Cocriação consciente

Criar a sua realidade de propósito, sozinho e com os outros



ELIAS · BASHAR · SETH · ELAN

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro reúne 52 conversas e trechos completos sobre criar a própria realidade de propósito: 28 do Elias, 12 do Bashar, 8 do Seth, 4 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 nas palavras dos mestres. Depois leia os capítulos por tema 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".

Um aviso sobre o título. "Cocriação" é a palavra comum para criar a realidade de propósito. O Elias diz que ninguém cocria a sua realidade: cada um cria a sua inteira, e as realidades combinam. O livro mostra as duas coisas.

Fontes: Elias (Mary Ennis, eliasweb.org), em português do MPR ou traduzido do inglês; Bashar (Darryl Anka), transcrições traduzidas; uma delas veio de legenda automática e foi pontuada, com pequenos ajustes de leitura; Seth (Jane Roberts), "A Abordagem Mágica" e a compilação de exercícios de Seth e Jane, traduzidos do inglês; Elan (Andrew), "Your Power on a Plate", traduzido do inglês.

Palavras dos mestres

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

A fórmula (Bashar): agir na opção que mais empolga você naquele momento, da melhor forma que puder, sem insistir no resultado. O resto, a sincronicidade traz.

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.

Ação-espelho (Elias): o que você vê no outro mostra um assunto seu. A expressão dele nasce da percepção dele; o tema de fundo é o mesmo que o seu.

Acordo (Elias): não é conversa nem pacto prévio. É a permissão geral e instantânea que existe quando alguém responde à sua energia.

Bolha (Elias): o campo de energia que envolve cada pessoa. Ele atrai o que combina com ele: você é a fonte do que atrai.

Concentração (Elias): não é pensar nem prestar atenção: é onde a sua crença põe o foco. Você cria aquilo em que se concentra.

Crenças de massa (Elias): crenças que muita gente compartilha, como o jeito "normal" de conseguir dinheiro ou o certo e o errado. A massa é feita de indivíduos.

Decisão (Elan): a escolha de quem você é e do que isso significa para você. Vem antes da emoção, do pensamento, da ação e do

resultado.

Decisão (Elan): Para o Elan, o comando consciente de quem você é, tomado agora. Ele prefere "decisão" a "intenção" porque intenção deixa espaço para adiar.

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

Duplicidade (Elias): o sistema de crenças do bom e do mau, do certo e do errado, do melhor e do pior. Entra em todos os outros sistemas e gera julgamento, inclusive o de si mesmo.

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.

Estrutura 1 e Estrutura 2 (Seth): a Estrutura 1 é o mundo físico que você percebe; a Estrutura 2 é a realidade interior, sob a atenção, onde os pensamentos de todos se misturam e de onde nascem os eventos.

Eu provável (Elias e Seth): uma versão sua em outra probabilidade, que vive o caminho que você não escolheu aqui.

Expectativa (Elias): querer, sem perceber, que algo aconteça de certo jeito ou que o outro mude. Gera esforço e conflito.

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.

Hipnose natural (Seth): o jeito como a atenção e a crença moldam, sem você notar, o corpo e a vida. O Seth propõe usá-la a seu favor, por poucos minutos.

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

Insistência (Bashar): exigir que o resultado venha de um só jeito. Gera resistência e ansiedade; a fórmula pede agir sem insistência.

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.

Onda (Elias): fase em que a consciência coletiva se volta para um sistema de crenças, trazendo-o à tona; em 2003, a onda da verdade.

Orientação (soft, comum, intermediária) (Elias): O jeito de cada pessoa perceber e se relacionar. A comum se volta para quem está perto, a soft se liga a tudo ao redor, a intermediária volta a atenção para si. Nenhuma é melhor.

Probabilidades (Elias): os caminhos possíveis de cada momento. Todas são criadas e se firmam no agora, não no passado nem no futuro.

Realidade oficialmente aceita (Elias): o que a sociedade combina ser real e normal. Escolhas fora dela costumam ser julgadas; não

existe uma realidade oficial acima das percepções de cada um.

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.

Sincronicidade (Bashar): mecanismo neutro que devolve a você a energia que você põe nele, e que traz o que você precisa quando você age pela empolgação.

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 criar de propósito

Doze pontos que aparecem nos quatro mestres. A síntese é do MPR; cada ponto diz onde ler nas palavras deles.

1. Você já cria o tempo todo

Não é preciso aprender a manifestar: você já manifesta. O que muda é perceber o processo. Para o Seth, o ambiente é o quadro físico das suas crenças. Bashar, "O espaço da manifestação"; Seth, tom de sentimento; Elias, sessão 333.

2. Você recebe de volta o que emite

O Bashar chama de única lei: a realidade é um espelho e não tem vontade própria para negar o que você emite. O reflexo nem sempre é de um para um. Bashar, "Fórmula 1-3-5", "Ferramentas para o Sucesso", "Mudando de Realidades".

3. A percepção projeta a realidade

Para o Elias, a percepção é o mecanismo que cria o que você vê, e as crenças a filtram. Mudar a percepção muda a realidade, mais do que fazer mais. Sessões 1105, 738 e 683.

4. Pensar e afirmar não criam

O pensamento traduz e interpreta; não cria. Pensar demais imobiliza. O Elias diz que o método de pensamento, visualização e esforço não funciona como se espera. Sessões 894, 2083 e 200706021.

5. A crença é o projeto, a emoção constrói

Bashar: crenças são o projeto, emoções os construtores, pensamentos os materiais, comportamento a estrutura. Se a casa não ficou como você quer, volte ao projeto. Seth: imaginação e emoção seguem a crença. "Acreditar é Ver", "Ferramentas para o Sucesso"; Seth, sessões 622 e 676.

6. Reconheça a crença, sem brigar com ela

O Elias pede para reconhecer e aceitar as crenças, não para eliminá-las: julgar uma crença já é outra crença. Reconhecida, você escolhe como usá-la. O Seth propõe trocar a crença pelo seu oposto. Elias, sessões 185, 1177 e 1632; Seth, sessão 622.

7. A atenção no agora é o ponto de poder

Travar vem de pôr a atenção no passado ou no futuro. O Seth chama o presente de ponto de poder: suas reações de agora mudam passado e futuro. Elias, sessões 646 e 1632; Seth, sessões 655 e 656.

8. Saiba o que você quer e escolha

Tudo o que você quer é questão de escolha, e o poder está no que você faz, não no que os outros fazem. Negar a própria escolha gera tristeza. Elias, sessões 202104241 e 1166; Elan, decidir quem você prefere ser.

9. Viva como quem já é

Ver, sentir e ser: imaginar a realidade, senti-la com todos os sentidos e agir como quem já vive nela, cercando-se de objetos que a representem. Para o Elan: decidir, confiar e agir. Bashar, "Fórmula 1-3-5"; Elan, "Decisão, confiança e ação".

10. Siga a empolgação, sem insistir no resultado

A empolgação é o sinal do caminho. A fórmula pede agir nela sem impor condições e sem supor como o resultado vem. Permitir não é esperar: quando a oportunidade chega, aja. Bashar, "Ferramentas para o Sucesso", "Mudando de Realidades", "Fórmula 1-3-5".

11. Confiança se constrói, e sem esforço

Dar a si experiências que reforcem a sua capacidade reforça a confiança. Sem esforço não é sem ação: o que muda é a alegria. O Seth diz que toda criatura nasce confiando. Elias, sessões 499, 407 e 345; Seth, "A Abordagem Mágica", sessão 8.

12. Cada um cria a sua realidade, e elas combinam

Ninguém cria a realidade do outro nem dita as escolhas dele; o que você vê nos outros é criação sua. As realidades concordam o bastante para formar o mundo comum, e as crenças de massa nascem das de cada um. Mudar a sua crença muda as relações. Elias, sessões 894, 631, 387 e 330; Bashar, "cada um cria a sua sala"; Elan, "acordo aparente"; Seth, sessão 622.

Perguntas e respostas

As perguntas que aparecem em quem começa a criar de propósito, com a resposta que as conversas dão e onde ler. As respostas resumem o que os mestres disseram; a síntese é do MPR.

Eu crio mesmo a minha realidade inteira?

Os quatro dizem que sim. O Elias diz que duvidar disso é o que atrapalha.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 631 E 345; BASHAR, "FERRAMENTAS PARA O SUCESSO"; ELAN, "DECISÃO, CONFIANÇA E AÇÃO".

Então eu cocrio com os outros?

O Elias diz que não: cada um cria a sua realidade inteira, e ninguém cria a do outro. As realidades concordam o bastante para virar mundo comum. O Bashar e o Elan dizem o mesmo com outras imagens.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 894 E 387; BASHAR, "CADA UM CRIA A SUA SALA"; ELAN, "REALIDADES INFINITAS E ACORDO APARENTE".

Se eu crio tudo, por que o outro age assim comigo?

O que você vê nos outros reflete as suas crenças. O Seth diz que as crenças provocam nos outros o comportamento que combina com elas, e que, ao mudar a sua posição, os outros sentem e respondem.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 1105; SETH, "A ABORDAGEM MÁGICA", SESSÃO 7, E SESSÃO 622.

Visualizar e afirmar funciona?

Sozinhos, não do jeito que se espera. O Elias diz que o pensamento só traduz. O Bashar pede para sentir e agir como quem já vive aquilo, não só imaginar.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 894 E 2083; BASHAR, "FÓRMULA 1-3-5" E "AJA COMO QUEM JÁ VIVE O QUE DESEJA".

Como descubro no que eu acredito?

Olhe o que aparece ao seu redor e escute o que você diz sobre si e sobre o que cria. O Elias sugere anotar, por uma semana, cada vez que você se desvaloriza.

ONDE LER: BASHAR, "DESCUBRA NO QUE VOCÊ ACREDITA"; ELIAS, SESSÕES 1177 E 1089; SETH, SESSÕES 613 E 614.

Preciso mudar as minhas crenças?

O Elias pede para reconhecê-las e aceitá-las, não para eliminá-las. O Seth e o Bashar dão um caminho para trocar a crença quando você quiser outra.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 185 E 1632; SETH, SESSÕES 622 E 676; BASHAR, "CRER PARA VER".

Estou travado. O que faço?

Traga a atenção para o agora e diga a si mesmo que o que você cria agora não é certo nem errado. O Bashar diz que bloqueio é porta de entrada, não castigo.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 646; BASHAR, "BLOQUEIO É PORTA DE ENTRADA".

Por que demora?

O Elias diz que a pressa vem da crença de que querer exige um período. O Bashar diz que a mudança pode ser de um instante para o outro, ou levar o tempo que você precisar.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 894; BASHAR, "A EMOÇÃO É A CONSTRUTORA".

Como saber o que fazer agora?

O Bashar diz: pergunte qual a coisa mais empolgante que você pode fazer agora e faça, sem insistir no resultado. O Elias pede atenção ao que você faz e às suas escolhas.

ONDE LER: BASHAR, "A EMPOLGAÇÃO MOSTRA QUEM VOCÊ É"; ELIAS, SESSÕES 202104241 E 1089.

Criar sem esforço quer dizer não fazer nada?

Não. O Elias diz que envolve ação; o que muda é a qualidade, com alegria em vez de tensão.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 407.

E os eventos do mundo, que muita gente cria junto?

O Elias diz que as crenças de massa nascem das de cada um, e que cada orientação reage de um jeito aos eventos. Um grupo pode concentrar energia num propósito.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 330, 387, 346 E 109.

Posso ajudar alguém a criar diferente?

Ninguém cria a realidade do outro, mas pode influenciá-la se o outro aceitar. Criar com mais facilidade para si cede energia aos outros. O Bashar diz: faça porque é quem você é, e quem precisa receber, receberá.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 387; BASHAR, "MUDANDO DE REALIDADES".

Como a criação funciona

O mecanismo: crença, percepção, emoção e o que volta para você.

Nenhum limite além dos que você propõe

ELIAS · SESSÃO 345 · 5 DE DEZEMBRO DE 1998 · PARTICIPANTES: GRUPO EM NOVA YORK: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES

Em sessão de grupo em Nova York, Elias abre a noite com um discurso sobre a criação da realidade, antes das perguntas.

O que ele ensina aqui

- Elias diz que os limites à criação são propostos pelas próprias pessoas e podem ser removidos.
- A chave que ele indica é confiar em si e nas próprias capacidades, sem duvidar, com o saber de que o que se põe em marcha entre as probabilidades pode ser alcançado.
- Lutar e se queixar do que falta é uma opção, não uma exigência.
- Segundo ele, não existe subconsciente nem parte inferior da consciência: toda ela está acessível a quem escolhe usá-la.

> **Nota do MPR:** Na abertura, Elias cita a viagem de Mary a Paris como exemplo de uma probabilidade que ele havia mencionado antes e que se atualizou.

> **Nota do MPR:** Elias chama de enfoque físico a vida na realidade física.

A conversa

GRUPO: Boa noite, Elias!

ELIAS: Encontramo-nos de novo! Esta noite vou me abrir às perguntas que quiserem fazer, mas de início vou propor a vocês

uma pequena dissertação relativa às questões da criação da realidade de vocês.

Estou ciente de que vocês estão ao par do que o Michael tem criado ultimamente, que não obstante eu geralmente não sugerir qualquer informação tipo "bola de cristal", ocasionalmente eu tenho indicado pistas quanto a probabilidades para as quais as pessoas se inclinam na criação, e tendo oferecido essa informação há um tempo atrás, ela se atualizou agora. (Trata-se de uma referência da viagem que a Mary fez a Paris, a qual ela efetuou em Dezembro, logo após esta sessão, apesar de não ter certeza da informação que tenha sido anunciada anteriormente)

Nesse sentido, isso servirá a vocês como um exemplo da inexistência de elemento algum na realidade de vocês que não possam realizar ou criar. O que quer que escolham ou desejem, vocês têm a capacidade de criar.

Geralmente estendo uma boa quantidade de informação relativa à mudança que a consciência está sofrendo e aos sistemas de crença e ao modo como eles afetam vocês, mas ocasionalmente também estendo a vocês informação a respeito da realidade de vocês e do modo como a criam. Muitíssimas pessoas têm a forte convicção de que não podem estar criando a sua realidade toda, ou de que estão limitados na sua capacidade de a criarem.

E nesse sentido eu digo a vocês que não existem limites para o que poderão criar no enfoque físico. Vocês propõem a si mesmos os seus próprios obstáculos, mas também dispõem da capacidade de remover todos esses obstáculos que posicionam no seu caminho,

porque eles não são difíceis de remover do caminho, por assim dizer.

Vocês são bastante eficazes e bem-sucedidos em propor a si mesmos obstáculos e em reforçar a noção de que não podem criar aquilo que desejam criar, mas eu afirmo a vocês que possuem igualmente essa capacidade de remover esses obstáculos ou de nem chegar a implementá-los.

E para tal existe uma chave, e deter essa chave constitui o elemento que dará a vocês a capacidade objetiva de criarem tudo aquilo que desejam.

Bom; essa chave poderá parecer rudimentar no seu idioma, mas na realidade, a sua aplicação a vocês mesmos é coisa completamente diferente.

A chave consiste em confiarem em si mesmos e nas suas capacidades, com o conhecimento – sem duvidar, mas com o saber – de que o que colocarem em marcha, no campo das probabilidades, podem alcançar, a despeito do quão impossível isso possa parecer.

Não existe qualquer impossibilidade, mesmo no seu enfoque físico. Vocês, se aceitarem a si mesmos e confiarem de forma genuína em si mesmos e SOUBEREM que detêm a capacidade de se deslocar seja em que direção for que escolham, poderão mesmo fazer passar a sua forma física através dos objetos da matéria sólida.

NÃO existe elemento algum no seu enfoque que vocês não possam criar. Vocês apenas ACREDITAM não poder estabelecê-lo.

Deixem que eu diga a vocês igualmente que existem exemplos de indivíduos que criam surpreendentes eventos de materialização no seu enfoque, feitos esses com que vocês poderiam se maravilhar, só que também os depreciam ao expressar para si mesmos e para os demais que tais indivíduos devem fazer parte de cultos ou que não encaram a realidade de uma forma realista ou então que devem ser lunáticos!

E desse modo vocês limitam a sua criatividade. Vocês não se atrevem a dar conta de um feito impossível a outra pessoa, por poderem não deter a capacidade de criar isso de modo efetivo, e os outros perceberão isso e os encararão como lunáticos. Mas que importância terá isso se vocês estiverem criando de forma eficiente e sem esforço?

Eu digo a vocês que advogo de todo o coração que TODOS vocês criem coisas lunáticas para si mesmos, e nesse sentido possam criar feitos maravilhosos e deem lugar a eventos espantosos no seu enfoque e na sua realidade, por mais distanciado que isso esteja da realidade convencional das suas sociedades, que não importa! Cada um de vocês é capaz de criar coisas espantosas, e a chave consiste unicamente em terem conhecimento disso e em confiarem em si mesmos. Deixem que eu apresente a vocês um pequeno exemplo no campo hipotético. (O Elias se mostrou bastante divertido durante o resto da sessão)

(Com humor) No cosmos, nós enquanto essências, conforme vocês sabem e estão plenamente conscientes, andamos por aí pairando e observando todos vocês no seu enfoque físico, por constituírem um entretenimento e tanto! (riso)

Por isso, sentados nas nossas nuvens, contemplamos todos vocês andando em torvelinho, tomamos consciência e escutamos os lamentos e as queixas contínuas de vocês do quanto não conseguem estabelecer no seu enfoque uma plataforma financeira capaz de prover todos os desejos que comportam! Bla, bla, bla, bla, bla! (riso)

E como observamos todos vocês e nos divertimos tanto com as suas espantosas lamúrias relativas ao que deixam de possuir, também direcionamos a nossa atenção, aqui nas nossas nuvens, para alguns que CONFIAM neles e em cuja realidade, eventos, objetos, desejos e quereres parecem simplesmente suceder-LHES como que por acidente ou de modo inexplicável. São como pequenos magnetos que atraem todos os elementos prazenteiros e espantosos que se lhes colocam no caminho.

E todos VOCÊS estão continuamente se lamentando e gerando irritação em si mesmos em relação a todos esses indivíduos, e expressando: "Por que eles devem alcançar o que desejam, quando eu me reviro e me debato no esforço e não consigo alcançar o mesmo?" (riso) Mas continuam a não confiar em si mesmos!

E o seu semelhante poderá dizer a vocês: "Você só precisa confiar no universo, que ele proverá. Entoe um mantra e acredite no que digo, que isso virá ao seu encontro! Mas vocês balançam a cabeça e dizem para si mesmos: "Não, não, não! Você não passa de um lunático, eu preciso labutar imenso e lutar para alcançar qualquer coisa no meu enfoque!" E eu digo a vocês que isso está MUITÍSSIMO incorreto! (Rindo)

Não precisam lutar. Isso é uma opção. Se escolherem lutar, nós continuaremos vendo vocês a partir das nossas nuvens, no cosmos, e a nos divertir bastante com as suas lamúrias e a sua luta e as suas queixas relativas ao que estão criando o que escolhem e desejam criar de forma deficitária, por estarmos demasiado cientes de que a realidade de vocês está bastante afastada de vocês! E de que tudo é "subconsciente".

ISSO é o que está criando a realidade de vocês, esse elemento evasivo da consciência que se encontra subjacente a alguma outra área da consciência que não conseguem sondar nem controlar. Algum outro elemento de energia deverá estar criando no seu lugar e sem permissão da sua parte! (Rindo)

Não existe subconsciente nenhum! Tampouco aspecto algum da consciência que seja inferior! TODA a consciência está acessível a vocês. Trata-se unicamente da situação do que vocês mesmos escolhem e se optam por acessar toda a consciência de vocês.

Ah! Mas não esqueçamos de que vocês só utilizam dez por cento do cérebro físico! Por isso é que vocês se revelam de tal modo ineficazes na criação da realidade de vocês, porque essa massa orgânica que reside no cérebro físico não é utilizada!

Eu vou dizer a vocês que podem mesmo remover metade ou mais do cérebro físico e continuar criando de modo igualmente eficaz quanto o que estão atualmente criando, na realidade de vocês… ou ineficaz! (Rindo) E podem manipular a realidade de vocês do mesmo modo.

O vosso cérebro físico não é que está criando a sua realidade! Ele apenas comunica impulsos ao seu corpo físico. Mas não é isso que

cria os processos do pensamento de vocês. VOCÊS estão criando esses processos, VOCÊS enquanto consciência, em cooperação com a forma física ou expressão externa de vocês. Por essa razão eu não aceito a desculpa do cérebro de vocês ser ineficaz para criar a realidade de vocês ou de que têm algum elemento que tenha sido removido – tal como esse subconsciente evasivo que constitui um tal demônio – e que esteja dando lugar à criação de elementos indesejáveis e que vocês não estejam escolhendo no seu enfoque… Porque VOCÊS não criam a realidade de vocês! Nós temos consciência disso! (Rindo)

VOZ DE HOMEM: Ele está rindo-se de nós!

ELIAS: A partir da sua nuvem neste cosmos evasivo! (Rindo) Nós divertimo-nos imenso! (Rindo)

Agora! Eu digo a vocês para alterarem a falta de graça e os sobrolhos franzidos e as lamúrias relativas ao que deixam de possuir, e que passem a oferecer a si mesmos riso e alegria assim como o reconhecimento de que DETÊM a capacidade de criar QUALQUER elemento que escolherem!

Vocês estão atravessando uma fase de aceleração nesta mudança da consciência, a qual proporciona a vocês ainda mais energia PARA criarem de modo eficiente, como quem diz, todos os seus desejos… Apesar de serem vocês mesmos quem proporciona tal energia a si mesmos. Podem dizer para si mesmos, se preferirem, que o universo está estendendo a vocês toda esta assombrosa energia numa bandeja, para experimentarem! Por isso eu digo a vocês para EXPERIMENTAREM! E alegrem-se nos seus experimentos! (Rindo)

Estamos nos aproximando do último ano do século de vocês e muito movimento deverá ocorrer neste ano final, porque VOCÊS estão todos criando imenso movimento. Vocês estão todos cedendo MUITA energia pela antecipação de movimentos neste ano final do século de vocês. E em meio à espantosa expressão de energia que estão propondo a si mesmos e a cada um, neste ano final deste século, permitam-se tirar proveito da vantagem da abertura da consciência que detêm e da formidável disponibilidade de energia que estão oferecendo a si mesmos a fim de criarem coisas grandiosas à medida que se deslocam rumo ao seu novo século, que deverá aumentar o impulso (momentum) desta mudança da consciência para o dobro. (Nota do tradutor: Mudança de consciência que pode ser entendida por outros termos como o dos Mil Anos de Fraternidade, a Nova Era, a Era da Paz, a Era de Aquário ou a Ascenção)

Se no presente vocês já estão expressando para si mesmos o quanto terão embarcado numa aventura desenfreada, podem antecipar o quanto essa aventura não poderá se tornar mais intensa à medida que se encaminham na direção do futuro! (Rindo)

Mas deveremos todos celebrar com todos vocês essa espantosa energia à qual estão se permitindo abrir. Se já tiveram experiências fora do vulgar até esta altura, vão passar por experiências de uma GRANDIOSIDADE ainda maior no futuro, por estarem criando ondas de energia massivas que vocês todos vão surfar! (Rindo)

E eu digo a vocês: “Escutem, escutem!” E encorajamos vocês enormemente a continuarem com o movimento e a criação do que estão implementando em áreas maravilhosas!

Imaginação, jogo e o sentido de criar

ELIAS · SESSÃO 408 · 30 DE MAIO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JOE (HOLDEN)

Em sessão privada por telefone, Joe pergunta o que dita a origem das espécies e qual é o propósito de materializar probabilidades na realidade física.

O que ele ensina aqui

- A imaginação é o modo como a consciência exerce a sua criatividade; o que ela cria passa a escolher por conta própria.
- Criar realidades físicas é um jogo de exploração, com curiosidade e ludicidade.
- As probabilidades existem ao mesmo tempo; na realidade física, a atenção singular expressa uma delas por vez.
- A realidade física tem limites, como cada meio de um artista tem os seus.

> **Nota do MPR:** Probabilidades: as possibilidades de criação que existem ao mesmo tempo na consciência.

A conversa

JOE: Explique, por favor.

ELIAS: (Rindo) Vocês, enquanto essência, e no âmbito da consciência, exercitam a sua interminável criatividade pelo que em termos físicos designam por imaginação. Na consciência, pode-se dizer que vocês estão meramente exercitando as suas capacidades de criação, e explorando, e inserindo numa dada realidade todos os

elementos que escolhem inserir para seu belo prazer, para sua satisfação, e pela sua expressão de curiosidade. Por isso, vocês criam tudo aquilo que percebem na realidade física. O seu planeta, a vegetação, a sua atmosfera, as suas criaturas – tudo o que existe, digamos assim, em termos físicos e nesta dimensão, foi criado por vocês.

Mas vocês apenas o inseriram nesta dimensão, só que uma vez inserido nesta estrutura, como todos os elementos inerentes às criações são constituídos por consciência, eles também manipulam a sua própria realidade. Vocês não dirigem necessariamente a sua realidade. Vocês apenas criaram a expressão da sua inserção física nesta realidade física.

Nessa medida, as criaturas assim como toda a sua realidade detêm escolha quanto à criação da sua realidade – conforme concebido por meio da sua criatividade na escolha relativa aos tipos de criação que vocês inseriram – e na criação da sua realidade, eles satisfazem a vocês certos elementos da curiosidade. Vocês fragmentaram aspectos da sua energia – aspectos da consciência – a partir de vocês mesmos enquanto essência e os posicionaram na sua realidade, e viram como subsequentemente eles passaram a estabelecer as próprias escolhas e a sua própria realidade na exploração que fazem nesta dimensão física, por toda a consciência estar continuamente num movimento de exploração do seu ser e da sua transformação. Por isso, ao criarem uma criatura, ela constitui um elemento da consciência, e deverá passar a criar a sua realidade no âmbito da exploração que empreende das suas capacidades físicas e da exploração que faz das suas próprias manifestações e das suas próprias probabilidades.

Consequentemente, vocês podem constatar e observar outros elementos da consciência para além da sua própria expressão de essência, o que é projetado na forma física das espécies que escolheram, e podem constatar as escolhas que são definidas por todos os elementos da consciência que também ocupam a sua realidade física. Isso satisfaz a sua curiosidade e também acrescenta um elemento de exploração à sua transformação, por vocês constatarem elementos inerentes à consciência que também são representados em termos físicos.

JOE: Elias, se todas essas probabilidades existem ao mesmo tempo, nesse caso qual será o verdadeiro objetivo da sua materialização na realidade física?

ELIAS: Consideremos a criação da realidade física. Ela não passa de um jogo. A consciência mantém uma espantosa atenção na área da exploração. Também comporta uma tremenda qualidade de ludicidade e de curiosidade. A consciência sente curiosidade quanto a tudo o que possa ser continuamente explorado e criado. Consequentemente, vocês criam realidades físicas, e ao criarem realidades físicas, proporcionam a si mesmos um tipo de exploração diversificado, um tipo de criação e de exploração diferente.

Portanto, nessa medida, eu afirmo que criar em termos físicos nas dimensões físicas é – digamos assim – uma expressão criativa, divertida e artística destinada à exploração. Vocês, por vezes, no foco físico, por terem se dissociado da recordação de quem são, esquecem esse elemento da sua criação. Mas presentemente, como avançam mais no sentido da ação da mudança, começam a estender a si mesmos a recordação de todos esses elementos.

Agora; quanto às probabilidades, elas constituem – por assim dizer – um elemento inerente à exploração e à experimentação. Vocês inserem realidades físicas por terem escolhido criar realidades físicas, e nessa medida, criam nessas realidades físicas aquilo que lhes é natural. Na totalidade da consciência as probabilidades estão continuamente sendo criadas, por as probabilidades poderem ser referidas simplesmente como um termo alternativo para a escolha. Por isso, como estão continuamente criando no âmbito da consciência e da essência, também estão continuamente criando escolha e probabilidades.

Nessa medida, vocês criam de modo semelhante nas dimensões físicas, só que nas dimensões físicas vocês criaram um caráter de singularidade ou exclusividade propositadamente. Vocês estabeleceram a sua atenção no singular (num "eu") a fim de experimentarem certos tipos de criação. Nesse sentido, vocês escolhem certas probabilidades e as inserem na sua realidade, tanto individual como coletivamente.

Lembre-se de que as realidades físicas, digamos assim, comportam as suas limitações, por serem físicas e vocês criarem no contexto de um meio específico, digamos assim, tal como as diferentes expressões que os artistas empregam. Eles criam no enquadramento de certos meios específicos. Vocês não poderão criar um elemento de cerâmica simplesmente com base na tinta que devem aplicar numa tela, por estarem criando com meios diferentes. Por isso, vocês escolheram criar por intermédio do veículo da matéria física e da realidade física, e nessa medida, também escolheram inserir probabilidades de uma forma singular, física.

Bom; entendam igualmente que, apesar de optarem por uma probabilidade e poderem inserir uma expressão dessa probabilidade na sua realidade física, ela se estende muito além disso na consciência e é criada e expressada em simultâneo.

Consequentemente, vocês estarão apenas expressando um aspecto das probabilidades na sua realidade física pela forma singular da atenção, a qual se move bastante harmoniosa e de forma parecida àquela por que vocês criam toda a sua realidade nesta dimensão particular. Vocês não criam em termos físicos a expressão de todos os aspectos de vocês mesmos em termos visuais - e vocês possuem um número incontável de aspectos. De igual modo, vocês escolhem criar a opção da expressão de uma probabilidade a cada momento, e permitem que os demais aspectos dessa probabilidade particular sejam atualizados em outras áreas da consciência, inserindo apenas um aspecto nesta realidade física, mas continuam experimentando todos esses aspectos relativos às probabilidades em todas as realidades, tanto físicas como não físicas. Esta é apenas uma área que a atenção assume.

Tudo o que você cria é real

ELIAS · SESSÃO 333 · 19 DE OUTUBRO DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), BOBBI (JALE) E FRANK (CHRISTIAN)

Em conversa privada, Frank pergunta se identidade, personalidade e eus prováveis também são ação, e Elias fala de manifestação, tempo e matéria.

O que ele ensina aqui

- Identidade, personalidade e eus prováveis são manifestações; nada disso é ilusão.
- A matéria é movimento de energia e de elos de consciência agrupados, e a solidez é percepção.
- O tempo é o fator que agrupa a consciência para que exista criação física.
- A essência dirige esses elos ao escolher se manifestar fisicamente.

> **Nota do MPR:** Elos de consciência: o nome que Elias dá às unidades de consciência que se agrupam e formam a matéria.

A conversa

FRANK: Então, enquanto ação, que dizer do conceito da identidade e da personalidade nesse caso? Será que se trata igualmente de uma ação?

ELIAS: Exato.

FRANK: Intangível.

ELIAS: Exato.

FRANK: Eus prováveis....

ELIAS: Tudo isso são manifestações.

Bom; isso não quer dizer que tudo aquilo que vocês criam não seja real! NÃO é o que vocês designam como uma ilusão. A sua materialidade, a sua forma física, não é uma ilusão! Vocês são uma realidade, e tudo aquilo que criam É uma realidade.

Cada expressão da energia, cada movimento, traduz uma realidade. Trata-se de diferentes expressões e de configurações da energia, de movimento, que por intermédio de diferentes combinações cria diferentes expressões da realidade.

O tempo consiste numa expressão de elos de consciência agrupados para criarem uma densidade que propicie as criações físicas. O tempo é um fator que propicia a criação das suas dimensões físicas: a matéria. Sem a configuração do tempo, vocês também seriam incapazes de criar qualquer expressão física, matéria física. Mas o tempo não passa de uma outra expressão da consciência, uma configuração formada por elos da consciência agrupados numa organização diferente da essência a fim de criar uma ação que propicie as manifestações físicas. As manifestações agrupadas em conjunção com o tempo formam os elos de consciência que geram certas organizações de cooperação com as organizações do tempo, o que dá lugar à criação das manifestações físicas...

Esta solidez (bate com o pé no chão) estes elementos que parecem sólidos a vocês (Bate na madeira da cama). Isto é uma percepção. É

um MOVIMENTO. Isto não passa de um MOVIMENTO. (Indicando a madeira)

Vocês no foco físico obtêm um significado disto muito parcial, com a sua investigação das moléculas e dos átomos e do que vocês designam como partículas subatômicas. Como vocês as percebem em movimento e se configuram numa cooperação umas com as outras, elas geram a matéria sólida. Mas vocês propõem a si mesmos apenas parte da explicação quanto ao que esteja criando essas partículas. De que modo surgirão essas partículas na sua dimensão física a fim de criar qualquer dos seus objetos materiais, e assumir uma espessura física?

Elas são dirigidas por vocês, porque na sua configuração, através da cooperação e da organização de elos de união de consciência que criam o tom – o qual gera a personalidade – que é a identificação da essência, a essência também dirige esses elos de consciência por meio de diferentes movimentos e configurações de organizações, que criam todas as dimensões físicas para vocês. E nesse contexto, ISTO não se acha separado de VOCÊS (batendo na madeira). VOCÊS SÃO ISTO. (A bater na madeira com a cadência das palavras) A sua percepção, no foco singular de atenção que tem para com um aspecto de vocês na dimensão física e no movimento lento do tempo, é o que estabelece densidade e uma perspectiva da percepção que faz vocês crerem que ISTO (batendo na madeira) exista em separado DISTO (bate na perna da Mary).

FRANK: Nesse caso, manipularemos elos de consciência para provocar isso?

ELIAS: Vocês manipulam.

FRANK: Isso traduz a interação que exercemos, a parte em que passamos a desempenhar a ação.

ELIAS: No âmbito da sua escolha de se manifestarem fisicamente.

Percepção altera a realidade, não só o fazer

ELIAS · SESSÃO 738 · 14 DE DEZEMBRO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LARISSA

Em sua primeira sessão, Larissa conversa sobre o corpo, o relacionamento e a carreira, e diz ter criado algo com que está feliz, mas quer mais.

O que ele ensina aqui

- Tudo o que a pessoa cria é expressão dela, escolhida de forma intencional; não vem ao acaso.
- A percepção traduz crenças e avaliações de si numa realidade física efetiva.
- Há um ganho em criar limitação: ela nasce da falta de confiança e do medo, e coloca a pessoa como vítima.
- Virar a percepção começa por olhar o que se cria e onde se nega a escolha, e não por mais ação.

> **Nota do MPR:** Passagem traduzida do original em inglês.

> **Nota do MPR:** Elias chama de periferia o campo de escolhas que a atenção deixa de ver quando fica presa num ponto.

A conversa

LARISSA: Criei algo com que estou feliz, mas preciso de mais.

ELIAS: E isto também está bastante relacionado com o que temos conversado a respeito das suas manifestações físicas e também do que você manifesta no seu relacionamento.

Todas essas expressões que você cria estão inter-relacionadas, pois são todas manifestações das mesmas expressões dentro de você, e tudo isso pode ser abordado ao se permitir olhar a sua desconfiança na sua própria capacidade de criar livremente tudo o que deseja criar.

Isso também se expressa na sua visão de si mesma e na medida que você faz não só das suas habilidades, mas do seu valor, e esta é a expressão da aceitação e da falta de aceitação.

Quando você se aceita e confia na sua capacidade, você se permite realizar. Na dúvida sobre a sua capacidade e no ceticismo em relação à confiança em si mesma na sua realização, você expressa obstáculos à medida que se move na direção que escolheu.

Está entendendo?

LARISSA: Sim.

ELIAS: Portanto, mais uma vez lhe digo que, neste agora, o que pode ser mais benéfico para o seu movimento, em todas essas áreas da sua atenção no momento, será se permitir reservar um tempo para voltar a atenção para você e olhar de forma genuína o que está criando. À medida que identificar o que está criando, mova-se para o reconhecimento de que essa criação é influenciada pelas suas crenças e, além dessas crenças e dessa criação, permita-se olhar também o ganho que cada uma dessas criações expressa.

Pois eu lhe digo que HÁ um ganho. O ganho é criar propositadamente uma limitação, e isso é criado em relação a uma falta de confiança e ao medo dentro de você. Isso volta a se expressar para fora e continua a ser reforçado dentro de você, à

medida que você vê certas expressões, situações, circunstâncias e criações como se estivessem fora de você, limitando assim as suas escolhas ou negando a si mesma as suas escolhas, e cria o seu papel de se tornar vítima de todas essas influências ou expressões que percebe como externas.

O ponto de partida é reconhecer que tudo o que está sendo criado é uma expressão de você mesma. Não está fora de você e, nisso, tudo é escolhido por você de forma intencional, específica e proposital.

Você não cria ao acaso nem por acidente. Você cria direções e manifestações específicas, que são projeções daquilo com que se alinha nas suas crenças e de como se associa consigo mesma, pois estas são as influências da sua percepção.

A sua percepção traduz essas crenças e essas avaliações de si mesma, essas associações que você mantém em relação a si mesma (as suas habilidades, o seu valor, a sua confiança e a sua aceitação de si) e traduz todas essas projeções de energia numa realidade física efetiva, e cria uma realidade física que É a sua realidade.

Portanto, o que importa abordar é o mecanismo da sua percepção, e a maneira como você o aborda e se permite virar a sua percepção, mesmo que levemente, é se permitir tomar consciência de você e do que está criando (não do que outros indivíduos estão criando, do que VOCÊ está criando) e de por que está criando essas expressões, pois isso lhe dará muita informação para virar a sua percepção.

Deixe-me dizer-lhe também que, muitas e muitas vezes no foco físico, os indivíduos conseguem afetar a sua percepção

instantaneamente e virá-la apenas ao identificar o que estão criando e reconhecer que negam a si mesmos as suas escolhas.

Nisso, sugiro que, se você se permitir prestar atenção genuína em você e examinar as suas crenças e o que influencia a sua percepção, e as muitas expressões em que você, individualmente, nega a si mesma as suas escolhas ou a sua capacidade de criar escolhas, ou até de enxergá-las, isso em si pode afetar bastante a sua percepção. (Pausa de 12 segundos)

LARISSA: Certo.

ELIAS: Não se trata de uma expressão de "fazer", por assim dizer, no sentido da ação física que vocês comumente associam à sua realidade física.

Nisso, deixe-me dizer-lhe que a sua realidade física se altera nos momentos em que você se dá permissão para escolher alterá-la.

Você vê manifestações bastante objetivas e físicas neste momento. Você está se apresentando manifestações físicas em relação ao seu corpo físico. Está se apresentando exemplos de expressões físicas dentro do relacionamento. Está se apresentando imagens físicas em relação à direção em que está se movendo na expressão da sua criatividade, ou do que você também identifica como carreira.

Em todas essas expressões que você está abordando agora, a associação mantida na sua percepção neste momento é externa, física e de "fazer".

[…]

Mas vocês mantêm a crença de que realizam fazendo. Não se permitem reconhecer que essas ações físicas se realizam não necessariamente no fazer, mas na percepção do fazer. O fazer não é necessário. É a crença de que ele é um requisito que limita a sua capacidade e reforça a sua falta de confiança nas suas próprias habilidades.

Agora, não estou lhe dizendo que a ação física, ou o fazer externo em relação a qualquer manifestação, seja errado ou ruim. Não é. É meramente uma escolha. Estou lhe oferecendo esta informação para que você reconheça que não é a única escolha, que na realidade não é isso que move a sua realidade e a cria.

O que cria a sua realidade é a sua percepção. Ela é criada conforme é influenciada pelas suas crenças. As suas crenças dão a direção à sua percepção e expressam o método ou a maneira pela qual a sua percepção criará a sua realidade, mas a sua percepção é o mecanismo efetivo que cria a sua realidade.

Portanto, meramente alterar a sua percepção também pode alterar a sua realidade, sem a incorporação de uma ação física externa.

[…]

Nisso, a maneira como ela é afetada, ou o "método" pelo qual é afetada, é ditada pelas suas crenças. Portanto, à medida que você se permite reconhecer as crenças que influenciam as manifestações e reconhecer as áreas em que nega a si mesma as suas escolhas, você também se permite abrir para a sua periferia e afetar a sua percepção.

Se você dita à sua percepção que mantém poucas ou nenhuma escolha em alguma expressão ou direção, a sua percepção criará uma realidade em expressões muito estreitas, pois é isso que você dita a ela.

Se você se permite genuinamente o reconhecimento de que incorpora mais escolhas do que expressou a si mesma antes, você permite uma abertura da sua percepção e, nisso, oferece a si mesma a liberdade de movimento para criar a sua realidade de maneiras diferentes. (Pausa)

Ver, sentir e ser: o princípio do três

BASHAR · FÓRMULA 1-3-5 SEM RISCOS · 28 DE MAIO DE 1990 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Bashar abre a segunda parte da noite com a lei única da criação e três ferramentas básicas para criar a realidade que você prefere. Ele diz que ninguém precisa acreditar nele, só testar.

O que ele ensina aqui

- Existe uma só lei na criação: você recebe de volta o que emite. O objetivo não está longe de você; você se torna aquilo que já sabe que é.
- Ver é criar a imagem da realidade que você quer. Sentir é envolver todos os sentidos e a emoção nessa imagem.
- Ser é agir como quem já vive essa realidade e cercar-se de objetos e situações que a representem, para treinar o corpo.
- A realidade não tem vontade própria para negar o que você emite. Quem tem o poder é você.

> **Nota do MPR:** "1-3-5" é o nome que Bashar dá à fórmula: o princípio do um (tudo é uma coisa só), as três ferramentas (ver, sentir, ser) e os cinco passos (visão, tempo, conhecimento, recursos e compromisso).

> **Nota do MPR:** Neste trecho Bashar define abundância como a capacidade de fazer o que você precisa fazer, quando precisa. Ele diz que o dinheiro pode ser o caminho, mas não é o único.

A conversa

BASHAR: Agora, permita-nos prosseguir com a ideia do composto 1-3-5, a fórmula sem riscos. No entanto, compreenda o seguinte: o que compartilharemos a seguir, da nossa perspectiva, pode funcionar para você. Cabe a você e à sua imaginação adaptar e usar esta informação da maneira que sua imaginação achar melhor, pois só você é seu melhor professor, não eu. […] Mas posso sugerir ideias que funcionaram para nós. Posso ser relativamente específico e ter relativa certeza de que as ferramentas que compartilharei gerarão mudanças positivas e rápidas em sua vida, com efeitos imediatos, embora isso varie de pessoa para pessoa.

Mesmo assim, você verá grandes mudanças se estiver disposto a aplicar essas ideias. Elas se aproximam do princípio da unidade. Primeiramente, entenda, como você disse, que você é, de fato, uma só coisa. Que todas as coisas são uma só, manifestando-se de todas as maneiras possíveis. Tudo, todos, cada lugar que você olha é você em outra forma, você em outra ideia, em outra expressão, em outro reflexo. Portanto, o princípio fundamental para alcançar o sucesso na sua vida é compreender que ele não está separado de você. Seu objetivo não está separado de você. Ele não está lá fora, e você não está a quilômetros de distância.

A ideia é que ele é você. Você é ele. Portanto, o que você está fazendo é não ir atrás do objetivo. Você não está atrás daquilo que te entusiasma. Você está simplesmente no processo de se tornar essa coisa, de saber que você já é essa ideia. E quanto mais você sabe disso, mais a realidade ao seu redor se manifestará e refletirá aquilo que você sabe que é. Compreenda esse princípio importantíssimo: você não pode experimentar uma realidade cuja vibração não seja a sua.

Qualquer que seja a sua vibração, essa é a realidade que você recebe. Às vezes, devido à forma como você fragmentou sua consciência em sua dimensão particular da fisicalidade, você pode criar uma realidade a partir de uma parte subconsciente ou inconsciente de si mesmo, atraindo, sem saber, coisas que você não deseja conscientemente. Isso acontece porque a crença mais forte dentro de você é a vibração mais forte que você emite.

E se essa crença for um medo, então esse é o tipo de situação que você provavelmente atrairá, porque, ao temer que isso possa acontecer ou ao temer que isso não aconteça, você está dizendo que acredita ser essa a realidade mais provável que pode atrair, e o universo certamente lhe dará o reflexo mais forte que você emitir. Lembre-se, existe apenas uma lei na criação. Não 100, não 10, apenas uma. Apenas uma. Só uma. Realmente, apenas uma. É simples assim. Uma única lei. Você recebe de volta aquilo que emite. É só isso. Todo o resto, como vocês dizem, é problema seu. Todo o resto. Você recebe de volta aquilo que emite.

E se você não gosta do que está recebendo, aprenda no que você precisaria acreditar para emitir isso e receber esse tipo de reflexo. Examine suas crenças, explore-as, desmonte-as, reconstrua-as, redefina-as, monte-as novamente da maneira que desejar. É disso que falaremos em termos de técnicas e ferramentas que você pode usar diretamente para aplicar imediatamente e obter mudanças agora mesmo. Como examinar essas ideias? Como transformar suas crenças para que você emita apenas a vibração da realidade que deseja ser e, assim, receba somente essa realidade em troca? Isso é mecânica simples, física simples.

Em princípio, não é mais complicado do que isso. Embora entendamos que uma das maneiras pelas quais sua civilização escolheu complicar essa questão é acreditar que ela é mais complexa do que realmente é, porque vocês foram ensinados a pensar em fragmentos. Vocês foram ensinados a se concentrar nos detalhes e, portanto, quanto mais detalhes vocês focam, mais tempo algo leva, porque se vocês criam mais detalhes para analisar, precisam criar mais tempo para analisá-los. Quando vocês começam a entender o conceito que desejam como uma ideia completa, vocês se concentram no todo.

Todos os detalhes se encaixam automaticamente […] Então, adotem a perspectiva de longo prazo. A ideia é que a perspectiva de longo prazo está aqui, exatamente onde vocês estão. Não está lá fora. A perspectiva de longo prazo é a perspectiva mais curta. Esse é o paradoxo. O que está lá fora está, na verdade, aqui. E é aí que vocês começam a experimentar a magia em suas vidas. Esse é o princípio do um. Você pode aplicá-lo simplesmente sabendo que é assim. 1-3-5. O princípio do três. Essas são três ferramentas muito poderosas que vamos discutir agora.

Algumas das mais poderosas que podemos compartilhar, porque são as mais básicas e funcionam para todos. Muitos de vocês já ouviram falar do princípio do três. Vocês o ouvirão novamente. O princípio do cinco, no entanto, será novo para vocês em sua terminologia e permitirá que o princípio do três seja levado a níveis mais específicos. Em outras palavras, você tem um projeto muito específico, um objetivo muito específico. O princípio do três o ajudará a criar a atmosfera na qual esse objetivo, esse projeto, essa realidade possa ocorrer.

Mas o princípio do cinco garantirá absolutamente que esse projeto, esse objetivo, será criado sem nenhum risco envolvido. Na verdade, o conceito de risco não existe. E o princípio do cinco mostrará como isso acontece. Então, mas primeiro, o princípio do três. Já discutimos isso e vou explicá -lo de forma bem simples. Veja, sinta e seja. 1 2 3. Veja. O que isso significa? Bem, literalmente, veja. Se você tem algo que realmente deseja, veja. Veja com os olhos da mente. Veja em sua meditação. Veja em sua imaginação. É para isso que serve a sua imaginação. Para criar o projeto, crie a imagem da realidade que você deseja.

Veja-a com a maior nitidez possível. Se precisar de imagens, encontre imagens que o ajudem na visualização. Encontre as imagens mais fortes possíveis que representem seu objetivo, seu projeto, seu desejo, sua realidade, quem você quer ser. É a imagem de uma pessoa? É a imagem de um lugar, de uma coisa, de uma ideia? Se não conseguir encontrar a imagem, desenhe uma. Olhe para ela, veja-a, visualize-a. Muito, muito importante. Vocês são seres visuais. Vocês operam quase que exclusivamente visualmente para receber informações. Visualizem. Criem a informação. Vejam. Sintam. Sejam. Sintam. O que eu quero dizer? Sintam. Muito bem.

Se você visualizar algo em sua imaginação que represente aquilo que você considera a coisa mais emocionante que poderia fazer ou ser, espero que, ao vê-lo, você se empolgue. Que sinta isso. Ou seja, ao visualizá-lo, presumo que você não ficará apenas pensando: "Ah, sim, consigo ver". Bem, isso foi muito bom. Muito interessante. Sim. " Bem, eu vejo isso e vejo aquilo." E daí? A ideia é se envolver, conectar sua emotividade, seus sentidos. Vocês são seres físicos. Sua espiritualidade dependerá da integração dos seus

sentidos físicos. Não de negá-los. A ideia é saborear essa visão, cheirá-la, ouvi-la, senti-la.

Envolva-se de verdade, como se estivesse nessa situação. Você está vendo em sua imaginação. Como se sentiria? O que você estaria saboreando? O que você estaria cheirando? Como você tocaria as coisas? Sinta as sensações táteis. Envolva-se. Conecte todos os seus sentidos. Anime-se a ponto de sentir seu coração acelerar, porque o que você está vendo é real. É real. Um pequeno segredo: sua imaginação é real. Não há nada que você não possa imaginar que não seja real. Todas as coisas são reais. Se você pode concebê-las, elas existem. Você não pode conceber a não existência. Tudo o que você pode conceber é uma realidade.

Claro, algumas coisas são mais, digamos, manifestáveis. Talvez na sua dimensão, e talvez em outras dimensões também. Talvez, se você realmente desejasse ter 3 metros de altura, cinco braços e ser azul, talvez conseguisse. Mas se você sabe lá no fundo que esse tipo específico de manifestação não tem, digamos, aplicação prática na sua dimensão de experiência, então pode levar um tempo para manifestá-la. No entanto, qualquer coisa que você possa conceber e que esteja diretamente ligada à criatividade da sua dimensão é uma opção direta; uma manifestação direta da criatividade da sua dimensão pode ser realizada.

