claro para mim.

ELIAS: Entendo. Agora; ofereça-me o que você chamaria de um pequeno exemplo de uma interação entre você e um dos seus filhos, ou entre você e a sua parceira.

FRANK: Ah, não sei. Digamos que a minha esposa e eu discutimos por causa de papel de parede ou da pintura da casa, algo assim.

ELIAS: Muito bem. Agora; nessa interação, você troca ideias com outra pessoa, a sua parceira. Vocês conversam sobre um assunto específico.

Agora; nessa troca, a sua parceira oferece uma informação e, hipoteticamente, digamos que você discorda. Ao manter a atenção na outra pessoa, você passará a uma expressão de julgamento e tentará convencer a sua parceira da SUA escolha, tentando criar a ação de alterar a percepção dela para que seja igual à sua.

FRANK: Certo.

ELIAS: Agora; nessa ação, como você reconhece, você não pode alterar a percepção de outra pessoa. Mas a sua atenção não está em você; está projetada para fora, preocupada com a outra pessoa, e a razão por que você cria esse tipo de ação e, assim, cria conflito é que você não está prestando atenção às suas próprias comunicações, que estão sendo oferecidas a você no momento.

Agora; como já expressei antes, vocês se oferecem validação na semelhança ou na igualdade. Expressam ameaça nas diferenças. Por isso, quando vocês discordam de outra pessoa de modo objetivo, isso cria uma expressão automática de ameaça, pois é

desse modo que vocês se associam, em termos físicos, nas interações.

Agora; ao prestar atenção a si mesmo, não estou dizendo que você não vá incluir objetivamente um aspecto de atenção sobre a outra pessoa, pois vai. Você está escutando, participando da troca, da conversa, das ações, dos eventos e, por isso, um aspecto da sua atenção ESTÁ mantido na expressão de energia da outra pessoa.

Mas, quando você mantém a atenção em si e NÃO passa à expressão de projetar a atenção para fora, na outra pessoa, de modo que deixa de prestar atenção a si mesmo, você se oferece a oportunidade de escutar as suas próprias comunicações e as suas próprias associações e, assim, se oferece um entendimento objetivo do que está criando; e por isso você reconhece as suas respostas automáticas e se permite não seguir na direção de expressá-las, oferecendo a si mesmo a liberdade de escolher o que vai criar, em vez de negar a si mesmo a escolha e entrar na resposta automática e gerar conflito.

Voltando ao seu exemplo... Agora; mantendo a atenção em si, você participa da interação; a sua parceira expressa uma comunicação específica. Você reconhece que está, dentro de si e talvez até de forma objetiva, verbal, expressando discordância da escolha da sua parceira. Nesse momento, no momento da discordância, você se oferece imediatamente uma comunicação por meio da emoção.

Agora; mantendo a atenção em você, você se permitirá identificar e reconhecer a sua própria comunicação para si e, nisso, reconhecerá: "Muito bem, estou expressando uma preferência diferente. Não é necessário que eu justifique a minha preferência

nem o meu julgamento em relação à preferência da outra pessoa. Não é necessário que eu convença objetivamente a outra pessoa de que ela deve alterar a preferência dela para ser igual à minha", e reconhecerá que a sua resposta automática seria projetar julgamento na outra pessoa, pois você criou de imediato, automaticamente, uma associação de ser ameaçado, ao reconhecer que discorda e que não cria de modo semelhante nas suas percepções.

Ao reconhecer essa ameaça, que é a expressão de desvalorização de si mesmo e de dúvida de si mesmo, e ao reconhecer essa expressão que você cria dentro de si, você também pode se oferecer escolha. Pode reconhecer que isso é uma resposta automática em você e que não precisa responder a ela. Pode reconhecer que você criou essa associação. A outra pessoa não está expressando julgamento em relação a você. VOCÊ está expressando o julgamento em relação a si mesmo, pois a sua percepção é diferente. Está entendendo até aqui?

FRANK: Sim, acho que sim.

ELIAS: Por isso, ao se permitir manter a atenção em si e prestar atenção às comunicações que você oferece a si mesmo, ao reconhecer as suas respostas automáticas e se oferecer escolha, a sua interação com a sua parceira será alterada, pois a sua percepção será alterada, ao reconhecer que vocês apenas expressam diferenças de preferência e que não há necessidade de ter a mesma preferência naquele momento, o que permite aceitar a si mesmo e aceitar a outra pessoa, e a sua interação se altera muito.

FRANK: Sim, vejo isso, pelo menos da minha parte.

ELIAS: E em relação à outra pessoa também.

FRANK: Sim.

ELIAS: Pois, quando você expressa aceitação e não expressa essa energia de ameaça dentro de si, você também cria uma permissão para o livre fluxo de energia entre você e a outra pessoa, e isso, mais uma vez, é reconhecido de imediato. Por isso, a interação da outra pessoa com você também se altera.

FRANK: Certo, vejo isso. (Pausa) Bem, tem muita coisa aí!

ELIAS: (Rindo) Você tem razão!

Olhar tudo como se fosse a primeira vez

BASHAR · QUEBRANDO VELHOS PADRÕES · 11 DE AGOSTO DE 1991

No fim de um workshop de 1991 sobre hábitos e padrões, Bashar ensina uma técnica feita de olhos abertos: olhar o ambiente como se fosse a primeira vez.

O que ele ensina aqui

- Olhe devagar ao redor, de olhos bem abertos, e observe cada coisa como se a visse pela primeira vez.
- Imagine que o seu corpo é um periscópio e que quem olha por ele é o seu eu superior, e explore a realidade física com espanto.
- Pratique cerca de 10 minutos por dia: a perspectiva se expande além do corpo físico, sem desprezar o corpo.
- Um pouco de tontura ou estranheza é normal no começo, e o exercício pede prática.

> **Nota do MPR:** Eu superior é o nome que Bashar dá à parte de você que não está limitada ao corpo físico e vê o quadro maior.

> **Nota do MPR:** Periscópio é o tubo com espelhos que se usa para ver por cima de um obstáculo. Ele pede para imaginar o periscópio ao contrário: o ponto de vista fica no alto e o corpo é a ponta de baixo.

> **Nota do MPR:** O trecho é a terceira técnica de um workshop longo. As duas anteriores, feitas de meditações guiadas, ficaram de fora.

A conversa

BASHAR: A ideia aqui não é apenas conectar você ao Eu Superior, mas permitir que você comece a ver a partir da perspectiva do Eu

Superior, para que você possa saber que o que você chama de Eu Superior e o Eu Físico não são ideias separadas. Você é uma coisa só, uma visão só, uma consciência só.

Esta meditação, este exercício, você pode precisar praticar, pratique sempre que tiver oportunidade. Você ficará mais forte nisso. Mas este é o exercício mais incomum. E você deve ter cuidado para fazer este exercício no lugar certo, na hora certa. Quando você souber que pode fazê-lo com segurança e facilidade, pois você entenderá que este exercício é feito com os olhos bem abertos. Esta meditação deve ser feita com os olhos bem abertos.

Agora, aqui está o que desejamos que você faça. Simplesmente olhe ao seu redor, para o ambiente em que você está. Olhe lentamente. Abra bem os olhos. E quando olhar para algo, observe-o como se fosse a primeira vez. Apenas olhe. Agora, esta é a parte que você praticará e na qual se fortalecerá dia após dia. Você agora elevará seu ponto de vista do corpo físico para o ponto de vista do Eu Superior, fazendo o seguinte: imagine que, enquanto você é uma consciência física, não pediremos que faça algo que não seja natural para você. Mas, embora você esteja acostumado a ver a partir da perspectiva de seus olhos físicos, pedirei que agora pense nessa visão que você parece ter de seus olhos físicos de uma maneira muito diferente. Pense nisso agora de uma maneira completamente diferente.

Imagine, finja, que enquanto você observa tudo atentamente, seus olhos físicos não estão no ponto de vista de onde você está olhando, mas sim em espelhos dentro de um periscópio. Normalmente, quando você olha através de um periscópio, você olha para espelhos angulados de forma que sua visão se reflita em

um espelho, suba por outros espelhos e, em seguida, se projete para fora, para observar a cena que deseja ver. Você segura as alças do periscópio e olha ao redor para ver a realidade que está observando. Agora, inverta todo o procedimento. Você não está mais olhando para cima. Agora você está olhando para baixo, da perspectiva do seu Eu Superior. Seu corpo físico é o periscópio. A outra extremidade do periscópio. Tudo o que você vê não está sendo visto pelo seu eu físico. Tudo o que você vê está sendo visto pelo seu eu superior não físico através do espelho periscópico do corpo físico. Então, imagine que a iniciação daquilo que você está vendo está acontecendo lá em cima, acima de você. Você está olhando de lá de cima para baixo através do periscópio e vendo como se seu ponto de vista estivesse no corpo físico. Mas isso é apenas um reflexo no espelho do periscópio do corpo.

Mantenha essa perspectiva e comece a olhar ao redor como se estivesse olhando de lá de cima através de um tubo, por meio de um dispositivo. Comece a permitir que sua consciência observe de cima. Alguns de vocês podem começar a sentir um pouco de tontura ou desorientação se estiverem transferindo o ponto de vista corretamente. Se não sentirem isso, está tudo bem. Isso exigirá prática. Mas esta é a técnica que você pode começar a usar diariamente para começar a direcionar sua perspectiva para o Eu Superior, para que possa funcionar como o Eu Superior e se desapegar um pouco da realidade física. Veja-a apenas como um reflexo através do periscópio da forma física e, portanto, veja-a como se estivesse explorando essa realidade pela primeira vez, como se tivesse acabado de inserir seu periscópio nas diferentes camadas densas da realidade física pela primeira vez e começado a movê-lo. Segure as alças como o Eu Superior e mova-o,

observando o reflexo dessa realidade física. Oh, que interessante. Olhe só. Seus olhos estão arregalados de admiração. Você nunca viu essas coisas antes. Esta é a primeira vez que você explora este reino lá embaixo. Apenas olhe ao redor. Faça isso por cerca de 10 minutos todos os dias. E, aos poucos, você começará a sentir sua perspectiva se expandir para além do corpo físico, de modo que começará a se sentir como algo maior, capaz de se expandir e... Expanda sua consciência. Isso não significa, de forma alguma, prejudicar seu corpo físico ou manter-se apegado à realidade física. O objetivo é permitir que você se sinta como o ser expandido que você é. Mas, devido aos seus padrões físicos, pode ser necessário um forte desapego inicial para que você consiga equilibrar a perspectiva dos dois.

Portanto, comece a tratar seu corpo físico agora como um periscópio através do qual você, o seu eu verdadeiro, está olhando para baixo e para fora. Você não está mais no corpo. Você está olhando para baixo e para fora através do corpo. Permita-se sentir isso. Sinta. E lembre-se, um pouco de tontura, um pouco de desorientação é normal. É a sensação apropriada. Você nem sempre a sentirá. Nem todos vocês a sentirão, mas se sentirem, está tudo bem.

Vocês podem guardar seus periscópios. E permita-me acrescentar esta última observação sobre essa ideia. Não queremos que você desconsidere seu corpo e o faça sentir como se ele fosse apenas um fantoche, porque seu corpo é uma expressão da sua consciência. Ele é você. Portanto, não o desconsidere. Mas, à medida que aprimora essa sensação, você também pode começar a sentir que seu corpo é como um fantoche controlado remotamente pelo seu

Eu Superior, o que, de certa perspectiva, é verdade. É normal ter essa sensação, mas não desconsidere nem julgue seu corpo como algo inferior à perspectiva superior a partir da qual você se acostumará a ver o mundo. Lembre-se de que tudo é uma coisa só. Mas essa técnica pode ser o verdadeiro início da expansão para além do conceito de padrão e hábito, porque esses conceitos só existem no reino físico em que vocês se aprisionaram por milhares e milhares de anos.

Com essa técnica, vocês estão começando a redefinir e dissolver as barreiras, dissolver as diferenças entre a vibração da realidade física e a vibração da sua consciência não física, e estão começando a vê-la como um oceano infinito e ininterrupto do Ser, da consciência, da essência.

Ver a cena sem significado automático

BASHAR · QUEST FOR TRUTH (BASHAR), SEÇÃO «A GUIDED MEDITATION» E «THE CURTAIN OPENS» · LIVRO, SEM DATA DA FALA

Em uma meditação guiada de um workshop, Bashar usa a imagem do rolo de filme e a de uma peça que começa para mostrar que as situações chegam em branco e que o significado vem de você.

O que ele ensina aqui

- Cada situação é como um quadro de filme: sozinha, não significa nada. O significado que você escolhe dá a história.
- Sem programa nem expectativa, você vê o ator carrancudo sem saber se é o vilão. A aparência da superfície não diz nada.
- No exercício, você olha uma situação que o incomoda como se fosse uma peça em língua estrangeira, esvaziada de sentido, e depois escolhe outro significado para ela.
- Para mudar uma situação, você precisa assumi-la como sua. Negar o que já criou impede a visão nova.

> **Nota do MPR:** Projecionista é quem opera o projetor de cinema. Bashar compara o eu superior, que vê todos os quadros de uma vez, ao projecionista.

> **Nota do MPR:** O trecho vai da analogia do filme até a parte da meditação sobre reinterpretar a situação. As ondas de energia que fecham o exercício no livro ficaram de fora.

A conversa

BASHAR: A Analogia do Rolo de Filme. A sua realidade pode ser comparada a um rolo de filme, com muitos quadros diferentes. Cada quadro representa uma pequena parte de uma ação maior. Os personagens dentro de cada quadro só existem naquele quadro e não vivem o quadro seguinte. Para os personagens do filme sentirem alguma ideia de movimento, o filme precisa andar. Mas, para o projecionista, o filme inteiro existe agora: o começo, o meio e o fim. Dá para ver todos os quadros de uma vez olhando a tira de filme de cima, embora os personagens do filme tenham de viver a sua realidade um quadro de cada vez. A realidade física é parecida com a tira de filme. Os seus eus superiores, não físicos e visionários, são como o projecionista, que vê todos os quadros ao mesmo tempo.

Todas as Situações São Neutras: a ideia agora é lembrar também da neutralidade de todas as situações. Você poderia olhar um quadro qualquer daquele filme e não entender necessariamente o que está sendo dito ou o que está acontecendo. Só pela criação de continuidade, pelo fluxo do filme, é que você capta o contexto. Mas toda situação na vida é como um daqueles quadros de filme: não tem um significado aparente na superfície. O significado que você escolhe dar a ela determina por completo que tipo de história você cria a partir daquela imagem.

A Analogia do Palco: a ideia é olhar cada situação da sua vida do seguinte modo. Imagine que você está sentado em um auditório, vendo o começo de uma peça. A cortina acabou de subir. Todos os atores estão parados no palco. Todos os objetos de cena estão lá, prontos. Mas suponha que você não leu o programa. Suponha que não ouviu nada sobre a peça e por isso não sabe quem são os

personagens, nem o que vão fazer ou dizer. Você não tem nenhuma expectativa automática sobre eles.

Agora, um dos personagens no palco pode estar parado num canto, com uma carranca bem forte. Por causa do que alguns de vocês aprenderam, você poderia assumir automaticamente: "Ah, esse deve ser o vilão". Mas alguns de vocês poderiam assumir: "Talvez ele esteja de cara feia porque está bravo com o vilão e ele é o mocinho". A aparência da superfície não diz nada. A situação toda é neutra. Tudo, inclusive os atores, por ora são só objetos de cena e não têm nenhum significado embutido.

Agora aplicamos esse princípio à sua própria vida. Mas primeiro, mais três respirações profundas; e entenda que, a cada respiração, você se leva a um nível mais profundo de relaxamento. Um nível mais profundo de aceitação e amor por si mesmo. Um nível mais profundo de sabedoria e curiosidade sobre explorar quem e o que você é. E um nível mais profundo de convicção de que todas as experiências da sua vida podem ser usadas de modo positivo. Enquanto continua respirando num ritmo tranquilo, comece a imaginar o seguinte.

A Cortina se Abre. Escolha um episódio, do seu passado ou do seu presente, que represente isto: uma situação que no passado você sentiu que foi tratada de modo negativo, ou que criou sentimentos negativos dentro de você. Não tenha medo dela. Escolha algo que realmente ficou com você; qualquer situação que o fez continuar sentindo culpa, arrependimento ou medo. Ou escolha uma situação que você sente que é negativa e que impede você de fazer algo que preferiria fazer. Escolha qualquer circunstância que você não prefere na sua vida. Pare um momento e observe, o mais

claramente que puder, na sua imaginação, a situação. Observe todos os fatores, todas as pessoas envolvidas; não deixe ninguém nem nada de fora.

Agora, enquanto você observa a situação na sua imaginação, comece a formar uma espécie de distanciamento ao assisti-la. Deixe o significado da situação ficar um pouco borrado, como se você estivesse tão sobrecarregado pela situação que os seus olhos começassem a embaçar e a perder o foco, quase como entrar num transe bem leve. Logo você começa a sentir que as diferentes pessoas e as diferentes coisas já não significam o que significavam antes; elas só estão cumprindo movimentos. As palavras que foram ditas começam a perder o sentido; são só sons. Trate essas palavras como você reagiria ao que chama de língua estrangeira: você não entende o significado das palavras. Deixe todo o cenário virar a abertura de uma peça de teatro: ali estão os atores, ali estão os objetos de cena, mas você não entende o que nada significa. Você apenas observa com uma curiosidade fascinada. Como é estranho o cenário; você não se relaciona com ele de modo algum. Permita-se reconhecer que a situação está completamente em branco, vazia de significado.

