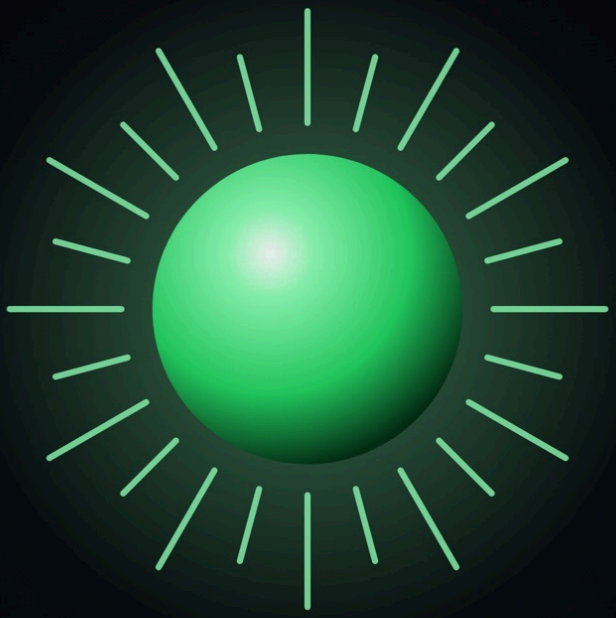
Confiar em si

Aceitar a si, saber o seu valor e deixar a dúvida



ELIAS · BASHAR · SETH · ELAN

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro reúne 31 conversas e trechos completos sobre confiar em si: 15 do Elias, 10 do Bashar, 4 do Seth, 2 do Elan. Cada um vai da pergunta até onde o assunto muda.

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

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

Parte dos trechos do Seth são citações curtas de várias sessões, reunidas por assunto, com o número de cada sessão. Os outros são seções contínuas.

Fontes: Elias (Mary Ennis, eliasweb.org), em português do MPR ou traduzido do inglês. Bashar (Darryl Anka): transcrições em português; cinco vieram de legenda automática e foram pontuadas, com pequenos ajustes de leitura; dois trechos dos livros "Quest for Truth" e "Blueprint for Change", traduzidos. Seth (Jane Roberts): citações de vários livros, "A Abordagem Mágica" e "The Way Toward Health", traduzidos. Elan (Andrew): "Your Power on a Plate", traduzido.

Palavras dos mestres

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

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

Aceitação de si (Elias): Ver as suas escolhas e crenças sem condenar. Não é gostar de tudo nem concordar. Os outros vêm depois, como consequência.

Aceitar (Elias): reconhecer que a crença, ou o jeito do outro, existe, sem brigar com ela nem obedecê-la. Não é concordar nem gostar.

Apreciar (Elias): Reconhecer algo seu com uma ação, e não só no pensamento. Interrompe o hábito de se desvalorizar.

Confiança (Elias): A ausência de dúvida sobre a sua capacidade. Ela se constrói aos poucos até virar saber, e saber é agir sem precisar pensar.

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.

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.

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.

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

Merecer (Bashar): Para o Bashar, você merece porque existe. Você sempre recebe o que acredita merecer.

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.

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

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

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

O que os mestres ensinam sobre confiar em si

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

1. Você não vai se trair

O Elias diz que o seu eu zela pelo seu valor e não vai decepcionar você. Quem acha o contrário supõe dois de si, um bom e um mau. Elias, sessões 153 e 165.

2. Você sempre confia em algo

Dizer "não tenho confiança" é afirmar algo com muita confiança. Você não aprende a confiar; muda a direção da confiança que já tem. Bashar, "O Poder do Paradoxo" e "Os Três Absolutos II"; Elan, "Você já confia 100% em alguma coisa"; Seth, sessões 752 a 936.

3. Confiança é a ausência de dúvida

Ela se constrói aos poucos até virar saber. Você já sabe como é: quando está determinado, nada distrai e as coisas se encaixam. Elias, sessão 2377; Bashar, "Uma Questão de Fé".

4. Escute a voz de dentro

Todas as vozes que você ouve são você; a escolha é qual delas você observa. Chamar a intuição de imaginação é se desvalorizar. Elias, sessões 101 e 153.

5. Aceitar o outro começa em você

Você não aceita os outros sem aceitar a si. Quando aceita a si, aceitar os outros vem sem trabalho. Elias, sessões 164, 302 e 2482.

6. Aceitar não é gostar

Você pode discordar e se aceitar no desacordo. Quem acha que deve gostar de tudo passa a se depreciar. Elias, sessão 2482.

7. Você merece porque existe

A criação não comete erros. Você não precisa conquistar o que já é seu por nascimento, e todo desejo vem com a capacidade de realizá-lo. Bashar, "Valor Próprio", "Quest for Truth" e "Blueprint for Change"; Seth, "The Way Toward Health".

8. Produzir não prova valor

Medir a produção para justificar a existência liga o que você faz ao que você vale. Pergunte o que você quer fazer agora, e não o que deve. Elias, sessão 1124.

9. Se não solta, há uma crença

Você só vai para o que acredita ser bom para você. Se não aceita o que merece, uma crença de indignidade está mais forte. Bashar, "Uma Conversa com Bashar".

10. A dúvida volta, e tudo bem

Confiança não é absoluta: você a gera a cada momento. Quando a dúvida vier, reconheça, aceite e diga "não importa". Elias, sessão 1107.

11. Aprecie com ação

Três coisas suas por dia, em momentos diferentes. Diante do "não consigo", pare e faça algo bom para você: um banho, uma caminhada. Elias, sessões 1799 e 1030.

12. Volte a atenção para você

A dúvida e a desvalorização vêm da atenção no passado, no futuro ou no outro. Voltar a si não é se afastar de ninguém. Elias, sessões 1846 e 488.

Perguntas e respostas

As dúvidas mais comuns sobre confiar em si, com a resposta dos mestres e onde ler.

Como aprendo a confiar em mim?

O Bashar diz que você não aprende: já confia em algo. Basta mudar a direção da confiança para o que você prefere.

ONDE LER: BASHAR, "O PODER DO PARADOXO" E "OS TRÊS ABSOLUTOS II".

E se eu me enganar?

O Elias diz que você não vai se trair. O seu eu zela pelo seu valor.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 153 E 165.

Qual voz interior eu sigo?

Todas são você. Escute a pequena voz de dentro e note como ela fala com você: intuição, alerta, insistência.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 101 E 153.

Por que eu me desvalorizo tanto?

Vira hábito. O Elias sugere apreciar três coisas suas por dia, sem forçar.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 1799.

Preciso merecer o que quero?

Não. O Bashar diz que você merece porque existe.

ONDE LER: BASHAR, "VALOR PRÓPRIO" E "BLUEPRINT FOR CHANGE".

Por que não consigo receber o que quero?

Há uma crença de indignidade mais forte do que a de merecer. Pegue-a no momento em que ela fala.

ONDE LER: BASHAR, "UMA CONVERSA COM BASHAR"; ELIAS, SESSÃO 1124.

Aceitar a mim é concordar com tudo o que faço?

Não. É ver as suas escolhas sem condenar. Você continua com as suas preferências.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 2482 E 302.

A dúvida voltou. Fracassei?

Não. Confiança se gera a cada momento. Reconheça a dúvida, aceite e volte ao agora.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 1107.

O que faço quando penso "eu não consigo"?

Pare, relaxe e faça algo bom para você. A ação distrai do "não consigo".

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 1030.

Ter cuidado demais é falta de confiança?

O Elias diz que precaução e proteção expressam falta de confiança em si. Dá para notar e rir de si.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 947.

Fé e confiança são a mesma coisa?

O Bashar diz que a fé vem do que você acredita, e o saber dispensa crença.

ONDE LER: BASHAR, "UMA QUESTÃO DE FÉ".

Como dizer a mim mesmo quem eu sou?

No positivo, sem citar o que não quer ser. Se a frase não traz alegria, troque as palavras.

ONDE LER: ELAN, "OS BICHOS-PAPÕES NO ARMÁRIO".

Confiar em si

Você não vai se trair. A confiança cresce até virar saber.

Confiança é a ausência de dúvida

ELIAS · SESSÃO 2377 · 20 DE OUTUBRO DE 2007 · PARTICIPANTES: BILL, AMY E OUTROS, COM MARY (MICHAEL)

Bill conta que o grupo debateu confiar e saber: segurar uma caixa sem pensar nela. Pergunta se a confiança é o caminho até esse saber. Amy diz que chega perto do que quer e volta atrás.

O que ele ensina aqui

- Saber é agir sem pensar; a confiança se constrói aos poucos, até virar saber.
- Quem foca o resultado perde de vista o processo e não o deixa se desdobrar.
- Defina a intenção e solte: a atenção vai para o que você faz agora.
- Você já sabe como é estar determinado: sem dúvida, nada o distrai e as coisas se encaixam. Confiança é essa ausência de dúvida.

> **Nota do MPR:** Blue Flash é o nome do fórum de discussão do grupo de Bill, citado por ele na pergunta.

> **Nota do MPR:** A conversa omitida entre os dois trechos trata da pergunta de Amy sobre mudar crenças; Elias responde que as crenças não são o inimigo.

A conversa

BILL: Elias, recentemente estivemos debatendo, no Blue Flash, o conceito de confiar e de conhecimento nos termos da criação

daquilo que queremos. A título de exemplo, eu pego esta caixa e não preciso pensar nisso, eu simplesmente sei. Aquilo que venho debatendo nesse fórum é que se o conhecimento se faz presente então não necessito verdadeiramente pensar em como atuar. Ajo. A confiança assemelha-se quase a um caminho desenvolvido rumo ao conhecimento (saber). Como quando atinjo a minha mão com o martelo e disponho apenas de dois por cento de confiança de que não me irá magoar e magoa mesmo. Aquilo que sugeri no Blue Flash é que praticássemos esta coisa da confiança nas pequenas coisas, antes de mais, para que a coisa possa crescer. Então, eventualmente não teremos... (Inaudível) a fim de a empreendermos.

ELIAS: Certo.

BILL: Será essa a relação que existe entre a confiança e o conhecimento? O conhecimento não é sabermos que podemos fazer mas fazer simplesmente, sem pensar.

ELIAS: Sem a menor dúvida.

BILL: Chegamos a esse ponto pela edificação da confiança, através de um processo qualquer?

ELIAS: Chegam.

[…]

AMY: Nesse caso, penso que não se trate de mudança, mas se continuar repetindo… Desejo implementar esta mudança na minha vida de forma tornar-me mais criativa no trabalho, nas minhas atividades diárias, com mais daquilo que sou, mas ainda assim sinto que continuo criando o mesmo a cada dia. Chego perto

daquilo que quero mas logo sinto que volto outra vez atrás. Não consigo lá chegar. Portanto, se não se trata de alterar a crença que tenho com respeito a mim mesma, então o que necessito fazer para poder ultrapassar isso?

ELIAS: Isso não é pouco usual. O que você está fazendo é perder de vista o processo. Você está se concentrando no resultado. Quando você se centra no resultado, deixa de prestar atenção ao processo e deixa de permitir que ele se desdobre. Com isso você gera certo movimento mas não se permite alcançar aquilo que quer, porquanto não está prestando atenção ao que está fazendo. Você está se concentrando no resultado.

O resultado constitui uma intenção. Uma vez estabelecida a intenção não é necessário permanecer nesse resultado, porque quanto mais você o fizer, mais deixa de prestar atenção ao que está fazendo em meio ao seu processo, e mais deixa de prestar atenção ao modo natural como ele pode se desdobrar de formas surpreendentes.

Adotei recentemente uma analogia que passarei a oferecer a vocês. Se segurassem uma flor delicada na mão e quisessem vê-la desabrochar não puxariam as pétalas de modo a forçá-la a abrir-se. Vocês teriam paciência, que consiste numa concessão, e deixariam que se abrisse espontaneamente de modo que trouxesse a surpresa do que o desabrochar oferece. Aquilo que parece externamente ser um botão pode assumir um aspecto bastante diverso quando desabrocha. Isso pode surpreender vocês. Pode parecer externamente cor-de-rosa enquanto que por dentro pode ser laranja e amarelado, coisa com que poderiam não contar.

Passa-se o mesmo nas suas experiências. Vocês estabelecem uma intenção e não se preocupam mais com ela. Prestem atenção ao desenrolar do seu processo e criem uma abertura (clareza) para com surpresas inesperadas. A isso se resume a questão de prestarem atenção ao tipo de energia que projetam. Tal como você referiu, se vocês confiarem em si mesmos não se trata tanto de uma questão de resultado. É a permissão de vocês mesmos se moverem rumo aos resultados por meio dessa edificação da confiança e da prática desse saber, prática dessa ausência de dúvida.

Vocês notarão, qualquer um de vocês, que quando alcançam o modo mais bem-sucedido é quando estão determinados, e o fator comum dessa determinação consiste em não duvidarem. VOCÊS SABEM que alcançarão. Estão determinados a fazê-lo. Com isso se tornam imparáveis. E todos vocês já passaram por essas experiências.

Lembrem-se da sua determinação. Permitam-se recordar como isso ocorre quando se sentem determinados - não permitem que nenhuma expressão interrompa vocês; não se deixam dissuadir nem tampouco distrair mas permanecem centrados e alcançam resultados facilmente, de forma surpreendente e com assombro. Porque, tão logo alcançam a realização do que almejam vocês geralmente expressam: “Não consigo acreditar em como isso era tão fácil; os fatores encontraram cabimento no respectivo lugar; ocorreram elementos inesperados porém encaixaram.” Claro que encaixaram porque não duvidaram e adotaram essa determinação. Quando vocês se sentem frustrados, lembrem-se da sua determinação e daquilo que ela faz vocês sentirem.

BILL: Você diria que a confiança se acha geralmente mais envolvida com o processo?

ELIAS: Sim.

BILL: Então, a confiança consiste no processo.

ELIAS: Sim, com certeza. E consiste na ausência de dúvida.

Voz interior ou crença: em quem confiar

ELIAS · SESSÃO 101 · 24 DE JUNHO DE 1996 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RON (OLIVIA) E CATHY (SHYNLA)

Ron pergunta como saber se está dando ouvidos a um impulso e confiando nele, ou só seguindo uma crença.

O que ele ensina aqui

- Crenças e voz interior andam juntas no mesmo foco; o que você deve fazer é escutar a pequena voz dentro de si.
- Cada um tem algo que identifica: intuição, "alertas vermelhos", insistência, sentimentos. Aprendeu a não confiar neles e agora aprende a confiar.
- Confusão aparece quando a voz interior aponta uma direção e o resto ao redor aponta outra. A multidão de vozes vem das crenças.
- O indivíduo sempre tem a voz interior. Ouvir ou não é escolha sua, mas você pode confiar nesse pressentimento.

> **Nota do MPR:** "Alertas vermelhos" é a expressão que Elias usa para os avisos internos que você sente quando age contra o que percebe por dentro.

A conversa

RON: Como haveremos de saber se estamos dando ouvidos e confiando num impulso, ou se estamos apenas seguindo uma crença?

ELIAS: Todo o seu foco é influenciado por sistemas de crenças. Vocês não podem alienar os sistemas de crenças do seu foco. Por isso, não podem expressar um nem o outro, porque ambos se acham entrelaçados; embora, naquilo que expressam para si mesmos, devam escutar essa pequenina voz dentro de si.

Cada um possui um elemento qualquer que consegue identificar; o seu eu interior, a voz da sua intuição, os seus "alertas vermelhos", os apelos de insistência, os seus sentimentos, as suas inclinações. Cada indivíduo comporta esses elementos indefiníveis no seu íntimo, nos quais escolhe de uma forma consistente não confiar, por ter aprendido que não deve confiar nesses elementos; mas, à medida que vocês se expandem, estão aprendendo a confiar nesses elementos e a conhecer essa pequenina voz interior, essa inclinação, esse pressentimento, esse sentido, conforme o Michael agora lhe chama, que na realidade representa vocês dirigindo a si mesmos, coisa em que precisam confiar.

Por isso, aquilo que deixa vocês confusos é o fato de que a sua voz interior, o seu sentir ou insistência ou tendência pode optar por uma direção, e tudo o mais ao seu redor pode apontar outra qualquer. Por isso, vocês desconfiam de uma em favor das muitas. Mas nisso reside a expressão do impulso, assim como a expressão das crenças.

Vocês estão fortalecendo a confiança que têm em si mesmos, mas ainda hesitam. Se na percepção que vocês têm. Se as diferenças que sentirem se amontoarem contra a sua pequenina voz da intuição, automaticamente vocês mudam e se inclinam às vozes dos muitos. "Certamente estou errado; porque, como poderão tantos ter uma

ideia e eu isolado ter outra?" Essa multiplicidade de vozes cinge-se pelas crenças.

O indivíduo, SEMPRE O INDIVÍDUO – se estiverem transcrevendo isto, escrevam tudo em letra maiúscula – O INDIVÍDUO SEMPRE dispõe da pequenina voz interior, da comunicação, da oposição aos sistemas de crenças, do conhecimento interior. Quer optem por dar ouvidos e passar pelas adversidades ou não, é opção que cabe a vocês, mas podem confiar nessa inclinação ou pressentimento íntimo.

Também direi a vocês que, quando estendem a si mesmos informação repetidamente e de forma contínua, estão dando expressão a um elemento seu, que é o de se recusarem a observar. Se estiverem escolhendo uma direção e tiverem um pressentimento ou um conhecimento ou uma comunicação interior, estarão obtendo percepção; e, se desvalorizarem isso, o seu ser comunicará isso a vocês continuamente; além de fazê-lo num grau relativo ao que percebem, segundo as crenças que comportam, como a importância da valorização que isso encerre. Se vocês perceberem as crenças e as considerarem como importantes, vão se envolver nelas. Se, nessas crenças, vocês perceberem certos elementos como dotados da maior importância, e tiverem uma percepção interior quanto a uma orientação com respeito a essas crenças, mas continuarem negando essa orientação, continuarão a se confrontar com essa dificuldade; por tê-lo escolhido.

Se vocês continuarem olhando para o exterior e a tentar se moldar às crenças aceitas que abrigaram mas agora estão desafiando, terão se implicado; e, em concordância consigo mesmos, continuarão a

propor essa questão a si mesmos. Quando vocês dão por si proclamando à viva voz: "Experimento ou sinto em mim este elemento, mas escolho outro elemento, por ser mais aceitável", os seus "alertas vermelhos" devem começar a se agitar! Vocês passarão a oferecer a si mesmos indicadores de que estão respondendo contrariamente ao acordo que têm consigo mesmos, no sentido de se ligarem à essência e de seguirem o que ela indica a vocês.

Confiança vem de largar o conflito

ELIAS · SESSÃO 274 · 18 DE ABRIL DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E DIANE (JUAN)

Diane, que ensina aceitação aos outros, sente-se parada, "num limbo à espera", e mantém um conflito com o trabalho. Elias fala de confiança e de aceitação de si.

O que ele ensina aqui

- Você se agarra ao que chama de segurança e, com isso, limita o que quer criar.
- No medo, manter o conflito parece mais aceitável do que entrar na confiança, que é estranha para a maioria.
- A pessoa que ensina aceitação aos outros pode esperar a própria aceitação.
- Você não "trabalha" a confiança: olha para as crenças que limitam, reconhece-as e solta o controle, e a confiança aparece sem esforço.

> **Nota do MPR:** Juan é o nome de essência de Diane. O texto omitido entre os dois trechos trata de outros assuntos da mesma sessão.

A conversa

DIANE: Isso é difícil para mim!

ELIAS: Você mantém o conflito, e como impõe a si mesma esse conflito a sua criatividade vacila. Se permitir soltá-lo, voltará para a criatividade, e passará a assumi-la.

DIANE: Uma das razões porque penso que pareço adotar esta fixação, sabe, deve-se ao fato de assumir aquilo que faço com seriedade, e as coisas me perturbarem de verdade, e eu ficar zangada com elas, pelo que se torna difícil eu passar a aceitar o:"É a maneira de ser da realidade" e simplesmente deixar para lá.

ELIAS: Precisamente. Mas ao se fixar, olhe para si mesma e para aquilo que cria. Você se mantém nesse conflito e provoca esse rubor, que consiste de um sinal de aviso. É a sua expressão para o exterior – "Basta!"

DIANE: Então quando diz para despender menos tempo com o emprego quando estou no emprego e mais tempo com o que quero manifestar, você se refere a isso em termos energéticos, ou nos termos literais das horas, que eu devo despender menos tempo trabalhando aqui e mais tempo ali?

ELIAS: A ambos os casos.

DIANE: Não sei se em termos financeiros me poderei dar ao luxo de fazer isso. Quem me dera!

ELIAS: Mas isso tem que ver com a área da sua confiança. Eu já disse a você que você se agarra à segurança, a qual não traduz segurança nenhuma, por a segurança ter assento dentro de você. Mas como você se agarra ao que encara como segurança, também limita aquilo que deseja. Você limita a criação disso. Isso subentende o ato da confiança que você pode assumir, abrir mão do conflito e dar lugar à ausência de esforço. Mas na área do medo, torna-se mais aceitável manter o conflito do que se aventurar pelos domínios da confiança, a qual é estranha a vocês.

DIANE: Sinto esta sensação esquiva intuitivamente, e não sei se terá alguma substância. Tenho vontade de seguir numa direção particular não tradicional, só que não sei o que seja. Sinto como se não a tivesse descoberto, e como se estivesse simplesmente prostrada. Estou simplesmente prostrada num limbo à espera, e não tenho ideia do que seja. Você tem ideia daquilo a que me refiro?

ELIAS: Positivamente.

DIANE: De o que estou à espera?

ELIAS: Daquilo que estivemos debatendo. Você está à espera de se permitir a sua própria aceitação. A sua especialização se direciona no sentido de instruir os outros quanto à aceitação.

DIANE: Isso é verdade!

ELIAS: Mas não sente aceitação no seu íntimo!

[…]

ELIAS: No âmbito da sua própria questão de duplicidade e da falta de confiança em si, você já estabeleceu conflito que chegue, não? Você vai acrescentar mais a esse conflito e empilhar mais conflito sobre esse?

DIANE: Obrigada! (Rindo) Sim, está absolutamente certo! Obrigada. Eu pretendo adquirir uma casa e já descobri várias, mas não deu certo, e eu gostava de saber se haverá algum erro, por trás da razão de eu não ter encontrado a casa. Ou se isso se deverá unicamente à impaciência que sinto.

ELIAS: No âmbito das probabilidades, é uma questão de tempo.

DIANE: Então isso já aconteceu?

ELIAS: Por razões perfeitamente definidas! Está tentando se voltar para novas direções na aceitação de si mesma, e na medida em que se permite voltar para essas áreas que subentendem o abandono do controle que exerce, também se abrirá às probabilidades de aceitação daquelas coisas que virão a você. Mas no presente momento, não confia no fato de elementos físicos relacionados com as áreas monetárias poderem vir ao seu encontro por você os estar criando. Por isso você também refreia a probabilidade da habitação. Ao se voltar no sentido de procurar forçar a probabilidade da habitação, está tentando acertar à sorte.

DIANE: A confiança precisa surgir em primeiro lugar, e então a casa resultará sem esforço. Acabará por surgir.

ELIAS: Precisamente. Pode forçar a probabilidade, mas com tal pressão também aumentará o conflito que vive.

DIANE: Sim, dou razão a você. Nesse caso, basta que relaxe, trabalhe a confiança... apesar de soar como paradoxo, porque na realidade a confiança devia ocorrer sem esforço, mas você entende o que quero dizer.

ELIAS: Absolutamente.

DIANE: Mas há de acontecer!

ELIAS: Exato. Você não está "trabalhando" a confiança. Está abordando problemas e crenças que causam limitação, e ISSO deverá permitir a ausência de esforço própria da confiança. Está reconhecendo a perpetuação que faz da duplicidade, e com isso, à

medida que abre mão do controle, admite a ausência de esforço e o florescimento da confiança.

DIANE: Então teremos plantado a semente, pelo menos com o reconhecimento das crenças que comporto; a perpetuação da duplicidade que faço e a necessidade de controle.

Sucesso vem de aceitar e confiar em si

ELIAS · SESSÃO 165 · 19 DE ABRIL DE 1997 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), DREW (MATTHEW) E O GRUPO

Em sessão aberta sobre metas e sucesso, Elias diz que ninguém pode apontar o caminho a quem não confia em si. Drew pergunta se sucesso é, no fundo, aceitação.

O que ele ensina aqui

- Você não vai decepcionar a si mesmo: você é a sua mais alta expressão e zela pelo seu sentido de valor.
- Aceitar a si e saber que nenhuma experiência é melhor nem pior elimina boa parte do conflito.
- Ninguém, vidente ou profeta, mostra o método do sucesso a quem não confia em si.
- Desejo que vira obsessão, ocupando quase todos os pensamentos, já é impedimento.

> **Nota do MPR:** "Sentido de valor" é a expressão da tradução para o que cada um quer cumprir e valorizar na vida (no original, value fulfillment).

> **Nota do MPR:** "Duplicidade" é a divisão em "melhor" e "pior", certo e errado.

A conversa

Uma vez mais, vocês não vão decepcionar vocês mesmos! Vocês constituem a sua mais elevada expressão, e vão sempre zelar pelo seu mais elevado sentido de valor, assim como vão alcançá-lo.

Podem dizer que estão experimentando conflito; por estarem lutando sem parar, sem realizarem o que desejam realizar, e a sua existência comportar tanta luta e conflito; podem mesmo referir não compreender o seu propósito ou intenção. Se concederem a vocês mesmos a liberdade de se aceitarem e de terem consciência de que se manifestaram a fim de experimentarem, e de que nenhuma experiência é melhor nem pior, assim como a consciência de estarem criando na perfeição a cada instante do seu foco, vão eliminar grande parte do seu conflito.

Eu já referi isto muitas vezes, apesar de até o presente instante no seu foco físico vocês não compreenderem. Desejam sair em busca de outros indivíduos que passem a cartografar o mapa de vocês por vocês, e digam: "Proceda deste modo. Execute isto. Ocupe-se desta tarefa. Passe a se tornar criativo nesta área, que obterá êxito." Vocês vão ser bem-sucedidos quando passarem a acreditar em vocês. Quando se permitirem abrandar a firmeza que estabelecem na duplicidade que os caracteriza, aí passarão a realizar; mas como continuam percebendo em termos de "melhor" e "pior" e continuam batalhando sem dar atenção às suposições que abrigam, continuam no seu conflito. Vocês não pensam que, se não fosse assim, ao longo das suas eras alguém no seu planeta já teria dado a conhecer a vocês o método para o sucesso total, seja em que área for?

Vocês são criaturas engenhosas. São extremamente criativos. São capazes de construir maquinaria a fim de explorarem o seu espaço físico, mas não são capazes de resolver esses problemas pessoais insignificantes entre vocês, referentes ao êxito; porque nenhum

profeta nem vidente poderá apontar a vocês um método de realização, se não confiarem em vocês.

[…]

DREW: Eu tenho uma pergunta. Nos seus termos, será verdadeiro dizer que o sucesso constitua essencialmente aceitação?

ELIAS: Nos meus termos não é importante. Nos seu termos, já o é.

DREW: Bom, parece que se a confiança que revelarmos em nós próprios e a permissão para manifestarmos fisicamente o que se enquadrar no alinhamento do nosso objetivo e na realização do nosso sentido de valor for realmente o modo mais eficaz de eliminarmos o conflito, parecerá que os desejos se situem em oposição a isso.

ELIAS: Não necessariamente; mas se os seus desejos se tornarem obsessivos ou passarem a ocupar a maioria dos seus pensamentos, aí estarão provocando um impedimento a vocês mesmos.

DREW: A autoconfiança, a fé e a compreensão de que nenhuma experiência seja melhor nem pior não conduzirão a uma aceitação em termos de: "Tudo bem, qualquer experiência é bem vinda e situa-se em alinhamento com o meu propósito"? Além disso, se me colocar numa posição do gênero da confiança e da aceitação em relação ao que quer que suceda, isso não eliminará as vontades?

Ser você mesmo: crenças que não são suas

BASHAR · O EMPODERAMENTO DE SER VOCÊ · 8 DE JULHO DE 2021

Bashar abre a transmissão com um lembrete sobre ser quem você é e sobre o peso das crenças que vêm de outras pessoas. A transcrição vem de legenda automática, com pontuação acrescentada.

O que ele ensina aqui

- Crença que não é sua pesa; o que é seu energiza e leva adiante.
- O propósito fundamental é ser você, o único que você é, tão completamente quanto possível.
- Render-se é aceitar o controle que você já tem e seguir a corrente que é você.
- Confiar no modo como a sua vida se desenrola tira a pressa e a preocupação com o tempo.

> **Nota do MPR:** Sincronicidade: coincidência significativa que Bashar usa como sinal de que você está no caminho. Entusiasmo ou empolgação: a emoção que indica a sua direção, mesmo quando calma.