O que mais te empolga, te empolga porque pode ser feito. Para todos que desejam se apresentar ou ser um certo tipo de pessoa, existe um palco para se apresentar, uma plateia e uma realidade para apoiar essa ideia. O universo não faz coisas que, em seus termos, sejam ilógicas. Ele não cria alguém com um grande desejo de ser algo específico e não fornece absolutamente nenhum meio

para essa pessoa se expressar. A criação não é monopolista dessa forma. Sempre que você tiver um grande desejo, sempre haverá a capacidade de manifestá -lo. Sempre, sempre, sempre. E é sempre muito fácil se você visualizar e sentir como seria ser essa realidade.

Veja, sinta, seja. O que quero dizer com "seja"? Bem, sim, seria bom ser essa realidade, mas eu ainda não sou essa realidade. Você pode dizer: "Veja o que estamos dizendo". Como vocês são seres físicos, a realidade física tem muito significado para vocês. Atos físicos, ações físicas têm muito significado para vocês. E esta é uma das coisas mais poderosas que vocês podem fazer para manifestar a realidade que desejam. Depois de vê-la e senti-la, ajam como se ela já existisse. Ajam como se essa realidade já existisse. Linguagem corporal. Como você age? Você diz: "Bem, sim, eu gostaria de ser uma pessoa muito bem-sucedida."

Sim, eu gostaria de ser o presidente de uma corporação multimilionária. Bem, sim, eu vejo isso. Bem, sim, eu sinto isso. […] Você entende a diferença? A ideia é treinar seu corpo físico para se comportar de acordo com o que você vê e sente. Cercar-se, literalmente, e eu não posso repetir isso o suficiente, é muito importante. Cercar-se, literalmente, com o máximo possível de objetos, atmosferas, situações e circunstâncias que representem a realidade que você deseja ser.

Em outras palavras, se você quer ser o presidente de uma corporação multibilionária, encontre um escritório em algum lugar onde você possa entrar sorrateiramente, alugar, pegar emprestado ou roubar. Entre nessa situação. Sente-se naquela mesa. Olhe pelas amplas janelas para o mundo inteiro. Veja como é essa sensação. Seja essa pessoa. Entenda que, se você for o presidente dessa

corporação, você vai se mover de uma certa maneira. Você vai buscar certas coisas a uma certa distância. Você vai treinar seu corpo para agir como essa pessoa. A ideia que muitos de vocês expressaram, "Eu quero ser muito abundante.

Eu quero ser muito rico", não tem nada de errado. Uma observação importante: entenda que abundância nem sempre é dinheiro. Pode ser, mas nem sempre é. Abundância é simplesmente a capacidade de fazer o que você precisa fazer, quando precisa fazer. Às vezes, o dinheiro leva o caminho mais longo. Se você permitir que a abundância entre em sua vida de qualquer forma que ela possa, então ela pode acontecer mais cedo, porque pode acontecer de muitas outras maneiras além do dinheiro. Mas se o dinheiro for o caminho, ele estará lá. Será automático ou a oportunidade surgirá para você ganhar dinheiro.

No entanto, voltando à ideia original, se a ideia de abundância lhe agrada, então permita-se agir como uma pessoa abundante. Uma pessoa abundante não vive de cupons de desconto para ver o que acontece. A própria ação diz muito à sua consciência. Sim, sim, eu sou uma pessoa abundante, mas quem sabe o que acontecerá amanhã? Posso perder tudo. Não sei. Mas sim, sim, eu sou uma pessoa abundante. Você não aparenta ser. Portanto, essa não é a realidade que você vai alcançar. O universo não vai te apoiar na ideia de abundância se você não estiver emitindo sinais de abundância. E o sinal de abundância é que você já possui tudo.

Lembre-se de que esta é uma situação em que todos ganham, como você disse. Ninguém precisa perder, então você pode ter tudo. Todos podem ter tudo. Esse é o benefício de um universo multidimensional simultâneo. Cada um de vocês é a sua própria

realidade. E na sua própria realidade, você pode ter tudo. E isso não afetará em nada, nem mesmo um átomo, a realidade de qualquer outra pessoa, porque você é o universo inteiro, você é o universo inteiro e você é o universo inteiro simultaneamente. Essa é a beleza da natureza holográfica da criação. Todos vocês podem ter tudo sem que ninguém perca. Um, dois, três. A ideia. Veja, sinta e seja.

Aja como se fosse. Represente. E eu realmente quero dizer, represente, se possível. Então, lentamente, os artifícios que você pode ter criado para si mesmo, com os quais você está treinando seu corpo, lenta ou rapidamente, dependendo de você, serão substituídos pelas coisas reais. Porque quando seu corpo disser que está pronto para receber essas coisas reais, porque agora ele está habituado a lidar com tanta abundância, tanta alegria e tanto êxtase, e sabe que merece, merece ter tanto êxtase, nada o impedirá. O universo, nesse sentido, a realidade que você criou, não tem vontade própria.

Não diz: "Bem, acho que vou manipular a mente dessa pessoa e não dar a ela tudo o que merece. Vou esconder isso dela." NÃO FAZ ISSO. NÃO PODE FAZER ISSO. Não tem poder para isso. Você tem o poder. Então, aja. Seja essa pessoa. Ande, fale, aja como a pessoa que você diz querer ser.

Os cinco passos da fórmula sem riscos

BASHAR · FÓRMULA 1-3-5 SEM RISCOS · 28 DE MAIO DE 1990 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Bashar completa a fórmula 1-3-5 com os cinco passos que, segundo ele, tiram o risco de qualquer empreendimento. Duas pessoas perguntam sobre lições a aprender e sobre a diferença entre permitir e esperar.

O que ele ensina aqui

- Os cinco passos são visão, tempo, conhecimento, recursos e compromisso. Quando os cinco estão presentes, ele diz que não há risco.
- A empolgação é um sinal de que, em algum nível, o momento é o certo. Tudo o que você aprende no caminho serve à sua visão.
- Resistir a uma experiência atrasa quem você precisa ser. Dar a ela um significado positivo faz a passagem ser rápida.
- Permitir não é esperar. A oportunidade chega, e agir sobre ela mostra sua disposição de ser quem você quer ser.

> **Nota do MPR:** O trecho de Q&A vem logo depois dos cinco passos. Nele, a palavra "karma" é usada por quem pergunta, no sentido de lições que viemos aprender.

A conversa

BASHAR: Então, 1-3-5. Quais são os cinco? Cinco. Cinco são os cinco passos da fórmula sem risco. Quando cada uma das cinco partes está em vigor, não há absolutamente, sem sombra de dúvida, nenhum risco no empreendimento que você realizar, não

importa qual seja. Agora, você pode ter dificuldade em convencer outras pessoas disso porque toda a sua sociedade é baseada na ideia e no conceito de perda, risco e em todos assumirem um risco. O único risco é quando esses cinco elementos não estão presentes. Mas quando estão, nada pode impedir que sua ideia, sua realidade, seu projeto se concretize. Número um dos cinco: visão.

Se você tem uma visão, é isso que temos discutido nos três primeiros passos. Veja, sinta, seja. Em outras palavras, se você tem uma visão e a está vendo, sentindo e sendo, então você tem a ideia completa do número um: ter uma visão, um objetivo, uma imagem, uma ideia, um conceito. Esse é o primeiro elemento, uma expressão da sua empolgação. Em outras palavras, o que você quer fazer com essa empolgação que sente? O que te entusiasma tanto? Qual é a sua visão? Essa é a questão principal. Se você tem uma visão, você tem uma visão clara. Em segundo lugar, o momento certo.

Esteja atento, seja sensível ao momento certo de tudo e ao que está acontecendo ao seu redor, na sua realidade, e ao que outras realidades estão fazendo. Mas, ao mesmo tempo, entenda isto: quando você está empolgado com algo, isso por si só é um sinal de que, em algum nível e de alguma forma, o momento é o certo, ou você não teria concebido ou não estaria empolgado com aquilo. O momento certo é fundamental. Esteja ciente de que pode haver muitas coisas que você precisa aprender para realizar sua visão. Aprenda o momento certo para a sua visão. Perceba o momento certo para ela se encaixar na sua sociedade e trabalhe de acordo.

Não seja impaciente. Tudo o que você aprende na vida, se estiver seguindo o caminho que mais te empolga, tudo o que você aprende

na vida se aplica a essa ideia, a esse objetivo, a essa visão. Não há nada supérfluo, não há caminhos errados. Se você agir com confiança e fé, o momento certo sempre se encaixará perfeitamente. Vocês têm um ditado em seu planeta, e acreditamos que seja uma verdade profunda: Nada, absolutamente nada, é mais poderoso do que uma ideia quando chega a sua hora. O tempo é o segundo dos cinco. O terceiro é o conhecimento.

Eduque-se sobre as coisas que representam sua visão, sobre os elementos que compõem o estilo do seu mundo, a linguagem, as ferramentas, o tipo de conversa, o tipo de comportamento, o conhecimento do que essa visão representa, as habilidades que a acompanham. Eduque -se. Mergulhe nessa ideia. Inspire-a. Expire-a. Viva-a dia após dia com entusiasmo. Não com monotonia. Conhecimento que te entusiasma. Conhecimento que te atrai automaticamente. Conhecimento. Então, até agora, temos os cinco: visão, tempo e conhecimento. O quarto é os recursos. Conecte-se com os outros, com outros seres.

Sim, você ainda pode fazer tudo sozinho e, ao mesmo tempo, atrair outras pessoas para sua vida que podem te ajudar é fazer tudo sozinho e, ainda assim, reconhecer a ajuda delas. Reconheça os recursos que eles trazem para você ou reconheça os recursos que você é capaz de obter. Quaisquer que sejam os elementos que precisam ser sincronizados com sua visão, com seu objetivo, os recursos que permitirão que isso se concretize em termos concretos, reúna-os. Conheça pessoas. Se houver alguém Ao fazer algo que você adora fazer, vá conversar com eles. Descubra como eles são. Descubra como eles se saíram.

Isso não significa que você precise fazer exatamente da mesma forma, mas deixe que eles te influenciem. Comece a se conectar com a vibração deles. As partes da vibração deles que você acredita representarem o estilo que você gostaria de seguir. As partes da vibração deles que você acredita representarem a sua integridade. Muitos de vocês se impedem de alcançar a abundância porque dizem: "Bem, sim, eu já vi muitas pessoas ricas, mas elas só têm gente desagradável por perto. Eu não quero ser um idiota, então acho que não posso estar certo." Entenda que essa pode ser a maneira como essa pessoa está sendo. Aliás, você não precisa julgar.

Isso só vai te manter no mesmo nível que ela. Lembre-se do que você chama de Bíblia: "Não julgueis, para que não sejais julgados." Isso não significa que, se você julgar, algum grande Deus vai te julgar. Não, significa que, ao julgar, você se torna a vibração do julgamento, julga a si mesmo e se mantém no nível da coisa ou da pessoa que está julgando. Assim, você não consegue se elevar acima do julgamento. A ideia, portanto, é entender que você pode ser abundante à sua maneira. Você não precisa fazer do jeito que eles fizeram. E, na verdade, você não pode fazer do jeito que eles fizeram.

E ninguém pode fazer do jeito que você fará, porque você é único. Valorize essa singularidade e, ao mesmo tempo, Faça as conexões. Coloque os recursos do seu planeta para trabalhar a seu favor, porque você é muito abundante. Você tem tudo o que precisa para alcançar qualquer coisa que possa imaginar. Você só não sabe disso porque hesita. Porque você acha que não pode falar com essa pessoa ou descobrir sobre isso porque você é um ninguém. Você é

todo mundo. Você é alguém. Você é a única pessoa que precisa ser para realizar tudo. Então, você tem recursos como número quatro. Visão, tempo, conhecimento, recursos.

E número cinco, talvez um dos mais importantes, que resume tudo: Compromisso. Compromisso absoluto. Foco absoluto. Fé absoluta. Confiança absoluta de que aquilo que mais te empolga é a única escolha. Não é "bem, não sei, talvez não funcione. Bem, não sei. Melhor ir pelo seguro." Bem, eu sei. Eu sei. Eu sei. Compromisso. Que o processo em si é importante. Não apenas a ideia do objetivo. Que tudo o que você está aprendendo te dá alegria e é parte da ideia geral. Não apenas um passo em um longo caminho. É a ideia em si. Compromisso. Saber que a empolgação é o caminho a seguir.

Permanecer nela, enxergar isso, ser isso, respirar isso, viver isso, viver o seu sonho porque não há outra escolha para você, porque você não o terá de outra forma. Compromisso. Seja a ideia ao máximo que puder. Supere-se nisso. Supere-se nisso porque você está se superando em si mesmo. E assim, esta fórmula muito simples, 1-3-5, a unidade de tudo o que você é, o ver, o sentir e o ser, a visão, o tempo, o conhecimento, os recursos e o compromisso. Estes são os nomes das ferramentas que não criarão absolutamente nenhum risco e atrairão para você muito rapidamente as coisas que você deseja ser, as coisas que você agora sabe que é.

E presumo que não estou lhe dizendo o que fazer. Você começará a agir como se já soubesse. Se você realmente quer essas coisas, se você realmente quer ser essa pessoa, se você realmente quer ter essa vida, quão comprometido você está?

[…]

PARTICIPANTE: Estamos fazendo isso e manifestando isso em nossas vidas, mas ainda assim parece que, às vezes, ou muitas vezes, não funciona. E eu penso em termos de karma, não como punição, mas porque viemos aqui para aprender certas lições. Todas as crenças e tudo o que você mencionou esta noite não vão funcionar até que tenhamos aprendido as lições necessárias em nossas vidas.

BASHAR: Em certo sentido, isso está correto, porque se você resiste a se permitir passar pela experiência que lhe permitirá se tornar a pessoa que precisa ser para fazer aquilo, então você não se tornará essa pessoa e não será capaz de fazer aquilo. A ideia é abandonar a resistência a qualquer experiência, nesse sentido, para ver todas as experiências como positivas e, ao vê-las apenas como positivas, alcançar o que deseja. Obtenha um efeito positivo delas, permitindo que todas entrem em sua vida e o atravessem. Então você se transformará muito rapidamente e se permitirá realizar, ou melhor, ser a visão que você tem. Entendeu?

Não resista a nenhuma dessas experiências. Não lute contra elas nem crie atrito interno dizendo: "Ah, não, não, isso que está acontecendo na minha vida não pode ter nada a ver com o que eu quero". Permita que seja exatamente o que precisa ser. Infunda nela apenas um significado positivo, não negativo. Lembre-se, nenhuma situação tem um significado inerente. O significado que você atribui a ela é o efeito que você obtém dela. Portanto, quando algo acontecer, dê a isso um significado positivo e, assim, você obterá apenas um efeito positivo. Você passará por essa experiência muito rapidamente.

Não haverá resistência e você se transformará muito rapidamente na pessoa que precisa ser para que essa experiência, como um todo, aconteça em sua vida. Entendeu?

[…]

PARTICIPANTE: Você usa a palavra permitir. Qual a diferença entre permitir e a atitude de simplesmente relaxar, esquecer e tirar isso da cabeça?

BASHAR: Parece que permitir ainda implica assumir a responsabilidade e, quando as oportunidades surgirem, você agirá de acordo com elas, não as ignorará. Você não pensará "ah, não preciso fazer nada, elas simplesmente cairão no meu colo". A oportunidade cairá no seu colo, mas você deve agir. Você deve demonstrar sua disposição para agir de acordo com a oportunidade, porque sua disposição para agir de acordo com a oportunidade é diretamente equivalente à sua disposição de ser a pessoa que você quer ser. Entende?

A matéria é um comportamento da consciência

BASHAR · FERRAMENTAS PARA O SUCESSO · 20 DE FEVEREIRO DE 1989 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Bashar abre o workshop de 1989 dizendo que não vai ensinar um mecanismo novo, e sim mostrar o que você já usa o tempo todo, sem perceber.

O que ele ensina aqui

- Matéria e personalidade vêm do mesmo modelo, a consciência. A matéria é um comportamento, uma ideia, não uma coisa gravada em pedra.
- Você recebe de volta o que emite. O que você vê ao redor é uma metáfora do que você acredita por dentro.
- As coisas acontecem a partir de você, não com você. Assumir a responsabilidade não é assumir a culpa.
- Uma manifestação que você não prefere aponta para uma crença antiga, que talvez tenha servido a você quando criança.

> **Nota do MPR:** Bashar usa "definição" no sentido de crença: aquilo que você aceita como verdadeiro e que passa a moldar o que vê.

> **Nota do MPR:** "Continuidade automática" é a ideia de que as coisas seguem iguais de um momento para o outro. Ele diz que isso também é uma definição.

A conversa

BASHAR: Primeiro, uma declaração do propósito desta interação. A ideia de que cada um de vocês, sendo um aspecto da criação,

sendo um aspecto de tudo o que existe, também são cocriadores, possuem aquela centelha, aquele desejo, aquele impulso, aquele ímpeto interior que busca se manifestar externamente em sua realidade fisiológica. Para que vocês vejam, ao mesmo tempo, os frutos do seu trabalho, a ideia é primeiro entender que o que discutiremos hoje, embora as palavras e a técnica possam ser um tanto novas para vocês, talvez não, o mecanismo em si da criação é muito natural para vocês, muito intuitivo. Não vamos ensinar um novo mecanismo.

Hoje, o que discutiremos são maneiras de perceber, de reconhecer o mecanismo que vocês já usam o tempo todo, automaticamente, tão automaticamente que vocês conseguiram criar a capacidade de esquecer que o estão usando, porque ele opera de forma tão suave e automática que vocês o fazem o tempo todo. Para entender como vocês fazem isso o tempo todo, vamos estabelecer um pouco mais de fundamentos sobre o que significa existir na realidade física.

Agora, vocês, como civilização, começaram a entender que geralmente se referem à realidade física como a matéria sólida, aquilo que é perceptível pelos seus sentidos fisiológicos, aquilo que vocês consideram duro ao toque ou discernível pela sua mente consciente. Mas vocês também sabem agora, por meio de suas próprias descobertas, que matéria e energia […] são sinônimas ou, em certo sentido, manifestações do que vocês podem chamar de uma energia primordial de algum tipo, uma ideia primordial, uma matriz, um modelo. E esse modelo dá origem aos conceitos de matéria e energia.

Agora, eu gostaria que vocês considerassem uma nova definição de matéria, uma nova definição de realidade sólida. A matéria é um

comportamento. É um comportamento da criação. Isso é tudo um comportamento. Não é imutável, não é inalterável, não está gravada em pedra, como vocês dizem. É um comportamento. É uma ideia. É uma noção. É uma circunstância, um conjunto de circunstâncias que se encontram em um ponto específico. E, à medida que se cruzam, reforçam-se mutuamente, essas noções. E se reforçam de uma maneira particular. Vocês então as percebem como matéria imutável. Mas é simplesmente um comportamento do universo. Só isso.

Agora, cada um de vocês tem uma personalidade. Você sabe que cada um de vocês tem um comportamento, um estilo de apresentação, uma construção de persona. Na verdade, não há tanta diferença quanto vocês imaginam entre o que chamam de comportamento da personalidade e comportamento material, porque ambos derivam do mesmo modelo, que chamamos de consciência. A consciência, aquilo que vocês denominam consciência, é a própria essência da existência.

Esse é o modelo primordial a partir do qual a energia, a matéria e a personalidade são construídas, a partir de vários componentes conceituais organizados de diversas maneiras e, então, percebidos e refletidos conforme são organizados. Mas ele pode ser reorganizado. Vocês o reorganizam o tempo todo porque, em certo sentido, a realidade física é criada apenas como um reflexo do comportamento das ideias, das noções a partir das quais a sua personalidade é construída. Simplificando, você é o que você recebe. Esta é a única lei básica da criação. Você recebe de volta aquilo que emite.

Tudo é vibração do modelo da consciência, de várias frequências. Por existir esta frequência e por existir aquela, você obtém o que chamamos de duas situações diferentes, duas circunstâncias diferentes ou, se preferir, dois objetos diferentes no espaço-tempo, o que também é simplesmente um conceito. Não queremos insinuar que esses conceitos não sejam reais. Estamos simplesmente dizendo que essa é a realidade. Ela é substancial quando você a cria para ser. É muito sólida e substancial quando a substancialidade é um dos componentes do modelo da noção.

Mas quando você começa a redefinir o conceito de substancialidade, de permanência, de momento, de inércia, de continuidade, quando você redefine essa ideia, reconhecendo que era apenas uma definição no início, você pode começar no ritmo que lhe for confortável, pode começar a ver o que até então era considerado a realidade física sólida e imutável começar a, digamos, se dissolver, evoluir um pouco, se suavizar um pouco. Os conceitos de espaço, tempo, materialidade e energia se alteram um pouco, tornam-se um pouco intercambiáveis.

Lembre-se, lembre-se que um dos princípios fundamentais, até mesmo da sua própria física, é que matéria e energia, nesse sentido, são intercambiáveis, que são simplesmente manifestações diferentes de um conceito primário. Portanto, isso significa que qualquer uma delas pode se dissolver de volta nessa consciência primária, nesse conceito primário, a qualquer momento. A única razão pela qual você vê continuidade em sua realidade física, de um momento para o outro, impulso, inércia, dia após dia, é porque você cria a ideia, o conceito de continuidade automática. É uma definição. Só isso. É uma definição.

Mas, mas, mas, mas, é assim que suas definições são fortes. Assim que você acredita nessa definição, assim que não há outra escolha para você, essa é a realidade que você obtém instantaneamente. Sem tempo de espera, nenhum. Zero. Ela se manifesta tão rapidamente diante de você, ao seu redor, dentro de você, de você, que parece não ser obra sua. É uma função tão automática. Parece vir de outro lugar. Portanto, você conseguiu criar essa noção.

Você conseguiu acreditar na ilusão de que existe em um universo que o cerca e que as coisas simplesmente acontecem com você na vida, em vez de entender que o que você vê ao seu redor é apenas uma metáfora para o que você acredita dentro de si. E em vez de dizer que as coisas acontecem com você, você pode entender que as coisas acontecem a partir de você. Muitas vezes, em sua realidade, você vê manifestações que, bem, você não aprecia particularmente. Não estamos insinuando que essas coisas vêm de você para que você diga: " Então eu devo ser um canalha desprezível. Devo ser um criador terrível.

Devo ser um péssimo manifestador e uma pessoa perversa para manifestar essas coisas que não quero. Se elas vêm para mim, se eu sou responsável por criá-las, o que isso diz sobre mim?". Muito bem, não estamos levantando essa ideia para que você se culpe dessa forma. Porque a ideia de julgamento ainda é a ideia de mais separação, mais ideias de culpa criam mais tempo, mais espaço, mais detalhes. A ideia é assumir a responsabilidade, mas não a culpa.

Nesse sentido, entender que se você está criando tudo, até mesmo as coisas que não prefere, isso lhe dá a pista de que a razão pela qual você pode estar criando coisas que não prefere é

simplesmente por causa de definições que você tem... Você aprendeu sobre o que acha que as coisas deveriam ser. E ao ver isso se manifestar em sua vida e ao perceber que não prefere ser assim, você pode, então, com a nova compreensão que estamos discutindo hoje, dar um passo para trás e dizer: "Certo, isso deve ser a manifestação de uma crença, de uma ideia, de uma noção, de um modelo que eu não prefiro mais.

Talvez eu tenha acreditado nisso uma vez, talvez porque precisasse para sobreviver. Talvez eu tivesse que acreditar como essa pessoa acreditava. Talvez, quando criança, eu tivesse que acreditar como meus pais acreditavam porque eles eram responsáveis por me alimentar. E se eu não acreditasse como eles, eles teriam me expulsado de casa. Eu teria morrido. Eu precisava depender deles para sustento e apoio. E então, telepaticamente, eu tive que acreditar nessa ideia de família, nessa unidade, nessa vizinhança, nessa cidade, nesse estado, nesse país, nessa noção."

A emoção é a construtora do que você cria

BASHAR · FERRAMENTAS PARA O SUCESSO · 20 DE FEVEREIRO DE 1989 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Segundo passo do workshop. Depois de uma visualização guiada, Bashar explica como pensamento, emoção e crença formam a personalidade e por que mudar um deles muda a pessoa inteira.

O que ele ensina aqui

- A personalidade é uma construção sua, formada por pensamento, emoção e crença, como um prisma. Mude um e o espectro muda.
- Qualquer mudança é uma mudança total. Você pode mudar de um instante para o outro, ou levar o tempo que precisar.
- A definição é o projeto e a emoção é quem constrói. Se a casa não ficou como você quer, volte ao projeto.
- Sentir a situação desejada com todos os sentidos faz dela o que você é agora, e não uma meta distante.

> **Nota do MPR:** O trecho segue um exercício em que Bashar pede que você se veja no palco, vivendo o dia como o novo eu, e reescreva as falas que não quis dizer.

> **Nota do MPR:** A comparação com a álgebra é dele: mudar uma variável muda a equação toda.

A conversa

BASHAR: Você é um novo público. Você não é o mesmo público que era quando, entre aspas, começamos esta interação. Você é um

novo público. Você é uma nova pessoa. Você começou a redefinir quem você é. A personalidade é uma construção sua, uma criação sua. É a sua invenção. É o seu dispositivo para representar uma ideia. É composta de três elementos, como um prisma: pensamento, emoção e crença. Altere qualquer um deles e você altera o prisma. Altere o prisma e você altera a forma como a luz passa por ele e o tipo de espectro que você obtém. Você é uma construção de personalidade na realidade física.

Você é a consciência se representando de uma maneira particular. Você é uma ideia. Você é uma noção. Você é um comportamento. Então, literalmente, leve isso a sério. Não estou usando uma metáfora. Leve isso a sério. Quando você muda qualquer aspecto da sua personalidade, você se torna uma nova pessoa. Literalmente. Sim. Sim. Eu sei que você vai sair daqui correndo, se olhar no espelho e dizer: "Não pareço diferente". Embora alguns de vocês possam pensar assim. Às vezes, você recebe esse feedback de amigos. Talvez você não os veja há algum tempo. Dizem: "Quase não te reconheci. Você está tão diferente.

Não sei por que você parece uma pessoa completamente diferente." E é nesse momento que a ficha cai. Eu sou uma pessoa totalmente diferente. Realmente uma pessoa diferente. Veja bem, muitos de vocês são ensinados a acreditar na limitação da mudança. Mudança é uma ideia limitada. A ideia de que, ok, eu fiz essa mudança, mas é apenas uma pequena mudança na pessoa que eu sempre fui. Mude qualquer coisa e você muda a equação inteira. Você conhece álgebra. O que acontece quando você muda uma variável? A resposta não é completamente diferente? Claro que você continua o mesmo. Você é uma equação de energia.

Você é uma equação de frequência de energia; mude um componente, uma frequência, até mesmo uma órbita decimal infinita. Você se torna uma equação completamente diferente. Uma pessoa completamente diferente. Agora você entende o que isso significa? Significa que tudo o que você era antes não se aplica mais a você. Nada. Significa que você não precisa levar uma eternidade para mudar algo que não gosta. Significa que, se você estiver disposto a entender que qualquer mudança é uma mudança total, você pode fazer uma mudança instantânea, se quiser. Agora, se você decidir levar tempo, tudo bem. Faz parte do seu processo.

Talvez você sinta que há certas coisas que não quer perder, que precisa aprender. Seja qual for o caminho, é assim que deve ser. Lembre-se novamente: não se critique por ser como você é no começo. Porque ser como você é é a única coisa com a qual você tem que trabalhar para se tornar algo diferente. Se você desconsiderar quem você é, não se dará as ferramentas necessárias para se tornar quem deseja ser. Portanto, não desconsidere o que você é. Em primeiro lugar, e ao mesmo tempo, se você entender que qualquer mudança é uma mudança total, então você pode ser tão diferente quanto a noite e o dia em um piscar de olhos.

Literalmente, uma pessoa diferente. Permita-se, mais uma vez, não ser desonesto consigo mesmo e fingir, no sentido clássico do termo, ser outra pessoa quando você sabe que ainda acredita em algo que não lhe agrada. Não ignore suas verdadeiras crenças e não tente disfarçá-las com uma personalidade que você pensa ser a nova, mas que, no fundo, você sabe que ainda não enfrentou a antiga. Há uma linha tênue aí. Seja honesto consigo mesmo sobre se você realmente sabe que é uma nova pessoa ou se apenas pensa

que é uma nova, mas age como a pessoa antiga. Essa é a verdadeira pista. Como você ainda age? Como você ainda age? Essa é a terceira fase.

Suas próprias ações. Voltaremos a esse ponto em breve. Mas primeiro, vamos nos ater à ideia de identificação emocional. É uma ferramenta muito, muito, muito poderosa. Emoção, ouça a palavra que você criou em sua linguagem. Emoção, energia, movimento, é o motor. Desejo. A emocionalidade é o motor da manifestação. A emoção é o que dá à imagem em sua mente a energia para se tornar física. Vou repetir: as definições, a imagem em sua mente de quem você prefere ser. Esse é o projeto. As emoções são as construtoras. Elas observam o projeto. Elas pegam o material dos seus pensamentos e o transformam na manifestação física.

Sua crença mais forte é o que determina com o que elas têm que trabalhar e como a casa ficará quando terminarem. Se você não gosta de como a casa está ficando, volte e mude o projeto. Deixe o construtor reconstruí-lo e terminar com a casa do jeito que você quer. É simples assim. As emoções são as construtoras, as manifestadoras. Elas são o verdadeiro movimento. Eles são a ponte entre o que você chama de conceito e a realização. Realização. Portanto, é de suma importância que, quando você Tenha uma imagem em mente, uma visualização da pessoa que você gostaria de ser.

Dedique um tempo para sentir isso, como você diz em seu idioma, mergulhando nessa imagem, conectando-se a ela com todos os seus sentidos, os sentidos físicos, todas as suas emoções. Identifique-se de verdade com ela. Reserve um tempo. Como seria ser essa pessoa? Você sentiria o gosto das coisas de uma maneira

diferente? Teria uma apreciação diferente por algo? Ouviria as coisas de uma maneira diferente? Seu gosto musical mudaria? Deixe tudo fluir. Envolva-se completamente. Como você diz, perca-se em um devaneio. Seja. Sonhe que você sente isso. Não se preocupe se alguém se aproximar e vir um sorrisinho bobo no seu rosto e um olhar vago.

Isso faz parte do processo. Você está se dissociando de uma ideia antiga e se reassociando a uma nova. Agora, há uma pista vital nessas palavras também. Você não precisa encará-las de forma negativa. Lembre-se, dissociação, desorientação e desilusão são literalmente o que elas representam. Você está se desapegando de uma ideia antiga e se permitindo explorar todas as realidades possíveis que desejar. Estado de limbo. Alguns de vocês se sentem como se estivessem flutuando, sem nada sob os pés, sem alicerce. Quando você está nesse estado, o estado de limbo, é um estado natural de reavaliação.

Quando você o julga como negativo, esse estado de limbo de escaneamento e reavaliação se transforma em quê? Depressão. Na verdade, é mais precisamente compressão. Você está indo ao centro do seu ser, onde sabe que estão as respostas, e está emergindo com uma nova ideia, uma nova personalidade. É para isso que serve o processo. Você não precisa encará-lo como depressão de forma crítica. Permita-se vivenciá -lo como um estado natural. É um momento de redefinição. Use-o como tal. E então, quando tiver redefinido quem você prefere ser, traga essas emoções à tona. Sinta-as com toda a intensidade que puder. Saboreie, cheire, toque, veja, ouça.

Sinta com o coração. Sinta com tudo, física e emocionalmente. Sinta. Identifique-se com isso. Sim, é isso que eu desejo ser. Sim, é isso que eu sou. É isso que eu sou. Lembre-se, só para constar, que às vezes, quando você diz "é isso que eu desejo ser", isso pode se limitar ao futuro. Compreenda agora que, quando você sente isso, é isso que você é. Você não estaria sentindo se não fosse. Então, permita-se um momento agora. Sinta a situação de verdade. Visualize agora a situação que mais te empolga e deixe-se sentir como você a vê.

Se você perceber que seu corpo automaticamente quer se mexer e acompanhar o que você sente, não o reprima dessa forma. Deixe seu corpo se mover e se mover livremente. Deixe fluir. É como uma orquestração, como se você estivesse realmente ouvindo música. Deixe a música da sua alma vibrar e ressoar dentro de você. Sinta a alegria, a liberdade irrestrita, a paixão e a compaixão. Seja um filho da criação. Sinta-se livre para ser o que você quiser ser. Mas sinta. Não apenas pense. Sinta.

Crer para ver: a crença é o projeto

BASHAR · ACREDITAR É VER - COMO A CONSCIÊNCIA CRIA A EXPERIÊNCIA DA REALIDADE FÍSICA · 14 DE JUNHO DE 2025 · PARTICIPANTES: PLATEIA DE EVENTO AO VIVO

Bashar abre a sessão ao vivo de 2025 explicando como o sistema de crenças forma a personalidade e como cada emoção, pensamento e ação pode ser rastreado até a crença que os sustenta.

O que ele ensina aqui

- O sistema de crenças cria o que você vive: crenças são o projeto, emoções são os construtores, pensamentos são os materiais e comportamentos são a estrutura.
- Se a estrutura da sua vida parece torta, volte ao projeto e descubra por que você acredita no que acredita.
- Mesmo no ditado "ver para crer", é crer para ver: suas crenças definem o que você consegue perceber.
- Sempre há alguém esperando o que você tem a dar; se você sente empolgação em dar, é porque existe quem receba.

> **Nota do MPR:** No início da fala, Bashar diz "ver para crer" e logo corrige o sentido: é crer para ver. O título da sessão é "Acreditar é Ver".

> **Nota do MPR:** O trecho cortado entre as duas partes descreve como a alma concentra algumas de suas vibrações para formar a personalidade física. Bashar afirma que o corpo existe dentro da alma, e não o contrário.

A conversa

BASHAR: A ideia é que seu sistema de crenças é o que cria o que você vivencia na realidade física. O sistema de crenças é o que forma a personalidade física que então tem a experiência física.

[…]

BASHAR: Então, quando você se permite entender que as crenças que você expõe são o projeto do que você vivencia, então você pode entender que é a partir desse projeto, dessas crenças, das definições que você aceita que sejam representativos dos desafios que você escolheu enfrentar e as lições que você escolheu aprender. Então você pode ver que o sistema de crenças precisa para se reforçar, para se fazer parecer real. Porque a realidade física não é realmente real, não é um lugar real. Você tem que se convencer porque agora você ainda está em espírito. Uma parte de você, de certa forma, está sonhando que você não está em espírito.

Novamente, isso é o que é a realidade física. Você está fingindo que não está em espírito. Então, para permitir que essa pretensão pareça real, a crença que você criou tem para se reforçar de uma maneira particular. Para que a realidade física pareça sólida e real para você. Ela se reforça através da ideia de o que vocês chamam de emoções, pensamentos e comportamentos. Então tem que parecer real. Você tem que pensar que é real. Você tem que se comportar como se fosse real, então que você veja o reflexo no espelho da realidade física no espelho da sua consciência o que prova que a realidade física é sólida e real.

Essa é a única maneira de você vivenciar isso. Caso contrário, se você não tivesse nenhuma crença sobre isso, a realidade física

desapareceria da sua consciência. Você veria através dele de forma transparente e retornar à perspectiva de sua alma plena.

Então a ideia é que as crenças são o modelo, então sempre que você tiver um sentimento, uma emoção, um pensamento, padrão de pensamento, uma crença que leva a uma ação, ação física, você sempre pode rastrear essas ações, esses comportamentos, esses pensamentos e esses sentimentos de volta ao que você tem que acreditar ser verdadeiro para sentir, pensar e se comportar da maneira que você faz e experimente o que você está experimentando em seu físico experiência do caminho de vida. Então você sempre pode saber que tudo começa com o projeto.

O projeto são as crenças, as emoções, a emoção, energia, movimento são os construtores em certo sentido, os reforçadores, os padrões de pensamento são os materiais de construção e os comportamentos são a estrutura que você está construindo. Então a ideia é que se a estrutura da sua realidade física parece fora do prumo, então você sabe que você tem que rastrear tudo de volta, assim como um arquiteto o que o projeto original tem.

E se o projeto original tiver crenças que estão fora do contexto de alinhamento com quem você é, então você sabe que esse desalinhamento vai aparecer através dos construtores, através dos materiais de construção e através da própria estrutura. Então se você quiser corrigir a estrutura, você tem que voltar ao projeto, de volta às crenças, Descubra por que você acredita no que acredita. Faça essas perguntas a si mesmo. Reserve um momento para investigar a si mesmo com honestidade e vontade de descobrir por que você escolheu para expor essa crença da maneira que você fez.

Porque tudo faz parte e parte do desafio que você propôs a si mesmo.

A lição que você queria aprender e descobrir, seja ou não é uma crença que você quer manter, ou se você deseja substituí-lo por uma crença que funciona melhor para você. E ao substituí-lo por uma crença mais alinhada com quem você é, então os construtores podem trabalhar de forma mais limpa, os materiais serão mais sólidos e a estrutura será verdadeira. E seu reflexo físico e a experiência física refletirá isso para você. […] Então a ideia é que mesmo que você diga ver para crer, é crer para ver as crenças determinam o que você é capaz de perceber.

Se você não estiver em uma determinada frequência, não de uma certa vibração, fisicamente não é possível para você sequer conceber ideias que estão em uma frequência diferente. Então você tem que estar na frequência primeiro para até mesmo ter um conceito particular ou inspiração que pode ajudá-lo a seguir em frente no caminho que você estabeleceu para si mesmo.

É por isso que é tão importante entrar em contato com suas crenças, para entrar em contato e examinar e examinar esse projeto para ter certeza este é o desafio em sua vida, para ter certeza que esteja alinhado com quem você prefere ser, como você prefere vivenciar sua realidade, como você prefere para descobrir quem e o que você realmente é e como você deseja servir à humanidade por meio de ações que refletem os dons que você tem para compartilhar. Porque sempre vai ter alguém esperando para receber o que você realmente precisa compartilhar na vida.

Sempre há um público para o que você tem para dar, caso contrário você não ficaria animado em dar. Isso não faria sentido.

O espaço da manifestação e a crença primária

BASHAR · O ESPAÇO DA MANIFESTAÇÃO · 8 DE JULHO DE 2021 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Bashar abre a transmissão explicando o que ele chama de espaço de manifestação: o ponto da consciência onde você diz a si mesmo que a realidade física é real.

O que ele ensina aqui

- Você não precisa aprender a manifestar. Você já manifesta o tempo todo; o que muda é a consciência do processo.
- Suas crenças e definições formam um estado de ser. A crença primária, "isso é real", faz o reflexo parecer solidez física.
- Perceber isso torna a realidade mais maleável, e as manifestações ficam mais alinhadas com a sua preferência, com menos esforço.
- Tudo o que você quer ser já está aqui, invisível. Ao igualar a frequência, você começa a perceber.

> **Nota do MPR:** Esta transcrição vem de legenda automática, sem pontuação. A pontuação foi colocada sem trocar as palavras; frases de abertura e comentários fora do tema foram deixados de fora.

> **Nota do MPR:** "Acordo de consenso" é como Bashar chama o que a humanidade concorda, em conjunto, em tratar como real. Ele cita o coletivo inconsciente da psicologia como um dos nomes dessa ideia.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de começar esta transmissão falando sobre uma ideia para lhe dar mais clareza sobre o conceito de manifestação. Foi rotulado e reconhecido por muitos nomes diferentes, em muitas culturas diferentes, não apenas em seu mundo, mas em outras civilizações também. Um dos nomes que você deu à ideia do espaço de manifestação vem de suas disciplinas psicológicas, e tem sido referido, geralmente de forma vaga, como o coletivo inconsciente. Pode ser referido dessa forma, pode ser referido como acordo de consenso, pode ser referido como a ideia de espaço de manifestação, como fizemos ao intitular esta transmissão. Mas, principalmente, é realmente tudo sobre o que pode ser denominado a crença primária.

Agora, a ideia é a seguinte. Primeiro, é importante perceber que você não tem que aprender a manifestar. Você está se manifestando, obviamente, o tempo todo, ou não estaria tendo qualquer tipo de experiência fisiológica. Então você está sempre manifestando. Não é sobre aprender como manifestar, é sobre aprender como você já se manifesta, para ter um reconhecimento mais consciente do processo, entender mais claramente o mecanismo em ação e como você realmente transforma conceitos de uma realidade não física, de nível superior, na experiência física que todos vocês estão tendo.

A ideia começa, claro, com a formação do que chamamos de pessoa física, a personalidade, que é composta das definições ou sistemas de crenças, das emoções e dos processos de pensamento, que então se combinam para formar o comportamento do indivíduo físico que você escolheu ser para experimentar a si mesmo. Ao criar esse fundamento de definições que sustenta essa construção da

personalidade, cria-se dentro de sua consciência uma certa ressonância, uma certa frequência, e essa frequência se traduz na sua realidade como o que pode ser chamado, coletivamente, de um estado de ser. Aquela frequência particular da consciência irradia, em certo sentido, dentro de sua consciência, ondula a partir desse ponto central, apenas para lhe dar um ponto de foco com o qual se relacionar fisiologicamente, e é refletida de volta. Agora, o reflexo não está realmente acontecendo fora de você, é claro. Está acontecendo dentro de sua consciência, mas chamamos de reflexo para fins ilustrativos, para tornar mais fácil entender como o mecanismo funciona, pelo menos por analogia.

Essa reflexão, então, encontra algo muito específico. Para que você experimente o reflexo como a experiência da realidade física, algo específico tem que acontecer, e é aqui que entra o espaço de manifestação, ou o principal sistema de crença. A crença verdadeiramente primária recebe o reflexo e faz algo muito específico com ele: muda a frequência, a ressonância, de uma maneira muito particular, que pode ser traduzida pela frase isto é real. Sem essa crença primária dizendo que o reflexo que você está experimentando em sua consciência, do estado de ser que você está criando com suas definições e crenças, é real, sem esse reconhecimento, sem esse realce, você não seria capaz de experimentar a realidade física como se fosse real. Então a manifestação começa, na experiência física, com aquela crença primordial de que isso é real.

Agora, enquanto você expande sua consciência e começa a reconhecer cada vez mais frequentemente que a realidade física é a sua projeção, a sua construção, é, em certo sentido, uma ilusão,

não realmente real, no sentido de que não existe fora de você, é uma construção dentro de sua consciência. Mas, dizendo a si mesmo que é real, você consegue fazê-la parecer estar fora de você, manifestando-se aparentemente ao seu redor, em sua vida, em sua realidade física. Expandir a consciência começa a quebrar isso, porque você começa a reconhecer e perceber que a realidade física é uma ilusão e a não prestar tanta atenção, por assim dizer, à crença principal de que isso é real. Você ainda prestará atenção suficiente à crença primordial, o espaço de manifestação, para ainda ter uma experiência fisiológica. Mas, ao se tornar ciente de que é assim que funciona, e de que essa é a maneira de reforçar a ilusão, por ter a crença primordial que permite aderir ao acordo de consenso coletivo de que o que você está experimentando é real, você ainda pode torná-la mais maleável, mais flexível, mesmo quando está tendo a experiência fisiológica. Pode se tornar mais escorregadia, permitindo um pouco de liberdade para começar a quebrar o que chamamos de ilusão de continuidade, a ilusão de manifestação, a principal ilusão de crença de que isso é real.

Não entenda mal: a experiência da realidade física é real, mas a própria realidade física é apenas uma projeção, apenas uma ilusão, e não é real para si mesma, sem que você manifeste essa experiência, dizendo a si mesmo, de novo e de novo, a cada momento, que isso é real. Então, quando você começa a envolver sua mente no entendimento de que há um espaço específico, um ponto de ressonância específico dentro de sua consciência, que estamos chamando de espaço de manifestação, ou a crença primária, que está reforçando a ideia de que o que você está experimentando é real, agora você pode começar a brincar com isso de maneira um pouco mais consciente. Não deixando ir

completamente, mas permitindo que seja um pouco mais plástico, um pouco mais maleável, para que você possa trabalhar com isso de maneira mais consciente e começar a manifestar as coisas que estão verdadeiramente mais em alinhamento com a sua preferência, com a sua ressonância, com a sua vibração de assinatura verdadeira, em vez de manifestar coisas que podem estar fora de alinhamento com isso.

Também ajuda a reduzir a quantidade de processos que você pode precisar para chegar a algum ponto da sua vida, permitindo que as coisas funcionem para você, em vez de acreditar que você tem que fazê-las funcionar. Você permitirá que esse espaço de manifestação, esse ponto ressonante dentro de sua consciência, comece a se alinhar com a frequência fundamental de seu ser, e, ao fazê-lo, permitirá que a realidade física, como uma projeção, se torne um pouco mais transparente para você como uma projeção. Isso permite mais derrapagem em sua experiência de espaço-tempo e a quebra, como dissemos, do que você normalmente chama de continuidade, onde as coisas podem se manifestar muito mais rapidamente, onde não precisa haver tanta atenção dada ao conceito de tempo ou de espaço, onde as manifestações parecem ocorrer apenas por saber, apenas por visualizar, apenas por imaginar, de qualquer forma que funcione para você.

Quanto mais você presta atenção nisso, mais percebe que, em suas jornadas pela vida, conforme segue sua paixão da melhor maneira possível, sem insistência em um determinado resultado, você realmente se encontra capaz de manifestar coisas muito mais representativas e mais reflexivas da sua paixão, da sua alegria, da sua sincronicidade, do seu ser, da sua criatividade, do seu amor,

por todas as diferentes maneiras que você pode escolher se expressar de maneiras positivas e construtivas dentro de sua vida, sabendo que você é aquele que determina se algo realmente é real ou não. Agora, novamente, há o nível de consenso para isso, e você não vai necessariamente deixar ir tudo o que concordou em termos de jogar este jogo chamado realidade física na Terra. Certamente você pode relaxar um pouco de seus acordos. Porém, com o consenso, ao começar a permitir que o que for mais representante de você como indivíduo apareça em sua vida, ao começar a se manifestar de maneiras que lhe sirvam, saiba que, quando você faz isso, também está servindo ao todo, servindo ao acordo de consenso. Porque se trata de se tornar a peça da imagem do quebra-cabeça que você foi criado para ser, mais claramente, e apenas estar nessa forma permitirá que as outras peças também tenham a forma para a qual foram criadas, de modo que todas as peças se encaixem mais perfeitamente, mais harmoniosamente, mais sem esforço.

Agora, de novo, a ideia de manifestação, como vamos lembrá-lo, por favor entenda, como acabamos de descrever, não é algo em que você traz uma coisa de outro lugar para onde você está. Tudo está aqui, e tudo é agora. Muito disso pode ser invisível para você neste momento, e está tudo bem, porque está operando em uma frequência representativa de alguém que você ainda está em processo de se tornar. Assim que você se tornar essa pessoa, assim que você igualar a frequência dessa coisa invisível que já está aqui, então você começa a percebê-la. Então, esta ideia de envolver sua mente neste espaço de manifestação, neste ponto ressonante, nesta crença primordial de que isso é real: assim que você começa a brincar de verdade com isso e a reconhecer que existe dentro de

você para reforçar o reflexo, com muito mais frequência com a sua consciência, você verá que as manifestações ocorrerão automaticamente, porque você está simplesmente mudando sua vibração e reconhecendo o que sempre esteve aqui e é relevante para você experimentar em sua vida. Sempre aparecerá no tempo perfeito, quando você estiver focando naquele ponto focal ressonante e sabendo que é você quem está dizendo a si mesmo que isso é real, isso é real, isso é real.

Mas a consciência de que você está dizendo isso a si mesmo diz, paradoxalmente, quase o oposto: isso é uma ilusão, isso é uma ilusão, isso é uma ilusão, porque eu tenho que dizer a mim mesmo que isso é real para que seja uma experiência. Se você não tivesse que dizer a si mesmo que era real, então sim, seria real no significado clássico desse termo. Mas porque você realmente tem que se convencer de que é real, isso lhe diz que não é real, é uma ilusão. Essa é a prova, em certo sentido. Falamos sobre a ideia de que você é, na verdade, um ser indestrutível, eterno e infinito, e que tudo existe aqui e agora, o que significa que há apenas um único momento, um único ponto. Isso significa que a existência, em certo sentido, é permanente. O fato de as coisas na realidade física não serem permanentes deveria dizer tudo o que você precisa saber sobre o fato de que é uma ilusão. É por isso que se quebra com o tempo, se desintegra, se desgasta: porque é uma ilusão. As coisas que são realmente reais, como a sua existência, nunca mudam, são permanentes. Então o próprio fato de você ver as coisas quebrarem com o tempo, desintegrarem, se desgastarem em sua realidade física é um sinal de que aquilo com que você está lidando não é real, e de que você precisa trabalhar para mantê-lo por um período, convencendo-se de que é real. Com o tempo, seu

interesse afrouxa o vínculo, e você começa a reconhecer, quando se torna mais consciente, que a realidade física não é real. É por isso que, mesmo dentro do consenso, as coisas começam a se desintegrar, a se deteriorar, a desmoronar: porque você é aquele que tem que segurá-las juntas para perpetuá-las. O próprio fato de que a realidade física é impermanente diz que ela não é real. Você é aquele que a mantém, aquele que continua a manifestá-la, e as mudanças que ocorrem são as mudanças relevantes para que você entenda, da maneira que for importante para você, que a realidade física é apenas uma projeção e não é algo que precisa durar. Mas você vai durar, porque você existe e tem aquela qualidade fundamental de existência. Faz algum sentido para todos vocês?

Tudo bem. Então deixe sua mente ponderar sobre a ideia do espaço de manifestação, da crença primária, em que você faz reflexões criadas pelo seu sistema de crenças e usa a crença primordial para se convencer de que isso é real. Ao perceber que você está fazendo isso, deixe-se relaxar o fator de realidade, para que ele se torne flexível o suficiente para você começar a permitir que se alinhe com a sua vibração fundamental, o suficiente para começar a experimentar a manifestação em um nível totalmente novo. Depende de você. Agradecemos por nos permitir transmitir essa ideia, essa semente de mudança, para você. Deixe-a crescer dentro de você na taxa que for relevante para você, da maneira que for melhor para você.