Agora, dentro da sua imaginação curiosa, permita-se decidir que tipo de significado você preferiria dar ao cenário que vê. Por mais negativa que a ideia antiga parecesse, permita-se reinterpretar todos os símbolos da cena. Por ora, não é tão crítico que você acredite conscientemente que as coisas são diferentes, mas apenas mostrar a si mesmo que pode criar significados diferentes para as mesmas situações. A crença de que os eventos são diferentes virá na medida da convicção e da confiança que você tem em si mesmo.

Mas, por ora, apenas brinque de reinventar definições. E permita-se sempre entender que, a partir deste ponto, você escolhe acreditar que é uma pessoa de orientação positiva.

Por isso, você está disposto a ouvir o conselho de outras pessoas, mas só você decide quais partes desse conselho vai aplicar à realidade que prefere. Assim, se por exemplo o seu cenário é de uma situação passada em que alguém disse algo que você sentiu como muito negativo, você pode olhar assim: primeiro, pode assumir que atraiu aquilo para a sua vida por algum motivo. Você precisa assumir tudo o que aconteceu; porque, se não assumir, não pode mudar. Mas agora você pode decidir que tudo na sua vida acontece por uma razão positiva, e pode até olhar assim em retrospectiva. Você pode agora decidir quais partes do que foi dito se aplicam à pessoa que prefere ser e quais não se aplicam. Você não precisa aceitar nenhuma situação como julgamento.

A ideia é deixar irradiar amor incondicional para aquela situação, porque você sabe que ela está na sua vida por uma razão positiva. Agora você pode redefinir a circunstância assim: usando o exemplo de alguém que foi verbalmente abusivo com você, você pode perceber que quem age desse jeito normalmente só está gritando consigo mesmo. Se você sabe que o que alguém diz não se aplica a você, por que aceitar isso como parte da sua realidade sobre quem você é? Uma pessoa que ataca os outros desse jeito normalmente está se sentindo sem poder. Devolva amor a ela, para que ela volte ao próprio poder e não sinta que precisa atacar ninguém para se sentir igual, ou melhor.

Redefina qualquer situação que você sente que o impede de fazer algo que prefere fazer. Entenda que não existem interrupções na

sua vida. Quanto mais cedo você usar cada circunstância que criou para aprender com ela, mais cedo ela pode se transformar em outra situação. A única razão para algo que você prefere não entrar na sua vida é que você não está usando a situação do presente para aprender de modo positivo, e sim assumindo que é uma interrupção. Lembre-se de que um caminho não é algo em que você está "andando"; um caminho é o que você é. Você não pode, por definição, estar "fora de si".

Tudo o que ocorre na sua realidade cabe na sua realidade. Isso não quer dizer que você precise preferir a maneira como as situações se manifestam; mas, a menos que você assuma que elas se manifestaram assim por você, não pode aprender o que precisa aprender para mudá-las do jeito que quer. A criação da visão nasce de não negar a realidade que você já criou.

Pegue-se no gesto e na palavra automáticos

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, SESSÕES 248 E 726 (P. 460)

Dois exercícios curtos de Seth para notar o que você faz sem pensar: o ato de falar e os nomes que você dá às coisas.

O que ele ensina aqui

- Pegue-se numa ação pequena, como falar ou tocar, e sinta como ela começa.
- O que parece insignificante tem começo e efeito sobre os outros, e você quase nunca nota.
- Dar um nome novo a um objeto mostra o que o hábito de nomear escondia.
- Sons soltos, sem palavras, deixam as emoções fluírem quando a linguagem não dá conta.

> **Nota do MPR:** Os dois exercícios vêm de sessões diferentes (248 e 726) e foram reunidos aqui; o sinal […] marca a divisão.

> **Nota do MPR:** "A realidade desconhecida" é o título de um livro de Seth; aqui o texto fala do que fica escondido sob as palavras de uso.

A conversa

Como exercício, de vez em quando pegue-se em alguma ação insignificante: falando, tocando. Se estiver falando, por exemplo, fique consciente de que está falando e de que se ouve falando. Tente pensar nas palavras, ou vivê-las em termos de cor. Em termos de volume, de densidade, de distância. Pense nos começos

do ato simples de que normalmente você quase não tem consciência, os movimentos musculares que precisam ser feitos antes que uma palavra possa ser pronunciada.

Pegue-se num pensamento simples e tente viver o começo dessa ação. Você será levado à ação de um modo completamente novo. Depois tente viver essa ação simples também no efeito que ela tem sobre os outros, não só no plano emocional e físico, nas mudanças que provoca em estruturas tão complicadas, mas também nas novas ações que ela exige deles.

[...]

Parte da realidade desconhecida, então, está escondida sob a linguagem e o padrão imposto das palavras costumeiras. Por isso, como exercício, olhe ao redor. Invente "palavras" novas e diferentes para os objetos que vê. Pegue um objeto qualquer, por exemplo. Segure-o por alguns segundos, sinta a textura, olhe a cor e dê a ele, espontaneamente, um nome novo, dizendo os sons que lhe vierem à mente. Veja como os sons trazem à tona aspectos do objeto que você talvez não tivesse notado.

A palavra nova vai servir tanto quanto a antiga. Pode até servir melhor. Faça isso com muitos objetos, do mesmo modo. Você pode também dizer o nome de um objeto de trás para a frente. Assim você rompe, até certo ponto, o padrão automático das frases familiares e pode perceber a individualidade que há dentro de cada objeto.

Para entrar em contato direto com os seus sentimentos como eles são, invente também, às vezes, os seus próprios sons espontâneos. Muitas vezes as suas emoções não se expressam com clareza em

termos de linguagem, e esse desfazer do padrão pode deixá-las fluir livremente.

Preste atenção às palavras que você usa

ELAN · YOUR POWER ON A PLATE (SEU PODER NUMA BANDEJA)

Elan pede que a decisão sobre quem você é não tenha nenhum indício do que você quer deixar. Um participante usa a palavra "drama", e Elan mostra o que as palavras revelam.

O que ele ensina aqui

- Formule a decisão sobre quem você é sem nenhum traço do que não quer mais ser.
- Quem foge de algo ainda carrega a ideia desse algo; caminhar para quem você é afasta da decisão antiga.
- As palavras que você escolhe são reveladoras: "drama" soa sério e áspero, "comédia" ou "musical" soam leves.
- Estar "confuso" é só observar muitas coisas e restabelecer a relação com elas até decidir entre as opções.

> **Nota do MPR:** Elan é um ser que, segundo o livro, fala de outro planeta por meio de um canal; a conversa é com participantes de uma reunião.

> **Nota do MPR:** "Processo de ascensão" é como o participante chama a mudança de consciência de que a reunião trata.

> **Nota do MPR:** O trecho termina antes de um participante perguntar sobre hierarquia e federação galáctica.

A conversa

ELAN: Eu simplesmente sugiro (e não aconselharia uma ideia específica nem outra) que, faça você o que fizer, a sua DECISÃO

seja formulada de tal modo...

ESCUTEM BEM... TODOS VOCÊS

que as palavras não tenham nenhum indício nem nuance do que você não quer... de quem você não deseja mais ser, e sejam simplesmente...

O ESTABELECIMENTO DE QUEM VOCÊ É.

para que você não esteja fugindo de quem foi... não esteja fugindo de nenhuma ideia negativa... mas simplesmente caminhando para QUEM VOCÊ É e, assim, por consequência...

AFASTANDO-SE DE QUALQUER DECISÃO NEGATIVA ANTERIOR SOBRE SI MESMO.

Mas até o indício de fugir de algo ainda contém muito fortemente a ideia desse algo e, como você não pode "fugir de coisa nenhuma" (você contém tudo)...

É SIMPLESMENTE... A DECISÃO NOVA E NÃO... NÃO A DECISÃO ANTIGA.

Entende a distinção? Muito bem.

PARTICIPANTE: Elan, quero entender isto... que estamos criando a nossa própria realidade aqui. Eu chamo de drama... O MEU DRAMA DE TODOS OS DIAS... é o modo como escolho ver, seja pela relação com os outros, seja no meu próprio espaço, ou é...

ELAN: Muito bem. "DRAMA" tem uma conotação, já que essa é a sua decisão... "É UM DRAMA"... tem uma conotação particularmente NEGATIVA?

PARTICIPANTE: Não, para mim é só a vida... o fluxo.

ELAN: Muito bem. De modo geral, no jeito como vocês usam a sua língua, DRAMA é muito sério. O drama tem muitas interações que podem ser "ÁSPERAS"... certo?

PARTICIPANTE: Bem, deixe-me reformular.

ELAN: Muito bem. Entendam que, para todos vocês, as suas palavras são muito reveladoras. Não estou implicando com você, mas vocês também têm a ideia de que podem criar...

um "MUSICAL", uma "COMÉDIA".

PARTICIPANTE: Sim!

ELAN: Pode continuar.

PARTICIPANTE: Seguindo essa comédia, hã, passei a criar circunstâncias e decisões e a avançar no processo de ascensão e agora olho para isso e acho muito confuso, porque estou trazendo muitas perspectivas e muitos aspectos diferentes que são muito confusos porque são novos para mim.

ELAN: A propósito, "confuso", ou "con-fuso", é simplesmente pegar muitas coisas que você agora observa e interpreta e simplesmente "restabelecer" a sua relação com elas, e no fim chega a uma decisão entre as opções... uma fusão da sua intenção.

O agora

O presente é o único lugar onde você age.

Um exercício: STOP, corpo e agora

ELIAS · SESSÃO 941 · 28 DE OUTUBRO DE 2001 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E YVONNE

Yvonne diz que se sente bloqueada e que a ansiedade volta sempre que pensa no futuro. Elias faz com ela, na hora, um exercício de atenção.

O que ele ensina aqui

- Quando o sinal de ansiedade vem, note para onde a sua atenção foi: para o futuro.
- Diga "STOP", leve a atenção ao corpo e solte a tensão, respirando.
- Depois pergunte: "O que estou efetivamente fazendo agora?" Nesse instante a ansiedade não tem do que se alimentar, e você escolhe.

> **Nota do MPR:** Sinal: o sentimento que chama a atenção; para Elias a emoção é comunicação, não reação.

A conversa

YVONNE: Como serei capaz de mudar isso? Necessito de sair disso. Já permaneci nisso imenso tempo, mas tenho consciência de que a porta permanece aberta. Quero dizer, intelectualmente compreendo tudo, mas isso ainda não se traduziu em algo palpável.

ELIAS: Eu compreendo. O fato de estar proporcionando informação intelectual a si mesma já constitui um passo, mas

estou entendendo bem a diferença entre a concepção intelectual e a ação efetiva.

YVONNE: A experiência.

ELIAS: Correto.

Agora, de que modo você dará início a isso? Voltando a sua atenção para si mesma. Estou bem ciente de que isto posto em palavras soa algo simplista, mas na realidade aquilo que é familiar a você é projetar a sua atenção no exterior, de tal modo que nem percebe. Por isso, o passo inicial consiste em se permitir perceber.

No momento em que você experimenta essa falta de motivação, essa depressão, essa ansiedade, esses sinais se tornam bastante evidentes. No momento eles tornam-se facilmente reconhecíveis e são até mesmo notados. Aceite esses sinais como uma oportunidade, porque eles realmente são isso. Com essa oportunidade, ao detectar esses sinais, permita-se voltar a sua atenção no sentido da identificação daquilo que associa nesse preciso instante, que a leva a gerar essa sinalização subsequente relativa à coisa.

Deixe que eu diga que, em relação ao que você mesma está gerando, em grande parte o seu desafio envolve dois aspectos. Porque, no momento em que começa a gerar essa ansiedade, a sua atenção se projeta no futuro por meio da antecipação do que possa suceder ou do que possa deixar de criar, e por isso você se deprecia. Mas a questão consiste em reconhecer que a sua atenção está se deslocando para o futuro e não para o agora.

YVONNE: Certo.

ELIAS: O outro aspecto daquilo que você está gerando no momento, em relação a projetar a sua atenção no futuro, é que cria um movimento da energia em termos de retrocesso para o momento, por assim dizer, através do qual ataca a sua motivação. Estes são termos figurados.

A atenção move-se na direção do futuro; o sinal da ansiedade tem início. A energia retrocede ao momento e afeta a expressão do momento, que é a motivação e elimina a motivação em alinhamento direto com a projeção da atenção sobre o futuro.

Bom; no momento em que perceber o sinal da ansiedade, permita-se igualmente notar a forma como está projetando a sua atenção no futuro. Ao notar essa projeção, diga a si mesma de forma deliberada – pode mesmo adotar linguagem verbal efetiva, se preferir, a fim de captar a sua própria atenção – e nesse momento expresse um "STOP!". Depois de expressar esse "stop", desloque a sua atenção para o MOMENTO, e permita-se reconhecer e avaliar aquilo que estiver ocorrendo no MOMENTO.

YVONNE: Mas não será isso o momento criativo? Não será aí onde eu...

ELIAS: É.

YVONNE: ...Procedo à criação da coisa?

ELIAS: É. Mas você não está se permitindo. (Com vigor) NESTE momento, NESTE INSTANTE, você está justamente criando aquilo que estou descrevendo. O que você estará efetivamente criando? O que você está FAZENDO neste momento?

YVONNE: A expandir-me.

ELIAS: Não. O que você está EFETIVAMENTE fazendo neste momento?

YVONNE: Prestando atenção ao que você está dizendo.

ELIAS: Correto! Por isso, que traduzirá essa ansiedade? Que associação traduzirá ela? Não associado ao que você está gerando atualmente, em termos de escolha. O que você está gerando neste momento presente, em termos de escolha, em termos de ação, é aquilo que quer.

YVONNE: Pois.

ELIAS: Você deseja empreender este diálogo comigo e está empreendendo, mas ao mesmo tempo está gerando uma tensão e uma ansiedade FORMIDÁVEIS ...

YVONNE: Pois!

ELIAS: ...E projetando energia. Preste atenção, NESTE MOMENTO, e diga a si mesma (Ligeira pausa) uma palavra.

YVONNE: Peço desculpa, perdi o sentido daquilo a que você quer chegar.

ELIAS: Eu estou fazendo o exercício com você, neste momento!

YVONNE: Então, neste momento eu quero parar com...

ELIAS: Pois!

YVONNE: ... A tensão, a ansiedade.

ELIAS: Então, diga a si mesma uma palavra: "STOP!"

YVONNE: Stop.

ELIAS: Agora; para onde você está voltando a sua atenção? Desloque-a na direção dos seus pés e diga: "relaxem". Volte a sua atenção lentamente e por inteiro ao longo do seu corpo todo.

YVONNE: Relaxa.

ELIAS: Não diga a si mesma apenas para relaxar. Vamos fazer juntos?

(Falando com calma e suavidade) Sinta a tensão nos músculos do corpo físico e libere essa tensão. Sinta a tensão física deslocar-se com suavidade. Sinta-se liberando essa tensão e relaxando, e permita-se respirar. Porque torna-se sobremodo difícil manter a tensão no corpo físico enquanto se toma uma profunda lufada de ar e se exala esse ar. Enquanto continua a se permitir relaxar, não ocupe a mente com pensamentos além de observar os músculos, o seu corpo, os seus ossos.

À medida que prossegue com essa ação agora, deixe que eu diga também que, na ação que vocês identificam no seu foco físico como a de chorar - se você se permitir reconhecer o que estou transmitindo - à medida que a pessoa inspira o ar e retém a tensão, vocês facilitam mais o ato de chorar; mas ao liberarem a tensão, fica difícil para vocês continuarem esse ato de chorar, porque o próprio ato constitui uma ação natural de liberação da tensão corporal.

YVONNE: Chorar?

ELIAS: Sim. Trata-se de uma ação natural que vocês instruem à consciência do seu corpo no sentido de utilizá-la para liberar tensão.

Agora; neste momento, ao incorporar essa ação, estou ciente de que o fato de eu estar falando com você a distrai, e você não está usando completamente a sua atenção somente em si.

YVONNE: Certo, e a relaxar.

ELIAS: Correto. Mas nós estamos incorporando um exercício juntos a título de exemplo, para que você se lembre.

Nesse sentido, reconheça também que, ao voltar a sua atenção para o seu corpo físico, você deixa de projetá-la no futuro. Você deixa automaticamente de associar com o que estava antecipando ou o que pensava em relação ao futuro.

E uma vez que tenha desviado a sua atenção dessa projeção no futuro e a tenha focado no agora, e lhe tenha oferecido uma ocupação com a deliberação de relaxar a consciência do seu corpo físico, e assim que tiver se permitido relaxar, estará em condições de se perguntar: "O que estarei gerando agora? Que estarei efetivamente fazendo neste momento? Estarei empreendendo esse ato de antecipar o futuro e de projetar a minha atenção no futuro? Não! Estou sentada numa cadeira. Estou incorporando o exercício de relaxamento dos meus músculos físicos. Que estarei criando que gere ansiedade?" Expressão nenhuma.

Isto em si mesmo, minha amiga, possibilita escolha a você. Porque agora você libera ansiedade e medo e desencorajamento e opressão, porque agora a sua atenção se volta para você e você passa a incorporar a liberdade de saber: "Estou gerando um pequeno movimento, atualmente. Estou relaxando. Ah! Disponho de imenso número de escolhas! Posso escolher aquilo que quiser neste momento."

Você já tem o que pede: aprenda a enxergar

BASHAR · ENXERGANDO O QUE VOCÊ JÁ TEM · 15 DE MARÇO DE 1996

Em uma palestra de 1996, Bashar explica o que é manter a oração no presente e por que pedir ajuda é pedir ajuda para enxergar o que já existe na sua realidade.

O que ele ensina aqui

- Quem ora ou pede orientação não pede algo que lhe falta. Pede ajuda para enxergar o que já recebeu.
- Se você não vive o que deseja, é porque ainda não está na mesma frequência do que já existe na sua realidade.
- Viver no aqui e agora é onde tudo está contido, e quanto mais você é você mesmo, mais percebe que tem tudo.
- A realidade que você quer não é algo que você vive: ela vive em você, e o que você vê fora é você se experimentando de outro ponto de vista.