A conversa

BASHAR: Vamos começar esta transmissão com um lembrete que chamamos de o empoderamento de ser você. Muitas pessoas no seu planeta pensariam que é a coisa mais simples ser quem você é. E, no entanto, muitos de vocês foram criados em suas sociedades comprando muitos tipos diferentes de sistemas de crenças que têm mais a ver com as crenças de outras pessoas do que com quem

você é. Muitos desses sistemas de crenças são dados a você para que possa cumprir o tema que escolheu explorar: transformar crenças que não são suas, deixá-las ir e substituí-las por crenças mais representativas de quem você é, para que possa experimentar uma transformação de autocapacitação.

BASHAR: Não é que as crenças que não são suas não pertençam ali. Elas servem ao propósito de permitir que você descubra quem é, por meio do processo de descobrir quais crenças não servem a você, quais estão fora de alinhamento com quem você é. E, como dissemos, permita-se criar as definições, criar as crenças que funcionam para você, que são verdadeiramente mais representativas da sua essência central, da sua frequência central, para que, por esse processo, você se capacite e se torne você mesmo.

BASHAR: Quando você começar a abandonar aquelas crenças que não são suas, você se sentirá mais fortalecido, mais livre, mais leve. Como você sabe que está carregando crenças que não são suas? Elas pesam sobre você. Você sente resistência na vida para agir de acordo com a sua maior paixão. Sempre surgem razões para não o fazer, sempre surgem desculpas que parecem lógicas na hora. Essas são as suas pistas de que você está carregando ideias, crenças, que não têm nada a ver com você. As coisas que pertencem a você não pesam. Na verdade, elas o energizam e o levam para a frente. Como dissemos, agir de acordo com a sua melhor paixão traz o motor de direção para a sua vida, e permite que você fique animado e entusiasmado ao se levantar de manhã e fazer tudo o que o empolga naquele momento. A emoção escolhe se expressar da maneira que você escolher ser você naquele dia.

BASHAR: Este é um processo de autoconsciência, de autorreconhecimento, de autocapacitação. Começa, de forma crucial, com o antigo dizer: conheça a si mesmo. A coisa mais importante é investigar quem você é, para entender a diferença entre o que é você e o que não é você. Nesse processo, muitos de vocês atrairão para as suas vidas coisas que não preferem, mas isso serve de comparação para ter clareza entre o que você não prefere e o que prefere. A qualquer momento em que você observar algo que não prefere, isso não significa que você está no caminho errado. Não é sobre o que acontece, é sobre o que você faz com o que acontece. É como você responde ao que acontece. É, como dissemos, o seu estado de ser.

BASHAR: Enquanto você permanecer no estado de ser que você acredita ser o mais representativo de quem você é, aquela frequência de energia que é o seu eu essencial, você sempre será capaz de usar qualquer coisa que aconteça, em qualquer circunstância, de forma positiva, e obter um benefício disso, não importa como pareça, não importa como se originou. Apenas o estado de ser permitirá que você experimente a sua vida da maneira que você prefere, ou da maneira que não prefere. Ao escolher sempre ficar num estado de ser preferencial, você sempre deixará o empoderamento ser sentido, sempre permitirá que o seu poder flua através de você, e você não estará dando o seu poder para longe. Você será a melhor expressão de você que pode ser, o que, afinal, é o seu propósito fundamental na vida: ser você, o único que você é, tão completamente quanto possível. Como você escolhe fazer isso depende de você.

BASHAR: O seu entusiasmo e a sincronicidade mostrarão o que é realmente você e o que não é. Então, por favor, siga-os e siga o fluxo. Mas entenda que não se trata de controlar as coisas. É sobre se render. E quando dizemos se render, não é sobre desistir do controle. Se é assim que você está interpretando o conceito de rendição, então você tem uma definição que não funciona e está fora de alinhamento com o seu verdadeiro núcleo essencial. Render-se não significa abrir mão do controle. Render-se significa permitir-se abrir mão do que você pensa que o controle deve ser e aceitar de verdade o controle que você já tem naturalmente, porque todos vocês têm tudo sob controle. Você está apenas jogando um jogo de fingir que não. Trata-se de deixar ir e ir com o fluxo da corrente que é verdadeiramente você, porque essa corrente o levará exatamente para onde você precisa ser levado. É a isso que você se rende: ao controle que você já tem, deixando-se levar pela corrente que realmente é você, para os lugares aonde você realmente precisa ir.

BASHAR: Às vezes o que você diz que quer da vida pode coincidir com o que você precisa. Mas muitas vezes o que você quer pode ser produto de sistemas de crenças que não funcionam e de estruturas do ego que não estão sendo expressas no seu melhor interesse. Talvez seja sempre um pouco mais claro e construtivo entender que a coisa mais importante é o que você precisa para ser você mesmo, não tanto o que você acha que quer ou que precisa. Se você deixar ir e for com o fluxo da sua verdadeira energia, da sua verdadeira essência, da sua verdadeira corrente, você sempre experimentará o que precisa. Você só precisa começar a confiar de verdade no modo como a sua vida se desenrola e permanecer nesse estado positivo, de modo que, não importa o que aconteça, não

importa o que venha, você responda positivamente. Permaneça nesse estado e você obterá o benefício que está sempre lá, em cada circunstância, para você.

BASHAR: E por favor entenda uma das coisas mais importantes sobre o que estamos compartilhando: não estamos entregando uma filosofia, não estamos emitindo uma opinião. Estamos dando a você um manual de instruções de como a realidade funciona. É um conjunto simples de instruções e uma descrição da estrutura real da existência e de como você cria a sua realidade. Se você se permitir envolver a sua mente em torno do manual, poderá utilizar a natureza da realidade a seu favor, em vez de em sua desvantagem. Todos vocês estão acordando para o seu verdadeiro poder. Você está se tornando mais autocapacitado, mais autoconsciente, e reconhecendo que merece experimentar o seu verdadeiro eu, que merece manifestar as coisas que são verdadeiramente você, porque elas sempre trarão alegria, sempre o capacitarão, sempre o levarão exatamente aonde você precisa ir, no tempo perfeito. Você será capaz de trilhar o caminho de menor resistência e de caminhar pela vida com autonomia, sendo você, o você que foi criado para ser, como a peça do quebra-cabeça que se encaixa perfeitamente com todas as outras peças que também estão sendo quem são.

BASHAR: Empolgação não significa que você tem que ficar pulando para cima e para baixo o tempo todo, falando a mil por hora. Você pode ficar calmo, pode ficar em paz, pode ser meditativo e ainda assim expressar o entusiasmo, a emoção que é verdadeira para você. A autocapacitação, sendo verdadeira, alinhará você com tudo o que precisa estar alinhado, no tempo perfeito. Lembre-se de

que, de várias maneiras, você marcou todos os compromissos que precisa cumprir nesta vida. Todas as coisas relevantes para você podem se manifestar no tempo perfeito. A única exceção é gastar o seu tempo e a sua energia se perguntando e se preocupando se vai perder um compromisso. Essa é a única maneira de perdê-lo. Se você não gasta energia e tempo pensando e se preocupando se tudo o que precisa acontecer vai acontecer, então tudo o que precisa acontecer vai acontecer, no momento perfeito.

BASHAR: Você nem sempre é o árbitro de como esse momento deve ser. Mas, se você confia no modo como a sua vida se desenrola e confia na ferramenta de sincronicidade dentro do kit da empolgação, verá que, seja qual for a quantidade de tempo que ocorrer, ela sempre será perfeita para o tempo de que você precisava para viver o processo que o leva àquele ponto. Assim, quando o tempo se desenrolar, você terá a mais profunda apreciação possível e a mais profunda experiência possível de tudo o que se desdobra. Sempre há uma razão para passar pelo processo, se o processo for necessário. Ele sempre o enriquece e lhe dá a habilidade de usar plenamente o que se manifestar para você. Sempre de novo: confie no modo como a sua vida se desdobra, confie que você já tem a vibração que precisa emitir, que ela está sempre irradiando de você e sempre manifestando exatamente o que precisa ser manifestado, no momento certo.

BASHAR: Mesmo que o que se manifeste possa não ser o que você prefere, reconheça que deve estar ali por uma razão, e que essa razão é dar a você a oportunidade de se capacitar, reconhecendo que não é o que você prefere, mas sem entrar num estado não preferencial por causa do fato de isso ter se

manifestado. Fique no estado da sua preferência e você sempre conseguirá extrair a lição, o aprendizado, o benefício até mesmo do que você não prefere, porque você estará num estado que sempre permitirá que aquilo se traduza de uma forma que beneficie você, que se alinhe com quem você é. Isso faz sentido?

BASHAR: Deixe isso afundar. Você não tem que se agarrar a cada palavra que dissemos. Estamos transmitindo energia e informação a você em muitos níveis diferentes. Deixe que se desdobre como precisa. Você não perdeu nada, e há mais informação do que a que você ouve com os ouvidos. Você vai entender, e isso se desdobrará dentro de você, novamente, no momento perfeito.

Duvidar de si é como o pássaro que duvida do canto

BASHAR · SENDO O SEU EU NATURAL · 29 DE JULHO DE 2024

Bashar abre a transmissão com uma imagem da natureza para falar da dúvida sobre ser você mesmo. A transcrição vem de legenda automática, com pontuação acrescentada.

O que ele ensina aqui

- A natureza não duvida de si: o pássaro canta, a abelha voa, a flor abre.
- A dúvida sobre ser você mesmo é o dilema que vocês aprenderam a carregar, e ela não precisa existir.
- Ser natural, e não normal, é emprestar a sua voz, a sua música e a sua luz ao mundo.
- O desequilíbrio que você vê fora reflete o que está desequilibrado dentro; equilibrar-se é ser você mesmo.

> **Nota do MPR:** Natural em vez de normal: Bashar usa 'natural' para o que vem do seu núcleo e 'normal' para o que a sociedade espera.

> **Nota do MPR:** No começo e no fim, Bashar agradece pela transmissão. O trecho do meio, sobre duvidar do eu natural, está inteiro.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de iniciar esta transmissão com esta ideia. Colocamos a questão: o que aconteceria se a natureza não se permitisse funcionar naturalmente? Suponhamos que um dia os pássaros decidissem que tinham dúvidas de que poderiam cantar. As flores decidissem que estavam com medo de abrir. As abelhas

não tivessem certeza de que podiam voar, e então pensassem nisso em vez de fazê-lo. Você teria um mundo sem vida.

BASHAR: A ideia é seguir a deixa da natureza que aparece ao seu redor, em vez de duvidar do seu eu natural. Siga a sua alegria, aja de acordo com a sua paixão, seja quem você é. Ou você será como o pássaro que duvida que possa cantar, a abelha que duvida que possa voar, a flor que duvida que deva abrir ou crescer, o sol que duvida que deveria brilhar. Apenas pense que catástrofe seria isso para a vida no seu mundo.

BASHAR: Cada um de vocês, entretanto, experimentou em sua realidade a dúvida sobre ser você mesmo, o seu eu verdadeiro e natural. Dúvida e medo sobre se você deve ou não expressar quem e o que realmente é no fundo, sobre viver os seus sonhos ao máximo, de uma forma automática e natural, em um sentido quase instintivo. E passar, como lhe foi ensinado, muito do seu tempo ponderando se deve ou não ser você mesmo. Esse é o seu dilema.

BASHAR: Se você simplesmente escolher ser, da mesma maneira natural que o pássaro canta, que a abelha voa de flor em flor, e que as flores estão dispostas a se abrir e a brilhar, haverá um lindo jardim brilhante de cores, que faz do seu mundo o jardim que ele é, ou pode ser. Cada um de vocês é uma parte do jardim: a flor, a abelha em comunicação, compartilhando, indo e voltando, polinizando uns aos outros com ideias, com energia. Sendo você mesmo, cantando a sua canção como o pássaro, expressando quem e o que você sabe ser no seu verdadeiro núcleo natural, você traz vida para a sua parte do mundo. Seja natural em vez de normal e permita-se tornar-se aquela parte da natureza que o seu mundo mostra e reflete que existe dentro de você todos os dias.

BASHAR: A ideia, paradoxalmente, é que qualquer experiência ecológica catastrófica que você tenha no seu planeta em relação à natureza é um reflexo direto de você não ser o seu eu natural. O que você tirou de si mesmo, você tira da natureza ao seu redor. Nesse sentido, causa-se o desequilíbrio ecológico porque o desequilíbrio já está dentro de você. Equilibre-se. Seja você mesmo, e você saberá então como se relacionar consigo mesmo e com a natureza, como ser um com ela, nela e dela, e responsável por ela, à medida que se torna um com si mesmo e responsável por si mesmo, e tudo pode trabalhar em harmonia como foi projetado para ser.

BASHAR: Somente por não ser o seu eu natural você cria a possibilidade de experimentar a luta e a dor que experimenta no seu planeta, e cria a aparente incapacidade de se ajustar, a aparência de que você não se encaixa, de que não pertence. Então você assume que não pertence. Mas tudo é uma coisa só. Todos vocês são uma coisa só, manifestando-se e expressando-se de uma variedade de maneiras infinitas, na diversidade, para desfrutar, enriquecer e expandir-se de todas as maneiras possíveis no seu domínio de realidade.

BASHAR: Faça a sua parte. Seja quem você é. Empreste a sua voz, empreste a sua música, empreste a sua luz, para que não haja necessidade de ser experimentado nas sombras escuras em que você pode fingir esconder o que mais teme sobre si mesmo.

Da fé ao saber: confiar em si mesmo

BASHAR · UMA QUESTÃO DE FÉ (PERGUNTAS & RESPOSTAS) · 9 DE FEVEREIRO DE 2022

Na abertura da sessão, Bashar explica que a fé vem do que você acredita e da ideia de confiar em si mesmo, e anuncia o passo além dela, o saber. A transcrição vem de legenda automática, com pontuação acrescentada; a apresentação de Daryl Anka e da anfitriã ficou de fora.

O que ele ensina aqui

- A fé vem diretamente do que você acredita: do ato de confiar em si, no mundo, no Criador.
- Sem fé você depende da esperança; sem esperança, da sorte; sem sorte, do destino; sem destino, vem o desespero.
- Saber é um estado de ser que dispensa crença: você entende como a sua vida é criada por você.
- Bashar não julga a fé: se ela ajudou você a atravessar, ela é um mecanismo forte.

> **Nota do MPR:** Na sessão do dia seguinte, Bashar disse que continuaria o tema da fé, com exercícios para ir da fé ao saber.

> **Nota do MPR:** Segundo Bashar, a crença é o que leva além da fé: ao chegar ao saber, a crença deixa de entrar na conta.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de começar esta comunicação, neste dia do seu tempo, com a ideia que rotulamos de uma questão de fé. Entendemos que, na sua sociedade, por milhares e milhares de

anos, a ideia de fé tem sido o que você pode chamar de o auge das estruturas de sistemas de crenças, permitindo que você resista e suporte muitas dificuldades, que você projete o futuro, a ideia de um caminho que o levará aos seus sonhos.

BASHAR: Falamos muitas vezes que todas essas coisas são projeções, que as experiências de resistência se baseiam naquilo em que você mais fortemente acredita ser verdade, e que a fé não é exceção. A fé, nesse sentido, vem diretamente do que você acredita e da ideia de confiar em si mesmo, de ter fé em si mesmo, de ter fé no mundo, de ter fé no que você pode chamar de criador, seja no que você queira colocar a sua fé. Tudo depende de que tipo de sistema de crenças, é claro, você instilou dentro de você. Entendemos que há, em certo sentido, uma infinidade de níveis nessa ideia de fé. Usando a fé, você permitiu grandes realizações no seu planeta de tempos em tempos. Mas muitos de vocês também acham que a ideia de fé é bastante difícil de defender, de manter, de segurar, como vocês dizem, especialmente em tempos de coação, de estresse, de dúvida.

BASHAR: O propósito desta comunicação, ironicamente e paradoxalmente, é permitir que você comece a entender uma ideia que continuaremos amanhã do seu tempo, com mais detalhes: como ir além da fé, para o conhecimento, que é muito mais poderoso. A fé é uma das formas mais elevadas de expressão da sua crença. E, sem fé, muitas vezes você vai se encontrar, em vez de confiar, dependendo da esperança. E, sem esperança, muitas vezes você vai se encontrar simplesmente contando com o que chama de sorte. E, sem sorte, às vezes você vai se ver simplesmente confiando no destino. Mas, se você nem mesmo

confia no destino, pode se encontrar de repente experimentando desespero. E eu acho que a maioria de vocês sabe aonde isso pode levar, em termos da experiência da qualidade das suas vidas.

BASHAR: Então a ideia é entender que desespero, destino, sorte, esperança e fé são baseados nos sistemas de crenças inatos que existem dentro de você. E, mais uma vez, ironicamente e paradoxalmente, o sistema de crença é o que pode levá-lo além da fé, ao conhecimento. Uma vez que você se permite alcançar essa crença, a crença, nesse sentido, deixa de entrar na conta, e termina a expressão de fé. O conhecimento não requer nenhuma crença. Saber é, em si, um estado de ser que permite que você se harmonize, se sincronize, se conecte diretamente com tudo o que é, de uma certa maneira, em relação à sua experiência como ser físico numa experiência de realidade física. Na Terra, o conhecimento pode levá-lo além da crença, além da fé, além da esperança, além da sorte, além do destino, além do desespero, muito além, para que você possa entender como a sua vida é criada por você, e experimentar essa criação de forma clara e direta, com grande certeza.

BASHAR: Uma questão de fé é o trampolim que o levará além da fé, além da crença, para saber. Iremos fazer isso amanhã do seu tempo, apresentando muitas ideias diferentes, muitas perspectivas diferentes, e alguns exercícios que acreditamos que você achará divertidos, para permitir que você comece a entender como ir além da fé.

BASHAR: Por favor, entenda que isso de nenhuma forma pretende ser um julgamento comparativo. Se a fé é o que o ajudou a atravessar, não a colocamos, de forma alguma, para baixo. Sabemos

que a fé pode ser um mecanismo muito forte. Mas queremos que você entenda que, em comparação com o conhecimento absoluto de como você cria a sua realidade, ela empalidece como caminho. Assim, podemos dar o salto de fé e deixar a fé para trás, no conhecimento, e você verá que há uma diferença. Será como se vocês fossem todos recém-nascidos.

Ensinaram você a não confiar em si

SETH · SETH, SESSÕES 708, 834, 652 E 674 (TRECHOS DE A REALIDADE DESCONHECIDA VOL. 2, INDIVIDUAL E EVENTOS DE MASSA E A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL) · 1979 A 1981

Seth explica de onde vem a desconfiança de si, como ela encolhe a vida de quem a carrega e o que a substitui: acreditar na bondade do próprio ser.

O que ele ensina aqui

- A sociedade ensina a não confiar no eu, e quem carrega essa crença passa a examinar e a pôr à prova tudo o que faz.
- Quem se convence de que o eu não é confiável recolhe a própria realidade e procura quem mande por ele.
- Para explorar o seu mundo interior, é preciso acreditar na bondade do próprio ser.
- Orgulho verdadeiro é o reconhecimento amoroso do próprio valor, e a humildade verdadeira nasce desse apreço.

> **Nota do MPR:** Ruburt é o nome que Seth dá a Jane Roberts, a médium que o canaliza. Joseph é Robert Butts, marido dela.

> **Nota do MPR:** Os quatro trechos vêm de sessões diferentes. O livro traz cada um com o número da sessão: 708, 834, 652 e 674.

A conversa

Em maior ou menor grau, na sua sociedade ensinam vocês a não confiar em si mesmos. Há várias escolas e religiões que tentam expressar a validade do eu, mas as suas distorções sufocaram a autenticidade básica dos ensinamentos.

Nesses termos, Ruburt partiu do zero como membro da sua sociedade que, por fim, pôs de lado, como você [Joseph] também pôs, as estruturas de crença correntes. Durante algum tempo ele esteve simplesmente entre sistemas de crenças, descartando alguns por inteiro e aceitando partes de outros; mas, acima de tudo, foi um pioneiro, e isso levando consigo a crença básica, livremente não percebida, da sociedade: a de que não se pode confiar no eu...

Enquanto essa crença, emocionalmente invisível, é carregada, tudo o que o eu faz precisa ser examinado e posto à prova; nesse meio-tempo, as crenças que sustentaram outros ficam suspensas. O desenvolvimento das habilidades de Ruburt o levaria, portanto, para longe de estruturas confortáveis enquanto ele procurava outras que o sustentassem...

Ele pôs à prova boa parte do que aprendeu. A sua própria personalidade floresceu em todos os aspectos, sobretudo na relação com os outros e na criatividade pessoal... Ele esteve testando as nossas informações no mundo que conhece. Sentiu que era necessário... Pois como poderia o eu, ensinado de que era mau, produzir o bem?

Havia estruturas que poderiam ter ajudado, mas ele viu que não eram intrinsecamente válidas e, por isso, não dependeu delas...

[...]

Quando as pessoas se convencem de que o eu não é confiável, seja qual for o motivo, ou de que o universo não é seguro, então, em vez de se deleitar no uso das suas habilidades e de explorar os ambientes físico e mental, elas começam a recolher as suas realidades, a contrair as suas habilidades, a controlar demais os

seus ambientes. Tornam-se pessoas assustadas, e pessoas assustadas não querem liberdade, nem mental nem física. Querem abrigo, um conjunto definido de regras. Querem que lhes digam o que é bom e o que é mau. Inclinam-se para padrões de comportamento compulsivo. Procuram líderes (políticos, científicos ou religiosos) que ordenem a vida por elas.

[…]

Aqueles de vocês que, na prática, não podem fazer nenhuma alteração nos hábitos de sono ainda podem obter alguns benefícios mudando as crenças nas áreas discutidas, aprendendo a recordar os sonhos e descansando brevemente quando puderem, e registrando logo depois as impressões que retiverem. Vocês devem abandonar quaisquer ideias sobre a natureza desagradável da atividade inconsciente. Devem aprender a acreditar na bondade do seu ser. Do contrário, não explorarão esses outros estados da sua própria realidade.

[…]

O verdadeiro orgulho de si é o reconhecimento amoroso da sua própria integridade e valor. A verdadeira humildade se baseia nesse apreço afetuoso por si mesmo, somado ao reconhecimento de que você vive num universo em que todos os outros seres também possuem essa individualidade e esse valor próprio inegáveis. A falsa humildade diz que você não é nada. Muitas vezes ela esconde um orgulho de si distorcido, inflado, negado, porque nenhum homem ou mulher consegue aceitar de verdade uma teoria que negue o valor pessoal.

Você já vive por confiança, a cada frase

SETH · SETH, SESSÕES 752, 780, 784, 798, 799 E 936 (TRECHOS DE A REALIDADE DESCONHECIDA, A NATUREZA DA PSIQUE E SONHOS, EVOLUÇÃO E REALIZAÇÃO DE VALOR) · 1979 E 1986

Seth mostra confiança no que a pessoa já faz sem pensar: falar, saber que o mar existe, sentir-se segura no corpo. E diz de onde vêm as soluções.

O que ele ensina aqui

- Você já vive na fé: acredita que o mar existe sem vê-lo e que as palavras da frase vão fazer sentido antes de dizê-las.
- O corpo e os sentidos trazem uma confiança de criatura que o excesso de experiência de segunda mão pode apagar.
- A solução de cada problema está tão presente nos seus dias quanto o próprio problema.
- A confiança no imprevisível cresce aos poucos, e acreditar num 'deus que provê' faz bem ao corpo e à mente.

> **Nota do MPR:** Os trechos são citações das sessões 752, 780, 784, 798, 799 e 936. O livro traz cada um com o número da sessão e da página.

> **Nota do MPR:** 'Deus que provê' é a expressão de Seth, 'por qualquer nome que se dê', para a crença de que a vida sustenta quem vive.

A conversa

Vocês vivem numa área particular da face do planeta e só conseguem ver uma parte dela de cada vez, mas dão como certo que o oceano existe mesmo quando não sentem o seu borrifo nem veem as marés. E, mesmo que vivam num deserto, tomam como

fato, pela fé, que existem grandes campos cultivados e torrentes de chuva. É verdade que parte dessa fé se baseia em conhecimento. Outros viajaram aonde vocês não foram, e a televisão traz imagens. Apesar disso, porém, os seus sentidos apresentam apenas uma imagem do seu ambiente imediato, a menos que sejam cultivados de certas maneiras particulares, relativamente incomuns.

[…]

As crianças muitas vezes sentem que o mundo e o tempo começaram com o seu nascimento. Tomam o passado do mundo na fé. Em termos muito importantes, esse sentimento é perfeitamente legítimo, pois ninguém mais pode experimentar o mundo de outro ponto de vista que não o seu, nem afetá-lo a não ser por ação privada.

[…]

Vocês formam e organizam frases, mas falam na fé, sem de fato conhecer os métodos envolvidos no próprio falar. Assim, reconhecem apenas a superfície dessa atividade.

[…]

O seu corpo pode então dizer que vocês estão seguros, e os seus sentidos mostrar que não há nenhum perigo presente, mas vocês passaram a depender tanto da experiência secundária que não confiam nas suas reações de criatura.

[…]

Vocês sabem que fisicamente vão morrer, mas cada pessoa, em algum momento, tem a certeza secreta de que não terá esse

destino e de que a vida é, de algum modo, eterna.

[…]

Os sentimentos do homem sobre si mesmo também mudam, mas, pouco a pouco, a sua confiança no imprevisível cresce. Ele fica mais disposto a se entregar a ele.

[…]

Na vida de cada pessoa, e na sua, em cada ponto da sua existência, as soluções para os seus problemas, ou os meios de alcançá-las, estão sempre tão aparentes, ou melhor, tão presentes, nos seus dias quanto o próprio problema.

[…]

A crença num "deus que provê", seja qual for o nome, é de fato uma exigência psicológica para a boa saúde do corpo e da mente.

Desejo é ação: facilidade e apoio mágico

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 4 · 18 DE AGOSTO DE 1980 · PARTICIPANTES: JANE ROBERTS (RUBURT) E ROBERT BUTTS (JOSEPH)

Seth parte de um sonho de Robert Butts, em que ele atravessa uma porta de vidro com facilidade, para explicar o que chama de abordagem mágica.

O que ele ensina aqui

- Facilidade é a palavra-chave: no mundo interior o desejo é ação, e o desejo traz o próprio cumprimento sem esforço.
- A visão racional separou o homem da sua fonte de poder e deixa só um caminho para cada problema.
- Ver o trabalho como uma aventura criativa dá a sensação do apoio mágico que sustenta a vida.
- O intelecto trabalha melhor quando recebe vários modos de ver e deixa certos problemas ao cuidado do outro nível.

> **Nota do MPR:** No sonho, Robert Butts (Joseph) aumenta, com os dedos, um buraco na porta de vidro da cozinha, por onde o cão do vizinho passara a cabeça atrás de comida.

> **Nota do MPR:** Ruburt é Jane Roberts, a médium. 'Valor realizado' (value fulfillment) é a tendência de cada consciência a realizar o seu mais alto potencial, para si e para os outros.

A conversa

Boa noite.

Agora: quero começar mencionando uma das mensagens mais importantes e vitais do seu sonho da porta de vidro (de dois dias atrás), pois a verdade dela se aplica também à abordagem mágica.

Isto é, o sonho lhe dava um exemplo de uma das principais características do que chamaremos de abordagem mágica. Ruburt não destacou isso na sua interpretação, que de resto foi excelente.

A questão principal foi a relativa facilidade com que você conseguiu aumentar o buraco na porta de vidro. Facilidade é a palavra-chave. Para o mundo do intelecto, uma porta de vidro deve ser considerada sólida, como é no mundo dos sentidos físicos. Em outros termos, igualmente factuais, de fato no quadro maior dos fatos, a porta, é claro, não é sólida de modo algum, como nenhum objeto é. Obviamente isso é sabido pela ciência.

A ciência delega ao mundo da natureza o reino dos eventos naturais exteriores. A sua visão da natureza é, portanto, mecanicista. O eu natural, porém, como o resto da natureza, possui uma rica dimensão de profundidade psicológica interior que a ciência, por causa das suas próprias definições, não consegue perceber. A telepatia e a clarividência, por exemplo, fazem parte de efeitos naturais, mas pertencem a uma natureza muito mais ampla do que as definições da ciência, de modo que foram feitas para parecer excentricidades altamente antinaturais de comportamento, e não componentes naturais da consciência.

(Pausa.) É também por isso que parecem cair fora do reino da s-a-n-i-d-a-d-e (soletrando). Essas características são, contudo, propriedades básicas da pessoa natural. Não aparecem bem sob os auspícios do método científico, porque o próprio método científico

é programado para perceber apenas a informação que se encaixa nos seus padrões preconcebidos. Tais habilidades parecem imprevisíveis, descontínuas, somente porque vocês têm relativamente pouca consciência do que é, na verdade, um comportamento psicológico bastante constante. Isto é, essas habilidades operam com tanta suavidade, tanta continuidade e com tanta facilidade (com intensidade) que vocês só tomam consciência delas sob certas condições. Vocês percebem o que parecem ser indícios isolados de características estranhas.

O intelecto é basicamente capaz de lidar com muitos tipos de informação e sistemas de informação. É muito mais flexível do que vocês permitem atualmente. Ele pode lidar com várias (pausa) visões de mundo principais ao mesmo tempo, percebendo que cada uma é um método de perceber e abordar a realidade. Em certa medida, historicamente falando, esse tipo de situação existiu no passado quando, comparativamente falando, as pessoas percebiam que havia de fato um mundo interior de complexidade e riqueza, que podia ser abordado de certas maneiras, um mundo que existia ao lado do mundo físico, de modo que os dois se cruzavam. Certas abordagens funcionavam numa área, e outras funcionavam na realidade interior.