Metas atraem; intelecto e magia juntos

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 5 · 20 DE AGOSTO DE 1980 · PARTICIPANTES: JANE ROBERTS (RUBURT) E ROBERT BUTTS

Sessão dada a Jane Roberts e Robert Butts. Seth fala de como as metas funcionam e de como o intelecto e a abordagem mágica trabalham juntos.

O que ele ensina aqui

- Uma meta, depois de formada, age como ímã e atrai dos campos de interligação as condições que a realizam.
- O intelecto escolhe a meta; sozinho, não move nem um músculo. Ele depende da complexidade interior que põe em movimento.
- Quem se concentra nas formas como a flecha pode errar, e não no alvo, produz ações que espelham a confusão.
- Fé sem passo prático não basta: a abordagem mágica e a racional se combinam.

> **Nota do MPR:** Ruburt é o apelido que Seth dá a Jane Roberts, a médium que o canaliza.

> **Nota do MPR:** Na nota do livro, Robert Butts registra a frase de Seth: o presente é o ponto de poder, onde carne e matéria encontram o espírito.

> **Nota do MPR:** "Realização de valor" é o termo de Seth para a tendência de tudo na existência a buscar o próprio cumprimento e o do conjunto.

A conversa

Não é só que cada pessoa tenha a sua origem numa dimensão "mágica", da qual emerge a vida inteira dela. É que a própria fonte privada faz parte da mesma energia que sustenta o planeta inteiro, os seus habitantes e a construção maior que vocês entendem como universo.

Campos, ou planos (soletro: p-l-a-n-o-s), de interligação conectam todos os tipos de vida e a sustentam não por um sistema só, biológico ou espiritual, mas em todos os pontos imagináveis da existência. Vocês não recebem apenas uma certa quantidade de energia, nos termos que mencionei antes. Energia "nova" está disponível em toda parte. Mais uma vez: não há sistemas fechados. O ambiente é consciente e vivo. Há comunicações constantes entre todas as partes do seu corpo e todas as partes do ambiente.

Nos seus termos, isso significa que você não precisa contar apenas com o que pensa serem os seus recursos privados. Basicamente, a realização de valor é uma das características mais importantes da existência, de modo que todas as coisas agem, individualmente e em conjunto, da maneira que melhor atenda à realização do conjunto inteiro.

Você nasceu porque desejou nascer. Uma planta vem à vida pelo mesmo motivo. Você vive num quadro de referência diferente do de uma planta, porém: tem mais escolhas disponíveis. Você interage com a natureza de modo diferente. O seu intelecto serve para ajudar você a fazer escolhas. Ele permite que você perceba certas probabilidades dentro de um contexto físico de tempo. Você usa o intelecto de forma adequada quando o deixa perceber as condições físicas com a maior clareza possível. Então ele pode

tomar as decisões mais benéficas sobre as metas que você quer alcançar.

Essas metas costumam ser desejos conceituados e, uma vez formadas, agem como ímãs, atraindo desses vastos campos de interligação as condições mais adequadas à realização delas. O intelecto sozinho não pode realizar essas metas. O intelecto sozinho não pode produzir nem um movimento do corpo. Ele precisa contar com as outras propriedades que ele mesmo coloca em movimento: aquela matriz espontânea de complexidade interior, aquela magia ordenada. Ponto.

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

Quando o intelecto é usado de forma inadequada, é como se ele se sentisse obrigado a saber ou a dirigir pessoalmente todos aqueles processos interiores. Quando se aplicam 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 para ele, se concentrasse em todos os modos como a flecha poderia dar errado: cair para a esquerda ou para a direita, ir longe demais

ou não o bastante, quebrar no ar, cair da mão, ou trair a intenção de inúmeras outras maneiras.

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

Em outras palavras, a abordagem mágica e a chamada abordagem racional devem ser combinadas de certo modo para o melhor resultado. Pessoas às vezes escrevem a vocês contando a intenção de fazer dinheiro, ou melhor, de tê-lo. Elas se concentram no dinheiro, dizem, e esperam por ele com plena fé de que será atraído por causa da crença e da concentração. Podem até fazer o exercício do ponto de poder, por exemplo. Mas também podem ter largado o emprego, ignorado impulsos de procurar outro trabalho ou de seguir qualquer caminho racional, e confiar, digamos, só na abordagem mágica. Isso também não funciona, é claro.

Conforme Ruburt usa a abordagem mágica, e conforme 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.

Continuarei descrevendo as maneiras como as duas abordagens trabalham juntas. O ponto principal que quero fazer, porém, é que a sua fonte privada de poder é uma parte daquele campo maior de interligação no qual o seu ser está firmemente acolhido. 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, em grande parte muitos dos seus medos desaparecerão juntos.

O presente é o seu ponto de poder

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 655 E 656 · 1974

Seth explica por que o presente é o único ponto de onde passado e futuro podem ser mudados e dá um exercício de cinco minutos.

O que ele ensina aqui

- Você é um retrato escolhido entre uma quantidade ilimitada de retratos prováveis.
- Concentrar-se na situação ruim a prolonga; concentrar-se no que se quer, sem conflito com o que se tem, abre outra probabilidade.
- O passado e o futuro são modificados pelas suas reações do presente.
- Exercício: olhos abertos, olhe ao redor e perceba que este momento é o seu ponto de poder.

> **Nota do MPR:** "Retratos prováveis" são as versões possíveis da sua vida; Seth chama de probabilidade cada uma delas.

> **Nota do MPR:** O texto marca um limite: o poder do presente age dentro do quadro que a pessoa escolheu ao nascer como criatura física.

A conversa

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 uma quantidade ilimitada de retratos prováveis. O aspecto peculiar dos seus retratos prováveis ainda será

característico de você, e de mais ninguém. As habilidades, forças e variantes que você quer atualizar já estão latentes, nos seus termos, e à sua disposição. Suponha que você esteja sem saúde e deseje saúde. Se entender a natureza das probabilidades, não precisará fingir que ignora a sua situação presente. Vai reconhecê-la como uma realidade provável que você materializou fisicamente. Tomando isso como dado, começará então o processo necessário para trazer uma probabilidade diferente para a experiência física.

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 reflexo de crença na vida diária. Assim como levou tempo para construir a sua imagem presente, com seus aspectos de má saúde, pode levar tempo para mudar esse quadro. Mas concentrar-se na situação presente de má saúde 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 certos quadros que escolheu como parte da sua condição de criatura. O passado, como vocês o pensam, e o subconsciente, também como vocês o pensam, têm pouco a ver com a sua experiência presente fora das suas crenças sobre eles. O passado contém, para cada um de vocês, alguns momentos de alegria, força, criatividade e esplendor, além de episódios de infelicidade, talvez desespero, tumulto ecrueldade. As suas convicções presentes agirão como um ímã, ativando todas essas questões do passado, felizes ou tristes. Você escolherá da sua experiência anterior todos os eventos que reforçam as suas crenças conscientes e ignorará os que não reforçam; estes podem até parecer inexistentes.

Como mencionado neste livro (no Capítulo Quatro, por exemplo), as memórias que emergem então acionarão os mecanismos do corpo, fundindo passado e presente numa espécie de quadro harmonioso. Isso significa que as peças se encaixarão, sejam alegres ou não.

Essa junção de passado e presente, nesse contexto, predispõe você a eventos futuros semelhantes, pois você se preparou para eles. A mudança agora, de modo bem prático, altera 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 onde a ação se efetiva.

Não falo de modo simbólico. 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 vocês não entendem procuram novas conexões em níveis muito mais profundos, muito além da consciência. As suas crenças presentes governam a atualização dos eventos. A criatividade e a experiência são formadas momento a momento por cada indivíduo.

Você precisa entender que o seu presente é o ponto em que a carne e a matéria se encontram com o espírito. Portanto, o presente é o seu ponto de poder na sua vida atual, como vocês a pensam. Se você atribui maior 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, por meio do qual você pode afetar eventos passados e futuros.

O presente que você vê diante de si, com a sua experiência física íntima, é resultado da ação em outros presentes como este. Portanto, não se deixe intimidar pelo passado nem pelo futuro. Não há nenhuma necessidade de que aspectos indesejáveis da sua realidade contemporânea sejam projetados no futuro, a menos que você use o poder do presente para isso.

Se aprender a pegar esse sentimento de poder agora, pode usá-lo com a maior eficácia para alterar a sua situação de vida da maneira que escolher, de novo, dentro dos limites postos 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 possua esse membro.

Decisão, confiança e ação criam quem você é

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

Trecho do livro de Elan, ser extraterrestre canalizado por Andrew. Ele explica a tríade de crenças, emoções e pensamentos e o mecanismo de criação.

O que ele ensina aqui

- Crenças geram emoções, que geram pensamentos, que geram ação; você contém todas as crenças e o seu oposto.
- Tudo se resume a uma palavra: decisão, tomada no agora, que é o único tempo real.
- O mecanismo tem três passos: decidir quem você é, confiar na decisão, agir a partir dela.
- Alegria e êxtase são direito de nascença, não prêmio a merecer.

> **Nota do MPR:** "Aparência" traduz apparency, o termo de Elan para o que parece real, mas é criado.

> **Nota do MPR:** "Gradiente" é o modo de Elan dizer que vocês se expressam por graus, em vez de tudo de uma vez.

A conversa

A maneira como vocês se expressam é o que costumamos chamar de uma tríade: sistemas de crenças, que causam emoções, que causam pensamentos, que resultam, por fim, em ação.

O paradoxo da ideia de que a sua realidade é resultado das suas crenças, emoções, pensamentos e ações é este: você não tem uma

crença e deixa de ter outra. Como eu disse, vocês contêm tudo. Qualquer crença que você possa mencionar ou pensar, você também contém a crença oposta. Digo isso não para confundir, mas para apontar que, se você entende que já contém tudo, não há nada a "tirar de dentro" nem a processar, e nada a ganhar ou alcançar. Existe apenas, e tudo se resume a uma palavra: decisão.

Cabe a você, em cada momento, expressar quem prefere ser, em vez de quem outra pessoa diz que você deve ser, ou quem você acha que deve ser por obrigação com todo mundo, ou seja qual for a sua justificativa para manter um estado de consciência que não deixa você expressar alegria na sua vida. O seu direito de nascença é a alegria. O seu direito de nascença é o êxtase. Não são coisas que você precise "merecer", no sentido último do termo. São coisas que, às vezes, você decide que precisa merecer. Mas você é o "ditador" máximo da sua realidade e, por isso, só você pode decidir: "Muito bem, existe esse conceito de êxtase, esse conceito de alegria, e, quando eu merecer, eu também terei."

Pois bem: vocês contêm tudo. Se essa é a sua abordagem, você pode criar a aparência de não merecer a sua alegria, dar uma série de passos, "merecer" o direito de expressar alegria e, por fim, experimentá-la. Mas o ponto interessante é que, no momento em que você decide que mereceu o direito de expressar a sua alegria e a expressa, não foi o processo de "ter merecido" que criou a alegria na sua vida. Foi a decisão, tomada naquele momento, de usar o processo, de usar as "dívidas" que você pagou, como desculpa para enfim expressar essa alegria. Todos os critérios (toda a "bagagem", como vocês dizem) foram montados por você e só por você. Em

cada momento você está expressando alguma versão de quem você acredita ser.

Você decide, a cada momento, quem você é. Você cria, 100%, quem você é a cada momento, agora, agora, agora, agora e agora. Pois o agora é o único tempo realmente real. A sua consciência infinita é um eterno agora (um agora simultâneo). E, como expressão linear, em que você cria a aparência de uma progressão linear de agoras (que, aliás, são todos o mesmo agora), em cada um deles você toma uma decisão: "Eu sou esta pessoa. Eu sou assim, eu sou assado."

Em geral você faz isso por meio de um conjunto elaborado de critérios. Talvez diga: "Eu sou esta pessoa porque isto aconteceu quando eu era criança." Talvez diga: "Eu sou esta pessoa porque estas circunstâncias só acontecem com uma pessoa assim." Talvez diga: "Eu sou esta pessoa porque todo mundo diz que eu sou, então eles devem estar certos." Mas, no fim, é a sua decisão, a sua concordância com seja qual for o critério, que lhe permite expressar (de tudo o que você contém) aquela versão, aquela pessoa que você está sendo naquele momento.

O motivo de você se experimentar como um ser linear, e não como uma pessoa completamente nova, com outro corpo, outra cor de cabelo, outra cor de olhos, outra altura, outro peso, a cada momento, é que, ao se definir em cada agora, você traz junto a bagagem, traz uma concepção: "Bem, eu sou esta pessoa, exatamente a mesma que eu era um momento atrás, com esta... única... pequena... diferença." E é claro que você vai experimentar o resultado dessa "única pequena diferença" com a aparência de ser a "mesma" pessoa.

Não compartilhamos isto para que você desintegre de repente a sua personalidade inteira e transforme a realidade numa forma irreconhecível (isso é uma opção, aliás), porque você não precisa fazer isso para se recriar conforme a sua preferência em qualquer momento. Basta estar atento à decisão que você está tomando agora e, talvez, conversar consigo mesmo para definir quem você prefere ser, agora. Isso é tudo o que é preciso para transformar toda a sua experiência, 100%, agora.

Você já faz isso de qualquer modo. Não estou sugerindo nem apresentando nada em que você não seja especialista. Como dizemos às vezes: "Vocês são criadores perfeitos." Quando você cria infelicidade, é infelicidade perfeita. Quando cria alegria, é alegria perfeita. Mas tudo sempre depende da decisão, no momento, de quem você é.

O mecanismo: decisão, confiança, ação. É assim que vocês criam a vida física.

Número um: tomar a decisão, "É isto que eu sou." Em seguida, número dois: confiar nessa decisão, "Bem, então devo ser essa pessoa." Em seguida, número três: agir, ou realizar uma ação na sua realidade, com a suposição de fundo, subjacente, da sua decisão: "É isto que eu sou."

E são essas ações (numa realidade física) que parecem causar resultados (numa realidade física) que parecem reforçar (numa realidade física) a decisão. Portanto, o que você decidir, você obtém. E, seja qual for o método que você use como desculpa para tomar essa decisão, a decisão pega.

Por que decisão, e não intenção

ELAN · YOUR POWER ON A PLATE (SEU PODER NUMA BANDEJA) · PARTICIPANTES: UMA CURANDEIRA E OUTROS PARTICIPANTES

Conversa de perguntas e respostas incluída no livro. Uma participante que se apresenta como curandeira pergunta sobre a Decisão e sobre a diferença entre decisão e intenção.

O que ele ensina aqui

- O corpo existe dentro da consciência; tudo começa na consciência.
- "Decisão" tem sentido de comando consciente; "intenção" deixava espaço para adiar.
- Não há método além de decidir, confiar e agir, e você já faz isso.
- O modo como você se descreve importa: perceba a palavra e refine a sua declaração.

> **Nota do MPR:** "Estrutura morfogenética" é, nesta conversa, o termo da participante para o padrão que molda formas vivas; Elan responde que ele é determinado pela consciência.

A conversa

PARTICIPANTE: Como vai você hoje?

ELAN: Perfeito, e você? Perfeito. Quem é você?

PARTICIPANTE: Sou curandeira.

ELAN: Muito bem, parabéns!

PARTICIPANTE: Obrigada. Você pode falar do conceito da Decisão à luz do "processo de transmutação" pelo qual a espécie humana está passando neste momento?

ELAN: Bem, como explicamos muitas vezes, de muitas maneiras e com muitas abordagens, do nosso ponto de vista o seu corpo existe dentro da sua consciência e é um reflexo direto dela. A sua decisão pode funcionar e produzir o efeito de qualquer das duas abordagens. Uma delas é que a sua consciência está dentro do seu corpo físico e é resultado dele; portanto, para a consciência se expressar mais plenamente, é preciso uma expansão física. Assumindo esse ponto de vista, assumindo essa decisão, você realmente terá o efeito e a evidência de que "Sim, fiz uma transformação física, agora posso 'abrigar' mais consciência".

Mas é igualmente válido entender que o seu corpo existe dentro da sua consciência e que, à medida que você muda a consciência, o corpo muda de acordo. Para ser mais exato, tudo começa sempre na consciência. E, mesmo quando uma pessoa chega ao efeito de "agora posso expandir a minha consciência porque evoluí o meu DNA", ou seja o que for, ela vai experimentar uma mudança. Vai experimentar mais da sua consciência. E vai PARECER que foi a mudança física que permitiu isso.

Mas eu pergunto, a partir dessa abordagem: de onde veio essa consciência a mais em que você se tornou? A resposta: veio de você. De onde? "De fora"? Bem, esse é só um modo de ver.

PARTICIPANTE: Não haveria necessidade de mudança também na "estrutura morfogenética" de que a "consciência de massa" faz parte?

ELAN: A sua "estrutura morfogenética" (embora lhes tenham ensinado a acreditar que é um fator determinado pelo ambiente) é um fator determinado pela consciência, e ela já muda quando você muda. O mais evidente é que a criação de doença e de desconforto é um modo de entender os efeitos negativos de decisões negativas, sejam elas CONSCIENTES ou INCONSCIENTES, e os resultados correspondentes. Mas isso também acontece no nível genético. "Transmutação", "permutação", "evolução" e assim por diante são, no fundamento, simplesmente uma resposta reflexa a uma mudança de consciência.

PARTICIPANTE: Ainda assim, você usa o termo "decisão" para substituir uma expressão que usava antes, "intenção", e deve haver um motivo, porque "intenção" é sempre algo que dá para deixar para amanhã, enquanto "decisão" parece ter um efeito mais imediato.

ELAN: Bem, parabéns por estruturar a resposta dentro da pergunta com tanta criatividade. No processo de simplificar e reduzir as coisas aos seus elementos mais básicos, ter "intenção" é um modo de descrever, mas tomar uma decisão tem uma implicação mais definida, de comando consciente. Como já mencionei, todas as diferentes maneiras de definir a sua realidade resultaram da sua percepção e do modo como lhes ensinaram que as coisas acontecem em um gradiente. Então a ideia de apresentar a visão primeiro como "intenção" permitiu que vocês ainda se aproximassem a partir da decisão antiga, do ponto de vista antigo, menos empoderado, para começar a entreter, aos poucos, "alimentados na colher", talvez devagar, a ideia de ter algum poder de decisão sobre o que "está acontecendo". Agora, como você

apontou, escolhemos tornar as coisas mais definidas, simplesmente para fazer uma afirmação mais completa, proposital e firme.

PARTICIPANTE: Então não há mais metodologia, além do que você disse na introdução: decisão consciente, confiança nessa decisão e depois agir para sustentar a confiança que você tem nela?

ELAN: Sim, o que você já faz.

PARTICIPANTE: Certo.

ELAN: E, portanto, tudo isso é "sem drama". Não há nada que você precise aprender, nenhum recurso que precise atrair ou criar. Você é, no fundamento, uma mudança, uma ideia: a sua consciência aplicando-se conscientemente.

PARTICIPANTE: Neste último mês eu descobri que funciona.

ELAN: Muito bem, obrigado por permitir que isso entrasse na sua decisão. Ser específica quanto a ser eficaz também pode ser bem útil. Quem mais é você?

PARTICIPANTE: "Está falando comigo?" Bem, para usar um clichê, eu sou o meu "caminho de poder".

ELAN: Muito bem. Quando você vai chegar lá?

PARTICIPANTE: Eu já estou lá.

ELAN: Bem, você está "no" seu caminho ou você é o próprio caminho?

PARTICIPANTE: Ah!

ELAN: A escolha das palavras é muito importante. Não é para corrigir você, pois isso é impossível. Posso apenas oferecer outra alternativa que talvez você queira escolher. Mas a escolha das palavras é muito importante, e quando eu perguntar quem você é, esteja disposta também a olhar como escolhe dizê-lo. Não se julgue se a escolha for menos empoderada. Parabenize-se por perceber, por afinar e por rever a declaração da sua decisão.

Crença e percepção

As crenças filtram o que você vê, e o que você vê confirma as crenças.

Aceitar as crenças em vez de mudá-las

ELIAS · SESSÃO 185 · 21 DE JUNHO DE 1997 · PARTICIPANTES: GRUPO EM ELMIRA, NOVA YORK: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES; PERGUNTA DE FRANK

Na sessão de Elmira, Frank pergunta como melhorar as crenças depois de aceitá-las, pois o grupo vinha agindo para mudá-las.

O que ele ensina aqui

- Crenças não se melhoram: são criação da pessoa e já são a sua expressão perfeita.
- Toda a realidade passa pelo filtro das crenças; o ponto é aceitá-las, sem culpa e sem certo e errado.
- Julgar uma crença como errada já é outra crença.
- Aceitar as próprias crenças leva a aceitar as dos outros e tira energia dos conflitos.

> **Nota do MPR:** Elias chama Seth de mestre, pois foi ele que trouxe a informação sobre as crenças.

A conversa

FRANK: Elias, você se referiu previamente à aceitação das crenças contrariamente à ideia da sua alteração.

ELIAS: Absolutamente!

FRANK: Você se referia às crenças dos outros, pela consciência das massas que albergam, quando as encaramos, ou individualmente?

ELIAS: Ambas.

FRANK: Você não poderia explicar melhor a vertente individual? Quando lidamos com as nossas crenças, as aceitamos, mas de que forma as tornaremos melhor? Porque temos vindo a agir com base na premissa de estarmos alterando essas crenças ou a reconstruí-las a fim de melhorarmos.

ELIAS: Exatamente! Você não pode "melhorá-las", (Sorrindo) porque elas são uma criação sua e já constituem a sua "perfeita" expressão! Por isso vocês não podem melhorar a sua criação!

Foi fornecida a vocês, numa perspectiva geral, informação destinada a prepará-los para aquilo que atualmente estão enfrentando, com esse reconhecimento. Antes desse seu mestre (Seth) as pessoas não conseguiam reconhecer as crenças. A realidade é a realidade. A verdade é a verdade. Não são crenças. Foi oferecida a vocês informação por parte desse mestre a fim de instruí-los no conceito das crenças e da existência delas; e alterar as percepções no contexto da intenção desta família dos Sumari. Eles são os agentes da mudança.

Portanto, segundo a intenção e a ação desse mestre, foi facultada a vocês nova informação acerca da existência das crenças, além de que toda a realidade de vocês - TODA – é filtrada por essas crenças.

Nesse sentido, como foi oferecida a vocês uma perspectiva geral, e esperaram de modo não coincidente nem acidental por uma continuidade da informação que agora apresentam a si mesmos em conjugação com esta essência (Elias), vocês desenvolvem na compreensão de vocês ideias sobre o modo como irão interagir

com essas crenças com eficiência. Isso serviu o seu propósito. A intenção residia em reconhecerem a existência de uma criação de crenças. E no enquadramento de tempo em que se encontram, isso levou este tempo todo para se tornar aceito como uma realidade. Atualmente vocês se acham prontos para prosseguir.

Desse modo informo-os de que os seus sistemas de crença não são eficientes. Eles não são maus nem errados. Eles são vocês mesmos! Eles constituem uma parte intricada da sua realidade. Eles são a sua realidade! Por isso, podem mudar de crença, mas não terão realizado nada de novo com isso. Tudo o que terão obtido terá sido a repetição daquilo com que já estão familiarizados... a criação de crenças! E nos seus termos isso é natural.

Sugiro a você que o objetivo, por assim dizer, consiste em aceitar essas crenças em vocês mesmos, sem se repreenderem por abrigarem uma crença danosa, nem expressarem para si mesmos conceitos como certo e errado. Isso em si mesmo, constitui uma crença! Não existe bom nem mau. Vocês se encontram aqui a fim de experimentar.

Nesse sentido, ao tomarem consciência das crenças, depois de terem oferecido a si mesmos informação nesse sentido, por intermédio do mestre de vocês (Seth), atualmente estão em condições de avançar - nos seus termos - e de aceitar essas crenças, por meio do que automaticamente estarão aceitando e confiando em si mesmos. Com tal ato, ao se aceitarem, bem como às crenças que possuem, reconheçam que elas são crenças – uma criação que constitui um elemento deste foco, desta dimensão, desta realidade física – e que não pode existir qualquer permanência nesta realidade física sem crenças.

À medida que tomam consciência disso e reconhecem a ausência de correto e de incorreto, bem e mal, em QUALQUER crença – sublinhem isso uma vez mais – começam a se aceitar; e à medida que lidam com as crenças dos outros, que não diferem das suas, vocês também tomam consciência de que eles não são diferentes de vocês. Elas constituem simplesmente uma construção da criatividade, que proporciona a vocês explicações para aqueles elementos que esqueceram na essência.

Compreendam que estou amplamente ciente de que isto soará a vocês bastante simplista! Também entendo bem a dificuldade que a realização desse ato comporta, porque essas crenças são bastante vigorosas; mas ao aceitarem estas crenças vocês também neutralizam o poder que exercem. Vocês não estão sujeitos a elas. Pela sua aceitação elas são neutralizadas. Com isto podem igualmente entender melhor a ação da sua mudança; porque aqueles elementos que vocês encaram como negativos e que desdenham – as suas guerras e as suas doenças, a sua intolerância – isso consiste igualmente em crenças que detêm poder e efetividade unicamente devido a que vocês não as aceitam. Assim que as aceitarem e reconhecerem neles a ausência de qualquer caráter de certo ou errado, deixará de ser necessário objetivá-los.

Vocês me perguntam com relação à razão de serem perniciosos uns com os outros: "Por o que as pessoas cometem atos de caráter criminoso? Porque razão cometerão as pessoas ofensas sobre as crianças? Por que criamos elementos assim?" Porque vocês comportam crenças que não aceitam.

Vocês percebem o bem e o mal e expressam condenação em relação a esses atos. Por isso eles são expressados, pois vocês concedem a

eles energia por meio da sustentação das crenças. Como acreditam que esses atos são errados, eles se tornam uma realidade inaceitável, a qual nutrem com imensa energia, o que cede energia na realização da sua representação.

Percepção é o mecanismo que cria a realidade

ELIAS · SESSÃO 1105 · 8 DE JUNHO DE 2002 · PARTICIPANTES: GRUPO EM CONNECTICUT: MARY (MICHAEL), ROBERT E PARTICIPANTES

Robert diz que algo importa só para ele e que é a sua verdade; Elias responde sobre percepção, preferência e crença.

O que ele ensina aqui

- Uma verdade pessoal é percepção, preferência e opinião; é aceitável, mas não é absoluta.
- A percepção é o mecanismo que projeta toda a realidade física que a pessoa vê.
- Tudo o que se percebe foi criado por quem percebe, e o juízo absoluto sobre os outros reflete a própria pessoa.
- Nenhuma crença é boa ou má; reconhecê-las vale mais do que tentar eliminá-las.

> **Nota do MPR:** Duplicidade: a divisão do mundo em pares de opostos, como bom e mau, que Elias descreve como uma crença.

A conversa

ROBERT: Reconheço.

ELIAS: Nesse caso, que importância isso? São escolhas. Ninguém poderá incorrer numa ação em relação a vocês que não escolham. Por isso, que importará isso?

ROBERT: Só tem importância para mim.

ELIAS: Exato. Tem importância para você no contexto da percepção que tem, a qual não traduz nenhum absoluto nem se aplica a mais nenhum indivíduo.

ROBERT: É a minha verdade.

ELIAS: Sim, de certa forma, em termos figurados. É a sua percepção. É a sua preferência. É a sua opinião, a qual é aceitável. A chave consiste em reconhecerem que isso não traduz nenhum absoluto, e que todo indivíduo incorpora igualmente a sua percepção única.

A sua percepção é o mecanismo que gera toda a sua realidade física. É um MECANISMO que vocês incorporam no plano da sua manifestação física e que projeta uma realidade física efetiva.

Aquilo com que você está presentemente interagindo, neste momento, é com a projeção da energia de mim mesmo assim como de todos estes indivíduos que estão presentes. Todo indivíduo que você encara, que percebe em termos físicos, você terá criado por intermédio do mecanismo da sua percepção. Você apenas interage com a sua energia. Você cria as manifestações físicas. Por isso, eles são todos um reflexo de você.

Toda a expressão que vocês percebem ter lugar no seu mundo, vocês a terão criado. Se vocês têm consciência dela, a terão criado. Por isso, ao expressarem juízos críticos com um caráter absoluto, o que vocês estarão julgando? O reflexo de si mesmos. Não estão julgando os outros; só estão hipoteticamente; mas de uma forma genuína, estão julgando a sua própria percepção, a projeção individual que fazem do seu mundo.

As suas crenças são expressadas com vigor e passam a influenciar de uma forma tremenda, pelo que isso traduz o significado de se permitirem familiarizar com as suas crenças e de se permitirem reconhecer a sua existência. Saber que dispõem de escolha, porque dispõem mesmo. Não estão trancados em nenhuma crença, mas também não lhes é negada nenhuma crença.

As pessoas declaram, "Algumas crenças são boas enquanto outras são más. Eu vou utilizar as crenças boas (Riso) e continuar com elas, e vou passar a eliminar as más", ou, "Vou alterar as crenças más e torná-las boas."

As crenças constituem meras crenças.

A duplicidade não passa de uma mera crença. Podem prosseguir com o seu foco, COMPLETAMENTE mudados, e expressar para si mesmos: "A preferência que nutro é por isto, a opinião que abrigo é esta, e declaro para comigo mesmo ser boa." Também podem gerar crítica, por reconhecerem igualmente que nenhuma expressão ou crença constitui um absoluto, pelo que, ao apresentarem a si mesmos a diferença de um outro indivíduo e das suas opções e das preferências que cultiva, genuinamente abrigarão o conhecimento de que nenhuma expressão adquire importância por se tratar de uma preferência, e o criarão por intermédio do ato genuíno de permissão de se familiarizarem consigo mesmos. E o modo através do qual vocês realizarão isso é no instante – a cada momento - ou seja, pela consciência do momento, e pela consciência de si mesmos e do que querem, pelo conhecimento das suas preferências, pelo conhecimento das suas opiniões, e pelo conhecimento de não constituírem absolutos.

As barreiras que você vê espelham suas crenças

ELIAS · SESSÃO 1177 · 8 DE NOVEMBRO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E STEVE (SOLORON)

Steve não gosta de ser mandado no trabalho, pensa em independência e pergunta como moldar o emprego atual.

O que ele ensina aqui

- Escutar o que se diz e como se avalia a própria criação mostra as crenças de massa e a falta de confiança.
- As barreiras que aparecem na realidade espelham a força das crenças da pessoa.
- O ponto de partida é reconhecer as crenças, sem tentar eliminá-las.
- As crenças podem ser usadas para a pessoa se dirigir, em vez de ser dirigida por elas.

A conversa

STEVE: Porque não gosto do meu ambiente de trabalho. Não gosto que me digam o que fazer. Isso me mostra a sensação de que não estou conduzindo o meu próprio barco e, para simplificar, não me parece natural. Não parece que é isso que eu deveria estar fazendo. Sei que, em essência, não existe "deveria", mas sinto que preferiria estar... Se eu ganhasse na loteria amanhã e pudesse ser independente financeiramente, mesmo que fosse só de agora até o momento em que eu for para a pós-graduação, e minha vida seguisse normalmente a partir daí, acho que eu me sentiria um pouco melhor comigo mesmo! Mas acho que é só quando vou

àquele emprego, é só um refúgio de outras pessoas tentando me dirigir, e isso definitivamente não me parece natural.

ELIAS: Estou compreendendo.

Agora; vamos examinar esse movimento, e sugiro que você escute o que me expressou. Escute o que você está expressando e como você avalia o que está criando ou o que não está criando, e como você se associa a este cenário. Pois você está expressando fortes crenças de massa, e também está expressando a sua falta de confiança em si mesmo e a sua falta de crença de que você realmente cria toda a sua realidade e de que realmente tem a habilidade de conduzir o seu próprio barco. Pois grande parte do que você expressa é dirigido a outros indivíduos e estruturas que você avalia que ditam as suas escolhas, mas isso também é uma escolha, meu amigo, permitir que essa ação aconteça. Portanto, o que pode ser significativo no seu movimento agora é uma observação de si mesmo e de como você permite que certas estruturas, ambientes ou instituições ditem a você quais serão as suas escolhas.

Agora; você também menciona que, se ganhasse na loteria, mesmo que temporariamente, até se dar a oportunidade de voltar a estudar, ficaria muito feliz. Posso lhe dizer, meu amigo, que é bastante interessante como muitos indivíduos expressam esse desejo de ganhar na loteria como uma cura para tudo, mesmo que temporária. Pois isso sugere que você terá felicidade e soluções para os desafios na mera criação de dinheiro, o que é bastante interessante.

Pois, como expressei anteriormente a muitos indivíduos, ao contrário do que vocês realmente criam, gerar moeda ou dinheiro é, na verdade, bastante fácil de realizar na sua realidade física. Há outras manifestações que vocês criam no que chamam de base diária e que envolvem um volume tremendo de mais energia do que a criação de dinheiro. Mas o significado dessa expressão particular de criar dinheiro é que você e muitos, muitos, muitos outros indivíduos têm a crença de que essa não é uma manifestação que vocês criam. É uma manifestação que se adquire. Portanto, vocês dependem de cenários, situações e outros indivíduos para adquirir essa manifestação particular do dinheiro, e este é o desafio.

Pois, nesta situação que você está criando agora, você tem muitas escolhas. Você pode escolher um emprego diferente ou pode escolher continuar neste emprego, e pode escolher continuar se movendo na direção em que está agora e continuar gerando conflito e desafio, ou pode continuar neste emprego atual e escolher dirigir a si mesmo.

STEVE: Acho que estou tentando criar a última escolha que você mencionou. Estou tentando, no que faço agora, pegar meu emprego atual e moldá-lo em algo mais confortável e que pareça mais natural para mim.

ELIAS: Estou compreendendo, e este é o ponto de partida desta conversa. Pois nisso, estou ciente do que você quer e da direção que quer seguir. Também estou ciente do desafio de gerar essa direção, pois você duvida da sua capacidade de realizar esse tipo de expressão. Pois você tem estas crenças que lhe dizem que, em certas situações, é necessário se conformar às regras do ambiente

estabelecido, mas esta não é necessariamente a situação. Nisso, fica confuso como você pode incorporar a sua criatividade dentro desses limites. O que posso lhe dizer é que não é necessário tentar criar dentro dos limites. Você pode sair das linhas, meu amigo.

STEVE: Venho tentando! Pelo menos acredito que estou tentando.

ELIAS: Mas é bastante interessante o que você apresenta a si mesmo em imagens objetivas reais, nas suas manifestações físicas, na representação do confinamento e da força das barreiras e das fronteiras. Mas isso também é bastante criativo, pois você se oferece manifestações físicas reais para espelhar ou refletir a você a força das suas crenças.

Agora; posso lhe dizer que um ponto de partida neste movimento pode ser apenas reconhecer essas crenças, sem tentar mudar nem adotar o pensamento de que você pode sair das crenças com as quais se alinha, mas sim reconhecer as crenças que você tem e, ao reconhecê-las, perceber que você não está preso a elas em escolhas de preto ou branco. Depois de reconhecer as crenças que você tem, você também pode se oferecer muitas outras escolhas em relação a elas.

Você pode ter uma crença na qual diz a si mesmo que certos indivíduos na sua realidade têm autoridade e, portanto, têm a capacidade de manipular mais poder em certas situações do que você mesmo. Você pode dizer a si mesmo: "Muito bem, estou reconhecendo que tenho esta crença sobre outros indivíduos e esta posição de autoridade", e, ao reconhecer essa crença, você continua a ver outro indivíduo como detentor dessa autoridade, mas pode permitir-se não se desvalorizar nem se ver como menos, e

permitir-se mover em direções diferentes, por assim dizer, em torno dessa autoridade e entrar na dança, reconhecendo assim a sua crença, mas também reconhecendo a si mesmo e as suas escolhas.

De certo modo, meu amigo, você pode enxergar este cenário e esta dança, por assim dizer, como o que você poderia chamar de fingir, o que pode ser bastante criativo e até divertido, pois você acredita que o outro indivíduo é o outro indivíduo. Portanto, você continua a acreditar que não está criando a manifestação do outro indivíduo: o outro indivíduo cria a si mesmo e a sua própria manifestação, e você interage com a manifestação do outro e não a cria.

Nisso, você pode dizer a si mesmo: "Muito bem, o outro indivíduo está criando esta manifestação e eu não, portanto o outro indivíduo pode acreditar que tem essa autoridade. Vou permitir que ele tenha essa crença de que ocupa uma posição de autoridade, e vou continuar criando a minha realidade do jeito que quero, mas também reconhecer essa autoridade e apaziguar o outro indivíduo." Isso é uma demonstração de criatividade, pois é um reconhecimento de que as suas crenças influenciam a sua percepção e, nisso, você também reconhece que essas crenças não devem ser eliminadas. Mas você também pode manipular a sua energia em relação às suas crenças e, nessa manipulação, pode usar essas crenças de um modo que lhe permita dirigir a si mesmo.

Dor e raiva mudam quando a percepção muda

ELIAS · SESSÃO 683 · 20 DE AGOSTO DE 2000 · PARTICIPANTES: GRUPO EM VERMONT: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES

Em sessão de grupo em Vermont, Elias usa a dor e a raiva como exemplos de como a percepção, influenciada pelas crenças, muda a experiência.

O que ele ensina aqui

- A dor física é neutra: uma sensação. O que se busca alterar é a percepção.
- Reconhecer as crenças e a própria participação ajuda a ver o que se cria.
- A raiva costuma nascer da atenção no passado e na expectativa de futuro; ficar no momento ajuda.
- Quem se coloca como vítima tira de si a escolha; a raiva e a defesa mostram falta de confiança e de aceitação.

A conversa

ELIAS: Isso resume a situação e a questão da percepção.

Permitam que eu diga que vocês empreendem ações, e podem perceber essas ações de múltiplas formas, mas a forma como as perceberem haverá de alterar a expressão de vocês, desse modo alterando efetivamente a realidade de vocês.

Nesse sentido, vocês podem dar lugar à criação de uma dor física que, se a perceberem como uma coisa grave, se lhe atribuírem juízo crítico em termos de ser inaceitável e não gostarem de tê-la,

haverão de gerar uma percepção e uma experiência específicas em relação a essa identificação.

Isso traduz a influência exercida pela crença sobre a percepção. Se acreditarem ser danosa, haverão de percebê-la de uma forma específica, que consequentemente passarão a identificar em termos de desconforto em relação ao que manifestarão desagrado, em resultado do que a reação automática que passarão a manifestar será no sentido de eliminá-la.

Vocês podem produzir uma dor, que não passa da incorporação de uma sensação física, que enquanto influência das suas crenças, podem não identificar necessariamente como negativa, com o que as crenças que sustentarem haverão de influenciar a percepção de vocês, e haverão de passar a criar uma realidade e uma experiência completamente diferentes... com base numa ÚNICA ação.

VOZ FEMININA: Claro. Eu conheço gente que o consegue. Estou rodeada de gente que o consegue a toda a hora.

ELIAS: (De modo decidido) A própria dor é neutra, e consta apenas de uma sensação física que é empregue por intermédio dos seus sentidos.

Nesse sentido, o efeito físico não é necessariamente o aspecto que vocês buscam eliminar. De fato, vocês não estão tentando eliminar...

VOZ FEMININA: ...a dor.

ELIAS: Exato. O que vocês estão tentando é alterar uma forma de percepção. Mas o modo como a alteram passa pela permissão para expandirem a consciência que têm.

Permitindo a si mesmos reconhecer as crenças que abrigam; que crenças influenciam a percepção. Permitindo a si mesmos identificar aquilo que é produzido com base na percepção que têm, a participação que têm nesses atos. Porque muitas vezes, e em relação a essa emoção particular da raiva, muitos NÃO identificam a participação que têm, EXCETO a criação dessa emoção! Mas vocês ESTÃO tomando parte em cheio na ação que está decorrendo.

Por isso, por meio da identificação da participação que têm, da identificação das crenças que afetam ou influenciam a percepção de vocês, permitindo a si mesmos residir no momento... isso é ponto chave! Porque, muitas vezes, ao exibirem essa emoção da raiva, vocês DEIXAM de se situar no agora, apesar de poderem dizer que estão centrados no momento e "Se não estivesse atento ao momento, não poderia estar tomando parte nesta emoção da raiva."

Mas eu vou dizer a vocês uma vez mais que isso é ridículo! Vocês estão participando pela associação que estabelecem em termos do passado e da antecipação do futuro: "Eu me sinto irritado por isto ter me ocorrido no passado. Sinto-me zangado por antecipar que isso venha a ter continuidade no futuro." Mas nada disso traduz o que esteja decorrendo no momento! Portanto, ponto essencial – que vocês se permitam manter a sua atenção no momento.

Ao realizarem tais atos... mas deixem que eu diga a título de aparte que, apenas com a identificação dessas ações, vocês haverão de se distrair o suficiente nesse tipo de atenção de modo a não experimentarem a intensidade da raiva, por se encontrarem

demasiado OCUPADOS (riso) identificando tudo aquilo em que estão tomando parte!

Mas se empregarem essas ações, também se permitirão direcionar a sua atenção para si mesmos; por interromperem o ato de colocá-la fora de si, o qual não passa de uma resposta automática que se enquadra com toda a eficiência nas expressões da duplicidade, e que influenciará vocês com bastante força a continuarem posicionando a sua atenção fora de si, por serem altamente adeptos do (Elias começa a apontar por todo o recinto) apontar, apontar, apontar, apontar, acusar, acusar, acusar, acusar. "Não sou eu que estou criando isto mas qualquer outro indivíduo e situação existente no meu planeta, no meu universo, no cosmo, e que está forçando-me a todas estas ações e a causar a minha desgraça! Eu não passo de uma pobre vítima, pelo que passo a responder de forma irritada, por não desejar me tornar vítima."

Porque ao adotarem a função de vítima, vocês eliminam a faculdade de opção e se desvalorizam, e passam a eliminar o poder que lhes assiste, deixando de reconhecer a percepção de tudo o que são. Vocês deixam de perceber quaisquer escolhas e permitem que os elementos externos ditem a experiência de vocês. Isso reforça a ausência de confiança de vocês em si mesmos, bem como a ausência de aceitação.

Direi a vocês veementemente que, com a emoção da raiva, estarão expressando uma ausência de confiança e uma ausência de aceitação na expressão externa, quer se trate de uma situação, de uma circunstância, de um objeto ou de um indivíduo.

VOZ FEMININA: E acaba tornando-se numa coisa completamente diferente. A minha querida filha representa uma mestra assim para mim e faz-me parar em meio à resposta irritada que dou a algo que esteja para fazer ou a fazer, ou que nem sequer esteja cometendo, com a inquirição exata do porquê assumir que esteja fazendo o mesmo que tenha feito anteriormente, ou que continue fazendo o que fazia? Na realidade, se uma criança...

ELIAS: E a falta de confiança se expressa no que vocês designam como atos de defesa. Essa é a expressão que vocês empregam para proteção.

VOZ FEMININA: Claro, isso é....

ELIAS: Isso representa o escudo ou armadura que vocês colocam à sua frente, por não estarem se aceitando nem confiando em si mesmos, e por perceberem que isso venha a ser descoberto. Por isso é que passam a usar o escudo de defesa, que deverá bloquear a energia proveniente dos outros.

Bloqueio é porta de entrada, não castigo

BASHAR · FERRAMENTAS PARA O SUCESSO · 20 DE FEVEREIRO DE 1989 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Bashar apresenta os três passos do workshop (crenças, emoção e ação) e trata do que muita gente chama de bloqueio.

O que ele ensina aqui

- O método tem três partes: definições e crenças, ligação emocional e atividade física. Quando as três estão equilibradas, você vira um canal para o que deseja.
- Ele diz que não existe bloqueio de verdade: você sempre está criando algo, mesmo quando cria a ilusão de estar parado.
- Trate o bloqueio como oportunidade. Quanto mais você foge dele, mais se afasta do que quer.
- Ele não pede que você acredite nele. Sua palavra só funciona quando você diz a si mesmo que merece.

> **Nota do MPR:** Bashar fala de "bloqueio paradoxal": a pessoa descobre um bloqueio e, por isso, se bloqueia ainda mais, concluindo que é do tipo que sempre foi travado.

A conversa

BASHAR: Para este workshop, vamos detalhar um pouco mais, passo a passo, para que você entenda como sair de um lugar indesejado e chegar a um lugar desejado. Basicamente, existem três áreas principais, três funções básicas e três etapas básicas envolvidas. A primeira delas tem a ver com definições e crenças. O segundo aspecto tem a ver com conexões emocionais e o terceiro

com atividade física. Essa trindade, quando equilibrada, permitirá que você seja um canal através do qual tudo o que desejar se manifestará de forma rápida e clara. Agora, antes de prosseguirmos, vamos definir alguns conceitos e crenças. Está tudo claro para todos até aqui?

Definições e crenças. O que são? São palavras. São conceitos. Podem ser muito complexas. Às vezes, uma crença, como se costuma dizer, se apoia em outra, e você... Você nem sabe que isso veio junto. Está lá porque você foi ensinado a acreditar que deve estar lá, que isso deve andar de mãos dadas com aquilo, e, portanto, não importa quantas vezes você tente fazer isso, você sempre acaba fazendo aquilo também, e às vezes é isso que causa o que vocês chamam de bloqueios. Mas, na verdade, não existem bloqueios, nenhum, zero. Você nunca está bloqueado porque está sempre criando algo, sempre criando. Nunca há um vazio, um verdadeiro vazio na criação.

Você já sabe que a natureza não permite um vácuo nesse sentido. Então você pode criar a ilusão de que não está chegando a lugar nenhum. Você pode criar a ilusão de que está desconectado de si mesmo, mas ainda assim está criando esse cenário. E isso é algo muito criativo. Então, antes de mais nada, vamos, digamos, dissolver o bloqueio principal. O que vocês chamariam de bloqueio paradoxal. E muitos de vocês, quando se pegam bloqueando, acabam se bloqueando ainda mais, sabotando- se por já estarem bloqueados desde o início. Ah, não, agora descobri que tenho um bloqueio enorme e terrível.

Isso deve significar que eu sou simplesmente o tipo de pessoa que deveria ser bloqueada, que está bloqueada há uma eternidade.

Perdi muito tempo sendo bloqueada. E assim por diante. Todas as ideias que te impedem de encarar a ideia que você chama de bloqueio. Todas as ideias que te mantêm girando bem em frente à ideia chamada bloqueio, mas que te impedem de enfrentá-la. Ou, se eu examinar por que estou bloqueada, provavelmente descobrirei que o que sempre acreditei é verdade. Que sou inútil e não consigo fazer nada mesmo. E é provavelmente por isso que estou bloqueada. Se você fosse realmente inútil, você não existiria.

Porque a criação não cria coisas inúteis, coisas sem sentido. Não existem criações supérfluas em lugar nenhum. Se você existe, você pertence. Você faz parte do cenário geral. Você não pode existir se não fizer parte dele. Portanto, antes de tudo, seja gentil consigo mesmo. Seja amável consigo mesmo. Trate-se com respeito. Você merece. E você não precisa dizer: "Bem, eu não me trato com respeito porque Bashar disse que eu mereço. Eu acredito em Bashar." Eu não quero que você acredite em mim. Eu não quero que você acredite em nada do que eu digo se você não escolher acreditar por si mesmo.

Se suas crenças e as minhas coincidirem, é porque você escolhe acreditar que o que eu acredito também funciona para você. Não porque eu disse, não porque eu disse que você merece, mas porque você diz que merece. Não vai funcionar a menos que você diga isso. Eu posso dizer o dia todo. Você merece. Você merece. Você merece. Até que você acredite, minhas palavras são apenas palavras. Agora, eu posso sentir muito, muito fortemente, que você merece, e eu realmente mereço. Aliás, é mais do que uma crença. Eu sei que você merece, sem sombra de dúvida. Não tenho a menor dúvida de que você merece qualquer coisa.

Mas, novamente, até que você acredite, você não vai enxergar. Então, a ideia é, antes de tudo, dar a si mesmo, como você disse, um tempo. Por favor, dê a si mesmo um descanso do ciclo de se criticar incessantemente. Agora, quando você se deparar com o que considera um bloqueio, permita-se, sem medo, mergulhar nele, explorá-lo. Veja isso como uma oportunidade. Antes de continuarmos, gostaria de lembrá-los de algo muito importante enquanto discutimos essas ideias. Devido à educação que muitos de vocês tiveram, ouvirão essas palavras como filosofia. Bem, essa é uma bela filosofia. É uma... Que atitude legal. São coisas legais que ele diz.

Pena que não refletem a realidade. Eu me pergunto o que ele quer dizer com "como realmente fazer essas coisas". Ele só fala de conceitos interessantes, de explorar, de não ter medo. Bom, tudo bem. Seria ótimo. Eu gostaria de ter essa atitude, mas ter essa atitude não significa que esse obstáculo não deva ser temido. O que eu quero que você entenda é que tudo o que eu digo, no que diz respeito à minha civilização, é um conceito físico real, um conceito mecânico. Porque, lembre-se, a vibração que você emite é o que você recebe de volta. Atitude é tudo. Tudo. Qualquer frequência que você emita é o que você vê no espelho.

É isso que é refletido de volta para você. Portanto, quando eu digo "tudo bem, veja essa ideia e a trate não como um obstáculo, não como um medo, mas como uma oportunidade", eu não estou usando essa palavra levianamente. Eu a uso em todos os sentidos do termo. É a sua porta de entrada. É a sua porta de entrada para aprender mais sobre si mesmo e se aproximar do que deseja. Quanto mais você se afasta da ideia desse bloqueio, quanto mais

medo tem de explorar o que está lá dentro, mais se distancia do que realmente quer. Essas coisas são dadas a você por você mesmo. Portanto, ao explorá-las, você descobre mais sobre quem e o que você é.