> **Nota do MPR:** Bashar diz "oração" como a ideia de se comunicar com o infinito e com o seu eu superior, e avisa que usar a palavra não pede uma visão religiosa.

> **Nota do MPR:** O texto foi cortado em dois pontos, marcados por […]. Foram tirados trechos sobre o portal de março, uma data que ele trata nessa palestra.

A conversa

BASHAR: Como lembramos recentemente, para usar uma analogia ou simbologia equivalente quando você fala sobre a ideia

de se comunicar com o infinito, com seu eu superior, por meio de qualquer metodologia que você queira usar, mas através do que você geralmente chama de oração. Usar uma terminologia não significa que você precise encará-la religiosamente. Mas a ideia que lembramos é que manter a oração no presente permite que você saiba que sempre teve uma linha de comunicação clara com o infinito, com a consciência coletiva, e pode extrair dela o que realmente precisa. E com a ideia de manter a oração no presente, queremos dizer: preste atenção, esta é uma definição crucial. A ideia é compreender que esta criação, em certo sentido, é completa, embora sempre haja novas criações. Não vamos abordar esse paradoxo agora.

Mas a ideia principal a extrair desse conceito é que todos vocês já receberam tudo quando pedem ajuda. Quando oram por auxílio, quando oram por orientação, isso lhes será dado. Mas o que vocês estão pedindo não é, na verdade, receber algo que não possuem. Vocês estão pedindo auxílio em sua capacidade de enxergar. O que você já recebeu. Você já recebeu tudo. Tudo é possível para você. Você já recebeu tudo. Se você não experimenta o que deseja em sua vida, é simplesmente porque ainda não aprendeu a enxergar, pois não está na mesma frequência do que já existe em sua realidade.

Portanto, você não precisa pedir algo que não possui. Você não precisa ser solicitado a receber algo que está além de você, fora de você, que não está contido em você. Tudo o que você precisa fazer é pedir ajuda para perceber que já possui aquilo que vem pedindo. E, novamente, ser ajudado a perceber isso significa simplesmente que você será guiado a ser mais você mesmo. Porque quando você se torna mais autêntico, você percebe que tem tudo. E não me

refiro a simplesmente se contentar com o que vê agora. Quero dizer que você literalmente tem tudo o que jamais terá.

Quando você aprende a viver no aqui e agora, no presente em sua plenitude, você então experimentará cada reflexo e representação simbólica de quem você é ao longo de toda a linha do tempo, passado, presente e futuro, porque você está vivendo no agora, onde tudo está contido. Então, entenda isso e fará toda a diferença no seu mundo. Toda a diferença.

[…]

Não estamos aqui para lhe dizer o que fazer. Estamos aqui apenas para lhe dizer o que você está fazendo. Há uma diferença. Assim, ao ajudá-lo a entender o que você está fazendo, você pode decidir se deseja continuar fazendo ou fazer algo diferente. A decisão é sua. Agradecemos por nos permitir funcionar como um espelho refletor para lembrá-lo de quem você já é e do que você já possui. Você não precisa de nós. Você tem todas as informações necessárias para ter todas as respostas que precisa.

[…]

E, novamente, lembre-se: a realidade que você deseja não é algo que você já não tenha. Você simplesmente não está percebendo que a possui.

Quando você se tornar a pessoa no agora que vive nessa realidade, você verá que a contém. Que essa realidade vive em você. Não é que você viva nessa realidade. A realidade vive em você. E você experimentará essa realidade aparentemente externamente, simplesmente porque essa é a natureza da sua dimensão fisiológica

definidora. Mas, na verdade, ela não está acontecendo fora de você. Você não vive nela. Ela está acontecendo dentro da sua consciência. E tudo o que você experimenta é apenas você experimentando a si mesmo de outro ponto de vista. E é isso. Porque é só isso que existe. Porque tudo o que é, é tudo experimentando a si mesmo de um ponto de vista diferente.

Viver o momento cria menos tempo

BASHAR · QUEST FOR TRUTH (BASHAR), SEÇÕES «BENDING SPACE AND TIME» E «TIME OUT» · LIVRO, SEM DATA DA FALA · PARTICIPANTES: PLATEIA

Uma pessoa da plateia pergunta se há um modelo para influenciar o envelhecimento, e Bashar responde com o que muda quando você vive totalmente no momento.

O que ele ensina aqui

- Quando você está absorvido no que ama, o tempo que você vive é menor: você cria menos tempo.
- Ficar no momento é ver o quadro geral e deixar os detalhes se organizarem sozinhos, em vez de se preocupar com cada um.
- Aprender a ser como criança é aprender a viver no Agora.
- O Agora é o único lugar em que você existe, e o tempo é uma experiência que você cria.

> **Nota do MPR:** Bashar chama o tempo de ilusão e de experiência que você cria. É a visão dele sobre o tempo, não uma orientação de saúde.

> **Nota do MPR:** A "Matriz do Tempo" é o nome que ele dá ao fluxo de tempo que as pessoas concordaram em compartilhar.

A conversa

PARTICIPANTE: Eu queria saber se existe uma imagem ou um modelo em que a gente poderia afetar o processo de envelhecimento.

BASHAR: Viva o momento. Quanto mais você vive o momento, quanto mais você se absorve, literalmente, no que ama fazer, menos você envelhece. Todos vocês conhecem a experiência de que "o tempo voa" quando estão se divertindo. Vocês sabem que o tempo não está de fato voando. E, na realidade, não é que vocês estão só ignorando a passagem do tempo. Vocês criam o tempo. E quando você faz algo que o deixa tão focado que consegue sair daquilo e dizer "Ah, passaram-se muitas horas, para onde foi o tempo?", na verdade você não criou aquele tempo, literalmente. Se você sente que viveu apenas uns trinta minutos quando, para o resto do mundo, passaram-se três horas, na verdade você envelheceu apenas meia hora.

Viver o momento, ficar no momento. Seguir a sua empolgação e ficar nessa vibração destrava você da Matriz do Tempo e permite que você se vivencie como relativamente sem idade. Agora, a ideia é que, quando você percebe que se passaram três horas, o que você faz é simplesmente, automaticamente e por escolha, se reconectar ao fluxo de tempo que todos vocês concordaram em compartilhar, porque você não quer se divorciar por completo dessa matriz. Caso contrário, você não conseguiria interagir com muitas outras pessoas no seu planeta neste momento. Mas quanto mais todos vocês viverem o momento, mais conseguirão interagir no "Agora" e menos envelhecimento vão experimentar, porque estarão literalmente criando menos tempo. Quando você fica no momento, você cria menos detalhes, você se permite ver o quadro geral do que está fazendo e permite que o seu eu superior deixe os detalhes se abrirem e se posicionarem automaticamente. Você não precisa "fragmentar" a sua consciência para cuidar de "se preocupar com todos os detalhes" ou tentar encaixar todos os detalhes no lugar.

Quanto menos detalhes você presta atenção desse modo, menos tempo vai precisar para fazer o que precisa ser feito. Você acompanha? Esse modelo funciona para você?

PARTICIPANTE: Funciona bastante, sim. Eu também queria saber sobre quando estamos dormindo. Será que a gente envelhece fisicamente mais devagar?

BASHAR: Sim, porque você está vivendo no Agora. O que vocês chamam ou lembram como "sonho" é mais o seu estado natural. Lembre-se, você está sonhando agora mesmo. Você está sonhando a "realidade física". Embora vocês vivenciem a realidade física como se fosse mais verdadeiramente o "real" de vocês, reconheçam que a sua realidade física é, na verdade, mais propriamente "o sonho", o sonho do tempo e do espaço. Quando vocês despertarem, não necessariamente vão vivenciar tempo e espaço do mesmo modo.

A ideia é aprender a ser como criança; aprender a viver no Agora. Porque quanto mais você vive no Agora, menos tempo você cria. E quanto menos tempo você vivencia, menos o tempo envelhece você. Você entende? Isso cria uma ausência de idade dentro de você. E se houver um propósito nisso, você então se permitirá existir em um Agora mais Eterno e vivenciará aquilo que, em linguagem comum, seria percebido como um período de tempo mais longo, embora não seja exatamente isso que está acontecendo, porque o tempo é a sua ilusão.

A ideia é como se você estivesse, talvez isso seja uma limitação da linguagem, "pulando momentos". Você não está vivenciando tantos "momentos de tempo". Você está se retirando e se reinserindo em lugares diferentes do tempo, de modo que, para todos os outros

que ainda estão presos no tempo, parece que você viveu mais do que o período normal de vida, mas na verdade não viveu, em si. Você experimentou a Eternidade, a ideia da suspensão ou da dissolução do tempo, e realizou mais dentro do Agora Eterno. Porque, quando você não é guiado pelo tempo, pode realizar todas as coisas simultaneamente, ou de modo mais simultâneo do que antes.

O efeito pode ser que você pareça o mesmo, mas na verdade seja muito mais velho. A sua experiência de viver mais tempo não depende de modo algum da aceitação de outra pessoa de que isso possa ser assim. Depende apenas da sua aceitação de que isso pode ser assim e é adequado para você.

Cada momento é a primeira vez

BASHAR · BLUEPRINT FOR CHANGE (BASHAR), CAPÍTULO 8, SEÇÕES «BEING IN THE MOMENT» E «CREATING LESS TIME» · ANOS 1980 · PARTICIPANTES: UMA PESSOA DO GRUPO

Um participante estranha que Bashar apareça toda quinta às 8 da noite, e ele responde com o que muda quando você vive cada momento como novo.

O que ele ensina aqui

- Viver no momento é entender que cada momento é novo e não está de fato ligado ao anterior. A continuidade é uma ilusão.
- A criança vive assim: percebe uma oportunidade e age, sem marcar quando nem por quanto tempo.
- Planejar "vou fazer isto por três meses" já é esperar o fim em linha reta e faz a coisa se esgotar.
- Só a espera por outra coisa cria o tempo entre os momentos. Quando você vive o momento, sente menos tempo.

> **Nota do MPR:** Quarta densidade é o termo de Bashar para uma etapa de consciência em que ele diz que as pessoas passam a viver mais no momento.

> **Nota do MPR:** Canalização é o nome que ele dá a essas conversas, feitas por meio de um canal humano.

A conversa

BASHAR: Na sua vida de quarta densidade, tudo o que você fizer será como se estivesse fazendo pela primeira vez. Você estará

vivendo o momento e entendendo de verdade que cada momento do tempo é literalmente um momento novo e não está realmente ligado a nenhum outro momento, a não ser no sentido de que ocupa o mesmo lugar que o momento anterior ocupou. Mas não é o mesmo momento, nem é de fato uma continuação direta. A continuidade é a sua ilusão.

PARTICIPANTE: Bom, espera um pouco. Você ainda está aqui às 8 da noite de toda quinta-feira...

BASHAR: Para mim não são 8 da noite; essa é a sua marcação de tempo. Toda vez que temos uma interação com vocês, ela é totalmente nova, a primeira vez. É que vivemos tanto no momento que tudo é realmente novo para nós. É do mesmo modo que, antes de a sua sociedade ensinar vocês a desaprender, vocês, quando crianças, vivem no momento e ficam fascinados com tudo. Vocês veem tudo como se estivessem vendo pela primeira vez, e é assim mesmo. Uma criança sabe disso.

PARTICIPANTE: Então seria a mesma coisa que uma criança que visse uma oportunidade toda quinta-feira às 8 da noite para fazer isso?

BASHAR: Se você quiser colocar assim. Mas a criança não vê isso como uma oportunidade toda quinta-feira às 8 da noite. Ela percebe uma oportunidade; ela age. Não importa onde nem quando. É simplesmente a expressão de quem e do que ela é. Ela ainda não entrou na noção de tempo linear tão especificamente quanto muitos de vocês. Ela simplesmente age no momento com o que estiver ali que represente a vibração que ela sabe que é. E por isso é sempre novo, sempre novo.

Entenda que, quando você vê uma flor, e todo dia se aproxima dessa flor, você sempre, sempre se aproxima dela de uma direção um pouco diferente, em um momento um pouco diferente. Por isso nunca é realmente a mesma flor, não é?

PARTICIPANTE: Porque não somos as mesmas pessoas?

BASHAR: Correto. Então, quando você entende que cada momento é absolutamente novo e verdadeiramente a primeira vez, deixa de ser uma questão de dizer "bom, acho que vou fazer isto por, digamos, dois a três meses". Nesse ponto você já está se preparando para vivenciar a ideia de modo linear, e isso faz com que ela se esgote. Quando você realmente não precisar mais se expressar desse jeito, vai começar a se expressar do modo que mais representa quem e o que você é, que é o que eu vou fazer.

Quando a própria energia muda, podemos traduzir isso para o tempo linear de vocês, dizendo: "Bom, vai durar tanto por tanto tempo". Mas não é assim que nós vivenciamos. Nós seguimos o fluxo, e sabemos que, quando o fluxo muda de direção, isso representa a energia coletiva que nós e vocês somos, juntos, nesta interação. Então seguimos; agimos a partir dela. Não é que a gente realmente planeje, marque o tempo: "Certo, esta canalização vai durar 3.287 quintas-feiras". Não abordamos assim. Nós simplesmente vivemos o momento. E, em certo sentido, como civilização, estamos agora ganhando a capacidade de vivenciar cada uma das canalizações que fizemos com vocês como uma única interação, vista de outro ponto de vista, simultaneamente. Isso faz sentido?

PARTICIPANTE: Um pouco. Você está dizendo que está começando a vivenciar todo o tempo como agora?

BASHAR: Sim. Porque estamos passando do físico para o não físico, a nossa realidade está quase completamente misturada em uma só ideia.

PARTICIPANTE: Certo. Acho que vai demorar um pouco para assentar.

BASHAR: Se você diz. Mas é assim que você cria mais tempo, com essa definição. Fica por sua conta. Pois o tempo que você vivenciar valerá a pena e será todo belo. Quanto mais cedo você permitir que o tempo que você cria valha a pena ser vivido, menos dele você vai perceber, paradoxalmente.

PARTICIPANTE: Espera aí. Diga mais uma vez.

BASHAR: Certo. Mais uma vez, pela primeira vez: quando você permite que o tempo que você cria para si seja vivenciado com plena alegria, então, paradoxalmente, você vivencia menos tempo. Quando você vive o momento, não cria tanto tempo. Só a espera por outra coisa cria o tempo que acontece no meio.

Viva agora: não existe um "como" misterioso

BASHAR · BLUEPRINT FOR CHANGE (BASHAR), CAPÍTULO 6, SEÇÕES «TUNING IN» E «NO INTERRUPTIONS» · ANOS 1980 · PARTICIPANTES: PESSOAS DO GRUPO

Uma pessoa diz que tem dificuldade de manter a sintonia por causa dos medos, outra que começa coisas e elas não continuam, e outra pergunta sobre os bloqueios. Bashar responde às três com o presente.

O que ele ensina aqui

- O presente é o único lugar em que você existe. Dizer "tenho dificuldade" é ainda ser o programa antigo.
- Se a empolgação continua, a coisa continua, mesmo mudando de forma: mudar não é parar.
- Não há "como" misterioso a descobrir antes de agir. Viva agora, aceite o que vem e integre.
- Você não precisa de motivo para ser feliz: crie o efeito, e as causas vêm.

> **Nota do MPR:** Ele chama de "programa antigo" a velha ideia de quem você é, com a imagem do rádio que capta só a estação em que o dial está.

> **Nota do MPR:** A empolgação, para Bashar, é o sinal de que o rio ainda tem água: um indicador de que você segue no seu caminho.

A conversa

PARTICIPANTE: Certo. Mas tenho dificuldade de ficar sintonizado nisso por causa de todos os meus medos...

BASHAR: Oh! Oh-oh-oh-oh-oh! Quando você diz que tem dificuldade, é isso que cria a dificuldade. Talvez fosse assim no programa antigo, mas este é o dia ZERO! Esta é a ideia do seu comando consciente. Você vai decidir continuar essa ideia, ou vai decidir ser a ideia nova agora mesmo? E se você é a ideia nova agora mesmo, você não é a pessoa que pode dizer: "Eu tenho dificuldade com isto; eu tenho problema com aquilo". Você não é mais essa pessoa; isso não faz parte da sua constituição. Dizer que faz é ainda acreditar que você é o programa antigo. Porque lembre-se de que o presente é o único lugar em que você realmente existe, o único lugar em que você existirá e o único lugar em que você já existiu. É sempre agora, e sempre será agora, não importa quando seja.

PARTICIPANTE: Bom, eu me empolgo com algo, consigo começar, e depois simplesmente não se manifesta, não continua.

BASHAR: Certo. Permita-se reconhecer uma das coisas que discutimos com muitos de vocês: no seu mundo existe uma suposição. Essa suposição básica em que vocês caíram é que, se algo não se manifesta do modo que vocês acham que deveria, o processo parou. Em vez de supor que a próxima coisa que empolga vocês faz parte do processo em andamento, vocês supõem que, se mudou, parou. Não parou. É só que tudo sempre se transformará no que for mais representativo do caminho de menor resistência. E vocês nem sempre terão consciência analítica do que isso pode ser. Então, se você sabe que iniciou certa energia vibratória, certa empolgação, e vê que ela avança de certo modo, e de repente muda, por que dar a isso o significado de que parou? Por que não dar o significado de que ainda continua, mas em outro modo,

talvez o necessário para atrair as pessoas que você queria atrair desde o começo, mas que não tinham tendência a se atrair pelo jeito original que você fazia?