(9h29.) O intelecto conseguia lidar com as duas abordagens, operando com pressupostos separados. Havia pressupostos separados que se aplicavam a realidades diferentes. Não quero idealizar aqueles tempos. Nos chamados tempos modernos, porém, o intelecto foi despojado, por assim dizer. A ciência percebeu a complexidade espetacular da realidade exterior, mas desviou a atenção por completo de qualquer reconhecimento

(qualquer um) até considerar a própria subjetividade um mero subproduto descartável, formado por acaso por uma matéria sem mente.

Tudo isso se aplica à situação de vocês, pois quero que entendam por completo, intelectual e emocionalmente, os erros do pensamento atual, para que vejam que o nosso material lhes oferece não só "material criativo", mas uma apresentação mais factual da estrutura em que vocês têm a sua existência.

Nos tempos modernos, então, o intelecto ficou com apenas uma visão de mundo aceitável, com um só conjunto de pressupostos, com uma só abordagem principal da realidade e da experiência. Os pressupostos aceitáveis, em grande parte, contradiziam diretamente pressupostos biológicos, espirituais e psicológicos embutidos que fazem parte da herança do homem. O intelecto tenta, sim, ordenar a experiência, dar sentido à percepção. Quando ele é enriquecido (pausa) por ter em seu poder várias visões de mundo, faz um excelente trabalho ao fundi-las em padrões significativos, ao separar a informação e enviá-la aos lugares certos, por assim dizer.

Ele entende, por exemplo, que o material clarividente faz parte das características gerais da personalidade, de modo que não tem medo de percebê-lo, e é capaz de separar essa informação da confusão com a percepção física atual. A ordem, então, é uma das suas principais características. Quando recebe só uma visão de mundo e só um grupo de pressupostos, a sua natureza ordenada o leva a descartar toda informação que não se encaixa. Ele é quase forçado a fazer um quadro ordenado, como o de um quebra-cabeça, enquanto lhe negam metade das peças.

O intelecto não tem culpa. Faz o melhor que pode nessas condições.

Agora, no seu sonho, você via com clareza o limiar entre a realidade física e a dimensão mágica em que essa realidade física tem a sua origem. Você estava sendo mostrado (ou mostrando a si mesmo) a diferença entre as regras, ou pressupostos, dos dois. O desejo do cão por comida o levou a atravessar a porta magicamente, pois os desejos da criatura natural são satisfeitos (pausa) com uma facilidade que nada tem a ver com as suas ideias de trabalho. O que quero dizer é a introdução do conceito de um tipo diferente de trabalho, valiosíssimo, vital, realizado em outro nível e de outra maneira.

(9h48.) Um exemplo claro, é claro, é o "trabalho" feito para manter cada criatura viva e respirando, o "trabalho" feito para manter os planetas nos seus lugares, o "trabalho" que se faz para que um evolucionista possa meditar sobre as suas teorias.

Agora, no seu sonho você teve a sensação desse tipo de trabalho, ou de ação. É o poder dado ao mundo, o poder dado à natureza. É a força dirigida da realização de valor. Em outros termos, é claro, é a energia de Tudo Que É. O problema é que a visão racional da vida separou o homem do sentido da sua própria fonte de poder. Quando ele tem um problema, a abordagem racional para resolvê-lo parece a única resposta e, muitas vezes, é claro, não é resposta alguma.

Ruburt quis ter certeza de que estava certo. (Longa pausa.) Tentou seguir em frente e não seguir em frente ao mesmo tempo. Tentou ser ousado e cauteloso, corajoso e seguro. Isso se aplica, em certa

medida, a cada um de vocês, justamente porque foram dotados com força tanto no intelecto quanto na intuição. Vocês tentaram racionalizar a sua criatividade, os dois, em certa medida. A linha racional de pensamento acha a criatividade muito perturbadora; nesses termos, como pessoas criativas altamente dotadas, vocês teriam encontrado algumas dificuldades de qualquer modo.

É hora de encarar essas dificuldades como desafios que fazem parte de uma aventura criativa que vocês mesmos escolheram. Escolheram a aventura porque era a mais adequada à sua própria realização de valor individual. Ao reconciliar para si os muitos conceitos e contradições, vocês também abrem caminho para muitos outros. Ajudaria bastante pensar no seu trabalho mais como uma aventura, uma aventura criativa e empolgante, do que como trabalho nos seus velhos termos.

Isso permitirá incluir o sentimento do "trabalho" interior, mágico, nos seus cálculos. Também começaria (sublinhado) a lhes dar o sentimento do apoio mágico que sustenta vocês dois e as suas vidas, o apoio com que Ruburt pode contar e que pode trazer a solução para as suas dificuldades físicas. Aqui, de novo, a palavra vital é facilidade, ou falta de esforço. Se você quer (longa pausa) alimentar um cão no mundo físico, e ele está do outro lado da porta, precisa abri-la. No mundo interior, você ou o cão podem atravessar a porta sem esforço, porque desejo é ação. Desejo é ação.

No mundo interior, os seus desejos trazem o seu próprio cumprimento, sem esforço. Esse mundo interior e o exterior se cruzam e se entrelaçam. Só parecem separados. (Pausa.) No mundo físico, pode ser preciso que passe tempo, ou que as

condições mudem, ou o que for, mas o desejo trará os resultados adequados. A sensação de facilidade é o que importa. É perfeitamente adequado que o intelecto de Ruburt entenda isso e diga, simplesmente: "Esse não é o meu campo. Deixarei a solução desse problema onde ela pertence. Usaremos aqui a abordagem mágica."

Os bichos-papões no armário

ELAN · YOUR POWER ON A PLATE (SEU PODER NUMA BANDEJA) · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE DA PLATEIA

Uma participante diz que descobriu que merece ser feliz, mas que ainda enfrenta muitos medos. Elan pede que ela reescreva quem é, sem os medos.

O que ele ensina aqui

- Ao afirmar quem você é, redija no positivo, sem definir-se pelo que não quer ser.
- Quando uma decisão não é alegre, mude as palavras até sentir a liberdade de quem você é.
- Confiar na decisão é mantê-la, aconteça o que acontecer.
- Dizer quem você é, e confiar, já faz de você essa pessoa agora.

> **Nota do MPR:** 'Bichos-papões no armário' (boogie men in the closet) é a expressão da participante para os medos que ela guarda.

> **Nota do MPR:** A frase certa é a que a própria pessoa escreve. Elan só afina o jeito de dizer.

A conversa

PARTICIPANTE: Antes de tudo, agradeço muito por isto...

ELAN: Ah, um momento, posso lhe fazer uma pergunta?

PARTICIPANTE: Pode. Quem sou eu?

ELAN: Quem é você?

PARTICIPANTE: Sou uma pessoa que descobriu há pouco que merece ser feliz. E tomei a decisão de vir até aqui esta noite, com este tempo horrível, por conta própria, e durante todo o caminho me senti em total calma e pensei: "SE eu tomei esta decisão, devo saber o que estou fazendo... e vou levá-la até o fim"... e não houve nenhum contratempo para chegar aqui e eu...

ELAN: O seu resultado foi diferente de algum resultado anterior?

PARTICIPANTE: Foi, muito diferente.

ELAN: Então agradeço por ser um exemplo vivo do que estou dizendo. Poderia ser um pouco mais específica?

PARTICIPANTE: Sobre mim?

ELAN: Sim. Quem é você?

PARTICIPANTE: Bem, eu ainda tenho muitos "BICHOS-PAPÕES" NO ARMÁRIO.

ELAN: Muito bem.

PARTICIPANTE: e ainda tenho muitos medos que estou enfrentando.

ELAN: É alegre para você continuar nessa decisão, expressar essa faceta?

PARTICIPANTE: Não.

ELAN: Então sugiro que, agora que você está sendo muito definida e consciente sobre quem é, inclua na redação o que lhe permite experimentar A LIBERDADE DE QUEM VOCÊ É, SEM AS "ALGEMAS" AUTOIMPOSTAS DESSAS IDEIAS. E, de novo, ao

afirmar quem você é, ao decidir quem você é, esteja disposta a REDIGIR NO POSITIVO. Você não precisa se definir pelo que não deseja ser, nem pelo que não é; basta dizer "quem... você... é". Agora, se eu lhe perguntasse quem você é e você tivesse formulado um jeito de se expressar que já não tivesse relação com "bichos-papões" e "medos no armário"... como diria?

PARTICIPANTE: "EU SOU UMA PESSOA QUE PODE TOMAR AS PRÓPRIAS DECISÕES, CONFIANDO QUE O RESULTADO SERÁ O QUE EU PREFIRO."

ELAN: Muito bem, como isso soa?

PARTICIPANTE: Bom!

ELAN: Como é entender, sem a menor dúvida, que VOCÊ É ESSA PESSOA, AGORA MESMO?

PARTICIPANTE: MUITO bom.

ELAN: Você está disposta a confiar nessa decisão, mantendo-a, aconteça o que acontecer?

PARTICIPANTE: Sim!

ELAN: Pois bem, PARABÉNS! Bem-vinda a mais de você mesma!

Aceitar a si

Aceitar o outro começa por aceitar você.

Aceitação começa por você

ELIAS · SESSÃO 164 · 16 DE ABRIL DE 1997 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE) E TOM (JAMES)

Tom, que lê todas as transcrições, diz ter um problema de autoestima: não vê muito para si neste foco. Elias responde sobre onde pôr o foco e sobre aceitação.

O que ele ensina aqui

- Quem põe o foco no outro e no que ele entende perde a informação que atrai para si.
- Atribuir certo e errado a tudo inclui julgar a si mesmo; por isso aceitar é tão difícil.
- Você não aceita os outros sem aceitar a si mesmo.
- Quem tenta eliminar o julgamento trata só o sintoma; quem se foca em si e na aceitação deixa o julgamento se desfazer.

> **Nota do MPR:** O "conto do pequeno rebento" é uma história que Elias contou antes, citada no texto: cada rebento cresce sem se preocupar com o avanço dos outros.

A conversa

TOM: Eu estou com alguns problemas. Talvez você possa me responder a eles, e talvez não. Um deles, o mais significativo, tem que ver com a auto-estima, auto-estima essa no que respeita a este foco. Seja cruzadas ou o que for por que eu lute, realmente não parece existir muita coisa para mim neste foco. Tentei estabelecer contato com você antes em relação a isso, mas não estou certo de ter sido bem-sucedido ou não, e precisava de algum esclarecimento

em relação a isso. Não preciso de nenhuma investigação acerca disso, por ter feito muita investigação. Só preciso de ajuda em relação a esse problema. Também tenho uma pergunta a colocar, só que essa é a minha principal preocupação.

[…]

ELIAS: (Com firmeza) Você precisa se focar em você. O enfoque que você gera direciona-se, em termos de pensamento, no sentido do outro. Você está demasiado preocupado com a interpretação e a compreensão do outro. Nesse sentido, você negligencia a informação que atrai para si, afasta-a e se permite encaminhar na direção que lhe é mais familiar. Nisso reside a questão. Você diz que apelou à minha interação muitas vezes. Eu respondi a você, e nesta interação você mantém esta essência encurralada por não desejar dar atenção à informação que lhe é estendida, porque a direção que ainda toma no enfoque que estabelece se dirige para o exterior. Não importa que o seu semelhante tenha (ou não) uma compreensão idêntica à sua. A compreensão que você tem da informação e das experiências é a compreensão e a percepção que tem, destinada à sua própria expansão e ao seu próprio avanço. Cada um interpreta a informação à sua própria maneira. Isso pode não parecer aceitável, e você pode acreditar que o outro não compreende ou está distorcendo ou aceitando a informação de forma incorreta, mas isso constitui um juízo de valor. Esse não deve ser o seu objetivo. O seu objetivo é ser útil. Nessa medida, o seu objetivo passa pela aceitação. Tal como referi, não importa a interpretação que o outro faça. O que tem importância é que ele seja abordado num contexto.

[…]

ELIAS: Por isso, lembre-se dos pequenos rebentos. Esse pequeno conto aparentemente insignificante comporta muita informação. O pequeno rebento revela despreocupação em relação aos avanços dos outros pequenos rebentos. Revela, sim, equanimidade em relação à interpretação que os outros rebentos fazem do crescimento.

Conversamos recentemente com um outro indivíduo deste fórum, nas nossas sessões, a respeito do mesmo tema, com que todos vocês, sem exceção, se veem às voltas. Cada indivíduo crê, nas crenças que abriga, que o movimento que obtém seja correto e adequado; isso traduz a razão porque passamos tanto do seu tempo a referir a inexistência de certo e de errado e que tudo consiste em (diferentes graus da) experiência. Vocês automaticamente anexam noções de certo e de errado aos acontecimentos, aos pensamentos, às emoções e a tudo. Nesse sentido, passam automaticamente a atribuir juízo de valor a todos os outros... e a vocês mesmos! A aceitação, na terminologia de vocês, deveria representar o termo mais amplo do vocabulário, e o que abrangesse mais letras do que qualquer outro termo do idioma, por ser o mais vasto e o mais difícil de realizar para cada um de vocês. É ensinado a vocês não aceitar. Por isso, vocês automaticamente não aceitam. Além disso, comportam uma duplicidade de caráter em relação a vocês mesmos. Portanto, como poderiam aceitar o semelhante?

Pense nas filosofias que vocês estudaram no âmbito dos elementos enquadrados nas suas religiões. Todas as religiões dizem que não se pode amar o semelhante se não se amar a si mesmo. Isso, essencialmente traduz o mesmo conceito. Você não pode aceitar os

demais se não aceitar a si mesmo; por isso, uma vez mais, isso nos remete ao conto que referimos a respeito do pequeno rebento. Concentre-se em você e, desse modo, permita-se aceitar os demais. Não existe expressão alguma de erro. Todos os indivíduos deverão interpretar a informação ao seu próprio modo, e deverão permitir-se a própria expansão. Nem todos alcançarão isso ao mesmo tempo, nem por meio do mesmo método; mas a sua mudança acha-se em curso.

[…]

TOM: (A questão do) julgamento é difícil. Eu já tentei mas provavelmente é uma das crenças de que é mais difícil livrar-nos.

ELIAS: A aceitação é chave. Se você se focar na eliminação do julgamento, vai falhar, para colocar nos seus termos, por estar tratando de um mero sintoma. Se você se focar em si mesmo e na aceitação, deixará automaticamente que o julgamento se desvaneça. Se você se preocupar consigo mesmo, não encontrará interesse na interpretação que o outro faça. Se você se voltar para o exterior, ficará confuso e frustrado, por não poder impor as atividades ao seu semelhante. Você pode influenciar, só que essa influência deve se situar numa área que possa ser aceita. Você experimenta confusão por ter se permitido uma interação subjetiva por intermédio da visão de outros focos com o objetivo de uma cruzada, e isso o confunde, porque nessa cruzada, por assim dizer, o objetivo é diferente.

A relação com você é a que mais afeta

ELIAS · SESSÃO 302 · 26 DE JULHO DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), RODNEY (ZACHARIE) E O GRUPO DE NOVA JERSEY

Em grupo, Elias abre a sessão falando da relação de cada um consigo mesmo. Depois Rodney pergunta se pensar "eu podia ter feito melhor" é um julgamento.

O que ele ensina aqui

- A relação consigo é a mais íntima e contínua, e influencia todas as outras: o modo como você se vê define a energia que projeta nos outros.
- Querer aceitar melhor os outros começa por aceitar a si mesmo e examinar as suas crenças.
- Punir-se, ainda que com humor, reforça a ideia de certo e errado e a falta de movimento.
- Perguntar "que crença me levou a responder assim?" motiva e muda a resposta; dizer "errei" não muda.

> **Nota do MPR:** Neste trecho "crença" é o que está por trás da reação; examinar a crença, e não punir a ação, é o que Elias propõe como alternativa ao julgamento.

A conversa

O seu relacionamento com vocês mesmos constitui a forma de relacionamento mais íntima e continuada que vocês podem manter durante a experiência física. Além disso, também constitui a forma de relacionamento que mais afeta vocês em meio à sua experiência física, porque influencia todas as demais formas de

relacionamento. Vocês criam uma relação com todo e cada um com quem se deparam na sua experiência física, e cada um desses com quem se cruzam nessa sua experiência é influenciado pelo relacionamento que sustentam com relação a vocês mesmos. O modo como vocês encaram a si mesmos torna-se sinônimo da forma como projetam a sua energia, assim como a sua aceitação (ou falta dela) para com qualquer outro indivíduo com quem se relacionam na sua experiência nessa sua manifestação particular. Desse modo, faz todo o sentido, além de ser da máxima importância, que vocês se voltem para si mesmos – bem como para a aceitação de si mesmos – e reconheçam a sua qualidade abrangente em meio a toda a sua experiência, no que diz respeito à afetação que permeia todas as suas interações.

Muitas vezes vocês se perguntam como aceitar os outros de modo mais efetivo numa dada situação. Digo a vocês, todavia, que, se se voltarem na direção da própria aceitação, bem como na da avaliação das suas crenças e da afetação e influência que elas exercem sobre vocês, também exercerão impacto sobre os outros.

[…]

Permitam que eu diga a vocês, uma vez mais: o único pré-requisito, por assim dizer, necessário para tal ação consiste em vocês se aceitarem e confiarem em si mesmos em qualquer área de expressão que seja da sua criação e experiência. Isto aplica-se a todas as experiências nas suas expressões mundanas em cada momento do seu dia. De cada vez que vocês se movem no sentido de punir a si mesmos, ainda que de forma humorada, ao expressarem: “Ho, criei um mal-entendido! Desejaria poder criar esta situação de modo diferente! Eu podia estar criando esta

situação de forma mais eficiente!" Vocês criaram cada situação na direção em que a criaram como uma oportunidade para que percebam as próprias interações que criam com os seus conjuntos de crenças, assim como a sua responsabilidade quanto à sua afetação. Por isso, cada expressão que vocês criam é propositada e benéfica, e aquilo que aqui exprimo a vocês, num gesto de auxílio, para que se movam ao longo da sua manifestação de modo mais eficiente, por assim dizer, e com menos esforço e muito menos conflito – aquilo em que se concentra a questão – pelo que vou sugerir que vocês se permitam voltar-se para a área do prazer, porque esta expressão do prazer é a que detém a menor densidade de energia no foco físico e a que possibilita a vocês a mais fácil de todas as suas realizações.

[…]

RODNEY: Entendi que você disse que se eu tiver feito algo e pensar comigo próprio poder tê-lo feito melhor, isso constituirá um julgamento. E o que escutei você dizer é que seria mais construtivo, válido, etc., manter a questão: "Por que fiz do modo que fiz?" Será isso o que você está dizendo, que existem outras formas de me deter e olhar as minhas ações construtivas e que, no meu caso, dizer que podia ter feito melhor não será o melhor modo de olhar as minhas ações?

ELIAS: (Rindo) Embora não exista nenhum "modo melhor". (Rindo para si mesmo)

Mas direi a você que está certo ao conduzir o seu raciocínio nessa direção. Aquilo que estou dizendo a você é que existem áreas

alternativas através das quais pode se dirigir a si próprio sem julgamento.

Com a ausência de julgamento você não dá, automaticamente, lugar à criação de falta de motivação. Não estou dizendo que vocês estejam eliminando a sua motivação para se moverem através da consciência e realizarem, nas suas manifestações individuais – em qualquer direção que desejem – e que isso seja mais benéfico para o seu cumprimento de valor individual, porque a ausência de julgamento e a neutralização dos conjuntos de crenças NÃO neutralizam a motivação nem o desejo.

[…]

Ao avançarem para o julgamento de cada atitude individual, expressando para si mesmos: "Sinto-me desapontado comigo mesmo, pois podia ter criado esta expressão de uma forma mais apropriada", automaticamente vocês reforçam o seu grupo de crenças da duplicidade (bem e mal; certo e errado). Vocês se movem automaticamente para a área de se depreciarem e passam a fazê-lo com relação à sua motivação, devido a já terem criado uma linha de juízo errado sobre si mesmos e já terem se deslocado para o terreno em que não precisam de motivação para se voltarem para outro tipo de expressão, por já terem dado lugar à criação da expressão errada. Com isso vocês reforçam uma AUSÊNCIA de movimento.

Se vocês olharem para si mesmos e se interrogarem com relação às crenças que motivam a expressão, automaticamente se motivarão a investigar, o que automaticamente os fará deslocar, e com essa deslocação avançarão, em termos que lhes são familiares,

permitindo-se experimentar escolhas alternas que julgarão mais eficientes.

[…]

Portanto, quando este indivíduo aborda vocês e diz: "Não gosto da roupa que você usa", a sua reação automática pode ser a de dizerem: "Bom, e eu não gosto da sua atitude!" Aquilo que ambos terão expressado terá sido ausência de aceitação pessoal, assim como falta de aceitação do outro, e terão deixado de se endereçar à sua crença. Quando este indivíduo se aproxima de vocês, no dia seguinte, e diz: "Não gosto da roupa que você traz", vocês podem recordar a experiência anterior e se voltar para um sentido falso da sua espiritualidade, e alterar a sua expressão ao expressarem a esse mesmo indivíduo: "Eu aceito a sua falta de aceitação, porém aprecio as minhas roupas e, como tal, escolho usá-las." Mas, quando se afastam, lá no seu íntimo vocês mantêm um diálogo consigo mesmos e expressam para si mesmos: "Você é um idiota! Não aceita a roupa que trago vestida!" Vocês criaram conflito e deixaram de aceitar a expressão e agora expelem muita energia, em vez de se deslocarem para a área de ausência de esforço, mas continuam expelindo demasiada energia em conflito consigo mesmos e continuam preservando as suas crenças que não foram examinadas.

Bom, nesta mesma situação, se o mesmo indivíduo hipotético se aproxima de vocês e diz: "Hoje não gosto das roupas que você traz", e vocês reconhecem uma reação no seu íntimo que, na sua linguagem, podem identificar como uma forma de defesa própria, podem examinar esta defesa e se perguntar: "O que será que está me motivando esta resposta nesta área? O que não estou aceitando

em mim próprio?" Não na expressão do outro! "Que será que não estou aceitando em mim próprio que me está provocando esta resposta no meu íntimo? Do que estou me resguardando, na minha própria energia, ao reagir deste modo?"

Aceitar não é concordar nem gostar

ELIAS · SESSÃO 2482 · 5 DE ABRIL DE 2008 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), JOYCE E O GRUPO DE CASTAIC, CALIFÓRNIA

Joyce, nova no grupo, conta que aprendeu a ver as percepções como lentes e que, quando precisa mudar alguém, em geral é ela quem muda. Elias responde sobre aceitação e as próprias opiniões.

O que ele ensina aqui

- Você não elimina as crenças nem o julgamento de certo e errado, e não precisa depreciar os seus próprios princípios.
- Aceitar o outro não exige gostar nem concordar: você pode discordar e se aceitar nesse desacordo.
- Quem acha que deve gostar de tudo passa a se depreciar, e a oposição gera um ciclo de desconforto.
- Quando você aceita a si mesmo, aceitar os outros vem como consequência, sem trabalho.

> **Nota do MPR:** Para Joyce, "lentes" são as percepções: duas pessoas veem o mesmo com lentes de cores diferentes. "Duplicidade", em Elias, é a divisão em certo e errado, bom e mau.

A conversa

JOYCE: Eu sou nova aqui, por isso em primeiro lugar quero saudar você, Elias. Devo ter entrado na sua onda de percepção apesar de ser nova para o grupo. Eu fui conduzida a determinadas formas de percepção. Antes de mais, atualmente encaro-as como lentes. Vejo-nos indo para a guerra porque alguém usa uma lente vermelha e outro uma verde, e como é triste que cheguemos a

entrar em conflito pela lente acertada em vez de aprendermos a criar um mundo multicolor. Em segundo lugar aprendi que sempre que preciso mudar alguém, ou há necessidade disso, geralmente esse alguém sou eu. E essa pessoa, essa projeção exteriorizada, esse comportamento conduz-me de volta a olhar para mim própria. E quando consigo isso – isso leva tempo mas eu acabo por mudar – consigo tornar-me mais carinhosa para o outro exatamente tal como ele é, agradecer-lhe por me proporcionar a lição, e consigo crescer. É assim que eu sou.

ELIAS: Parabéns.

Agora; também em resposta a isto, isso consiste numa realização mas acrescentaria também um encorajamento a todos. Sim, vocês atraem para si outros indivíduos a fim de realçar diferenças e realçar os seus princípios. Mas lembrem-se de que cada um de vocês adota os seus próprios princípios e que isso não é errado nem mau. Vocês não estão eliminando crenças. Por isso também não estão eliminando a duplicidade, a capacidade de avaliação do certo e do errado, do bom e do mau em relação aos demais indivíduos, mas é igualmente importante não depreciar os seus próprios princípios nesse processo, não se desvalorizarem nem à validade daquilo que percebem como certo e errado ou mau para vocês, e de que é aceitável não concordar e deixar de gostar de expressões e de comportamentos ou escolhas que os outros geram. Mas também podem aceitá-los.

Podem aceitar que as escolhas, os comportamentos e as expressões deles são igualmente válidas e que vocês discordam, e podem se admitir em meio a tal desacordo, o que leva vocês a se admitirem e

a admitirem o outro, e isso permite a vocês aceitarem a si mesmos e aceitarem o outro igualmente.

Quando vocês aceitam a si mesmos, a aceitação dos outros indivíduos se torna um subproduto. Deixa de ser uma ação que vocês tenham que trabalhar para conseguir. Nesse sentido, a dificuldade que muitos referem consiste na associação que criam de que para aceitarem devem passar a gostar e a concordar com toda e qualquer outra expressão. Mas não. E isso cria dificuldades, porque aí o indivíduo começa a se depreciar: "Eu não deveria me sentir zangado, não deveria me mostrar desgostoso nem mostrar desacordo mas tentar descobrir uma via através da qual consiga me mudar e passar a concordar e a gostar desta expressão." Isso coloca vocês numa direção de considerável autodepreciação, de dificuldade e de luta, e cria uma energia de oposição em vocês que pode dar lugar à criação de ciclos ou círculos de um desconforto considerável. Porque aí vocês começam a projetar essa energia de oposição – e o que passam a atrair? Energia de oposição de algum gênero, e isso pode tornar-se um círculo bastante destrutivo.

Por isso confirmo a você enormemente essa sua descoberta e realização em relação à percepção, e apenas lembraria a todos vocês a importância do reconhecimento das suas opiniões, das suas próprias preferências, daquilo de que gostam e não gostam, das suas associações que têm a ver com o que é certo e errado, porque isso não desaparece. (Ri)

Voltar a atenção para si não é desapego

ELIAS · SESSÃO 488 · 20 DE OUTUBRO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), JENNIFER E O GRUPO DE VERMONT

Jennifer e Mary conversaram sobre aceitar a si e aos outros diante dos conflitos alheios. Jennifer pergunta se se desprender do conflito pode ser uma forma de aceitação.

O que ele ensina aqui

- Voltar a atenção para si não é separar-se do outro; é o começo da aceitação.
- Ao se voltar para si, você admite as suas escolhas e reconhece as dos outros, sem se juntar a elas.
- Enquanto o foco está no que o outro cria, há condenação e nenhuma concessão.
- O outro pode achar que você recuou, porque ele ainda olha para você e não para si.

> **Nota do MPR:** Elias usa "concessão" para o espaço que você dá ao outro de escolher o que quer, sem condenar.

A conversa

JENNIFER: Elias, a Mary e eu vínhamos pelo caminho falando sobre a aceitação, a aceitação tanto pessoal como dos outros, e vínhamos citando situações em que os outros se presenteiam com o conflito e sobre desligar-se disso, em certa medida...

E parece-me que com tal desprendimento ainda podemos aceitar, porque se estabelece o reconhecimento daquilo que está

sucedendo no conflito, escolhendo ao mesmo tempo não nos envolvermos nesse conflito. E no entanto, ao nos desapegarmos, que é o estado que mais se me afigura a mim como aquele que me confere maior força, à medida que este ano termina, parece-me que somos afastados de tal forma que torna mais difícil envolver-nos. Portanto, a minha pergunta é, se nos desprendermos, poderá isso constituir uma forma de aceitação?

ELIAS: Essa terminologia do desprendimento ou do desapego está imbuída de uma conotação negativa tanto na sua dimensão física como na sua linguagem.

Nesse sentido, digo a vocês que aquilo que estão criando na realidade não é um ato de desapego. Vocês se acham todos interligados, e o desapego consiste num ato de separação.

Agora; compreendo que, na percepção que têm, possam perceber estar criando uma ação de separação, mas na realidade digo a vocês que não estão criando necessariamente uma ação de separação. Aquilo que estão realizando é um começo da aceitação, por estarem voltando a sua atenção para si mesmos (o Eu).