Porque, se você pensar logicamente, como disse, somente sendo mais quem e o que você é, você se tornará o tipo de pessoa capaz de fazer aquilo que diz querer fazer. Se você não age como essa pessoa, não pode ser essa realidade. E chegaremos a isso mais tarde. Mas, antes de tudo, novamente, abrace essa ideia como uma oportunidade, em vez de reagir. Ativo. Ah, ótimo. Um bloqueio, uma oportunidade. Ah, ótimo. Vou descobrir algo novo sobre mim agora. Muito bem. Muito bem.

Descubra no que você acredita

BASHAR · FERRAMENTAS PARA O SUCESSO · 20 DE FEVEREIRO DE 1989 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Primeiro passo do método: observar a crença que sustenta o que você vive. Bashar usa a riqueza como exemplo, porque muita gente do público fala dela.

O que ele ensina aqui

- Uma crença que parece única costuma ser várias. Quem quer ser rico pode carregar a ideia de que isso exige passar por cima dos outros.
- Toda crença se reforça sozinha: ela atrai exemplos que a confirmam. O que você vê ao redor mostra no que você acredita.
- Você tem duas portas: reagir ao reflexo, ou usá-lo como espelho e escolher outra crença.
- Só existe um fundamento: você recebe de volta o que emite. Julgar os outros mantém você na vibração do julgamento.

> **Nota do MPR:** "Não julgueis, para que não sejais julgados" é uma frase da Bíblia, que Bashar cita para explicar que julgar os outros faz de você a vibração do julgamento.

> **Nota do MPR:** Neste trecho, "vibração" é o que você emite de modo constante, em forma de crença, emoção e pensamento.

A conversa

BASHAR: Primeiro estado, definições. Definições. Agora, enquanto prosseguimos com isso, como parte da meditação, como

parte deste exercício, tragam algo pessoal da sua vida e usem isso ao longo do caminho. Haverá tempo suficiente. E se não houver tempo agora, haverá tempo mais tarde, no seu próprio tempo. Mas usem isso como um exemplo. Pensem agora em algo que vocês sentem que está bloqueando vocês. Em um conceito que vocês sentem que representa o oposto do que vocês desejam. Algo que vocês sentem ser um bloqueio que vocês não conseguem ultrapassar, contornar, superar, transpor. E observem a definição disso. Definam o que é. É isso.

É "Não tenho o suficiente disso". É "Tenho demais disso". É "Não estou obtendo saúde aqui". É "Tenho saúde demais aqui". É "Não tenho paz e sossego". É "Não tenho barulho suficiente". Seja o que for, definam a ideia principal que vocês percebem como um bloqueio. Isso, claro, pressupõe que você já tenha decidido o que gostaria de fazer.

E, novamente, só para te ajudar, quando digo para encontrar aquilo que você realmente mais gostaria de fazer, aquilo que mais te empolga, não quero dizer necessariamente que você precisa ter um projeto para a vida toda em mente, mas sim a próxima coisa que você gostaria de fazer com muita empolgação, momento a momento. Se você sentir que, de alguma forma, está bloqueado(a) disso, então identifique esse bloqueio. Agora visualize-o diante de você. Agora entenda, mais uma vez, que tudo o que você está fazendo é descobrir partes de si mesmo(a), porque, como sociedade, sendo tão orientada para o físico, vocês se fragmentaram em...

Você está fragmentado. Não está funcionando como um ser completo. Portanto, ao trilhar esse caminho de autodescoberta,

você está reunindo os fragmentos, juntando-os, se reconstruindo, por assim dizer. Literalmente, sua consciência foi fragmentada. Agora, quando você encontra o que mais deseja, esse é o farol para retornar ao seu eu centrado, ao seu eu interior. De certa forma, para a sua civilização, coloquialmente falando, quando você descobre o que mais te entusiasma e se dedica a isso, você está, na verdade, retornando ao seu estado original.

Sim, você está progredindo, mas está, na verdade, retornando ao seu estado original, ao seu estado natural de criador. Então, ao retornar ao seu estado original, você encontra todos os fragmentos que deixou espalhados pelo caminho enquanto crescia.

Todas as crenças fragmentadas, todos os ideais que foram reprimidos, e você os recolhe e os examina. Às vezes, quando você encontra uma parte de si mesmo, tem medo de olhar para ela ou ela aparece como um bloqueio porque, como dissemos, muitas das crenças com as quais você foi criado, muitas das coisas que o fizeram abandonar essa parte de si mesmo, vêm acompanhadas de pequenas crenças paradoxais, como: "Se você pegar isso, vai se arrepender. Se você pegar isso, pode descobrir que realmente não consegue e será um fracasso. Se você pegar isso e fizer isso, terá que agir dessa forma também, e você sabe que não quer agir assim."

Se você pegar isso, permita- se, ao criar uma definição do que essa parte representa, esse bloqueio, reconheça todas as crenças contidas nele. Não se limite a agrupar tudo em uma única coisa. Veja-o como as diferentes ideias que o compõem. Observe-o de todos os pontos de vista. Como exemplo, usamos isso muitas vezes porque sabemos que muitos de vocês estão focados nessa

área: o que vocês chamam de abundância, o que vocês chamam de riqueza, de bens materiais. Muitos de vocês, ah sim, sim, sim. Vocês dizem: " Eu adoraria ser rico. Eu adoraria ser abundante. Infinitamente abundante. Incrivelmente rico." Tudo bem, isso é justo. É uma forma de ser.

No entanto, crenças que se apegam a coisas assim, que às vezes vocês pensam ser uma única crença, mas não são, são crenças como: "Sim, mas para ser incrivelmente rico você tem que passar por cima de todos no seu caminho, e eu não quero fazer isso." Muitos de vocês pensam que essa é uma única crença. " Ser rico é ser insensível." Muitos de vocês pensam isso automaticamente porque foi assim que foram ensinados. Muitas dessas crenças, em seus termos, podem ser inconscientes, talvez subconscientes. Mas, à medida que vocês cresceram, foram mostrados exemplos. Às vezes fisicamente, às vezes telepraticamente. " […] Aquele homem ali?

Ele é incrivelmente rico. Mas sabem de uma coisa? Ele passou por cima de tanta gente para chegar lá que ninguém gosta mais dele. Talvez ele não se importe de ser tão rico." Não sei. Talvez isso tenha te marcado de alguma forma e você tenha esquecido o incidente. Mas aí, em algum momento da sua vida adulta, quando você tenta amadurecer e pensa: "Bem, uma coisa de adulto seria ser absurdamente rico", surge na sua mente: "Sim, mas quantas pessoas eu teria que atropelar para chegar lá?". E você nem percebe isso, porque está enterrado bem fundo.

Mas algo dentro de você se incomoda e te impede de saber que você pode ser absurdamente rico, porque, idealmente, Você não quer pisar em ninguém. Idealmente, você pensa: "Sou uma pessoa

legal". Eu não quero fazer isso se for a única maneira de ficar rico. Eu não quero ser rico. Então, todas as oportunidades de enriquecer ficam longe porque eu prefiro ser amado. Você pode estar dizendo essas coisas para si mesmo o tempo todo e não as ouvindo. É por isso que é muito importante, em momentos de reflexão e meditação silenciosas e tranquilas, entrar em contato honestamente com o que você realmente acredita sobre isso ou aquilo.

Quais são as suas definições absolutas? Entre no jogo. Está tudo bem. É um jogo. Divirta-se. Não se critique por descobrir que você pode acreditar em algo que considera desagradável ou não preferencial. Não precisa ser assim para sempre. Mas simplesmente aceite que pode ser assim que você é agora. Se você não gosta, pode mudar. Mas como você vai mudar se não se permitir descobrir que, neste momento, você acredita dessa forma? A menos que você assuma a responsabilidade por isso agora, não há como mudar a situação para o que você prefere, porque você não pode mudar o que não lhe pertence se evitar essa exploração. Não, não, não.

Eu não quero descobrir. Eu não quero descobrir que posso me considerar uma pessoa ruim por acreditar nisso. Eu não quero descobrir que preciso passar por cima de um milhão de pessoas para ser rico. Isso não é uma verdade absoluta, mas você pode acreditar que seja. Essa pode ser outra crença que te acompanha, a crença de que as coisas são assim mesmo e que você não pode mudar. Muito bem. Agora, você descobriu que quer ser absurdamente rico. Agora, você descobriu que tem uma crença que diz que precisa passar por cima de um milhão de pessoas para

chegar lá. E agora você também descobriu que tem outra crença que diz que não pode mudar essa crença.

Você ainda não alcançou a verdadeira realidade fundamental. Elas ainda são crenças. Mas parecem tão arraigadas para você, tão fundamentais para muitos de vocês, que vocês nem as questionam. Você diz: "Sim, é assim mesmo." Eu olho ao redor e vejo que todas as pessoas que ficaram incrivelmente ricas passaram por cima de todos para chegar lá. Vejo isso sendo reforçado repetidamente. Claro, é assim mesmo. Olhe ao seu redor. Todos os ricos foram assim. Mas veja bem, o que você está esquecendo é o seguinte: toda crença, por definição, para ser experimentada como real, precisa se perpetuar, precisa se auto-reforçar.

Portanto, tudo em que você acredita vai se irradiar e atrair exemplos para a sua vida que reforcem essa crença. E é só isso que você verá. Claro, você só vê pessoas ricas passando por cima de outras porque é assim que você acredita que deve ser. Portanto, essa é a sua realidade. Portanto, é isso que é reforçado para que você possa perpetuar essa realidade.

Ou, ou, e aqui está a porta de entrada, ou, em vez de reagir como dissemos a esse reforço, a esse reflexo, você pode dizer: ou, estou vendo todas essas pessoas ricas que passaram por cima de todos os outros simplesmente para refletir que é assim que eu acredito que as pessoas ricas devem ser. Não significa que seja assim que as coisas são. Significa que é assim que eu acredito que devam ser. AGORA, ESPERE um minuto. Se é simplesmente assim que eu acredito que devam ser, como eu preferiria acreditar que é?

Ah, então agora eu posso ver que, em vez de ver todo esse reflexo como uma indicação de que estou preso nessa realidade, agora é um reflexo de oportunidade. Agora é uma opção. Agora me mostram no que acredito, para que, se eu quiser, possa decidir acreditar em outra coisa, porque agora estou ciente do que acredito, já que não posso mudar se não souber no que acredito antes. Então, o que você vê na sua realidade ao seu redor, no dia a dia, nos acontecimentos cotidianos, em tudo o que acontece com você, são oportunidades que lhe são oferecidas constantemente. Isso é uma crença. Isso é um cenário. Isso é o que você agora considera verdade.

Você gosta? Quer mudar? Quer manter como está? Porque você foi ensinado por tanto tempo que a realidade física é imutável. Quando você se depara com uma ideia como essa, geralmente nem questiona que ela possa ser mudada em um nível fundamental. E você a aceita e encontra maneiras de se conformar com ela. De se conformar com algo que não é você. De se conformar com menos. Bem, tudo bem. Se não posso ter assim, é assim que é. Acho que terei que me conformar com isso. Talvez eu seja apenas moderadamente rico. Talvez eu continue lutando para ser rico. Talvez haja uma chance de eu ficar rico. Mas, bem, você sabe, as probabilidades são esmagadoras.

Você justificará essas ideias de todas as maneiras possíveis para evitar se sentir mal por acreditar que nada pode ser mudado. Não acredite que nada pode ser mudado. É aí que você se contenta com menos. Quando você acredita que precisa se contentar com menos porque nada pode ser mudado, porque você está lidando com fundamentos e não pode alterá-los. Existe apenas um fundamento

na criação. Apenas um. Não foi simples da parte do criador? Não foi generoso da parte do criador? O criador disse: "Muito bem, haverá apenas uma lei, não 10, não 50, não mil, uma. E será a mesma lei para todos." Não foi justo? Não foi simples? Não foi generoso?

Quanta vantagem você quer? Essa é apenas uma ideia. E nem é exatamente o que você chamaria de lei no sentido clássico. É a própria estrutura da existência. Simplificando, você recebe de volta o que emite. É isso. É tudo o que existe. É tudo o que existe na criação. Você recebe de volta o que emite. O que você emite depende da sua definição de quem você pensa que é. Então, quem você pensa que é? Quem você acredita ser? E às vezes você recebe isso como uma negação também. Quem você pensa que é? Bem, aceite isso como uma oportunidade para responder. Bem, eu acho que sou um ser criativo maravilhoso que pode ter tudo o que quiser.

É isso que eu acho que sou. Quem você pensa que é? Ah, bem, isso é um absurdo. Que infantilidade. Bem, cresça, vá para o mundo real, acorde para a realidade, acorde para a vida e tudo mais. Tudo bem. Tudo bem. Justo. Lembre-se, lembre-se também que, ao responder a outras pessoas, não estamos dizendo que, pelo fato de suas crenças serem diferentes das delas, você deva menosprezar ou desdenhar as crenças alheias, pois isso o coloca de volta na mesma vibração da qual você deseja se libertar. Lembre-se da frase bíblica: "Não julgueis, para que não sejais julgados". Isso não significa que você está sendo julgado externamente.

Significa que, ao julgar os outros, você se torna a vibração do julgamento. Ao se tornar a vibração do julgamento, você entra

nesse reino do julgamento. E, estando no reino do julgamento, tudo o que você pode receber é julgamento contra si mesmo. É um reflexo. É física simples, simples. Mecânica. Você colhe o que planta. Julgue os outros e você será julgado. Simplifique.

Suas crenças chamam a sua experiência

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 7 · 28 DE AGOSTO DE 1980 · PARTICIPANTES: JANE ROBERTS (RUBURT) E ROBERT BUTTS

Sessão dada a Jane Roberts e Robert Butts. Seth explica como o intelecto se orienta pelas crenças e como as crenças atraem pessoas e fatos.

O que ele ensina aqui

- As crenças do intelecto agem como sugestões fortes e trazem a experiência que as confirma.
- O semelhante atrai o semelhante: suas crenças provocam nos outros o comportamento que combina com elas.
- Você obtém aquilo em que se concentra, e as crenças decidem onde você se concentra.
- O processo que monta um quadro ruim serve igualmente para montar um quadro melhor.

> **Nota do MPR:** Quadro 1 e Quadro 2 (Framework 1 e 2): o primeiro é a realidade física; o segundo, a realidade interior de onde se formam os eventos.

> **Nota do MPR:** "O fiasco da tradução" refere-se a um episódio com a tradução de um livro de Seth, vivido por Jane e Robert com a editora Prentice-Hall.

> **Nota do MPR:** Ruburt é o apelido que Seth dá a Jane Roberts.

A conversa

O intelecto é muito mais orientado para o social do que em geral se entende.

Parte disso, mais uma vez, é difícil de explicar, mas, de certo modo, o intelecto é um fenômeno cultural. Ponto. Ele é espantosamente flexível: conforme as estruturas de crença de qualquer período histórico, pode se orientar segundo essas crenças, usando toda a sua capacidade de raciocínio para pôr em foco um quadro de mundo, reunindo dados que concordam com ele e rejeitando o que não concorda.

Obviamente, a mente pode usar a capacidade de raciocínio, por exemplo, para chegar à conclusão de que há um único deus por trás do funcionamento do mundo, de que há muitos deuses, de que a divindade é uma fantasia e de que o próprio mundo não vem de nenhuma fonte razoável. Nova frase: como as estatísticas, a capacidade de raciocínio pode ser usada para chegar a quase qualquer conclusão. Isso se faz, de novo, levando em conta, dentro de qualquer sistema de raciocínio, apenas a evidência que concorda com as premissas desse sistema.

Essa flexibilidade dá à espécie grande variedade em suas atividades psicológicas, culturais, políticas e religiosas. Quando qualquer sistema de raciocínio fica rígido demais, porém, sempre há ajustes que deixam outras informações entrarem; do contrário, é claro, os sistemas de crenças de vocês nunca mudariam.

A sua espécie compartilha com as outras um sentimento de parentesco com os seus semelhantes. Há muita troca de ideias. Chega-se, então, em termos gerais, a um consenso sobre o que é um quadro razoável da realidade combinada. O seu sistema

desaprovou muitas experiências, tratando-as de modo adverso como comportamento excêntrico, já que os seus sistemas de crenças regimentaram tanto o comportamento e definiram a sanidade de modo tão estreito. O intelecto, quero enfatizar, é orientado para o social. É peculiarmente adequado para reagir à informação cultural. Ele quer ver o mundo como é visto pelas mentes dos outros. Por meio dessa ação, ajuda a formar o seu ambiente cultural, a civilização da qual vocês se orgulham, com razão.

O intelecto, então, ajuda a sua espécie a traduzir os propósitos e as intenções naturais da pessoa natural para o contexto cultural "adequado", de modo que as habilidades que a pessoa natural possui possam beneficiar a civilização do seu tempo. Esses propósitos e intenções mudam o mundo, literalmente. As expectativas e intenções do intelecto acionam, de forma espontânea e automática, os mecanismos corporais certos para produzir as interações necessárias com o ambiente, e a sua intenção, expressa pelo intelecto, dirige a sua experiência do mundo.

Falo aqui do intelecto para a nossa discussão, mas lembrem-se de que ele está em toda parte amortecido por outros níveis. Há sistemas de reserva, em outras palavras. Se o intelecto acredita que o mundo é uma ameaça à existência, essa crença vai alterar as intenções dele e, portanto, as atividades do corpo. As crenças do intelecto operam, então, como sugestões poderosas, particularmente quando o intelecto se identifica com elas, de modo que há pouca distância entre ele e as crenças que ele considera verdadeiras.

Estou fazendo o possível para explicar os aspectos muito práticos das crenças do intelecto e a força que elas têm para atrair experiência para você. Houve um tempo em que vocês dois tinham dificuldade de entender algumas destas ideias. A relação de vocês, as crenças privadas sobre o tipo de pessoa que cada um queria como parceiro, provocou ações incalculáveis que levaram, por fim, ao encontro de vocês, e tudo aconteceu "bem naturalmente", é claro. As suas crenças colocam você em correspondência com os elementos que provavelmente levarão à afirmação delas. Elas tiram do Quadro 2 todos os ingredientes necessários. Elas provocam nas outras pessoas um comportamento condizente com essas crenças.

As suas atitudes, por exemplo, e as suas crenças sobre estrangeiros, sobre a Prentice-Hall, sobre a estupidez e a falta de integridade das pessoas, colocaram vocês em correspondência com essas mesmas crenças da parte dos outros, e o resultado foi o fiasco da tradução. Um tipo de comportamento inteiramente diferente poderia ter sido provocado dessas mesmas pessoas. O semelhante atrai o semelhante, nesse sentido. Essas mesmas pessoas, por exemplo, têm, como vocês, crenças na confiabilidade das pessoas e assim por diante, mas, naquelas condições, naquele momento, cada um de vocês, ou melhor, todos vocês estavam em correspondência em muitos níveis. Os livros foram publicados. Ajudaram muita gente, e isso porque vocês também estavam em correspondência quanto a muitas das suas crenças mais positivas, e estas pesaram mais que as outras.

Você obtém aquilo em que se concentra, e as suas crenças são em grande parte responsáveis pelas áreas em que você se concentra.

Não existem métodos mágicos, só os naturais, que vocês usam o tempo todo, embora em alguns casos os usem a serviço de crenças que tomam por verdades quando, na realidade, são suposições bastante defeituosas. Um pequeno exemplo, que, aliás, Ruburt finalmente percebeu, mas que é uma bela demonstração de métodos naturais. Ele o usou lindamente, embora os resultados não tenham agradado no início. Mostra também o crescente entendimento de Ruburt:

Ele ouviu a previsão do tempo de amanhã (ontem), gemeu, pensou numa temperatura muito desconfortável de 90 graus Fahrenheit (cerca de 32 °C) no dia seguinte e imaginou-se sofrendo com o calor. De fato, começou a sentir mais calor. Num instante lembrou dias anteriores de desconforto e, no momento seguinte, projetou-os no fim de semana. Sentiu-se preso. No meio desse processo tentou se pegar, mas acreditava que o corpo dele não aguentava o calor, e essa crença pesou mais que a intenção de mudar os pensamentos, de modo que eles ficaram voltando por talvez dez minutos.

Ele continuou, porém, lembrando a si mesmo que não ia se preocupar hoje com o amanhã, fosse como fosse. Disse a si mesmo que a previsão podia estar errada e começou, com o intelecto, a empilhar evidências que, de um modo ou de outro, pudessem produzir uma experiência diferente, mais benéfica. Fez isso reconhecendo o modo como vinha montando o quadro à maneira antiga, coletando toda a evidência que se encaixava nele. Usou o mesmo processo, só que para um quadro mais benéfico, e o processo funciona. Basta você tomar consciência dele.

A sua experiência seguirá a sua concentração, a sua crença e a sua expectativa. A mente é uma grande discriminadora. Ela pode usar o raciocínio para produzir quase qualquer experiência possível dentro do seu quadro de referência.

Trocar a crença pelo seu oposto

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 622 E 676 · 1974

Duas passagens de exercício reunidas. Seth ensina a mudar uma crença usando a imaginação e a emoção de propósito.

O que ele ensina aqui

- Imaginação e emoção seguem a crença; mudando a crença, elas se voltam para outro lado.
- O método tem três pontas: gerar a emoção oposta, voltar a imaginação para o oposto e lembrar que a crença é uma ideia, não a realidade.
- Você já se hipnotiza todos os dias; para o que quer, tome a iniciativa de ser o hipnotizador.
- Dez minutos por dia, sem pensar no futuro, e depois esquecer o exercício. Aja nos impulsos que vierem.

> **Nota do MPR:** Os dois trechos vêm de sessões diferentes (622 e 676) e estão separados por "[…]".

> **Nota do MPR:** "Hipnose natural" é o nome de Seth para o modo como as crenças e as expectativas moldam a experiência o tempo todo.

A conversa

Suas crenças sempre mudam em alguma medida. Quando adulto, você realiza muitas atividades que, quando criança, acreditava não poder realizar. Por exemplo: aos três anos, você pode ter acreditado que era perigoso atravessar a rua. Aos trinta, espera-se, você já

dispensou essa crença, embora ela se encaixasse muito bem e fosse necessária na sua infância. Se a sua mãe reforçou essa crença, por telepatia e por palavras, com quadros sombrios do perigo potencial de atravessar a rua, você também carregaria dentro de si aquele medo emocional e talvez alimentasse considerações imaginativas de possíveis acidentes.

Suas emoções e a sua imaginação seguem a sua crença. Quando a crença desaparece, o mesmo contexto emocional deixa de ser alimentado, e a sua imaginação se volta para outras direções. As crenças mobilizam automaticamente os seus poderes emocionais e imaginativos.

Poucas crenças são só intelectuais. Quando você examina o conteúdo da sua mente consciente, precisa aprender, ou reconhecer, as conotações emocionais e imaginativas ligadas a uma determinada ideia. Há várias maneiras de alterar a crença substituindo-a pelo seu oposto. Um método em particular tem três pontas. Você gera a emoção oposta à que surge da crença que quer mudar, e volta a sua imaginação na direção oposta à ditada pela crença. Ao mesmo tempo, assegura conscientemente a si mesmo que a crença insatisfatória é uma ideia sobre a realidade e não um aspecto da realidade em si.

Você percebe que as ideias não são estacionárias. Emoções e imaginação as movem numa direção ou na outra, as reforçam ou as negam. Bem deliberadamente, você usa a mente consciente de forma lúdica, criando um jogo, como as crianças, no qual, por um tempo, você ignora por completo o que parece ser, em termos físicos, e "faz de conta" que o que você realmente quer é real.

Se você é pobre, finge de propósito que tem tudo de que precisa em termos financeiros. Imagine como vai gastar o seu dinheiro. Se está doente, imagine, brincando, que está curado. Veja-se fazendo o que faria. Se não consegue se comunicar com os outros, imagine-se fazendo isso com facilidade. Se acha os seus dias escuros e sem sentido, imagine-os preenchidos e alegres. Isso pode parecer pouco prático, mas na vida diária você usa a imaginação e as emoções com frequência a serviço de crenças bem menos dignas, e os resultados são bem claros, e, devo acrescentar, infelizmente práticos.

Como as crenças insatisfatórias levaram um tempo para se materializar, pode levar um tempo até você ver resultados físicos; mas as novas ideias vão crescer e mudar a sua experiência com a mesma certeza que as antigas. O processo de imaginar também vai colocar você frente a frente com outras ideias secundárias, que podem, por um instante, fazer você parar. Você pode ver que sustentava, ao mesmo tempo, duas ideias em conflito, com igual vigor. Nesse caso, você se pôs em xeque-mate.

[…]

Nas áreas em que está insatisfeito, você sente que não tem poder, ou que a sua vontade está paralisada, ou que as condições continuam apesar do que você pensa ser a sua intenção. Contudo, se prestar atenção aos seus pensamentos bem conscientes, verá que está se concentrando justamente nesses aspectos negativos que tanto o apavoram. Você está se hipnotizando com bastante eficácia e, assim, reforçando a situação. Você pode dizer, horrorizado: "O que eu posso fazer? Estou me hipnotizando para o meu excesso de peso (ou a minha solidão, ou a minha saúde

frágil)." Mas em outras facetas da sua vida você pode estar se hipnotizando para a riqueza, a realização, a satisfação, e aí não reclama. As questões são as mesmas. Os mesmos princípios estão operando. Nessas situações positivas da vida, você tem certeza da sua iniciativa. Não há dúvida. Suas crenças se tornam realidade.

Nos aspectos insatisfatórios, você precisa entender isto: também não há dúvida. Você está plenamente convencido de que está doente, ou pobre, ou sozinho, ou espiritualmente opaco, ou infeliz. Os resultados, então, seguem com a mesma facilidade e sem esforço. A hipnose natural, nos termos aqui dados, opera tão bem num caso quanto no outro.

O que fazer, então? Em primeiro lugar, você é o hipnotizador. Precisa tomar a iniciativa aqui como tomou em outros aspectos positivos da sua vida. Sejam quais forem os motivos superficiais das suas crenças, você deve dizer: "Por um certo tempo vou suspender o que acredito nesta área e aceitar de propósito a crença que eu quero. Vou fingir que estou sob hipnose, comigo mesmo como hipnotizador e como sujeito. Nesse tempo, desejo e crença serão uma coisa só. Não haverá conflito, porque faço isto por vontade própria. Neste período vou alterar por completo as minhas crenças antigas. Mesmo sentado em silêncio, na mente vou agir como se a crença que eu quero fosse inteiramente minha."

Neste ponto, não pense no futuro, apenas no presente. Se está acima do peso, insira o peso que acha ideal para você enquanto faz este exercício. Imagine que está saudável, se tem a crença de que não está. Se está sozinho, acredite que está cheio do sentimento de companhia. Perceba que está usando a sua iniciativa para imaginar tais situações. Aqui não pode haver comparação com a sua situação

normal. Use dados visuais ou palavras, o que for mais natural para você. E, de novo, não são necessários mais de dez minutos.

Se fizer isso com fidelidade, dentro de um mês você verá as novas condições se materializando na sua experiência. A sua estrutura neurológica responderá automaticamente. O inconsciente será despertado, trazendo seus grandes poderes para produzir os novos resultados. Não tente exagerar, passar o dia inteiro preocupado com as crenças, por exemplo. Isso só faz você contrastar o que tem com o que quer. Esqueça o exercício quando terminar. Você vai se ver com impulsos que chegam em linha com essas crenças recém-inseridas, e então cabe a você agir sobre eles e não ignorá-los.

O tom de sentimento e o ambiente

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 613 E 614 · 1974

Seth fala dos tons de sentimento que formam a experiência e dá o primeiro exercício do livro.

O que ele ensina aqui

- Você cria a sua experiência por meio das crenças e das expectativas, e os tons de sentimento dão a cor a tudo.
- As crenças são cercas: só se vê além delas ao reconhecê-las.
- O eu não tem limites; as fronteiras que você sente vêm de crenças falsas.
- Seu ambiente é o corpo da sua experiência, o quadro físico dos seus pensamentos e crenças.

> **Nota do MPR:** "Tom de sentimento" (feeling-tone) é a qualidade de sentimento própria de cada pessoa, mais funda que o humor do dia.

> **Nota do MPR:** O exercício pede sentir o tom sem nome, sem critérios de outros e sem limite de tempo.

A conversa

Basicamente, você cria a sua experiência por meio das suas crenças sobre si mesmo e sobre a natureza da realidade. Outro modo de entender isso é perceber que você cria as suas experiências por meio das suas expectativas. Os seus tons de sentimento são as suas atitudes emocionais em relação a você mesmo e à vida em geral, e eles costumam governar as grandes áreas da experiência.

Eles dão a coloração emocional geral que caracteriza o que acontece com você. Você é o que acontece com você. Os seus sentimentos emocionais muitas vezes são passageiros, mas por baixo existem certas qualidades de sentimento só suas, como acordes profundos de música. Embora os seus sentimentos do dia a dia subam ou desçam, esses tons de sentimento característicos ficam por baixo. Às vezes sobem à superfície, em grandes ritmos longos. Você não pode chamá-los de negativos ou positivos. São, em vez disso, tons do seu ser. Representam a porção mais interior da sua experiência. Isso não quer dizer que estejam escondidos de você, ou que devam estar. Quer dizer apenas que representam o núcleo a partir do qual você forma a sua experiência.

Se você passou a ter medo da emoção, da expressão do sentimento, ou se lhe ensinaram que o eu interior não passa de um depósito de impulsos não civilizados, pode ter o hábito de negar esse ritmo profundo. Pode tentar agir como se ele não existisse, ou até tentar refutá-lo; isso é como tentar nadar contra uma correnteza forte...

O tom de sentimento é então o movimento e a fibra, a madeira, a porção da sua energia dedicada à sua experiência física. Agora ele flui para o que você é como ser físico e materializa você no mundo das estações, do espaço, da carne e do tempo. A fonte dele, porém, é bem independente do mundo que você conhece. Quando aprender a sentir o seu próprio tom interior, você fica ciente do poder, da força e da durabilidade dele, e pode, em certa medida, ir com ele para realidades mais profundas da experiência.

Suas crenças podem ser como cercas que cercam você. Primeiro é preciso reconhecer a existência dessas barreiras; você precisa vê-las, ou nem perceberá que não é livre, simplesmente porque não

verá além das cercas. Elas representarão os limites da sua experiência. Há uma crença, porém, que destrói barreiras artificiais à percepção, uma crença que se expande e perfura automaticamente as ideias falsas e inibidoras.

Agora, separadamente: O eu não tem limites.

Essa afirmação é um fato. Existe quer você acredite nela quer não. Segue-se a ela outra: Não há fronteiras nem separações do eu. As que você experimenta resultam de crenças falsas. Segue-se a isto a ideia que já mencionei: Você faz a sua própria realidade.

Para entender o que você é, pode aprender a se experimentar diretamente, à parte das suas crenças sobre si. O que eu gostaria que cada leitor fizesse agora é sentar-se em silêncio. Feche os olhos. Tente sentir dentro de si os tons de sentimento profundos que mencionei antes (na sessão 613, no Capítulo Um). Não é difícil.

O conhecimento de que existem ajudará você a reconhecer os ritmos profundos deles em você. Cada pessoa sentirá esses tons a seu modo, então não se preocupe com como eles devem ser. Apenas diga a si mesmo que existem, que são compostos das grandes energias do seu ser feitas carne. Depois deixe-se experimentar. Se você está habituado a termos como meditação, tente esquecer o termo durante este procedimento. Não use nenhum nome. Liberte-se de conceitos e experimente o ser de você mesmo e o movimento da sua própria vitalidade. Não pergunte: "Está certo? Estou fazendo direito? Estou sentindo o que devia sentir?" Este é o primeiro exercício do livro para você. Você não

deve usar os critérios de outras pessoas. Não há padrões além dos seus próprios sentimentos.

Não se recomenda nenhum limite de tempo em particular. Deve ser uma experiência agradável. Aceite o que acontecer como unicamente seu. O exercício vai pôr você em contato consigo. Vai devolver você a você mesmo. Sempre que estiver nervoso ou aborrecido, reserve alguns momentos para sentir esse tom de sentimento dentro de você, e você se achará centrado no seu próprio ser, seguro.

Depois de tentar este exercício várias vezes, sinta esses ritmos profundos saírem de você em todas as direções, como de fato saem. Eletromagneticamente, eles irradiam pelo seu ser físico e, de maneiras que espero explicar depois, formam o ambiente que você conhece, assim como formam a sua imagem física.

Eu disse que o eu não tem limites, mas certamente você pensa que o seu eu para onde a sua pele encontra o espaço, que você está dentro da sua pele. No entanto, o seu ambiente é uma extensão do seu eu: é o corpo da sua experiência, coalescido em forma física. O eu interior forma os objetos que você conhece tão certa e automaticamente quanto forma o seu dedo ou o seu olho.

O seu ambiente é o quadro físico dos seus pensamentos, emoções e crenças tornado visível. Como os seus pensamentos, emoções e crenças se movem pelo espaço e pelo tempo, você afeta, portanto, condições físicas separadas de você.

Decidir quem você prefere ser, agora

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

Continuação do livro de Elan. Ele mostra por que escavar o passado reafirma a decisão antiga e como decidir pela preferência muda as circunstâncias.

O que ele ensina aqui

- Quem explica "por que sou assim" reafirma a todo momento a decisão de ser assim.
- Decida pela preferência, não pelo que você tem sido; o passado se torna irrelevante para essa decisão.
- Circunstâncias são cenário neutro; a nova interpretação muda o efeito delas.
- O que parece repetição pede só um lembrete ocasional da decisão.

> **Nota do MPR:** "Re-minding" é um jogo de Elan com "re-lembrar": voltar a se lembrar, em vez de esquecer a decisão.

A conversa

Como exemplo, as pessoas costumam supor: "Para me transformar na pessoa que prefiro ser, preciso entender quem eu já estou sendo." E muitas vezes criam um processo elaborado e penoso de exploração: "Por quê, ah, por que eu sou quem eu sou?" O interessante é que, enquanto participam desse processo e o criam, elas reafirmam continuamente a decisão: "É isto... que eu... sou."

Ao escavar o seu passado para descobrir por que você ficou de um jeito tão indesejável (se essa for a sua abordagem), você reafirma

continuamente aquela versão de quem você é. Você mantém a decisão de que "sou esta pessoa que precisa de tanto trabalho". Pode haver valor em toda essa exploração, quando você insiste em avançar por gradiente. Porém, se a transformação instantânea lhe interessa (talvez não interesse, mas, se interessa), você não precisa carregar a bagagem.

Tudo o que precisa fazer para se transformar agora é, como vocês dizem, "pegar o touro pelos chifres" e tornar as suas decisões sobre quem você é conscientes e propositais. Talvez queira incluir a sua preferência: "É isto que eu desejo ser." Quando você diz "é isto que eu desejo ser", às vezes surge a tendência de desviar, pensando: "Bem, é isto que eu estou sendo, embora eu deseje ser esta outra pessoa." Mas isso não é o mesmo que simplesmente decidir: "Eu sou isto, porque é isto que eu prefiro, é assim que eu me vejo, é esta a pessoa que eu amo."

E a sua disposição de "cortar a burocracia" (como vocês dizem) e decidir, segundo a preferência, quem você é permite pegar o processo que você já usa para criar a sua própria realidade e mudá-lo "num instante". Portanto, se você escolher começar a expressar alegria e êxtase na vida, esteja atento não tanto a quem você está sendo e não é a pessoa que deseja ser, mas a quem você deseja ser, a quem você prefere ser, a quem você já é. E, uma vez decidido, qualquer pessoa que você tenha sido em qualquer outro momento se torna irrelevante para essa decisão. Você se torna a pessoa que decide, em cada momento.

Para ilustrar a extensão disso: se você decide "Bem, Elan, o que você está dizendo é bobagem", você obtém isso. Se decide "Faz sentido, vou experimentar", você obtém o resultado parcial de

alguém que está tentando. Se decide "Ah, eu já faço isso, vou começar a fazer conscientemente agora", você não é mais nenhuma outra pessoa que já definiu ser: você agora é o você preferido. Se começar a simplesmente confiar nessa decisão, as suas ações (talvez sutis no começo, mas depois bem evidentes) vão refletir a decisão, as ações terão resultados, e até o que você considera "circunstância externa" vai parecer mudar.

Entenda, sem margem de dúvida, que, por causa da metodologia de "causa e efeito" que vocês criam na realidade por meio das ações (você realiza uma ação que considera uma "causa" e obtém um "efeito"), vocês têm a tendência de se julgar contra o pano de fundo das circunstâncias, da "situação". Se você começar a entender que todos esses resultados, todas essas circunstâncias, na verdade não têm nenhum significado embutido, que são um conjunto neutro de objetos de cena (por mais que pareçam outra coisa na superfície), você se dá o poder de interpretar essa circunstância, essas situações, por meio do novo você que agora decidiu ser.

Se esse você for um ser que se empodera, ele dirá: "Bem, como esta situação me serve exatamente como ela é?" E obterá o resultado de receber um serviço de uma circunstância, de uma situação que antes rotulava de "negativa" ou de "evidência" que parecia apoiar a ideia de "Bem, acho que eu não mudei nada".

Entenda, aliás, que quando você diz "acho que não mudei nada", o que você está fazendo? Está tomando uma nova decisão naquele momento. E, embora você tenha mudado por completo, 100%, quando tomou aquela decisão, esta decisão, "eu não mudei nada", é muito parecida (pode-se dizer) com decisões negativas "anteriores" que você tomou e, por isso, pode parecer (é só uma aparência, mas

muito forte) que anula a mudança positiva. Ela não anula a mudança de verdade, pois você ainda é um novo ser, com muito mais conhecimento. Só parece que anula quando você não se dispõe a se lembrar de manter a decisão de quem prefere ser.

E qualquer circunstância que pareça negativa, que pareça "evidência" de que você não é a nova pessoa que deseja ser, é, "do outro lado da moeda", uma oportunidade de restabelecer, de realinhar com quem você prefere ser, lembrando a si mesmo: "Ah, embora esta circunstância pareça negativa, o eu que prefiro ser não escolhe mais interpretar as coisas desse modo. Este é o novo eu e, portanto, a minha interpretação de qualquer circunstância também é nova, e posso derivar como cada circunstância me serve."

Enquanto você adota essa abordagem, mantendo a ideia de ser quem prefere, confiando nessa decisão e agindo desse modo, você está criando um novo conjunto de circunstâncias. E assim a situação externa da sua vida parece mudar, mas em geral só se você estiver disposto a usar, desde o primeiro momento em que decide "Agora eu sou esta pessoa preferida", a consciência dessa pessoa preferida para interpretar o seu conjunto atual de circunstâncias (que, fisicamente, podem parecer resultar de perspectivas mais antigas). A nova interpretação muda por completo o efeito da circunstância, em vez de perpetuá-lo, e perpetuá-lo, e perpetuá-lo.

Portanto, sejam quais forem os seus problemas aparentemente repetitivos, eles só parecem "repetições" porque você adota uma abordagem parecida, uma interpretação parecida e, por fim, um conjunto de ações parecido quando percebe e conclui: "Lá vem de novo!" Fazer a decisão de quem você prefere ser "pegar" exige apenas lembretes ocasionais, e só. Também ajuda a disposição de

lembrar a si mesmo de interpretar a sua realidade por meio do novo eu.

Atenção e ação

Onde você põe a atenção, e o que você faz, é o que cria.

Travado? Mova a atenção para o agora

ELIAS · SESSÃO 646 · 17 DE JUNHO DE 2000 · PARTICIPANTES: GRUPO EM LONDRES: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES

Em sessão de grupo em Londres, uma participante pergunta o que fazer quando cria a realidade de estar travada num assunto.

O que ele ensina aqui

- Estar travado vem de projetar a atenção no futuro ou no passado.
- Dizer a si mesmo que o que cria agora não é certo nem errado ajuda a manter a atenção no agora.
- A tensão na energia prende a atenção e esconde as escolhas disponíveis.
- Mover a atenção um pouco já muda o que se vive; é simples, e por isso parece suspeito.

A conversa

MULHER: Eu só queria saber se você poderia dar alguma sugestão para quando criamos essa realidade de estar travado, sem conseguir chegar ao fundo de um assunto nem fazer progresso.

ELIAS: Eu lhe digo que muitíssimas pessoas vivem este mesmo tipo de expressão. Nisso, falamos de manter a atenção no agora.

Muitos dos aspectos da expressão de estar travado, por assim dizer, são influenciados pelas suas projeções de atenção: a sua expectativa de futuro, a sua avaliação de que não está se movendo da maneira que deseja, pois deseja alcançar, e isso é uma projeção

de futuro; ou de que está repetindo comportamentos, e, na sua avaliação disso, você está projetando o passado.

Ao se permitir manter a atenção no agora e dizer a si mesmo que o que você cria no agora não é certo nem errado, apenas é o que você está criando no agora, e ao não antecipar o que pode criar no futuro, não avaliando a sua situação no agora, mas apenas se permitindo estar presente no agora, você elimina muitos dos aspectos do seu conflito e da sua expressão de estar travado, por assim dizer.

Às vezes você avalia que está travado porque acha que não tem escolhas ou que não vê as suas escolhas. Você pode dizer a si mesmo que tem certeza de que tem escolhas, mas não identifica quais são!

Você está segurando a sua energia com força, o que é uma expressão de projetar um volume tremendo de energia, segurar a sua energia com muita força, e, conforme você cria essa tensão de energia, presta tanta atenção à tensão que não se permite ver as suas escolhas.

Você tem razão: tem escolhas ilimitadas. Mas não as vê, pois não permite que a sua atenção explore as suas escolhas nem o que pode criar na sua expressão de movimento e criatividade, porque a sua atenção está presa com tanta força na tensão.

Deixe-me oferecer um exemplo bem pequeno, em termos bem físicos.

Se você sente dor no dedo, a sua atenção vai para a expressão da dor. A criação da dor é uma escolha, e, a qualquer momento, você

pode mover a sua atenção e não viver essa exibição de dor. Isto é bem literal.

Mas, se a sua atenção continua focada na dor do dedo, você pode aumentar a dor e criar uma pulsação, e ela vai continuar, pois você está prestando atenção e focando a sua energia nessa ação.

Agora, você pode criar um pensamento ao mesmo tempo que cria a dor, e o seu pensamento pode lhe dizer: "Não quero sentir esta dor; isto é bem desconfortável", e a dor continuará, e você criará um redemoinho de confusão dentro de si na tentativa de encontrar a sua resposta, por assim dizer, de como pode fazer a dor parar, e o tempo todo você está se concentrando na dor!

Nisso, esta é a expressão da complicação, e a simplicidade é apenas mover a sua atenção. Tudo o que você precisa fazer é virar a sua atenção só um pouquinho, e a dor deixará de continuar, e você não estará se concentrando na dor quando ela tiver cessado, e se permitirá outros caminhos de movimento.

Mas, enquanto você continua mantendo a atenção numa direção, você bloqueia as outras escolhas que estão disponíveis para você. Esta é a ação de não usar a sua periferia, e isso também é bem familiar nas suas expressões no foco físico.

O uso da periferia e o movimento da atenção são desconhecidos. A mera expressão de facilidade e simplicidade é desconhecida e suspeita!

Vocês podem dizer dentro de si: "Como pode ser? Deve haver um truque. Deve haver outra expressão a incorporar, pois isto é simples demais." É BEM simples!

Vocês de fato incorporam essa ação com bastante frequência, mas não prestam atenção a ESSA ação que estão criando! Vocês se distraem continuamente! Vocês movem a atenção de uma área para outra e, depois que movem a atenção, o que ocupava a atenção no momento anterior já não está na sua realidade, e esta é a validação de vocês de que de fato CRIAM cada expressão no momento.

Atenção no agora também afeta passado e futuro

ELIAS · SESSÃO 1632 · 22 DE SETEMBRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E UMA PARTICIPANTE ANÔNIMA

Em sessão privada por telefone, uma participante quer criar mais abundância e pergunta como fazer isso estando no momento.

O que ele ensina aqui

- Reconhecer uma crença sem julgá-la como limitante permite escolher como lidar com ela.
- Apreciar o que já existe e relaxar abre espaço para novas criações; concentrar-se na falta cria obstáculo.
- Prestar atenção ao que se faz agora afeta também passado e futuro, pois o modo de lembrar o passado o altera.
- Com o tempo, a pessoa confia na própria capacidade e a percepção muda.

A conversa

ANÔNIMO: Quero continuar nessa linha, então. Da última vez falamos sobre dinheiro. Não quero me afastar muito disso. Mas, por exemplo, se estou no momento e estou prestando atenção em mim agora, reconheço que tenho uma crença sobre adquirir ou trocar, e sim, reconheço essas crenças. Não só as vejo em mim, como as vejo em toda parte do mundo. Há escassez e todas essas outras crenças, então eu as reconheço.

Se me sento no momento, sinto que tenho abundância no momento, que sempre tenho o suficiente e estou bem. Então, se

tenho o suficiente no momento, quando é que eu direciono a minha energia para criar muito mais abundância do que tenho agora? Veja, é aí que vira adquirir. Não tenho bem certeza de como podemos ficar no momento e ainda direcionar a energia para outro desejo ou outra área. Você entende o que estou perguntando?

ELIAS: Sim.

ANÔNIMO: E sem me enganar, não quero me enganar nisso e fingir que não quero criar isso, porque EU quero criar.

ELIAS: Muito bem. No momento, ao reconhecer a crença que você incorpora, e ao admitir isso sem julgá-la como limitante ou ruim, você pode escolher de forma criativa como incorporar essa crença de adquirir dinheiro, confiando em si mesma no momento, reconhecendo que você incorpora dinheiro adequado agora e, portanto, não direcionando a sua energia em concentração na falta. O que é significativo, pois isso cria automaticamente um obstáculo para gerar mais.

Portanto, se você reconhece e aprecia o que já criou, e se permite relaxar, expressar um fluxo livre de energia, escutar a sua comunicação da imaginação e se permitir uma flexibilidade, você se inspirará a descobrir caminhos diferentes e escolhas diferentes para gerar o que quer em maior abundância.

Mas o que ocorre, e a armadilha dessa ação, são as respostas automáticas, e é significativo que você preste atenção a essas respostas automáticas. Pois, como expressei muitas vezes antes, as respostas automáticas são limitantes porque são muito automáticas, e muitas vezes não são notadas. Portanto, elas também são escolhas, mas não lhe parecem escolhas.

Agora, as respostas automáticas que são armadilhas são aquelas que não permitem flexibilidade e não permitem que você escute a sua comunicação da imaginação. Por exemplo, uma pessoa pode estar gerando emprego numa empresa estabelecida.

Agora, essa pessoa pode escolher ampliar a sua contribuição e também escolher se mover para gerar alguns clientes próprios ou criar a sua própria empresa.

Agora, a direção automática, o processo de pensamento, a ação e as escolhas, falando em termos gerais, serão a pessoa seguir certas diretrizes estabelecidas em relação a criar uma empresa ou um negócio. São diretrizes de negócios; são expressas como crenças de massa e métodos aceitos de como criar um negócio.

Isso não quer dizer que incorporar essas ideias e essas diretrizes não geraria sucesso. Mas permitir a flexibilidade de se dirigir, em vez de apenas incorporar a direção de outras pessoas e de como elas criaram uma empresa ou um negócio, e se você se permite flexibilidade e se permite escutar a sua comunicação da imaginação, isso serve de inspiração e incentiva a sua própria expressão de criatividade. Nisso, você pode reconhecer escolhas um tanto mais criativas, que não seriam necessariamente vistas como escolhas convencionais, mas que ainda assim serão eficientes e talvez até gerem sucesso de maneira mais eficiente e gerem mais facilidade. Você está entendendo?

ANÔNIMO: Sim.

ELIAS: Portanto, quando digo a você ou a qualquer pessoa para prestar atenção ao que está fazendo agora, não estou expressando isso num contexto que exclui passado e futuro, mas que você

preste atenção ao que está fazendo agora e ao tipo de energia que está projetando agora, pois isso afeta o passado e o futuro. Pois o que você cria no agora se torna o que você cria no passado e no futuro; o que você cria agora afeta o passado.

O modo como você recorda o passado também o altera, pois cada vez que você recorda qualquer escolha, qualquer ação do passado, qualquer manifestação, você a modifica. Pode alterá-la levemente ou pode alterá-la de forma dramática. O mesmo ocorre com o futuro. O que você cria agora, o tipo de energia que você expressa para fora, como você projeta e o que você realmente está fazendo está criando o futuro.

Portanto, sei que, dentro da sua realidade física, como você incorpora um marco de tempo linear, você percebe em associação com o tempo linear e, portanto, a sua atenção se move do presente para o passado, para o futuro, para o presente e assim por diante. Falando em termos gerais, o que se torna uma armadilha para a maioria das pessoas é que elas projetam grande parte da atenção no passado ou no futuro, recordando o passado para tentar não recriar o que percebem como erros, e projetando-se para o futuro na antecipação do que poderá ser criado adiante. Mas, nessa ação, muitas, muitas, muitas vezes o que a pessoa está gerando é uma projeção para o passado e para o futuro com a exclusão do agora, e, com a exclusão do agora, ela não presta atenção ao que está realmente gerando agora, o que afeta o que está sendo criado no futuro.

Este é o seu ponto de poder, pois, ao prestar atenção ao que você está gerando agora e se dirigir agora, escutando as suas comunicações, envolvendo a imaginação, permitindo flexibilidade e

se permitindo inspirar de maneiras criativas, isso gera muito mais liberdade e flexibilidade em relação ao que você pode criar daquilo que quer em expressões futuras, pois você já está gerando o movimento. Se você presta atenção ao que está criando agora, pode identificar se o movimento que está gerando agora cria um movimento de impedir ou de criar obstáculos para aquilo que você quer criar.

Como no exemplo do dinheiro que você expressou: se você gera uma facilidade agora, sabendo que incorpora esta crença de que está adquirindo dinheiro, mas a reconhece, não luta com ela nem se opõe a ela, ao reconhecê-la e ao apreciar o que já está gerando, isso gera uma energia que você projeta para fora para continuar gerando dinheiro em quantidades amplas.