Nenhuma Interrupção. Comece a olhar a vida como uma série contínua da energia que você iniciou, mudando de forma, como um camaleão, uma vez após outra, para fazer todas as conexões com as diferentes vibrações às quais você diz querer se conectar. Ela precisa se transformar em outra frequência para ser atraente para pessoas que pensam diferente de você. É um ponto de vista completamente diferente, uma perspectiva diferente, e pode fazer uma diferença profunda quando você se permite saber que a sua vida está manifestando o que você quer. É só a suposição de que ela para e é interrompida que cria a interrupção que você vivencia.

Se você confia de verdade que o que está fazendo representa quem você escolheu ser nesta vida, então, não importa como mude, não importa de que modo a empolgação continue, o fato de que a empolgação continua é o sinal de que a ideia toda ainda continua. Não necessariamente do jeito que você aprendeu a pensar que precisa ser, mas do jeito que precisa ser para representar o caminho de menor resistência até onde você está indo. Você não consegue ter consciência analítica de todos os caminhos prováveis que ela poderia tomar para levar você aonde quer ir, então nem tente.

Deixe-se confiar que, de qualquer modo que ela siga o seu curso, mesmo que pareça não ter nada a ver com o curso em que começou, se a empolgação ainda está lá, é a empolgação que avisa que ainda há água no rio, por mais afluentes que ele precise atravessar para chegar ao oceano. A empolgação é a representação

do fluxo; assim você sabe que o rio ainda corre. Siga! Desça pelo canal que ele indica, pois esse é o caminho mais rápido até o mar. Se você pensa "Ah, não, não posso ir por aqui; não era assim que eu ia antes", mas ainda sente que a empolgação está lá e que a água corre, você é quem está colocando a barragem no rio. Permita-se ir com ele, por mais que serpenteie. O modo como serpenteia representa o caminho que você escolheu ser, e o serpentear é necessário para chegar ao seu destino da maneira mais rápida possível.

Estamos apenas dizendo a mesma coisa de muitas maneiras diferentes. Se você se permite saber que está seguindo, a cada momento, o caminho que você mesmo criou, vai estar mais fortemente em contato com todos os níveis da sua consciência. E isso mostrará que você não precisa de tanto tempo inconsciente para se conectar com esses níveis durante o sono, porque você está fazendo isso conscientemente. Isso quer dizer que provavelmente você dormirá menos e, por isso, provavelmente vivenciará a ideia de ter mais tempo. Mas reconheça, ao mesmo tempo, que você tem todo o tempo de que precisa.

Tudo está em perfeito tempo; você não precisa apressar nada. Você é um ser eterno; está bem no compasso da transformação. Qual é a pressa?

PARTICIPANTE: Sempre parece haver a pergunta de como ser mais aberto, mas esses bloqueios dentro de nós, o que são esses bloqueios?

BASHAR: É só a sua suposição de que existe um "como" misterioso que precisa ser conhecido antes que você aja do modo

que deseja. Em outras palavras: ria; seja feliz... porque você quer. Assim que fizer isso, vai entrar na mesma frequência. Não existe "como" misterioso, nenhum que precise estar ali. E se você quer mesmo uma definição direta: "Viva agora; é assim".

Em qualquer momento em que você vive bem no agora, inteiramente no momento, qualquer energia que chegue, qualquer diferença que você sinta, você vai igualar na hora, por viver plenamente no agora, aceitando tudo, aberto a tudo, por meio da vulnerabilidade absoluta. Isso não é fraqueza, mas abertura, força, autoempoderamento. É assim. Viva no agora com isso. Suponha que o que está acontecendo pertence às suas vidas. Aceite; reconheça; integre. Viva através disso; entre nisso. Explore; examine. Empolgue-se.

Vocês sabem que esses bloqueios estão ali por razões de vocês, estejam conscientes das razões ou não. Quanto mais vocês agirem como quem sabe que eles estão ali por razões suas, com ou sem a consciência, mais cedo ficarão conscientes deles. Muitas vezes a única razão que vocês descobrem é que eles estão ali para você aceitar a energia e acelerar. Quando você acelera, já usou os bloqueios para o motivo pelo qual estavam ali, e não há nenhuma outra razão para descobrir. É isso. Você segue para a próxima coisa, e a próxima, para sempre. Sempre em alegria e êxtase. É simples assim.

Seja feliz. Lembre-se de que causa e efeito são o mesmo evento. Você não precisa esperar um motivo para ser feliz para saber que prefere ser feliz. Crie o efeito de ser feliz, e você atrairá para as suas vidas todas as causas que sustentam a felicidade que você criou... só porque você quer. E só porque você diz que é assim.

Porque vocês são os criadores da sua realidade, não precisa haver nenhum outro porquê ou como. O que você diz, vale!

Parado, mas no seu ponto de poder

BASHAR · BLUEPRINT FOR CHANGE (BASHAR), CAPÍTULO 7, SEÇÃO «THE LIMBO STATE» · ANOS 1980 · PARTICIPANTES: UMA PESSOA DO GRUPO

Uma pessoa diz que está parada, perdida, sem saber para onde ir, e Bashar mostra outro jeito de olhar esse momento em que nada parece andar.

O que ele ensina aqui

- Quando a vida parece parada, você pode ler assim: não é o filme que desacelerou, é você que acelerou a percepção até a velocidade da sua criação.
- Olhar a parada como espera faz você ficar esperando, sem agir. Olhá-la como equilíbrio é um ponto de poder.
- Cada momento é um universo agora; a continuidade entre eles é uma ideia que você impõe.
- O que parece estado de limbo é viver no presente, no agora.

> **Nota do MPR:** Projecionista é quem opera o projetor de cinema. Bashar compara o eu superior, que vê todos os quadros de uma vez, ao projecionista.

> **Nota do MPR:** Efeito estroboscópico é o que uma luz que pisca rápido faz: congela um movimento, como uma gota que parece parada no ar.

> **Nota do MPR:** O trecho foi cortado em um ponto, marcado por […], onde havia um parágrafo sobre inércia e um exemplo de artes marciais.

A conversa

PARTICIPANTE: Bom, Bashar, acho que estou na situação oposta. Em vez de as coisas fluírem de modo sincronizado, parece que estou parado. Não sei para onde ir. Sinto-me perdido.

BASHAR: Mencionamos essa ideia de um estado de limbo com muitos de vocês. Em geral as pessoas supõem que, quando dizemos "estado de limbo", estamos nos referindo àqueles momentos em que parece que você está flutuando, num impasse, em que nenhuma direção em particular se mostra mais evidente do que outra. Você não tem necessariamente um impulso ou ímpeto para ir mais numa direção do que em outra. Você parece estar parado por algum motivo e não consegue entender por quê. Às vezes nem quer saber. Mas a ideia do estado de limbo tem uma definição mais precisa e, em certo sentido, muito mais profunda, que vamos compartilhar agora.

A ideia, em geral, como percebemos a sua consciência, tem sido entendida assim: um estado em que você precisa agora esperar que algo aconteça. Tendo feito tudo o que podia, não há mais nada que você possa fazer agora. Você flutua em um estado de limbo para ver o que cai de tudo o que você preparou. Você está, em certo sentido, deslizando sem esforço. Todas essas são definições reais, mas não tocam a essência, a mecânica, a estrutura do que essa espera é.

A Analogia do Rolo de Filme. A ideia talvez se explique melhor voltando a outra analogia que já discutimos: a do rolo de filme. Falamos da ideia de que os diferentes momentos no tempo são, como dizem os seus cientistas, quanta discretos; isto é, cada momento é o seu próprio universo agora, e no momento seguinte há uma realidade completamente diferente. O que quer que você

decida ser em um momento qualquer vai determinar por completo como será moldado o momento seguinte, em certo sentido, ou seja, como você vai vivenciá-lo. Um momento não precisa estar ligado ao seguinte até você impor sobre aquele quadro, e sobre todo o rolo de filme, a ideia de que precisa haver continuidade, um levando ao outro. Falamos da ideia de que a sua vida, e as suas muitas vidas, são como os quadros de uma tira de filme, um quadro de cada vez, uma vida de cada vez. No tempo linear parece que vêm uma depois da outra; mas essa é a natureza da sua realidade física.

Hipoteticamente, do ponto de vista do projecionista, todos os quadros existem agora. A sua vida inteira está ali de uma vez, todas as suas vidas, todos os quadros, estão ali de uma vez. Do ponto de vista do projecionista hipotético, que é o mesmo que o seu eu superior, ou a sua supra-alma, qualquer quadro pode ser visto a qualquer momento, em qualquer ordem, independentemente do jeito que você acha que precisa vê-lo no tempo linear. Não precisa ser de A para B para C...

Essa ideia do Estado de Limbo pode ser vista do modo negativo ou do positivo, como qualquer outra coisa. Como percebemos, o modo como a sua sociedade em geral interpretou o que queremos dizer com estado de limbo é pelo lado negativo, e isso não é dito de forma depreciativa. Mas o modo negativo de olhar é este, em analogia: digamos que você olha a sua vida como uma tira de filme passando pelo projetor e se desenrolando na tela em certa velocidade. Quando a maioria de vocês fala do "limbo parado, em que as coisas não parecem acontecer", em geral enxerga isso como produto de o filme ter de algum modo desacelerado, entrado em

um estado estático em que, de repente, vocês estão focados em um único quadro. E não sabem quando o filme vai voltar a andar.

Olhar o Estado de Limbo como se a sua vida tivesse desacelerado é o jeito negativo de ver; então vamos ver pelo ponto de vista positivo. Você terá o mesmo efeito, o foco no momento agora, se perceber que o filme continua a toda velocidade e que você é que acelerou. A sua capacidade de ver os quadros acelerou e alcançou a velocidade do filme. Agora você vai tão rápido quanto o filme. É como a nossa analogia anterior do efeito estroboscópico. Muitos de vocês já viram que, quando algo está em movimento, como a água caindo, e você coloca uma luz estroboscópica sobre ela, dá para congelar a ação e fazer uma gota de água cair parecendo suspensa no ar diante de você.

Em certo sentido, é isso que muitos de vocês estão fazendo agora. Vocês estão acelerando as suas capacidades perceptivas até a velocidade das suas criações. E então parece que as coisas estão paradas. Parece que desaceleraram e que nada acontece. Mas entendam que há uma diferença muito profunda no modo como vocês olham isso. Se vocês olham como se as suas vidas tivessem desacelerado, como se o filme tivesse desacelerado, em geral ficam esperando que algo aconteça e não agem, não se movem na vida. Mas, se entendem que a única razão de as coisas parecerem paradas é que vocês alcançaram a velocidade da sua criação, então podem entender que esse ponto de vista é agora um ponto de poder. Vocês estão em perfeito equilíbrio com o ritmo em que estão criando a sua realidade.

[…]

Quando vocês se permitem igualar o ritmo em que estão criando essa realidade, vocês sentem que estão parados. Estão viajando a velocidades infinitas e, quando fazem isso, estão em todo lugar ao mesmo tempo. E quando estão em todo lugar ao mesmo tempo, é como se estivessem perfeitamente parados. A única forma de ter uma sensação de movimento é quando há uma medida relativa entre a sua realidade e o que vocês chamam de outra realidade. Se vocês sabem que todas as realidades, todos os eventos, todas as criações, são iguais para vocês porque vêm de vocês, e permitem que todos alcancem esse equilíbrio, então todos estão caindo à mesma velocidade. Nada se move mais rápido; nada se move mais devagar. Vocês podem mover as peças sem esforço, porque todas estão deslizando. Vocês estão todos juntos como um só evento, uma só ideia, e começam a ver todos os eventos das suas vidas como verdadeiras extensões de vocês mesmos.

Não estou falando em sentido figurado; não estou falando em sentido filosófico. Estou falando em sentido físico, mecânico, literal. Vocês são os criadores da sua realidade. O que vocês chamaram de estado de limbo é o seu ponto de poder; é viver no presente, no agora.

Foco pleno: sinta tudo o que há agora

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A REALIDADE DESCONHECIDA, VOL. 2, SESSÃO 716, P. 395 · 1979

Seth ensina um exercício simples para saber como é a sua consciência no melhor foco no mundo físico: reunir todos os sentidos num único momento.

O que ele ensina aqui

- Antes de qualquer outra prática, aprenda como é estar em pleno foco no mundo de todo dia.
- Viver todos os dados dos sentidos ao mesmo tempo reúne as percepções e abre a consciência.
- Soltar o foco de propósito e voltar a ele mostra o contraste e ensina o ponto de melhor foco.
- Quem pratica concentra-se com mais facilidade: atender é prestar atenção e cuidar.

> **Nota do MPR:** A "estação de origem" (home station) é o modo comum de perceber o mundo físico, como a estação fixa de um rádio.

> **Nota do MPR:** O trecho em que Seth fala de viajar a outras realidades foi mantido só no que serve ao exercício.

> **Nota do MPR:** Antes deste trecho, Seth diz que quem muda levemente o foco vê o mundo de outro jeito; o parágrafo foi cortado por tratar de outras realidades.

A conversa

Para começar, você precisa primeiro se familiarizar com o funcionamento da sua própria consciência quando ela está dirigida

ao mundo físico. Você não consegue saber quando está em foco com outra realidade se nem sabe como é estar em pleno foco com a sua. Muita gente entra e sai desse estado sem perceber, e outras pessoas conseguem acompanhar o seu próprio "desvio interior". Aqui, um simples devaneio representa um leve deslocamento da consciência para fora dos dados dos sentidos tal como se apresentam.

Se você ouve uma estação de rádio FM, há um dispositivo prático de sintonia que mantém a estação em foco nítido de forma automática; ele impede que o programa "saia do ponto". Do mesmo modo, quando você devaneia, você se afasta da sua estação de origem, embora ainda se relacione com ela, de modo geral. Mas você também tem o equivalente mental do dispositivo de sintonia da FM. No seu caso, ele é resultado de treino: se os seus pensamentos ou a sua experiência se afastam demais, esse dispositivo mental os traz de volta ao lugar. Em geral isso é automático, uma resposta aprendida que hoje parece quase instintiva.

Você precisa aprender a usar esse mecanismo conscientemente, para os seus próprios fins, pois ele é extremamente útil. Muitos de vocês não prestam atenção à própria experiência, do ponto de vista subjetivo, e por isso entram e saem do foco nítido nesta realidade quase sem perceber. Muitas vezes o seu programa diário não é nem de longe tão claro nem tão bem focado quanto deveria ser, e está cheio de ruído; isso talvez incomode você, mas vocês muitas vezes toleram, ou até se acostumam tanto com a falta de harmonia que esquecem como é uma recepção clara. Porém, neste mundo vocês estão cercados de objetos, detalhes e ideias familiares, e a sua

orientação principal é física, de modo que podem funcionar só por hábito, mesmo quando não estão tão bem focados dentro da sua realidade quanto deveriam.

Quando você sai viajando para outros sistemas, porém, não pode depender dos hábitos. Pelo contrário, eles só aumentam a desordem mental e viram "ruído", e por isso você precisa aprender primeiro o que é um foco claro.

Você não vai aprender isso tentando fugir da sua própria realidade nem tentando embotar os seus sentidos. Isso só ensina o que é não focar, e em qualquer realidade que você visite a capacidade de focar com clareza e bem é um pré-requisito. Quando aprender a sintonizar de verdade, você vai entender o que significa mudar a direção do foco.

Um dos exercícios mais simples não é nada original, mas faz muito bem.

Tente viver todos os seus dados dos sentidos presentes tão plenamente quanto puder. Isso tonifica todo o seu organismo físico e psíquico, reunindo todas as suas percepções para que a sua consciência se abra por completo. Corpo e mente atuam juntos. Você sente de imediato uma sensação de poder, porque as suas capacidades estão dirigidas ao máximo do que podem. Num momento físico, você pode agir ali mesmo, por assim dizer.

Sente-se com os olhos abertos sem esforço, deixando a visão acolher o que estiver à sua frente. Não fixe o olhar. Por outro lado, explore todo o campo de visão ao mesmo tempo e escute tudo. Identifique todos os sons, se puder, situando-os mentalmente nos objetos a que correspondem, ainda que os objetos estejam

invisíveis. Sente-se com conforto, mas sem fazer grande esforço para relaxar. Em vez disso, sinta o corpo de modo alerta, não de modo sonolento e distante. Perceba a pressão dele contra a cadeira, por exemplo, e a temperatura, e as variações: as suas mãos podem estar quentes e os pés frios, ou a barriga quente e a cabeça fria. Sinta, então, conscientemente, as sensações do corpo. Há algum gosto na sua boca? Que cheiros você percebe?

Leve o tempo que quiser com este exercício. Ele coloca você com clareza no seu universo. É um excelente exercício para usar antes de qualquer experimento que altere a consciência, e depois dele.

Agora: reúna todas essas sensações. Tente ficar atento a todas ao mesmo tempo, de modo que uma some às outras. Se você notar que se ocupa mais de uma percepção em particular, faça um esforço para trazer as ignoradas ao mesmo foco nítido. Deixe todas juntas formarem uma consciência brilhante do momento.

Quando usar este exercício depois de qualquer experimento com alteração da consciência, termine aqui e siga com as suas outras ocupações. Você também pode usá-lo como primeiro passo, para ajudar a sentir a sua própria mobilidade interior. Para isso, proceda como foi dado e, quando tiver a percepção do momento tão clara quanto possível, solte-a de propósito.

Deixe a unidade desaparecer, no que diz respeito ao seu pensamento consciente. Deixe de ligar os sons que ouve aos objetos correspondentes. Não tente unir visão e audição. Largue o pacote, por assim dizer, como um grupo unificado de percepções. A clareza anterior do momento terá se transformado em outra coisa. Pegue um som, se quiser, o de um carro que passa, por exemplo, e,

de olhos fechados, siga o som na mente. Mantenha os olhos fechados. Perceba as percepções que chegam a você, mas desta vez sem julgar nem avaliar. Então, num instante, abra os olhos, desperte o corpo e tente reunir todas as suas percepções de novo, tão inteiras e claras quanto puder.