Com isso vocês estão se permitindo uma expressão de aceitação de si mesmos, tanto quanto do reconhecimento das suas escolhas – reconhecendo que VOCÊS DISPÕEM de escolhas – o que, nos seus termos físicos, constitui uma realização em si mesma! (Sorrindo)

Com essa ação vocês oferecem a si mesmos permissão para se aceitarem, bem como à direção que adotam, assim como se voltam para o começo de uma aceitação em conjugação com os outros, porque, à medida que voltam a sua atenção para si, também admitem uma expressão de reconhecimento em relação às escolhas

dos demais, a despeito da sua percepção, seja qual for, e isso cria uma concessão. Não constitui inteiramente uma expressão de aceitação mas um movimento no sentido da aceitação, porque antes desse tipo de ação não existe qualquer expressão de concessão.

Enquanto vocês percebem as criações, as escolhas e os comportamentos dos outros e isso se torna objeto de conflito em relação às suas próprias escolhas, percepções e crenças, deixa de subsistir qualquer concessão, porque vocês avançam uma condenação e uma ação pela qual deixa de subsistir qualquer permissão em relação à expressão das escolhas e da realidade dos demais.

Mas, quando vocês se movem na direção de voltar a sua atenção para si mesmos – o que venho referindo desde o início deste fórum – aí deixam de se preocupar e de concentrar a sua atenção na direção do outro.

Vocês percebem isto como desapego, mas na realidade não se trata de uma separação entre vocês e o outro, mas de um movimento de voltarem a sua atenção e de não se concentrarem na criação do outro, o que permite toda uma concessão em relação ao outro, assim como em relação a si mesmos, de forma a poderem se aceitar, e às suas escolhas, e reconhecerem que tal concessão não significa necessariamente um acordo de participação.

JENNIFER: Portanto, o outro indivíduo pode perceber que estejamos recuando ou menos empenhados nele.

ELIAS: Muitas vezes essa pode ser a sua percepção, porque ele também não está voltando a sua atenção para si mesmo, mas

olhando para vocês, e essa é a questão. É por isso que digo a todos vocês tantas e tantas vezes que voltem a sua atenção para si mesmos.

Por natureza, você é bom e está sustentado

SETH · SETH, A VIA PARA A SAÚDE (THE WAY TOWARDS HEALTH), SESSÕES DE 27/1, DE MARÇO E DE 12/6 (TRECHOS) · 1981

Seth lista as atitudes com que toda criatura nasce e propõe um exercício curto para reprogramar a imagem de si.

O que ele ensina aqui

- Toda criatura nasce com a atitude de que é excelente, de que enriquece a vida e de que é seguro usar as próprias habilidades.
- O ego interior sabe que é uma porção amada do universo e recebe apoio contínuo da consciência universal.
- Quanto mais o ego exterior se lembra disso, maior o seu senso de estabilidade, segurança e apreço por si.
- Um exercício simples: relaxar e se dizer, com calma, que você é uma pessoa excelente e que é bom e seguro expressar as próprias habilidades.

> **Nota do MPR:** Estrutura 1 é o mundo da comunicação normal. Estrutura 2 é o mundo interior, onde os processos espontâneos acontecem abaixo da atenção consciente.

> **Nota do MPR:** O ego exterior é a parte que você conhece de si. O ego interior é a parte que se identifica com a sua fonte e fica em contato direto com o universo.

A conversa

Essas inclinações ou atitudes inatas podem ser traduzidas, em linhas gerais, assim: 1. Sou uma criatura excelente, uma parte excelente do universo em que existo. 2. A minha existência enriquece todas as outras porções da vida, assim como o meu próprio ser é realçado pelo resto da criação. 3. É bom, natural e seguro para mim crescer, desenvolver-me e usar as minhas habilidades, e, ao fazê-lo, também enriqueço todas as outras porções da vida.

E depois: Sou eternamente acolhido e sustentado pelo universo de que faço parte, e existo quer essa existência esteja expressa fisicamente, quer não. E depois: Por natureza, sou uma criatura boa e merecedora, e todos os elementos e partes da vida também são de boa intenção. E depois: Todas as minhas imperfeições, e todas as imperfeições das outras criaturas, são redimidas no plano maior do universo em que tenho o meu ser.

[…]

O ego interior sempre se identifica com a sua identidade de origem, como uma porção amada e individualizada do universo. Ele tem consciência do amor universal que é a sua herança. Tem consciência também do poder e da força infinitos que compõem o próprio tecido do seu ser. Ao tomar consciência desses fatos, o ego exterior pode começar a sentir um apoio e um alimento mais rápidos. Esse conhecimento pode deixá-lo relaxar, soltar-se, de modo que ele sinta a sua vida acolhida e segura e se saiba, de fato, um filho amado do universo, ao mesmo tempo antigo e jovem, com uma identidade muito além dos anais do tempo. É de grande valor, então, que cada pessoa se lembre dessa afiliação universal. Esse lembrete muitas vezes permite que o eu interior envie mensagens

necessárias de força e amor pelos vários níveis, que aparecem como inspiração, sonhos ou simples explosões de sentimento. O ego interior retira apoio instantâneo e contínuo da consciência universal e, quanto mais o ego exterior mantiver esse fato em mente, maior será o seu próprio senso de estabilidade, segurança e autoestima.

[…]

Em resumo, a Estrutura 1 trata de todos os eventos de que você normalmente está consciente. A Estrutura 2 envolve todos aqueles processos espontâneos que acontecem abaixo da sua atenção consciente. Quando você é muito jovem, as suas crenças são bastante claras; isto é, as suas inclinações e expectativas conscientes e inconscientes são harmoniosas. À medida que você cresce, porém, e começa a acumular crenças negativas, as suas crenças conscientes e inconscientes podem ficar bem diferentes.

Conscientemente, você pode querer expressar certas habilidades, enquanto, inconscientemente, tem medo de fazê-lo. As crenças inconscientes, no entanto, não são realmente inconscientes. Você apenas tem menos consciência delas do que das crenças normalmente conscientes. As crenças negativas podem bloquear as passagens entre a Estrutura 1 e a Estrutura 2. É uma excelente ideia, para quem está em qualquer tipo de dificuldade, fazer o seguinte exercício simples.

Relaxe o máximo possível. Fique confortável numa cadeira ou numa cama. Diga a si mesmo, mentalmente, que você é uma pessoa excelente e que quer se reprogramar, livrando-se de quaisquer ideias que contradigam essa afirmação.

Em seguida, lembre-se de novo, com delicadeza: "Sou uma pessoa excelente", acrescentando: "É bom e seguro para mim expressar as minhas próprias habilidades, pois, ao fazê-lo, expresso a energia do próprio universo."

Frases diferentes, com o mesmo sentido, podem lhe vir à mente. Se vierem, substitua as que dei por elas. Existem exercícios sem fim que podem ser usados com proveito, mas aqui mencionarei apenas alguns que me parecem mais benéficos.

Valor e merecer

Você merece porque existe.

Produzir para provar o seu valor

ELIAS · SESSÃO 1124 · 5 DE JULHO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E BOBBI (JALE)

Bobbi diz que o tempo está apertado e que não consegue fazer tudo o que quer. Ao contar o seu dia, percebe que vive no piloto automático e que produzir se confunde com o seu valor.

O que ele ensina aqui

- Quando o dia parece sem tempo, olhe quanto dele você passa sem prestar atenção em você.
- Respostas automáticas limitam; pergunte a cada momento o que você quer fazer, e não o que deve.
- Medir a produção para justificar a existência liga "o que produzo" a "o que valho". Você é valiosa e digna só por ser, sem troca nem prova.
- Experimento de uma semana: escolher no momento o que quer em pequenas ações e ver a percepção mudar.

> **Nota do MPR:** Jale é o nome de essência de Bobbi. "Respostas automáticas" são ações que você faz por hábito, sem notar o que quer naquele momento.

A conversa

Vou começar falando com você sobre tempo, sobre não ter tempo suficiente. Eu estava conversando com a Mary um pouco sobre isso. Ultimamente parece que o meu tempo está muito, muito apertado, e não consigo fazer tudo o que gostaria de fazer, ou que sinto que tenho de fazer, ou até que escolho fazer. Percebo algumas

coisas que estão acontecendo com isso, como estou criando isso, mas gostaria de ouvir os seus comentários.

ELIAS: (Ri baixinho) E isso não é óbvio para você, Jale, no que você está gerando, e você realmente precisa da resposta de mim para prestar atenção em você? Ha ha ha!

BOBBI: Bom, não. Não, e é verdade, se eu prestar atenção em mim.

ELIAS: Ou melhor, experimente notar quanto do seu tempo você ocupa sem prestar atenção em você. Isso pode ser bem esclarecedor ao lhe oferecer informação sobre como você pode estar prestando atenção em você. Pois muitas vezes você não reconhece que não está prestando atenção em si mesma, porque não percebe onde está a sua atenção.

BOBBI: A minha atenção anda bem dispersa, é verdade, ultimamente. Está por toda parte! (Elias ri)

ELIAS: Pois bem, ao se oferecer um período de tempo em que você se permite notar todos os períodos em que a sua atenção está voltada para fora de você e você está se preocupando com outras pessoas, ou até consigo mesma, mas fora de si, em relação às expectativas que você coloca sobre si mesma quanto ao que você DEVE fazer em vez do que quer, você poderá reconhecer como está ocupando grande parte do seu tempo. Isso lhe permitirá um novo reconhecimento de como você pode escolher incorporar os movimentos e as ações que quer, e você terá tempo suficiente.

BOBBI: (Suspira) Tem sido difícil equilibrar isso. (Elias ri baixinho) Eu deixo as expectativas dos outros me afetarem

bastante, e estou tentando resolver tudo isso, nem sempre com sucesso.

ELIAS: Passe por este dia e relate-me um relato deste dia desde o momento em que você acordou. Quais foram as suas atividades?

BOBBI: Levantei; fiz café e um café da manhã para o meu marido e preparei o almoço dele; arrumei a cozinha. Depois ele saiu para o trabalho e eu vim para o computador e fiquei trabalhando em transcrições esta manhã. Aí pensei que era melhor me vestir, porque talvez o encanador viesse mais tarde, depois que eu falasse com você, então me arrumei. Brinquei um pouco com o gato e fiz a cama. Minha filha levantou, então fui lá conversar com ela um pouco, e depois vim para cá e liguei para a Mary.

ELIAS: Pois bem, em todo esse período, você se permitiu algum momento, além da interação com o seu felino, em que tenha tido consciência do que queria expressar ou fazer no momento?

BOBBI: Não. Tenho que dizer que estive praticamente no meu piloto automático de sempre a manhã toda. Tenho uma certa agenda, uma certa lista de coisas que realizo durante o dia, em certo horário.

ELIAS: Correto. Portanto, fora os momentos em que você se permitiu brincar com a sua criatura e a ligação telefônica com Michael e comigo, você não teve consciência do que VOCÊ quer no momento e não está prestando atenção em você, nem nas suas escolhas, nem nas suas comunicações em relação às suas escolhas.

Este é um exemplo de respostas automáticas, e as respostas automáticas, como já expressei muitas vezes, são exatamente isso:

automáticas, sem exigir pensamento nem atenção a si mesma e ao que você está criando ou a como está criando dentro da sua realidade. As respostas automáticas são extremamente limitantes e, assim, ao fim do seu dia você pergunta: o que aconteceu com todo o meu tempo? O que me permiti realizar? O que me permiti como uma oferta da minha própria liberdade a mim mesma? E a questão está em ver todas as respostas automáticas que você gera ao longo de cada um dos seus dias e quanto do seu tempo está incluído em não prestar atenção.

Você acorda e serve o café da manhã e o café, o que é uma resposta automática. Portanto, você está escolhendo uma resposta automática, que é limitante, e não está se familiarizando com você. Você quer servir o café da manhã neste momento, e o café? Ou há outra ação que você quer incorporar neste momento? Você quer arrumar a cama, ou quer incorporar a quietude? Você quer interagir com a sua filha por uma hora, ou o seu desejo é outra ação? E a ação é motivada por um sentimento de obrigação, de comportamento correto, de expectativas, ou é motivada por um desejo genuíno?

BOBBI: Muitas das escolhas incidentais que faço ao longo do dia sinto que se baseiam em escolhas maiores que fiz antes, em relação a outras coisas que quero fazer. Escolho não ter um emprego de escritório regular. Com isso, sinto que então há coisas na casa que eu deveria estar fazendo. Escolhi fazer as transcrições, de que gosto muito, mas sinto que, como escolhi fazer isso, deveria fazer com regularidade e realizar isso. Escolhi, em vez de ter um emprego, tocar o meu pequeno negócio de meio período, mas, para fazer isso funcionar, preciso ir para a cozinha e passar várias horas

por dia fazendo aqueles petiscos para cavalos. Então sinto que fiz escolhas, mas de algum modo essas escolhas às vezes são restritivas.

ELIAS: Escute o que você está expressando, pois tudo o que você expressa está associado às suas crenças sobre as suas escolhas e sobre como as suas escolhas se associam à troca em relação a outras pessoas e a todos os "deveres" que acompanham essa crença sobre a troca.

BOBBI: Sei que isso é uma parte grande. Sei que parte da minha ocupação excessiva e da minha preocupação com a produção objetiva é um modo de justificar a minha existência, suponho.

ELIAS: Correto.

BOBBI: "Qual é a minha produção" é muito próximo de "qual é o meu valor próprio". Percebo que há uma crença em andamento. Obviamente ainda não lidei com ela.

ELIAS: Você tem razão, pois você é valiosa e digna pelo simples fato de que você é, e isso não precisa ser justificado numa expressão de troca. "Se este indivíduo, meu parceiro, tem um emprego e eu escolho não me envolver nesse tipo de atividade, como somos parceiros preciso oferecer uma troca externa para igualar a energia e provar o meu merecimento."

BOBBI: Pois é, eu tenho essa crença! (Elias ri baixinho) E acho que ele também tem essa crença, o que é outro fator de motivação para mim.

ELIAS: Ah! Mas a crença que ele expressa não tem importância. Posso não enfatizar com força suficiente a realidade do poder da

percepção e como ela altera fisicamente a realidade, a realidade física, até outras pessoas, pois você as está criando. Portanto, genuinamente não importa o que a outra pessoa expressa como suas crenças, pois, ao se oferecer liberdade e aceitação e confiança em você, e ao se permitir expressar livremente o que quer, sem limitação, você altera a sua percepção e, portanto, altera a resposta da outra pessoa. (Pausa)

Mas esse conceito você ainda não incorpora bem às suas crenças! (Ri)

BOBBI: Dá para perceber? (Ri) Pois é, eu sei! (Elias ri) Eu escuto você, mas ainda não cheguei ao ponto de realmente colocar isso em prática, acho.

ELIAS: Nos seus termos, já que você mede certas ações e certas escolhas como maiores ou menores, permita-se experimentar. Use uma semana do seu tempo e, nessa semana, no que você percebe como pequenas expressões, experimente e se permita a liberdade de realmente escolher, no momento, o que quer e incorporar uma ação diferente.

BOBBI: Uma semana inteira, é? (Ri)

ELIAS: Sim, e neste exercício você poderá se permitir ver objetivamente como altera a sua percepção.

BOBBI: Certo, eu vou fazer. (Elias ri baixinho) Vou tentar.

Você merece pelo fato de existir

BASHAR · VALOR PRÓPRIO · 28 DE JUNHO DE 2021

Na abertura da sessão sobre autoestima, Bashar diz o que a falta de valor próprio faz com quem a sente e com quem convive com essa pessoa. A transcrição vem de legenda automática; os trechos sem sentido foram cortados.

O que ele ensina aqui

- Você tem valor pelo simples fato de existir: a criação não comete erros e, se você fosse indigno, não existiria.
- Quem não se valoriza procura validação de fora, e nada de fora basta, porque a pessoa não acredita no que recebe.
- Quando você se valoriza de dentro, o espelho do mundo passa a ter luz para devolver.
- Ajudar quem se desvaloriza não pede que você abra mão do seu próprio merecimento.

> **Nota do MPR:** Paradoxo: o que parece contradição e é verdade ao mesmo tempo. Aqui, quem para de exigir validação a recebe com mais facilidade.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de começar esta transmissão dizendo que iríamos falar sobre autoestima, mas não temos certeza se somos dignos o suficiente para falar sobre isso. Você vê o que acontece quando você está naquele estado de sentir que lhe falta autoestima: você priva os outros do que você tem para dar. Você

não está dando os presentes que deveria dar ao seu mundo, os que outros estão esperando para receber de você.

BASHAR: Como já dissemos muitas vezes, se há algo que o empolga, algo que você tem para dar, alguma forma de expressar o seu verdadeiro eu, sempre haverá alguém esperando para receber isso de você. Ao sentir ou acreditar que não é digno, que não merece agir de acordo com a sua paixão, você está segurando aquilo que outros esperam receber e que podem precisar em suas vidas. Cada um de vocês tem algo para dar, algo de benefício e de serviço aos outros. Isso não representa nada mais complicado do que ser você mesmo e expressar essa verdade, em qualquer forma que mais o excite. É mais representativo da sua paz, do seu equilíbrio, da sua paixão, da sua alegria. Segurar isso também permite que você se sinta diminuído, desvalorizado.

BASHAR: A ideia de acreditar que você é indigno, como dissemos de vez em quando, é provada falsa pelo fato da sua existência. Novamente, a criação não comete erros. Se você fosse realmente indigno, você não existiria. Se você existe, ou você nem estaria ouvindo isto, então a criação deve precisar de você. Você é tão importante que tudo isso não poderia ser tudo o que é, ou tudo o que poderia ser, sem você. Então você merece, no nível mais básico, pelo fato de sua própria existência.

BASHAR: E a qualquer momento em que você acreditar que não é digno da sua vida, que não é digno de ser quem você realmente é, quem você sabe que é, quem você prefere ser, que não merece viver os seus sonhos, você está engajado, como dissemos, numa discussão com a criação que você nunca vai ganhar, porque você nunca vai deixar de existir. Isso simplesmente não é possível. A

existência é a sua qualidade básica: ser. Portanto, se você puder entender esse valor básico, a partir desse nível ele pode começar a filtrar para o resto da sua vida e para todas as expressões do seu verdadeiro eu, que refletem a sua existência natural, o que você é como o único indivíduo que você foi criado para ser.

[…]

BASHAR: No entanto, a ideia é que você geralmente sempre descobrirá que a maioria das pessoas, mesmo com a ideia de falta de autoestima como um sistema de crenças, tentará de alguma forma validar-se. A única diferença é que, se você realmente se apega a uma crença de que não vale a pena, você tentará toda essa validação externamente, em vez de internamente. Você não saberá como validar a si mesmo, então irá procurar a validação numa expressão exterior.

BASHAR: Esse tipo de insegurança sobre si mesmo leva a uma expressão polarizada do ego. De fato, aqueles que são os mais inseguros, os mais ligados ao conceito de falta de autoestima, expressarão o ego de uma forma muito exagerada, para contrabalançar e compensar o fato de que não acreditam que são dignos. Eles tentarão expressar dignidade através do engrandecimento, amplificando e inflando o ego, de uma forma muito egoísta, muitas vezes narcisista. Essa deveria ser a primeira pista de que eles realmente não têm valor próprio em mente, porque estão tentando criar uma expressão disso, mas é um ato. Eles realmente não acreditam no que estão dizendo, no que estão fazendo, no que estão expressando. Simplesmente não querem que ninguém saiba que se sentem inúteis, então colocam uma fachada.

BASHAR: Muitas vezes, como um sintoma que você pode reconhecer na vida, eles buscam validação externa repetidamente, exigindo dos outros que os validem, porque não se dão ao trabalho de validar a si mesmos. Tornam-se muito carentes e requerem validação constante daqueles ao redor, já que não vão dar isso a si mesmos. É claro que isso cria efeitos negativos em qualquer forma de relacionamento em que se encontrem, porque sempre contarão apenas com os outros para criar um senso de valor que simplesmente negam a si mesmos. Procure esses sintomas e entenda que vêm de um lugar onde eles não se sentem valorizados e não sabem dar a si mesmos a ideia de autoavaliação, de apreciação própria. Se não obtêm isso dos outros, sentem-se vazios, despojados, abandonados.

BASHAR: Outro efeito colateral é que, como estarão incrivelmente em negação, porque não querem enfrentar que não se valorizam, eles projetam nos outros a ideia de que estão sendo abandonados, não apoiados, não valorizados. Não conseguem enfrentar o fato de que não se valorizam porque acreditam não ser dignos de valor, e negam que estão fazendo isso consigo mesmos. Então sempre projetam nos outros que não estão dispostos a fazer isso por eles. Esses também são sintomas daquela autodesvalorização, daquela falta de autoestima como crença. Entenda com compaixão que tais pessoas podem ou não estar dispostas a receber novas ferramentas, novos entendimentos de como podem saber que são valiosas, que são dignas, que pertencem à criação.

BASHAR: Mesmo quando alguém diz a elas: "Sim, você merece, sim, você tem valor, eu reconheço essas coisas em você", como

estão em negação disso dentro de si, elas não conseguem, na verdade, comprar isso de outras pessoas. Podem agir como se precisassem, mas ainda não acreditam. Assim criam uma espiral descendente de negatividade que age como o que você chamaria de buraco negro no espaço, sugando toda a luz, todo o benefício, todo o valor que recebem dos outros, até o ponto em que os outros percebem que não conseguem lhes dar valor suficiente, que não conseguem validá-las o suficiente. Essa reflexão só desaparece dentro daquela pessoa e nunca é colocada em uso para fortalecer a capacidade dela de saber que é digna, de saber que é valiosa. Por fora, a reflexão acabará geralmente parando.

BASHAR: Então tome nota, nos seus relacionamentos, de quando indivíduos estão removendo o chão debaixo dos próprios pés. Eles não são capazes, em suas próprias mentes, de se dar a valorização de que precisam. Pedem constantemente reconhecimento por tudo o que fazem, em vez de se darem esse reconhecimento de uma forma humilde, servindo aos outros. Permita-se mais consciência, mais percepção consciente. Se encontrar indivíduos se desvalorizando dessa maneira, por todos os meios compartilhe com eles que não precisam fazer isso, que há ferramentas, ideias e crenças pelas quais podem saber que são valiosos, que são dignos.

BASHAR: Mas permita-se também reconhecer que o amor incondicional não é continuar a suportar uma vibração incompatível com a sua preferência além de um certo ponto. A coisa mais amorosa que você pode fazer às vezes é mostrar a consequência da escolha de outra pessoa. Pode não ser o que ela prefere, mas pode ser o que ela está dizendo que precisa acontecer. Se você não der um reflexo da consequência do que ela está

escolhendo para si, não lhe dá oportunidade de mudar, nenhum motivo para mudar. Não significa que ela vai mudar, mas pelo menos dê-lhe uma razão. Se ela quer permanecer em relacionamento com você, mostre-lhe que você não pode mais apoiar o comportamento de se desvalorizar e precisar que os outros a validem. Assim você lhe dá a oportunidade de reconhecer que talvez precise mudar, se quiser manter o relacionamento com o você verdadeiro, e não com quem ela insiste que você deve ser, porque isso não é estar em relacionamento com quem você realmente é.

BASHAR: Por isso sempre o encorajamos a não reforçar a negatividade, mas a deixar a pessoa saber que há sempre uma oportunidade de saber quão valiosa ela é, quão digna é, e de dar a si mesma o que precisa. A ironia e o paradoxo é que, quando uma pessoa se valoriza humildemente, muitas vezes descobre que os outros a valorizam, e vê os reflexos da sua autoavaliação na sua realidade. Então use o poder do paradoxo para deixá-la saber que o que ela realmente precisa lhe será dado, ironicamente, quando ela não precisar de uma forma carente.

BASHAR: Todos precisam de validação. Todos precisam saber que são dignos e merecedores. Mas o ponto é saber que, pelo fato da sua existência, você é digno, você está validado, você é merecedor. Quando você pode estar nessa certeza, permanecer nessa consciência, permanecer nessa sabedoria, você obterá as reflexões de que precisa sobre esse valor, sobre essa validade. Será simplesmente o reflexo da energia que você está emitindo. Quando você brilha, o espelho tem algo para refletir de volta. Mas quando, como um buraco negro, você suga toda a luz, não há nada que

possa ser refletido para você, porque você não está dando nada que seja representativo dessa validade, desse valor. Isso faz sentido para você, certo?

BASHAR: Então apenas tenha isso em mente. Preste atenção, deixe seus sentidos atentos a quando você vir esses sintomas. Faça o seu melhor para ajudar, mas não às custas do seu próprio merecimento, pois isso nunca é útil nem amoroso para ninguém.

Por que não soltar o que você merece

BASHAR · UMA CONVERSA COM BASHAR: EMOÇÕES, VALOR PRÓPRIO, CONTATO E ENVELHECIMENTO · 1 DE JUNHO DE 2022 · PARTICIPANTES: UM PARTICIPANTE

Um participante conta que repete experiências que não prefere e que, no fundo, sente que não merece nada melhor. Bashar usa o mecanismo motivacional e o valor próprio para mostrar o que o prende. Esta é a parte da conversa sobre merecer.

O que ele ensina aqui

- Você só se move para o que acredita que o beneficia: se não solta, há uma crença que faz ficar parecer mais vantajoso.
- Se a crença de que você é indigno é mais forte do que a de que você merece, você se priva do que merece.
- Um estado positivo não traz coisa negativa; o que machuca é a definição negativa que você coloca no que acontece.
- Pensar ou sentir algo não faz disso um fato: pegue a crença no momento em que ela fala.

> **Nota do MPR:** Mecanismo motivacional: Bashar diz que você sempre escolhe a direção do que acredita que o beneficia e se afasta do que acredita que não o beneficia.

> **Nota do MPR:** Analogia do elástico: quanto mais você se afasta da luz, mais impulso tem ao soltar. A conversa começa quando o participante diz que ainda está puxando para trás.

A conversa

BASHAR: Portanto, você entende que quanto mais longe você puxa o elástico dentro da escuridão, quando você finalmente o solta, isso lhe dá muito mais impulso para voar muito mais rápido para a luz, então você foi ousado e forte o suficiente para puxar esse elástico bem para trás, o que significa que você tem muita energia em potencial acumulada para voar para a luz. Então isso foi ousado da sua parte.

PARTICIPANTE: Eu estou feliz que você mencionou isso, porque parece que eu ainda estou puxando para trás.

BASHAR: Você quer soltar?

PARTICIPANTE: Sim e é por isso que estou aqui.

BASHAR: E o que é que está em seu sistema de crenças que o impede de soltar? O que você tem medo que vai acontecer se você se soltar e voar para a luz e ser o que você prefere ser?

PARTICIPANTE: Eu...

BASHAR: Sim?

PARTICIPANTE: Eu não acho que eu estou com medo, eu só acho que eu não sou capaz de identificar um sistema de crenças específico que eu tenho.

BASHAR: Tudo bem, um momento. Nós usamos o termo medo, mas isso é o que queremos dizer: Você se lembra de como nós falamos sobre o mecanismo motivacional e de como ele funciona? Você gostaria de uma recapitulação?

PARTICIPANTE: Sim, por favor.

BASHAR: Todos vocês têm um mecanismo motivacional, que funciona assim: Ele funciona o tempo todo, imediatamente, sem falha. Não há exceções para isso. Você sempre escolhe a direção do que você acredita que o beneficia. Sempre, sem falha. O que você acredita que o beneficia mais do que a alternativa. Você sempre afasta o que você acredita que não o beneficia. Então, o que isso lhe diz, se você entende esse mecanismo e como ele funciona, é que se você não está soltando e se movendo na direção que você prefere, isso só pode significar que você tem uma crença ligada a permanecer onde você está, que faz com que permanecer onde você está pareça mais benéfico do que onde você prefere ir. Você precisa descobrir o que essa crença é e isso geralmente se traduz, geralmente se traduz como: Se você soltar, você está com medo de que aconteça algo que você não prefere que aconteça. É isso o que queremos dizer com ter medo. Você está projetando ou a crença negativa está convencendo você de que se você soltar e se tornar quem você prefere ser, que algo pior e menos benéfico vai acontecer, do que simplesmente permanecer onde você está. Faz sentido, como um mecanismo para você?

PARTICIPANTE: Faz sentido, sim.

BASHAR: Então você precisa descobrir o que a crença poderia possivelmente ser que faria com que ficar onde você está fosse mais benéfico ou parecesse ser mais benéfico do que onde você prefere estar. Você tem alguma pista sobre o que pode ser?

PARTICIPANTE: Bem, eu tenho um compartilhamento, se eu puder, sobre uma experiência assim.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Então, eu voltei e analisei a maioria das minhas experiências negativas que eu tive e eu percebi que na maioria das vezes, senão sempre, elas eram auto-infligidas.

BASHAR: Tudo bem, e...? Por causa...?

PARTICIPANTE: E então eu fui e perguntei o porquê disso e então descobri o motivo.

BASHAR: E o motivo foi…?

PARTICIPANTE: O principal motivo ppara mim é que eu me sinto atraído e encantado pela ideia de me apaixonar pela pessoa errada, 99% das vezes.

BASHAR: Por quê…?

PARTICIPANTE: Bem, eu não sei.

BASHAR: Porque você não merece nada melhor?