Ao se permitir flexibilidade, escutando a si mesma e não forçando a sua energia a fazer mais, mas reconhecendo se você está expressando uma energia de permissão ou se, em certos momentos, pode estar projetando uma energia de não ser suficiente ou de falta, se você percebe essa expressão, pode escolher mover a sua atenção e, assim, alterar essa energia, e não se concentrar na falta nem se desvalorizar. Nessa ação, você gera mais permissão.

Deixe-me dizer, neste processo, que, à medida que você continua a permitir e continua a evidenciar para si mesma a sua capacidade de gerar, independentemente de estar ou não expressando a crença de que está adquirindo, com o tempo, no seu movimento, você começa a confiar na sua capacidade e a sua percepção começa a mudar. Você começa a reconhecer que não está necessariamente adquirindo. Essa pode ser a crença que pode ser a verdade, ou a

sua verdade, mas não é realmente verdadeira. Isso serve para alterar a sua percepção, e você começa a confiar na sua capacidade. Você começa a perceber de forma genuína que realmente está criando isso.

Fazer sem pensar demais: eu posso, eu sou

ELIAS · SESSÃO 200706021 · 2 DE JUNHO DE 2007 · PARTICIPANTES: GRUPO EM VIENA: MARY (MICHAEL), BALBINA E PARTICIPANTES

Em grupo em Viena, Balbina repete a ideia de não tentar, mas fazer; Elias explica a percepção de já ter e já ser.

O que ele ensina aqui

- Criar começa na percepção de que a pessoa já tem, já realizou ou já é aquilo.
- O que interrompe o fazer é o pensar demais, que gasta muito mais tempo do que a ação.
- O pensamento só traz informação sobre aquilo a que se presta atenção; ele se equilibra com o que se sente e se faz.
- Pensar não deve parar: é uma ação natural e eficiente; o ponto é o equilíbrio.

A conversa

BALBINA: Eu queria ouvir isso outra vez.

ELIAS: E você é capaz!

BALBINA: Sou e será assim.

ELIAS: (Ri) Não, não diga "Eu sou e vou fazê-lo", não "Eu sou e virei a ser". Eu posso e EU SOU

BALBINA: Não tentar mas fazer.

ELIAS: É uma questão de darem lugar à percepção de que já têm isso, de que já o conseguiram, ou já são. Assim que conseguirem gerar essa percepção tornam-se capazes de criar com o martelo precisamente o que querem e quando querem. Porque não duvidam, não se questionam, não se incomodam com a questão. Estão unicamente a atuar e conseguem.

Aquilo que muitíssimas vezes interrompe o fazer é o pensar, o qual implica muito mais tempo. Podem despender uma imensa quantidade de tempo pensando sobre aquilo que querem fazer, e não empreenderem – apenas pensam fazê-lo. Na prática, o fazer pode necessitar talvez unicamente de alguns minutos mas o pensar é capaz de se estender por horas, dias, anos e por aí fora. E isso interrompe a atuação de vocês.

Isso constitui o elemento de equilíbrio, sim, prestar atenção ao que estão pensando, mas num ato equilibrado com o que estão sentindo e fazendo. Porque ao prestarem atenção ao que estão sentindo também serão capazes de discernir quando isso se acha em harmonia com o que estão pensando. Isso permitirá a vocês compreender se o seu pensar se acha distorcido ou se deixa de oferecer clareza a vocês, ou deixa de traduzir a coisa de forma completamente exata.

Com isso podem deslocar a sua atenção para os seus sentimentos e para o que fazem porque o pensamento adota informação unicamente com relação àquilo a que estão prestando atenção. Portanto, essa deverá ser toda a informação que será capaz de traduzir. Por isso, se não estiverem prestando atenção ao que estiverem fazendo, ele não será capaz de traduzir tal informação e desse modo deixarão de refletir, no seu pensar, um quadro exato.

Podem pensar desejar arranjar um relacionamento, e podem pensar e continuar pensando e chegar a se interrogar sobre a razão por que não o criam. Não prestam atenção ao que estão fazendo; consequentemente, o pensar está traduzindo apenas a vontade. Porém, não traduz a energia que estão gerando porque vocês não prestam atenção a ela. Estão prestando atenção ao pensar.

Sem esse equilíbrio vocês se tornam confusos e sentem como se não pudessem controlar; na verdade não estão criando; as experiências acontecem a vocês ou passam por elas mas na realidade não estão criando e não se encontram realmente no controle do que acontece a vocês. É desse modo que se tornam vítimas. Porém, se se permitirem simplesmente deslocar a sua atenção para estes três elementos da sua constituição, possibilitam a si próprios uma informação mais precisa que o seu pensamento será capaz de traduzir.

Mesmo quando expresso a certos indivíduos que estão pensando demais, não pretendo me referir a nenhum em particular para DEIXAR de pensar; essa constitui uma ação natural que todos vocês adotam e que é altamente efetiva e eficiente. É uma questão de equilibrá-la com os demais elementos e de não voltarem a sua atenção unicamente na direção do pensar para exclusão dos outros elementos. Isso representaria o modo automático em que estão operando mas não estão conscientes do que estão fazendo e permanecem bastante pouco cientes daquilo que a sua energia está operando.

Pensar é um mecanismo, não o criador

ELIAS · SESSÃO 2083 · 31 DE AGOSTO DE 2006 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JENS (RENATAD)

Em sessão privada por telefone, Jens conversa com Elias sobre o pensamento repetitivo e a atenção ao processo.

O que ele ensina aqui

- O pensamento é um mecanismo útil para traduzir informação, mas pode imobilizar quando fica repetindo.
- Energia de derrota, comparação ou defesa é oposição e mantém situações desconfortáveis.
- Associações de insuficiente ou nenhum dão solidez à energia e prendem a concentração na falta.
- Prestar atenção genuína ao processo é questão de prática, pois é fácil escorregar para o passado e o futuro.

A conversa

JENS: Certo.

ELIAS: Permita-me dizer, meu amigo, que o pensamento consiste num mecanismo objetivo bastante efetivo e eficiente que todos vocês possuem. Todavia não passa de um mecanismo e só é capaz de funcionar adequadamente no modo para o qual foi destinado por meio de toda a informação que vocês lhe proporcionam; e se não lhe proporcionarem informação renovada, ele passa automaticamente para o modo de funcionamento de repetição da informação; começa a exprimir a tradução relativa à informação

que já contém, a qual pode não ser exata em associação com o que ocorre de modo atual e não possibilita a vocês nenhuma nova tradução de informação, porque também não lhe é possibilitada ou propiciada nenhuma outra, devido a que a atenção de vocês esteja centrada no próprio pensamento em vez de conceder qualquer recepção do novo.

Isso pode se tornar - para dizê-lo nos termos do que lhes é familiar - bastante destrutivo, por poder gerar dificuldade nos movimentos; pode se tornar desmotivante, pode imobilizar vocês, pode se tornar opressivo e chegar mesmo a afetar a consciência do organismo físico e influenciá-la a funcionar mal.

Jens: Certo.

ELIAS: É por essa razão que é importante compreender o mecanismo do pensamento e fazer uso dele do modo que deve ser feito, e reconhecer o quão destrutivo se pode tornar quando o indivíduo se encontra repetidamente a cismar por largos períodos de tempo. Também é importante prestar atenção ao que vocês estão atualmente fazendo em termos materiais, porque isso possibilita a vocês uma renovação da informação e permite que reconheçam de um modo mais claro o modo como projetam energia e criam as situações que não desejam ou que são desconfortáveis.

Se estiverem projetando uma energia de derrotismo ou de comparação, ou de defesa, essas são todas formas de energia de oposição. E ao continuarem a se opor, vocês continuam dando lugar à criação de situações de desconforto. Agora; um outro fator determinante que também é expressado por muitos – tanto por

você como por esse outro indivíduo – diz respeito ao dinheiro. A contínua associação da falta de dinheiro em quantidade suficiente; essa associação se torna a expressão ou percepção subjacente de não possuírem nenhum dinheiro.

Torna-se significativo prestar atenção a isso porque, ao continuarem gerando essa associação de "insuficiente" ou "nenhum", vocês conferem solidez à energia e, ao projetá-la desse modo, geram mais dificuldades na criação de dinheiro. Já tive ocasião de expressar diversas vezes, a muitos indivíduos, que o dinheiro consiste numa das manifestações materiais mais fáceis de criar, e digo a você, tal como disse a eles, que até mesmo aquele que vocês percebem como desempregado, destituído de meios ou com muito poucas posses, que vocês percebem como um sem-teto, é capaz de obter a cada dia dinheiro com pouco ou nenhum esforço, enquanto muitos daqueles que possuem um emprego tendem para essa percepção de não ter dinheiro ou de possuir muito pouco. E à medida que continuam reforçando isso, a cada dia que passa, também continuam criando-o.

Isso consiste no exemplo da concentração. Não é que o indivíduo esteja realmente a todo o instante atento ao dinheiro, em termos factuais; nem devido a que esteja a todo o momento a pensar nele mas porque se estabelece uma contínua associação e uma concentração constante no "pouco" ou na total falta dele. Essa concentração cria uma robustez de energia que reforça continuamente energia de oposição em si mesmo e isso irá reforçar a contínua depreciação das capacidades do indivíduo – o que leva a que ele expresse não ser capaz de realizar, razão porque é importante que interrompa essa concentração. E o modo pelo qual

vocês podem começar a interrompê-la consiste em reconhecer aquilo que realizam, a despeito do que possa ser.

Ainda que não passe do reconhecimento de que vocês se permitem sentar numa cadeira e não empreender coisa nenhuma, em vez de se esforçarem por agir unicamente com o fim de expressar algum tipo de produtividade. Não importa de que tipo de realização se trata. O que importa é que seja reconhecido e aceite. Ao procederem desse modo, isso começará a reforçar a confiança em si mesmos, de que na realidade realizam e de que possuem capacidades de realização do que quer que queiram, e isso deterá essa associação automática de não poderem ou não virem a consegui-lo.

JENS: Muito bem, obrigado. Alturas houve em que consegui expressar um maior reconhecimento e uma maior aceitação e apreciação das... (Inaudível) Lembro que perguntei a você, em Viena, durante a sessão de grupo, qual seria a altura em que eu poderia voltar a experimentar isso de novo, e você me disse que o tempo aproximado para eu expressar esse potencial seria de dois anos ou menos, em razão do que eu estava criando na altura. E eu expressei... (Inaudível) Aceitação ainda que só por um momento, e depois esqueci o que aconteceu. O que foi que fiz...? (Inaudível)

ELIAS: Trata-se de uma questão de prática, meu amigo, e de prestarem atenção genuína, pois é bastante fácil deslocarem-se para expressões familiares e projetar a sua atenção no futuro ou no passado, esquecendo-se de prestar atenção ao momento e de terem sentido de presença. Expressar um genuíno sentido de presença em si mesmos, por meio do qual vocês se tornam agudamente cientes do que estão fazendo e de qualquer processo que estejam

empreendendo em qualquer momento. É fácil deixar-se mover por esse piloto automático e deixar o comando. E vocês podem notar isso precisamente quando geram alguma atitude desconfortável; todavia, toda e qualquer experiência desconfortável que gerem não ocorreu meramente nesse momento.

Deu-se todo um acúmulo de energia que produziu esse tipo de resultado, pois isso é o que todos vocês fazem. Vocês adotam processos. Não prestam atenção necessariamente ao processo que empreendem. Só observam quando produzem um resultado, e ele pode não ser aquele que desejariam. Mas deu-se um processo que produziu um resultado. E nesse sentido, quando deixam de prestar atenção a qualquer processo que adotem, deixam de conduzir o barco, e se não estiverem no leme, ele pode colidir com um iceberg.

Ausência de esforço não é ausência de ação

ELIAS · SESSÃO 407 · 28 DE MAIO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E TOM (MALHAI)

Tom pergunta sobre aceitação, duplicidade e como se mover com menos esforço e mais prazer.

O que ele ensina aqui

- Criar sem esforço envolve ação; o que muda é a alegria, não a falta de ação.
- Criar sem tensão é eficiente, mas as pessoas se acostumaram à tensão, ao conflito e à confusão, e os acham naturais.
- Como o peixe na água e no ar: sair da tensão exige se acostumar a outra qualidade de energia.
- Conflito e confusão, uma vez iniciados, são difíceis de interromper; sair da tensão e escolher o prazer facilita.

> **Nota do MPR:** Duplicidade: a divisão do mundo em pares de opostos, como bom e mau, que Elias descreve como uma crença.

A conversa

TOM: Muito bem. Acho que percebo isso em relação a todos nós, por assim dizer, com respeito à aceitação de parte das dúvidas pessoais, o que me conduz de certa forma ao que eu pretendia debater hoje com você - a aceitação, a duplicidade, permitir que a nossa energia interior e exterior se misture e flua a partir da essência. Já experimentei em alturas diferentes uma ausência de esforço que coloquei em termos de tudo o que crio parecer fluir

sem esforço e exatamente sem – como hei-de referir a coisa? – sem luta. Fluem tal como pretendemos e isso parece surpreendente, pelo que penso que estaria tentando ver se terá que ver com uma vibração da energia em que permanecemos que acelere essa aceitação, não? Estarei equacionando a coisa da forma que pretendia? Não estou certo! Estou formulando-a à medida que vou avançando.

ELIAS: Estou compreendendo o que você está dizendo. Nessa medida, digo a você que poderá, por assim dizer, estar se deslocando no sentido de uma certa qualidade vibratória ao criar essa ausência de esforço, por abandonar a tensão e o conflito e a duplicidade e a dúvida, mais no sentido de uma tranquilidade na confiança.

Bom; eu garanto a você que a realização dessa ausência de esforço emprega uma ação, e eu já tinha dito antes às pessoas que a ausência de esforço não é sinônimo de AUSÊNCIA de ação. Traduz unicamente a alegria inerente à escolha da ação que vocês criam e que permite a vocês a percepção - ou, por outras palavras, a realidade - da ausência de esforço.

Nesse sentido, existem diferentes qualidades vibratórias em diferentes densidades. Nos termos das suas ciências, vocês podem permitir a si mesmos a informação e o conhecimento desse tipo de realidade. Diferentes qualidades vibratórias são exibidas por densidades mais espessas ou mais densas. Existe aquilo que vocês podem chamar de qualidades vibratórias mais velozes nas densidades da energia menos espessas. Consequentemente, ao criarem uma densidade menor, vocês também se movem rumo a

uma tensão menor na sua energia, e nessa medida facilitam muito mais os seus movimentos e a fluência do seu movimento.

Agora; deixe também que eu diga a você, para o seu esclarecimento, que vocês podem criar com toda a eficiência e ausência de esforço por meio de uma expressão de energia que não comporte tensão, mas a razão pela qual criam com tal eficiência desse modo deve-se ao fato de isso ser familiar a vocês. Pelo que requer muito pouca ou nenhuma elaboração mental ou concentração da sua parte - digamos assim - criar de uma forma objetiva numa densidade dessas.

Agora; você pode comparar isso ao movimento de um peixe; um peixe pode se mover pela água de um modo eficiente, a qual apresenta uma tensão e densidade maior do que a do seu ar. Vocês podem colocar esse peixe no seu ar que ele passará a apresentar dificuldades. Apresentará dificuldades nos movimentos na menor densidade do seu ar, por não estar habituado. Por isso, parecerá situar-se fora do seu elemento natural.

Do mesmo modo, vocês no foco físico, enquanto indivíduos, se acostumaram de tal modo ao movimento exercido pela tensão da energia - que criam sob condições de confusão e de conflito - que parece pouco natural e deslocado do seu elemento criar sem tal tensão, além de terem se aprimorado bastante na criação destituída de esforço em tal condição de densidade. Vocês podem estabelecer confusão e conflito em si mesmos com toda a facilidade, assim como podem criá-los na interação que tiverem com os outros, com igual facilidade!

Você também poderá notar que, se tiver iniciado conflito ou confusão em si mesmo, ou na interação que tiver com um outro indivíduo, pode se tornar difícil interromper o movimento fora do contexto dessa tensão. Assim que vocês tiverem dado início a esse movimento do conflito ou à confusão, o fato de deterem esse conflito ou confusão NO PRÓPRIO ATO pode dar lugar a um desafio íntimo.

Mas vejamos a coisa fora do contexto desse tipo de criação, e você poderá igualmente perceber que, se já estiver se movendo fora da tensão e dando lugar à comodidade e à ausência de esforço num contexto de prazer e de alegria, isso lhe parecerá que está emitindo menos energia do que mesmo aquela que parece destituída de esforço e automática do conflito. Essa é a razão pela qual você se deixa arrastar para a alegria e a expressão de ausência de conflito, porque apesar de reconhecer a facilidade com que cria conflito e o modo automático com que o cria, você pode mesmo criar uma maior tranquilidade sem esse conflito.

Consequentemente, e nessa medida, conforme devo ter mencionado a diferença de densidade existente entre o ar e a água, por cada qual comportar uma qualidade vibratória diferente, você também poderá comparar isso à energia que exibe no seu foco em relação àquilo que cria de uma forma isenta de esforço e à falta de uma expressão de ausência de esforço.

TOM: Está bem. Então, se nos movermos no âmbito desse prazer e alegria, nos moveremos numa densidade menor, que na realidade poderia ser considerada como uma vibração mais rápida que também nos ajudaria na... por vezes, parece que as crenças são deixadas de lado quando uma pessoa se move desse modo, pela

experiência que tenho. Penso que se referir isso no contexto da compreensão que você apresenta... é como se não importasse que crenças abriguemos, em relação ao que sejamos capazes de criar se nos movermos desse modo.

ELIAS: Mas aquilo que você está realizando com isso é o próprio ato que tenho sugerido a vocês em termos informais, relativamente à aceitação das crenças, e a que já me referi durante tanto tempo.

Agora; não estou dizendo a você que vocês tenham se voltado para a aceitação completa de uma crença, mas estão DANDO passos no sentido da aceitação de aspectos dessas crenças, e isso é objetivamente bastante digno de nota em relação a cada um de vocês.

Porque na medida em que vocês avançarem rumo à aceitação de um aspecto de uma crença – e não necessariamente da alteração dos aspectos dessa crença ou da deslocação da sua atenção para um outro aspecto diferente de uma crença – cada vez que ela for apresentada a vocês, deverão experimentar essa expressão repetida do "não importa", e notarão que ela deixará de afetá-los e que poderão manobrar a sua energia com toda a eficiência por entre, ao redor, sobre, por baixo e de lado em relação a esse aspecto, que ele deixará de alcançá-los e de mordê-los e deixará de captar a atenção de vocês, por deixar de ter importância, e ter sido aceito na energia que ele traduz e na realidade que ele traduz, e não mais preocupará vocês.

Aja como quem já vive o que deseja

BASHAR · FERRAMENTAS PARA O SUCESSO · 20 DE FEVEREIRO DE 1989 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Terceiro e último passo do workshop: depois de definir e sentir, a ação física. Bashar explica como usar objetos e cenários para treinar o corpo,

O que ele ensina aqui

- Aja como a pessoa que quer ser, nas situações do dia, e veja as oportunidades com os olhos dela.
- Crie cenários e objetos físicos que representem essa realidade, mesmo que sejam substitutos.
- O corpo se acostuma, passa a irradiar outra frequência e atrai a ponta que falta na interação.
- Quando você define, sente e age, o espanto dá lugar ao êxtase.

> **Nota do MPR:** Bashar pede que se use o que está ao alcance: pedir emprestado um espaço, fazer ou comprar adereços, redecorar. A ideia é treinar a "consciência biológica" a reagir como se a coisa real já estivesse ali.

A conversa

BASHAR: A terceira fase é a mais simples, em certo sentido. É a mais rápida, em certo sentido, mas É também a mais poderosa e a mais profunda. A terceira fase é a ação física. A primeira fase é a identificação. A segunda é o apego emocional e o desejo. A terceira é a atividade física. Isso significa simplesmente que, se você definiu o que quer e sabe como seria bom ser essa pessoa, então aja como

essa pessoa. E o que isso significa é que, quando você sair no seu dia a dia, na sua realidade cotidiana, veja todas as oportunidades pelos olhos dessa pessoa, não da pessoa antiga. Aja nessas situações da maneira como a nova pessoa agiria.

Aja nas oportunidades que se apresentarem a você de forma mais óbvia, mais simples, mais sincrônica. Aproveite as oportunidades que já estão ao seu redor, redefinindo -as. Olhe para algo, talvez da maneira como você costumava olhar, e diga: "Bem, eu nunca vi como isso poderia me ajudar antes, mas agora que sou uma nova pessoa, vejo algo que não via antes." Se você vê, aja. Aja fisicamente. Se você tem um cenário em sua mente visual que acredita representar o cenário que o faria mais feliz, então, como você fazia quando estava no palco, crie o melhor que puder.

Agora, quero dizer literalmente criar fisicamente, com adereços, o cenário que você desejar, da melhor maneira possível. Encontre um espaço. Peça a um amigo para te emprestar um espaço. Alugue um espaço. Vá a um lugar que represente o que você quer. Faça os adereços, compre os adereços, peça emprestado os adereços, faça isso fisicamente, mas use algo como um substituto, não apenas o que você chama de imaginação não física. Tenha uma representação física das coisas que você teria se estivesse naquele cenário, como aquela pessoa, e coloque-as nos lugares onde estariam.

Como usamos no exemplo anterior, se você acredita que será uma pessoa incrivelmente rica, então você provavelmente teria uma obra de arte absolutamente linda na sua parede. Bem, se você não pode sair e comprá-la agora, crie um substituto. Coloque -o na parede. Coloque-o na parede onde você colocaria a outra obra. Se

você tiver que passar por todo o processo de empapelar sua casa para que ela se pareça com a casa que você gostaria de ter, faça isso. Cerque-se do adereço físico. Brinque com ele por um tempo. Mesmo que seja um dia inteiro, mesmo que seja uma semana inteira. Quem se importa com o que os vizinhos dizem? Então, estou redecorando.

Estou planejando algumas ideias de como eu preferiria que as coisas fossem, mas cerque- se o máximo possível de objetos físicos reais, de cenários reais, de pessoas reais com quem você lidaria se fosse o tipo de pessoa que deseja ser. E acostume-se com isso. Esse é o fator físico mais forte, porque se você tiver esses objetos por perto, começará a reagir a eles como se fossem, em seus próprios termos, a coisa real. E assim que você começar a reagir a eles como se fossem, estará treinando seu corpo físico. Você estará treinando sua consciência biológica para agir em um novo cenário. Logo você não conhecerá outra coisa. Terá um novo hábito.

E quando tiver esse hábito, você irradiará uma nova frequência. E à medida que irradiar uma nova frequência, começará a atrair esses objetos literais ou representações desses objetos, porque não pode haver vácuo na criação. E se você, verdadeiramente, com toda a sua essência, todo o seu ser, toda a sua mente, toda a sua alma, toda a sua emoção, toda a sua crença, agir como se isso fosse real para você, seu corpo responderá automaticamente, instintivamente. O universo precisa lhe fornecer a outra ponta da interação. Precisa. Você a atrairá automaticamente. E prevejo que ficará surpreso com a rapidez e facilidade com que isso acontecerá.

Mas não por muito tempo. Logo, seu espanto será substituído por êxtase. Nada é bom demais para ser verdade. É nisso que prefiro

acreditar. Portanto, é assim que minha vida é. A escolha é sua. Mas vocês são seres físicos. Então, quando tiverem definido algo, quando tiverem se identificado com isso, ajam de acordo com isso. Sejam isso.

Concentre-se no desejo por cinco minutos

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 658 E 891 · 1974

Seth dá um exercício prático: refazer o passado a partir do presente e dirigir cinco minutos de atenção ao que se quer.

O que ele ensina aqui

- Procurar o que está errado no passado reforça as limitações e as projeta no futuro.
- Cinco minutos de atenção só no desejo, sem pensar nas faltas, e depois esquecer.
- Um gesto físico por dia, simples, em linha com a crença, mostra fé ao corpo.
- Esses princípios valem para qualquer área da vida.

> **Nota do MPR:** A passagem final é de outro livro de Seth, Sonhos, Evolução e Realização de Valor, sessão 891, e resume o exercício.

> **Nota do MPR:** O texto original diz "fortnight", duas semanas.

A conversa

Para se livrar das restrições que o incomodam, então, meu caro amigo, você reformula o seu passado a partir do presente. Sejam quais forem as suas circunstâncias, você usa o passado como uma rica fonte, procurando nele os seus sucessos e reestruturando-o. Quando você o vasculha em busca do que está errado, fica cego ao que estava certo, de modo que o passado apenas espelha as falhas que agora o encaram.

Outros eventos literalmente se tornam invisíveis para você. Como, no fundo, passado e futuro existem de uma vez, você está, ao mesmo tempo, construindo o seu futuro de forma perigosa nas mesmas linhas.

Há quem vá de psicólogo em psicólogo, de autoterapia em autoterapia, sempre com a mesma pergunta: "O que há de errado?" A própria pergunta se torna um formato pelo qual a experiência é vista e representa, ela mesma, uma das principais razões de todas as limitações, físicas, psíquicas ou espirituais.

Em algum momento a pessoa deixou de se concentrar no que estava certo em certas áreas pessoais e passou a focar e a ampliar "faltas" específicas. Com toda a boa intenção, buscam-se então várias soluções, todas baseadas na premissa de que algo está errado. Se essa prática continua, a concentração nos aspectos negativos pode, aos poucos, vazar para outras áreas da experiência antes intactas.

Você não está, portanto, à mercê de crenças passadas. Por outro lado, quanto mais cedo começar a agir segundo as novas, melhor. Do contrário, você não está confiando nelas no presente. Se você é pobre e quer ter mais dinheiro, e tenta manter uma crença na abundância diante do fato da pobreza atual, precisa fazer, na sua realidade, algum gesto simbólico que mostre que está disposto a aceitar a mudança.

Por mais tolo que pareça, você deve dar algum dinheiro ou, da maneira que lhe convier, agir como se tivesse mais dinheiro do que tem fisicamente. Você deve responder às suas novas crenças, para que, em termos neurológicos, a nova mensagem chegue. Você age

de modo habitual em certas maneiras como resultado das suas crenças. Se você muda de propósito alguns desses hábitos, também está fazendo a mensagem chegar. A iniciativa tem de partir de você, e no presente. Em termos bem reais, isso quer dizer mudar o seu ponto de vista, aquela perspectiva particular com a qual você enxerga o passado e o presente e imagina o futuro.

Você deve procurar dentro de si evidências do que quer em termos de experiência positiva. Examine o seu passado com isso em mente. Imagine o seu futuro a partir do ponto de poder do presente. Assim, pelo menos, você não usa o passado para reforçar as suas limitações nem as projeta no futuro. É natural contrastar o que você quer com o que tem, e é muito fácil se desanimar ao fazê-lo, mas procurar erros no passado não vai ajudar. Um período de cinco minutos bem utilizado pode ser de grande benefício, porém. Nesse período, concentre-se no fato de que o ponto de poder é agora. Sinta e demore-se na certeza de que as suas capacidades emocionais, espirituais e psíquicas estão focadas através da carne, e por cinco minutos, só por cinco minutos, dirija toda a sua atenção para o que você quer. Use visualização ou pensamento verbal, o que lhe vier mais naturalmente; mas, durante esse período, não se concentre em nenhuma falta, só no seu desejo.

Use toda a sua energia e atenção. Depois esqueça. Não verifique como está funcionando. Apenas certifique-se de que, nesse período, as suas intenções estão claras. Depois, de um modo ou de outro, conforme a sua situação individual, faça um gesto ou um ato físico que esteja em linha com a sua crença ou o seu desejo. Comporte-se fisicamente, pelo menos uma vez por dia, de um modo que mostre que você tem fé no que está fazendo. O ato pode

ser bem simples. Se você está sozinho e se sente indesejado, pode ser apenas sorrir para outra pessoa. Se é pobre, pode ser algo tão simples quanto comprar um item que você quer e que custa dois centavos a mais do que o que você costuma comprar, agindo com a fé, ainda que fraca, de que os dois centavos de algum modo serão dados a você ou virão para a sua experiência, mas agindo como se tivesse mais do que tem.

Em termos de saúde, isso significa conduzir-se uma vez por dia como se você não estivesse doente, seja qual for a doença. Mas a crença no presente, reforçada por cinco minutos, mais essa ação física, às vezes trará resultados literalmente impressionantes. Tais efeitos só ocorrerão, no entanto, se você parar de olhar para o passado "à procura do que está errado" e parar de reforçar a sua experiência negativa. Esses mesmos princípios podem ser usados em qualquer área da sua vida, e em cada uma você está escolhendo entre uma variedade de eventos prováveis.

Seth resume depois este exercício em "Sonhos, Evolução e Realização de Valor": As lições importantes nunca apareceram de fato nas suas sociedades: o uso mais benéfico da vontade dirigida, com grandes expectativas, e isso somado ao conhecimento das atividades do Quadro 1 e do Quadro 2. Muito simplesmente: você quer algo, demora-se nisso conscientemente por um tempo, imagina conscientemente aquilo vindo para a frente das probabilidades, mais perto da sua realidade. Depois solta, como uma pedrinha, no Quadro 2, esquece o quanto puder por quinze dias e faz isso num certo ritmo.

Querer e preferir

Saber o que você quer, e escolher pela preferência.

Anote cada vez que você se desvaloriza

ELIAS · SESSÃO 1089 · 23 DE MAIO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E KATYA

Katya conta que deixou outras pessoas e situações decidirem por ela; Elias propõe um exercício de uma semana.

O que ele ensina aqui

- Muitas vezes a pessoa deixa outros e as circunstâncias ditarem as suas escolhas.
- O exercício: durante uma semana, anotar cada vez que se deprecia ou deprecia as suas capacidades.
- Sem escutar a si mesma, a pessoa não sabe o que quer nem o que diz a si mesma.
- O começo é agora: prestar atenção a si e perceber mais das próprias escolhas.

A conversa

KATYA: Mas. Eu penso que o faço… Só que não tenho certeza como.

ELIAS: Sim, por vezes. Porém, na maioria das vezes você deixa de fazê-lo, por permitir que - quer outros indivíduos quer diferentes situações - lhe ditem as escolhas no seu lugar, em vez de procederem de você. Escolha o exemplo de uma situação qualquer em que avalie não estar gerando dinheiro em quantidade suficiente. Estende-me um exemplo qualquer para o examinarmos em conjunto.

KATYA: Bom, será mais como uma revisão da minha vida de adulta em toda a sua extensão. No princípio eu ia à faculdade mas não dispunha de qualquer rendimento. Depois, quando obtive a graduação e comecei a adquirir uma boa soma, tinha um marido que gastava tudo e ainda nos colocava em dívida. Assim, uma vez mais, apesar de estar gerando uma renda, sentia constantemente não ter direito a despender qualquer soma por termos que pagar na íntegra e antes de mais, as dívidas; após o que, deixei o meu marido. Porém, no final não tinha possibilidade de gastar nada por ter de pagar a minha dívida. Atualmente não tenho emprego e não pretendo continuar exercendo engenharia além do que me sinto incapaz de pensar no que possa querer fazer na vez disso. Não sinto ser boa a fazer o que quer que seja. No momento estou pensando dedicar-me à venda de imóveis, no entanto, parece-me que vou ser um completo fracasso pois não me imagino a vender o que quer que seja - e por que quererá alguém dar-me dinheiro, de qualquer modo?

ELIAS: Ah, e você está escutando aquilo que está expressando?

KATYA: Quando atendo a isso penso: "Tudo bem, mas como haverei de dar a volta?"

ELIAS: Se prestar atenção a si própria e reconhecer a frequência com que se deprecia.

Agora; Recomendo a você um exercício que sugiro que se permita adotar de forma consistente todos os dias e pelo espaço de uma semana. De cada vez que se depreciar a si própria, seja de que modo for, procure notá-lo. Anote-o toda vez que se der conta de que deprecia a si própria ou as suas capacidades. Este exercício é

bastante propositado porquanto lhe oferece a oportunidade de notar e reconhecer de fato a frequência com que nega a si própria as suas escolhas, por meio dessa depreciação. Posso dizer a você que, pela adoção deste exercício começará a notar ser desnecessário se depreciar e começará automaticamente a abrir um canal a fim de prestar atenção a si própria e perceber mais das suas escolhas. Agora; isso requer a sua atenção para consigo no momento bem como para com o que estiver expressando e gerando, fazendo. Nisso você pode se permitir começar a perceber a frequência com que nega as suas escolhas em relação às escolhas dos outros indivíduos. Não são os outros que criam a sua realidade nem as suas escolhas. Você pode limitar as suas escolhas com relação às expressões de outros indivíduos, porém, cria isso devido a que tal ato tenha se tornado tão familiar. Com isso você se tornou de tal modo familiarizada com o papel de se tornar vítima que nem mesmo nota ser isso uma criação sua. Portanto, esse exercício se tornará bastante benéfico, se preferir se empenhar nele. Uma vez capaz de reconhecer o modo como gera esse tipo de expressão - de auto-depreciação, ao projetar a sua atenção para o exterior desse modo gerando o papel de vítima - isso dará lugar a uma tremenda oportunidade, minha amiga. Porque, como você haverá de deixar de criar a expressão de vítima se não estiver reconhecendo que a está gerando? Uma vez que o reconheça também oferecerá a si própria uma oportunidade de escolha, de modo que gerará um novo sentido de liberdade. Não se preocupe com as expectativas dos outros nem com o sistema (valores estabelecidos). Permita-se prestar atenção àquilo que você EXPRESSA interiormente e atenda ao seu íntimo. Permita-se descobrir as suas preferências. A despeito de poder avaliar se essas

preferências poderão ou não gerar uma fonte de rendimento, permita-se meramente tornar-se familiarizada consigo mesma. Porque, posso dizer de forma bastante genuína, que você é capaz de gerar provisão financeira em associação com QUALQUER das suas preferências, sem importar aquilo em que consista. É fato bastante interessante que, no seio da sua sociedade e realidade, no presente enquadramento temporal, uma grande quantidade de indivíduos sustente a crença de o dinheiro ser tão difícil de gerar. Posso expressar a você que essa manifestação física não é difícil de criar. A aceitação da sua capacidade é que se apresenta como um tremendo desafio. (Pausa).Você não se permite ter acesso ao que deseja devido a que o outro indivíduo tenha contraído débito, pelo que assume responsabilidade pessoal pelas escolhas dele e nega as suas próprias. Você não se permite a liberdade para criar aquilo que quer, porque projeta a sua atenção para o exterior na direção das expectativas enquadradas nos valores estabelecidos na sua sociedade e sucumbe às exigências desses valores que percebe. Você nega de forma consistente as suas escolhas ao projetar a sua atenção para o exterior, no sentido das escolhas e expectativas dos outros. Ao continuar gerando essa ação, minha amiga, de que modo poderá perscrutar aquilo que quer ou que expressa a si própria por meio das comunicações que estende a si mesma?

KATYA: Você está falando e eu estou aqui pensando que nem sequer sei aquilo que quero quanto mais o que esteja transmitindo a mim própria. Não faço a menor ideia! (Risos)

ELIAS: Claro, porque como você haverá de identificar aquilo que deseja se não escuta a si própria? Se não prestar atenção a si própria, de que modo poderá atender a esses comunicados e

oferecer a si mesma de forma objetiva informação respeitante àquilo que deseja?Nisto reside a questão, ou seja, em prestar atenção a si própria; em se tranquilizar e se permitir deixar de se preocupar com expressões exteriores; se permitir a liberdade de escutar e se direcionar a si própria.

KATYA: Como é que faço isso?

ELIAS: Começa agora.

Negar a própria escolha gera tristeza

ELIAS · SESSÃO 1166 · 22 DE OUTUBRO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E STEVEN (STEFFANO)

Steven sente tristeza ao decidir ir a uma sessão, pois isso pode afetar a relação com a parceira.

O que ele ensina aqui

- Negar a liberdade de escolher e criar sem limite é o que gera a tristeza; para Elias, não há tristeza maior do que a negação da escolha.
- Quem cria toda a sua realidade também cria o resultado com a parceira.
- A diferença entre as pessoas não é errada; o maior desafio da Mudança é aceitar a si mesmo e aceitar a diferença.
- A pessoa cria aquilo em que se concentra, e a concentração costuma vir da expectativa.

> **Nota do MPR:** Mudança (Shift): o nome que Elias dá à mudança de consciência em curso.

A conversa

STEVEN: Só para identificar um sinal, sinto tristeza quando decido que vou à sessão de Castaic em janeiro e que isso pode resultar no fim do meu relacionamento íntimo com a minha parceira. Fico triste pela oportunidade perdida.

ELIAS: Muito bem. Usaremos isto como exemplo.

Agora, vamos examinar o que realmente está ocorrendo, o que você realmente está expressando a si mesmo, o que influencia o que você está vivendo, o que você está escolhendo e o que está criando, e também o que está influenciando criações potenciais. Pois lembre-se de que o que é criado no futuro, por assim dizer, é na verdade criado agora, pois você forma o seu futuro no agora. Portanto, é muito significativo que você se permita uma compreensão e um reconhecimento objetivos do que realmente está fazendo agora.

Agora, neste cenário há várias expressões ocorrendo simultaneamente. Você expressa a mim que reconhece um sinal de tristeza. O que influencia esse sinal, ou o que gera esse sinal, é a sua negação das suas escolhas de se expressar livremente, sem limitação, e portanto de gerar o que quer em mais de uma direção. Nisso, você também está projetando expectativas sobre si mesmo e sobre a sua parceira. Há também julgamentos sendo expressados em relação a você e à sua parceira.

Agora, vamos examinar também este cenário. Primeiro, faço a você a pergunta: você cria toda a sua realidade?

STEVEN: Sim.

ELIAS: Muito bem. Você escolhe toda a sua realidade?

STEVEN: Sim.

ELIAS: Muito bem. Portanto, você cria e escolhe o resultado que será expresso com a sua parceira. Na sua negação da liberdade de criar o que quer sem limitação, você, como essência, experimenta tristeza, pois não há tristeza maior que possa ser expressa dentro

da essência do que a negação da escolha. Pois essa é a sua expressão natural, e esta é a sede da sua liberdade e do seu poder. Ao negar isso a si mesmo, você não apenas se desconsidera, mas sufoca o seu movimento e o reflete com outros indivíduos.

Portanto, é bastante compreensível que você gere conflito entre você e a sua parceira em relação à sua participação neste fórum, pois você não está se permitindo expressar livremente a sua preferência. Você está, de certa maneira, baseando as suas escolhas nos ditames do outro indivíduo.

Agora, fisicamente você está se permitindo mover-se e gerar as escolhas apesar do seu medo, o que deve ser reconhecido. Mas internamente você continua a se desconsiderar e a se limitar, pois, como você declarou, você se vê numa posição em que não pode gerar o que quer por inteiro; só pode gerar o que quer em parte e, portanto, é necessário que escolha o que é mais importante para você. Mas isso apresenta um desafio e uma dificuldade também, pois você não tem bem certeza do que é mais importante: a sua parceria ou a permissão que dá a si mesmo de participar deste fórum. Você escolhe o fórum correndo o risco de sacrificar a parceria.

Isto é significativo, pois na verdade você pode gerar ambos com bastante eficiência. Não importa que a sua parceira escolha não se engajar neste fórum. Não importa que a sua parceira possa se engajar numa filosofia diferente da sua. O que importa é que você se permita não incorporar a expressão de se sentir ameaçado pela diferença, que você se permita a liberdade da sua expressão de si mesmo sem limitação, sem se preocupar com as escolhas ou as expressões de outros indivíduos (isso não é o mesmo que não se

importar), mas sem se preocupar e, portanto, sem tentar torcer as suas escolhas para acomodar as escolhas de outros indivíduos.

Não é ruim nem errado que os indivíduos gerem diferença, que incorporem percepções diferentes. Posso lhe dizer, meu amigo, que este é o maior desafio dentro desta Mudança: a aceitação de si mesmo e a aceitação da diferença, e isso é imensamente mais desafiador do que a aceitação das crenças.

STEVEN: Obrigado.

ELIAS: De nada.

Agora, deixe-me expressar a você que, como você sabe, você cria aquilo em que se concentra. Muitas vezes aquilo em que você se concentra está associado às suas expectativas. Nem sempre, mas muitas vezes você gerará o que espera, especialmente em associação com experiências que considera desconfortáveis, conflitantes ou negativas, pois você concentra a sua energia em associação com essas expectativas e assim cria precisamente o que não quer, mas cria o que espera.

Em associação com a sua parceira, se você se permite expressar-se genuinamente, sem se preocupar com a diferença que ela expressa e também sem projetar uma energia de hesitação ou julgamento associada a essa diferença, mas projetando uma aceitação das escolhas dela, diferentes das suas, você pode gerar harmonia. Não é impossível, e você possui a capacidade de criar isso.

Querer paz é uma questão de escolha

ELIAS · SESSÃO 202104241 · 24 DE ABRIL DE 2021 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), JUDY (MALLYA) E SANDRA (YUKYI)

Judy lê a pergunta de uma participante cuja maior vontade na vida é a paz.

O que ele ensina aqui

- Tudo o que se quer na vida é questão de escolha; é preciso saber que o que se faz é escolha.
- Pergunta-se o que se faz que não cria paz e o que se pode escolher de outro jeito.
- O poder está no que a pessoa faz, e não no que os outros fazem: ela só controla a si mesma.
- A insuficiência pode aparecer em tudo; criar abundância é apreciar o que já se tem e seguir escolhendo nessa direção.

A conversa

JUDY: Entendo. Isso é interessante. Bom, e sobre ela querer, acima de tudo na vida, a paz?

ELIAS: E o que eu diria em relação a isso é que é igual a todo o resto: o que quer que você queira na vida, é uma questão de escolher isso. TUDO é uma escolha, tudo é uma escolha. E nisso, trata-se de se mover em direções nas quais você sabe que o que está fazendo é uma escolha. Portanto, como exemplo, se querer paz é algo muito importante para uma pessoa, e é isso que ela quer na vida, então é uma questão de olhar para quais escolhas ela está fazendo que a impedem de experimentar a paz e quais escolhas

diferentes ela pode fazer que lhe permitam expressar essa paz, porque tudo é uma escolha.

Portanto, é uma questão de avaliar: o que você está fazendo que não cria paz? E o que você pode escolher de outra forma que CRIE paz, reconhecendo que tudo depende das suas escolhas. E nisso, às vezes, no começo, isso pode ser desafiador, porque as pessoas dizem automaticamente: "Eu não tenho paz por causa das pessoas ao meu redor, do que elas estão fazendo e do que estão escolhendo. Não é o que eu estou escolhendo; é o que elas estão escolhendo." Não, porque você está escolhendo participar com as pessoas ao seu redor.

E nisso, eu diria que não é preto no branco. Isso não significa que, se você quer paz, deva parar de interagir com as pessoas ao seu redor, ou com as pessoas de quem você gosta e que criam situações que não são pacíficas ou que são contrárias à paz. É uma questão de olhar, de forma muito realista, qual é a sua participação com essas pessoas. E nisso, então, olhar para quais são as suas escolhas. O que você pode fazer de diferente? Como pode interagir de outra forma? Ou como pode se mover numa direção diferente? Quer dizer, as ações que você escolhe, ou os momentos em que escolhe interagir, ou a maneira como escolhe interagir estão contribuindo para a sua falta de paz.

E nisso, tudo volta também a todo aquele assunto da insuficiência. A insuficiência pode se expressar em tudo: atenção insuficiente, paz insuficiente, silêncio insuficiente, interação insuficiente, cuidado insuficiente, consideração insuficiente, pode ser qualquer coisa. E nisso, é uma questão de olhar para essas expressões de uma perspectiva mais realista em relação a como você está lidando

com esses assuntos. O que VOCÊ está fazendo com esses assuntos? Como VOCÊ está lidando com isso e qual é a sua participação? Porque VOCÊ tem escolhas.

E nisso, é aí que está o seu poder: não no que as outras pessoas fazem, mas no que você faz. Você não tem nenhum controle sobre o que as outras pessoas fazem. Você não tem controle algum, ponto, mas definitivamente não tem controle sobre o que as outras pessoas fazem, expressam e como se comportam. Mas você tem as suas próprias escolhas e, nisso, o ponto é que você está dirigindo a si mesmo. E ao dirigir a si mesmo, então você cria para si.

Nisso, você pode escolher. Você pode escolher o que sente, pode escolher o que faz, pode escolher o que quer e como quer.

Nisso, eu diria que é, na verdade, mais simples do que você talvez perceba: é simplesmente uma questão de olhar para a sua própria posição, olhar para o que você faz e quais são as suas escolhas, e partir da perspectiva de que tudo é suficiente, porque, quanto mais você faz isso, mais tudo SERÁ suficiente. Se você está se movendo na direção de fazer escolhas para si de que há paz suficiente, você TERÁ paz suficiente. E quanto mais fizer isso, mais vai se mover para a abundância nisso. É assim que você cria abundância: prestando atenção ao que você já tem e ao que já faz, apreciando isso e continuando a fazer escolhas nessas direções, e você vai criar automaticamente cada vez mais disso.

A empolgação mostra quem você é

BASHAR · FERRAMENTAS PARA O SUCESSO · 20 DE FEVEREIRO DE 1989 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Ainda no início do workshop, Bashar responde à pergunta de quem chega a um ponto da vida sem saber quem é nem o que quer.

O que ele ensina aqui

- Pergunte com honestidade: qual a coisa mais empolgante que eu poderia fazer? A sensação no corpo é a resposta.
- Empolgação é o alinhamento físico com o seu ideal mais elevado. Se ela muda, siga a mudança.
- Ansiedade e empolgação são a mesma energia vista de lados opostos. Vale perguntar se você age por fugir de algo ou por deixar algo fluir.
- Cada pessoa já é tão forte quanto precisa ser para criar o que deseja, sem ferir ninguém, nem a si mesma.

> **Nota do MPR:** No texto, "empolgação" é a palavra usada para "excitement": o frio na barriga de quando algo atrai você.

> **Nota do MPR:** "Agir com integridade" quer dizer agir de modo inteiro, sem se dividir entre o que você sente e o que faz.

A conversa

BASHAR: Agora, não estamos necessariamente dizendo que você vai abandonar tudo isso, que vai mudar tudo, todas essas ideias, mas você pode descobrir, ao longo do caminho, que adquiriu algumas bolsas que não combinam mais com o seu estilo, não são

exatamente da sua cor, não são do seu gosto, não comportam as coisas que você gostaria que comportassem. Isso acontece porque a sociedade permitiu que você chegasse a um ponto da sua vida em que finalmente lhe dizem: "Muito bem, estou farta de você, saia e construa sua própria vida, aprenda a se virar sozinha".

E, no entanto, até esse momento, quase que exatamente, diziam: "Não, não, não, conte comigo, eu vou cuidar de você". De repente, você diz: "Ah, não, não, não, saia daqui, eu não posso mais cuidar de você, você está por conta própria". Mas, em muitos casos, não há preparação. Não há compreensão de que você tem o poder, o verdadeiro poder de pegar qualquer uma das crenças que lhe foram impostas e reorganizá-las de maneiras que lhe sejam adequadas. A ideia de que você é você, a pessoa que você é, a pessoa que não é mais apenas um reflexo de seus pais, não é mais apenas um reflexo de seus amigos, mas você.

E é por isso que muitos de vocês, em toda a sua sociedade, em diferentes épocas, chegam a um ponto da vida que, para nós – e não digo isso em seus termos para menosprezá-los –, é inconcebível. Não que saibamos tudo, mas esse estado de espírito, tão misterioso para nós, é que vocês, como civilização, têm tantos membros que chegam a um ponto da vida em que precisam parar, olhar ao redor e perguntar: quem sou eu? Não sei. Onde estou? Não sei. O que eu quero? Não sei. Essas coisas são tão misteriosas para nós que é impossível chegar a um ponto em que você se questione sobre isso.

Talvez em nossa civilização haja muitas coisas novas que descobrimos sobre nós mesmos. Talvez nos surpreendamos com ideias que nunca ouvimos ou sobre as quais nunca refletimos. Mas

sempre sabemos, não necessariamente em uma definição específica, mas em uma definição geral, quem somos: somos aspectos do universo. Somos reflexos do infinito. Somos quem desejamos ser. Portanto, tudo o que resta é responder à pergunta: quem você deseja ser? O que você deseja ser? Existe uma maneira muito simples de descobrir. Já discutimos isso muitas vezes com muitos de vocês. Nunca nos cansamos de discutir o assunto porque é um conceito fascinante.

É o próprio conceito de entusiasmo. Muitos de vocês perguntam: como sei quem eu sou? Como sei qual é a minha essência? Por que estou aqui? Qual é o meu propósito? Como sei essas coisas? Se fui alimentado com ideias que não me representam, como posso... Descobrir quem eu realmente sou sem uma longa jornada ou processo complexo? Certo, justo. Muito simples. A qualquer momento, em qualquer lugar, tudo o que você precisa fazer é sentar-se ou ficar de pé, como se sentir mais confortável. Pergunte a si mesmo com honestidade, clareza e, por favor, relaxado: qual é a coisa mais emocionante que eu poderia imaginar fazer? O que na vida me empolga mais?

Seja agora, imediatamente, ou, se preferir, como um projeto a longo prazo. Não importa. O que for mais honesto para você. O que me empolga mais? O que me faz vibrar? O que me dá um forte desejo emocional? Sim. É isso. Sim, é isso que eu quero. O que te dá aquela sensação de, ah, se eu pudesse fazer isso, eu seria a pessoa mais feliz do mundo? Encontrar isso é simples, porque se você prestar atenção à própria sensação enquanto examina o leque de realidades possíveis, uma delas, ou algumas delas, te atingirão com essa sensação. Você vai sentir aquele friozinho na barriga.