Quando tiver o mundo dos sentidos diante de você desta vez, deixe-o chegar ao auge, por assim dizer, e então feche os olhos de novo e deixe-o se desfazer. Não foque. Na verdade, desfoque.

Quando tiver feito isso vezes suficientes para perceber o contraste, você terá uma sensação subjetiva, um ponto de saber dentro de si, que lhe indicará com clareza como a sua consciência se sente quando está no seu melhor ponto de foco na realidade física.

Ao longo do dia, tente de vez em quando recuperar esse ponto e trazer todos os dados à máxima nitidez. Você verá que essa prática, continuada, enriquece muito a sua experiência normal. Fica muito mais fácil concentrar-se, atender. Atender é prestar atenção e cuidar. Então este exercício permitirá que você atenda: que concentre a sua consciência nas questões do momento com a maior clareza e vivacidade possíveis. O conhecimento subjetivo do seu próprio ponto de melhor foco servirá também de ponto de referência para muitos outros exercícios.

Pensar e perceber

O pensamento interpreta; a percepção cria.

Perdida no turbilhão do pensamento

ELIAS · SESSÃO 1204 · 9 DE DEZEMBRO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LETTY (CASTILLE)

Letty diz que o pensamento vai para um lado e a energia para outro, e que se enrola quando decide sobre o trabalho e um relacionamento. Elias propõe um dia inteiro de atenção ao que ela faz.

O que ele ensina aqui

- O pensamento traduz de modo geral; tratá-lo como fonte de informação confunde.
- Ficar pensando, comparando passado e futuro, tira a atenção do agora, das comunicações e do que você faz.
- Exercício: por um dia, preste atenção ao que você faz fisicamente em cada momento, sem se ocupar das emoções.
- As ações que você julga insignificantes mostram as crenças que também agem nos assuntos que você julga importantes.

> **Nota do MPR:** Piloto automático: Elias chama assim as ações e respostas feitas sem notar o que se faz.

> **Nota do MPR:** Tradução: função do pensamento, que traduz em imagens e linguagem as comunicações que a pessoa envia a si mesma, por exemplo pela emoção.

> **Nota do MPR:** Castille é o nome da essência de Letty; Elias a chama assim em alguns trechos.

A conversa

LETTY: Estou tentando ver que o meu pensamento ainda vai para um lado e reconheço que a minha energia vai para outro, mas ainda não consegui descobrir como juntá-los de novo. Sei que parte disso é continuar trabalhando o relaxamento, porque ainda estou tensa. Mas acho, e você pode validar isso, que de fato diminuí essa tensão.

ELIAS: Sim, diminuiu. Mas nisso, você continua movendo a sua atenção para o pensamento e gerando traduções gerais no pensamento, sem se oferecer uma identificação clara da direção que você realmente quer. Como você sabe, você está gerando de novo a luta nos relacionamentos.

Deixe que eu lhe diga, Castille, que você continua expressando a si mesma os processos de pensamento, mas eles são apenas pensamentos. Não são traduções inteiramente precisas. Em parte os seus pensamentos traduzem com precisão, mas de modo geral.

A armadilha nessa situação é que você move a sua atenção para o pensamento como se fosse uma comunicação. Por isso você depende do pensamento para lhe oferecer informação, e essa não é a área em que a informação é produzida. Ele é um mecanismo de tradução. Por isso, se você não move a sua atenção para as comunicações, o mecanismo de tradução do pensamento lhe oferece interpretações gerais, em vez de traduções específicas e claras do que você está expressando a si mesma, e mais uma vez você fica confusa. Pois você vai na direção de pensar que quer tentar estabelecer um relacionamento de novo, mas também inclui o pensamento de que não quer incluir o relacionamento.

LETTY: E eu me enrolo num nó.

ELIAS: Correto.

LETTY: Você pode me ajudar com essa direção genuína que quero neste momento? Não confio na minha capacidade nessa comunicação, principalmente na emoção. Penso na emoção e tento levá-la a um processo de pensamento, o que acho que estou sentindo. É aí que eu travo e me perco.

ELIAS: Deixe que eu lhe diga, Castille, que pensar na emoção não é ruim e é uma expressão natural, pois, como já disse, o pensamento é um mecanismo de tradução. Por isso, a sua função é traduzir objetivamente para você, em imagens e linguagem, a comunicação que você oferece a si mesma na emoção ou também em outras vias de comunicação.

Agora; nisso, o que você não está incluindo é um equilíbrio entre o reconhecimento do sinal e da comunicação emocional, a tradução do pensamento e o reconhecimento e a percepção do fazer. É importante manter a atenção em si e dar a ela a flexibilidade de se mover entre essas três expressões. O mais significativo é gerar essa flexibilidade de atenção, mas no agora. Este é um dos seus maiores desafios.

Pois nas direções que você segue e que expressa a si mesma como as mais significativas, a do seu trabalho, por assim dizer, e a dos relacionamentos, em ambas você inclui ações bem semelhantes. Nisso, a sua expressão mais familiar é NÃO prestar atenção no agora, projetar-se para o futuro e também gerar comparação com o passado.

[…]

ELIAS: Agora; esta é a área em que você move a sua atenção para o seu mecanismo de pensamento quase com exclusão de prestar atenção às comunicações ou ao que você está de fato fazendo.

[…]

ELIAS: Em relação a esses dois assuntos, você começa a projetar a sua atenção para o passado e também na antecipação do futuro. O modo como você expressa isso é mover a sua atenção para o pensamento, e você começa a pensar, pensar, pensar (Letty ri), comparando experiências do passado com antecipações do futuro e se questionando, dizendo a si mesma: "Acho que quero isso, mas talvez não queira. O que eu quero? Quero expressar um relacionamento com esta pessoa... não, não quero este relacionamento com esta pessoa", e você começa a sua comparação de experiências passadas com a antecipação do que PODE ser vivido no futuro.

Mas você está prestando atenção ao que está comunicando a si mesma? Não. A sua atenção está tão rigidamente concentrada no processo de pensamento que você não tem consciência objetiva das suas comunicações E não está prestando atenção ao que está de fato fazendo. Pois a sua avaliação é de que o que você está pensando é mais importante do que o que você está fazendo, e esta é a armadilha. É esta ação que gera confusão em você repetidamente. Pois você não está prestando atenção no agora, NÃO está prestando atenção ao que está fazendo e NÃO está prestando atenção às suas comunicações. Nos seus termos, você está perdida no turbilhão do pensamento.

Agora; o pensamento gera ou cria a realidade? Não. Então, o que você está FAZENDO ao se perder nesse turbilhão de pensamento? Você está expressando, em uma direção, ações automáticas, respostas automáticas, piloto automático e, em outra direção, está criando uma ação que apenas confunde você.

Agora; a minha sugestão é que você se ofereça um dia, um dia inteiro, em que se permita prestar atenção em você. Preste atenção ao que você está de fato fazendo fisicamente em cada momento. Neste único dia, não se preocupe com o que você pode estar comunicando a si mesma por meio das emoções. Apenas mova a sua atenção para o que você está de fato fazendo fisicamente em cada momento, por mais sem importância que pareça. O significado desta ação é que ela lhe oferece a experiência de mover a atenção para outra função que não apenas o pensamento. Ela também lhe oferece a oportunidade de notar e ver genuinamente o que você de fato faz fisicamente naquilo que chama de um dia comum.

Deixe que eu lhe diga: todas as ações que você realiza em um dia, todos os movimentos insignificantes que você gera em um dia, são todos influenciados por crenças. Todas as ações e respostas automáticas que você expressa em um dia são todas motivadas pelas suas crenças. Mas você não tem consciência da influência das suas crenças, pois não presta atenção ao que está de fato fazendo fisicamente; e, assim, você reforça a expressão das respostas automáticas e reforça todas essas crenças expressas.

[…]

ELIAS: O modo como você embaralha os seus papéis durante o dia, o modo como você interage com outras pessoas, como você se expressa na sua hora de almoço, o que você escolhe consumir, sobre o que você fala nas conversas, os períodos em que você fecha a sua porta: todas essas ações que você julga insignificantes e sobre as quais não expressa nenhum pensamento são todas motivadas por crenças que se expressam continuamente. São essas as ações que lhe oferecem clareza na informação sobre o que você gera naturalmente e sobre quais crenças influenciam essas ações.

As mesmas crenças se expressam nas ações que você gera em relação aos assuntos que julga significativos ou importantes. A diferença é que, em todas essas ações, você NÃO inclui o pensamento. Você não está pensando em todas essas ações automáticas: você está fazendo. E, em relação aos assuntos que você vê como importantes, você está pensando e não está prestando atenção ao fazer.

Os sentidos são filtro, não janela

BASHAR · QUEST FOR TRUTH (BASHAR), SEÇÕES «NEUTRAL SITUATIONS» E «NOT TO YOU...THROUGH YOU!» · LIVRO, SEM DATA DA FALA

Em um workshop reunido no livro Quest for Truth, Bashar lembra que toda situação nasce neutra e que os sentidos mostram só a realidade em que você mais acredita.

O que ele ensina aqui

- Nenhuma situação vem com significado embutido: você dá o significado, e é ele que volta como efeito.
- Repetir "isto é positivo" com medo no corpo mostra que você acredita no contrário. A honestidade vem antes.
- A vida acontece através de você, não a você: você decide qual aspecto da Criação vai ver e como vai vê-lo.
- Os sentidos funcionam como filtro e deixam entrar quase só aquilo em que você acredita. Ampliar a consciência amplia o que você percebe.

> **Nota do MPR:** Bashar fala em frequências diferentes para explicar por que os sentidos comuns não captam outras camadas de experiência que existem junto com a nossa.

> **Nota do MPR:** O trecho junta duas seções vizinhas do livro e termina antes de uma meditação, que ficou de fora.

A conversa

BASHAR: Neste ponto, lembramos mais uma vez a todos vocês: toda situação na realidade é fundamentalmente neutra no começo. Nenhuma situação vem com um "significado embutido". Vocês foram criados para pensar que certas coisas precisam significar certa coisa porque têm certa aparência. Vocês, de modo subconsciente ou inconsciente, e às vezes até consciente, dão o significado automaticamente à situação neutra quando ela aparece. Se você dá um significado positivo a uma circunstância neutra, só pode tirar dela um efeito positivo. Se dá um significado negativo, recebe de volta um efeito negativo.

Eu lembro: o que discutimos aqui não é apenas uma filosofia, e sim a física e a mecânica da Criação. Não estamos falando de "fingir" que algo é positivo quando você sente que é negativo. Não estamos falando de enganar a si mesmo. A ideia é ser honesto na comunicação sobre o que você realmente aprendeu a acreditar que uma situação significa.

Lembramos que, por mais que você repita para si mesmo "isto é positivo, isto é positivo, isto é positivo", se você está tremendo de medo enquanto diz isso, o que você está dizendo de fato é que acredita "isto é negativo, isto é negativo, isto é negativo", e é por isso que precisa de tanto reforço positivo.

Sempre que você sente que precisa continuar "protegendo", você está dizendo que acredita mais forte no poder do lado negativo da situação do que simplesmente em confiar na sua escolha de vê-la como algo positivo e deixar por isso mesmo. Sabendo que, se essa é a escolha que você fez, a situação não pode virar negativa a menos que você escolha que vire.

Não para você... através de você!

A sua realidade não tem mente própria. Ela não pode mudar sem você. Você pode fingir que sim, mas não existe dizer "bom, aconteceu assim, não sei por quê, simplesmente aconteceu". A vida não acontece a você; acontece através de você. Porque cada um de vocês é os olhos da Criação. Cada ser na Criação é mais uma maneira que a Criação tem de ver a si mesma de outro ângulo, de outra perspectiva. Mas vocês foram criados como um "eu" com livre-arbítrio. Vocês podem decidir qual aspecto da Criação vão ver e como vão vê-lo.

Muitos de vocês aprenderam a pensar que os sentidos físicos servem para "ver" a realidade. Aprenderam a pensar que os sentidos são janelas que deixam ver o Universo. Em certo sentido, isso é verdade; porém os sentidos não são tanto uma janela quanto um filtro, que deixa de fora 99% de tudo o que vocês não precisam ver, ou não querem ver. Os seus sentidos permitem ver apenas a realidade em que vocês acreditam com mais força; é para isso que eles servem. Quando vocês expandem a consciência do que poderiam estar vendo, os seus sentidos se expandem para incluir isso.

Até certo ponto haverá limites para o que vocês podem vivenciar com os sentidos enquanto continuarem sendo seres físicos. Mas há muito mais folga do que muitos de vocês aprenderam a pensar sobre o que poderiam estar vendo na realidade física. Quando se trata de focar na dimensão física, vocês excluem 99,999% de toda a realidade, e até alguns dos seus próprios cientistas entendem que os sentidos de vocês excluem 99,999% da dimensão física. Vocês

só conseguem ver dentro de uma faixa bem pequena de luz e ouvir dentro de uma faixa bem pequena de som.

À medida que vocês expandem a visão e a percepção interior, começam a ficar sensíveis a mais da energia que está à sua volta o tempo todo. Por isso, não só a visão física, mas a sua "visão interior", não física, ficará sensível a mais formas de informação. É por isso que agora, na sua era de transformação, muitas pessoas começam a ver coisas que "não estão lá" e a ouvir coisas que "não estão lá". Mas essas coisas estão lá, só que em uma frequência diferente da sua. Toda realidade é produto de frequências variadas dentro da energia primordial da qual todo o Universo é criado. Outras dimensões de experiência coexistem com vocês aqui e agora, mas em uma frequência ligeiramente diferente. Por isso vocês não as percebem.

Cada coisa percebida chega já traduzida

SETH · O SETH FALA, CAPÍTULO 6 (A ALMA E A NATUREZA DE SUA PERCEPÇÃO) · 1972

Do capítulo sobre a percepção. Seth mostra que os sentidos físicos montam o mundo que você vê e que cada evento percebido já é uma tradução.

O que ele ensina aqui

- Os sentidos físicos moldam o campo de energia em termos físicos, e você não percebe de outro modo com eles.
- Quem percebe muda ao perceber, e a coisa percebida é uma extensão de quem percebe.
- A maioria das experiências chega embrulhada em forma física, e você toma o embrulho pela experiência.
- Palavras contam a experiência, mas não são a experiência; cada evento é tradução de um evento interior.

> **Nota do MPR:** Seth chama de "alma" ou "entidade" o eu maior, do qual a personalidade de agora é uma parte.

> **Nota do MPR:** O texto vem da tradução em português do livro; a ortografia foi atualizada (por exemplo, "idéia" virou "ideia").

> **Nota do MPR:** Foram cortados quatro parágrafos sobre o "ser interior" e os termos da psicologia, em que a tradução ficou confusa.

A conversa

Agora, é quase impossível separar uma discussão sobre a natureza da alma de uma discussão sobre a natureza da percepção. Muito

brevemente, deixe-nos revisar alguns pontos: Você forma a matéria física e o mundo físico que você conhece.

Na verdade, pode ser dito que os sentidos físicos criam o mundo físico, no qual o forçam a perceber um campo disponível de energia em termos físicos, e impõem um padrão altamente especializado neste campo de realidade. Usando os sentidos físicos, você não pode perceber a realidade sob nenhum outro modo.

Agora, qualquer ato da percepção muda o percebedor, e a alma, considerada como um percebedor, também precisa mudar. Não há divisões reais entre o percebedor e a coisa aparentemente percebida. De muitos modos, a coisa percebida é uma extensão do percebedor. Isso pode parecer estranho, mas todos os atos são mentais, ou, se você preferir, atos psíquicos. Essa é uma explicação extremamente simples; mas o pensamento cria a realidade. Então, o criador do pensamento percebe o objeto e não entende a conexão entre si mesmo e a coisa aparentemente separada.

Essa característica de materializar pensamentos e emoções em realidades físicas é um atributo da alma. Agora, em sua realidade, esses pensamentos são feitos físicos. Em outras realidades, eles podem ser "construídos" de uma forma inteiramente diferente. Sua alma, que é você, constrói sua realidade física diária para você a partir da natureza de seus pensamentos e expectativas.

Então, você pode ver prontamente quão importante seus sentimentos subjetivos realmente são. Este conhecimento – de que seu universo é construção de ideia – pode, imediatamente, lhe dar pistas que o permitem mudar seu ambiente e as circunstâncias vantajosamente. Quando você não entende a natureza da alma e

não percebe que seus pensamentos e sentimentos formam a realidade física, então você se sente impotente para mudar isto. Em capítulos posteriores deste livro, espero lhe dar algumas informações praticas que lhe permitirão alterar praticamente a mesma natureza e estrutura da vida diária.

A alma percebe toda a experiência diretamente. A maioria das experiências, da qual você está atento, vem empacotada em envoltório físico e você pega o envoltório pela experiência em si e não pensa em olhar dentro do pacote. O mundo que você conhece é um de infinitas materializações deduzido pela consciência, e como tal é válido.

Porém, a alma não precisa seguir as leis e princípios que são uma parte da realidade física, e isto não depende de percepção física. As percepções da alma são de atos e eventos que são mentais, que mentem, por assim dizer, sob eventos físicos, como você os conhece. As percepções da alma não são dependentes do tempo porque o tempo é uma camuflagem física e não se aplica à realidade não física.

Agora, é difícil lhe explicar como a experiência direta na verdade trabalha, pois ela é um campo totalmente perceptivo, inocente das pistas físicas como cor, tamanho, peso e sentidos, com os quais a percepção física é vestida.