PARTICIPANTE: Sim, eu acho que sim.

BASHAR: Então esta é uma questão de auto-estima. Bem, se você me perguntar agora, eu sinto que eu mereço, mas então eu acho que tem algo mais profundo que... Eu sei que você empiricamente sabe que você merece, mas se você acredita que não é digno disso, isso vai levar precedência, é exatamente o que eu acabei de descrever como o mecanismo motivacional. Se a crença de que você é indigno é mais forte do que a crença de que você merece, você vai se privar do que você merece, porque essa crença é mais forte.

PARTICIPANTE: Como eu mudo essas crenças?

BASHAR: Bem, descubra o porquê dessa crença ser mais forte. Por que parece mais seguro, eu vou usar esse termo, negar a si mesmo o que você merece? Você está preocupado que se você se permitir atrair o que você merece, que algo dê errado com isso?

PARTICIPANTE: Ou que não será o que você pensou que seria?

BASHAR: Talvez. Talvez, Ok. Bem, você tem que ser honesto consigo mesmo sobre essas coisas, então, se você se permitir atrair o que você merece, o que você sabe que merece, apenas pela sua existência, o que você imagina que pode dar errado?

PARTICIPANTE: Eu acho que talvez seja energia positiva demais.

BASHAR: Energia positiva demais?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: O que essa energia positiva demais faria a você?

PARTICIPANTE: Eu não tenho certeza, eu não a experienciei ainda.

BASHAR: E ainda assim você tem uma ideia que é algo a ser evitado. Então, quer você tenha experienciado ou não, você obviamente tem uma crença sobre isso, que não o está beneficiando e que o impede de mover em direção a isso, então o que você imagina que muita energia positiva pode fazer?

PARTICIPANTE: Explodir fora o topo da sua cabeça ou algo assim?

BASHAR: Algo assim, é. Então, você está dizendo que você não consegue lidar com muita energia positiva?

PARTICIPANTE: Eu tenho certeza que posso.

BASHAR: Você tem?

PARTICIPANTE: Pelo menos empiricamente, como você disse.

BASHAR: Bem, mas você sabe que dentro de você mesmo é verdade ou é apenas um conceito intelectual para você?

PARTICIPANTE: É apenas um conceito.

BASHAR: Por que não está dentro de você? Por que você não sabe que é verdade que você pode lidar com isso? Eu vou te dar uma dica: A menos que você possa descobrir.

PARTICIPANTE: Por favor, prossiga.

BASHAR: Tudo bem. Você tem que olhar para suas definições do que significa ter energia positiva, porque você está criando uma definição onde ter energia positiva poderia possivelmente fazer algo ir contra a energia positiva e essa não é uma definição de energia positiva, você tem uma definição diferente. Então você tem que esclarecer e limpar sua definição do que é capaz de acontecer quando você cria um estado de ser positivo. Muitas pessoas em seu planeta dizem exatamente o que você está dizendo: "Eu criaria um estado de ser positivo, mas tenho medo de que se eu criar, algo negativo vai acontecer." Essa não é uma definição de um estado de ser positivo. Nada negativo pode acontecer em um estado positivo de ser, mesmo que pareça negativo, mesmo se outra pessoa o definir como negativo, você saberá que, permanecendo em um estado positivo, você só pode extrair um efeito benéfico e positivo dele, não importa como foi criado, não importa sua aparência, não importa o que alguém lhe diz sobre isso, você sabe que, ao

permanecer em um estado de ser positivo, você não pode ser afetado negativamente. É isso que você precisa saber, é a definição de estar em um estado positivo. Qualquer outra definição não é uma definição de um estado positivo. Então, você tem que ser claro sobre como você está definindo o conceito do que é possível em um estado positivo. Sim?

PARTICIPANTE: Sim. E é daí que a intuição vem?

BASHAR: Na maioria das vezes, na verdade, ela nunca vem para mim. Pode vir, a intuição pode vir, mas trata-se apenas de conhecimento, trata-se de saber como as coisas funcionam, trata-se de entender isso, literalmente, quase do ponto de vista da física. Você não pode experienciar algo de que não é da sua vibração, simplesmente não é possível experienciar algo cujo você não está operando no mesmo comprimento de onda também.

PARTICIPANTE: Bem, eu estou feliz que você mencionou isso, porque houve casos em que me senti extremamente animado e positivo e…

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: e tudo estava maravilhoso e o resultado foi completamente diferente.

BASHAR: Isso é porque você está igualando a ideia desse resultado a estar em um estado positivo e esse não é o caso. Eu entendo que a realidade física e a continuidade podem fazer isso parecer como se esse fosse o resultado do estado da empolgação positiva, mas não foi. Se você tem um resultado que é realmente negativo, agora estou falando algo diferente do que você espera,

pois só porque algo inesperado aconteceu não significa que seja negativo, se você o rotular como negativo, porque você não obteve o que esperava, essa é a definição que você precisa mudar. Mas a ideia é que se você experienciar algo negativo depois de ter estado em um estado positivo, essa negatividade não é o resultado do estado positivo, essa negatividade é o resultado de você deixar o estado positivo e isso significa que você aplicou uma definição negativa ao que aconteceu, em vez de uma positiva. Você pode reconhecer que algo que se manifesta pode não ser o que você esperava, pode nem ser o que você prefere, mas essa é uma observação neutra e isso não insiste que você tem que definir isso de forma negativa, você tem que saber que tudo o que acontece em sua vida, tudo o que aparece, não importa como se pareça, deve estar lá por uma razão positiva e se você permanecer nesse estado de espírito, você será capaz de usar até mesmo o que você não prefere, da maneira que você prefere. É assim que você usa o negativo positivamente e então quando você o usa de forma positiva, ele geralmente vai embora, porque você o usou, não há razão para ele ficar por perto, porque você estava disposto a validá-lo como tendo uma razão para estar lá que serve a você, em vez de presumir que só porque algo inesperado aconteceu algo deu errado, essa definição é o que faz com que você experiencie que algo deu errado. A coisa por si só não tem significado negativo embutido, nada tem significado embutido, você atribui o significado, agora você pode dar esse significado inconscientemente e então ver o resultado negativo da crença negativa que você aplicou a ele tão rapidamente que você nem sabia que estava fazendo, mas é por isso que é tão importante ficar ciente de suas definições para que elas não o peguem

desprevenido, fazendo parecer como se apenas aconteceu, porque simplesmente estava embutido nessa situação. Não, nunca está, está sempre vindo de você e portanto, você tem um mecanismo de aviso que permite você saber como corrigir o curso e se realinhar e dizer: “Espere um minuto, espere um minuto, eu não preciso assumir automaticamente que só porque eu recebi algo que não esperava, que isso é uma coisa negativa, deixe-me ver como posso definir isso de uma forma positiva que me sirva.” Pegue-se, pare-se, encontre a definição que lhe deu as experiências negativas, que vinculam as experiências negativas e faça deixar ir essa definição e substitua-a por uma mais positiva para que você possa obter um efeito benéfico de tudo o que acontece. Porque, como nós dissemos e diremos novamente agora: Não importa o que acontece, só importa o que você faz com o que acontece. É isso que faz a diferença! Isso está ajudando?

PARTICIPANTE: Sim, está, a eu tentei exatamente isso, mas parece...

BASHAR: Ah-Ah-Ahh... Não, você não tentou. Porque se você disser que tentou, você está dizendo que ainda tinha uma suposição, uma insistência e uma expectativa de qual o resultado "precisaria ser." Você não sabe qual resultado precisa ser, até que ele apareça e isso é o que mostra o que era necessário ser. Então você tem que deixar ir qualquer insistência no que você pensa que deveria ser, entende?

PARTICIPANTE: Sim, às vezes parece que o corpo apenas toma controle da mente.

BASHAR: Essa é uma desculpa e vem de uma crença negativa, porque isso não é verdade, você está assumindo algo como se fosse um fato. Só porque você sente algo não significa que seja um fato. O fato de você sentir como se o corpo às vezes assume o controle é uma das ferramentas que a crença negativa usa para te convencer de que você não tem o poder de mudar. Você tem que ver através da mentira, dos vidros embaçados das ferramentas que a crença negativa usa, ela não está fazendo isso de forma maliciosa, é apenas como ela é construída, mas você tem que saber que ela não é verdade. Em outras palavras, quando você se ouve dizendo ou se pega até mesmo pensando: "Às vezes o corpo simplesmente assume e eu não consigo fazer nada sobre isso," esse é exatamente o momento perfeito e preciso de parar e pensar: Espere um minuto! Isso não é um fato, é uma opinião, é uma crença, é uma perspectiva e eu não tenho que acreditar que isso seja verdade! Mas, crenças negativas farão que pareçam fatos, farão que pareçam ser verdade. Você tem que pegá-las no momento e dizer: "Ah-Ah-Ahh... Pequena crença traiçoeira... "eu ouvi isso saindo da minha boca, eu ouvi isso passando pela minha cabeça e eu quase caí nessa, mas eu me peguei, então, obrigado por me permitir a prática de ter mais discernimento sobre o que realmente é e o que não é um fato". Isso está ajudando?

PARTICIPANTE: Muito.

BASHAR: Tudo bem.

Medo de rejeição e o valor de existir

BASHAR · QUEST FOR TRUTH (BASHAR), SEÇÃO «REJECTION» · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE

Em seu primeiro encontro com Bashar, uma participante diz que se retém nos relacionamentos e ergue muros para não ser rejeitada. Tradução do inglês.

O que ele ensina aqui

- Rejeitar você é rejeitar uma parte de si, e isso é limite de quem rejeita, não seu.
- Se você existe, você merece tudo o que pode imaginar dentro da sua existência: você merece porque existe.
- Se a criação não rejeitou a ideia de você, por que você discutiria com ela?
- Compare qualquer ideia de rejeição com a aceitação que o universo tem por você: ela empalidece.

> **Nota do MPR:** Bashar usa Tudo o que É (All That Is) e Criador para falar da fonte de tudo. L.W.T., na fala dele, é a sigla de less worthy than, menos digno que.

> **Nota do MPR:** A seção vem do livro Quest for Truth, que reúne perguntas e respostas de sessões com Bashar.

A conversa

PARTICIPANTE: Sim. Esta é a minha primeira experiência com você e me sinto sobrecarregada com tanta informação que você deu. Preocupa-me o fato de que, como pessoa, eu me retenho. Não me permito dar livremente nos relacionamentos.

BASHAR: Muito bem. Mas, novamente, relaxe. Você saberá o que precisa saber quando precisar saber. Nem um segundo depois, mas também nem um segundo antes. Relaxe, sabendo que você sabe o que precisa saber. Agora, de que maneira específica você sente que se retém?

PARTICIPANTE: Em confiar. Tenho uma grande tendência a construir muros para manter as pessoas de fora.

BASHAR: E o que você tem medo de que elas encontrem?

PARTICIPANTE: Disso eu não tenho certeza, mas sinto que seria rejeitada por elas.

BASHAR: Rejeição. Muito bem. Posso lhe fazer uma pergunta?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Se você fosse até qualquer pessoa do grupo em que está, esperaria que essa pessoa, de repente, arrancasse um dos próprios braços e o jogasse fora?

PARTICIPANTE: Não.

BASHAR: Então por que alguém iria querer rejeitar outra parte de si mesmo, ainda que ela seja representada por você?

PARTICIPANTE: Não sei.

BASHAR: Muito bem. Talvez porque não vejam você como parte de si mesmos; essa pode ser uma razão. Mas, se não veem, essa é a limitação deles, não a sua. Você entende?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Se uma pessoa age como se estivesse rejeitando você, o que ela está fazendo, na verdade, é rejeitar uma parte de si mesma. Há algo sobre si mesma que talvez ela não queira olhar. Mas, ao mesmo tempo, pode ser também um reflexo de que você também está rejeitando isso, e desse modo ela serve a você, espelhando o seu medo e dando-lhe a oportunidade de aprender a amar a si mesma como você é.

BASHAR: Você pode ter sido criada na sua realidade comprando, absorvendo e assimilando muitos sistemas de crenças que a fazem sentir-se, L.W.T., menos digna que. Mas tudo o que você precisa realmente fazer é entender que você é única por uma razão, e que a sua singularidade existe por uma razão. E, se você existe, então você merece tudo o que pode imaginar dentro dessa existência, dentro do reconhecimento e do entendimento do seu eu natural. Você merece porque existe.

BASHAR: Se Tudo o que É, ou o que você queira chamar de Criador, se o Criador obviamente acredita que você merece existir, então obviamente você é digna. E, se Tudo o que É não rejeitou o conceito de você, então obviamente você é digna de qualquer coisa. Se você é digna de Tudo o que É, por que não tratar a si mesma com o mesmo respeito que Tudo o que É tem por você, por tê-la criado? Por que discutir com a Criação? "Bem, eu entendo, Criador, que você acha que sou digna de existir, mas eu quero discutir esse ponto." Pois o Criador a ama tanto que permite que você discuta o ponto. É o quanto você é amada. Vocês são todos tão amados que o Criador permite que vocês esqueçam que são amados. É o quanto você é amada.

BASHAR: Agora, pense em quanto você é amada e então tente comparar qualquer outro conceito de rejeição com a aceitação suprema que o Universo tem por você, e ele empalidecerá em comparação. Como você se sente? Você se sente um pouco mais digna?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Um pouco mais merecedora? Com um pouco mais de direito de ser?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Isto a ajudou?

PARTICIPANTE: Sim, ajudou.

BASHAR: Sabe de uma coisa?

PARTICIPANTE: O quê?

BASHAR: Nós amamos você. Tudo o que É ama você… sempre… para sempre.

PARTICIPANTE: Obrigada. Eu também amo vocês.

BASHAR: Obrigado por compartilhar. Bons sonhos para você.

Você não precisa merecer: já é seu por nascimento

BASHAR · BLUEPRINT FOR CHANGE (BASHAR), SEÇÕES «INTRODUCING GUILT» E «YOUR BIRTHRIGHT»

No livro Blueprint for Change, Bashar fala de merecimento, de culpa como a crença na falta de valor próprio e do direito de nascença de criar a vida que você prefere. Tradução do inglês.

O que ele ensina aqui

- Você sempre recebeu o que acreditava poder receber e, sobretudo, o que acreditava merecer.
- Culpa é a crença na falta de valor próprio e nega a sua própria existência.
- Você não precisa conquistar o que já possui: a sua existência prova que você merece existir.
- Você nunca recebe um desejo sem receber também a capacidade de realizá-lo.

> **Nota do MPR:** Merecimento: tradução de deservability, a palavra de Bashar para o grau em que você acredita merecer. Birthright é o direito de nascença.

> **Nota do MPR:** Bashar chama a Criação de Tudo o que É (All That Is) e de Criador Infinito.

A conversa

BASHAR: Vocês foram criados com livre-arbítrio. Se você escolhe comprar crenças negativas, se escolhe comprar a ideia de que só pode fazer até certo ponto e de que ir além está fora da sua

capacidade, o universo o apoia exatamente até aí e não além. Porque o universo nunca lhe dá mais do que você diz estar pronto para lidar.

BASHAR: Quantos de vocês acreditam de verdade que estão prontos para lidar com êxtase infinito e absoluto, sem fim? Muitos de vocês, por causa do seu treinamento, temem bastante o êxtase. Ou pelo menos contêm sistemas de crenças autorregulatórios, no sentido de que, quando finalmente criam algo que parece estar indo na direção certa, dizem: "Bem, que ótimo! Quanto tempo isso pode durar?" Vocês sempre se cortam. Assim que impõem essa restrição a si mesmos por meio dos seus sistemas de crenças, o universo diz: "Tudo bem, se é assim que vocês querem, corte!" Instantaneamente. Vocês são assim poderosos. Vocês sempre conseguiram tudo o que acreditaram poder conseguir ou, talvez mais importante para muitos de vocês, tudo o que acreditaram merecer conseguir. Porque o merecimento é um grande tema para a maioria dos indivíduos na sua civilização: "Eu mereço a negatividade" ou "Eu não mereço a positividade".

BASHAR: Uma das ideias-chave geradas no seu planeta há muito tempo é a ideia de culpa. Não que outras civilizações não a experimentem, mas vocês mergulharam tão fundo e com tanta força nela que a sua civilização, entre as muitas que encontramos, tem uma perícia que nenhuma outra iguala. Não que isso o faça menos. Na verdade, a sua disposição de experimentar tal limitação, de muitas maneiras, o torna forte e é, em si mesma, uma indicação do quanto você sabe que é forte, por ser capaz de se submeter a tais graus de limitação. Isso permite que você crie muitas ocasiões admiráveis de autoincriminação, autoinvalidação, autolimitação,

segregação e separação nas suas vidas. E muitas vezes é o principal ingrediente, o principal símbolo, que permite que vocês se impeçam de criar nas suas vidas o que preferem, o que desejam e o que sabem, lá no fundo, que merecem experimentar.

BASHAR: A culpa é o que sempre perpetuará a limitação e a separação. Ela o impede de reconhecer o seu próprio autoempoderamento e a sua própria conexão com a Criação Infinita. Pois, fundamentalmente, embora muitos de vocês, por um longo período, tenham assumido que o ódio é o oposto do amor, a culpa é o verdadeiro oposto do amor. O ódio pode ser a expressão polar, dinâmica e diametral do amor, mas a culpa é o verdadeiro oposto mecânico. Pois o amor é completa e absoluta autodignidade e criatividade, enquanto a culpa é a crença na falta de valor próprio; ela sufoca a criatividade. O ódio envolve o conceito de que você merece algo, ao passo que a culpa é completamente desprovida do senso de merecimento. Na verdade, a culpa é a negação da sua própria existência!

BASHAR: Portanto, a crença na sua falta de merecimento próprio permite que você crie um cenário no qual mantém afastadas todas as coisas da vida que são suas por direito de nascença, como a felicidade, o êxtase e a criatividade. A culpa é a pílula amarga injetada na sua sociedade, pela sua própria sociedade, para mantê-lo no status quo da falta de autoempoderamento. Porque, quando você realmente acredita que não está conectado a Tudo o que É, ou Deus, a Criação Infinita, quando realmente acredita que precisa controlar pela força para conseguir qualquer coisa na vida, você dá continuidade à limitação e dá continuidade à culpa.

BASHAR: Esse cenário se tornou a própria ética da sua sociedade. Quando você não acredita que está conectado, você não acredita que pode criar o que deseja nas suas vidas com grande facilidade e sem esforço, e as coisas se tornam sem valor para você se você não criar sofrimento para obtê-las. "Sem dor, sem ganho", como vocês dizem. Quando contam uma história no seu mundo e ela contém dor e conflito, luta e discórdia, vocês dizem: "Nossa! História muito realista!" Quando contam uma história que diz: "E viveram felizes para sempre", vocês dizem: "Ah! Conto de fadas! Isso não é a vida real."

BASHAR: Não há absolutamente nada na criação do universo que insista em que a história com conflito seja mais real do que uma sem conflito. É escolha sua, por hábito, acreditar que a dor é mais real do que a alegria. Como dissemos, isso se tornou a ética de toda a sua civilização: que você não pode ter nada de valioso na vida a não ser que tenha sofrido, a não ser que tenha, como vocês dizem, merecido por esforço. Mas reconheça que você não precisa conquistar: você já é dono!

BASHAR: Vocês foram criados do êxtase; foram criados do amor e da luz. É o seu direito de nascença. Tudo o que você faz pode ser um ato de amor, feito com a facilidade sem esforço da criatividade. Você foi feito à imagem do Criador Infinito, e isso quer dizer, simplesmente, que você é um criador infinito, e multidimensional também. Esse é o você natural. Se você se permitir perceber que não precisa mais da ferramenta da culpa, dará a si mesmo a expansão do seu direito de nascença. Você se permitirá a expressividade da sua vitalidade e poderá, com toda a consciência clara, criar e atrair para as suas vidas as coisas que sabe que

merece. Você verá que, ao retirar a culpa da sua caixa de ferramentas, o que resta é este reconhecimento: NADA é simples demais ou bom demais para ser verdade. Nada! … "Alguma exceção, Bashar?" Não, nenhuma.

BASHAR: Nada é simples demais ou bom demais para ser verdade, e nada é maravilhoso demais ou extático demais para ser seu. Nada. Você merece tudo o que pode conceber, porque você existe! E, se você existe, então obviamente Tudo o que É, o Criador Infinito, acredita que você merece existir. Se você existe com o desejo de criar paz, harmonia, alegria e êxtase nas suas vidas, saiba que você não foi criado com esse desejo sem ter sido criado também com a capacidade de atrair isso para as suas vidas. A sua consciência dessa ideia, em si mesma, basta para trazê-lo. A Criação não retém nada de você, e nunca reteve. Nunca! Em todas as circunstâncias das suas vidas, cada um de vocês sempre foi apoiado 100% pelo universo. Vocês nunca recebem um desejo sem receber também a capacidade de realizá-lo!

BASHAR: O universo e a Criação Infinita não fazem coisas supérfluas e sem sentido. Portanto, já que você não precisou fazer nada de especial para merecer a existência, já que obviamente Tudo o que É acredita que você merece existir, dê a si mesmo o mesmo benefício da dúvida. Trate a si mesmo com o mesmo amor incondicional e respeito. Dê a si mesmo permissão e o direito de criar a vida como a deseja, pois você tem a capacidade de criá-la assim. Tudo o que você precisa fazer é lembrar a si mesmo de que a sua capacidade de conceber essa ideia é, em si mesma, a indicação da sua capacidade de criar essa ideia. Novamente, vocês são criadores multidimensionais; e, como vocês pensam, como sentem

e como acreditam, assim vocês experimentam a criação da realidade física ao seu redor. Sempre! Sem exceções.

O merecimento por trás de querer tudo

BASHAR · FIO DA NAVALHA · 29 DE JUNHO DE 1991 · PARTICIPANTES: LINDA

Linda, que acabou de realizar algo que a emocionou, diz que fica exausta e fora do centro. Bashar pergunta o que ela não merece e conduz um jogo de papéis que mostra de onde veio a crença de que ela não pode ter tudo. Um trecho sobre dor de cabeça foi cortado.

O que ele ensina aqui

- Viver só o que realmente define você gira em torno de merecimento, porque a sociedade ensina que você não merece o que sonha.
- Fazer o que mais empolga, do seu centro, não esgota; se esgota, algo ali ainda não é brincadeira.
- Dar-se permissão fica mais fácil ao trocar tenho permissão para ter tudo por tenho permissão para brincar com tudo.
- Quando se esquecer de brincar, riso é o caminho de volta ao centro.

> **Nota do MPR:** No jogo de papéis, Bashar fala como os pais de Linda falaram com ela na infância, para mostrar a crença que ela carrega.

> **Nota do MPR:** Bashar usa fazer o que mais te empolga como seu princípio central: seguir a empolgação, num ritmo calmo e sem correria.

A conversa

LINDA: Acho que a questão do merecimento faz parte disso.

BASHAR: Certo. Sim. Vou te fazer uma pergunta bem direta, se me permite. O que você não merece? Não precisa ser a sua voz que diga isso, que responda a essa pergunta. O que você não merece? O que você ouve? Qual é a primeira coisa que você ouve quando ouve essa pergunta? Qual é a resposta que vem à sua mente mais rapidamente?

LINDA: Tudo.

BASHAR: Diga de novo.

LINDA: Tudo.

BASHAR: Diga de novo.

LINDA: Tudo.

BASHAR: Diga mais alto.

LINDA: Cada pedacinho.

BASHAR: Mais alto.

LINDA: Tudo.

BASHAR: Mais alto.

LINDA: Tudo.

BASHAR: Obrigado. Tudo. Você não merece tudo isso. Por que não?

LINDA: A criança em mim foi

BASHAR: O quê?

LINDA: Esmagada, achatada, convencida a não existir mais, reprimida.

BASHAR: Sim. Certo. Mas você ainda não está aprendendo a brincar.

LINDA: Ah, brincar não tem sido um problema. A criança que existe em mim, nesse nível, está muito viva e bem. É

BASHAR: quando você fazia aquilo que mais te empolgava. Se você estivesse exausto, não estava brincando. Se estivesse brincando, não estaria exausto. Não da maneira que você quer dizer. Entende? Você não estava brincando quando ficou exausto. Entende a diferença?

LINDA: Sim.

BASHAR: Você ainda não aprendeu completamente a brincar de verdade, de verdade, de uma forma que, pelo menos naquele momento, te permitisse saber que a brincadeira flui através de você sem esforço, sem te exaurir.

LINDA: Hum.

BASHAR: Você entende a diferença?

LINDA: Sim. Eu já passei por isso. Eu sei o que é. Eu já senti isso. Eu sei.

BASHAR: Ah, sim, eu sei que você já fez isso.

LINDA: Sim.

BASHAR: A questão é que agora você deseja fazer isso o tempo todo.

LINDA: Com certeza.

BASHAR: Bem, você pode se dar essa permissão.

[…]

BASHAR: Dê-se essa permissão.

LINDA: Ok.

BASHAR: É uma questão de merecimento. Tudo. Tudo. Dê-se permissão. Se isso facilitar, em vez de dizer "Eu me dou permissão para ter tudo", diga a si mesmo que você tem permissão para brincar com tudo. Parece mais fácil?

LINDA: Sim, eu já estive do outro lado, conseguindo me dar permissão.

BASHAR: Bem, você sabe, é tão fácil tirar essa permissão no momento seguinte.

LINDA: Talvez seja isso. Porque na maioria das vezes (99%), eu me sinto no fluxo.

BASHAR: Certo.

LINDA: Raramente recebo esses lembretes de que

BASHAR: Certo.

LINDA: Não estou.

BASHAR: Vamos voltar ao que conversamos inicialmente. Quando você começa a seguir o que te empolga, fica cada vez mais difícil seguir em frente se a sua escolha estiver a um passo do limite. É assim que sua brincadeira precisa ser pura. Entendeu?

Você pode estar 99%, mas se começar a escolher aquela pequena coisa que não faz parte disso, você vai parar bruscamente. E os outros 99% vão esperar o resto até que você volte aos trilhos 100%. Entendeu?

LINDA: Ok.

BASHAR: Você entendeu?

LINDA: Entendi. Não, porque ainda estou me perguntando por que, quando estou no meio da realização dos meus sonhos, cercada de amor, me sinto descentrada. E eu entendo que é a questão do merecimento, mas o que isso tem a ver com a tênue linha tênue entre escolhas que não abrangem tudo?

BASHAR: Porque a ideia de viver na sua realidade apenas aquilo que realmente te define gira em torno de questões de merecimento. Porque, quando você é criado na sua sociedade, na maioria das vezes, 99% das vezes, te dizem que você não merece o que sonha ser. Então, o merecimento está diretamente ligado à ideia de se concentrar na única coisa que realmente te define.

LINDA: Ok,

BASHAR: você entende a conexão. Você consegue se conectar com as coisas do seu passado em que você pode ter acreditado? Isso te disse que você não merecia viver seu sonho plenamente, isso te disse: " Tudo bem. Você merece ver. Você merece provar. Você merece chegar a um triz de alcançar." É. Mas você não pode ter tudo. Isso é demais para qualquer um. É demais. Você quer demais. Qual é o seu nome?

LINDA: Linda.

BASHAR: Linda. Linda. Era assim que te chamavam quando criança?

LINDA: Sim.

BASHAR: Você tinha outro nome? E quando seus pais estavam bravos?

LINDA: Não.

BASHAR: Como eles te chamavam quando estavam bravos?

LINDA: Era Linda.

BASHAR: Só Linda.

LINDA: É.

BASHAR: Certo. Linda. Linda.

LINDA: O quê?

BASHAR: Você está prestando atenção?

LINDA: Sim.

BASHAR: Você tem certeza?

LINDA: Me deixe em paz.

BASHAR: Eu sabia. Eu sabia. Você está sempre sonhando acordada. Você sempre quer isso. Você sempre quer aquilo. Bem, se controle. Este é o mundo real agora, Linda. Você não pode ter tudo.

LINDA: É.

BASHAR: Se atenha ao que você conhece. Você não pode ter tudo.

LINDA: Sim, eu posso.

BASHAR: Ah, você está me contradizendo?

LINDA: Não,

BASHAR: você não está. Bem, parece que sim. Como você não está me contradizendo? Estou dizendo que você não pode ter tudo. Você está me dizendo que pode? Isso é uma contradição. Moça, vá para o seu quarto. O que te faz pensar que você pode ter tudo?

LINDA: Porque eu quero tudo.

BASHAR: Ah, você quer tudo? Que garotinha egoísta você é, Linda. Foi assim que te criamos?

LINDA: Eu não me importo.

BASHAR: Você não se importa com seus pais. Você nos odeia. Você é uma garotinha má. Como você pode ser tão insensível? Foi assim que te criamos? Esta não é a nossa filhinha. Nós a deserdamos. Como você está, Linda?

LINDA: Estou realmente refletindo sobre a sabotagem que fui capaz de fazer comigo mesma.

BASHAR: Tudo bem. Você está se divertindo?

LINDA: Sim, estou.

BASHAR: Eu sei. Eu te amo. É bom te ouvir rir.

LINDA: Obrigada. É aí que me sinto mais centrado.