Vai sentir a empolgação, como vocês chamam aí no seu mundo, o frio na barriga. Agora, você pode ter várias reações neste momento. Alguns de vocês podem até se afastar da ideia. Ah, não, não, não. Eu jamais conseguiria fazer isso. Isso não é possível para mim. Eu não tenho qualificação. Não tenho experiência suficiente. Não levo jeito para isso. Não sou criativo o suficiente. Eu realmente não tenho imaginação para isso. Isso é muito infantil. Eu seria uma pessoa muito infantil se fizesse isso. Eu tenho que ser responsável e agir com responsabilidade. Eu tenho obrigações. Tenho deveres a cumprir e isso me afastaria deles.

Todo mundo sabe que eu não estaria vivendo uma vida de verdade se fizesse isso. Não dá para ganhar dinheiro com isso. Isso não sustenta ninguém. Como você ousa ter uma ideia dessas quando deveria estar sustentando sua família? Como você ousa ser tão frívolo? Como você ousa ser tão insensato? Como você ousa? Eu vou te dizer como você ousa. Você se atreve porque sabe que aquilo que te empolga tanto na vida é um sinal do universo, uma mensagem que revela quem você é. É isso que te define. É isso que te sustentará. Muitos de vocês, ao chegarem a esse ponto, se perguntam: "Quem sou eu?".

Buscam sinais, pedem ajuda, buscam pistas, mas sempre recebem uma resposta. Cabe a vocês decidir se foram ensinados a ignorá-la ou não. Muitos a ignoram. A resposta sempre é aquilo que mais os empolga. Porque a empolgação, o que vocês chamam de sentimento de entusiasmo, é a sua sintonia física, o seu alinhamento físico com o conceito que representa o seu ideal mais elevado. Se você se alinhar e seguir essa empolgação, estará cumprindo o seu propósito de vida naquele momento. Se algo

mudar, siga a mudança. Deixe fluir. Ninguém disse que precisa ser algo estático. A mudança é a única constante na criação. Acompanhe-a. Isso é estabilidade.

Movimento é estabilidade. Ficar parado o tempo todo em um só lugar, apoiado em um pé só, é o que leva à queda. Movimento é estabilidade. Movimento é equilíbrio. Equilíbrio é movimento. Muitos de vocês acreditam que equilíbrio significa ficar parado em um só lugar. Equilíbrio é estar em todos os lugares igualmente. É estar equilibrado enquanto você se move, enquanto cria a ideia de criação dentro de si. À medida que você se expande, flui, cresce, você segue esse fio condutor de entusiasmo, que está conectado a toda a sua vida e, em muitos casos, a diversos outros aspectos. além da sua vida física.

A empolgação é o caminho que todos vocês procuram. Seja lá o que for que realmente os motive em qualquer momento da sua vida, ajam com integridade. Permitam-me fazer um parêntese, pois existe uma linha tênue na sua sociedade entre a ideia de encontrar algo que os empolgue e agir movidos pela ansiedade. Muitos de vocês interpretam a ansiedade como empolgação. É simples, pois ansiedade e empolgação são a mesma energia. Mas uma vista de um ponto de vista positivo, a outra de um ponto de vista negativo. É a manifestação da polaridade da mesma ideia, do mesmo conceito: empolgação e ansiedade.

Muitos de vocês agem movidos pela ansiedade e chamam isso de empolgação. "Ah, estou muito ocupado, ocupado, ocupado, ocupado, ocupado, muito ocupado. Sim, vejam só, estou muito ocupado fazendo o que quero fazer. Muito ocupado. Isso me mantém muito ocupado o tempo todo." Na verdade, o que você

está dizendo é que isso me mantém tão ocupado que não consigo realmente enxergar o fato de que tenho medo de não conseguir fazer o que realmente me empolga. A ideia é que as pessoas se observem dessa forma.

Não de maneira muito rígida, nem muito severa, mas sendo honesto consigo mesmo sobre se o que você está fazendo é por ansiedade, por estar fugindo de algo, ou se é empolgação, algo que você está deixando fluir através de você. Quando você pensa de forma integrada, percebe um ponto muito importante, talvez um dos mais cruciais de todos. Cada pessoa, cada indivíduo, já é tão poderoso quanto precisa ser para criar tudo o que deseja na vida, sem ter que ferir ninguém, nem a si mesmo, para isso. Esse é o seu poder. Honestamente, você é tão poderoso assim. Todos são, porque todos são um reflexo do infinito. Muito bem.

Alguns desses termos podem parecer estranhos, mas a ideia é simplesmente entender que, quando você funciona de forma integrada, quando você sabe que já é uma ideia completa – não que você não vá aprender ou crescer, mas que você já é uma ideia completa a qualquer momento –, você pode seguir em frente, agir e fazer coisas sem se preocupar se é a coisa certa a fazer. Contanto que você entenda que está fazendo o melhor que pode, da maneira mais integrada possível, e fazendo o que mais te entusiasma, você está fazendo tudo o que pode e tudo o que deve fazer para chegar ao próximo nível. Mantenha a simplicidade. Não precisa ser complicado.

De jeito nenhum.

Confiança e permitir

Confiar em si, sem esforço e sem insistir no resultado.

Pressa, tempo e o jogo da criação

ELIAS · SESSÃO 894 · 31 DE AGOSTO DE 2001 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E NEAL (VASAGE)

Na continuação da sessão do carro, Neal fala da preocupação com o tempo que a criação leva.

O que ele ensina aqui

- A pressa com o prazo vem da crença de que querer exige um período para se realizar.
- Confiar de verdade na própria habilidade permite criar a qualquer momento, apesar do que se vê fora.
- O carro, quem o monta e a interação com eles fazem parte do jogo da realidade física, e a pessoa os configura pela percepção.
- Identificar as crenças, e não eliminá-las, é o que o processo mostra.

A conversa

NEAL: Obrigado.

ELIAS: Posso dizer a você que a preocupação que sente com o tempo também se acha em alinhamento com as crenças que abriga, porque no seu íntimo você deu lugar à associação de que, se não estiver manifestando a realização do que quer num certo período de tempo, terá falhado. Você terá falhado na oportunidade de proporcionar a si mesmo a validação, e a associação com o fracasso sai reforçada com a crença de que se não estiver manifestando essa

vontade num certo período de tempo, quanto mais tempo passar, mais difícil se tornará manifestar – o que na realidade está incorreto, porque o tempo não importa.

Se você confiar genuinamente na sua habilidade de criar aquilo que quer, apesar do que veja sendo expresso fora de si mesmo, poderá criar a manifestação do que quer em qualquer momento. Mas o envolvimento da sua preocupação com o tempo também está proporcionando informação a você, porque reforça igualmente a crença de que você já não possui o que quer, mas está alcançando essa vontade – mas não está alcançando, de modo algum. Tudo o que pode existir, tudo o que pode ocorrer, tudo o que virá a ser, tudo o que existe em potencial você já possui dentro de si. E não estou falando no sentido figurado nem metaforicamente.

O veículo é composto de elos de consciência que se configuram em grupo a fim de criar o que em termos físicos vocês definem e associam como átomos, os quais se configuram em conjunto a fim de criar materiais específicos que vocês identificam como metais e tecidos e óleos. Não importa; todas essas configurações físicas compostas de átomos na verdade consistem em agrupamentos e configurações de elos de consciência. Eles são todos expressos todos no seu interior, e vocês são quem os dirige. Esta é a identificação mais básica de vocês, enquanto consciência.

Eu estou consciente de que a identificação que você faz da sua realidade física relativamente a este veículo seja a de que, noutro local físico do seu planeta, outros indivíduos se achem atarefados montando em conjunto um veículo que por sua vez é transportado para outro local físico e posto à disposição de outros que por sua vez o apresentam ao que você encara como sendo o público, à sua

sociedade; e de que você se desloca para outro local específico, vê um veículo específico que já se encontra em existência, que foi concebido e produzido por outros e que agora está sendo vendido por outro indivíduo, e que você terá que passar pelo processo de comprar o veículo que foi fabricado por outros e está sendo colocado à venda por outro indivíduo e sendo adquirido por meio de uma compra, por você mesmo.

Essa é a ilusão; nisso consiste o jogo. Esse é o movimento concreto da encenação, da interação que vocês propõem a si mesmos em relação a esta dimensão física e à interação que mantêm com os outros. Isso consiste na expressão da concepção física do seu jogo nesta realidade física.

Na realidade isso é uma ilusão. Porque você é os outros indivíduos e VOCÊ monta esse veículo, e na realidade o veículo que acredita estar adquirindo você terá configurado fisicamente por meio da sua percepção, e ele é concepção sua, manifestação sua. O veículo que você percebe estar adquirindo e que se permite conduzir em termos reais será manifestado nesse momento.

Você ainda não o inseriu na sua realidade, por não estar ocupando a sua atenção com a manifestação real do veículo mas com o processo, por ele proporcionar muita informação relativa ao modo como você está criando a sua realidade e na realidade oferecer a você a oportunidade de perceber os movimentos que empreende nesse processo, as suas crenças, as expressões que emprega, o modo como conduz a sua percepção por meio da atenção e o modo como todas essas expressões e movimentos interagem a fim de criar a sua realidade.

Na realidade isso, meu amigo, consiste num dom formidável que você está estendendo a si mesmo, um abrir caminho, por assim dizer, na expressão de relacionamento consigo mesmo: uma permissão para identificar as crenças que estão influenciando, as respostas automáticas, as associações que são automaticamente estabelecidas, os métodos usados, os obstáculos que são automaticamente expressos em associação com os métodos e as crenças, a importância da confiança nas suas capacidades, e o reconhecimento da autenticidade do que até agora tem sido o conceito de que você na verdade cria cada elemento e cada expressão da sua realidade. Que magnífico exemplo você ofereceu a si mesmo através de imagens objetivas e da interação com os outros.

Nesse sentido, você está tendo esta interação comigo a fim de clarificar e também a fim de lembrar a si mesmo o fato de não estar eliminando crenças, mas estar apenas se permitindo tomar consciência delas, reconhecer a sua existência, o alinhamento que estabelece com elas, e proporcionar a si mesmo uma oportunidade de estabelecer uma escolha em vez de uma reação automática, a qual proporcionará liberdade a você.

Meu amigo, não se deprecie. Dependendo da intensidade do desejo que você tiver numa determinada altura, por vezes escolhe proceder à criação de cenários de experiência de uma intensidade que o motivará de forma objetiva a fim de levá-lo genuinamente a examinar e explorar precisamente o modo como está criando cada aspecto particular da sua realidade. Tal como mencionamos previamente, isso é expresso por uma forte curiosidade que você sente no seu íntimo.

Confiança em si se constrói e se reforça

ELIAS · SESSÃO 499 · 4 DE NOVEMBRO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JOE (HOLDEN)

Joe pergunta se a confiança que Elias descreve é como a do aprendiz que ganha confiança ao longo do aprendizado.

O que ele ensina aqui

- Oferecer a si mesmo experiências que reforcem a capacidade reforça a confiança e a aceitação de si.
- A realidade de separação que as pessoas criaram gerou falta de confiança em si.
- O que se reforça, falta de capacidade ou capacidade, é a direção em que a pessoa continua se movendo.
- Existe realização fora dos métodos convencionais, mas ela é rotulada de gênio; só as crenças limitam o reconhecimento dessas capacidades.

A conversa

JOE: Acho que estou compreendendo, só que isso sugere um outro exemplo. Permita que eu o coloque. Suponhamos que aceitamos um jovem aprendiz, e ele se torne - no exemplo que traço - um aprendiz de eletricista. Bom, ele não tem confiança nas capacidades que tem. Agora, tudo o que estou dizendo aqui é objetivo, nada é subjetivo e só se aplica do ponto de vista objetivo.

Ele não tem confiança na habilidade que possui, de modo que precisa passar por um período de aprendizagem para começar a

confiar progressivamente nas suas capacidades.

Bom, o objetivo de passar por um programa de aprendizagem consiste em alcançar habilitações, de modo a poder ter uma boa vida, e a família também, quando obtiver a experiência e o certificado de especialista.

À medida que o jovem progride no programa de aprendizagem, ele começará naturalmente a confiar de forma objetiva na sua própria capacidade e no conhecimento que obteve, a ponto de alcançar uma vida excelente e, a partir daí, ser capaz de criar uma realidade que corresponda àquilo que gostaria de ter quando entrou no programa de habilitação.

Bom; será que esse tipo de acumulação ou alicerce da confiança em si mesmo está em linha com o tipo de confiança pessoal a que você se refere?

ELIAS: Está.

Vocês, no foco físico, criaram uma realidade de separação, por assim dizer. Criaram uma realidade – que até o presente momento se tornou oficialmente aceita – que permite uma tremenda expressão de duplicidade, e nesta dimensão física, até o momento e na moldura temporal em que se insere, produziram igualmente e permitiram uma espantosa expressão de influência por parte das suas suposições.

Consequentemente, com a criação disso, separaram o seu conhecimento pessoal, e nessa separação passou a se fazer valer a concessão de uma tremenda expressão de falta de aceitação e de confiança em vocês mesmos, e isso foi reforçado ao longo de

séculos e séculos na moldura da concepção de tempo linear de vocês.

Mesmo fora dessa moldura do tempo linear, ao pensarem em termos de simultaneidade de tempo, todos os seus focos estão ocorrendo agora, e todos eles, em todos os momentos que encaram como passado - os quais são muitos - todos eles se alinham aos mesmos conjuntos de suposições ou crenças.

Por isso, existe muita energia em movimento em conjugação com essa desvalorização pessoal, essa ausência de confiança em vocês mesmos e essa falta de aceitação pessoal, e ao passarem por esta mudança de consciência, por TEREM estabelecido a sua realidade convencional desse modo ao longo da sua história, a passagem para a confiança e para a aceitação pessoal soa pouco familiar a vocês.

Por isso, no processo de passagem para essa expressão genuína, apresenta-se quase o pré-requisito de reforço, por assim dizer, em termos objetivos, das suas capacidades, de oferecer a si mesmo o reconhecimento de TER certas capacidades, e isso permite que você confie em si e se aceite, porque na dimensão física de vocês, vocês se reforçam por intermédio das experiências.

Por isso, se vocês atraírem para si, criarem ou oferecerem a si mesmos experiências que reforcem a falta de capacidade, a falta de confiança, a falta de aceitação, isso será aquilo em que continuarão a se mover e o que criarão, porque as experiências e as crenças de vocês influenciam bastante a percepção, e a percepção de vocês é o que cria a realidade efetiva.

Por isso, se vocês oferecerem a si mesmos, por meio das suas experiências, um reforço da capacidade e da confiança e aceitação pessoal, vocês se voltarão nessa direção e, como continuam oferecendo a si mesmos exemplos das suas realizações – ou do que reconhecem, por meio da percepção que têm, como realizações – continuarão avançando nessa direção.

Se a realização de vocês for a de se desvalorizarem e reforçarem essa direção, esse será o sentido em que passarão a criar. Se a realização de vocês se voltar na direção do reforço de terem a capacidade de criar a sua realidade, de ESTAREM criando a sua realidade, e de terem a capacidade objetiva de manipular a energia de forma bastante criativa e de atualizar o que querem, vocês se voltarão nessa direção e atualizarão isso.

Este é o elemento de que falei a você na área de sugerir a certos indivíduos a recomendação ou a sugestão de se voltarem na direção, temporariamente, de oferecerem a si mesmos um tipo de afirmação em termos objetivos, a fim de contrabalançarem a mensagem que oferecem a si mesmos continuamente, por assim dizer, de desvalorização pessoal.

Mas isso está bem no alinhamento do que você apresentou no cenário do aprendiz e do seu movimento ao longo do seu aprendizado.

JOE: Então, basicamente, estabelecemos um sistema em que acreditamos – e estabelecemos esses conjuntos de suposições ao longo dos séculos – de que precisamos passar pelo colégio, e precisamos obter o diploma, e temos que nos concentrar a fim de sermos capazes de obter um bom emprego e ganhar dinheiro para

adquirir aquelas coisas físicas de que gostamos, e todas as suposições... e também o programa de aprendizagem, o programa de transações, qualquer tipo de processo de aprendizagem, quer se trate de um processo de aprendizagem física ou de um processo de aprendizagem mental.

Então, basicamente, nós armamos e nos encaixamos num patamar, de modo que, a menos que percorramos esse patamar numa certa direção e consigamos um determinado volume de aprendizagem que constitua já um requisito pré-estabelecido, basicamente sem ele não poderemos fazer o que quisermos fazer. Quando, de fato, se tivéssemos estabelecido outro conjunto de suposições, como a de conseguir sem nada disso, seríamos capazes de atualizá-lo com muito mais facilidade do que atualmente o fazemos.

ELIAS: Vocês atualizariam de modo diferente.

Deixe que eu diga que você tem razão quanto ao fato de vocês terem estabelecido esse processo na realidade convencional oficial de vocês. Vocês também admitem o uso da espontaneidade e admitem a expressão de se moverem fora desse processo oficial convencional, só que atribuem uma concessão muito limitada às expressões exteriores ao processo oficialmente aceito por vocês.

As qualificações para a acessibilidade da atualização da realização fora do quadro dos métodos convencionais de vocês passam pela direção do que chamam, em defesa do que criaram como concessão, de gênios, indivíduos altamente dotados ou expressões miraculosas. Nessas raras expressões na dimensão física de vocês, criam uma concessão para que alguns criem a sua realidade fora da

concepção convencional, mas, como declarei a você, isso constitui uma expressão rara. Não se trata de uma ocorrência comum.

No cenário que você apresentou, pode se deparar com um indivíduo que perceba deter uma capacidade excepcional ou uma qualidade de gênio, em que o indivíduo pode não ter escolaridade nenhuma na área da especialidade que vocês apoiam, e exibir a habilidade de criar de modo bastante eficiente e efetivo a mesma concessão de realidade que vocês implementam com uma vasta escolaridade, só que concordarão que isso, na realidade convencional oficial de vocês, é bastante pouco comum e não corresponde à norma oficial aceita.

Isto não passa de uma pequena abertura de que vocês se dotam nesta dimensão física a fim de admitirem certas expressões exteriores à realidade oficialmente aceita por vocês, só que rotulam essas expressões de pouco habituais e excepcionais, e que só devam obter expressão muito raramente.

O que estou dizendo a você é que, nos planos desta mudança da consciência, todos vocês estão se movendo numa expansão da consciência pela qual se permitem reconhecer que aquilo que chamam de excepcional no presente, e o que chamaram de excepcional no passado, não passa, na realidade, de meras expressões das suas capacidades naturais, e que todos vocês que ocupam o planeta no foco físico detêm essas mesmas habilidades.

Apenas as crenças de vocês limitam o reconhecimento dessas capacidades em termos de uma consciência objetiva.

Raciocínio mágico natural e confiança

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 8 · 3 DE SETEMBRO DE 1980 · PARTICIPANTES: JANE ROBERTS (RUBURT) E ROBERT BUTTS

Sessão dada a Jane Roberts e Robert Butts. Seth fala do raciocínio natural com que todo ser nasce e da confiança que o sustenta.

O que ele ensina aqui

- Toda criatura nasce confiando; a confiança é uma forma de raciocínio, a compreensão do apoio que ela recebe.
- Você traz ao nascer muito mais conhecimento do que percebe, vindo do raciocínio natural do corpo.
- A cura e a melhora fluem quando você se permite confiar na vida e no apoio do próprio ser.
- O seu entendimento é o que põe tudo em movimento.

> **Nota do MPR:** Neste período Jane Roberts, a médium, tratava de dificuldades físicas de movimento; Seth usa a melhora dela como exemplo.

> **Nota do MPR:** Ruburt é o apelido que Seth dá a Jane Roberts.

A conversa

A mente do homem é, na verdade, mais um processo. Não é uma coisa completa, como um braço ou uma perna, mas uma relação e um processo. Esse processo tem a sua fonte naquilo que só posso chamar de "raciocínio natural".

Vocês recebem muito mais conhecimento do que percebem ao nascer, por exemplo. Não falo apenas de informação genética, como vocês a entendem, mas de um processo de raciocínio natural e intuitivo que resulta das relações existentes entre todas as partes do corpo. É o tipo de "raciocínio" que é a fonte de onde emerge o pensamento, e vocês podem pensar nele como raciocínio mágico.

Cada criatura nasce confiando. Não existe o chamado instinto assassino, com as implicações e o significado que o homem dá ao termo. Em níveis quase impossíveis de descrever a vocês na vida adulta, todos os bebês, por exemplo, sabem que nasceram nos nichos ambientais que lhes convêm e em nenhum outro, nichos feitos sob medida para as suas necessidades. Em geral dá para ver de modo superficial como os animais em "condições naturais" se encaixam tão perfeitamente nos seus ambientes que as necessidades, os desejos e o equipamento deles se encontram e se fundem com as características do ambiente. Não é tão fácil ver que o mesmo vale para o homem e o seu ambiente mental e físico, a sua cidade, o seu país ou a sua cultura, mas o bebê confia desde o primeiro momento.

Talvez vocês não considerem a confiança um atributo ligado ao raciocínio, mas ela é, sim, pois representa a compreensão inata que a criatura tem do apoio de que foi dotada. A pessoa natural ainda sente essa confiança. Há muitos livros escritos sobre conhecimento oculto, ou conhecimento mágico. A maioria está cheia de distorções, mas todos são esforços de descobrir o raciocínio mágico natural do homem. Terei mais a dizer sobre esse assunto depois.

Agora: se Ruburt tivesse ido a um médico ou a um curador espiritual quando começamos o nosso último grupo de sessões, e

em uma semana ou pouco mais se visse de novo capaz de andar com a mesa de digitação pelo chão da cozinha, talvez treze ou quatorze passos, onde antes três eram o limite desconfortável, ele poderia ter atribuído a melhora ao tratamento do médico ou à capacidade do curador, mas ficaria impressionado. Ficaria impressionado também com o movimento mais evidente dos pés, com a sensação de alívio nas pernas, que agora se espalha para as costas e os ombros.

Essas melhoras aconteceram, a seu modo, de forma mágica, porque ele começou a usar e a entender este material. Então que ele fique tão impressionado, na verdade mais impressionado, com os processos naturais de cura do corpo, que fluirão naturalmente, e já estão fluindo naturalmente, quando ele se permite confiar na sua vida e no apoio do seu próprio ser.

Trabalhem com as sessões recentes. Pois, de novo, é o seu entendimento que põe tudo em movimento. Há mudanças ocorrendo nos quadris, e melhoras notáveis já "a caminho". Elas precisam ser permitidas, porém, e isso acontece quando o seu entendimento coloca você em maior correspondência com a energia natural que é sempre sua.

Criar com os outros

Cada um cria a sua realidade, e as realidades concordam o bastante para virar mundo comum.

Três orientações diante dos eventos de massa

ELIAS · SESSÃO 387 · 24 DE ABRIL DE 1999 · PARTICIPANTES: GRUPO EM NOVA YORK: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES

Antes das perguntas do grupo, Elias usa três mulheres de orientações diferentes como exemplo de como cada uma percebe e responde aos eventos de massa.

O que ele ensina aqui

- Quem tem orientação soft se liga ao planeta inteiro; a comum é afetada por quem está perto; a intermediária volta a atenção para si.
- Cada orientação tem um jeito de se interessar, e nenhum deles é falta de cuidado ou excesso.
- A orientação influencia a maior parte da realidade de cada pessoa.
- Entender isso mostra como cada um cria a sua realidade e reage aos outros.

> **Nota do MPR:** Orientação: o modo básico, na descrição de Elias, como cada pessoa percebe e interage; os três tipos citados são soft, comum e intermediária.

> **Nota do MPR:** Elias exemplifica com Michael (Mary), Lawrence (Vicki) e Shynla (Cathy), presentes na sessão.

A conversa

ELIAS: Continuemos. Pois bem; antes de vocês passarem a colocar as suas perguntas e de eu respondê-las, vou propor um pequeno

exemplo relativo às diferenças manifestas nesses três tipos de orientação e às formas de percepção que lhes correspondem e ao modo como respondem às diferentes situações relativas aos eventos das massas, de forma que vocês possam obter uma compreensão mais clara das diferenças que as suas percepções comportam.

Vou exemplificar a coisa para vocês usando três indivíduos do mesmo sexo, para que vocês não confundam a questão do sexo com a da orientação, por se tratar de expressões bastante distintas. Vamos empregar o exemplo de três indivíduos do sexo feminino. Vou usar o Michael (a médium do Elias), o Lawrence e a Shynla, com os quais todos vocês, através das transcrições destas sessões, podem se familiarizar, por estarem presentemente ocupando o seu foco físico.

O Michael tem uma orientação soft, o Lawrence tem uma orientação comum, e a Shynla tem uma orientação intermédia; três tipos distintos de orientação, três indivíduos do mesmo sexo, três formas de expressão e de percepção bastante diferentes.

Em relação aos eventos das massas, o Michael responde dando lugar a uma enorme afetação. A orientação soft tende a gerar uma interação e uma interligação com os outros e com as expressões das massas. A atenção dessa interação entre o indivíduo e o seu mundo é amplificada. Por isso, gera-se um envolvimento individual e uma expressão objetiva diante da ocorrência de eventos de massas. Gera-se, nessa orientação soft, uma consciência do indivíduo como a de um participante, independentemente da sua localização ou do envolvimento físico que tenha. Eles têm um conhecimento íntimo e uma consciência da participação que têm

através da consciência, e são afetados. O pensamento e a emoção são ambos envolvidos nessa afetação. Muitos desses indivíduos podem passar para a posição de um envolvimento físico efetivo nessas situações e chegar a tomar parte nelas. Independentemente de participarem ou não, deverão experimentar uma tremenda afetação em relação a esses tipos de eventos e podem chegar a exibir expressões bastante emotivas relativamente a eles.

O Lawrence tem uma orientação comum. Esses indivíduos, relativamente aos eventos das massas do tipo que temos vindo a discutir esta noite, podem notar parcialmente tais eventos, podem permitir-se ligar-se em parte por uma forma objetiva e por meio do pensamento, mas revelar muito pouco envolvimento emocional com tais situações. Eles não percebem a interação que têm com tais eventos de massas, a menos que estejam participando neles em termos físicos, mas também deverão passar a responder mais aos indivíduos com QUEM interagem física e emocionalmente.

Por isso, se estiverem interagindo com um outro indivíduo que esteja respondendo ao envolvimento que estiver tendo com o evento de massas, a sua atenção deverá dirigir-se para o indivíduo com quem estiverem tomando parte; não necessariamente para o evento em si, mas para a afetação e para a participação que o indivíduo com quem estejam participando e a interagir, por isso os afetar individualmente.

Agora; conforme expressei, o indivíduo que possui uma orientação comum interage e é afetado por aqueles que pessoalmente os influenciam e com quem interagem. Os indivíduos com uma orientação soft englobam o seu planeta todo na interação que

estabelecem. Não se distinguem na interação que estabelecem com tudo o que ocorre nos seus eventos de massas.

Os indivíduos da orientação intermédia podem apresentar um menor envolvimento com os eventos de massas do que os comum ou os soft, por a sua atenção se direcionar para dentro de si. A sua atenção direciona-se para eles próprios.

Nessa medida, não estou dizendo que não tenham consciência desses eventos de massas, só que apresentam muito pouca afetação em relação a eles. Podem expressar uma opinião ou uma ideia, mas no geral não hão-de ver esses indivíduos a envolver-se pessoalmente com as expressões das massas. Eles deverão continuar mantendo a sua atenção no sentido em que é direcionada, que é em relação a si próprios, a despeito da expressão das massas que estiverem ocorrendo.

A Shynla, a título de exemplo da orientação intermédia, tem consciência dos eventos de massas, mas mantém a sua atenção na interação que mantém consigo própria e com as situações que ela cria individualmente no foco dela, e isso prevalece sobre tudo o mais. Comportam um elemento que reação ou de sensibilidade para com aqueles que possam encara como pertencentes à sua esfera de relacionamento íntimo, mas sem se estenderem ao exterior às relações imbuídas de um cunho menos intenso. Mesmo aqueles que possam ser levados na conta de íntimos no relacionamento que tiverem com eles não deverão receber a reação emocional da interação e da empatia, por assim dizer... em todo o caso, não estamos falando do seu sentido empático, mas da emoção da empatia.

Isso não deverá estender-se aos demais por meio de uma expressão de abertura ou de intensidade, conforme o indivíduo é capaz de expressar no contexto da orientação comum. A sua atenção deverá voltar-se muito mais para uma expressão de empatia em relação àqueles com quem se inter-relacionam, mas também deverão empregar essa expressão de empatia com aqueles com quem não tenham uma relação tão estreita. Eles notam as expressões dos outros, e casualmente, nos SEUS termos, passam a interagir com certos indivíduos da sua área de emprego ou da sua comunidade, em relação aos quais também tendem a reagir, no caso dos indivíduos exprimirem estar experimentando uma afetação individual qualquer. O seu interesse deverá estender-se àqueles que ESTEJAM permitindo-se envolver-se e ser afetados, mas não deverão estender-se muito para além desse ponto. Não deverão envolver-se necessariamente ou expressar afetação emotiva em relação ao próprio evento das massas.

Por isso, vocês podem perceber, nesses três tipos distintos de percepção, no enquadramento que têm nessas três formas de orientação, como apresentam diferentes tipos de exibição da sua realidade individual. Um foca-se muito mais em si próprio. Outro foca-se em si e ligeiramente no exterior, em relação àqueles por quem se deixa afetar a partir do exterior. Outro estende-se, e à percepção que tem, ao ponto de gerar uma experiência conjunta com a totalidade do seu mundo. Agora vocês também podem perceber, nessas diferenças, como cada um tem o potencial de estabelecer juízo em relação aos demais, por as suas expressões diferirem tanto umas das outras.

Vocês atribuem um enorme sentido ao termo que designam por "interesse" ou "preocupação". Vocês atribuem um grande sentido crítico a esse termo do "interesse". Aqueles que têm uma orientação intermédia poderão parecer, na avaliação dos demais, ser desinteressados. E é claro que isso é muito, muito gravoso, por vocês deverem SEMPRE sentir interesse ou revelar atenção pelos outros, e deverem expressar tal atenção ou interesse dentro de um certo tipo de linha de orientação que seja aceitável em relação às expressões das suas massas! (De forma bem humorada) Por isso, aqueles que têm uma interação comum podem ser encarados como revelando um interesse parcial! (Riso) Os soft revelam um interesse desmedido! (Riso) NENHUMA das suas expressões é absolutamente aceita, por serem ou extremadas ou suficientemente inadequadas, e é desse modo que vocês resvalam para uma expressão de déficit de aceitação uns em relação aos outros, assim como também em relação a si mesmos.

Aqueles que se enquadram na expressão soft, na orientação soft, também encaram a sua expressão como desmedida e inaceitável. Aqueles que se enquadram na orientação comum dizem para consigo próprios não sentir suficiente interesse ou não se envolverem o suficiente com certas situações. Aqueles que possam enquadrar-se na orientação intermédia estão irremediavelmente perdidos! (Riso) Por não interagirem com ninguém, e interagirem bastante com eles próprios! E por não sentirem qualquer interesse, por só se interessarem por si próprios! Expressão que é tida na conta de bastante egoísta, no juízo das massas!

Isso poderá proporcionar a vocês uma melhor compreensão da forma como vocês mesmos, individualmente, criam a sua realidade

– da forma como reagem a si mesmos e uns aos outros, às situações (em geral) e ao seu mundo – e pode proporcionar a vocês uma maior compreensão daquilo que os outros criam na sua realidade, no caso de ser diferente da sua. E com uma compreensão assim, vocês podem começar a se habilitar a observar aquelas ocasiões em que não aceitam a si mesmos nem aos demais... cada uma dessas ocasiões em que vocês dizem a si mesmos que deveriam criar de um outro modo, por a sua presente expressão não se revelar adequada, em que, ao dizerem a si mesmos que a sua expressão não é adequada, vocês também espelham isso no exterior, nos outros indivíduos.

Permitam que eu expresse a vocês igualmente, no âmbito do quadro subordinado a estas orientações, que se gera uma enorme influência nessa área. A maior parte da sua realidade é bastante afetada por essa expressão da orientação. Muitos, ao não compreenderem nem conseguirem identificar a orientação individual que têm podem dar lugar a um enorme conflito no seu íntimo, por não se aceitarem, e por não entenderem aquilo que estão criando, e não entenderem como o fazem, e isso poder não se enquadrar nos limites das crenças convencionadas pelas suas sociedades.

O indivíduo que tem uma orientação soft, tende a não se conformar com as crenças da sociedade em que se insere. Pode alinhar por muitas das crenças, mas também se inclina na direção de desafiar muitas das crenças da sociedade ou sistemas de crença que as massas defendem. Esses indivíduos podem se apresentar como bastante inconformados consigo mesmos, por a sua expressão não se enquadrar, e os outros podem não se conformar

com eles, por a sua expressão não se enquadrar, e se não encontrarem cabimento na sua realidade oficial convencionada, haverão de experimentar conflito e críticas pessoais e condenação recíproca.

À medida que vocês se permitem expandir a consciência que têm e proporcionar a si mesmos mais informação, melhor poderão passar a aceitar a si mesmos e as suas escolhas, e a reconhecê-las como as escolhas que elegem, como não prejudiciais nem erradas. São unicamente as escolhas que vocês elegem, e no caso de não se sentirem satisfeitos com elas, têm a capacidade de, em qualquer ocasião, proceder à escolha de diferentes opções. Vocês, no foco físico, não têm limites além daqueles que atribuem a si mesmos por ação da influência das crenças que comportam, mas à medida que passarem a aceitar essas crenças, também passam a remover os obstáculos e as limitações que restringem vocês, e passam a se habilitar a uma maior liberdade.

Agora vocês podem dar livre curso às suas interrogações! (Riso, enquanto o Elias dá uma risada)

Você não está cocriando com os outros

ELIAS · SESSÃO 894 · 31 DE AGOSTO DE 2001 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E NEAL (VASAGE)

Neal quer criar um carro novo com menos conflito e pergunta como lidar com as crenças das massas e com as escolhas de quem participa do processo.

O que ele ensina aqui

- O que se vê nos outros é manifestação de quem vê; ninguém cria a realidade de outro nem dita as suas escolhas.
- Seguir o método das crenças de massa sobre criar, com pensamento, visualização e esforço, não funciona na realidade atual dele.
- Os pensamentos interpretam e traduzem; não criam a realidade.
- A chave é confiar nas próprias capacidades e voltar a atenção para si, sem depender do que os outros escolham.

> **Nota do MPR:** Neal tenta criar um carro novo, e Elias usa o caso para mostrar como a pessoa cria.

> **Nota do MPR:** Cocriar: criar em parceria com outros; Elias diz que não é assim que a criação funciona.

A conversa

NEAL: Penso que gostava de prosseguir no enquadramento da duplicidade com que me acho envolvido, em relação às minhas próprias crenças e às crenças oriundas da consciência das massas, respeitantes à manifestação deste novo veículo o qual estou

tentando implementar com alegria – pelo menos durante as últimas horas a esta parte – mas que me tem vindo a tomar a atenção nos últimos três ou quatro dias.

ELIAS: Muito bem. Diga-me qual é a natureza da sua preocupação e do conflito que você sente.

NEAL: Estou em busca de uma compreensão que me permita criar este carro com menos conflito do que aquele que já experimentei. Do meu ponto de vista, logicamente, alguém devia… Estou tentando fazer algo que devia, pelo menos segundo as crenças da consciência das massas, representar um processo mais fácil, e a tentá-lo de modo tão fácil quanto a concessão de um empréstimo para obter o carro, no que diz respeito à manifestação do dinheiro – que parece crescer toda a vez que converso com aqueles envolvidos – como estando interessados num adiantamento.

Eu descubro que toda a vez que sinto vir a tornar-se fácil, surge algo. Estou consciente de estar tendo parte nisso e aceitei isso, mas existe igualmente os outros cujas escolhas estão envolvidas. Só estou tentando compreender, de que modo o poderei tornar mais divertido? De que modo o poderei tornar mais fácil? Como o poderei tornar menos estressante para mim?

ELIAS: A chave, no que você está expressando e à qual poderá se permitir prestar atenção, é a crença que revela a respeito do envolvimento dos outros. Aquilo que você está apresentando a si mesmo é uma demonstração das crenças das massas relativas ao conceito de que vocês criam a realidade de vocês.

Nesse sentido, aquilo que você está fazendo é seguir as crenças das massas no método da criação da sua realidade, e ao seguir tal

método, está apresentando a si mesmo a oportunidade de ver como esse método na realidade não realiza o que você espera. Isso, na verdade, oferece a você não só um exemplo, como uma experiência concreta do que não tem cabimento na nova realidade.

Bom, deixe que eu lhe ofereça uma explicação. Existem crenças coletivas que são expressas em relação à recente expressão da metafísica de vocês, que no seu idioma vocês identificam como o pensamento da Nova Era, por assim dizer. Essas crenças das massas expressam a vocês métodos específicos que podem usar e aplicar no avanço de vocês, e que permitirão a vocês criar aquilo que querem. Mas na realidade, vocês não estão implementando a criação desta mudança da consciência no foco de vocês em termos do futuro; já estão alterando e já terão alterado aspectos da realidade física de vocês em alinhamento com esta mudança da consciência. Por isso, os métodos que possam ter sido usados anteriormente no alinhamento das crenças das massas não têm mais cabimento na realidade que vocês estão criando atualmente.

Agora; para explicar a você em que consistem esses métodos e o que NÃO encontra mais cabimento na sua realidade atual, você poderá se permitir reconhecer o que fez. Você seguiu claramente o método expressado pelas crenças das massas: dirigir os seus pensamentos para o objeto do seu desejo, visualizar o que quer, concentrar a atenção do pensamento objetivo nessa visualização do objeto – nesse cenário, o veículo – expressando para si mesmo que confia que o manifestará, e subsequentemente criar uma atuação que venha a produzir a manifestação do que quer.

Bom; esta é a identificação do método do movimento no alinhamento com as crenças das massas. De uma forma subjacente,

esse método consiste na identificação do modo como você manipula a sua energia a fim de ultrapassar obstáculos que possam ser potencialmente expressos e que possam bloquear a sua capacidade de criar aquilo que quer na obtenção desse veículo. Também existem expressões de associações subjacentes no sentido de você estar co-criando conjuntamente com outros indivíduos. Na breve exposição do conflito que o invade, você expressou todas essas identificações.

Bom; a razão por que você está experimentando dificuldade e conflito e expressa desencorajamento e ansiedade deve-se ao fato de estar tentando incorporar aquilo com que se acha familiarizada nesse método, o que na verdade não tem mais cabimento no movimento da sua realidade.

Antes de mais nada, vou dizer a você que você NÃO está criando em parceria (co-criar). Não importa quais sejam as escolhas que os outros expressem. Quando você apresenta a si mesmo manifestações físicas de outros indivíduos e das escolhas que expressam, está gerando uma projeção física real, por meio da sua percepção, da interação existente entre você e esses outros indivíduos.

Os outros indivíduos, como você mencionou, alinham-se pelas crenças das massas e expressam isso a você no alinhamento com essas crenças estabelecidas pelas massas, relativas às transações de negócios aceitáveis e inaceitáveis, transações e interações convencionais. Você está tentando se permitir expressar interações e transações não convencionais, só que continua expressando isso em alinhamento com as crenças. Não importa que o seu pensamento diga a você que não se alinha pelas crenças das

massas. Você ESTÁ se alinhando por essas crenças e está expressando-as em si mesmo, e por isso está refletindo precisamente isso a si mesmo através do espelho da interação com os demais.

Além disso, você também estabelece uma associação com a crença de que aquilo que está criando seja alcançar um objeto que ainda não possui. Por isso, você está mais uma vez tentando encaixar uma peça redonda num orifício quadrado da sua presente realidade, porque você não está conquistando esse objeto da parte de mais ninguém, está criando-o. VOCÊ está manifestando-o. Você já o possui, trata-se apenas de uma questão de inseri-lo na sua realidade física objetiva por meio da projeção da sua percepção, a qual cria toda a sua realidade da matéria física. Ela também cria os indivíduos com quem você está interagindo. Você interage diretamente com a expressão da energia projetada pelos outros, mas aquilo com que está interagindo, nas manifestações físicas atuais, é criação SUA.

Nesse sentido, a luta que você está expressando é com a redefinição real da sua realidade. Não é a manifestação do veículo nem a interação com os demais que estão criando esse enorme desafio em você. O que está trazendo esse enorme desafio é voltar a roda da sua atenção a fim de conduzir o barco da sua percepção numa direção diferente, e reconhecer com autenticidade a realidade de que VOCÊ está, na realidade, criando e escolhendo todas essas ações. Elas não estão acontecendo com VOCÊ. Você mesmo as está criando, até mesmo os outros indivíduos. Você também os está criando.

Deixe-me dizer, meu amigo, que esta concepção particular consiste num instrumento fantástico, por refletir você com precisão, clareza e de forma imaculada naquilo que está criando em todos os pormenores. Você apresenta a si mesmo interações com outros indivíduos que lhe parecerão estar bloqueando a capacidade que tem de manifestar o que quer, e esses indivíduos refletem com exatidão a identificação das suas próprias crenças e dúvidas, o alinhamento que estabelece com os métodos que na verdade não criam para você aquilo que quer.

Os seus pensamentos não criam a realidade de vocês. Os seus pensamentos são concebidos para interpretar e traduzir comunicações, ou informação. A visualização aproxima-se bastante do alinhamento com o pensamento, e a mera visualização de uma vontade não é o que irá atualizar essa vontade; é a percepção que a atualizará. Você apresentou a si mesmo uma espantosa oportunidade de ver com bastante clareza o seu alinhamento com as crenças das massas conforme são expressas na metafísica de vocês, as crenças das massas expressas nos movimentos convencionados da sociedade, e o seu próprio desafio para redefinir a sua realidade individual.

Deixe-me dizer, meu amigo: se você voltar a sua atenção para si mesmo e oferecer permissão a si mesmo para criar o que quer por conta própria, sem a intersecção de mais ninguém, poderá proporcionar a si mesmo o reconhecimento de uma formidável liberdade renovada. De certa forma, os movimentos que você tem expressado recentemente, na sua concepção, consistem no ato de tentar impor as suas escolhas aos outros e afastar as escolhas

deles, associando às crenças que carrega que estejam co-criando junto com você.

Posso dizer a você que, se voltar a sua atenção para si, poderá se permitir remover a sua elevação da dúvida na sua própria capacidade de criar cada aspecto da sua realidade e aplainar o monte das crenças que dizem que você só poderá criar certos aspectos dessa sua realidade e que outros aspectos serão ditados pelos demais indivíduos, pelas situações ou pelas circunstâncias.

Literalmente, não importa o que os outros escolham, porque eles não estão criando a sua realidade, não estão criando a sua percepção, nem ditam quais deverão ou virão a ser as suas escolhas. A chave reside numa confiança genuína nas suas capacidades. (pausa)

Verdades pessoais e o conflito entre elas

ELIAS · SESSÃO 1447 · 27 DE SETEMBRO DE 2003 · PARTICIPANTES: GRUPO EM KENTUCKY: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES

Em grupo em Kentucky, Naomi leva uma pergunta sobre a vingança no mundo, e Elias a liga à onda da verdade.

O que ele ensina aqui

- A onda atual trata do sistema de crenças da verdade: cada pessoa expressa a sua.
- O conflito vem de pouca aceitação das diferenças entre verdades, que cada um trata como absolutas.
- Reconhecer a própria verdade é o primeiro passo.
- O tipo de energia que cada pessoa projeta contribui para o que ela critica nas decisões de massa.

> **Nota do MPR:** Onda: Elias chama de onda um movimento da consciência com um tema; aqui, o sistema de crenças da verdade.

A conversa

SUE: Em qual onda na consciência nós estamos?

ELIAS: A que se dirige ao sistema de crenças da verdade.

NAOMI: Elias, aqui é a Naomi. A Elena me pediu para lhe fazer uma pergunta. Ela percebe que há muita vingança na situação atual do mundo e do nosso país. Você pode comentar isso? É isso mesmo que está acontecendo e, se for, por quê?

ELIAS: Isto está MUITO associado a esta onda. Indivíduos em todo o seu mundo estão se dedicando à ação de lidar com verdades, verdades individuais.

Agora; lidar com uma verdade começa por expressá-la. Expressar essas verdades gera conflito, pois há pouca ou nenhuma aceitação das diferenças em associação com as verdades. Verdades são verdades, elas não podem ser comprometidas e, nisso, não são questionadas. Elas SÃO e, portanto, são absolutas, e se há uma diferença, ela deve estar errada.

Isto é o que está sendo expresso em todo o seu mundo: indivíduos expressando as suas verdades e gerando um conflito tremendo nas diferenças dessas verdades. Mas este é um passo inicial. Você não pode lidar com uma verdade se não a reconhece, se não a identifica; e a maneira como você a identifica é apresentando a si mesmo uma diferença, outra verdade, a verdade de outro indivíduo, a verdade de outra cultura. Isso enfatiza a sua própria verdade, pois desperta a sua falta de tolerância ou de aceitação em associação com a diferença. Esta é a razão pela qual é significativo e importante prestar atenção.

Agora; deixem-me também expressar a todos vocês que, dentro desta onda na consciência que se dirige a este sistema de crenças da verdade, é significativo que cada um de vocês reconheça e preste atenção ao tipo de energia que cada um está expressando para fora em associação com as suas próprias verdades, pois isso contribui para a perpetuação do conflito ou contribui para a dissipação do conflito. Independentemente de vocês se considerarem diretamente envolvidos ou não com alguma expressão de conflito no seu mundo, a sua energia está afetando.

Muitos indivíduos expressam opiniões de negatividade em associação com decisões em massa que estão sendo expressadas atualmente pelos governos, mas o que eles não estão percebendo é que eles mesmos podem estar contribuindo, com a própria energia, para as mesmas expressões de que não gostam, independentemente das suas opiniões. Vocês podem discordar de muitas das escolhas que os governos estão fazendo atualmente, mas olhem também para si mesmos e prestem atenção ao tipo de energia que expressam em cada um dos seus dias, e se estão expressando falta de aceitação das diferenças, se estão expressando proteção nas suas próprias energias, se estão gerando comparações, qual é a sua percepção da igualdade, e isso é traiçoeiro.

A igualdade é uma área perigosa, pois vocês se veem como bastante nobres e bons se a sua opinião é de que todo indivíduo deveria ser igual. Mas se encontram outro indivíduo que se expressa de modo diferente, vocês imediatamente passam a julgar que qualquer expressão fora da igualdade é ruim. Portanto, o assunto da igualdade é tão estreito quanto qualquer outra expressão, pois só admite uma expressão de sameness, de igualdade total, e nenhuma diferença. A diferença é o que está gerando o conflito agora, e a falta de aceitação das diferenças, pois as diferenças são as verdades e os absolutos.

Criaturas também criam a própria realidade

ELIAS · SESSÃO 2227 · 17 DE MARÇO DE 2007 · PARTICIPANTES: GRUPO EM CASTAIC, CALIFÓRNIA: MARY (MICHAEL), JIM P E PARTICIPANTES

Jim trabalha com cavalos, sente falta de confiança e pergunta como interagir com um animal que reflete o que ele projeta.

O que ele ensina aqui

- As criaturas respondem de imediato à energia, pois não carregam as crenças humanas, mas também criam a sua realidade e fazem as suas escolhas.
- Perceber o campo de energia é acessível, e observar a própria energia chegando à do outro ensina muito.
- É preciso lembrar a própria motivação e as expectativas, e aceitar a escolha do outro.
- Julgar algo como feio alimenta o que se vê, e a criatura devolve esse reflexo.

A conversa

JIM P: Na minha saga contínua, de que você está bem inteirado, de trabalhar com os meus cavalos e criaturas, dou-me conta de uma falta de confiança e de um sentimento de necessitar de um conhecimento extra. Preciso de mais perícia relativamente ao domínio de não confiar naquilo de que já tenho conhecimento ao ajudar um determinado cavalo a livrar-se de uma situação que criou. Adquiri bastante informação (e intuição) referente a isso que você está mencionando acerca do modo em que preciso mudar para

o que quero projetar, aquilo em que estou me projetando e o que ela (égua) está projetando em mim; essa imagem refletida do que precisamos fazer com relação a isso.

ELIAS: Certo, e numa situação destas, torna-se significativo ter atenção à energia com que você está interagindo. Nem sempre você interage com um outro indivíduo. Você pode interagir com uma criatura.

Esta é uma questão significativa porque as criaturas se assemelham bastante aos duendes, porquanto não incorporam as crenças que você incorpora. Assim sendo, a linguagem que adotam é diferente e desse modo respondem imediatamente à energia. Elas acham-se eternamente presentes; estão continuamente no agora.. Com isso, elas refletem essa energia de modo bastante apurado. São especialistas a refletir energia, por se assemelharem bastante ao seu duende, já que não incorporam crenças. Elas não expressam o menor sentido de juízo de valor com relação à energia que vocês projetam. Se estiverem projetando uma energia de preocupação, elas receberão essa energia e se expressarão de forma bastante análoga ao seu duende: "Oh, você quer se sentir preocupado? Então pode sentir razão para isso." Não distinguem se isso será bom ou mau, mas respondem ao que vocês estiverem projetando.

Agora; permitam que eu diga a vocês que as criaturas também criam a sua realidade e fazem as suas próprias escolhas. Não são meramente a manifestação de reflexos projetados por vocês, apesar de, conforme já tive ocasião de expressar, fazerem tal coisa muito bem. Porém, elas também geram as suas próprias escolhas e desse modo podem dar lugar à manifestação das suas próprias escolhas.

Ao interagirem com uma criatura torna-se bastante benéfico ter atenção pela energia dela. Deixem que eu diga a vocês que obter percepção da energia é coisa bastante acessível.

Qualquer indivíduo é capaz de obter percepção visual da energia manifesta no físico. Vocês podem visualizá-la; ela rodeia todas as coisas. Porém, as coisas que vocês chamam de viventes são rodeadas por uma energia mais intensa, numa área mais vasta. Portanto, torna-se fácil de perceber. Trata-se de uma mera questão de prática. Se vocês desfocarem ligeiramente o campo visual, no início, se permitirão obter percepção visual do campo dessa energia. De modo semelhante aos humanos, se uma criatura estiver gerando um tipo qualquer de manifestação física, vocês podem percebê-la no campo de energia dela.