Palavras são usadas para contar uma experiência, mas elas obviamente não são a experiência que tentam descrever. Sua experiência subjetiva física é tão envolvida com pensamentos em palavras, no entanto, que é quase impossível para você conceber

uma experiência que não seja um pensamento orientado através de palavras.

Agora, cada evento ao qual você está atento já é uma tradução de um evento interior, um evento psíquico ou mental que é percebido diretamente pela alma, mas traduzido pelas porções fisicamente orientadas do eu em termos de sentidos físicos.

Sem contar que a alma não requer um corpo físico para os propósitos da percepção; que a percepção não é dependente dos sentidos físicos; que a experiência continua, esteja você nessa vida ou noutra; e também que os métodos básicos da percepção da alma estão também operando com você agora mesmo em que você está lendo esse livro.

Sua experiência no sistema físico é dependente da forma física e dos sentidos físicos – novamente, porque eles interpretam a realidade e traduzem-na em informações físicas. Algumas sugestões da experiência direta da alma podem ser ganhas através do não uso momentâneo dos sentidos físicos – recusando-se a usá-los como percebedores e usando outros métodos.

Apague as luzes e escute por dentro

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE O SETH FALA, SESSÃO 522, P. 56 · 1972

Seth compara o mundo físico a um palco e os sentidos físicos a lentes. Depois dá um exercício de dez minutos por dia para atentar aos sentidos interiores.

O que ele ensina aqui

- Os sentidos físicos funcionam como lentes que mostram o campo de atividade como matéria.
- Para perceber além do cenário, desvie por um momento a atenção da atividade constante.
- No exercício, finja que as luzes do palco se apagaram e escute sem julgar o que vier.
- Dez minutos por dia bastam; aceite os fragmentos sem interpretar.

> **Nota do MPR:** "Sentidos interiores" é o nome de Seth para os modos de percepção que não passam pelo corpo físico.

> **Nota do MPR:** Seth usa "tridimensional" e "multidimensional" no sentido dele: níveis de realidade e de consciência.

> **Nota do MPR:** Termina onde Seth fala de como Jane recebe o livro em transe; esse trecho não entrou.

A conversa

Já que todos vocês têm uma mão na formação deste cenário físico, e já que vocês mesmos estão instalados numa forma física, então, usando os sentidos físicos, só perceberão este cenário fantástico. A

realidade que existe dentro dele e além dele escapará a vocês. Mesmo o ator, porém, não é inteiramente tridimensional. Ele é parte de um eu de muitas dimensões.

Dentro dele há métodos de percepção que lhe permitem ver através dos cenários de camuflagem, ver além do palco. Ele usa esses sentidos interiores o tempo todo, embora a parte atriz dele esteja tão atenta à peça que isso lhe escapa. Em larga medida, os sentidos físicos formam de fato a realidade física que parecem apenas perceber. Eles mesmos são parte da camuflagem, mas funcionam como lentes sobre as suas percepções interiores naturais, que o forçam a "ver" um campo disponível de atividade como matéria física; e por isso se pode confiar neles para dizer o que acontece de modo superficial. Você sabe a posição dos outros atores, por exemplo, ou a hora pelo relógio, mas esses sentidos físicos não vão lhe dizer que o próprio tempo é uma camuflagem, nem que a consciência forma os outros atores, nem que existem realidades que você não vê, além e acima da matéria física tão aparente.

Você pode, porém, usando os seus sentidos interiores, perceber a realidade como ela existe à parte da peça e do seu papel nela. Para isso você precisa, é claro, desviar a atenção, ao menos por um momento, da atividade constante que acontece: desligar os sentidos físicos, por assim dizer, e passar a atenção para os eventos que antes lhe escaparam.

De modo muito simplificado, o efeito seria como trocar um par de óculos por outro, pois os sentidos físicos são, basicamente falando, tão artificiais para o eu interior quanto um par de óculos ou um

aparelho de audição para o eu físico. Por isso os sentidos interiores raramente são usados de modo inteiramente consciente.

Você ficaria mais que desorientado, por exemplo, ficaria apavorado, se de um momento para o outro o seu ambiente familiar desaparecesse e fosse substituído por outros conjuntos de dados que você não estivesse pronto para entender; por isso muita informação dos sentidos interiores precisa ser traduzida em termos que você consiga compreender. Essa informação precisa fazer sentido para você como seres tridimensionais, em outras palavras.

O seu conjunto de camuflagens não é o único, entenda. Outras realidades têm sistemas inteiramente diferentes, mas todas as personalidades têm sentidos interiores que são atributos da consciência, e por meio desses sentidos interiores se mantêm comunicações sobre as quais o eu normalmente consciente sabe pouco. Parte do meu propósito é tornar conhecidas algumas dessas comunicações.

A alma ou entidade, então, não é o eu que lê este livro. O seu ambiente não é só o mundo ao seu redor como você o conhece, mas também consiste em ambientes de vidas passadas nos quais você agora não está focado. O seu ambiente real é composto dos seus pensamentos e emoções, pois a partir deles você forma não só esta realidade, mas cada realidade da qual você participa.

O seu ambiente real é inocente de espaço e de tempo como você os conhece. No seu ambiente real você não precisa de palavras, pois a comunicação é instantânea. No seu ambiente real você forma o mundo físico que conhece.

Os sentidos interiores lhe permitirão perceber a realidade que é independente da forma física. Peço a todos vocês que abandonem por um momento os seus papéis e experimentem este exercício simples.

Agora, finja que você está num palco iluminado, sendo o palco o aposento em que você está sentado. Feche os olhos e finja que as luzes se apagaram, o cenário desapareceu e você está sozinho. Tudo está escuro. Fique quieto. Imagine tão vividamente quanto puder a existência de sentidos interiores. Por ora, finja que eles correspondem aos seus sentidos físicos. Tire da mente todos os pensamentos e preocupações. Fique receptivo. Escute com muita suavidade, não os sons físicos, mas os sons que chegam pelos sentidos interiores.

Imagens podem começar a aparecer. Aceite-as como visões tão válidas quanto as que você vê fisicamente. Finja que existe um mundo interior e que ele lhe será revelado à medida que você aprender a percebê-lo com esses sentidos interiores.

Finja que você foi cego para este mundo a vida inteira e agora está aos poucos ganhando a visão nele. Não julgue o mundo interior inteiro pelas imagens desconexas que você talvez perceba no início, nem pelos sons que talvez ouça, pois você ainda estará usando os seus sentidos interiores de modo bastante imperfeito.

Faça este exercício simples por alguns momentos antes de dormir ou no estado de repouso. Pode também ser feito no meio de uma tarefa comum que não ocupe toda a sua atenção. Você estará simplesmente aprendendo a focar numa nova dimensão de consciência, tirando rápidos instantâneos, por assim dizer, num

ambiente estranho. Lembre-se de que perceberá só fragmentos. Simplesmente aceite-os, mas não tente fazer nenhum julgamento ou interpretação geral nesta etapa.

Dez minutos por dia, para começar, são bastante suficientes.

O que fazer

Dois exercícios completos, nas palavras do Elias.

Exercício de clareza: afine os seus sentidos

ELIAS · SESSÃO 122 · 22 DE SETEMBRO DE 1996 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RON (OLIVIA), CATHY (SHYNLA), GAIL (WILLIAM), JULIE (LANYAH), CECELIA (SARI), CHRISTY (MAKA), BILL (KASHA) E JOHN (LUCAS)

Num grupo de 1996, Elias diz que a atenção de todos é mais embaçada do que parece e conduz um exercício com os olhos abertos, para ser repetido três vezes por dia.

O que ele ensina aqui

- A atenção objetiva é embaçada: muitos sons, sensações e cheiros passam sem que você note.
- O exercício é simples: olhos abertos, um ponto focal, e notar visão, audição, corpo, tato, olfato e paladar.
- Fazer em qualquer momento do dia, sem esforço e com leveza, três vezes por dia.
- Depois de notar, dá para treinar: ligar e desligar a clareza de um sentido de propósito.

> **Nota do MPR:** Canais: analogia de Elias, em que a vida é uma televisão e as outras realidades são outros canais ligados ao mesmo tempo.

> **Nota do MPR:** Foco alternado: outra versão de você, vivida em outra realidade, ao mesmo tempo.

> **Nota do MPR:** Estados alterados: aqui, os estados de meditação e de sonho, que Elias chama de canais alternados.

A conversa

ELIAS: Boa noite. Boas-vindas à nova essência. (Pausa) Lembrando o nosso cenário da televisão e dos seus canais, vocês podem encontrar muitas pistas sobre a sua realidade, sobre onde dirigem a atenção e sobre a expansão da consciência dentro dessa realidade, ao ver outras realidades com as quais estão alinhados. Dentro dos seus conjuntos individuais de probabilidades, seriam o que vocês chamam de seus próprios focos alternados.

[…]

Nisso, vou oferecer esta noite um exercício, pois é difícil reconhecer canais alternados, e entender a transmissão que ocorre neles, quando você não sintoniza por completo o único canal que prende a sua atenção. O seu foco está embaçado. Vocês acreditam que a sua atenção está dirigida e clara dentro do canal que veem, a sua atenção objetiva; mas logo perceberão o quanto a sua atenção é realmente embaçada! Já discutimos os seus sentidos externos, como vocês os veem, a função deles e como vocês os criam. Neste exercício, vamos nos concentrar nesses sentidos; pois, até que aprendam a sintonizar a atenção com clareza, vocês não entenderão a interação que podem ver dentro de canais alternados. Vocês podem se sintonizar nesses outros canais, mas eles parecerão ainda menos claros e mais confusos do que o canal a que estão atentos na consciência de vigília. Por isso, vou conduzi-los em um exercício.

[…]

Como já disse, é importante que vocês vejam com clareza o único canal que prende a sua atenção dirigida. Nisso, vou instruí-los no nosso exercício. Nos primeiros momentos dele, vou pedir que

mantenham o campo de visão, sem fechar os olhos; pois vocês estão sintonizando esta atenção, esta estação, este canal. Estão notando e permitindo a clareza deste canal. Portanto, o objetivo não é alterar o seu estado.

Nisso, vou pedir que se sentem confortavelmente. (Pausa) Foquem em qualquer objeto da sala, mas sem se concentrar intensamente nele. Deixem que a visão abranja normalmente a sala inteira, com um ponto focal principal. Não forcem, e não se obriguem a se concentrar com muita força em nenhum objeto. Agora, sintonizem a consciência nos seus sentidos. Notem a visão. Deixem que ela fique tão clara quanto possível. Sintonizem a audição. Notem todos os sons que ocorrem. Muitos sons ocorrem e vocês os ignoram automaticamente, dando-lhes pouca atenção. Notem o corpo; as sensações físicas; a temperatura do corpo. Notem o tato. O ar toca a sua pele continuamente. A roupa toca a sua pele. Tudo isso faz parte da clareza do seu foco, e vocês dão pouca atenção a isso. Notem os cheiros. Vocês dão pouca atenção ao olfato ao longo do seu dia comum. Notem o paladar. Vocês consideram que, se não estão consumindo algo, não estão sentindo gosto de nada. Os seus sentidos são muito afinados e respondem de qualquer modo. Eles incluem estímulo contínuo. Vocês apenas escolhem não ficar claros nesses sentidos.

Reservem um momento para se concentrar, sem esforço, na atividade de todos esses sentidos que vocês incluem em cada momento do seu foco físico. (Aqui há uma pausa de noventa segundos)

Agora, vou instruir cada um de vocês a fechar os olhos e deixar a atenção vagar. Não se concentrem nos sentidos externos, por assim

dizer. Deixem-se ficar confortáveis, calmos e quietos. (Aqui há uma pausa de trinta segundos) Chega de vagar!

Vocês vão notar que, com os olhos fechados, vocês vagam. Nas suas tentativas de meditação, vocês às vezes tiveram dificuldade de manter o foco. No estado de sonho, grande parte do tempo, vocês não conseguem manter o foco e manipular dentro dele. Este exercício de sintonizar a atenção dirigida, a consciência que está sintonizada neste canal, será muito útil como instrução para desenvolver a capacidade de manipular dentro de canais alternados. Os estados alterados, como vocês os chamam, são todos canais alternados. Se vocês têm a capacidade de manipular conscientemente dentro da consciência que prende a sua atenção, aprenderão com mais facilidade a manipular e a entender dentro de canais alternados de consciência. Por isso, ao longo desta semana, até o nosso próximo encontro, vou oferecer a vocês o que chamam de lição de casa! Vou instruí-los a praticar este exercício três vezes por dia. Vocês podem fazer este exercício em qualquer momento, pois os seus olhos estão abertos e vocês estão atentos a todas as pessoas ao redor e a qualquer atividade que estejam fazendo, pois estão sintonizando a consciência com mais clareza. Vocês não estão vagando. Não estão se colocando em um estado alterado. Por isso, este exercício não interromperá a sua atividade normal. (Para Cecelia) Ninguém vai achar você esquisita! (Todos nós caímos na risada)

CECELIA: Obrigada. (Rindo)

ELIAS: Ninguém vai nem saber, objetivamente!

CECELIA: Então fazemos o exercício com os olhos abertos?

ELIAS: Sim.

[…]

ELIAS: Não se concentrem com intensidade na experiência. É só um exercício. Não é preciso ser muito sério e dirigido! (Com humor) Vocês podem fazer isso por diversão, e pode ser breve. Não é necessário reservar horas do seu tempo e se concentrar de modo muito dirigido em realizar algo! É mais importante sintonizar conscientemente, de olhos abertos, a consciência com que vocês estão familiarizados; pois, à medida que aprenderem a ser dirigidos e a manipular dentro desse direcionamento, também aprenderão a dirigir dentro de realidades alternadas.

Eu lhes digo que vocês podem manipular dentro da sua clareza, pois o que vocês experimentaram agora, neste exercício, foi apenas notar. À medida que a semana avançar e vocês praticarem este exercício, podem tentar manipular esses sentidos. Deixem a audição ficar clara e depois a desliguem intencionalmente. Deixem o olfato ficar claro e depois o desliguem. Deem a si mesmos a oportunidade de ver a própria capacidade de manipular a sua consciência e as suas funções; pois, assim, vocês reconhecerão com muito mais facilidade como manipular ao encontrar eventos diferentes dentro de focos alternados.

Pausar um minuto e prestar atenção em você

ELIAS · SESSÃO 1855 · 15 DE OUTUBRO DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JULIE (FONTINE)

Julie diz que a atenção vai embora para os outros e que, ao conversar, ela se perde e não sabe o que dizer. Elias dá um método simples para a conversa.

O que ele ensina aqui

- Na conversa, o seu padrão automático é pensar que você não faz nada, só escuta; mas você faz muitas coisas.
- Faça uma pausa de cerca de um minuto: o que a sua energia está fazendo, o que você sente, o que faz com o corpo?
- Responder de imediato, sem clareza, leva a explicar, justificar e se desvalorizar.
- A chave é pausar: não é uma corrida para ver quem responde mais rápido.

> **Nota do MPR:** Plexo solar: região do abdome acima do umbigo; Elias sugere notar se ela está relaxada ou apertada como um dos sinais do corpo.

> **Nota do MPR:** "Dar a volta ao mundo para atravessar a rua": imagem de Elias para o esforço extra criado por responder sem clareza.

A conversa

JULIE: Vejamos, acho que vou começar com outras pessoas fora da família. Diria que a minha resposta automática, quando estou falando com outra pessoa, é que muitas vezes não sei o que quero

dizer ou fazer, porque estou tão focada nela. Quer dizer, não sei o que quero dizer ou fazer porque me perdi.

ELIAS: Muito bem. Nesse tipo de situação, você presta atenção à outra pessoa e escuta o que ela expressa ou observa o que ela faz. Para estar mais presente consigo mesma, você pode começar se permitindo uma pausa. Não é necessário responder de imediato. Permita-se um momento de pausa para prestar atenção à SUA energia. O que a sua energia está fazendo? O que você está sentindo? O que você está de fato fazendo?

Agora; este pode ser um exercício informativo para você, pois nesses momentos a sua associação automática é de que você não está fazendo nada, de que está escutando, e essa é toda a extensão da sua consciência do que está fazendo. Mas você está fazendo muitas ações diferentes nesse momento.

Por isso, ao se permitir pausar e mover a atenção para você, avaliando o que está de fato fazendo, você pode perceber que está de pé, ou sentada, ou andando. Você está notando ações periféricas no ambiente. Está consciente do que a cerca. Talvez esteja batendo o pé, ou mexendo os dedos. Talvez, ao escutar a outra pessoa, você note que a consciência do seu corpo está relaxada ou inclui algum elemento de tensão. Você pode focar a atenção por um instante no plexo solar e notar se está relaxado ou apertado. Pois tudo isso são comunicações e sinais que você expressa dentro de si, e são indicadores do tipo de energia que você está projetando e vivendo. Isso também lhe dá informação sobre as suas próprias respostas e permite que você entre numa expressão calma, nessa pausa, em que se permite acessar como quer responder ou SE quer responder.

Isso não inclui um período longo. É uma pausa breve, talvez de apenas um dos seus minutos. Mas é tempo suficiente para mover a atenção para você, para a consciência do seu corpo físico, para o seu entorno, e uma pausa suficiente para avaliar com calma qual é a resposta que você deseja.

Muitas vezes as pessoas vivem esse tipo de ação na interação com outras, em que ficam confusas ou não sabem como responder, a que responder ou com o quê. O motivo é que elas não se permitem um momento para avaliar o que ocorre dentro delas e na sua própria energia, pois há uma associação automática de que, se você interage com outra pessoa e ela para de falar, você precisa responder de imediato. Não é assim.