BASHAR: Sim. Então, para simplificar, quando você sentir que se esqueceu de como brincar, apenas ria um pouco. Está tudo bem,

porque você pode ter tudo. Você é um filho de Deus. Entende? Filho do infinito. Filho de tudo o que é Deus. Deus é tudo o que existe. Filho da criação. Ria sempre que quiser. É o seu playground. Isso te ajuda muito? Obrigado por nos permitir falar com o seu coração. Haverá mais desdobramentos a partir desta conversa, pois ela ocorreu em muitos níveis além do externo e auditivo. Você entende?

LINDA: Sim.

BASHAR: Bons sonhos para você, querida criança.

Dúvida

Dúvida é confiança total numa realidade que você não prefere.

Todas as vozes que você ouve são você

ELIAS · SESSÃO 153 · 16 DE FEVEREIRO DE 1997 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RETA E O GRUPO

Vicki diz que às vezes é difícil saber qual é a voz interior e qual é só uma crença gritando contra ela. Drew pergunta como ter certeza de que uma impressão ou intuição é real e não imaginação.

O que ele ensina aqui

- Estar confuso ao escutar a voz interior já é uma tentativa de escutar a si mesmo.
- O seu eu não vai trair você; as pessoas não acreditam, porque supõem uma duplicidade dentro de si.
- Chamar a intuição de ilusão ou imaginação é uma forma de se desvalorizar: a informação subjetiva também é criação e também é real.
- Todas as vozes que aparecem em você são você; a escolha é qual delas você observa.

> **Nota do MPR:** Elias liga a descrença em si ao que chama de duplicidade do eu: a ideia de que há dentro de você um lado que trai o outro.

> **Nota do MPR:** Lawrence é o nome de essência de Vicki; Drew cita no texto um exemplo seu: um policial que parecia estar na loja e era uma estátua de madeira.

A conversa

VICKI: Às vezes fica difícil descobrir qual será a voz interior e o que traduzirá apenas uma crença a bradar ao contrário da voz interior.

ELIAS: Às vezes vocês podem experimentar confusão à medida que aprendem a escutar essa voz interior. Já dei a vocês imensa informação quanto à identificação do eu; e à medida que escutam, até mesmo o ato de reconhecimento de estarem confusos constitui a exibição de uma tentativa que fazem de escutar a si mesmos. Já disse a todos vocês muitas vezes que o eu de vocês não os trairá. Mas vocês, a despeito do que possam me apresentar, não acreditam nisso!

RETA: Não acreditamos no quê? Que não vamos trair a nós mesmos?

ELIAS: Sim. Vocês detêm todo um naipe de suposições bastante vigorosas a respeito da duplicidade do eu. Por isso não acreditam, quando é dito a vocês que não vão trair a si mesmos; mas eu digo a vocês, com uma sinceridade imaculada - vocês não vão trair a si mesmos! Vocês vão avançar rumo ao cumprimento do seu sentido de valor e vão igualmente, tal como faz toda a consciência, contribuir ao mesmo tempo para o sentido de valor de toda a consciência.

DREW: Fica difícil saber quando... Na realidade vou passar a lê-lo: "Parece-me espantoso o número frequente de vezes que você começa a falar sobre coisas em que tenho estado pensando toda a semana! Num esforço para dar lugar aos momentos de tranquilidade sobre os quais você falou, de forma a poder ter mais noção da informação não oficial, de que modo poderei ter certeza

de que as vozes que escuto ou as impressões que obtenho ou as intuições que sinto sejam reais, e não criadas pela minha imaginação, com base no desejo de perceber essas coisas? A título de exemplo, eu estava passeando por algumas lojas certa noite e do canto do olho, ou da periferia, vi o que pensei ser um polícia de farda. Quando passei a dirigir a minha atenção com mais cuidado percebi que na realidade se tratava de um Índio de madeira numa loja de cigarros. Por isso, terei efetivamente visto algo para além do Índio, ou terá somente sido uma ilusão de ótica que terei desejado que fosse mais do que uma mera loja de cigarros índia?"

ELIAS: Responda, Lawrence! (Riso generalizado)

VICKI: Não foi uma ilusão de ótica. Foi uma realidade.

ELIAS: Muito bem. Isso constitui um exemplo, uma vez mais, do quanto vocês se desvalorizam, por aderirem à suposição da duplicidade inerente à pessoa de vocês, em razão do que passam a diferenciar. Vocês examinam, ou notam, informação não oficial e automaticamente estabelecem a diferença e dizem ter experimentado uma alucinação, ou tratar-se do produto da imaginação, de algo irreal. Que coisa será a irrealidade? Existirá alguma irrealidade?

DREW: Penso que não terá sido tanto uma questão de ter sido ou não real, mas que se trataria de algo que eu estivesse criando ou algo que estivesse sintonizando, quer se tratasse de informação subjetiva de que eu estivesse tomando consciência ou imaginando e, como tal, criando.

ELIAS: Mas nesse caso eu faço a pergunta a você - em que residirá a diferença? A informação subjetiva consiste numa criação. Vocês

criam a realidade de vocês, e ela é real. Não existe parcela alguma da sua realidade que não seja real.

A questão não é necessariamente quais as escolhas que se inserem nessas pequeninas vozes que traduzem vocês para vocês mesmos, mas que escolhas vocês acreditarão serem as "corretas"; porque todas as vozes que ocorrem em vocês são vocês. Toda a informação que se apresenta em vocês é apresentada a vocês por vocês mesmos. Não se trata da definição que vocês dão à imaginação ou à irrealidade. É real, assim como a imaginação é real. É apenas uma questão da opção que vocês escolhem observar no contexto das probabilidades que têm.

A dúvida volta: aceite no momento

ELIAS · SESSÃO 1107 · 9 DE JUNHO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), TED (CARA) E LUANNE (INEZ)

Luanne cria o estilo de vida que quer e se sente à vontade com ele em 99% do tempo. De vez em quando surge uma dúvida, e as respostas automáticas geram medo. Ela pergunta como isso afeta a sua criação.

O que ele ensina aqui

- A dúvida é uma oportunidade de mostrar confiança e aceitação, que não são absolutas: você as gera a cada momento.
- Pensar "já venci a dúvida, ela nunca mais volta" é achar que existe um absoluto.
- Ao notar a dúvida, reconheça, admita, aceite e diga "não importa"; você não precisa eliminá-la nem julgá-la.
- Não existe "acabar com isso": existe a chance, em cada momento, de voltar a atenção ao agora e se lembrar do que você está criando.

> **Nota do MPR:** "Não importa" ("it matters not") é a expressão de Elias para a ausência de julgamento: reconhecer sem condenar, o que não quer dizer que nada importa.

A conversa

LUANNE: Outra coisa de que estou cuidando, ao que parece, é o dinheiro, que é um grande tema para todos nós. Sinto que continuo criando, sim, o estilo de vida que quero. Sinto-me muito à vontade com isso, 99% do tempo. Então, de vez em quando,

surge uma dúvida sobre o dinheiro, as minhas respostas automáticas entram em ação e eu gero esse medo. O que eu me pergunto é: como isso afeta a mim e à minha criação desse estilo de vida, com o qual me sinto tão à vontade 99% do tempo?

ELIAS: "Como isso afeta...?"

LUANNE: A dúvida.

ELIAS: Ou talvez: o que você está apresentando a si mesma ao gerar essa dúvida e esse medo? Eu lhe digo que o que você está apresentando a si mesma é um exemplo de confiança e de aceitação, e de que isso não se expressa como um absoluto, mas é gerado a cada momento também.

LUANNE: A confiança.

ELIAS: Sim. Portanto, você se oferece um exemplo disso por meio deste cenário, para que reconheça e examine as suas associações. Nos períodos em que você não gera a dúvida, expressa uma solidez: "Eu confio no que estou gerando e, portanto, nunca mais vou gerar dúvida, pois superei a dúvida e ela nunca mais vai aparecer." E não é assim que você cria a aceitação nem a sua realidade. Você a cria a cada momento.

Portanto, quando você volta a gerar dúvida, oferece a si mesma outra oportunidade de expressar aceitação. Você apenas se oferece um caminho diferente para expressar aceitação. Pois nisso você se oferece a oportunidade de ver o que está gerando, relaxar e dizer a si mesma: "Neste momento, estou gerando dúvida. Reconheço, admito, aceito. Não importa." Você atende o telefone; recebe a mensagem.

LUANNE: Eu entendo isso, porque é assim mesmo. Quero sentir que conquistei uma área ou um aspecto...

ELIAS: Exato.

LUANNE: ...e então o pensamento que tenho é: "Depois que eu conquistar isso, nunca mais vai levantar a cabeça feia!" (Ri)

ELIAS: Exato, e muitas pessoas geram esse tipo de processo de pensamento e de associação, pois os absolutos são muito familiares na realidade de vocês, e é desafiador mover a percepção sabendo que não existem absolutos. Por isso, você continua apresentando a si mesma exemplos.

Não importa o quanto você se torne familiar com qualquer conceito ou movimento. Cada momento inclui escolha, e cada momento é um resultado em si mesmo, em cada expressão, e a mudança é a natureza da consciência. Portanto, como já disse muitas vezes, você não se move rumo a uma meta. Não existe linha de chegada. É um movimento no momento, e a sua permissão a si mesma de se reconhecer em cada momento.

LUANNE: Dentro da dúvida, eu faço a escolha de continuar confiando, mas reconheço a dúvida.

ELIAS: Exato.

LUANNE: E não importa.

ELIAS: Exato, pois nesse momento você se oferece a oportunidade de se reconhecer, sem tentar eliminar o que está expressando nem julgar a sua expressão, dizendo a si mesma: "Ah, não! Estou

gerando essa dúvida de novo! Eu já me disse tantas vezes para acabar com isso!"

Não, você não ACABOU com isso, pois não existe "acabar com isso". Existem apenas oportunidades, no momento, de reconhecer, aceitar, voltar a atenção ao agora e se lembrar de que você continua gerando o que quer. Você apenas se apresentou mais uma oportunidade de aceitar, dizendo a si mesma neste momento: "Gerei uma dúvida, e isso gerou um medo, e isso se expressa em associação com a minha crença de que posso estar em falta. Reconheço que essa crença continua existindo. Não importa, pois não é isso que estou escolhendo, e estou comprovando a mim mesma, na minha manifestação física, que não estou em falta neste momento." E assim você reconhece a crença, reconhece a expressão e reconhece a sua criação e a sua escolha.

LUANNE: Obrigada.

ELIAS: De nada. (Ri baixinho)

Não falta confiança: você confia na falta

BASHAR · O PODER DO PARADOXO · 9 DE FEVEREIRO DE 2020

Na abertura da sessão, Bashar mostra o paradoxo escondido em frases como eu não tenho confiança, eu não mereço, eu não sou digno. A transcrição vem de legenda automática, com pontuação acrescentada; um trecho sem sentido foi cortado.

O que ele ensina aqui

- Dizer que você não tem confiança é afirmar algo com muita confiança: você sempre confia em alguma coisa.
- Você não precisa aprender a confiar. Precisa trocar a direção da confiança que já tem.
- Pergunta de duas formas para achar a crença: o que eu teria que acreditar para sentir isto? E o que eu temo que aconteça se eu for quem prefiro ser?
- Crença que não faz sentido já foi deixada ir; se você continua se apegando, há outra crença dizendo que soltar é pior.

> **Nota do MPR:** Paradoxo: uma ideia que contém o seu próprio oposto. Aqui, falta de confiança contém confiança na falta.

> **Nota do MPR:** Bashar chama de sistema de crenças o conjunto de ideias que você aprendeu a tomar por verdade. O texto, em outros pontos, mostra que ele vê as emoções como construtoras da realidade, os pensamentos como materiais e os comportamentos como o estilo da obra.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de começar esta transmissão, que é intitulada o poder do paradoxo, da seguinte maneira. Empoderamento, confiança, controle, conexão: são experiências com as quais muitas pessoas no seu planeta têm muitos desafios. Mas há uma maneira de entender esses estados de ser, mesmo quando você experimenta ideias como: eu não tenho confiança, estou fora de controle, não sinto uma conexão. Existem maneiras de entender como a realidade funciona para que você possa ver o paradoxo nessas declarações.

[…]

BASHAR: Por exemplo, como discutimos às vezes, quando alguém sente que lhe falta confiança, isso é na verdade impossível. Se você está dizendo que não tem confiança, você está confiando nisso. Se você diz que não tem confiança, você está confiante nisso. Estou fora de controle? Mas você está controlando essa experiência. Eu não estou conectado? Mas você tem que estar conectado para ter uma experiência de desconexão, porque, se não estivesse conectado, você não teria nenhuma experiência. Essas ideias contêm os seus próprios opostos paradoxais, se você entender como a realidade realmente funciona e o seu lugar dentro da existência.

BASHAR: Você vai entender que não tem que aprender a fazer essas coisas. Você não tem que aprender a confiar: isso está embutido. Não é uma questão de falta de confiança, é uma questão de confiar na falta. Você está sempre confiando que algo é verdade, ou você não teria uma experiência de qualquer tipo. Então, quando você diz que não tem confiança, você está afirmando uma ideia muito confiante. Você está muito confiante sobre a sua falta de

confiança. Lembre-se de que você não precisa aprender a confiar, não precisa aprender a ter confiança, não precisa aprender a estar no controle, não precisa aprender a se conectar à realidade, ao cosmos, a tudo o que é. Você já faz isso. É automático, é construído em você como um reflexo da criação. Você não pode evitar. Você faz isso automaticamente, ou não teria uma experiência.

BASHAR: Então, da próxima vez que você se ouvir lamentando que não tem confiança, que não tem controle, que não sente uma conexão, pare e lembre-se de que o oposto deve ser a verdade. Você simplesmente tem, por algum motivo, uma crença que comprou e que o faz usar a sua confiança, a sua conexão, o seu controle de maneiras que você não necessariamente prefere. Isso significa que você escolheu ter essa experiência em algum nível. Geralmente essas crenças estão arraigadas na sua mente inconsciente. Quando você se pega dizendo, pensando ou sentindo essas coisas, perceba que a declaração em si não é um fato. É simplesmente o produto de algo que você foi ensinado a acreditar ser verdade sobre você naquela circunstância. Você pode se lembrar, naquele momento: espere um minuto, eu ouvi isso, e não é um fato. É apenas uma opinião, uma perspectiva, uma crença, e essas coisas podem ser mudadas.

BASHAR: Quando você está crescendo no seu planeta, é frequentemente ensinado a acreditar em certas coisas. Você as pega, às vezes até telepaticamente, dos seus pais, dos seus amigos, da sua sociedade, da sua escola. Quando você finalmente chega à idade adulta, de repente percebe que carrega toda essa bagagem de outras pessoas, que você comprou e escolheu ao longo do

caminho, e que começa a pesar sobre você. Você se sente como se estivesse arrastando as malas. As suas próprias malas não pesam nada. Se você se sentir retido ou arrastado para baixo por certas ideias e crenças dentro de você, essa deve ser a sua primeira pista de que você está carregando a bagagem de outra pessoa, o sistema de crenças de outra pessoa, que não é necessariamente algo que você precisa compartilhar. Quando estava crescendo, você engoliu tudo porque precisava de alguém para cuidar de você e queria apaziguar a família, os amigos, a sociedade, a escola, dizendo: tudo bem, vou concordar com isso por enquanto. Mas, quando você cresce, isso se torna tão inconsciente e tão automático que você nem percebe que engoliu tudo, sistemas de crenças que não tinham nada a ver com quem você realmente é como ser.

BASHAR: Então o processo começa a acontecer. Você começa a perceber que essas coisas não estão em alinhamento com quem você sente que precisa ser, com quem você prefere ser. As vibrações não combinam, não são confortáveis, não é onde você realmente vive. E você deve iniciar o processo de se desinvestir dessas crenças que não têm nada a ver com você e que você carrega há tantos anos. Quando você sentir que aquilo que acabou de dizer sobre você, numa circunstância, o está incomodando, é hora de parar, tomar um momento e prestar atenção. Esse é o momento mais importante para você entrar em contato com quais são essas crenças na sua mente inconsciente e trazê-las para a luz da sua consciência, para ver que não pertencem a você, que não fazem sentido para quem você prefere ser. E então você começa a perceber o que é e o que não é a sua verdade.

BASHAR: Uma técnica muito simples, para qualquer um de vocês, em qualquer circunstância em que comece a sentir uma vibração incompatível: em primeiro lugar, seja honesto na sua autoinvestigação e permita-se perceber a diferença entre algo que realmente não é representante de quem você é, do seu entusiasmo, e o seu sistema de crenças fazendo com que pareça assim. Depois, pergunte a si mesmo de duas maneiras. Às vezes a primeira funcionará para alguns de vocês, às vezes a segunda funcionará para outras pessoas.

BASHAR: A primeira maneira: quando você se encontrar naquele momento, pergunte: o que eu tenho que acreditar que é verdade sobre mim nesta situação para sentir, pensar, me comportar ou experimentar o que estou sentindo, pensando, fazendo ou experimentando? Porque todas as experiências, todos os comportamentos, todos os pensamentos e todas as emoções vêm do que você acredita que seja verdade primeiro. Esse é o projeto. As emoções são as construtoras da realidade, os pensamentos são os materiais de construção, os comportamentos são o estilo de construção com que os construtores constroem a sua casa, e a experiência é você morando na casa construída a partir do projeto. Se você não se sente confortável naquela casa, rastreie de volta até o projeto e faça as mudanças lá, no sistema de crenças. As emoções, os pensamentos e os comportamentos começarão a se alinhar e você se sentirá confortável na casa que é a sua experiência de vida.

BASHAR: Faça essa pergunta. A resposta virá de alguma forma, por meio de um sonho, de uma sincronicidade, ou o que for. Ou, se a resposta não vier assim, você pode tirar vantagem do fato de que

as pessoas no seu planeta estão tão acostumadas a lidar com o medo, e usá-lo a seu favor, fazendo a pergunta desta forma: se eu, de fato, me permitisse ser quem eu realmente prefiro ser, o que eu temo que possa acontecer? Isso geralmente revelará a crença baseada no medo, se você estiver disposto a ouvir. Então você tem algo com que trabalhar.

BASHAR: Assim que você trouxer a crença real, a própria declaração, a forma como a equação está organizada, a energia que é essa crença, para a luz da sua mente consciente, e se você realmente a olhar com clareza, você vai perceber uma coisa muito importante: a crença não faz sentido para você. Não é mais lógica. Porque você pode olhar ao redor e ver, quando acredita que algo negativo é verdade sobre você, "eu não mereço", "não sou digno", "não posso fazer isso", outras pessoas fazendo o tipo de coisa que você adoraria fazer, seguindo a paixão delas, como você desejaria seguir a sua. E você percebe que elas podem fazer isso, então você também pode. E então ter esse sistema de crenças dentro de você não faz sentido, porque você compraria isso quando está claro que outras pessoas podem fazer e, portanto, você também pode, nos seus próprios termos?

BASHAR: E aqui está o ponto importante: assim que uma crença não faz sentido, esse é o fim do processo de deixar ir, não o começo. Muitas pessoas falam conosco e dizem: tudo bem, agora eu descobri a crença, e sim, ela não faz sentido, então o que eu faço para me livrar dela? Você já deixou ir, porque ela não faz sentido. Você não se apega a coisas que não fazem sentido, você nunca sente isso. Se você entende intelectualmente que não faz sentido e mesmo assim se apega a ela, essa deve ser a sua primeira pista de

que você tem um sistema de crenças que a faz parecer que faz sentido, porque essa é a única razão pela qual você continuaria se apegando a ela: ter uma crença que diz que se apegar a ela serve a você, que, se você deixar ir, algo pior vai acontecer. É assim que as crenças negativas se perpetuam.

BASHAR: Os sistemas de crenças, tanto os positivos quanto os negativos, devem se reforçar e fazer parecer que esta experiência física é uma coisa real em si mesma, separada de você. Mas não é. Um sistema de crença usará emoções, pensamentos, comportamentos e experiências para reforçar a realidade da crença, para fazer parecer um fato, quando não é nada além de uma crença. Então permita-se a oportunidade de perceber que as crenças são apenas projetadas para se perpetuarem, para que você possa ter uma experiência física, e que é apenas uma crença que pode ser mudada.

BASHAR: Assim que você se permitir saber a diferença entre o que realmente tem a ver com você e com quem você prefere ser, e o que não tem, assim que desenvolver essa habilidade de discernimento por uma autoinvestigação honesta, e começar a seguir o manual de instruções e a fórmula que compartilhamos com muitos de vocês, de agir de acordo com a sua paixão da melhor maneira possível, sem insistência e sem suposição do resultado, e permanecer em um estado positivo, não importa o que aconteça, porque só importa o que você faz com o que acontece, então tudo se ajusta automaticamente e funciona. É autoperpetuante, autoexpansivo, autodirigido, e a vida fluirá automaticamente através de você. Você vai experimentar a alegria de ser você, porque cada um de vocês é um reflexo único de tudo o

que é a criação, da própria existência, e ninguém vai fazer nada exatamente como você faria. Às vezes pode parecer semelhante, mas nunca é o mesmo. Honre e aprecie a sua singularidade. Descubra as crenças dentro de você que o impedem de ser você mesmo e você terá uma vida de menor resistência, repleta de sincronicidade, que o servirá continuamente de todas as maneiras que beneficiem você e que lhe permitam mais oportunidade de ser quem você realmente é. Isso faz sentido?

Dúvida é confiança total numa realidade que você não prefere

BASHAR · OS TRÊS ABSOLUTOS II · 23 DE MAIO DE 1991 · PARTICIPANTES: PARTICIPANTES DA PLATEIA

Numa sessão de perguntas, Bashar explica que ter 100% de confiança não é difícil, porque você já confia o tempo todo. Ele redefine dúvida e mostra a ligação entre medo, empolgação e valor próprio.

O que ele ensina aqui

- Dúvida não é falta de confiança: é ter 100% de confiança numa realidade que você não prefere.
- Você não aprende a confiar; muda a direção da confiança que já tem para o que você prefere.
- O que o impede não é o medo, mas o medo de ter medo.
- Medo e empolgação são a mesma energia; quando você não se sente valioso, ela vira medo.

> **Nota do MPR:** Segundo Bashar, culpa é o verdadeiro oposto do amor, porque implica falta de valor próprio; medo e raiva ainda podem implicar algum valor próprio.

> **Nota do MPR:** O trecho começa depois de Bashar dizer que você cria a sua realidade. Ele continua a partir da ideia de que a sua realidade é feita de você.

A conversa

BASHAR: A ideia, portanto, é entender que, se a sua realidade é feita de você, a única coisa que você poderia descobrir no

desconhecido é mais de si mesmo. Então, fundamentalmente falando, não há realmente nada a temer, porque sempre será apenas mais de você. E se é mais de você, você será capaz, de alguma forma, com a sua imaginação, de lidar com isso. A ideia do medo simplesmente surge desse conceito original de que algo existe na sua sociedade, da qual você é vítima, e existe separadamente, que é de alguma forma separado de você, que você é separado disso e, portanto, você não está no controle. Você sempre está no controle. Mesmo quando você cria um cenário que faz parecer que você está fora de controle, você está controlando isso. Você ainda está no controle. A questão é se você cria a realidade através do medo ou através da empolgação. E, novamente, isso nos leva de volta à questão da confiança e da... Redefinir esse termo em sua sociedade pode ser útil para você e muitas outras pessoas.

BASHAR: Muitos de vocês entendem fundamentalmente que, para se ter a realidade desejada, é preciso 100% de confiança. E quando falamos sobre isso, ou quando vocês ouvem falar sobre a necessidade de 100% de confiança para criar essa realidade desejada, vocês coletivamente gemem e começam a reclamar, dizendo: "Todo mundo sabe como é difícil ter 100% de confiança o tempo todo". É algo muito difícil. Sempre existe alguma dúvida, uma pequena porcentagem de dúvida que surge de algum lugar. Não sei de onde, mas surge. É preciso ser um santo. É preciso ser um super-homem ou uma supermulher para ter 100% de confiança o tempo todo. É quase impossível.

PARTICIPANTE: Bem, com crenças assim, eu consigo entender como isso pode ser verdade.

BASHAR: Mas veja bem, é ainda mais simples do que isso. MUITO, MUITO, MUITO, MUITO mais simples do que isso. Porque a única razão pela qual parece ser assim no seu mundo é porque você pegou a palavra dúvida e a definiu como falta de confiança. Mas não é. Dúvida não é falta de confiança. O que é? Eu lhe digo. Dúvida é ter 100% de confiança em uma realidade que você não prefere. Ponto final.

BASHAR: Então, a ideia não é ter que aprender a criar 100% de confiança. Você faz isso o tempo todo, automaticamente, como uma segunda natureza. Você não sabe como parar de confiar. Você cria sua realidade com sua confiança a cada segundo. É o mecanismo da sua divindade. Da sua divindade. De tudo que é divino. Confiança. Você confia em algo o tempo todo. Positivo, negativo, não importa. Você confia. Algo sempre vai acontecer. A ideia é que você não precisa encarar isso como o difícil processo de aprender a confiar, mas simplesmente como o processo de mudar a direção da confiança plena que você já possui para uma definição na qual você prefere concentrar sua confiança e, então, obter o resultado de ter focado nessa nova definição, nessa nova crença na realidade que você considera verdadeira para você, em vez das realidades, definições ou crenças com as quais você pode ter sido criado e que não funcionam mais para você, e talvez nunca tenham funcionado.

BASHAR: A ideia de seguir em frente sem medo também consiste em reconhecer o seguinte: o medo em si nunca, jamais, jamais o impedirá de fazer nada. Nunca. O que o impede é o medo de ter medo. É isso que o impede: ter medo do medo, não o medo em si. O medo é uma energia poderosa. Muitas vezes, o medo pode levar

as pessoas a fazerem muitas coisas. E às vezes, porque criamos uma sociedade que age e funciona em negação, onde há medo de encarar certas coisas, o medo às vezes é a única maneira de você, com o perdão da expressão, levantar a bunda da cadeira e fazer algo com a sua vida e seguir em frente. O medo às vezes pode ser um motivador se você não permitir que o êxtase se manifeste. Vocês são pessoas muito inteligentes. Vocês vão contornar esse obstáculo de alguma forma. Às vezes, você precisa se assustar para fazer algo se não se permitir fazê-lo por alegria ou se não acreditar que é capaz. No entanto, uma vez que você se permite sentir qualquer coisa, inclusive medo, essa decisão em si transforma automaticamente o medo em algo diferente, algo que você consegue lidar, algo que pode até se tornar, surpresa, curiosidade, imaginação, entusiasmo, alegria e paixão. Muitas vezes.

BASHAR: Portanto, você pode entender que aquilo que você mais teme é, na verdade, aquilo que você mais deveria estar fazendo. E você pode Entenda, portanto, que isso acontece porque medo e empolgação são a mesma energia. Mas você a experimenta como empolgação quando usa sua confiança na direção que prefere. Você a experimenta como medo quando usa a confiança como dúvida. Quando você não se sente valioso, quando não se sente digno, quando se sente desconectado de tudo o que existe, quando não se sente empoderado, quando se sente culpado, o que, aliás, é o verdadeiro oposto do amor. Culpa, culpa, culpa, culpa, culpa, culpa. Não é medo de verdade. A culpa é o verdadeiro oposto do amor porque implica falta de valor próprio. O medo ainda pode implicar algum grau de valor próprio. Raiva, fúria ainda podem implicar algum grau de valor próprio, mas culpa, culpa, culpa, culpa, abre mão de tudo. Então, a ideia é abandonar a noção de que

você não deve ter medo e simplesmente, se você se sentir com medo, mergulhar nele. Descubra que tipo de crença você precisaria ter em si mesmo para gerar a energia que se traduziria em medo em vez de empolgação. E quando você descobrir o que é essa energia, qual é a sua definição, você usará sua imaginação e sua curiosidade como as ferramentas para as quais foram projetadas. E então você automaticamente perceberá que ficará absorvido pelo processo a ponto de provavelmente não senti-lo mais como medo. Entende?

PARTICIPANTE: Sim.

Você já confia 100% em alguma coisa

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

Elan faz uma distinção que tira o peso da palavra confiança: ninguém precisa criá-la, só escolher onde pô-la.

O que ele ensina aqui

- A confiança não se conquista nem se junta: você já a tem e a coloca sempre em algum lugar.
- Olhar onde você colocou a confiança é olhar para trás. Dizer 'esta é a minha decisão' é olhar para a frente.
- A sequência é decidir, confiar na decisão e agir como quem confia.
- Se você vai confiar em alguma coisa de qualquer jeito, escolha a decisão que prefere.

> **Nota do MPR:** Elan chama de 'realidade linear' a experiência física em que os fatos parecem vir um depois do outro.

> **Nota do MPR:** Na mesma obra, Elan volta a este ponto e diz que a dúvida é confiança total na realidade que a pessoa diz não preferir.

A conversa

ELAN: Antes de continuarmos, permitam-me fazer uma distinção simples que vocês acharão muito útil. Ela segue a linha do que já discutimos sobre manter a decisão de quem vocês preferem ser.