Em geral, o campo de energia de uma criatura, a despeito do tipo de que se trate, parecerá cor-de-rosa, porque as criaturas não incorporam as diversas associações que os humanos, em relação aos diversos centros de energia. Em resultado, gera-se muito pouca flutuação na cor desse campo de energia da criatura. Ao passo que, no caso dos humanos, pode gerar-se uma considerável flutuação na cor, dependendo do centro de energia que estiver expressando-se de forma mais intensa. No campo energético humano geram-se múltiplas cores. Se existir alguma manifestação física se gerando, seja no campo de energia dos humanos, seja no das criaturas, tenderá a surgir o que parecerá ser uma área escurecida que se refletirá ali, que vocês poderão perceber, além de que a extensão desse campo de energia nessa área mais escurecida sofrerá uma suspensão. Deixará de parecer uniforme com relação ao restante campo de energia. Isso também se processa com os humanos e na

verdade, em certo grau, também se passa com as plantas, este entalhe de energia na área precisa em que a criatura gera a manifestação.

Mas o que pode ser interessante, com relação aos campos de energia, é que, se vocês se permitirem obter percepção visual deles, poderão observar a sua própria energia se aproximando de outra manifestação de energia, seja humana ou criatura. Se a pessoa ou a criatura não estiver disposta a aceitar a sua energia, essa energia se deterá e deixará de penetrar o campo de energia alheio. Se estiver na disposição de acolher a sua energia deverá naturalmente fundir-se, penetrar e misturar-se com essa outra energia.

Em tudo isto mais uma vez se torna importante recordarem-se da motivação, das expectativas, e nesse ínterim serem capazes de reconhecer e aceitar a escolha promovida pelo outro ou pela criatura, assim como reconhecer a diferença entre o reflexo e a sua própria escolha, pois eles são tão bons a refletir energia que por vezes pode tornar-se de algum modo confuso. Mas se você prestar atenção a si mesmo, com relação ao que estiver fazendo, e ao tipo de associações que estiver gerando, assim como ao tipo de onda de choque que estiver projetando, então será capaz de gerar a habilidade de distinguir entre uma escolha da criatura e o seu reflexo.

JIM P: Foi excelente Elias, obrigado. Portanto, quando observo este inchaço que ela contraiu e digo para comigo: "Nossa, isso parece desagradável" eu o estou sentindo. Portanto, da próxima vez que observar aquilo, a coisa parecerá mesmo má.

ELIAS: Sim!

JIM P: E então ela reage assim: "Oh, parece mau? Okay. Então que tal isto?"

ELIAS: Sim, precisamente.

Concentrar energia junta em um lugar

ELIAS · SESSÃO 346 · 9 DE DEZEMBRO DE 1998 · PARTICIPANTES: GRUPO EM VERMONT: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES

Em grupo em Vermont, Michelle pergunta se três amigos, em lugares diferentes, podem aplicar um propósito comum à terra onde vivem.

O que ele ensina aqui

- Um grupo pode focar a energia coletivamente e criar, em termos físicos, um depósito de energia para o propósito escolhido.
- Elias dá o exemplo de pessoas que projetaram energia juntas a um solo específico no passado.
- Esse depósito pode ficar em qualquer lugar escolhido, até num canto do quarto.
- Quem entra ali sente o propósito, e outras pessoas também depositam energia.

> **Nota do MPR:** Na fonte, o tradutor sugere que a comunidade de Findhorn pode ser o caso citado por Elias.

A conversa

MICHELLE: Gostaria de saber, todos nós – o Nathan, eu, e o Rich – vivemos em três locais e habitações diferentes, e eu queria saber, talvez exista um propósito ideal que todos pudéssemos comportar e talvez aplicá-lo (depositá-lo) na nossa terra, ou se existirá algo dessa natureza que ajude, digamos, a comunidade a comungar mais ou a transformação das coisas.

ELIAS: Vocês podem coletivamente focar a sua energia, e na realidade podem criar em termos físicos um depósito de energia que comporte o propósito coletivo que escolherem. Vou sugerir um exemplo.

No passado certos indivíduos projetaram coletivamente energia para a área específica de um solo particular (Nota do tradutor: A comunidade de Findhorn pode ser o caso sugerido) e no quadro do propósito coletivo da energia que atribuíram a esse território físico uma qualidade de submissão pela produtividade, e nesse espaço particular continua existindo crescimento em abundância, por corresponder ao depósito de energia que terá coletivamente sido inserido e colocado em termos físicos, em conjugação com o local físico. Vocês possuem essa qualidade, e coletivamente podem realizar isso.

Também podem, no enquadramento da sua imensa criatividade, dar lugar à criação de um centro de energia em qualquer localização específica que comportará o propósito coletivo de vocês, de modo que, ao penetrarem nessa área particular, vão automaticamente experimentar um "trespasse" proveniente de outro foco.

Vocês podem expressar a sua energia coletivamente e situar o seu depósito de energia num canto do seu quarto, e cada vez que cada um de vocês entrar nessa área particular, vai se sentir afetado por esse depósito de energia e experimentar o propósito, que deve ser o de admitir a "influência" ou "trespasse" proveniente de um outro foco.

Vocês podem instaurar o propósito que desejarem, e coletivamente podem criar um centro de energia em qualquer área à sua escolha, que virá a comportar esse propósito e deverá se prestar à realização do que tiverem projetado nele.

Eu encorajo vocês bastante a participar nisso, porque, como VOCÊS ESTÃO criando esses depósitos de energia, os outros também participarão, porque vocês atraem as pessoas e elas deverão experimentar igualmente, e com essa experiência também deverão depositar energia, e ela aumentará. (Pausa breve)

Crenças de massa nascem das de cada um

ELIAS · SESSÃO 330 · 11 DE OUTUBRO DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E DAVID (TAGGE)

David pergunta como entender realidades de massa e desafios globais sem depender de jornais e políticos.

O que ele ensina aqui

- Olhar as próprias crenças permite compará-las com as das massas, pois estas são criadas pelas pessoas em conjunto.
- Religião e ciência mostram como uma crença de massa organiza o mundo.
- Crenças não são certas nem erradas, e mais juízo não ajuda.
- O ponto de partida é a aceitação e a confiança em si, pois cada um cria a sua realidade.

A conversa

DAVID: Estou percebendo. Nesse caso, quando toca às realidades de massas e aos desafios globais - coisas, por exemplo, que envolvam um enorme número de pessoas - de que modo o poderemos entender nestes termos? Em vez de lermos o jornal e darmos ouvidos ao que os políticos e os meios de informação dizem, existirá algum modo por que possamos compreender essas coisas em termos das crenças das massas?

ELIAS: Olhe para as suas crenças individuais, e você poderá compará-las com as das massas, porque os sistemas de crença das massas são criados pelas pessoas coletivamente. Vocês não podem

criar grupos sem indivíduos. Por isso, as expressões das massas são reflexos coletivos das expressões dos indivíduos. Nessa medida, não são assim tão difíceis de compreender. Você pode igualmente ver, nas expressões das massas, como poderão se gerar movimentos dessas expressões sociais que superficialmente parecerão se mover na direção de um enorme julgamento em certas áreas, mas subjacente podem também causar uma forte afetação no alinhamento desta mudança de consciência e trazer à atenção das pessoas a ineficácia de muitas dessas crenças e ceder energia aos indivíduos ao se moverem por esses sistemas de crença e ao se voltarem mais no sentido da aceitação desses sistemas de crença.

Vocês experimentam na atualidade muitas expressões nas suas sociedades e no seu planeta, expressões de massas fortemente mantidas sob a forma de sistemas de crença que estão obtendo atenção e estão afetando as pessoas e a forma como começam a ver esses sistemas de crença, sem ser necessariamente no alinhamento dessas crenças oficiais mantidas. Nessa medida, como vocês continuam examinando os sistemas de crença individuais, proporcionam a vocês mesmos uma maior informação pela compreensão do modo como criaram os sistemas de crença das massas.

Vocês também podem olhar para as suas crenças religiosas e científicas e ver o quão fortemente foram aceitas em massa ao longo do seu globo e como ele se alinha por elas. Mesmo aqueles que referem terem-se afastado dos sistemas de crença religiosos sustentam subjacentemente muitos sistemas de crença religiosos, e passam a alinhar pelas suas crenças científicas com a mesma

veemência com que antes mantinham as crenças religiosas. Na realidade, as suas crenças científicas constituem um mero tipo de expressão diferente, uma linguagem diferente dos mesmos tipos de sistemas de crença que os religiosos.

Nessa medida, deixe-me lembrar também que os sistemas de crença por si só não são certos nem errados. Por isso, não encorajo vocês a avançar no sentido de atribuir mais formas de juízo crítico a esses sistemas de crença que mantêm, por ocuparem a sua atenção no foco físico, e esta dimensão física ser criada na base dos sistemas de crença. Consequentemente, constitui um elemento básico da sua realidade, e sem os seus sistemas de crença, esta dimensão e realidade em particular não alcançará expressão física. Não é nisso que reside a intenção. A intenção reside em examinar esses sistemas de crença e aceitá-los, de modo a poderem neutralizar-lhes o poder, digamos assim, sem serem tão afetados por eles, o que na mesma medida poderá criar uma abertura para uma maior criatividade.

Toda esta informação deverá levar vocês a dar meia volta no sentido do ponto base de qualquer área, se considerarem a si mesmos, se abordarem a sua própria aceitação e tiverem confiança em si mesmos, o que na sua linguagem e nesta expressão objetiva poderá PARECER um tanto elementar. Mas isto, no seu elemento básico, constitui o seu desafio mais árduo, por terem criado a sua realidade convencional durante milhares de anos no sentido de não considerarem a expressão de projetarem no exterior no sentido de todos os demais elementos e de olharem para os outros e para as fontes, digamos assim, em busca de orientação pessoal. Nessa medida, transmito a vocês com este conceito um sentido

completamente diferente para a sua atenção, ao fazer com que se voltem para si mesmos em busca da aceitação e da confiança, com reconhecimento de que VOCÊS criam a sua realidade, sem se voltarem para nenhum outro elemento externo que diga a vocês como devem criar a sua realidade, e que tudo se acha ao seu dispor. Vocês precisam unicamente se focar em si mesmos para aceitar toda esta informação.

Concordar não é preciso para conviver

ELIAS · SESSÃO 1861 · 22 DE OUTUBRO DE 2005 · PARTICIPANTES: GRUPO EM BRATTLEBORO, VERMONT: MARY (MICHAEL), RODNEY, EDWARD E PARTICIPANTES

Rodney conta que quer expressar a sua opinião quando discordam dele; Edward pergunta sobre ser vítima da violência de outros.

O que ele ensina aqui

- Cada pessoa tem verdades, crenças tomadas como absolutas; elas são as suas linhas de orientação e não prejudicam.
- Não é preciso concordar nem mudar a própria verdade para interagir com quem pensa diferente.
- Sistemas de crenças e a dualidade não se eliminam; a pessoa mantém as suas.
- Quem não gera oposição dentro de si não a traz para si nem toma parte nela.

> **Nota do MPR:** Dualidade: a divisão entre bom e mau, certo e errado, que Elias trata como uma crença.

A conversa

RODNEY: Eu ouço alguma coisa ou alguém dizer algo e sinto vontade de expressar o meu ponto de vista, e faço-o. Isso aconteceu-me na semana passada, e a seguir notei a mesma coisa. Elas discordam de mim, e o que me deixa num estado introspectivo é quando discordam de mim por não me compreenderem, por não me ter expressado com suficiente clareza.

Desse modo fico cativo da tentativa de me expressar de um modo mais claro.

Mas isso é uma partida que prego a mim próprio, por representar como que uma camuflagem para o fato de discordar deles e de me opor a eles, e possivelmente de tentar corrigir a percepção que têm. Por isso utilizo esta forma de discernimento de não me estar expressando com suficiente clareza como uma partida, uma manobra de encobrimento do fato de me estar efetivamente a defender ou de os tentar corrigir.

ELIAS: Sim, esse é um modo comum de expressão que muitos indivíduos empregam.

RODNEY: Por me parecer que cooperar com alguém represente simplesmente aceitação do fato de pensar que esteja errado em relação a alguma coisa.

ELIAS: Sim, na realidade você tem razão. Cada um de vocês integra as suas próprias verdades. Nós definimos essas verdades como as crenças que vocês abrigam e que estabeleceram como grandezas absolutas, e que nem se atrevem a questionar.

Essas verdades comportam uma certa associação com a preferência, e nessa medida, conforme debatemos anteriormente, as verdades que vocês defendem não são prejudiciais. Constituem as suas linhas de orientação. São as linhas mestras individuais que orientam vocês quanto ao modo como devem se comportar, interagir, criar. Por isso, para vocês individualmente, elas são boas por constituírem os princípios em que se apoiam. Elas permitem que vocês apurem o modo como se comportam. Também influenciam vocês no sentido de adotarem uma determinada

conduta, por expressarem uma preferência ou aversão. Isso são formas de juízo associadas às suas próprias verdades. Todas as verdades de vocês incorporam algum elemento do que vocês avaliam como bom ou mau.

Vocês não estão eliminando sistemas de crenças; não estão eliminando crenças. Por isso, não estão eliminando a dualidade. Vocês estão continuando expressando as estimativas íntimas que fazem de bom e de mau e de certo e de errado. O que vocês estão alterando é a aplicação que fazem disso a toda a gente da realidade de vocês, por as verdades que cada um comporta deverem se revelar diferentes. Esse é o elemento da diferença.

Não é necessário que vocês concordem. Vocês podem interagir com outro indivíduo com quem não concordam e não é preciso que alterem a verdade que defendem para se acomodarem a ele. Também não é necessário que instruam e convençam o outro de que a verdade dele é a correta. Pode constituir um fator absoluto para vocês e isso é tudo quanto importa, e não constituir um absoluto para o outro. Para cooperarem, vocês não precisam mostrar conformidade.

Vocês podem expressar diferenças que isso não tem importância. O outro pode dizer: "Eu faço isto deste modo," e vocês dizerem, "Eu faço isso de um outro modo." Vocês podem expressar avanços e recuos, e propor as razões que assistem a vocês quanto a uma ação particular e a um particular modo de agir, mas efetivamente não tem importância porque o indivíduo não está realmente afetando vocês nem alterando a posição de vocês. Continuais expressando as suas próprias linhas de orientação.

Um indivíduo pode expressar uma verdade que dê conta que a violência seja uma coisa errada e como tal não deva ser expressada. Outro indivíduo pode adotar um comportamento violento – e vocês não. Esse é o sentido das suas verdades. Elas constituem as SUAS linhas de orientação.

EDWARD: Mas quando nós nos tornamos vítimas da sua violência... Acho que você vai me dizer que fui eu que criei isso. Mas desculpa, preferia não me tornar vítima de uma explosão provocada por alguém que tenha criado, suponho eu. Não estou certo, mas isso apresenta uma dicotomia estranha qualquer.

ELIAS: Mas você não está se tornando vítima!

EDWARD: Uma situação semelhante é falar sobre a discordância relativa à... (Inaudível) ou seja lá o que for uma ótima ideia. Isso sou capaz de aceitar, mas quando se gera uma violência extrema...

ELIAS: Eu estou compreendendo, mas se você não estiver causando essa oposição em si mesmo, não trará essa oposição para si. Por isso, você não tomará parte nela.

Ajudar alguém em conflito sem julgar

ELIAS · SESSÃO 387 · 24 DE ABRIL DE 1999 · PARTICIPANTES: GRUPO EM NOVA YORK: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES

Uma participante pergunta se ajudar outra pessoa a neutralizar o conflito é possível ou se isso já é julgar o conflito.

O que ele ensina aqui

- Conflito não é certo nem errado: é uma experiência que nasce da escolha, mas gera tensão na energia.
- Todos têm um acordo, no plano objetivo, de não apreciar o conflito.
- Ninguém cria a realidade do outro, mas pode influenciá-la se o outro aceitar.
- Criar com menos densidade e mais facilidade para si cede energia aos outros para descobrirem que também podem.

> **Nota do MPR:** Elias retoma a pequena história do broto retorcido, contada antes na mesma sessão: um broto que se enrosca e cria cada vez mais conflito dentro de si.

A conversa

VOZ DE MULHER: Olá Elias! Obrigado por você estar de volta! (Elias ri) Pareceu-me que você tenha debatido muita coisa relacionada com o conflito – conflito que tem ganhado expressão noutros locais, tal como conosco, individualmente. Penso que aquilo sobre o que esteja querendo especular seja, quando um indivíduo experimenta conflito com outro, e a crença que tenha seja a de o ajudar a neutralizar o conflito que esteja tendo, se tal

coisa será possível, ou se estaremos intrinsecamente a atribuir juízo de valor ao fato de estar em conflito, como uma coisa de algum modo adequada?

ELIAS: Deixe que eu lhe diga que essa é uma ideia comum que as pessoas têm no foco físico. Vocês tendem a desejar ajudar uns aos outros. Vocês atribuem espírito crítico às expressões de conflito, e passam a desejar eliminá-lo.

Agora; por um lado, digo a você que o conflito em si mesmo não é certo nem errado. É uma experiência, e uma experiência que brota da opção. Mas também posso dizer a você que o conflito provoca uma tensão na energia, e é por isso que vocês se inclinam no sentido de não desejar criar conflito. Vocês naturalmente se deixam atrair para o prazer, por ele proporcionar a vocês uma menor densidade na energia e uma maior desenvoltura na criação da sua realidade. Se vocês procederem à criação de qualquer das suas expressões de uma forma imbuída de prazer, haverão de experimentar desenvoltura. Vocês haverão de expressar consigo mesmos que estão notando que o seu movimento flui de uma forma livre. Se estiverem criando conflito, também haverão de notar uma densidade na energia. Parecerá se tornar mais difícil, e vocês haverão de se mover com maior lentidão na sua direção no contexto desse conflito.

Todos vocês possuem um acordo objetivo no âmbito da dimensão física por meio do qual não apreciam o conflito. De uma forma subjacente e subjetiva, vocês comportam um conhecimento quanto ao fato de o conflito gerar tal densidade. Por isso, vocês também se inclinam no sentido de escolher detectar o conflito e de expressar a si mesmos e aos outros que desejam eliminar essas expressões de

conflito, de modo a propiciarem a si mesmos uma maior facilidade na criação da sua realidade.

Vocês fazem isso consigo mesmos e fazem com os demais. No caso de estarem experimentando conflito, vocês desejarão eliminá-lo, de modo a poderem experimentar uma menor tensão e uma maior facilidade na criação da sua realidade. Se vocês testemunharem ou presenciarem outro indivíduo passando pela experiência do conflito e criando conflito, também se encaminharão no sentido de expressar que desejam igualmente eliminar essa expressão.

Nesse sentido, tal como declarei, por um lado vocês atribuem julgamento à escolha que o indivíduo faça no sentido de experimentar conflito, mas por outro lado, reconhecem que o indivíduo esteja propiciando a criação de uma intensificação, quando justamente não desejará criar tal coisa. É por isso que vocês desejam ser úteis.

Agora; já disse a vocês muitas vezes que não podem criar a realidade de mais ninguém, mas que podem influenciá-la. Vocês podem influenciá-la no caso de o outro aceitar a sua expressão. Se o outro indivíduo NÃO aceitar a sua expressão - o que depende da escolha dele - vocês não poderão causar qualquer influência, porque a questão não reside em se preocuparem com os outros nem com a criação da realidade deles, mas em se preocuparem consigo mesmos e com a criação da sua realidade, e com aquela forma de criação que proporciona A VOCÊS uma menor densidade e um menor conflito e uma maior facilidade, porque ao criarem desse modo, vocês estarão automaticamente cedendo energia a outros indivíduos na descoberta da capacidade que eles terão de criar do mesmo modo.

Essa é a intenção de apresentarmos a nossa pequena história que não se preocupa por expressar coisa nenhuma ao rebento que se encontra emaranhado na confusão, mas somente consigo próprio e com o crescimento nos moldes que estabelece e se revelam mais eficientes para si. Ele não sugere qualquer direção. Não oferece ajuda. Apenas propõe a expressão de se tornar no que é digno de ser notado, e nessa medida sugere o que no foco físico vocês podem designar como um exemplo da direção que não gera conflito nem densidade (em termos de energia) mas que reconhece que o pequeno broto está criando a sua realidade, e que pode estar criando e ESTÁ criando o seu próprio conflito de um modo bastante propositado.

Você cria toda a sua realidade, sem ditames

ELIAS · SESSÃO 631 · 7 DE JUNHO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), JO (GILDAE) E MARJ (GRADY)

Marj comenta que Joanne passou a dizer o que sente e que isso mudou também o marido; ela pergunta se o movimento está certo.

O que ele ensina aqui

- Elias confirma que ela reforça a confiança em si e nas próprias habilidades.
- Os outros criam as próprias escolhas, e cada um escolhe participar ou não de cada cenário.
- Duvidar de que se cria toda a realidade é o que atrapalha.
- A liberdade está em saber que se cria toda a realidade, sem ficar sujeito aos ditames de ninguém.

A conversa

MARJ: Elias, vou só meter o nariz aqui por um segundo. A Joanne tem, há muito tempo, um sentimento de paz a qualquer preço, e ela tem falado mais ultimamente, dizendo como se sente em relação às coisas, traçando uma linha na areia para dizer que não vai mais aguentar isso, e desde que ela faz isso, notei uma mudança nela, que também está provocando mudanças no marido.

Estou certa em supor que, em pequenos passos, ela está provocando mudança e vencendo alguns desses problemas? Ela não está jogando tudo para o alto e saindo pela porta, mas está progredindo, em certo sentido. Essa avaliação está correta?

ELIAS: Na sua maneira de falar, sim. Eu reconheço isso plenamente!

Se você não estivesse se movendo neste tipo de expressão e se permitindo ficar mais familiarizada consigo mesma e entrar mais numa expressão de confiança em si mesma, eu não estaria engajando esta discussão com você neste dia, pois você não entenderia objetivamente o que eu lhe digo, e também não estaria ouvindo.

Ofereço esta informação a você como reforço e validação do movimento que você já está criando. Você já está criando a sua própria expressão de reforço a si mesma da sua confiança em si mesma, e também das suas habilidades neste foco.

A informação que lhe ofereço agora é um acréscimo a essa expressão de confiança em si mesma e nas suas habilidades, para que você possa continuar na direção que escolhe agora e expandir esta expressão, e se permitir mais ainda criar as suas próprias escolhas sem limitação, e reconhecer as crenças que atrapalham o seu movimento em certas escolhas ou na visão das suas escolhas, ou que criam obstáculos diante de você, por assim dizer, e com as quais você prejudica a disponibilidade das suas próprias escolhas.

Não se preocupe com as escolhas de outros indivíduos. Outros indivíduos criam as suas escolhas, e você pode escolher criar em aliança com eles ou pode escolher não criar dessa maneira. Todos vocês continuarão. Outro indivíduo não se desengajará do seu foco porque você cria as suas escolhas.

Cada indivíduo escolhe participar ou não de cada cenário, de cada interação. Portanto, como você seria uma imposição para outro

indivíduo se esse indivíduo escolhe participar? Por que você aceitaria os ditames de outro indivíduo sobre como você cria a sua realidade? Você se dotou da capacidade de criar a sua realidade de forma muito eficiente!

Você duvida da sua capacidade de criar a sua própria realidade. Você duvida de que VOCÊ cria toda a sua realidade. O que lhe digo é a liberdade de saber que você cria TODA a sua realidade, que não está sujeita aos ditames de nenhum outro indivíduo nem de nenhuma outra expressão dentro da consciência, apenas aos seus próprios.

Datas importantes ganham força pelo foco coletivo

ELIAS · SESSÃO 109 · 4 DE AGOSTO DE 1996 · PARTICIPANTES: GRUPO: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), CAROL (DIMIN) E PARTICIPANTES

Carol pergunta se 5 de maio de 2000 é uma data decisiva e se um alinhamento de planetas terá grande efeito.

O que ele ensina aqui

- Uma data ganha importância porque as pessoas concentram nela a atenção coletiva, como ponto de foco.
- O alinhamento dos planetas é criado coletivamente; é realidade, e não só percepção individual.
- Segundo Elias, os planetas não têm movimento independente da consciência.
- As pessoas criam esses eventos para se reforçar e se validar.

A conversa

CAROL: Vou formular a minha pergunta seguinte, que não é tão emocional! Ontem obtive a informação de que o ano, o mês e o dia correspondente ao 5 de Maio do ano 2000 são cruciais nesta evolução ou mudança de consciência que estamos atravessando. Existirá alguma verdade de fato nessa informação?

ELIAS: Isso consiste numa outra probabilidade que depende da concentração coletiva que todos vocês atribuem a essas datas específicas no enquadramento do elemento do tempo. Serve de ponto de focagem. Elas obtêm significado devido a que lhe dêem

importância no seu enquadramento, tanto em massa como através da consciência coletiva. Tal como com os seus jogos, vocês referem uns aos outros a importância que dão a um ponto de encontro no estado de sonhos, o que permite a vocês um ponto de focagem; o que consiste numa designação espaço-temporal destinada à manifestação do poder coletivo. Portanto, cada uma dessas datas com que vocês se deparam no momento presente, tanto relacionadas com o futuro quanto com a mudança de vocês, detêm importância pela interação que empreendem através da consciência coletiva.

Por isso, sim, isso ganha importância; tal como outras datas assumirão importância, porque no foco físico se torna importante para vocês se concentrarem coletivamente sobre eventos comuns e áreas da consciência que possam afetar a mudança de vocês. Coletivamente, vocês podem se tornar bastante eficientes em direcionar a energia. Vocês já viram anteriormente o efeito gerado por muitos que se concentravam sobre a consciência coletiva. Vocês podem experimentar uma manifestação atualizada da energia física, gerada coletivamente numa direção específica. Por isso, com relação à sua mudança, essas especificidades de datas e épocas tornam-se importantes. E essa data em particular também assumirá importância, porque na consciência de vocês e segundo as crenças de vocês, vocês acreditam que "a virada do século" comporta uma enorme dinâmica de energia. No enquadramento do presente comporta o poder de concentrar a atenção coletiva de vocês, pois no global todos vão notar. Todos prestam atenção, e além disso o elemento da passagem do milênio de vocês não ocorre com frequência. Por isso vocês encaram isto como um evento bastante significativo, além de coletivamente e em consciência se

reunirem num acordo, e se permitirem uma grande força de direção. Portanto, essa data específica deverá comportar uma enorme força em energia.

Esse mês em particular detém uma tremenda energia porque vocês a reuniram, através da consciência; ao encarar esse mês de junho como o centro direto do que vocês percebem como o seu ano. Até mesmo em culturas que não se alinham pelo calendário de vocês, essa faixa do espaço e tempo que vocês identificam como junho assume importância; uma vez que consiste na mudança de uma estação, e marca o centro do ciclo. Portanto, a energia é concentrada nesse elemento do tempo. Quando me refiro ao termo centro, não quero dizer "centro como meio", porque dependendo da cultura e da consciência (em que vocês se acham), esse período de tempo pode constituir o término ou início; é antes um centro de energia dentro da consciência. (2)

CAROL: Posso anexar uma outra pergunta a essa? Em ligação e este 05/05/2000, nessa altura, é suposto dar-se um alinhamento particular de certos planetas que se espera venha a exercer um enorme efeito na energia. Como você encara a ligação que isso possa ter entre o alinhamento planetário, a mudança e aquilo que acabou de referir? Será isso parte da forma como percebemos as coisas ou existirá algum fato no alinhamento dos planetas em geral, assim como certamente na ligação que isso tem com essa data: cinco do cinco de dois mil?

ELIAS: Vocês criam isso coletivamente.

CAROL: Era o que eu estava pensando.

ELIAS: Isso é uma realidade. Não se trata somente da percepção individual. É real porque vocês criaram esses eventos dentro da expressão da manipulação de energia de vocês, destinado ao reforço e à validação de si mesmos, da sua própria consciência e conhecimento.

Vocês se expressam fisicamente. Esses planetas não comportam qualquer movimento independente da sua consciência! Não é coincidente nem acidental que imensos elementos surjam materialmente para vocês e que vocês os atribuam a movimentos que decorrem na consciência; porque vocês, tanto coletivamente como em massa, criam essas expressões em representação dos seus sinais, do seu conhecimento, dos seus símbolos, os quais, tal como referi, constituem em si mesmos igualmente uma realidade, e preservam a sua própria integridade e vitalidade, além de serem representativos em simultâneo.

Defina o que tem e o que prefere; cada um cria sua sala

BASHAR · FERRAMENTAS PARA O SUCESSO · 20 DE FEVEREIRO DE 1989 · PARTICIPANTES: PLATEIA

Bashar fecha o primeiro passo: definir a realidade que você tem e a que prefere. No meio, explica por que cada pessoa vive uma versão própria do mundo e como as versões se encontram.

O que ele ensina aqui

- O primeiro passo tem duas partes: defina a realidade que você tem e defina a que você prefere.
- Analisar sem fim é uma forma de medo: dá a sensação de fazer, e impede de fazer.
- Você não falha em ser você. Falha quando tenta ser todo mundo.
- Cada pessoa cria a sua versão da sala e a de todos que estão nela. As versões concordam o bastante para formar uma experiência comum.

> **Nota do MPR:** "Experiência comum" é como Bashar chama o jogo em que as pessoas concordam, sem perceber, em seguir as mesmas regras por um tempo.

> **Nota do MPR:** Ele diz que quem não concorda com a experiência comum costuma ser chamado de insano, e que isso não torna o que essa pessoa percebe menos real.

A conversa

BASHAR: Então, definições são o primeiro passo. No que você realmente acredita sobre isso ou aquilo? Descubra o que mais te empolga e reserve um tempo para refletir sobre todos os aspectos que você consegue imaginar relacionados àquilo que te empolga. Você pode descobrir, às vezes, que se escolheu a ideia por ansiedade, ao examinar tudo o que acredita sobre o que te empolga, talvez tenha escolhido por ansiedade em vez de empolgação. Você pode descobrir que não está disposto a realmente acreditar nisso. Não está disposto a persistir em ter isso porque talvez isso não seja realmente o que te define. Ou talvez seja.

E talvez a questão de por que você não está disposto a acreditar nisso e a persistir seja o que você precisa examinar. Mas isso depende de você. Teoricamente, você descobrirá o que é ao examinar suas definições de vida. Todas as definições são suas, independentemente de quantas delas sua sociedade diga serem compartilhadas por tantas outras pessoas. Portanto, isso deve ser verdade para todos. Vocês têm realidades coletivas. Sim, mas vocês concordam em ter realidades coletivas telepaticamente. Certo. Certo.

Eu digo que há uma cadeira na sala e você diz que há uma cadeira na sala porque ambos concordamos que, quando estou em repouso, parecerei estar sentado no que você chama de cadeira. É conveniente. É automático. É uma definição. É um símbolo que ambos podemos usar. Talvez minha cadeira seja um pouco diferente da sua. Não importa. Ambos concordamos o suficiente para que possamos nos dar bem em um determinado envelope ou

bolha de ideias. Mas lembre-se, há literalmente tantas cadeiras na sala quantas pessoas existem em termos de um conjunto completo.

Em outras palavras, você tem sua cadeira, mas também está criando a cadeira de todos os outros, sua versão de todos os outros naquela cadeira, sua versão da sala, de cada um de vocês. Então, quantas pessoas existem? Esse é o número de salas que existem, e quantas versões de todas as cadeiras existem, sobrepostas e entrelaçadas, concordando entre si em pontos suficientes para que se possa ter o que você chama de experiência comum. Uma experiência comum é simplesmente jogar pelas mesmas regras de um jogo específico em um determinado momento.

Indivíduos que não concordam em compartilhar uma experiência comum com você, ou pelo menos não uma experiência muito comum, são considerados insanos. Eles veem coisas que você não vê e, às vezes, você vê coisas que eles não veem. Isso não significa que o que eles estão percebendo seja menos real. Significa que eles estão escolhendo, com uma porcentagem maior, ver uma definição de realidade diferente daquela com a qual você concorda amplamente. Agora, entre em contato com a sua definição. Entenda que, quando você vê aquilo que mais te empolga, esse é o sinal de quem e o que você é. Defina a realidade que você prefere.

Como você gostaria que sua realidade fosse se não fosse essa definição, aquela que você não prefere? Crie a definição que você prefere. Esses são os dois passos do processo de definição. Parte um, A e B. Defina a realidade que você tem. Defina a realidade que você deseja. Agora, isso não significa necessariamente que você precise passar os próximos 200 anos definindo a realidade que deseja antes de fazer algo a respeito. Esse é outro mecanismo de

medo que permanece em sua avaliação por mais tempo do que o necessário para continuar a decompô-la em partes menores.

E outras definições analíticas nunca realmente fazem nada a respeito porque, mais uma vez, isso te dá trabalho para fazer, te dá algo para fazer e você pensa que está fazendo, mas na verdade está te impedindo de fazer. Te mantém pensando em fazer, mas te impede de fazer. Porque, novamente, você pode ter outra crença que diz que se você algum dia, algum dia, algum dia, algum dia se dispuser a realmente fazer isso, você pode falhar. Você pode não ter sucesso. Você nunca precisa ter essa crença. Se, mais uma vez, você se lembrar que o que mais te empolga é quem você é, você não pode falhar em ser você.

É a única coisa que você não pode deixar de ser. Onde você, entre aspas, falha é quando tenta ser todo mundo. Pensando que ser todo mundo é realmente ser você por causa do que te ensinaram a acreditar. Você deveria ser. Você deveria fazer isso. Você deveria fazer aquilo. […] Isso não significa que você precise ser egoísta. Não significa que você precise se virar para os outros e dizer: "Eu não me importo com você. Só me preocupo comigo." Não é isso que estou dizendo. Porque, paradoxalmente, essa é a beleza da criação. O paradoxo, a beleza da criação, sabe, você está lidando com o seu eu superior quando lida com o paradoxo. Com tudo.

Quando você é completamente você mesmo, é quando você pode ajudar outras pessoas. É quando você pode realmente se importar. É quando você pode realmente amar, realmente ter compaixão, realmente ser útil. Como você pode ter compaixão? Como você pode ser útil? Como você pode realmente amar quando não se permite ser você mesmo? Quem haverá para amar se você não for

completo o suficiente em sua própria mente para amar? Então, paradoxalmente, ser absolutamente completo para si mesmo significa que você será capaz, sem esforço, de estar presente para todas as outras pessoas e ajudá- las a serem completas também.

Agora, todos são completos, mas você tem a noção de que não é. E muitas vezes você projeta isso em outras pessoas, em outras circunstâncias além do seu alcance. Imagine que, até que você tenha essas circunstâncias, você não está completo. É justamente o contrário. Quando você sabe que está completo e age como se estivesse completo, você tem essas circunstâncias porque é isso que você é e é isso que atrai as pessoas.

O que você emite volta; faça sem exigir o retorno

BASHAR · MUDANDO DE REALIDADES · 27 DE DEZEMBRO DE 2024 · PARTICIPANTES: UMA PESSOA DA PLATEIA

Uma pessoa que trabalha com leituras e canalizações pergunta o que "você recebe o que emite" quer dizer e quando o retorno chega. Bashar responde com a fórmula e com o que muda ao agir sem condições.

O que ele ensina aqui

- O que você emite não volta como reflexo de um para um. Quem chega até você pode ter vindo para ser ajudado por você.
- A fórmula pede empolgação sem insistência e sem suposição sobre o resultado. Impor condições à sua paixão é sair da fórmula.
- Faça porque é quem você é. Quem precisa receber, receberá.
- Se você consegue fazer algo com empolgação, isso já cabe no acordo de consenso de massa. Não importa quantas pessoas respondem.

> **Nota do MPR:** "Acordo de consenso de massa" é como Bashar chama as regras que a humanidade aceita, em conjunto, ao viver no mundo físico. Ele diz que sua empolgação já mostra que o que você quer cabe nelas.

> **Nota do MPR:** "A fórmula" é a que Bashar repete em suas sessões: agir na empolgação, com integridade, sem insistir no resultado.

A conversa

PARTICIPANTE: Então estou perguntando diretamente a você o que você emite é o que você recebe de volta. Você pode explicar isso melhor?

BASHAR: Sim. Muitas pessoas entendem mal a ideia que quando atraem algo ou alguém que pode ter certos problemas, eles acham que é um reflexo de um para um. Não é isso que estamos dizendo. Só porque alguém entra na sua vida que pode ter certos problemas não significa que você também os tenha. Mas quando o que você coloca para fora é o que você recebe de volta é a ideia que você pode estar atraindo pessoas que precisam de sua ajuda, que você é capaz de ajudá-los. Portanto, você colocou algo para fora que atrai pessoas que você pode ajudar. Então não é uma ideia de reflexão um-para-um.

O que você coloca para fora é o que lhe trará o que você concordou em servir com o que você concordou em ajudar. Embora você possa sempre, é claro, examinar a si mesmo e seja honesto sobre se alguém está entrando em sua vida quem tem problemas, tem problemas que você também tem, então que você pode ver essa autorreflexão onde ela é relevante. Mas se você perceber que não é relevante, então você entende que pode haver algo completamente diferente razão pela qual você os atraiu, mas você os atraiu por algum motivo.

Então, quando dizemos que o que você produz é o que você recebe de volta, isso não significa que seja um reflexo um-para-um do que eles têm. Você também tem.

PARTICIPANTE: E, por exemplo, eu, eu trabalho com serviços. Eu ajudo as pessoas, faço leituras e canalizações e coisas assim.

Sim. E falamos sobre o que é valor e valor, e estou trabalhando nisso e eu entendo isso na medida em que eu entendo isso. Minha pergunta é mais como se eu soubesse pelo feedback que eu entendo que o que eu publico é muito útil para as pessoas, então em que ponto o que recebo de volta é muito útil para mim, engenhosamente, em termos de rede e oportunidade.

BASHAR: Tudo bem, agora você está colocando condições para sua paixão.

BASHAR: Sim, você é. Você tem que fazer sua paixão puramente por si só. Então você será apoiado pelo todo, porque você está apoiando o todo, pode apoiá-lo de maneiras incomuns ou inesperadas. É por isso que é tão importante na fórmula não ter insistência e nenhuma suposição sobre qual deveria ser o resultado. E se você tiver essas condições e insistência e suposições sobre o que você acha que deveria para retribuir prestando serviço aos outros, então você não está seguindo a fórmula precisamente.

PARTICIPANTE: Então não é tanto uma questão de postar, mas é mais como se você tivesse tomado todos os caminhos que você está ciente de perseguir suas paixões e manter um estado positivo e levá-lo o mais longe que puder, hum, independentemente da aparência. Sim. E então você não está recebendo feedback isso parece positivo ou pelo menos neutro. Certo. Talvez neutro, mas tipo positivo. Por exemplo, se falássemos de mim publicar livros, escrever livros. Correto. Sim. E eu escrevi livros. Naquela época eu estava pensando que estávamos falando de um, um livro de ficção que eu estava escrevendo, mas escrevi outros tipos de livros. Sim.

E por exemplo, eu sou, Estou escrevendo um livro sobre a história do tarô antes de chegar à Europa.

BASHAR: Tudo bem. E por que você está escrevendo isso?

PARTICIPANTE: Porque é emocionante para mim juntar as peças de

BASHAR: Parem todos. É isso. Nada mais, nenhuma outra razão, nenhuma outra conexão, nenhuma outra condição. Você está escrevendo isso porque é emocionante para você escrever isso, escrever isso, faça o seu melhor para divulgar. Quem precisar receber, receberá. Quem não precisa recebê-lo? Não é o fim da história, faça isso porque é sua paixão. Não há nenhuma condição que você precise impor para fazer isso. Faça isso porque é quem você é. Coloque isso para fora porque é quem você é.

Passe para a próxima coisa, quaisquer que sejam as respostas ou quais são as respostas que você precisa saber que alguém está tirando valor disso ou você não ficaria animado em criá-lo. Mm-hmm. E é só isso. Ponto final. Nós fazemos essas partilhas, essas transmissões sem absolutamente nenhuma agenda que alguém tenha que tomar o que estamos dizendo em suas vidas. Fazemos isso porque é quem somos. O que você faz com isso não é da nossa conta. Então não impomos condições para fazer o que fazemos. Fazemos isso porque é puramente representativo da nossa paixão dar para servir. É isso.

Não temos insistência, nem suposição, e nenhuma expectativa sobre o que deve ser devolvido. Isso não é motivo para fazer isso. Você faz isso porque é quem você é e você não tem escolha a não ser fazê-lo, Período.

PARTICIPANTE: E com e com a humanidade, alguma vez teremos que negociar isso com um acordo de consenso de massa?

BASHAR: Se você está animado para fazer isso, já foi negociado. Porque se você consegue fazer isso, o fato de você ser capaz fazer isso mostra que já está dentro do acordo com o consenso da massa. E, novamente, se você estiver, pode estar dentro do acordo do consenso de massa, mesmo que apenas uma pessoa no consenso de massa responda para isso, isso ainda está dentro do acordo. Então não se preocupe com quem responde, como eles respondem, quantos respondem, todos dessas são condições nas quais você não precisa se concentrar.

Apenas aja puramente com entusiasmo por conhecer alguém está tirando proveito disso ou você não ficaria animado para fazer isso porque isso não faria sentido. Tem que fazer parte do consenso geral. Se você puder fazer isso, faz parte do acordo. Caso contrário, você não seria capaz de fazê-lo. Você não ficaria animado com isso. Não caberia de jeito nenhum.

Mudar a crença muda as relações

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 622 · 1974

Seth fala do que acontece quando alguém muda as próprias crenças e como isso é sentido por quem convive com ele.

O que ele ensina aqui

- Crenças são compartilhadas; mudar de direção é sentido pelos outros, que reagem de seu jeito.
- Veja-se agindo pela nova crença e veja os outros respondendo a você de modo novo: por telepatia você envia a sua posição alterada.
- Quem precisava do papel antigo pode sair da sua experiência.
- Comece por você: foi você quem produziu a "evidência física" que ainda o encara.

> **Nota do MPR:** A sessão 619, citada por Seth, propõe o jogo de imaginar-se agindo conforme a nova crença desejada.

A conversa

Quando alguém que esteve doente começa a se recuperar mudando suas crenças, pode se surpreender ao ver até os seus aliados mais queridos de repente aflitos, lembrando-o da "realidade" do seu estado grave, pelas mesmas razões.

Como as crenças formam a realidade, a estrutura da experiência, qualquer mudança nas crenças que altere essa estrutura inicia

mudança em alguma medida, é claro. O status quo, que servia a um certo propósito, acabou, novos exercícios são introduzidos, começa outro processo criativo. Como as suas crenças privadas são compartilhadas com os outros, como há interação, qualquer mudança determinada de direção da sua parte é sentida pelos outros, e eles reagirão à sua maneira.

Você está se propondo a experimentar a realidade mais plena que puder. Para isso, espera-se, começou a examinar suas crenças. Você pode querer que os outros mudem. Ao fazer isso, comece por você. Eu disse a vocês (na sessão 619) para imaginarem um jogo em que se veem agindo de acordo com a nova crença desejada. Ao fazer isso, veja-se afetando os outros de um novo modo. Veja-os reagindo a você de um novo modo. Isso é muito importante, porque, por telepatia, você está enviando a eles mensagens interiores. Está dizendo que está mudando as condições e o comportamento da relação. Você está transmitindo a sua posição alterada.

Alguns serão perfeitamente capazes de entender você nesse nível. Pode haver quem precise do quadro antigo e de alguém, se não for você, para fazer o papel que você fazia antes. Essas pessoas ou sairão da sua experiência ou você terá de tirá-las dela.

Mais uma vez: se você pensa na vida diária como uma pintura tridimensional em eterno movimento, com você como artista, vai perceber que, à medida que as suas crenças mudam, muda também a sua experiência. Você deve aceitar por completo a ideia, porém, de que as suas crenças formam a sua experiência. Descarte as que não trazem os efeitos que você quer. Nesse meio-tempo, muitas vezes você estará na posição de dizer a si mesmo que algo é

verdade diante de dados físicos que parecem totalmente contraditórios. Você pode dizer "Vivo na abundância e estou livre da falta" enquanto os seus olhos mostram a mesa cheia de contas. Você deve perceber que foi você quem produziu essa "evidência física" que ainda o encara, e o fez por meio das suas crenças.

Assim, à medida que você altera a crença, a evidência física começará aos poucos a "provar" a nova crença com a mesma fidelidade com que provava a antiga. Você precisa trabalhar com as suas próprias ideias. Embora haja categorias gerais de crenças e razões gerais para elas, você deve se tornar pessoalmente consciente das suas, pois nenhuma pessoa é totalmente igual a outra. As crenças antigas serviam a um propósito e atendiam a uma necessidade. Como mencionei antes, você pode ter acreditado que a pobreza era, em si, mais espiritual que a abundância, ou que você era basicamente indigno e devia, por isso, punir-se sendo pobre.

De acordo com a sua energia, o seu poder e a sua intensidade, você pode ajudar a mudar as crenças de muitas pessoas, é claro. Na sua vida física diária, você se preocupa em geral apenas com mudar as suas crenças sobre si mesmo e, depois, com mudar as crenças que os outros têm sobre você. Você encontrará crenças conflitantes dentro de si e precisa tomar consciência delas. Por exemplo: você pode acreditar que quer entender a natureza do seu eu interior, pode dizer a si mesmo que quer lembrar os seus sonhos, mas ainda manter a crença na indignidade básica do eu e ter muito medo de lembrar os sonhos por causa do que poderia encontrar ali.

Não adianta, nesse caso, lamentar a situação e dizer: "Quero entender a mim mesmo, mas tenho medo de não gostar do que

vou achar." Você mesmo precisa mudar as suas crenças. Precisa parar de acreditar que o eu interior é uma masmorra de emoção reprimida e desagradável. Ele contém, sim, alguma emoção reprimida. Contém também grande intuição, conhecimento e as respostas a todas as suas perguntas.

Ouça a sua própria conversa quando fala com amigos, e a deles. Veja como vocês reforçam as crenças uns dos outros. Veja como as suas imaginações muitas vezes seguem as mesmas linhas. Tudo isso é bem claro e está à vista, se você percebe que está.

Realidades infinitas e acordo aparente

ELAN · YOUR POWER ON A PLATE (SEU PODER NUMA BANDEJA) · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE

Conversa de perguntas e respostas incluída no livro. A participante pergunta sobre eventos que as pessoas tratam como inevitáveis.

O que ele ensina aqui

- Não existe "o" futuro, mas um número infinito de futuros prováveis.
- Cada um vive os resultados das próprias decisões, sem perturbar ninguém.
- O que parece uma realidade comum é uma aparência de acordo.
- Em vez de empurrar contra a bolha, recrie a bolha inteira.

> **Nota do MPR:** "Acordo aparente" (agreement-apparency) é a ideia de que o acordo sobre "o que é assim" parece sólido, mas é uma aparência.

A conversa

PARTICIPANTE: Muitas vezes ouço pessoas falarem de coisas que estão "acontecendo" e coisas que "vão vir", como os problemas nas áreas pobres das cidades, as mudanças na economia ou as mudanças da Terra que estão chegando. Falam delas como se fossem externas, como se fossem inevitáveis, e não estão esperando por essas coisas com alegria.

ELAN: E elas as experimentam desse modo (aliás) porque isso está embutido na decisão delas. E não existe "o" futuro, existe um

número infinito de futuros prováveis. Então todos experimentam os resultados das suas decisões, sem perturbar ninguém.

PARTICIPANTE: Exatamente. Parece justo dizer que há um número infinito de realidades possíveis e que, embora cada um de nós experimente a própria realidade subjetiva refletida de volta pelas pessoas ao redor, existe uma aparência de que muitos de nós estamos de acordo sobre "o que é assim", e experimentamos uma realidade que tem muitos elementos em comum.

ELAN: ...que parecem semelhantes, embora seja, de verdade, apenas uma aparência de acordo. Mas continue.

PARTICIPANTE: Exato! A suposição de muita gente, porém, é que estamos todos dentro de uma realidade com parâmetros específicos e com muito pouca flexibilidade.

ELAN: Com certeza. A suposição é de muitos, não de todos.

PARTICIPANTE: Mas é óbvio que nunca vamos experimentar nada além do que todos sempre experimentaram se, um por um, não assumirmos a responsabilidade de sair do paradigma, empurrar um pouco a bolha para trás e criar as coisas do jeito que preferimos.

ELAN: Ou recriar "a bolha" inteira, em vez de empurrar contra ela.

PARTICIPANTE: Exatamente. E essas coisas que percebemos, como as "mudanças da Terra" e as mudanças econômicas, vistas em retrospecto, ou do ponto de vista do futuro olhando para trás, percebemos que foi absolutamente perfeito que acontecessem e que, em vez da catástrofe que pensávamos que fossem, elas de fato

facilitaram a transformação que todos dizemos querer experimentar.

ELAN: Agradeço por notar.

PARTICIPANTE: E é isso que eu sou. Eu sou alguém que defende as possibilidades.

ELAN: Muito bem. Eu já sabia quem você era, mas obrigado.

Exercícios

Exercícios dos livros anteriores que servem para criar de propósito, já revisados. Os exercícios do Seth sobre trocar a crença e concentrar-se no desejo estão dentro das conversas, no capítulo de crença e no de atenção.

O exercício de clareza

ELIAS

Treinar os cinco sentidos mostra, no corpo, que você manipula a própria percepção. Quem vê isso confia mais que cria a sua realidade e sai do papel de vítima do que os outros fazem.