Você pode notar que certas pessoas com muita experiência na interação com outras geralmente não respondem de imediato quando a outra para de falar. Há um breve momento de pausa, pois essas pessoas reconheceram que, ao prestar atenção genuína à interação que podem ter com outra pessoa, elas estão escutando de verdade e pode ser mais eficiente incluir uma pausa momentânea para se dar mais clareza e responder com mais eficiência, comunicando com mais clareza o que querem comunicar.

Você não está em competição com a pessoa com quem interage, e não está numa corrida para ver quem responde mais rápido.

JULIE: Então isso é uma crença minha, e é por isso que às vezes crio esse cenário? Às vezes acredito, sim, que estou em competição e que, se não disser algo rápido o bastante, não terei chance de dizer.

ELIAS: Em parte, e também, se você não responde de imediato, há uma associação de que a outra pessoa vai perceber que você não está prestando atenção, o que não é verdade. Mas, ao se oferecer essa pausa momentânea, você pode gerar mais clareza sobre você mesma e a sua própria energia, e isso lhe permite responder de um modo que comunica à outra pessoa que você está genuinamente prestando atenção e que entende o que está sendo tratado.

Ao passo que, se você responde de imediato, antes de se oferecer essa clareza ou essa consciência da sua própria energia, muitas vezes você pode responder de um modo que na verdade não quer responder e, depois, passa a se explicar, pois a outra pessoa, na sua percepção, não entendeu. A outra pessoa não entendeu, ou, na verdade, não é que não tenha entendido: ela entendeu o que você expressou, mas o que você expressou não é o que você quer expressar.

Por isso, depois isso cria um círculo em que você responde de imediato, rápido, sem oferecer uma resposta com clareza, e o que ocorre nesse círculo é que a outra pessoa recebe a sua resposta, você percebe isso como um mal-entendido, e você logo se desvaloriza e tenta se justificar por meio de explicações. Com o tempo, você pode até gerar a comunicação que queria no início, e talvez gere entendimento entre você e a outra pessoa, mas o que você criou nesse processo? Frustração, confusão, desvalorização, justificativa, explicação. Você deu, em essência, a volta ao mundo para atravessar a rua.

Ao passo que, se você se permite essa pausa momentânea para avaliar a sua energia, o que você está fazendo e o que quer

expressar, você evita toda essa energia de dar a volta ao planeta para atravessar a rua, e simplesmente atravessa a rua.

JULIE: Parece maravilhoso. (Ri com Elias)

ELIAS: Por isso, a chave nos cenários de interação com outras pessoas fora da sua família é fazer uma pausa.

JULIE: A chave é fazer uma pausa, certo. Obrigada.

Exercícios

Exercícios já revisados nos outros livros, escolhidos por tratarem de atenção. Cada um traz os passos e as palavras do mestre.

Observe o que você faz

ELIAS

Como fazer

1. Escolha um dia e observe cada coisa que você faz.
2. Pergunte "o que estou fazendo?" no lugar de "por que criei isto?".
3. Note se pensamento, comunicação e ação concordam entre si.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1468, 8 DE NOVEMBRO DE 2003

Eu lhe digo, como disse a estas outras pessoas e a muitas, muitas outras: não se confunda. O pensamento não cria a realidade. Essa não é a função dele. A função dele é traduzir, interpretar quais são as suas comunicações. Por isso, ele é tão eficiente quanto a informação que você lhe oferece. Se você não dá à sua atenção a flexibilidade de ouvir todas as suas comunicações e de perceber o que você realmente está fazendo, ou seja, o que está escolhendo, você não oferece informação exata ao mecanismo do pensamento, e ele pode não lhe dar traduções exatas do que você está comunicando ou fazendo. É por isso que muitas pessoas ficam bastante confusas: o pensamento não combina com o que elas fazem nem com as suas comunicações.

Mas se você gera um equilíbrio, reconhecendo que deve mover a sua atenção para os três fatores ou elementos de si mesmo

(pensamento, comunicação e escolha/ação, pois fazer e escolher são sinônimos), se você se permite flexibilidade na atenção a esses três aspectos de você, vai notar quando um deles não está em harmonia com os outros dois, e nisso oferece a si mesmo informação. É assim que você começa a se equilibrar e a reconhecer o "porquê" das suas criações.

Eu incentivo as pessoas a se concentrarem no "o quê" das suas criações, pois vocês se concentram demais no porquê e não se oferecem resposta alguma, porque a pergunta é conhecida demais. Mas, ao prestar atenção e criar o equilíbrio desses três fatores de você mesmo, você oferece a si mesmo o porquê automaticamente, sem fazer a pergunta.

SESSÃO 1861, 22 DE OUTUBRO DE 2005

Ao prestar atenção, mesmo por um dia, a cada ação que você realiza e a como a sua energia está se refletindo e sendo projetada em CADA MOMENTO desse dia, eu lhe digo: você vai se oferecer uma informação considerável sobre aquilo a que você não presta atenção e sobre o que influencia outras ações e cenários.

O que você gera repetidamente em cada dia é o que cria o caminho para gerar eventos que confundem você, de que você não gosta e que você não quer. Mas você se move nessas direções a cada dia sem notar o corriqueiro, o que você chama de ações sem importância, repetidas vezes, que expressam um tipo particular de energia e criam uma direção que reforça certas ações continuamente. Assim, elas ganham impulso e, por fim, você cria um evento de que não gosta ou que não quer.

E você se senta e pergunta a si mesmo e a outras pessoas: por que eu criei isto? Como eu criei isto? Por que eu criaria isto? E fica sem resposta, pois não prestou atenção a todas essas ações repetidas que realiza, associadas a crenças que você expressa e das quais não está ciente objetivamente. É por isso que é importante prestar atenção, em cada dia, a tudo o que você faz. Esse é o seu indicador da sua energia.

Notar as respostas automáticas

ELIAS

Elias ensina a achar as expectativas e crenças olhando as suas respostas e decepções, com atenção no agora.

> **Nota do MPR:** O 'método anterior' é o que o Mike resume no começo: achar expectativas e crenças olhando para as próprias decepções e reações.

Como fazer

1. Em cada situação, pare e note como você responde.
2. Repare nas decepções: elas mostram uma expectativa.
3. Pergunte qual crença está por trás da resposta.
4. Fique no agora e repita todo dia, com atenção disciplinada.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 363, 21 DE FEVEREIRO DE 1999

MIKE: … numa das últimas sessões, você me deu uma forma de detectar, por assim dizer, expectativas e crenças olhando para as decepções e certas reações em situações, e eu fiquei curioso sobre um método, digamos, de descobrir expectativas subjacentes. (Pausa)

ELIAS: Você pode identificar as suas expectativas reconhecendo as suas próprias respostas a diferentes eventos da sua realidade em conjunto com os seus sistemas de crenças.

Agora: eu ofereci o método anterior, por assim dizer, com o qual você pode praticar, pois ele lhe dá a oportunidade de ver com mais clareza as suas respostas nas interações e, à medida que você se familiariza com as suas próprias respostas, isso facilita identificar com mais clareza as suas expectativas de formas menos óbvias, em termos objetivos.

Nisso, é importante que você se familiarize com todos os aspectos dos seus próprios sistemas de crenças, e também com as suas próprias respostas a cada situação dada, pois, em toda situação ou evento, você terá uma resposta. Se você presta atenção no agora, pode se permitir notar as suas próprias respostas.

Agora; sei bem que isso pode ser dito com facilidade, e eu posso dizer que você pode notar as respostas automáticas que tem, mas a realização de notar essas respostas automáticas pode não ser tão fácil, pois você criou certas expressões na sua realidade que se tornaram, por assim dizer, naturais para você.

Portanto, elas são aceitas no seu foco e você NÃO presta atenção, pois nem sequer reconhece que ESTÁ criando uma resposta automática.

Nisso, à medida que você entra mais plenamente na exploração das suas próprias respostas, do seu comportamento e dos sistemas de crenças, e de todos os aspectos dos seus sistemas de crenças, também vai começar a notar que exige de si mais e mais disciplina na sua atenção, notando mais e mais dos seus próprios comportamentos e criações. Essa ação o leva mais e mais plenamente ao agora.

Notar é a sua maior ferramenta

ELIAS

Como fazer

1. Primeiro, apenas note.
2. Reconheça e identifique a crença por trás do que você notou.
3. Note o que dispara as suas respostas automáticas.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 455, 25 DE AGOSTO DE 1999

Eu expressei antes que, dentro da aceitação, no seu movimento em foco físico, o processo que vocês escolheram usar (não apenas você, mas TODOS vocês, como indivíduos nesta dimensão física) é, inicialmente, notar (estes são os passos que vocês dão); e, uma vez que você está notando, você se permite passar ao passo de reconhecer e identificar; e, uma vez que se permitiu reconhecer e identificar, você passa ao passo seguinte, o de se dirigir a, e, depois de se dirigir a, você começa a aceitação.

SESSÃO 928, 16 DE OUTUBRO DE 2001

O ponto é prestar atenção a si mesmo e ao que cria gatilhos em você. Pois, ao se permitir ver o que dispara respostas automáticas em você, você também pode se familiarizar mais com as crenças que influenciam essas respostas automáticas e, assim, se permitir mais escolha.

SESSÃO 947, 1º DE NOVEMBRO DE 2001

... Isto, na verdade, é um desafio enorme para muitas pessoas, e reconheço o desafio que você está se apresentando, pois projetar a sua atenção é bastante familiar. Eu disse a todos vocês que é por isso que interajo com cada um, pois este movimento na aceitação e em manter a atenção no agora é muito pouco familiar para todos vocês e, por isso, é fácil se expressar projetando a atenção para fora de si e para fora do agora.

Vocês, na verdade, projetaram as suas sociedades desse modo, em que grande parte das suas ações diz respeito ao passado ou ao futuro, e pouca importância se dá a manter a atenção no agora; e, como vocês sabem, tornou-se bastante automático não prestar atenção ao agora.

Mas também posso lhe dizer, e digo às pessoas desde o início deste fórum, que o maior termo da sua língua pode ser visto como "notar". Esta é, na verdade, a sua maior ferramenta, e você a está usando para se oferecer mais informação e mais oportunidades de praticar. Como você praticaria se não estivesse notando? E você ESTÁ notando, meu amigo.

SESSÃO 1496, 17 DE JANEIRO DE 2004

Eu lhes digo, como sempre: prestem atenção! Notem! Estejam cientes! E lembrem-se, vocês já ampliaram a sua consciência, todos vocês, e muitos dos métodos que usaram antes não estão necessariamente, na linguagem comum de vocês, funcionando mais. Expressem disposição para explorar o desconhecido, pois ele se encaixa de modo mais aceitável na sua realidade agora, e o conhecido já não se encaixa tão bem. Vocês podem escolher dificuldade ou facilidade. Qualquer que seja a escolha, expresso o

meu apoio e o meu incentivo, pois o que vocês escolherem é para o seu benefício e tem valor.

SESSÃO 1167, 26 DE OUTUBRO DE 2002

A sua libertação está em conhecer a si mesmos, em conhecer o que vocês expressam, o que fazem, e o que motiva e influencia o que fazem, pois é aí que estão as suas escolhas. As respostas automáticas são preto no branco. São a escolha de uma única resposta, e como isso limita vocês. Vocês têm escolhas infinitas.

Atenção é você, não o pensamento

ELIAS

Como fazer

1. Pratique mover a sua atenção de um lugar para outro.
2. Note as suas respostas automáticas.
3. Observe o que você faz, e não só o que pensa.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1290, 15 DE MARÇO DE 2003

JOHN: Estou meio confuso sobre o que a atenção realmente é. Posso estar prestando atenção a umas mil coisas no momento, mas como isso funciona? Quando você diz "atenção", as pessoas dão respostas sobre uma única coisa a que estão prestando atenção, e nunca é só isso. O que você está pondo nos pensamentos... você pode esclarecer isso?

ELIAS: Atenção não é pensamento; atenção é você. VOCÊ é a atenção.

HOMEM: Atenção da sua essência?

MULHER: Então não é necessariamente o seu corpo que é a atenção que você...

ELIAS: Não.

MULHER: É algo, aquilo outro que nos parece mais vago, menos específico.

ELIAS: O que você é? Quem você é? O que gera você como sendo você?

MULHER: Isso é a atenção?

ELIAS: Sim.

SESSÃO 1024, 4 DE MARÇO DE 2002

SHAHMA: ... Há mais alguma coisa que você queira me dizer?

ELIAS: Apenas que continue notando, meu amigo, e praticando. Pratique mover a sua atenção; reconheça que a sua atenção não é pensamento. A sua atenção pode ir para o pensamento, mas o pensamento não é a sua atenção. Portanto, pratique mover a sua atenção, manipulá-la e notar respostas automáticas.

SESSÃO 1447, 27 DE SETEMBRO DE 2003

LORRAINE: Tenho uma pergunta sobre estar no agora, no momento. Onde fica o pensamento nisso? É preciso tentar parar de pensar?

ELIAS: Não necessariamente. O papel do pensamento é significativo, mas o importante é gerar um equilíbrio, um equilíbrio entre permitir à sua atenção a flexibilidade de ir para as comunicações, para a ação e para o pensamento. A armadilha do pensamento é que a sua atenção vai para o pensamento com exclusão de outras informações, com exclusão do que você está realmente fazendo e das suas comunicações, e você depende do pensamento de formas para as quais ele não foi feito.

Você depende do pensamento para criar a sua realidade, e essa não é a função dele, e por isso você se decepciona, pois ele não cria a

sua realidade. Você depende do pensamento para lhe dar informação exata, e a sua associação é de que ele é uma comunicação, o que não é. Ele é um mecanismo de tradução. Ele traduz o que você faz, o que você acredita e quais são as suas comunicações.

Mas, se a sua atenção não vai para as vias reais de comunicação, o pensamento não traduz com exatidão, e isso confunde, pois você pensa uma coisa e faz outra, ou pensa numa direção e sente outra, já que não está dando ao processo do pensamento informação exata. Você concentra a sua atenção nele como o principal operador do seu ser, como o ponto de controle, como o volante, e ele não é.

As suas escolhas, o que você realmente faz, são os seus indicadores do que você está expressando. É por isso que é muito importante prestar atenção ao que você está realmente FAZENDO, prestar atenção a si mesmo, e isso é desafiador porque não é familiar. Você está acostumado a projetar a sua atenção para fora de si e a mantê-la em toda e qualquer expressão que encontra fora de você, e está bem acostumado a pôr a sua atenção uns nos outros em vez de em si mesmos. Isso não quer dizer que você ponha a atenção em si com exclusão das outras pessoas, mas que você esteja ciente do que está expressando na sua interação com elas.

O poder está no agora

ELIAS

Como fazer

1. Quando pensar no que fará depois, volte ao que você faz agora.
2. Peça a direção a si mesmo, no agora, e não a outra pessoa.
3. Mantenha a atenção em você e no agora.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 35, 3 DE SETEMBRO DE 1995

Cada momento é o seu ponto de criatividade, o seu ponto de poder. Você, neste momento, é o centro máximo do universo! Este momento é o centro máximo, e tudo o que existe. Por isso, não se preocupe com as experiências que você realizou antes. Agora, foque neste ponto, neste agora. Cada momento no agora lhe dá a oportunidade de escolhas e de mudança. Portanto, quando você estiver no seu agora, em casa ou no trabalho, não pense no que fará daqui a duas horas nem em como agirá. Pense e aja no agora presente.

SESSÃO 216, 13 DE SETEMBRO DE 1997

Procure se permitir entrar em áreas de experiência dentro desta Mudança sem sentir medo, e continue focando a sua atenção no agora presente, pois nenhum outro existe. Não há futuro; não há passado. Há agora, continuamente. Por isso, permita-se a experiência no agora e confie em si mesmo. Quanto mais você

permite a sua ampliação e a sua experiência, mais você permite a sua linguagem para consigo. Assim, você também se oferece mais informação sobre si mesmo, sobre a sua direção e sobre as suas escolhas. Se você se preocupa com o futuro, está se distraindo de ouvir a si mesmo. As pessoas perguntam a esta essência: "O que devo fazer? Para qual direção devo ir?" Vocês podem responder a essas perguntas por si mesmos, se apenas ouvirem a si mesmos. Se você focar a atenção no agora, pode se surpreender: o seu eu vai falar com você por impressões, por impulsos e por aquela voz pequena e quieta dentro de você, que lhe dará a sua própria direção e as suas respostas.

Você não precisa depender de outras pessoas nem desta essência para as suas respostas, pois você pode oferecê-las a si mesmo magnificamente. É apenas uma questão de lembrar e de ouvir a si mesmo, e você saberá quando estiver falando consigo. Você reconhecerá impressões que, nos seus termos, parecem certas, e saberá qual direção deseja escolher entre as suas probabilidades. Este é o ponto, e é por isso que eu digo tantas vezes às pessoas que foquem no agora e em si mesmas; assim, você não precisa consultar esta essência! Posso oferecer explicações sobre a sua realidade e ajuda na sua confusão, mas esta essência não escolhe as suas probabilidades por você. Nenhuma essência escolhe as suas probabilidades por você. Você escolhe por si mesmo. E, se você ouvir outras pessoas, ou até o que julga serem outras essências, dizendo a direção em que você deve ir, tenha isso como suspeito, pois ninguém pode lhe dar a sua direção.

SESSÃO 1116, 16 DE JUNHO DE 2002

TRACY: Eu queria lhe perguntar se você tem algum conselho para me dar, e para todos os outros, sobre como viver a melhor vida possível. Nem sei bem o que isso significa, mas que conselho você daria, com toda a sua experiência e sabedoria? Ouvi você dizer "viver o momento" muitas vezes.

ELIAS: Mantenha a sua atenção em você e no agora, e nessa simplicidade você criará a sua maior facilidade.

Pare antes de reagir

ELIAS

Mostra como flagrar uma reação automática e perguntar de onde ela vem, em vez de culpar o outro.