E, ao mencionar que "vocês já fazem isso de qualquer maneira" (que a sua realidade já é o resultado de qualquer decisão que

tomem, e que esse meio de expressão "não é nada novo" para vocês), a mesma coisa se aplica diretamente à confiança.

Agora, como dissemos, vocês decidem quem são...

VOCÊ TOMA A DECISÃO (então)

VOCÊ CONFIA NESSA DECISÃO (então)

VOCÊ AGE COMO SE CONFIASSE NESSA DECISÃO

e

VOILÀ!

RESULTADO NA REALIDADE LINEAR.

Quanto a confiar na decisão... entendam, sem dúvida alguma, que o que vocês chamam de "fé"... o que chamam de "confiança" (que talvez seja um pouco mais intencional que a fé) não é algo que vocês precisem conquistar. Confiança não é algo que se precise "juntar". A razão é que...

VOCÊS JÁ CONFIAM 100% EM ALGUMA COISA

(mesmo que seja numa realidade que vocês não preferem).

Então, vocês contêm tudo e, ao conter tudo...

VOCÊS SEMPRE JÁ CONFIAM EM ALGUMA COISA.

Portanto, vocês não precisam ganhar confiança, apenas perceber que sempre confiam em alguma coisa e ser mais conscientes e propositais quanto àquilo em que escolherão confiar.

A CONFIANÇA É ALGO QUE VOCÊS SEMPRE TÊM.

VOCÊS ESTÃO SEMPRE A COLOCANDO EM ALGUM LUGAR.

Vocês podem lembrar a si mesmos...

"BEM, VEJA ONDE ESTOU COLOCANDO A MINHA CONFIANÇA",

mas, de certo modo, isso é olhar para trás. Podem também simplesmente dizer: "Certo, entendo que tomei uma decisão negativa, que tive uma confiança negativa"...

"AGORA,

ESTA É A MINHA DECISÃO."

("ESTA" sendo qualquer decisão proposital que vocês escolham tomar sobre si mesmos.)

"E, JÁ QUE VOU CONFIAR EM ALGUMA COISA, POR QUE NÃO NESTA DECISÃO?"

Apreciar

Apreciar a si, com ação, interrompe o hábito de se desvalorizar.

Apreciar a si mesma para interromper a oposição

ELIAS · SESSÃO 1799 · 16 DE JULHO DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E ALICIA (TISARA), EM GRUPO EM CHICAGO

Alicia diz que vem se opondo muito a si mesma: sente medo e irritação consigo, não gosta do emprego e não vê avanço. Elias propõe um exercício de apreciação.

O que ele ensina aqui

- Quando você só se desvaloriza, não admite nenhum apreço por si; a desvalorização vira hábito.
- Exercício: por duas semanas, aprecie três coisas suas por dia, em momentos diferentes. Pode ser os sapatos ou o formato das unhas.
- Notar que você se opõe, sem forçar nem eliminar, basta. Forçar reforça a desvalorização.
- Mesmo que no instante seguinte você volte ao hábito, a apreciação genuína já mudou a energia e interrompeu o ciclo.

> **Nota do MPR:** Aqui "apreciação" e "apreço" querem dizer reconhecer de verdade algo em si, grande ou pequeno; a intenção conta, não o motivo escolhido.

A conversa

ALICIA: Sou a Alicia/Tisara. Venho me opondo BASTANTE a mim própria ultimamente. Não fui à sessão de Nova Orleães mas li a transcrição e o que se tornou claro com relação a mim própria foi que eu sinto receio de mim própria e também me irrito comigo

própria. Estou me esforçando neste exato momento para prestar atenção a mim própria, só que não estou conseguindo…

ELIAS: Pare! Reconheça.

ALICIA: O que acabei de fazer? Eu me diminuí. Bom, sei que faço isso, mas faço do mesmo jeito!

Sinto que nos últimos seis meses só apresentei a mim própria imagens verdadeiramente rígidas. Neste momento estou me sentindo mesmo financeiramente desprovida. Não gosto do emprego que tenho. Os meus filhos estão constantemente aos berros, gritando e brigando uns com os outros. Não sinto estar avançando na direção que desejo. Sinto todas essas carências. O negócio é que tenho procurado ter sessões com você desde março e creio estar me opondo a elas, coisa que não compreendo, e fico bastante zangada comigo mesma.

A pergunta que queria colocar é se você poderia clarificar ou me ajudar a clarificar o que venho fazendo nestes últimos meses, que me parece rígido e frustrante.

ELIAS: Sim. Você tem criado uma oposição considerável a si própria e ao seu meio e à maioria do que cria. E nessa oposição contra si própria você não está admitindo qualquer expressão de apreço. Está meramente dando continuidade à desvalorização de si própria, a qual assume o extremo de chegar ao ponto em que deixa de merecer ter uma conversa comigo – na percepção que TEM – por não estar merecendo a maioria das coisas nesta altura, pois tudo o que faz parece falhar.

Deixe que eu diga, minha amiga, que em primeiro lugar vou propor a você um exercício simples o qual vou instruir você a adotar no espaço de duas semanas. Em cada dia, em momentos diferentes, você vai expressar três elementos distintos de si própria que aprecie.

ALICIA: (Com suavidade) Isso é difícil. A parte da oposição é aquela em relação à qual posso sentir maior resistência…

ELIAS: Pois!

ALICIA: …E não lhe quero resistir!

ELIAS: Estou ciente disso. Mas não procure se opor mais nessa oposição que move à oposição! Reconheça que é isso que está experimentando e se permita notá-lo. Agora, não é uma questão de procurares mudar isso. Isso tornou-se demasiado familiar e extremo. Por isso se empregar esse exercício deverá interromper essa desvalorização automática de si própria que está continuamente tendo lugar. Ao interromper isso, isso vai criar um tipo diferente de energia em você.

Posso dizer a você que no final de uma das suas semanas já deverá sentir diferença, e deverá experimentar e se expressar diferentemente. Mas a despeito disso prossiga com o exercício porque ele vai reforçar o reconhecimento de si própria e passar a gerá-lo com uma maior familiaridade.

Nas alturas em que notar que está se opondo, o que ocorre com frequência, não tente forçar; reconheça que é meramente isso que está expressando. Procurar eliminar ou forçar só vai reforçar, e reforça a desvalorização de si própria.

ALICIA: Deixe que eu lhe dê um exemplo, penso eu, relativo ao que está dizendo. Digamos que esteja tentando pensar em três coisas que aprecio em mim própria durante o dia. Passo a dizer a mim própria algo como, sentir que aprecio o fato de ser mais organizada. Em seguida sinto-me a dizer que isso é tão estúpido! Nesse caso aquilo que você está dizendo é que quando faço isso, não devo dizer que seja estúpido pensar que seja estúpido.

ELIAS: Sim, sim.

ALICIA: Estou apenas notando que disse ser estúpido, pelo que isso prevalece apesar de eu estar fazendo o que faço, todavia.

ELIAS: Sim, e você estar libertando. Porque isso também consiste numa liberação de energia que permite a você passar eventualmente a se mover com mais à vontade nessa apreciação e reconhecimento sem desvalorizar automaticamente a sua própria apreciação. Inicialmente isso pode ocorrer mas eventualmente você apresentará a si própria suficiente expressão de apreciação pela qual notará que não está automaticamente expressando para si própria, "Oh, é tão estúpido" ou, "essa não é uma apreciação suficientemente boa".

Não importa em que consista a apreciação. Pode ser o fato de você apreciar os sapatos que estiver usando no momento. Pode ser o fato de apreciar o formato das unhas. Pode tratar-se de uma expressão QUALQUER de apreciação que não importa. (De modo vigoroso) Isso vai mudar automaticamente a sua energia. Você pode no próximo momento passar a se opor, mas na altura em que estiver expressando essa genuína apreciação, não poderá se opor.

ALICIA: Ainda que esteja reduzindo-me enquanto formulo essa apreciação a mim própria? Mesmo que eu tente desvalorizá-la no passo a seguir, ela ainda permanecerá ali?

ELIAS: Correto. Você já terá expressado uma energia diferente. Mesmo que no momento seguinte volte e continue expressando a energia com que está familiarizada, não importa. A intenção está em você ter interrompido momentaneamente e estar proporcionando a si própria a experiência da interrupção, e isso se tornar mais habitual e se tornar mais poderoso à medida que continuar fazendo-o.

[…]

Concentre-se neste exercício primeiro, e (depois) conversaremos. Porque é significativo que você se permita fazer esse exercício a fim de interromper esse movimento e começar a proporcionar a si própria alguma expressão de à vontade e alguma expressão de reconhecimento para não criar essa intensidade de agitação, a qual se torna difícil de penetrar.

ALICIA: Obrigado.

Quando surge "eu não consigo": apreciar-se

ELIAS · SESSÃO 1030 · 9 DE MARÇO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), JOANNE (GILDAE), MARJ (GRADY) E LAURA (PHAIRLEY)

Joanne vê ao redor pessoas fazendo o que ela quer fazer, como se um espelho mostrasse que é possível. Mas dentro dela surge um "não consigo" enorme, e ela pergunta o que fazer com ele.

O que ele ensina aqui

- O espelho mostra que você pode; o "não consigo" é a comunicação que você mesma se dá e que nega a sua escolha.
- Ao notar o "não consigo", pare, relaxe e se dê permissão para escolher, mesmo duvidando.
- O que você diz que não consegue é apreciar-se de verdade. Apreciar-se com uma ação, e não só em pensamento.
- Um presente, um banho ou uma caminhada bastam; a ação distrai do "não consigo" e reforça a aceitação de si.

> **Nota do MPR:** Joanne chama de "espelho" o que Elias descreve como a imagem das pessoas ao seu redor mostrando algo que ela também pode criar.

A conversa

JOANNE: Vou mudar completamente de assunto. Queria falar do espelho. Acho melhor explicar o contexto primeiro.

Recentemente eu estava pensando em perder peso e em como poderia conseguir isso. Pensei em começar a fazer as coisas que eu

quero fazer, sem me preocupar tanto com dieta e exercício, só fazer o que eu quero, e então eu perderia peso. Aí comecei a notar ao meu redor, principalmente com o meu marido Jim, mas também com outras pessoas, que outras pessoas estavam perdendo peso e estavam fazendo coisas que eu gostaria de fazer. Eu sabia, no espelho, que ele estava tentando me mostrar que isso é uma possibilidade, que eu posso criar isso.

Mas, ao mesmo tempo, o que eu sentia no estômago era um enorme "eu não consigo". Eu ficava olhando para isso, e sentia como se estivesse diante de um espelho: de um lado do espelho estava acontecendo, mas, para fazer isso objetivamente, eu tinha esse enorme "eu não consigo", e não sei o que fazer com isso. Já vi isso em algumas outras áreas da minha vida também, em que o espelho me mostra que as coisas são possíveis e, mesmo assim, tenho esse sentimento enorme de "eu não consigo". Queria saber se você poderia me dar uma dica de para onde levar isso, qual é o próximo passo.

ELIAS: Muito bem. É significativo que você esteja se permitindo um reconhecimento e uma compreensão objetivos do reflexo que oferece a si mesma, e que você esteja notando que gera essa ação de espelho para validar a si mesma que você tem a capacidade de gerar esse tipo de ação. Também é significativo que você se permita notar a comunicação que dirige a si mesma em relação ao que realmente está gerando e expressando para si, ou seja, que você não pode, e com isso nega a si mesma a sua escolha.

Agora; o que você pode praticar, em ação, é o seguinte: no momento em que reconhecer que está expressando para si mesma que não consegue, permita-se parar, notar, relaxar e, de propósito,

expressar para si mesma permissão para fazer, ainda que ao mesmo tempo esteja expressando para si que não consegue. Nesse momento, ofereça a si mesma, objetivamente, permissão para gerar uma escolha, apesar da expressão "eu não consigo". Uma vez que você se dê permissão para gerar a escolha de "eu consigo", mesmo na expressão de uma dúvida que continua, permita-se incluir uma breve ação, fisicamente, de escolher o que quer expressar, ainda que continue duvidando da sua capacidade de gerá-lo.

O que você está expressando, minha amiga, é uma percepção e um reconhecimento de que você tem a capacidade de se apreciar, e você a reflete para fora por meio das imagens de outras pessoas. Mas, ao voltar a atenção para você, expressa automaticamente: "Não posso oferecer esta expressão a mim mesma; não posso gerar esta expressão em relação a mim." O que você diz que não pode gerar é uma apreciação genuína de si mesma.

Portanto, no momento em que notar, faça este exercício, mesmo em expressões que você chamaria de pequenas: permita-se dar permissão para gerar, fisicamente, naquele momento, uma expressão de apreciação por você. O que você estará realizando com esse tipo de ação é reconhecer e admitir que tem certas crenças, e você não tentará eliminá-las nem ignorá-las, mas reconhecer que existem e escolher mover as suas escolhas em torno delas, por assim dizer. Nisso, à medida que continuar esses passos, em reconhecimento de si mesma, isso se tornará cada vez mais familiar, e esse obstáculo que diz a você "eu não consigo" se tornará cada vez menos forte.

Agora; o que estou dizendo a você ao falar em reconhecer uma apreciação de si mesma? No momento em que você reconhecer e

notar que está dizendo a si mesma "eu não consigo", pare, ofereça a si mesma, objetivamente, permissão para expressar "eu consigo" e expresse uma apreciação de si mesma, não só em pensamentos. Inclua alguma ação naquele momento que seja uma demonstração da sua apreciação por você. Ofereça a si mesma um presente. Inclua alguma ação que reconheça você, que aprecie você. Isso pode ser expresso em poucos momentos. Você pode escolher, nos seus termos, se permitir qualquer ação que gere preferência e prazer em você.

Isso será suficientemente distrativo para permitir que você deixe de se concentrar na expressão "eu não consigo", e também lhe dará um reforço na aceitação de si mesma, e isso dissipará a expressão "eu não consigo".

JOANNE: Vou fazer isso. O "não consigo" estava muito forte e eu não tinha ideia do que fazer com ele; mas toda a imagem, as pessoas ao meu redor, estavam dizendo: "Você consegue! Eu consigo, você consegue!", e esse enorme "eu não consigo". Eu simplesmente não sabia o que fazer, então obrigada.

ELIAS: De nada, minha amiga. Você pode escolher, no momento, apreciar o seu ser numa ação de se permitir relaxar num banho. Você pode se oferecer um presente de chocolate. Você pode escolher fazer uma caminhada e apreciar a sua ligação com uma flor. Não importa, mas permita-se uma expressão física real de apreciação de si mesma.

JOANNE: Vai ser um exercício divertido.

ELIAS: Exatamente! (Ri baixinho)

O que fazer

Passos do Elias para voltar a si.

Perder a confiança em si e como voltar

ELIAS · SESSÃO 1846 · 18 DE SETEMBRO DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E ZUZZANNA (ANÔNIMA)

Zuzzanna estuda criação da realidade há um ano e meio. Quando consegue algo, teme perder o que criou, duvida de si e cai em desânimo. Quer saber como manter a confiança em si e a ligação com o relacionamento que quer.

O que ele ensina aqui

- A dúvida e a desvalorização vêm de distrair a atenção de si mesmo, no passado ou no futuro.
- Estar presente consigo não tira você da relação com o outro: põe a atenção em você e no momento ao mesmo tempo.
- Reconhecer uma realização por dia e apreciar algo seu duas vezes ao dia reforça o valor pessoal e a confiança.
- Expectativa sobre si e sobre o outro gera confusão e dúvida; foco no que você quer traz clareza.

> **Nota do MPR:** Elias usa "apreço" e "apreciação" no sentido de valorizar de verdade algo em si ou no outro; o que importa é a intenção genuína, não o motivo.

A conversa

ANÔNIMA: Antes de mais nada, gostaria de dizer que venho estudando a manifestação e o poder do eu superior há um ano e meio, e às vezes entendo a coisa perfeitamente; mas aí, sem uma razão apropriada, assim que manifesto algo – geralmente à velocidade da luz, quando consigo estabelecer sintonia com o meu eu real - começo a temer perder isso, ou só ser capaz de manifestar

até determinado ponto, ou que talvez eu não seja assim tão boa em manifestar, etc. E perco a fé que tenho em mim, a minha confiança, e caio numa depressão que só piora toda vez que isso ocorre.

O principal, na verdade, está no relacionamento que tenho com o meu amado, M. Eu o adoro tanto, e ele também diz que me ama. Mas essencialmente ele se assusta facilmente, por já ter sido magoado antes, e por isso temos mantido esta situação de contato e afrouxamento do contato há três anos. Mas depois de estudar as suas transcrições sobre o tema do relacionamento, apliquei os princípios que estão lá e atualmente as coisas parecem ter recebido um estímulo exatamente nas últimas três semanas. Nós avançamos realmente muito, ele e eu, e por isso me sinto verdadeiramente satisfeita. Mas aí, de novo, eu queria saber de que modo posso continuar confiando em mim para não perdê-lo de novo, como faço efetivamente para entrar em sintonia comigo mesma e manter essa sintonia sem perdê-la. Além disso, também gostaria de saber por que razão faço isso, afinal.

ELIAS: A razão pela qual você se volta para a desvalorização de si própria e também para a falta de confiança pessoal ou para a dúvida está no fato de se distrair em relação a si própria. Além disso, isso é influenciado pela projeção da sua atenção no passado ou no futuro.

Agora; nesse sentido, todos vocês, na realidade física, incorporam uma percepção que inclui memória e uma certa antecipação ou projeção do futuro. Esse é o modo pelo qual normalmente funcionam. O que acontece no caso da maioria, dando lugar ao emprego de conflito e confusão, medo, frustração, dúvida, desvalorização, é que o indivíduo projeta a sua atenção no passado

e no futuro, com total exclusão do momento. É tremendamente importante e significativo empregar a atenção no agora, estar presentes com vocês mesmos.

Estar presente consigo mesmo não distrai da interação com os outros nem da ação de prestar atenção neles, mas também posiciona a atenção de vocês simultaneamente em vocês mesmos e no momento. Esse é o aspecto mais significativo do contínuo reforço da confiança de vocês e da permissão de manipularem intencionalmente a sua energia de modo a criarem aquilo que querem.

Em associação com os relacionamentos, é importante que vocês continuamente foquem a atenção em vocês e no que querem expressar, e não no que querem DA PARTE do outro indivíduo. Isso apenas coloca em marcha um tremendo potencial para o desapontamento. Porque, quando a atenção de vocês se move na direção do que querem DA PARTE do outro, vocês passam a gerar expectativas, e as expectativas automaticamente projetam uma energia de ameaça. Por isso, o outro indivíduo automaticamente apreende e recebe essa energia como uma ameaça. A resposta que der pode ser expressa de muitos modos diferentes, mas o mais provável é que venha a constituir uma resposta que vocês perceberiam como negativa ou de oposição.

Nesse sentido, falando em termos gerais, a maioria responde à ameaça apresentada em termos de energia por meio da defesa, a qual também consiste numa energia de oposição. É igualmente significativo você ter consciência de si própria e de que ESTÁ projetando uma energia de defesa. Como já mencionei, a defesa consiste numa forma de oposição. Consequentemente, se você

estiver expressando uma energia defensiva e a reconhecer, também poderão ter consciência de estar projetando uma energia de oposição, o que lhes permite uma oportunidade de alterar essa energia e criar uma de cooperação em vez de oposição. Mesmo que estejam em desacordo com o outro, o acordo não constitui nenhum requisito para a cooperação.

Nesse âmbito, posso dizer a você que existem vários exercícios que pode empregar que se poderão tornar benéficos a fim de lembrá-la de permanecer presente consigo própria e de manter a sua atenção no momento. Nesse sentido, a prática desses exercícios permitirá que você se familiarize com a aplicação da atenção no agora e a encorajará igualmente a manifestar um maior apreço por si própria. Se você se valorizar, passará a projetar um tipo de energia que se tornará consideravelmente atraente para os outros, e a reação que eles possam evidenciar a esse tipo de energia será a de querer se associar a você, porque os indivíduos gravitam rumo ao que quer que percebam como atraente.

Nesse sentido, posso sugerir que você empregue, várias vezes ao dia,

o ato de reconhecer alguma realização ou façanha que tenha obtido nesse dia. Não importa que você avalie essa realização como muito ou pouco significativa. A intenção está em notar e se reconhecer e efetivamente admitir as suas realizações, a despeito do que compreendam. Esse é um exercício que será útil e encorajador no sentido de você prestar atenção ao que estiver fazendo durante o dia. Posso igualmente dizer que também pode se tornar significativo gerar, pelo menos duas vezes ao dia, algum tipo de apreço pessoal.

ANÔNIMA: Como por exemplo...?

ELIAS: Não importa. Pode ser o fato de manifestar apreço pela cor dos seus olhos. Pode manifestar apreço pelo tamanho dos seus pés; pode manifestar apreço por uma energia particular que tenha expressado durante o dia; por algum ato que tenha empregado. Não importa o que seja. A intenção está no fato de produzir uma valorização genuína em relação a algum elemento seu. Isso é importante. Você já gera apreço pelo outro indivíduo. Agora é importante que passe a se apreciar na mesma medida. Isso reforçará em você o seu senso de valor pessoal, e reforçará a confiança em si própria, o que também será benéfico ao fazer você manter a atenção no momento, o que é significativo.

Nas ocasiões em que você reconhecer ou notar que a sua atenção está sendo projetada e que está focando a atenção no outro com exclusão de si própria, nessas ocasiões não se desvalorize. Confirme unicamente que está reconhecendo que é isso o que está fazendo, e por momentos faça com que o outro indivíduo desapareça. Isso a ajudará a focalizar novamente a atenção em você. Também permite um momento de parada e a criação de uma ação de hesitação intencional ou de pausa, momento de pausa em que você poderá avaliar aquilo que ESTÁ efetivamente expressando, o que está de fato sentindo e o que quer.

Subsequentemente, volte a se focar na interação que estabeleceu com o outro e permita-se gerar uma expressão qualquer de apreço por si própria e por ele. Uma vez mais, não importa o que seja, porque unicamente a ação de gerar esse apreço altera a energia que estiver sendo trocada entre você e o outro indivíduo. Esse tipo de ação também tende a reforçar bastante o outro indivíduo, por dar

lugar a um ambiente de cooperação e a um ambiente de segurança, e não comportar a menor ameaça nem expectativa.

Cuide-se também em relação às expectativas que coloca sobre si própria, porque isso é significativo. Porque ao gerar expectativas em relação a si própria, isso passa a constituir uma outra cilada, outra armadilha que pode influenciá-la, segundo a concepção de vocês, a uma situação em que deixe de ter pé na confiança pessoal. Porque ao gerar expectativas sobre si própria em associação com o outro, isso a conduz com muito maior facilidade no sentido do compromisso e da comparação.

O compromisso e a comparação não são cooperação, mas constituem expressões de oposição, e geralmente geram conflito e desconforto. Consequentemente, é importante ter consciência de não estar gerando expectativas em relação a si própria sequer, pelas quais deva ou não deva agir em associação com o outro indivíduo. Lembre-se de focar a sua atenção em si própria e no que quer, e não no que deva ou não deva empreender.

ANÔNIMA: Pois é. Quer saber uma coisa? Tudo isso que você acabou de mencionar, eu experimentei nas duas últimas semanas. Tudo.

ELIAS: Muito bem. Expresso a você um enorme reconhecimento por isso.

ANÔNIMA: Enquanto você falava eu estava pensando, "Oh, isso foi o que consegui na terça-feira passada; isso foi o que consegui na sexta-feira; isso foi o que consegui na semana passada. É exatamente o que consegui, e só quero continuar conseguindo! Até mesmo agora, quando você mencionou a atribuição de expectativa

a mim mesma, como esta manhã... ainda nem sequer sei nada do M, e estava na dúvida se deveria enviar uma mensagem a ele ou não, ou se deveria dizer ou deixar de dizer alguma coisa. Talvez ele não queira que eu envie mensagem nenhuma. Talvez se ele tiver vontade de saber algo de mim, ele envie uma mensagem. Tomo consciência de que talvez seja isso o que você diz, com a colocação de expectativa sobre mim mesma.

ELIAS: Sim, porque como você terá consciência, se avaliar esse cenário, o que terá criado? Confusão, frustração e dúvida. Ao passo que se você se preocupar unicamente com o que quer e se permitir liberdade para se expressar sem expectativa em relação a si própria nem em relação ao outro, experimentará uma maior clareza e deixará de andar em círculos consigo própria.

Precaução é falta de confiança em si

ELIAS · SESSÃO 947 · 1 DE NOVEMBRO DE 2001 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E CARMEN (TIRZA)

Carmen conta que caiu de patins ao tentar ser cuidadosa e torceu o pulso. Ela traduz a imagem como falta de confiança, pouca paciência consigo e pouca brincadeira, e pergunta se acertou.

O que ele ensina aqui

- As traduções de Carmen estão certas; a mais simples é a precaução.
- Precaução e proteção são expressões de falta de confiança em si: o medo de se machucar por não confiar que você não se faz mal.
- Ao notar a precaução, você pode rir de si e se lembrar de que está seguro, sem precisar dela.
- Relaxar e confiar que cria de forma adequada, pela diversão, é o que Elias sugere praticar.

> **Nota do MPR:** Tirza é o nome de essência de Carmen. "Traduzir" é como Elias chama interpretar o que uma imagem ou um acontecimento quer dizer para você.

A conversa

CARMEN: Bom, ontem procedi à criação de imagens sobre as quais me interrogo, o que acabei por permitir que me aborrecessem. Decidi ir andar de patins, o que pode tornar-se divertido para mim, além de um modo de libertar tensão; lá acabei por ir, e senti-me realizada por não me fazer sentir traumatizada.

Nas últimas semanas, todas as vezes que saía, sentia como que o estímulo fosse demasiado e se tornasse bastante aborrecido. Mas eu estava manipulando as coisas, e pensei que estivesse realmente dando atenção a mim própria, como em relação à forma como me sentia, àquilo que estava fazendo, e tentando notar as coisas ao meu redor e apreciá-las.

Mas eu cheguei a uma pequena área de construção que tinha uma encosta traiçoeira, e em vez de procurar atravessá-la nos patins, decidi ser mais cuidadosa e sentar-me sobre os patins e descer suavemente a encosta desse modo. Mas os patins deslizaram e eu caí sobre a minha mão direita e torci o pulso.

Agora, penso que as imagens disso me estejam querendo dizer que não estou confiando em mim o suficiente, mesmo quando procuro com tanto empenho ser atenciosa e cuidadosa. Também pensei que desde aí – penso que isto seja verdade, não tenho certeza – a mão e o pulso fazem parte do centro de energia verde e talvez cor-de-rosa, e que talvez me estivesse trazendo à atenção quão pouca compaixão e paciência senti em relação a mim própria, ao atravessar este período.

Também pensei que, desde que se trata do meu pulso direito e os danos sofridos me desativam significativamente a operação manual, talvez isso seja o que me esteja trazendo à atenção o quanto me defino em termos da minha criatividade física em todas as áreas, até mesmo nas tarefas domésticas. E pensei que me pudesse estar dizendo, eu não me permitir ser suficientemente brincalhona, por ter sucedido enquanto procurava divertir-me e ia no encalço de ver se determinada loja teria um determinado presente que queria dar a mim própria, coisa que não encontrei.

Aí pensei que talvez estivesse transmitindo a mim própria uma mensagem no sentido de apreciar as pequenas coisas que normalmente assumo em termos de suposição, porque deixar de ser capaz de utilizar a mão direita chamou minha atenção o bastante para o apreço que sinto por essa capacidade. Por fim pensei que talvez estivesse comunicando a mim própria para voltar e permanecer mais no momento. Eu pensava estar prestando atenção. Mas, estará alguma, ou todas essas traduções que faço exatas?

ELIAS: Sim, posso dizer a você que todas as traduções que faz são exatas, e posso dizer também que uma bastante simples que você não está detectando é a expressão da prudência. A sua tradução é bastante precisa e correta ao expressar que você não confia em si, mas posso dizer em termos mais específicos que o aspecto da falta de confiança em si está se manifestando externamente nessa expressão da precaução. Você procura se tornar brincalhona, mas também está tentando ser brincalhona de um modo precavido.

CARMEN: Pois é. Sabe que quase incluí isso na tradução que elaborei, (Elias ri) o fato de não estar confiando em mim ao ser tão cuidadosa, mas deixei isso de lado. Mas você tem razão, esqueci. Muito bem, está bom.

ELIAS: A precaução na expressão que você usou constitui uma expressão de proteção e a proteção consiste numa expressão de falta de confiança, num temor de que alguma expressão possa trazer dano a você, por não confiar que não é danosa para si mesma. Mas isso também é bastante familiar nas SUAS expressões, porque com muita frequência você tem sido danosa para si mesma; por isso, abriga a expectativa de sofrer danos.

CARMEN: Pois é.

ELIAS: Agora você também poderá detectar isso, e ao reconhecer que está expressando precaução e proteção, pode sentir vontade de rir de si mesma e dizer a si mesma que se acha suficientemente a salvo em si mesma sem precisar expressar tal precaução, por se permitir relaxar e confiar que vai criar de forma adequada, unicamente por intermédio da diversão.