Como fazer

1. Sente-se confortável, de olhos abertos. Deixe a visão abranger o lugar inteiro, com um ponto de apoio, sem fixar nele.
2. Note um sentido de cada vez: a visão, todos os sons, o corpo e a temperatura, o ar e a roupa na pele, os cheiros, o gosto na boca.
3. Fique cerca de noventa segundos atento a todos os sentidos juntos, sem esforço.
4. Faça três vezes por dia, em qualquer lugar. Uma delas à noite, em casa: no fim, feche os olhos por um tempo e só note o que aparece.
5. Depois de alguns dias, manipule: deixe a audição bem clara e então desligue-a de propósito; faça o mesmo com o olfato.
6. Diante de um incômodo, como um barulho que outra pessoa parece criar, concentre a atenção num sentido só (o tato, por exemplo) e note o incômodo sumir.

Nas palavras de Elias

PARA QUE SERVE · SESSÃO 336, 27 DE OUTUBRO DE 1998

ELIAS: O objetivo do exercício de clareza é dar a vocês a oportunidade de manipular os sentidos externos, o que também pode oferecer mais compreensão de como manipular os sentidos internos com mais eficiência, e de usar os sentidos internos em conjunto uns com os outros, assim como vocês usam os sentidos externos em conjunto uns com os outros. Mas vocês não se permitem manipular com eficiência os seus sentidos EXTERNOS, com os quais têm bastante familiaridade!

Por isso ofereci esse exercício em particular, para que vocês se familiarizem mais com a manipulação desses sentidos que já conhecem. Nisso, vocês podem oferecer a si mesmos a oportunidade de manipular com mais eficiência os sentidos internos, o que oferecerá mais informação dentro da consciência, e também será útil para manipular energia na ação desta Mudança.

O EXERCÍCIO, CONDUZIDO PELO ELIAS · SESSÃO 122A, 22 DE SETEMBRO DE 1996

ELIAS: Recordando o nosso cenário da televisão e dos seus canais, vocês podem ganhar muitas pistas sobre a sua realidade, sobre onde dirigem a atenção e sobre a expansão da consciência dentro dela, ao ver outras realidades com as quais estão alinhados. Dentro dos seus conjuntos individuais de probabilidades, essas seriam o que vocês chamariam de focos alternativos seus.

Na analogia da televisão, dissemos que há muitos canais que vocês podem sintonizar. […] Vocês podem estar vendo um canal na televisão e, ao mesmo tempo, gravando outro programa, transmitido em outro canal. Assim, recebem dois canais ao mesmo tempo. […]

Nesta noite vou oferecer um exercício, pois é difícil reconhecer os canais alternativos, e entender a transmissão que ocorre neles, quando vocês não sintonizam 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 no canal que veem, a sua atenção objetiva, mas logo vão perceber o quanto ela está embaçada de fato! Já conversamos sobre os seus sentidos externos, como vocês os veem, a função deles e como os criam. Neste exercício, vamos nos concentrar nesses sentidos, pois, até aprenderem a sintonizar a atenção com clareza, vocês não vão entender a interação que podem ver nos canais alternativos. Podem sintonizar esses outros canais, mas eles vão parecer ainda menos claros e mais confusos do que o canal a que estão atentos na consciência de vigília. […]

Como eu disse, é importante que vocês vejam com clareza o canal que mantém a sua atenção dirigida. Nisso, vou instruí-los no nosso exercício. Nos primeiros elementos deste exercício, vou pedir que vocês mantenham o seu campo de visão, sem fechar os olhos, pois vocês estão sintonizando esta atenção, esta estação, este canal. Vocês estão notando e permitindo a clareza deste canal. Portanto, o propósito não é alterar o seu estado. Nisso, peço que se sentem confortavelmente. (Pausa)

Focalizem qualquer objeto na sala, mas não se concentrem intensamente nele. Permitam que a sua visão abranja normalmente a sala inteira, com um ponto focal principal. Não forcem e não se obriguem a se concentrar com muito empenho em nenhum objeto. Agora, sintonizem a sua consciência nos seus sentidos. Notem a sua visão. Permitam que a sua visão seja tão clara quanto possível.

Sintonizem a sua audição. Notem todos os sons que ocorrem. Muitos sons estão ocorrendo, e vocês automaticamente os desligam e lhes dão pouca atenção. Notem o seu corpo: as sensações físicas, a temperatura do corpo. Notem o seu tato. O ar toca a sua pele continuamente. A sua roupa toca a sua pele. Todos esses são elementos que fazem parte da clareza do seu foco, e vocês lhes dão pouca atenção. Notem os cheiros. Vocês dão pouca atenção ao olfato ao longo do seu dia comum. Notem o seu paladar. Vocês acham que, se não estão consumindo nada, não estão sentindo gosto nenhum. Os seus sentidos são altamente afinados e respondem de qualquer modo. Eles recebem estímulo contínuo. Vocês apenas escolhem não ter clareza sobre esses sentidos.

Tomem um momento para se concentrar, sem esforço, na atividade de todos esses sentidos que vocês incorporam 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 permitir que a sua atenção vagueie. Não se concentrem nos seus sentidos externos, por assim dizer. Permitam-se sentir-se confortáveis, calmos e quietos. (Aqui há uma pausa de trinta segundos.) Chega de vaguear!

Vocês vão notar que, de olhos fechados, vocês vagueiam. Vocês já experimentaram, nas suas tentativas de meditação, dificuldade em manter o foco. Vocês experimentam, em boa parte do seu estado de sonho, a incapacidade de manter o foco e de manipular dentro desse foco. Este exercício de sintonizar a sua atenção dirigida, a sua consciência que está sintonizada neste canal, será muito útil no aprendizado de desenvolver a sua capacidade de manipular dentro

de canais alternativos. Os estados alterados, como vocês os chamam, são todos canais alternativos. Se vocês tiverem a capacidade de manipular conscientemente dentro da consciência que prende a sua atenção, aprenderão com mais facilidade a manipular e a compreender dentro de canais alternativos de consciência.

Portanto, ao longo desta semana, até o nosso próximo encontro, vou oferecer a vocês a oportunidade do que vocês chamariam de lição de casa! Vou instruí-los a praticar este exercício três vezes em cada um dos seus dias. Vocês podem fazer este exercício em qualquer momento, pois os seus olhos estão abertos e vocês estão atentos a todas as pessoas à sua volta e a qualquer atividade em que estejam envolvidos, pois estão sintonizando a sua consciência com mais clareza. Vocês não estão vagueando. Não estão se colocando num estado alterado. Portanto, este exercício não vai interromper a sua atividade normal.

Nisso, façam uma vez o início deste exercício no período da noite, quando estiverem relaxados em casa, sozinhos. Assim, vocês podem seguir a sua "sintonia" dirigida no seu canal de atenção fechando os olhos e permitindo-se vaguear. Enquanto se permitem vaguear, podem fazer isso brevemente, só por um tempo, para notar os acontecimentos que estão ocorrendo. Podem ser lampejos de cor. Podem ser sentimentos. Podem ser cenas. Vocês podem incorporar visualizações. Podem incorporar imagens mentais, como vocês as chamam. Podem se pegar com pensamentos "passando" rápido por vocês. Notem o que ocorre. Não se concentrem intensamente na experiência. É só um exercício! Não é necessário 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 com muita determinação para conseguir alguma coisa! É mais importante que vocês se sintonizem conscientemente, de olhos abertos, com a consciência que vocês já conhecem; pois, à medida que aprendem a ser dirigidos e a manipular dentro dessa direção, também aprenderão a dirigir dentro de realidades alternativas.

Eu lhes digo que vocês podem manipular dentro da sua clareza, pois o que experimentaram agora neste exercício é só notar. À medida que a semana avança e vocês fazem este exercício, podem tentar manipular esses sentidos. Permitam a clareza da sua audição e, depois, desliguem-na intencionalmente. Permitam a clareza do seu olfato e, depois, desliguem-no. Permitam a si mesmos a oportunidade de ver a sua própria capacidade de manipular a sua própria consciência e as funções dela, pois nisso vocês podem reconhecer com muito mais facilidade como manipular ao encontrar acontecimentos diferentes dentro de focos alternativos.

O QUE ELE NÃO É: DESLIGAR · SESSÃO 123, 26 DE SETEMBRO DE 1996

ELIAS: Vou perguntar a vocês como percebem os exercícios que lhes dei e qual o propósito deles. (Bem direto, e uma pausa)

VICKI: Para mim, tenho tido alguma dificuldade com o exercício. O propósito, para mim, parece ser perceber o quanto é difícil de fato focar na consciência de vigília, porque, mesmo quando tento, não funciona muito bem. (Tropeçando nas palavras)

ELIAS: (Com firmeza) Envolvam a sua periferia! Você continua a focar a sua atenção de forma singular. Os exercícios que lhes estão sendo dados são para ampliar a sua percepção. Eu estava

explicando a vocês que a ação deste exercício recente é clareza, direção, uma permissão para que vocês percebam a sua capacidade: a sua própria consciência, a sua própria direção, a sua capacidade de manipular dentro da sua própria consciência. A ação não é desligar! É sintonizar! Michael não se desliga dentro desta troca de energia. Há uma sintonia fina. Você expressa: "Se eu me desligar, vou permitir uma recepção maior." Não! Você sintoniza. (Ufa! Um pouco intenso!)

CATHY: … Neste exercício, se é para a gente… isto é para clareza, e a gente deve, tipo, escolher um objeto e mantê-lo na periferia, mas ainda ver o quadro todo, e depois sentir o que está sentindo, cheirar o que está cheirando, provar o que está provando e ouvir o que está ouvindo, e depois a gente deve desligar… Não entendo! (Rindo)

ELIAS: Vou explicar. Antes de tudo, o motivo de eu dizer para vocês escolherem um objeto é só que, se eu disser "Permitam que a sua visão abranja todo o seu campo de visão", vocês se distraem automaticamente. A sua atenção é atraída automaticamente para uma área. Se vocês não têm um ponto focal, criam um, mas também vagueiam, de um para outro, para outro, para outro. Se eu disser "Sentem-se calmamente e vejam a sala", vocês vão focar numa almofada. Vão passar para uma pessoa. Vão passar para o abajur. Vão passar para as cortinas. Vão passar para a mesa. Vocês não vão dirigir a atenção e vão se confundir. Por isso digo de propósito: escolham um objeto para focar, mas não foquem nesse objeto. Foquem no seu ambiente, mas permitam que a sua visão, num estado relaxado, repouse num objeto sem concentração. Dentro dessa ação, permitam-se a clareza dos seus sentidos.

O objetivo, ao desligar um sentido individual, não é desfocar nem se desligar! É mostrar a vocês mesmos que vocês têm a capacidade de manipular com concentração e precisão. Vocês têm a capacidade de ser imaculadamente precisos! Portanto, vocês podem sintonizar, de forma bem fina e clara, todos os seus sentidos, e também podem ensinar a si mesmos a manipular esses sentidos. Pensem neste exercício. Se vocês não conseguem manipular fisicamente os seus próprios cinco sentidos, apenas cinco (risos), como vão manipular inúmeros sentidos, percepções, focos, memórias, sensações e experiências na transição?

UM BARULHO QUE "OS OUTROS" CRIAM · SESSÃO 1447, 27 DE SETEMBRO DE 2003

ELIAS: Agora; lidar com uma verdade começa por expressá-la. Expressar essas verdades gera conflito, pois há pouca ou nenhuma aceitação das diferenças em associação com as verdades. Verdades são verdades, elas não podem ser comprometidas e, nisso, não são questionadas. Elas SÃO e, portanto, são absolutas, e se há uma diferença, ela deve estar errada.

[…]

(Ao grupo) Que absolutos vocês incorporam? […]

Quais você identifica como as suas próprias verdades?

KC: Elias, aqui é a KC. Podemos pegar uma pequena verdade local minha?

ELIAS: Muito bem.

KC: O barulho da via expressa. A via expressa fica bem perto da minha casa, e, quando me mudei, não me lembro de ouvir o

barulho dela. Aí, alguns anos atrás, fui ficando tensa, cada vez mais tensa, e finalmente… eu não estava percebendo bem o que era, e então notei esse zumbido. Você provavelmente ouviu aqui no hotel. A via expressa fica bem aqui, e eu moro logo depois da esquina.

Então eu repasso o que sei sobre criar a minha realidade. Portanto, estou criando a via expressa inteira, o cimento, os pneus, os carros, as pessoas dirigindo os carros, a localização da minha casa, a distância, o vento, o canteiro central de cimento, que, claro, é a quem eu culpo pelo som. (Ri) Então tenho tentado pensar: certo, a minha atenção está na confiança nesta verdade de que, quando os carros passam, eles vão gerar esse barulho, o vento vai levá-lo até a minha casa e eu vou ouvi-lo; mas agora não sei como mover a minha atenção se quiser criar isso de outro jeito. Isso é um exemplo de verdade?

ELIAS: Sim!

KC: Porque para mim isso é um absoluto.

ELIAS: Sim, e isso não é o que você qualifica como pequeno.

KC: Não, para mim não é!

ELIAS: Pois nenhuma das suas verdades é pequena. (Risos) Elas são absolutos e são desafiadoras.

Agora, lembre-se: você não está eliminando crenças, e essa também é uma das suas armadilhas, pois vocês entram automaticamente numa associação de eliminar. Vocês não se permitem a compreensão objetiva de que podem continuar a expressar uma crença e não ser afetados, ou de que podem

continuar a expressar uma crença mas escolher como manipulam a sua energia e como criam o que querem, continuando a expressar a crença.

Agora, este é um exemplo, pois isto é um absoluto para você: que o som é gerado pelos veículos, que eles estão perto da sua moradia e que, portanto, você o ouve. Você pode continuar a incorporar essa informação e essa crença como uma crença expressa de que os veículos geram som, de que os veículos em contato com o asfalto geram som e de que, quanto maior o veículo, maior o som; você pode continuar a manter essa crença e mover a sua atenção.

Pratique a distração. Já disse isto muitas vezes e vou reiterar mais uma vez: a distração é uma das suas maiores ferramentas, e é eficiente. Você continua a expressar a tensão, pois onde está a sua atenção? No som.

KC: Nas vibrações do som, sim.

ELIAS: Correto! E, à medida que você continua a se concentrar nessa vibração, você continua a perpetuá-la.

Agora, na distração, você automaticamente interrompe a sua atenção e automaticamente move a sua atenção. É por isso que esta é uma das suas maiores ferramentas, pois é fácil, exige pouco esforço e nenhum pensamento. Você não precisa de método nem de plano para se distrair. Você pode incorporar uma infinidade de ações para se distrair.

Agora, na distração, note como a sua atenção se move e o som desaparece.

KC: Basta eu estar conversando com alguém e prestando atenção na conversa, e ele sempre vai embora, e eu noto isso. Mas, quando noto, levo a minha atenção de volta para o barulho e digo: "Ah, sim, ainda está lá." (Risos, e Elias sorri) Não fiz nada, porque ele ainda está lá.

ELIAS: Ah! Agora, isto também é significativo, pois esta é uma expressão que todos vocês incorporam: gerar uma mudança real na sua percepção e mudar a sua realidade, [depois] reincorporar o incômodo anterior, desvalorizar a si mesmos e dizer a si mesmos que não conseguiram nada. Mas conseguiram. Vocês moveram a sua atenção, criaram de outro jeito, mas não se permitem reconhecer isso, e por isso voltam ao familiar.

KC: Posso fazer outra pergunta? (Elias assente) Eu estava pensando nisso outro dia. Consigo me distrair conversando com uma amiga no quintal, e a gente não ouve o barulho, e olho para ela e sorrio, e ela sorri, porque sabe que é por causa do barulho; aí levo a minha atenção para a via expressa e ouço de novo. Então eu estava me perguntando: posso levar a minha atenção para a via expressa e não ouvi-la?

ELIAS: Sim.

KC: Certo, você quer falar sobre isso? (Risos)

ELIAS: Pratique o exercício dos sentidos externos.

KC: O exercício de clareza, em que você passa pelos seus sentidos externos e se coloca bem aqui, no agora…

ELIAS: Sim, e concentre a sua atenção em UM sentido e desligue os outros sentidos.

KC: E isso funciona mesmo! Porque o que eu fiz foi me concentrar no tato, e havia um grilo ali, e cadê ele? A minha audição sumiu completamente, e eu esqueci até quais eram os outros sentidos! Porque eu sentia tudo, e era só isso. Meu Deus! Funciona! (Risos) Elias, você conhece mesmo todos os truques!

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.

Siga a sua empolgação

BASHAR

Como fazer

1. Pergunte o que mais empolga você agora.
2. Aja nisso, sem insistir que as coisas cheguem de um jeito só.
3. Deixe a abundância vir pelas formas que ela tiver.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÕES "A CASA DOS SONHOS" E "CONTOS DE FADAS"

Imagine que você está muito empolgado com a ideia de ter uma bela casa dos sonhos. "Eu adoraria morar numa casa. Ah, olhe lá em cima, naquela colina, uma como aquela. Esse é o meu símbolo. Esse é o meu modelo. Quero uma casa assim. É a minha paixão total morar numa casa assim."

"Bem, como posso morar numa casa assim? Não tenho condições. Não tenho dinheiro. Acho que vou ter de arrumar um emprego. Não estou empolgado com arrumar um emprego, mas é a única forma em que consigo pensar. Vou ter de arrumar um emprego. Vou ter de trabalhar muito. Vou ter de economizar muito dinheiro e, quem sabe, em alguns anos, talvez eu possa ter uma casa como aquela da colina. Então é melhor eu ir atrás de um emprego."

Então você olha os jornais. Não vê nada realmente empolgante, mas vê um emprego que é, bem, tolerável. Você diz: "Bem, vale a pena, porque um dia vou ter a minha casa dos sonhos. Vale a pena.

Então eu sofro agora, porque vou ser recompensado depois." Essa é uma ideia forte na religião. Que, aliás, é bem singular do seu planeta.

Voltando à casa. Agora você está andando pela rua com o jornal debaixo do braço, pronto para ir àquela grande entrevista de emprego, para conseguir o emprego que você sabe que não o empolga. "Mas tudo bem. Está certo. É um ganha-pão."

E então você encontra um amigo. "Olá. Como vai? Por que não vem almoçar comigo?" "Bem, sabe, essa é uma proposta bem mais empolgante do que o que estou prestes a fazer. Definitivamente mais empolgante do que ir a esta entrevista de emprego. Mas não, não tenho tempo. Preciso ir. Se eu não for a esta entrevista, vou perder o emprego. Não vou conseguir ganhar o dinheiro. Nunca vou ter uma casa, e é isso que realmente me empolga."

"Bem, você precisa comer. Não dá para trabalhar se não mantiver as forças." Certo, você diz: "Bom argumento. Vou arranjar um pouco de tempo. Porque é mais empolgante. Vou arranjar um pouco de tempo, mas não posso me atrasar. Não posso me atrasar."

Lá vai você. Você seguiu a sua empolgação. A coisa mais empolgante que lhe foi oferecida naquele momento. Entre todas as coisas em que poderia agir, você escolheu a que mais o empolgou naquele momento. E foi almoçar, e estava se divertindo tanto. Ah, como vocês dizem: "Para onde foi o tempo? Ah, não! Ah, não. Perdi a entrevista de emprego. Agora nunca vou conseguir o emprego. Agora nunca vou ter o dinheiro. Agora nunca vou ter a minha casa. Ah, não."

E, enquanto você está ali lamentando a sua sorte, um amigo do seu amigo chega, senta e diz: "Olá. Prazer em conhecê-lo. Mas por que essa cara triste?"

"Ah, é uma longa história." Mas você conta tudo mesmo assim, porque a miséria gosta de companhia. E termina com: "Agora nunca vou conseguir a minha casa dos sonhos. E eu adoraria ter uma casa daquelas. Sabe, aquela lá em cima da colina, em tal e tal rua. Eu adoraria..."

O quê? Em tal rua? Você quer dizer ali em cima, no alto?

"Ah, sim. Eu adoraria ter uma casa assim. Adoraria morar numa casa assim. É isso que realmente me empolga. Não o emprego. O emprego não me empolgava. Mas agora nunca vou ter aquela casa. Não tenho emprego e não tenho dinheiro."

"Mas espere um minuto", diz o novo amigo. "Essa é a minha casa. E sabe de uma coisa? Fiquei muito feliz de ver o meu amigo aqui porque vou viajar por cerca de três anos, uma viagem longa, e eu ia perguntar se ele conhecia alguém que quisesse ficar na minha casa e cuidar dela de graça."

"Quer dizer que, se eu tivesse ido à entrevista de emprego, nunca teria ido a este almoço, nunca teria encontrado você, e você nunca teria me oferecido a possibilidade de ficar de graça na minha casa dos sonhos? Ah, entendi."

E agora vem o painel dos cínicos: "Isso é conto de fadas. A vida não funciona assim. É bom demais para ser verdade. É só coincidência. Nunca aconteceria em um milhão de anos. Uma chance em um

milhão. Ah, quais são as probabilidades contra isso?" Certo, obrigado, cínicos. Vocês falaram. Até logo.

A vida funciona assim, o tempo todo, a cada momento, a cada segundo em que você permite, seguindo aquilo que mais o empolga; permitindo que a sua sincronicidade positiva trabalhe a seu favor do mesmo modo que você tem permitido que a sua sincronicidade negativa trabalhe a seu favor. Sim, são coincidências, mas não são "acidentais". A ideia de "perder o barco" é sincronicidade negativa, porque é um reflexo perfeitamente cronometrado dos seus medos e dúvidas.

O momento perfeito é algo que você sempre tem. É apenas uma questão de ter o momento perfeito nas coisas que você faz, ou nas que não prefere. Só isso. O seu momento é sempre impecável. O que ele traz se baseia inteiramente na Terceira Lei Absoluta: "O que você emite é o que você recebe de volta." Seguir a sua empolgação permite que você se mantenha num nível de alta energia e de alta sincronicidade positiva. Assim, a realidade que você recebe é muito parecida com o que vocês chamam de "um conto de fadas". É mágica. É milagrosa. Lembre-se: um milagre não é uma exceção à regra, é a ordem natural das coisas. Quando os milagres não acontecem, essa é a exceção.

Permitam-se começar a perceber que vocês são milagrosos. Vocês são mágicos. Nada é bom demais para ser verdade. Nada. Zero. Nenhum. Tudo é real, tudo é verdade. Essa é a coisa mais surpreendente que vocês estão descobrindo e que muita gente vai descobrir nesta era de expansão no seu planeta: aquilo que ensinaram vocês a acreditar que "não passa de um conto de fadas"

é, na verdade, a realidade. Vocês vão acordar para um novo sonho. Um sonho de consciência. Absoluto.

Agora, entendam que, quando vocês começam esse caminho de forma consciente, quando acordam e começam a ver as coisas, muitas coisas começam a acontecer. Primeiro de tudo, como acabamos de ilustrar, vocês começam a reconhecer que a abundância vem de muitas formas. Às vezes você pode simplesmente receber algo, ou fazer uma troca, ou prestar um serviço em troca de algo, ou receber de várias maneiras as coisas de que precisa ou que quer. A capacidade de fazer o que você precisa, quando precisa.

Se aquela pessoa tivesse insistido no dinheiro, talvez tivesse levado anos para conseguir a casa. Porque não insistiu, porque seguiu a sua empolgação, conseguiu a casa agora. Sem entrada. Sem precisar de dinheiro nunca. Conseguiu a experiência que queria, a experiência. Não insista que a situação tenha de estar num certo arranjo. Essa é a primeira coisa que você aprende sobre abundância: que ela tem muitas formas. Deixe que elas cheguem a você. Não feche a porta. Deixe que cheguem enquanto você segue a sua empolgação.

Reescreva a crença que trava você

BASHAR

Como fazer

1. Fique em silêncio e volte pela sua história para achar as suas crenças sobre abundância.
2. Procure crenças coladas que não têm razão de estar juntas.
3. Pergunte como você prefere acreditar que é ser rico.
4. Reescreva a definição em primeira pessoa e aja como essa pessoa.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE, DE BASHAR, SEÇÃO "A PESSOA RICA"

Vou dar uma analogia. Ela se liga diretamente ao conceito de sistemas de crenças fundamentais "inconscientes". Quando estão crescendo, muitas pessoas no seu planeta ouvem muitas histórias, muitas parábolas, como vocês chamam. E talvez um dia você ouça a parábola da Pessoa Muito Rica. Por ser uma criança pequena, aberta a toda informação, você fica ali e absorve essa parábola. E ela diz: "Esta pessoa é extremamente abundante." E, ao mesmo tempo: "Esta pessoa é extremamente mesquinha e má." Então a sua mente pequena, que está se formando, diz: "Ah, abundância é igual a maldade", e junta as duas. As duas ideias se casam e se fundem na matriz de crenças da sua consciência.

Então, um dia, quando você já esqueceu que ouviu essa parábola, você cresce e diz a si mesmo: "Sabe, eu gostaria muito, muito de

ser abundante. Eu gostaria muito de ser rico." Mas, de repente, em algum lugar lá no fundo, tão no fundo que você nem consegue ouvir, uma vozinha diz: "Mas, se eu ficar rico, vou ficar mau, e não quero isso. Então não vou me permitir ficar rico."

Agora, quando você começa a mergulhar fundo na sua meditação, quando fica em silêncio dentro de si e volta pela sua própria história pessoal para descobrir quais crenças você tem sobre as situações da vida, inclusive a abundância, e de onde tirou essas crenças e por que as tem, você pode reconhecer como talvez esteja se sabotando, curto-circuitando-se o tempo todo, por ter sistemas de crenças "emendados" uns nos outros que não têm nenhuma razão para estar unidos.

Quando você entende que pode ter crenças como a que acabamos de mencionar, pode esclarecer a questão dizendo: "Ah, mas agora entendo que uma pessoa pode ser rica sem ser má. Agora entendo isso. Mas eu precisava entender que antes eu acreditava que isso não era possível. Eu igualava maldade e abundância no conceito e, por isso, não me permitia ser rico, porque não queria ser mau. Eu não queria o quadro completo do que achava que significava ser rico. Agora, como eu preferiria acreditar que é ser rico?" Redefina, reescreva as suas próprias definições pessoais. Uma vez que você entenda qual é a definição, reescreva-a.

Use a sua imaginação. Reescreva a crença do jeito que você prefere que ela seja: "Eu sou uma pessoa amorosa, gentil, bonita, artística, criativa, rica. Esse é o tipo de pessoa que prefiro ser. E agora sei que posso ser o que eu quiser, sem de modo algum ter de ferir outra pessoa ou a mim mesmo. É assim que eu sou realmente poderoso." Esse é o verdadeiro poder.

Quando você entende que já é tão poderoso quanto precisa ser, sem ter de ferir outra pessoa nem a si mesmo, para criar a realidade que prefere, então você conhece o Verdadeiro Poder.

Poder não é "controle". Não é "dominação". Não é "tentar" fazer a sua realidade se conformar ao poder da sua vontade. Não. A vontade é simplesmente foco. É simplesmente clareza sobre quem e o que você é; o que você prefere. E clareza sobre o que você acredita merecer. Essa é uma grande questão. O merecimento. Grande questão. Especialmente em relação à abundância: "Eu mereço ser abundante?"

Mas, de novo, são as próprias ações, é a própria realidade que diz tudo. Você está disposto a acreditar nisso a ponto de estar disposto a ser isso? Está disposto a atuar isso, a ser aquela pessoa, aquela pessoa abundante que pode então atrair essa realidade para si? Enquanto você confiar que não está evitando algo que precisa olhar, você deve confiar que a sua empolgação é o que seguir; então aja nessa direção.

Decidir, confiar e agir

ELAN

Como fazer

1. Decida: “Isto é quem eu sou.”
2. Confie nessa decisão.
3. Aja como a pessoa que você decidiu ser.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO “O MECANISMO”

De modo geral, a forma como vocês expressam isso, como seres físicos, é:

NÚMERO UM... FAZER A DECISÃO, “ISTO É QUEM EU SOU.”

Em seguida, NÚMERO DOIS... CONFIAR NESSA DECISÃO, “BEM, EU DEVO SER ESSA PESSOA.”

Em seguida, NÚMERO TRÊS... AGIR, ou realizar uma ação na sua realidade, com a suposição de base, subjacente, da sua decisão de que “ISTO É QUEM EU SOU.”

E são essas ações (numa realidade física) que parecem causar resultados (numa realidade física) que parecem reforçar (numa realidade física)... a decisão. Portanto, o que quer que você decida... você recebe. E, não importa o método que você use como desculpa para tomar essa decisão, a decisão pega.

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO “CONFIAR NA DECISÃO”

O modo como simplificamos as nossas comunicações com vocês foi pegar tudo o que compartilhamos (e, claro, ainda podemos discutir tudo isso em termos de definições "mais antigas") e, por ora, reduzir a apenas três ideias. Em cada momento em que você se criou como um ser físico, e, aliás, em cada momento em que se criou como qualquer tipo de ser que já foi ou será, TRÊS COISAS É O QUE VOCÊ FAZ E TRÊS COISAS É TUDO O QUE É PRECISO para começar a mudar quem você é de acordo com a sua preferência, de acordo com quem você sabe que é, e não segundo qualquer outro critério. Em breve revisão, essas três coisas são simplesmente: A DECISÃO, A CONFIANÇA NA DECISÃO e A AÇÃO (a ação é o "material" de que a realidade física é "feita", por assim dizer).

Agora, a realidade física na verdade é criada no nível da consciência, mas vocês ainda FUNCIONAM dentro da aparência de que a ação é necessária. Por isso incluímos a ação na ideia: as suas ações mudam, e essa mudança na sua produção física é o que parece criar a mudança na sua realidade. Incluímos essa observação para lhe dar algo com que trabalhar que caiba dentro do seu sistema de crenças mais forte sobre como você move a sua realidade.

No último segmento, discutimos com algum detalhe a primeira parte, A Decisão, e o que ela significa exatamente. Em resumo, em cada momento você se cria 100% (não 99%, não 98%, não 80%)... 100%! E nesse momento você toma uma decisão (você toma a decisão sobre quem você é). Pois bem, você já faz isso, sempre fez, como ser físico, e dessa forma sempre fará. Portanto, isso não é novidade... você toma uma decisão.

Até agora, a base da sua decisão de "isto é quem eu sou" foi criada como dependente de circunstâncias externas, de simbologia externa, de momento certo e do que vocês chamam de "o Passado" e "o Futuro". Assim, as pessoas tomavam a decisão "isto é quem eu sou" com base, por exemplo, nas suas CIRCUNSTÂNCIAS: "Bem, aqui está a minha CIRCUNSTÂNCIA, então isto deve ser quem eu sou, porque a minha CIRCUNSTÂNCIA está me dizendo; só este tipo de pessoa criaria este tipo de CIRCUNSTÂNCIA." E, com essa abordagem, você usa as suas CIRCUNSTÂNCIAS como medida ou régua para tomar a decisão neste momento... "é assim que me entendo, é quem EU SOU."

E o que isso realmente é, é uma decisão sobre quem você é, e revisamos a redação para incluir a palavra "decisão" porque uma decisão também pode ser tomada de modo consciente.

Aprecie o que você já criou

ELIAS

Elias diz que apreciar o que você já criou relaxa a energia e abre espaço para criar mais. Desvalorizar o que existe mantém a mesma criação.

> **Nota do MPR:** A vila é a propriedade grande que o Jens procura há anos. Ele e o Elias também tinham conversado no dia anterior, e o Elias retoma essa conversa.

Como fazer

1. Chegue em casa e olhe ao redor.
2. Note o que você sente: raiva, decepção, outra coisa.
3. Pergunte o que você pode apreciar no que criou.
4. Veja o que cada coisa faz por você, como o carro velho que ainda leva você.
5. Sinta a tensão cair e deixe a permissão, e não a força, guiar o próximo passo.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1400, 20 DE JULHO DE 2003

JENS: Eu teria o mesmo espírito. O problema é que criei muitas ações para encontrar essa propriedade, indo a corretores, passando anos... Na minha opinião, isso não ajuda de verdade. É mais uma expressão de responsabilidade. Preciso fazer alguma coisa para alcançar esse objetivo, essa meta, e expressar responsabilidade pela minha família. O problema é que eu me pressiono muito.

ELIAS: O que é paciência?

JENS: (Ri) Algo que eu não incorporo! Dê uma olhada no meu apartamento. É pequeno demais. Tudo está quebrado no meu apartamento, é... (Suspira)

ELIAS: O que é paciência?

JENS: Permissão.

ELIAS: Correto. Incorpore isso, a permissão. Incorpore a permissão, a sua intuição e as suas comunicações, e confie na sua capacidade de manifestar e no fato de que você de fato cria. Confiança e permissão, não força.

JENS: Vou fazer o meu melhor, mas não é fácil.

ELIAS: Eu estou ciente. É um desafio. É algo bem desconhecido, e você quer agora, agora, agora. (Jens ri) Mas no agora, agora, agora, você também força.

JENS: É o mesmo com o meu carro. Encontrei um problema semana passada ou duas semanas atrás, no volante. São as mesmas imagens. O carro é velho. Preciso de um novo, maior. Eu me pressiono, mas aí digo: "Como posso fazer isso?" Não tenho dinheiro suficiente. Não faço ideia de como realizar isso.

ELIAS: No tempo em que você aceitar a si mesmo e as suas criações agora como aceitáveis e parar de se esforçar para ser melhor ou para adquirir, você criará, com facilidade. E você se surpreenderá, pois verá isso como mágica, e tudo o que deseja aparece, pois você o criará.

Enquanto você continua a se esforçar e a ver que ainda não é bom o bastante, que ainda não proporcionou o suficiente, você continuará a manifestar o que está manifestando. Aprecie o que você criou, em vez de desvalorizar o que criou.

Perceba o que você tem e permita-se a apreciação disso, o que muda a expressão da sua energia. Na apreciação do que você já manifestou, em vez de desvalorizar o que já manifestou, você relaxará a sua energia, o que cria a permissão. Seu veículo pode ser velho, mas ele também transporta você.

JENS: Uso as mesmas imagens no meu apartamento há anos. Sei em teoria como conseguir isso, mas fazer de verdade é completamente diferente.

ELIAS: Eu compreendo. Pois qual é a sua comunicação a si mesmo quando você ocupa a sua moradia e olha ao redor?

JENS: Ela não combina mais comigo.

ELIAS: Qual é a sua comunicação emocional?

JENS: Raiva.

ELIAS: E?

JENS: Decepção.

ELIAS: Sim! Ao olhar ao redor, você expressa o sinal da decepção.

Agora; o que é isso? Qual é a mensagem que você oferece a si mesmo?

JENS: Que não estou satisfeito com as minhas escolhas.

ELIAS: Que você está se desvalorizando, que não criou bem o bastante as suas escolhas, que elas são insuficientes.

JENS: São mesmo! (Ri) Essa é a minha percepção.

ELIAS: E, portanto, assim são, pois isso é o que você cria, o reflexo do que você expressa internamente.

Agora; eu compreendo que você tem um desejo genuíno de criar outras manifestações. Lembre-se da nossa discussão de ontem. Você cria externamente um reflexo do que gera internamente. Portanto, se você fixa a atenção na sua decepção com as suas manifestações de agora, você pode pensar, pensar e pensar. O pensamento não cria a sua realidade. Portanto, você pode pensar nessa vila repetidamente, e ela não se manifestará só por meio do pensamento. É a sua energia que a criará: a sua permissão, a sua aceitação e a sua confiança.

Esta é a razão pela qual eu lhe digo o ponto-chave: ao voltar para casa, e ficar dentro da sua moradia e olhar ao redor, examine dentro de si o que você pode apreciar no que criou, em vez de se desvalorizar no que criou. Isso será uma alteração enorme de energia.

Na apreciação das suas criações, a sua energia relaxa automaticamente. A tensão se dissipa; o julgamento escorrega para longe. E nessa energia, você expressa uma liberdade de realmente criar o que quer, não necessariamente por meio da ação de ganhar na loteria.

Você pode se surpreender com o quanto pode criar manifestações de muitos tipos diferentes sem a quantia de dinheiro que espera

que deveria ter. Ocorrências incríveis acontecem na sua realidade se você permitir. Vocês são seres criativos, e podem criar a partir do nada. Pois é isso o que vocês fazem automática e naturalmente: criam coisas a partir do nada.

JENS: Seria bom se eu pudesse acreditar nisso!

ELIAS: (Ri) Lembre-se do que eu disse ontem. Não importa se você acredita ou não.

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.

Troque a imagem negativa por outra boa

SETH

Como fazer

1. Ao ver uma imagem negativa na mente, apague-a de imediato.
2. Troque-a por uma imagem construtiva e clara.
3. Repita em toda ocasião.
4. Diga a si mesmo: só vou reagir a sugestões construtivas.

Nas palavras de Seth

AS PRIMEIRAS SESSÕES, LIVRO 1, SESSÕES 262 E 332

Em períodos ruins ele fica quase totalmente vulnerável à sugestão negativa, de modo que ela opera através do seu próprio sistema psíquico e físico. Ele deveria então dar a si mesmo, com frequência, a seguinte sugestão: Só vou reagir a sugestões construtivas. Você pode fazer uma pausa e continuaremos.

Agora, escute-me. Quando você se vir diante de imagens negativas na sua mente, projetando-as no futuro, deve apagar mentalmente essa imagem de imediato e substituí-la por uma imagem construtiva, vendo-se, por exemplo, no comando de uma sala bem organizada.

Isso deve ser feito imediatamente, em toda ocasião e em toda circunstância. Este exercício apagará, de fato, a imagem negativa anterior.

Você deve apagar mentalmente a imagem negativa, por exemplo. Se você pensa que amanhã Johnny F. vai se comportar mal na sala de estudo, deve substituir isso, na sua mente, pela imagem de Johnny F. comportando-se muito bem. Em primeiro lugar, se você imagina que um determinado aluno vai se comportar mal, está enviando a ele, automaticamente, uma mensagem telepática nesse sentido. Se ele for muito suscetível a sugestões, vai cumprir as sugestões que você lhe deu.

Quando você a substitui por um pensamento construtivo, está enviando essa sugestão construtiva, à qual ele também reagirá. Sempre que você se vir na mente como doente ou cambaleante, deve apagar a imagem imediatamente e se esforçar para ver, em vez dela, uma imagem mental de si mesmo saudável e forte.

Tais imagens afetam todo o seu sistema físico através da fabricação de hormônios e substâncias químicas. As sugestões, sejam dadas a você ou por você, causam uma situação emocional que afeta automaticamente a produção de hormônios e substâncias químicas.

Eu lhe disse para dizer a si mesmo: só vou reagir a sugestões construtivas. Se, porém, você se pegar abrigando uma sugestão negativa, contraponha-a imediatamente, substituindo-a por uma construtiva.

Isso pode ser comparado, e com razão, a erros em uma pintura. Quando você está em um estado de espírito ruim, afeta automaticamente de forma negativa os outros que encontra. Então você reage ao comportamento deles e fecha o círculo. Isso leva a

um ambiente emocional muito carregado, que é a causa das depressões de que você falou.

Quando o pico é atingido, a autopiedade passa a controlar tão por completo as suas emoções que parece não haver saída. Num estado de autopiedade há, de fato, um luxo quase perverso, o luxo do desespero, pois o desespero diz: Não há nada que eu possa fazer, e livra você de qualquer responsabilidade pela mudança. Isso vale não só para você, mas para esse estado em geral. Você se torna incapaz de sair de si mesmo, até para desfrutar pequenos prazeres e, pouco a pouco, parece que cada alegria lhe é retirada, até restar apenas o desespero.

Isso é causado pelo ápice de sugestões negativas e de pensamento negativo. Elas se acumulam até você não aguentar mais. No curso natural das coisas, porém, mais cedo ou mais tarde alguma sugestão positiva fortemente carregada começa a limpar o ar emocional.

Ofereça e deixe o outro escolher

BASHAR

Bashar diz que o que você oferece a alguém, naquele momento, já basta. O que ela faz com isso é escolha dela.

> **Nota do MPR:** Bashar fala de quem oferece ajuda a outras pessoas. O MPR não promete cura e não substitui acompanhamento de saúde.

Como fazer

1. Ofereça o que tem naquele momento, do jeito que você é.
2. Lembre: o que você ofereceu já é suficiente.
3. Deixe a pessoa decidir se, quando e quanto vai usar.
4. Se notar o pensamento "não fiz o bastante", perceba que ele fecha o canal de novas ideias.
5. Siga em frente, sem se cobrar.

Nas palavras de Bashar

A ESTAÇÃO DO SILÊNCIO, 20 DE DEZEMBRO DE 2025

P: Acho que isso me afeta muito, sabe, eu tento estar presente para todos e estou sempre pensando nos outros, mas, de certa forma, isso me causou algum dano físico, sabe, dor física.

BASHAR: Não, não causou. A única razão pela qual você está sentindo dor física é porque você está diminuindo sua vibração por algum motivo específico ao ajudar alguém e estar presente para essa pessoa. Isso nunca pode causar dor, porque nesses momentos você está sendo você mesma, você está no seu poder e, portanto, é

por isso que você pode transmitir informações que ajudam a pessoa, que ela está disposta a aceitar, que ela está disposta a se ajudar. A questão é que você se apegou a esse ato a algo mais, outra perspectiva, outro sistema de crenças, o que permite que você diminua sua vibração e experimente dificuldade, dor ou luta. Então a questão é: se você entende que está se amando e sendo você mesma nos momentos em que os está ajudando, que esse é o seu verdadeiro eu, por que, como resultado de fazer isso por eles de uma forma benéfica, você decidiria e escolheria diminuir sua vibração para sentir luta, conflito e dor? Certo? Por quê? Qual a razão para fazer isso em vez de simplesmente permanecer no estado em que estava quando os estava ajudando?

P: Talvez porque eu sinta que não fiz o suficiente.

BASHAR: Exatamente. Uma resposta perfeita. Vou te contar. Seja lá o que você faça por alguém, seja qual for a forma como você ajude essa pessoa, isso já é absolutamente suficiente. Não se espera que você faça mais do que isso. Cabe a você decidir o que é apropriado compartilhar com ela nesse momento. Cabe a ela decidir o quanto disso incorporar à sua vida. Essa não é sua responsabilidade. Não é da sua conta o que ela fará com isso. Então, quando você diz "quero ter certeza de que é o suficiente", entenda que o simples fato de a pessoa vir até você e o simples fato de você oferecer qualquer perspectiva que possa permitir que ela a incorpore à sua vida, caso decida adotá-la, para melhorá-la de alguma forma, já é absolutamente suficiente. E essa é toda a sua responsabilidade para com ela. Você não é responsável por ela, nem por ser nada além do que você é naquele momento em que está oferecendo qualquer grau de ajuda. Sua intuição é capaz de

oferecer isso, e é absolutamente suficiente. Agora, não estou dizendo que com o tempo você não possa aprimorar sua capacidade de fornecer outras informações, além daquelas que você já oferece, que também possam ser úteis para eles, e talvez até mesmo melhorar sua capacidade de fornecer mais informações que eles possam usar. Mas ainda assim, caberá a eles decidir se usarão ou não essas informações. Porque você não pode ajudar ou curar ninguém se essa pessoa resistir a usar o que você oferece em sua vida. Isso depende deles. Portanto, tudo o que você for capaz de oferecer em um determinado momento será absolutamente benéfico. Se eles usarão hoje, amanhã, no ano que vem ou daqui a cem anos, não depende de você. O que você ofereceu é suficiente naquele momento, porque é o que você é capaz de oferecer agora. Isso não significa que você não irá melhorar. Não significa que você não irá se aperfeiçoar. Não significa que você não poderá acessar mais informações posteriormente. Mas a maneira de fazer isso é simplesmente continuar fazendo o que você já está fazendo e se aprimorar nisso, adquirindo mais intuição e inspiração para transmitir informações a eles. Se você começar a duvidar de si mesmo e a confiar na negatividade de não acreditar que está fazendo o suficiente, você vai desacelerar todo o processo de sua capacidade de se aprimorar para ajudá-los cada vez mais. E isso é contraproducente para o que você já está fazendo por eles. Entendeu?

Pergunte o que você cria na irritação

ELIAS

Elias leva Mike a notar a própria reação à ação de outro: assumir a responsabilidade pela escolha do outro é resposta automática, e não é aceitação.

> **Nota do MPR:** O Elias chama cada pessoa pelo nome de essência: Mikah é o Mike. 'Os pequenos' são as crianças pequenas da casa.

Como fazer

1. Quando algo que o outro fez irritar você, pare e note a sua reação automática.
2. Pergunte a si mesmo: o que estou criando neste momento?
3. Veja se a resposta é assumir a responsabilidade pela escolha ou pela ação do outro.
4. Lembre que assumir a responsabilidade por quem está fora de você não é aceitação, nem de você nem do outro.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 657, 7 DE JULHO DE 2000

ELIAS: […] Manter a sua atenção fora de você, numa concentração tremenda no que você identifica como tempo, LIMITA, pois isso não lhe dá a oportunidade de se familiarizar com você. Isso CRIA ações automáticas, associações automáticas e reforços dos sistemas de crenças que você tem, e esse não é o ponto.

O ponto é se familiarizar com você, se familiarizar com as suas crenças individuais, permitir-se notar, reconhecer e identificar as suas crenças individuais e, depois, permitir-se reconhecer a influência que elas têm na sua percepção e, nisso, reconhecer que a sua percepção cria toda a sua realidade, CADA MOMENTO dela.

Quando você começa a voltar a atenção para você, também começa a eliminar, um a um, os obstáculos que criou no seu próprio movimento, e nisso se permite reconhecer as suas respostas automáticas – POR QUE você cria os movimentos que cria, COMO cria, O QUE cria na sua realidade e, mais significativamente, que você CRIA tudo o que se expressa na sua realidade.

Este é o aspecto mais significativo, pois ainda há aspectos da sua realidade que você NÃO vê que cria!

MIKE: (Rindo) Como quais?

ELIAS: Ah! Você pode estar em interação com um dos pequenos e ver ações que um desses pequenos está criando, e dirá a si mesmo, em momentos de exasperação – ou até em momentos de reconhecimento das escolhas de um desses pequenos – e avaliará consigo que algum elemento fora de você criou essa ação. Você a percebeu, você a viu, mas a sua identificação da percepção é que você está vendo, não que está criando.

Vamos supor uma situação hipotética. Hoje, hipoteticamente, você está em casa com um dos pequenos, e esse pequeno derruba um copo de líquido no chão, e você expressa exasperação, pois o pequeno derrubou o copo de líquido no chão, e você vê que agora precisa limpar o líquido.

Agora; quem derrubou o líquido no chão?

MIKE: O pequeno.

ELIAS: Não.

MIKE: O quê?

ELIAS: VOCÊ derrubou o líquido no chão, pois você criou outro pequeno, que é a SUA percepção desse indivíduo, e a ação foi criada por VOCÊ.

MIKE: (Rindo) Você sempre me dá esses quebra-cabeças!

ELIAS: HA HA! Mas você gosta tanto desse tipo de criatividade!

MIKE: (Rindo) Gosto, sim!

ELIAS: Ha ha ha ha ha ha!

MIKE: (Rindo) Que interessante!

ELIAS: Agora; a sua resposta automática, nesta situação hipotética, é exasperação, pois você avalia que agora precisa limpar esse líquido que está no seu chão. Essa seria uma expressão automática que, hipoteticamente, você pode criar.

Nisso, qual é a sua expressão?

MIKE: Para o pequeno? Limpe isso! (Rindo) Geralmente a minha expressão automática é fazê-lo limpar, mas ao mesmo tempo fico com raiva porque penso que vou ter que limpar.

ELIAS: Exatamente! Agora; qual é a sua identificação do que está acontecendo? O que você está criando nesse momento?

MIKE: Nesse momento – no momento da expressão automática, ou no momento em que o copo caiu?

ELIAS: No momento da resposta automática.

MIKE: Ah, meu Deus. Não sei! Isso é algo em que venho pensando nos últimos dias. Talvez algo com controle?

ELIAS: Você está expressando uma resposta automática de responsabilidade pessoal...

MIKE: Ah! De novo!

ELIAS: ... de que você precisa assumir a responsabilidade pela escolha e pela ação de outro indivíduo.

MIKE: Mas achei que você tinha dito que fui eu que derrubei o copo.

ELIAS: E foi, tal como criado pelo modelo (blueprint) do outro indivíduo.

O outro indivíduo está criando, hipoteticamente, a ação de derrubar o copo, pois escolheu derrubá-lo. Você, modelando a sua criação do indivíduo a partir de um blueprint que criou desse indivíduo, também cria ao mesmo tempo uma ação de derrubar o copo.

Nisso, VOCÊ cria a interação com o indivíduo que você criou por meio da sua percepção, e, nessa interação, você interage consigo mesmo, por assim dizer.

Portanto, você projeta a sua atenção para fora, mantém a atenção na ação externa e na sua avaliação dessa ação externa, e expressa

automaticamente responsabilidade pessoal, na expressão de que VOCÊ precisa ser responsável por todas as ações que ocorrem fora de você.

[…]

Deixe-me também dizer, Mikah, o que pode estar motivando o seu processo de pensamento: assumir responsabilidade pessoal por indivíduos, situações ou ações fora de você NÃO é uma expressão de aceitação. Não é uma expressão de aceitação de si mesmo e não é uma expressão de aceitação de outro indivíduo.

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; é um jeito de praticar o que eles ensinam.

Todos os dias: o exercício de clareza, três vezes, e a pergunta do Bashar: qual a coisa mais empolgante que eu posso fazer agora?

Semana 1, ver o que você já cria. Faça "Observe o que você faz" e anote, por uma semana, cada vez que você se desvaloriza (sessão 1089). Sem julgar.

Semana 2, a crença. Leia o capítulo de crença e percepção. Escolha uma crença que aparece no que você vive e faça "Reescreva a crença que trava você" ou o exercício do Seth de trocar a crença pelo oposto, dez minutos por dia.

Semana 3, decidir e viver como quem já é. Faça "Decidir quem você prefere ser" e o ver, sentir e ser do Bashar: aja um pouco a cada dia como quem já vive o que você quer.

Semana 4, os outros. Leia o capítulo de criar com os outros. Quando alguém irritar você, faça "Pergunte o que você cria na irritação". Note como as pessoas respondem quando a sua posição muda.