> **Nota do MPR:** 'Sessões secretas' eram sessões em que o Elias pedia aos participantes que contassem os seus segredos mais sombrios. Não eram secretas para o resto do grupo.

> **Nota do MPR:** O 'jogo do rato morto' é a imagem do gato que continua brincando com o rato já morto: seguir mexendo numa experiência dolorosa porque ela fascina.

Como fazer

1. Observe o tom de voz ou a frase que causa uma pontada em você.
2. Pare antes de reagir, por fora e também por dentro, na tagarelice do pensamento.
3. Pergunte: por que estou respondendo assim? Qual é o meu ganho? Onde não estou me aceitando?
4. Faça isso uma vez, com uma pessoa, e perceba que ninguém está fazendo algo com você.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 361 · 12 DE FEVEREIRO DE 1999

CAROLE: "Existe um jeito de afinar o processo – e isto provavelmente vai soar como pedir métodos – um jeito de afinar o processo de nos observarmos e observarmos o nosso

comportamento para reconhecer os sistemas de crenças? Talvez as sessões secretas que você fez tenham ajudado a afinar esse entendimento do modo como os nossos sistemas de crenças se apresentam.

ELIAS: E você pode estar apresentando a si mesma esse tipo de ação independentemente de eu fazer uma sessão secreta. Ou, à medida que vocês se permitem ampliar a consciência e notar mais a si mesmos, podem notar cada uma das suas pontadas.

Vocês se oferecem em TODO momento oportunidades de afinar a consciência. Em TODA interação de que participam, vocês se oferecem a oportunidade de se ver com mais clareza. Esta é a razão pela qual eu enfatizo a vocês com tanta força que estejam no agora continuamente, sempre; que estejam focando a atenção no agora presente; não daqui a três segundos, não três segundos atrás, mas NESTE EXATO MOMENTO.

CAROLE: Mas não conseguimos fazer isso, Elias, porque ficamos piscando, entrando e saindo, porque eu tento focar e ficar exatamente no agora, e não dá para fazer isso por muito tempo!

ELIAS: Ah, mas você pode...

CAROLE: Vocês ficam piscando, entrando e saindo o tempo todo!

ELIAS: Mas vocês estão em movimento contínuo! Portanto, cada agora está mudando. Vocês estão em movimento perpétuo e contínuo, em movimento e em vir a ser, e este é o ponto. Não se trata de se agarrar a um momento qualquer, mas de notar cada momento conforme ele é criado dentro do seu agora.

CAROLE: Então é o fluxo. Já tive experiências em que, por breves momentos, sinto um movimento incrível ... incrível, o que parece movimento, mas ainda assim não há movimento. É quase como energia, como energia pura, e parece movimento, mas não é movimento do jeito que eu conheço aqui, como se mover pelo espaço. É realmente poderoso quando isso acontece, e acho que é um exemplo marcante de conseguir ser lúcida nesse agora presente.

ELIAS: Esses tipos de experiência lhe oferecem validação, e também lhe oferecem um tipo de empolgação, para motivá-la na área de estar presente dentro do agora e de notar em cada momento. Mas muitas vezes vocês também se iludem, ao olhar para esses tipos de experiência como a sua 'espiritualidade' e como a validação do seu 'crescimento'. Eu lhes digo que dentro de cada momento de cada agora há muita informação que vocês podem assimilar.

Agora; você pode começar, se assim escolher, com as suas áreas mais óbvias, objetivamente, nesse seu afinamento, por assim dizer, e isso a moveria na direção de QUALQUER tipo de conflito ou pontada, pois vocês são muito eficientes no seu jogo do rato morto! Portanto, o conflito ganha a sua atenção com muita eficiência, mas você não precisa nem se mover para a área do conflito, apenas para as suas próprias pontadas, que são muito menos que uma expressão de conflito, pois você pode flagrar-se antes de criar a sua expressão de conflito.

Você pode estar em interação com outra pessoa, e essa pessoa pode lhe expressar algum elemento, mas expressá-lo no que vocês chamariam de um certo tom de voz, e, independentemente das

palavras que a pessoa está expressando, o tom que acompanha as palavras criará uma pontada em você, e você notará a sua própria resposta automática.

Agora; dentro desse momento presente, você se oferece uma excelente oportunidade de PARAR e examinar, pois nenhuma outra pessoa está criando a sua realidade! Portanto, nenhuma outra pessoa está fazendo algo COM você. VOCÊ está criando a sua realidade. Portanto, VOCÊ está 'fazendo a você'. Eu já expressei isto a todos vocês antes, mas vocês ainda não estão entendendo bem.

Eu lhes ofereci neste fórum a sua terminologia de justificativa; os seus 'direitos'. Uma pessoa pode estar se expressando com aspereza com você, e você está dentro dos seus direitos de se expressar em retaliação. Uma pessoa pode 'ferir os seus sentimentos'. Esta é uma expressão clássica! Eu me divirto muito com essa expressão, pois é uma desculpa enorme para cada um de vocês julgar outra pessoa e desviar a atenção de si mesmos, sem olhar para a própria criação da própria realidade.

Nenhuma outra pessoa está ferindo os seus sentimentos. VOCÊ está ferindo os seus sentimentos, pois outra pessoa pode estar expressando exteriormente uma afirmação, mas VOCÊ está permitindo a penetração, e está em acordo com essa afirmação, e ISSO é o que produz os seus sentimentos feridos. [Eu posso lhe dizer]: 'Você pode ser desatenta às vezes.' E você pode me dizer: 'Isso é inaceitável. Isso está ferindo os meus sentimentos.' Eu não estou ferindo os seus sentimentos. Você está em acordo com a minha afirmação e está expressando dentro de si: 'Você está certo.

Eu sou indigna, pois me expresso com desatenção às vezes. Portanto, sou má e inaceitável.'

E, onde vocês não estão se aceitando, vocês estão respondendo a outras pessoas, mas não estão aceitando a responsabilidade pela própria realidade, nem o fato de que não estão se aceitando, e estão expressando a sua própria duplicidade. Portanto, projetam para fora, para outra pessoa, e dizem que ELA está criando a sua realidade e ELA está ferindo os seus sentimentos.

Estas são as oportunidades que vocês se permitem dentro do momento para se flagrar nos seus movimentos automáticos, nas suas respostas automáticas. Vocês respondem automaticamente ao tom de outra pessoa. Respondem automaticamente à aspereza de outra pessoa. Respondem automaticamente se VOCÊS estão se sentindo na defensiva, se VOCÊS estão se sentindo feridos, se VOCÊS estão se sentindo infelizes. Vocês projetarão automaticamente para outra pessoa, expressando que ela criou esta situação. Esta é a sua oportunidade de ver o que VOCÊS estão criando, parando dentro do momento, afinando e questionando a si mesmos: 'Por que estou respondendo desta maneira? Qual é o meu ganho? Onde não estou me aceitando, que estou respondendo a esta situação e a esta expressão?'

Pratique com a sua filha, uma vez. Pratique com o seu parceiro, uma vez. Pratique com os seus filhos, uma vez. Pratique com o seu parceiro, uma vez ... apenas uma vez. (Olhando uma vez para cada pessoa)

Ofereçam-se a oportunidade de PARAR, de parar a sua própria expressão exterior em resposta, em reação a outra pessoa.

Mas não apenas a expressão exterior, pois é muito fácil para todos vocês, uma vez, selar os lábios e não responder exteriormente, mas notem interiormente a tagarelice que vocês criarão, pois este é o ponto! Uma vez, nessa situação, vocês dizem: 'Não vou falar', mas o seu processo de pensamento corre solto dentro de vocês, e vocês estão gritando dentro da sua telepatia com essa outra pessoa ... pois lembrem-se, não importa que vocês não falem. A energia é projetada e as pessoas recebem, e elas têm consciência do que vocês estão projetando independentemente da sua expressão verbal.

Portanto, neste único experimento de uma vez, notem. Perguntem a si mesmos: 'Por quê? Por que estou respondendo desta maneira? O que há em mim que me sugere que eu fique na defensiva, que eu esteja ferido nos meus sentimentos? Em que elemento de mim mesmo não me sinto digno?' Pois esta é a sua chave. A sua própria falta de aceitação de si mesmos é o que produz essas respostas, e depois [elas] são projetadas para fora de modo que o que vocês estão expressando é: 'Estou impotente para me alterar nas áreas em que não me aceito. Portanto, vou projetar para fora, e vou alterar VOCÊ e vou alterar o SEU comportamento, e ENTÃO vou me perceber como adequado e digno.'

Não. Olhem para si mesmos, pois tudo o que vocês criam nessas expressões exteriores é uma roda de hamster em que vocês sobem e correm e correm e correm, e disparam uns contra os outros a sua própria falta de aceitação de si mesmos, mas não conseguem reconhecer a si mesmos e se mover na direção de se aceitar. Vocês perpetuam a sua própria falta de aceitação, e fazem isso sob o

disfarce da justificativa, e a justificativa é sempre feita sob o disfarce de ‘certo’ ou ‘melhor’.

Descubra o seu ponto de poder

SETH

Como fazer

1. Sente-se com os olhos bem abertos e olhe ao redor.
2. Perceba que este momento é o seu ponto de poder.
3. Concentre-se no que você quer, sem sentir conflito com o que tem.
4. Use esse poder do presente para escolher a probabilidade que você quer.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 656, P. 292

Você pode mudar o quadro da sua vida a qualquer momento, se perceber que ele é apenas o único retrato de si mesmo que você criou entre um número ilimitado de retratos prováveis. O aspecto peculiar dos seus retratos prováveis ainda será característico de você, e de mais ninguém. As capacidades, forças e variantes que você quer atualizar já estão latentes, em seus termos, e à sua disposição. Suponha que você esteja doente e deseje saúde. Se entender a natureza das probabilidades, não precisará fingir que ignora a sua situação atual. Você a reconhecerá, em vez disso, como uma realidade provável que você materializou fisicamente. Tomando isso como certo, você começará então o processo necessário para trazer à experiência física uma probabilidade diferente.

Você fará isso concentrando-se no que quer, mas sem sentir conflito entre isso e o que tem, porque um não contradirá o outro; cada um será visto como um reflexo da crença na vida diária. Assim como levou tempo para construir a sua imagem atual, com seus aspectos doentios, pode levar tempo para mudar esse quadro. Mas concentrar-se na situação doente de agora só vai prolongá-la. Ponto.

Cada condição é tão real ou irreal quanto a outra. Qual você? Qual mundo? Você tem a sua escolha, em linhas gerais, dentro de certas estruturas que escolheu como parte da sua condição de criatura. O passado, como você pensa nele, e o subconsciente, também como você pensa nele, têm pouco a ver com a sua experiência presente, fora as suas crenças sobre eles. O passado contém, para cada um de vocês, alguns momentos de alegria, força, criatividade e esplendor, e também episódios de infelicidade, talvez de desespero, turbulência e crueldade. As suas convicções presentes agirão como um ímã, ativando todas essas questões do passado, felizes ou tristes. Você escolherá, dentro da sua experiência anterior, todos os acontecimentos que reforçam as suas crenças conscientes e ignorará os que não reforçam; estes podem até parecer inexistentes.

Como foi mencionado neste livro (no Capítulo Quatro, por exemplo), as memórias que surgem ativam então os mecanismos do corpo, fundindo passado e presente num quadro de algum modo harmonioso. Isso quer dizer que as peças se encaixarão, sejam alegres ou não.

Essa união do passado com o presente, nesse contexto, predispõe você a acontecimentos futuros semelhantes, pois você se preparou

para eles. A mudança, agora, altera de forma bem prática tanto o passado quanto o futuro. Para você, por causa da sua organização neurológica, o presente é obviamente o único ponto a partir do qual passado e futuro podem ser mudados, ou em que a ação se efetiva.

Não estou falando de forma simbólica. Nos termos mais íntimos, o seu passado e o seu futuro são modificados pelas suas reações presentes. Ocorrem alterações dentro do corpo. Circuitos do sistema nervoso são mudados, e energias que você não entende buscam novas conexões em níveis bem mais profundos, muito além da consciência. As suas crenças presentes governam a atualização dos acontecimentos. Criatividade e experiência estão sendo formadas momento a momento por cada indivíduo.

Você precisa entender que o seu presente é o ponto em que a carne e a matéria encontram o espírito. Portanto, o presente é o seu ponto de poder na sua vida atual, como você pensa nela. Se você atribui mais força ao passado, vai se sentir ineficaz e negar a si mesmo a sua própria energia.

Como exercício, sente-se com os olhos bem abertos, olhando ao redor, e perceba que este momento representa o ponto do seu poder, através do qual você pode afetar tanto os acontecimentos passados quanto os futuros.

O presente que você vê à sua frente, com a sua experiência física íntima, é o resultado da ação em outros presentes como este. Não se deixe intimidar, portanto, pelo passado nem pelo futuro. Não há necessidade alguma de que os aspectos indesejáveis da sua

realidade atual sejam projetados no futuro, a menos que você use o poder do presente para fazer isso.

Se você aprender a captar esse sentimento de poder agora, poderá usá-lo com grande eficácia para alterar a sua situação de vida do modo que escolher - de novo, dentro dos limites definidos pela sua condição de criatura. Se você nasceu sem um membro, por exemplo, o seu poder no presente não pode regenerá-lo automaticamente nesta vida, embora, em outros sistemas de realidade, você de fato possua esse membro.

Responder, não reagir

BASHAR

Como fazer

1. Diante do que acontece, diga: isto pertence à minha realidade e eu o cocrio.
2. Pergunte o que a situação pode ensinar a você.
3. Fique no Aqui e Agora e decida o que vem a seguir.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "OLD BLOCKS" (TRECHO "RESPONDING / REACTING")

P: Eu pareço evoluir de forma bem gradual, em uma espiral lenta.

BASHAR: Mover-se devagar na sua vida não significa que você não possa, a cada momento, fazer aquilo que mais empolga você naquele momento. Então não use o desejo de ter o seu ritmo como desculpa para não fazer o que empolga você. Não há absolutamente nenhum motivo para você não experimentar alegria e paz a cada momento da sua vida, não importa a velocidade com que queira aprender algo. Você entende?

P: Sim.

BASHAR: Nenhum motivo para você se privar de se sentir absolutamente realizado, mesmo no meio de um processo. Se você entender que o processo é a própria coisa, não vai criar impaciência com o lugar onde está agora, supondo que aonde você vai seja de

algum modo melhor do que onde está. Estar plenamente no momento, onde você está, é exatamente, e a única, forma de estar em qualquer outro lugar. Porque, se você não usa o que tem, não abre espaço para o que quer. Você precisa viver por completo com o que é e amar por completo quem você é, seja qual for o seu processo, antes de poder se transformar no que deseja ser.

Então, os bloqueios que você talvez esteja sentindo podem ser simplesmente as suas suposições, antigas crenças, antigos hábitos sobre como você se relaciona consigo mesmo no momento e com o que está vivendo. Você precisa aprender a olhar para as coisas de um jeito diferente e responder (agora preste atenção, preste atenção, distinção muito importante, e isto vale para muitos de vocês): você precisa aprender a diferença entre "responder" a algo e "reagir" a algo. Resposta é positiva. Reação é negativa. Você precisa aprender a responder à sua realidade, não reagir a ela. Você entende?

P: Sim. Isso se conecta com o que tenho vivido.

BASHAR: Sim. Resposta é simplesmente a disposição, a disposição de acreditar que tudo o que acontece na sua vida acontece por um motivo e de abordar assim, dando-lhe esse significado, entenda você ou não, intelectualmente, como isso poderia ser verdade. Mas confiar que é assim e, portanto, agir como se fosse. Quando você age como se fosse, obtém a realidade que mostra que é.

Então, a ideia é aprender que, se você RESPONDE a uma situação, o que está emitindo é a vibração que diz: "Eu confio que esta situação pertence à minha realidade; que sou o cocriador desta

situação; que vou aprender o que mais me ajuda nela; que sei que, portanto, há um motivo positivo e vou agir assim."

Já se você REAGE a uma situação, está dizendo: "Isto não tem nada a ver comigo, por que isto está aqui agora? Estou impaciente para sair disto. Não entendo por que isto está aqui. Tenho medo de olhar para isto. Estou negando, negando, negando que isto tenha algo a ver com qualquer coisa que eu deva saber neste momento; só quero me afastar e seguir com outra coisa." Então você não está usando a sua vida, não está vivendo a sua vida, não está vivendo no Agora, que é o único lugar onde você existe.

Se você não vive no Agora, se não vive no único lugar onde existe, não tem poder para fazer nada. Você precisa estar onde está para exercer o seu poder, porque o Aqui e Agora é o seu ponto de poder. É onde você está. Se você está "aqui" ou "ali", não pode afetar a sua vida. Você precisa estar Agora. Aqui e Agora. E estar Aqui e Agora significa saber, saber, SABER que tudo o que acontece está acontecendo para que você decida o que vai acontecer a seguir. Portanto, sempre pode ser visto como algo positivo. Entende?

Um plano de quatro semanas

Sugestão do MPR, montada com os exercícios e os pontos deste livro. Não é método dos mestres, nem promessa de resultado.

Semana 1, os sentidos. O exercício de clareza, três vezes por dia. Leia "O que é atenção".

Semana 2, o que você faz. Escolha um dia e observe as ações pequenas. Pergunte "o que estou fazendo?" no lugar de "por quê?". Leia "Você cria pelo que faz".

Semana 3, o automático. Note as respostas automáticas sem mudá-las. Antes de responder numa conversa, faça uma pausa curta. Leia "Notar o automático".

Semana 4, o agora. Quando a atenção for para o futuro: pare, corpo, respiração, e a pergunta. Leia "O agora" e "Pensar e perceber".