CARMEN: Sim, é esplêndido. Vou praticar isso. Não disse que vou trabalhar nisso; o termo que referi foi praticar. (Elias ri)

Exercícios

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

Aceitar a si mesmo primeiro

ELIAS

Como fazer

1. Olhe para você primeiro.
2. Aceite-se sem julgamento e sem justificativa.
3. Deixe a aceitação dos outros vir como consequência.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 164, 16 DE ABRIL DE 1997

Aceitação, na sua língua, deveria ser a maior palavra que vocês possuem, com mais letras do que qualquer outra palavra do seu idioma, pois é o maior e mais difícil conceito para cada um de vocês realizar. Vocês são ensinados a não aceitar. Portanto, automaticamente não aceitam. Vocês também sustentam a duplicidade de si, que reforça a não aceitação de si. Sendo assim, como poderiam aceitar outro?

SESSÃO 339, 13 DE NOVEMBRO DE 1998

Tudo o que lhes expressei, em todas as sessões que ofereci a todos vocês, se move nesta direção única [a de aceitar a si mesmo]. Ofereço muitas analogias diferentes, muitas histórias diferentes, muitos ângulos diferentes para abordar este único assunto, a aceitação de si e o egoísmo de si na terminologia da essência, que é olhar para si primeiro, pois assim vocês começam automaticamente a aceitar os outros indivíduos, e descobrirão também que, dentro da sua própria aceitação de si, a expressão dos

outros indivíduos não importa, pois vocês começam a se oferecer o entendimento dos outros indivíduos, dos sistemas de crenças deles e da motivação dos seus comportamentos.

Isso não quer dizer que eu lhes peça para serem indiferentes, para não terem compaixão, para não terem sensibilidade, pois esses são elementos que vocês criaram dentro das suas emoções nesta dimensão física, mas vocês podem expressar muito essas emoções e essas criações, e podem também oferecer tudo isso a si mesmos.

SESSÃO 358, 1º DE FEVEREIRO DE 1999

[A] tarefa mais difícil, por assim dizer, é aceitar a si mesmo. Os indivíduos me perguntam continuamente por um método, o que vocês chamam de caminhos fáceis, por assim dizer, para aceitar sistemas de crenças, mas a chave é aceitar a si mesmo PRIMEIRO, e depois vocês se permitirão aceitar também os sistemas de crenças. Mas esta é a área de maior conflito e maior dificuldade, pois a aceitação de si lhes é muito pouco familiar. Embora objetivamente vocês ofereçam informações a si mesmos e digam a si mesmos e uns aos outros que são bastante aceitadores de si, na realidade não são!

SESSÃO 472, 19 DE SETEMBRO DE 1999

Eu continuarei, como já expressei muitas vezes, a dizer a cada um e a todos vocês, repetidamente, que a CHAVE de vocês é a aceitação, e, como disse recentemente, vocês podem ver – embora não haja absolutos – que, dentro da sua dimensão física, a aceitação de si pode ser considerada quase um pré-requisito para a aceitação dos sistemas de crenças.

[…]

Vocês expressam continuamente o processo de pensamento e a ideia de eliminar seus sistemas de crenças, e essa é a identificação e a definição que vocês têm de aceitação de sistemas de crenças.

Eu lhes digo que o movimento rumo à aceitação dos seus sistemas de crenças segue de modo bastante semelhante o movimento de aceitação de si, e vocês não eliminarão a si mesmos para aceitar a si mesmos!

Vocês continuarão a criar a sua realidade. Continuarão dentro do foco físico. Continuarão a se identificar como vocês mesmos, mas passarão a aceitar a si mesmos sem julgamento, sem justificativa e com confiança.

E à medida que vocês avançam na expressão da aceitação de si, que é quase um pré-requisito para o movimento rumo à aceitação dos sistemas de crenças, descobrirão que o seu movimento rumo à aceitação dos sistemas de crenças acontece com muito mais facilidade se vocês mantiverem a aceitação de si, pois MUITO das suas expressões dos sistemas de crenças é muito influenciado pelo modo como vocês se veem, pela percepção que têm de si mesmos.

Não é apenas uma via de mão única – a de que vocês criam sistemas de crenças, os sistemas de crenças influenciam a percepção e a percepção cria a realidade. Isso é de fato o que vocês criam, mas o outro elemento nesse processo é a aceitação ou a falta de aceitação de si, que também influencia MUITO a sua percepção e move a sua energia, em sua atenção, no sentido inverso – para influenciar suas crenças, reforçar suas crenças e criar crenças NOVAS!

Confie em si: você não vai se trair

ELIAS

Como fazer

1. Diante de duas vozes, pergunte qual delas vem de uma crença.
2. Escute a outra voz.
3. Olhe para você antes de olhar para o que os outros acham.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 101, 24 DE JUNHO DE 1996

Confie em você. Escute seus impulsos e sua intuição. Você não trairá a si mesmo! Outro pode ver, na percepção dele, que você o trairá; mas você não trairá a si mesmo!

SESSÃO 165, 19 DE ABRIL DE 1997

Vocês não trairão vocês! Vocês sabem, dentro de si, em que direção desejam seguir. Vocês permitem, por não confiarem em si mesmos, que outros indivíduos, as circunstâncias e os sistemas de crenças os desviem. É bastante difícil, dentro do foco físico, confiar em si e saber que você não trairá a si mesmo. Os indivíduos dizem: "Confie no universo, e ele proverá". Eu lhes digo que isso não está tão longe. Confie em si, e você proverá a você.

SESSÃO 153, 16 DE FEVEREIRO DE 1997

ELIAS: Às vezes vocês podem sentir confusão ao aprender a escutar essa voz interior. Ofereci a vocês muita informação sobre a

identificação do seu eu; e, enquanto escutam, até o ato de reconhecer que estão confusos é uma demonstração de que estão tentando escutar a si mesmos. Eu lhes disse muitas vezes que o seu eu não trairá vocês. Vocês, não importa o que me digam, não acreditam nisso!

RETA: Não acreditamos em quê? Que não vamos trair a nós mesmos?

ELIAS: Sim. Vocês sustentam um sistema de crenças muito forte, o da duplicidade de si. Por isso não acreditam, quando lhes dizem, que não trairão a si mesmos; mas eu lhes digo, com completa e imaculada sinceridade, vocês não trairão a si mesmos! Vocês avançarão para a sua própria realização de valor e também, como toda consciência, acrescentarão ao mesmo tempo à realização de valor de toda a consciência.

[…]

Vocês estão sempre falando com vocês! Só estão confusos porque se experimentam diante de uma bifurcação na estrada, ou no caminho, (sorrindo) em cada escolha, por mais banal que pareça, e o seu pensamento é: "Qual é a escolha certa?" Então criam o seu drama em torno do escolher; e, como criaram este foco físico, esta manifestação, esta experiência que inclui grande foco emocional, perpetuam o drama para a sua experiência. Com o tempo, à medida que continuam neste fórum, começam a perceber que podem escolher com eficiência, sem o exagero do seu drama, e que a ausência de esforço aparece nesse silêncio. À medida que se cansam do drama, começam a escutar o silêncio e começam a

confiar. Antes de encerrar, eu digo: confiança, confiança, confiança, confiança, confiança, confiança, confiança, confiança!

SESSÃO 216, 13 DE SETEMBRO DE 1997

DARRICK: Tenho uma pergunta. Bem, na verdade só quero uma confirmação. Tenho quase certeza. Sinto uma atração, como um impulso forte ou um sentimento, de me mudar de Castaic, desta região, e ir mais para o norte, para Mammoth. Sinto também uma leve atração, nem tanto, por entrar na Guarda Costeira para pôr minhas coisas em ordem, mas sinto mais forte esse negócio de Mammoth. Parece mais livre, e é algo que quero mais fazer. Só quero saber: isso é o que estou dizendo a mim mesmo, para simplesmente ir? É só seguir meu sentimento e me mudar para Mammoth?

ELIAS: Isso oferece uma boa oportunidade de ver essas vozes pequenas dentro de você.

Já foi colocado a esta essência: "Qual voz devo escutar? Se estou me oferecendo duas vozes e tenho mais de uma escolha, qual escolha será a correta e qual voz é a voz de mim mesmo e das minhas impressões?" Eu lhe digo que este é um ótimo exemplo dessa situação.

Agora veja as duas vozes pequenas. A voz mais forte é a de mudar o seu local para a sua montanha. A voz menor é aquela que fala por meio dos seus sistemas de crenças – os sistemas de crenças de que você deveria se envolver em certas ações, pois isso lhe daria a disciplina que lhe falta, na sua visão, e criaria um indivíduo mais responsável. Isso é um sistema de crenças. Portanto, uma voz fala a partir do sistema de crenças. A outra voz fala a partir da intuição.

Quando você vir duas vozes pequenas dentro de si, pergunte-se muito seriamente: "Qual voz fala comigo por meio dos meus sistemas de crenças?" E você saberá que deve escutar a outra voz.

Portanto, eu não ofereço as suas escolhas a você, mas lhe digo que escutar a voz da intuição será mais provável do que escutar a voz do sistema de crenças. Isso pode lhe dar indícios de qual direção você pode estar escolhendo.

DARRICK: É, isso responde bem. Obrigado.

ELIAS: Confiem em vocês mesmos. Não fiquem olhando para os outros indivíduos, para os sistemas de crenças, os julgamentos e as avaliações deles sobre as suas escolhas. Apenas confiem em si, e vocês não trairão vocês. Vocês também não criarão conflito dentro de si se confiarem em si e não dirigirem a atenção aos sistemas de crenças dos outros indivíduos.

Vocês se confundem quando olham para fora de si em busca de respostas, pois, ao olhar para fora, olham através do filtro dos sistemas de crenças de outros indivíduos, e isso causa confusão e conflito. Portanto, confiem na sua própria voz e escutem a sua própria linguagem para consigo. Foi isso que lhes expressei mais cedo neste dia. Se vocês olham para si, se se abrem à experiência e escutam a si mesmos, vocês se oferecerão impressões, de modos bem fisicamente focados, sobre a direção em que devem seguir ou em que desejam seguir, e confirmarão isso a si mesmos apenas escutando-se. Vocês já têm as respostas. A impressão era sua, não oferecida por esta essência, mas esta essência pode ajudar a confirmar-lhes as suas próprias impressões, pois vocês aprenderam muito bem a não confiar nas suas próprias impressões e na sua

própria linguagem para consigo! Mas esta também é a ação desta Mudança, de avançar mais para essa confiança em si e para a ausência de separação da essência ... e ela fala com vocês! Nunca fica em silêncio com vocês.

Lembre quando você não duvidou

ELIAS

Elias pede que você ache, na sua vida, uma vez em que quis algo e fez sem duvidar. Essa certeza mostra o quanto você já confia em si.

> **Nota do MPR:** Resposta a um ouvinte que tenta ganhar na loteria há 25 anos. Antes, o Elias disse que o difícil é saber em que você confia: que você cria todos os aspectos, até cada bilhete.

Como fazer

1. Pense numa vez em que você quis algo e fez, sem duvidar.
2. Pode ser uma ação pequena.
3. Repare que você não precisou pensar nela: você sabia.
4. Use essa lembrança como medida da sua confiança em si.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20181124-1, 24 DE NOVEMBRO DE 2018

Eu diria que, em relação aos outros assuntos de que temos falado neste dia (imaginação, campos de energia, centros de energia, estar consciente), todos esses fatores estão interligados e inter-relacionados, e todos ajudam vocês a ficar mais autoconscientes. E, quanto mais autoconscientes vocês são, mais confiam em si mesmos, e mais se movem na direção de expressar a capacidade de criar intencionalmente a sua realidade, sem duvidar disso.

Eu diria que, para a maioria de vocês, em algum momento da vida, se pensarem nisso de verdade (e não quer dizer que será uma expressão ou experiência tremenda), cada um de vocês

provavelmente tem um momento de que consegue se lembrar em que criou algo que queria, intencionalmente, porque sabia que conseguia, e não duvidou nem um pouco.

E isso não quer dizer que seria algo tremendo. Pode ser o que você considera uma ação pequena, mas todos vocês têm alguma experiência, se se permitirem lembrar de verdade, em que expressaram algum tipo de determinação para fazer algo e fizeram, porque não duvidaram do que estavam fazendo. E nisso, essa determinação de realizar foi a evidência de quanto você confiava em si mesmo naquele momento. Você não pensa nisso como confiar em si mesmo, porque não precisa pensar. Pensar é um mecanismo de tradução. Você não precisa traduzir quando sabe algo. Se você sabe, não duvida do que está fazendo, e sabe que vai realizar. Você não precisa pensar nisso. Não precisa traduzir para si mesmo, porque você sabe.

Nisso, esse também é um indicador de que você confia no que está fazendo. A determinação é uma ferramenta tremenda, porque, quando você está inteiramente determinado a realizar algo, você não duvida de si mesmo. Você sabe que vai e nada o fará mudar de ideia. E, porque você não duvida nem se questiona, você tem sucesso e cria isso.

Portanto, o que eu lhe diria em relação a QUALQUER assunto parecido com a loteria, incluindo a loteria: quando você chegar ao ponto em que é autoconsciente o bastante para ter confiança de que está criando toda a sua realidade (outras pessoas, outras coisas não a estão criando para você; máquinas, computadores, nada a está criando para você; você está criando todas as expressões), então você terá a capacidade de se mover intencionalmente na

direção de criar a vitória na loteria, ou de inserir na sua realidade o que você escolher e quiser fazer.

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.

Você confia em si 100%

BASHAR

Como fazer

1. Pergunte-se o que mais empolgaria você fazer agora, sem qualificar nem analisar.
2. Defina a realidade que você prefere e confie nela por inteiro.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "100% TRUST"

P: Eu queria fazer uma pergunta sobre o ego. Há uma parte de mim que quer se expressar e outra parte que quer interferir.

BASHAR: Não.

P: Que não quer me deixar fazer isso?

BASHAR: Não. Não existe uma parte de você que quer fazer isto e uma parte de você que quer fazer aquilo. Ou o você inteiro faz isto, ou o você inteiro faz outra coisa. Então você está fazendo ou não está fazendo. Mas você não é feito de partes. Na verdade, não. Pensar em si mesmo como "partes em conflito" criará muita frustração e cansaço dentro de você. O que você quer fazer e não está fazendo?

P: Acho que o eu verdadeiro que eu gostaria de ser é o eu sem a parte que interfere.

BASHAR: O que faz você pensar que alguma coisa está interferindo?

P: Uma sensação de vergonha e ansiedade.

BASHAR: Sobre o quê? Vergonha e ansiedade por fazer aquilo que você quer fazer?

P: Eu não consigo confiar em mim 100%.

BASHAR: Ah, não, não, não. Você sempre confia em si mesmo 100%. Você sempre confia em si mesmo 100%. É impossível você não confiar em si mesmo 100%. A diferença é se você confia em si mesmo 100% numa realidade que prefere, ou confia em si mesmo 100% numa realidade que não prefere. Mas você não precisa aprender a confiar em si mesmo 100%. Você já faz isso o tempo todo, automaticamente, porque não pode fazer outra coisa. Se você não confiasse em si mesmo 100% o tempo todo, não teria uma realidade experiencial. Você está sempre confiando 100% em alguma coisa. Mesmo que seja no que você não prefere. É por isso que nada pode realmente interferir com você: uma interferência implica que haja duas coisas acontecendo ao mesmo tempo, e isso não pode ocorrer. Só pode haver uma coisa acontecendo de cada vez.

Então, se você não está fazendo o que prefere, é porque a realidade em que você confia 100% não está definida do modo que você prefere. Não é uma interferência. É que a realidade que você está criando 100% não tem a definição que você prefere. Quando você define a realidade que prefere e essa passa a ser a realidade em que você confia 100%, nenhuma outra realidade pode interferir, porque é uma confiança de 100% o tempo todo. Não sobra espaço para

nenhuma porcentagem extra entrar e bagunçar tudo. Você entende a diferença fundamental entre a sua definição, a sua descrição e a minha descrição?

P: Estou confuso.

BASHAR: Certo. Vamos simplificar. O que você preferiria fazer e não está fazendo? Não qualifique. Não analise. Diga apenas o que você mais se empolgaria em fazer e não está fazendo agora. Simples. Uma resposta simples. O que mais empolga você? O que você gostaria de estar fazendo? Agora mesmo. O que você gostaria de estar fazendo que poderia ser a coisa mais empolgante que você poderia estar fazendo?

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "MEET YOURSELF"

Deixem os seus eus intelectuais relaxarem e assumam que absorveram exatamente o que precisavam absorver e que estão mudando de maneiras absolutamente alinhadas com as que preferem, no ritmo em que preferem mudar. Permitam-se assumir que não há partes da sua consciência que vão "pegar vocês de surpresa"; não existe um lado de fora. Assumam que vocês não são um conjunto de partes, mas Um todo integrado. E, conforme vocês decidirem, assim será o todo de vocês. Nenhuma parte ficará de fora, porque vocês não são um conjunto de partes; isso é uma ilusão. Vocês são um Ser Inteiro 100%, sempre.

Você merece porque existe

BASHAR

Como fazer

1. Ao sentir culpa, lembre-se de que ela é só a negação da sua existência.
2. Trate a si mesmo com o respeito que Tudo o Que É tem por você.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "GUILT AND DESERVABILITY"

P: Bem, eu gostaria de explorar brevemente a questão do "merecimento" e como ela se relaciona com a culpa, porque a culpa parece estar fortemente associada a muitas religiões.

BASHAR: Sim, a ideia de culpa.

P: E muitas, muitas pessoas sentem culpa, algo parecido com o que se chama de "pecado original".

BASHAR: Entendemos o conceito.

P: A separação do Pai ou de Deus. O fato de tomar ou fazer coisas por vontade própria e a culpa por fazer isso.

BASHAR: Nós temos uma definição de culpa. Posso compartilhá-la com todos vocês?

P: Por favor.

BASHAR: A culpa, e não o ódio, é o verdadeiro oposto do amor. O ódio é uma expressão polarizada do amor, mas ainda implica merecimento, mesmo que seja apenas o merecimento de si mesmo. A culpa, sendo a falta de merecimento, é verdadeiramente o oposto do amor, que é a validade e a igualdade absolutas de tudo. Portanto, sim, a ideia, a vibração que vocês chamam de culpa é um corte de si mesmo da fonte da Criação Infinita. Na verdade, você nunca está realmente cortado dela. Não pode estar. Mas pode criar a ilusão, como você apontou, de que está. Quando um indivíduo aprende que o amor incondicional por Si mesmo, por Tudo o Que É, é a direção mais positiva em que pode fluir, ele reconhece que não há necessidade de culpa. Porque a culpa é apenas uma negação da própria existência.

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "REJECTION"

P: Em confiar. Tenho uma grande tendência a construir muros para afastar as pessoas.

BASHAR: E o que você tem medo que elas encontrem?

P: Disso não tenho certeza, mas sinto que seria rejeitado por elas.

BASHAR: Rejeição. Certo. Posso lhe fazer uma pergunta?

P: Sim.

BASHAR: Se você fosse até qualquer pessoa do grupo em que está, esperaria que ela, de repente, arrancasse um dos próprios braços e o jogasse fora?

P: Não.

BASHAR: Então por que alguém iria querer rejeitar outra parte de si mesmo, mesmo que ela seja representada por você?

P: Não sei.

BASHAR: Certo. Talvez porque a pessoa não veja você como parte de si mesma; esse pode ser um dos motivos. Mas, se ela não vê, essa é a limitação dela, não a sua. Você entende?

P: Sim.

BASHAR: Se uma pessoa age como se estivesse rejeitando você, o que ela está fazendo, na verdade, é rejeitar uma parte de si mesma. Há algo em si mesma que talvez ela não queira olhar. Mas, ao mesmo tempo, pode ser também um reflexo de que você também está rejeitando, e dessa forma ela serve a você, espelhando o seu medo e lhe dando a oportunidade de aprender a se amar como você é.

Você pode ter crescido, na sua realidade, aceitando e absorvendo muitos sistemas de crenças que fazem você se sentir M.D.Q. (menos digno que). Mas tudo o que você precisa fazer é entender que você é único por um motivo, e que a sua unicidade existe por um motivo. E, se você existe, você merece tudo o que consegue imaginar dentro dessa existência, dentro do reconhecimento e da compreensão do seu eu natural: você merece porque existe. Se Tudo o Que É, ou o que você quiser chamar de Criador, obviamente acredita que você merece existir, então obviamente você é digno. E se Tudo o Que É não rejeitou o conceito de você, então obviamente você é digno de qualquer coisa. Se você é digno de Tudo o Que É, por que não tratar a si mesmo com o mesmo respeito que Tudo o Que É tem por você ao ter criado você? Por

que discutir com a Criação? "Bem, Criador, eu entendo que você acha que eu mereço existir, mas quero discutir esse ponto." Pois o Criador ama tanto você que permite que você discuta o ponto. É assim que você é amado. Vocês são todos tão amados que o Criador permite que esqueçam que são amados; é assim que são amados. Agora, pense em como você é amado e tente comparar qualquer outro conceito de rejeição com a aceitação suprema que o Universo tem por você, e ele vai parecer pálido. Como isso soa? Você se sente um pouco mais digno?

P: Sim.

BASHAR: Um pouco mais merecedor? Um pouco mais no direito de ser?

P: Sim.

BASHAR: Isso ajudou você?

P: Sim, ajudou.

BASHAR: Sabe de uma coisa?

P: O quê?

BASHAR: Nós amamos você, Tudo o Que É ama você... de todas as formas... sempre.

Toda criatura nasce confiando

SETH

Como fazer

1. Confie na vida e no apoio do seu próprio ser.
2. Declare a sua intenção e tire a pressão do corpo.

Nas palavras de Seth

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 8, 3 DE SETEMBRO DE 1980

A mente humana 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".

Por exemplo, você recebe, ao nascer, muito mais conhecimento do que imagina. Não falo só de informação genética, como vocês a entendem, mas de um processo de raciocínio natural e, ao mesmo tempo, intuitivo, que resulta das relações entre todas as partes do corpo. É esse tipo de "raciocínio" que é a fonte de onde o pensamento emerge, e vocês podem pensar nele como raciocínio mágico.

Toda criatura nasce confiando.

Não existe instinto assassino, com as implicações e o sentido que o ser humano dá a esse 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 — [que são] feitos sob medida para as suas

necessidades. Em geral é possível ver, de modo superficial, como os animais em "condições naturais" se encaixam tão perfeitamente nos seus ambientes que as suas necessidades, desejos e equipamentos se encontram e se fundem com as características do ambiente. Não é nem de longe tão fácil ver que o mesmo vale para o ser humano e o seu ambiente mental e físico, a sua cidade, o seu país ou a sua cultura, mas o bebê confia desde o primeiro instante.

Vocês talvez não considerem a confiança um atributo ligado ao raciocínio, mas ela é, sim, pois representa a compreensão inata da criatura sobre o 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 tentativas de descobrir o raciocínio mágico natural do ser humano. Falarei mais sobre esse assunto adiante.

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 9, 8 DE SETEMBRO DE 1980

O corpo não é uma ferramenta para fazer a sua vontade mental. O seu corpo é uma expressão mental materializada fisicamente. Mais melhoras estão de fato ocorrendo agora mesmo e, enquanto a atitude de Ruburt continuar a melhorar, você pode esperar esse progresso — pois, repito, o corpo é perfeitamente capaz de se curar por completo, e com muito mais facilidade do que você lhe atribui.

Ruburt não precisou fazer nada de especial, de natureza consciente, por exemplo, a não ser declarar as suas intenções, e os mecanismos de cura do corpo se aceleraram de imediato. Isso porque ele começou a tirar a pressão, por assim dizer, e a entender

de verdade as capacidades e os limites da mente racional na sua relação com o corpo.

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 17, 15 DE OUTUBRO DE 1980

Fim da sessão. Uma pequena nota, mais uma vez, para o nosso amigo: que confie no grande poder do universo que forma a sua própria imagem, que confie na sua espontaneidade e nos impulsos naturais do seu corpo para o relaxamento, o movimento e a criatividade, como se mostram nos seus próprios ritmos.

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.

Complete a frase: eu sou

ELAN

Como fazer

1. Veja quem é o seu eu ideal.
2. Escreva uma frase que comece com "Eu sou".
3. Inclua o que você quer viver: alegria, satisfação, inspiração.
4. Diga a frase com a postura de quem ela descreve.
5. Sem certeza ainda, diga: "Eu ainda não me comprometi com essa decisão."

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "CONFIAR NA DECISÃO"

Como sugestão, se lhe perguntassem "quem é você?", eu sugiro que você comece a responder a essa pergunta para si mesmo (enquanto falamos): QUEM VOCÊ ENXERGA QUANDO SE VÊ COMO O SEU EU IDEAL?

Pois você vai tomar alguma decisão e, se tomar uma decisão consciente: "Certo, quero que a minha vida seja agora alegre, (desse jeito) satisfatória... plena... inspirada"... então tudo o que precisa fazer é CRIAR conscientemente uma DECISÃO sobre si mesmo, a partir do seu eu criativo, e incluir essas ideias na decisão... satisfação... inspiração... motivação... produtividade (e o mais que quiser). E, assim, quando alguém lhe perguntar "quem é você?", caberá sempre a você dar essa resposta, fazer com que essa

decisão seja a escolha de quem você sabe que é, e não aquilo que o momento e as circunstâncias ditam.

Lembro que você já faz isso. Você já toma uma decisão, chame ou não de decisão, é isso que você faz. A circunstância "aparece" e você tende a tomar uma decisão, pensando que a circunstância lhe diz quem você é, mas na verdade, ainda e em última instância, é você quem toma essa decisão, ao "COMPRAR A IDEIA".

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "CONFIAR NA DECISÃO"

E todas essas experiências vêm de decisões que você já toma. Portanto, permitir-se simplificar a sua capacidade criativa, aprimorando com muita precisão e DECLARANDO A SUA DECISÃO... esclarecendo essa decisão, essa visão, e declarando-a depois das palavras "EU SOU....." (preencha o espaço), e permitindo que a sua postura corporal e a sua atitude exemplifiquem essa decisão... "EU SOU... ESTA PESSOA", é disso que trata "confiar na decisão". Se você começar a observar a si mesmo na sua vida, verá, sem sombra de dúvida, como JÁ ESTÁ FAZENDO ISSO, JÁ ESTÁ TOMANDO ALGUMA DECISÃO.

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "CONFIAR NA DECISÃO"

Agora, ao passarmos à interação, entre você e eu e membros da minha sociedade, de vez em quando, ao começarmos, eu farei uma pergunta. E faço essa pergunta para permitir que você comece a considerar "quem você é" de modo consciente. Portanto, quando falarmos "individualmente", como vocês dizem, se eu perguntar "quem é você?", esteja disposto, se quiser, a entrar no jogo (não vou forçar ninguém a se divertir DEMAIS) e DECLARAR A

DECISÃO POSITIVA DE QUEM VOCÊ É, EM TERMOS DEFINITIVOS E ABSOLUTOS.

Assim você tem a capacidade e a oportunidade de ver... quem você deseja ser. Agora... como entendo o jeito que vocês criam "reuniões" e "falar em público" e assim por diante, quando eu perguntar "quem você é", você sempre tem a opção de dizer: "EU AINDA NÃO ME COMPROMETI COM ESSA DECISÃO." Então não se sinta pressionado nem obrigado (nesse sentido) a se definir para nós agora. Mas, se você estiver disposto a se comprometer com quem é, esse será "o seu primeiro passo" para começar a se expressar em termos conscientes... a se expressar de acordo com a preferência... a permitir que a sua experiência reflita quem você sabe que é... em vez de quem "todo mundo diz" que você parece ser, de como você interpreta que as suas circunstâncias dizem que você é, de como o seu passado resultou na sua "sina", ou, aliás, de como o seu futuro resultou na sua "sina". Pois muitas vezes as pessoas se definem não só pelo passado, mas (como dissemos antes) pelo futuro...

"Bem, preciso fazer isto, ainda não fiz aquilo, isto precisa ser resolvido, isto precisa ser cuidado"

e "o resumo" da decisão naquele momento é: "EU SOU... UM SER NÃO PREPARADO E ESPERO QUE A MINHA REALIDADE TENHA UM RESULTADO NEGATIVO."

"Talvez, se eu nadar um pouco mais forte, correr um pouco mais rápido e trabalhar um pouco mais duro, eu consiga barrar o processo."

Certo, essa é uma forma de ver. Mas não é necessário.

Um plano de quatro semanas

Sugestão do MPR, montada com os exercícios e os pontos deste livro. Não é método dos mestres, nem promessa de resultado.

Semana 1, apreciar. Três coisas suas por dia, em momentos diferentes, e uma realização reconhecida à noite. Leia "Apreciar" e "O que fazer".

Semana 2, aceitar. Quando se pegar se condenando, pergunte que crença levou você a responder assim. Leia "Aceitar a si".

Semana 3, merecer. Note onde você recusa o que quer. Repita, sem forçar: eu mereço porque existo. Faça "Você merece porque existe". Leia "Valor e merecer".

Semana 4, confiar. Quando a dúvida vier, reconheça, aceite e diga "não importa". Faça "Lembre quando você não duvidou". Leia "Confiar em si" e "Dúvida".