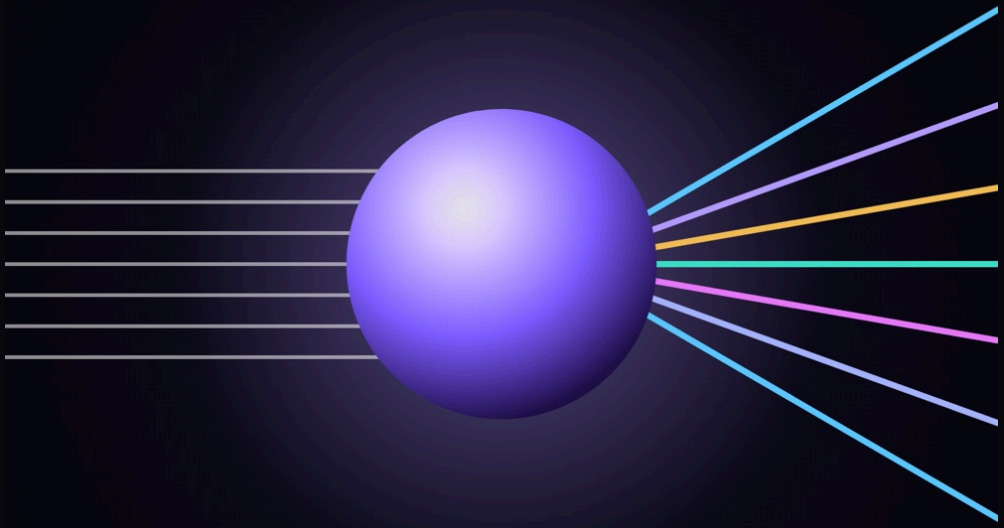
Crenças

O que os mestres ensinam sobre
a lente que cria a sua realidade



ELIAS · BASHAR · SETH · ELAN

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro reúne 58 conversas e trechos completos, só sobre crenças: 34 do Elias, 12 do Bashar, 8 do Seth, 4 do Elan. Cada um vai da pergunta até onde o assunto muda.

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

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

Um aviso. O Elias diz para aceitar a crença, e não para mudá-la. O Bashar e o Seth ensinam a trocar a crença. A pergunta 3 mostra onde os dois caminhos se encontram.

Fontes: Elias (Mary Ennis, eliasweb.org), em português do MPR ou traduzido do inglês. Bashar (Darryl Anka): transcrições em português; três vieram de legenda automática e foram pontuadas sem trocar palavras; três trechos são dos livros, traduzidos. Seth (Jane Roberts): "O Seth Fala" na tradução brasileira, e "A Abordagem Mágica" e a compilação de exercícios de Seth e Jane, traduzidos. Elan (Andrew): "Your Power on a Plate", traduzido.

Palavras dos mestres

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

A gaiola e os pássaros (Elias): Imagem do Elias para o sistema de crenças. A gaiola é o sistema; os pássaros são os aspectos da crença, sem conta. A gaiola é neutra; os pássaros é que afetam você. Aceitar é abrir a porta.

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.

Absolutos (Elias): ideias tratadas como a única verdade possível, certas ou erradas para todos. Para o Elias, tudo está no campo das probabilidades, e absolutos não existem.

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

Crença central (Seth): uma ideia tão aceita que você a toma por fato da vida. Ela atrai outras crenças e organiza o que você nota e o que deixa passar.

Crença de comando (Bashar): Uma crença nova que inclui as inconscientes, para que elas venham à tona quando você precisar lidar com elas.

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

Crenças expressas e não expressas (Elias): Todas as crenças já existem em você. Algumas estão expressas e influenciam a sua percepção agora; as outras estão disponíveis. Mudar é passar a expressar outras.

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

Desapego (Bashar): neutralidade: saber que nada vem com significado pronto e soltar o que não representa o que você quer.

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.

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

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

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

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

Neutralizar (Elias): A crença continua, mas deixa de mandar. Você reconhece o conflito ligado a ela como desnecessário e escolhe como expressá-la.

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

Os quatro D (Bashar): Os quatro passos do Bashar para mudar uma crença central: desejo de mudar, clareza de definição, dedicação no comportamento e desapego do que não é você.

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

Realidade oficialmente aceita (Elias): o que a sociedade combina ser real e normal. Escolhas fora dela costumam ser julgadas; não existe uma realidade oficial acima das percepções de cada um.

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

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

Sistema de crenças (Elias): conjunto de crenças sobre um tema (relacionamento, dinheiro). O Elias o compara a uma gaiola com

centenas de pássaros, cada um um aspecto da crença. Não é certo nem errado.

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

Verdades (Elias): Crenças tão firmes que viraram absolutas e automáticas. Parecem "simplesmente é". Aparecem quando uma diferença as ameaça e você se justifica.

O que os mestres ensinam sobre crenças

Doze ideias que se repetem nas conversas. Cada uma diz onde ler, nas palavras de quem ensina.

1. Crença não é verdade, mas cria algo real

Uma crença pode não ser verdadeira e ainda criar uma realidade real. O que você chama de verdade é uma crença fixada como absoluta. Elias, sessões 1800, 1970 e 1420; Bashar, "Acreditar é Ver".

2. A crença vem antes de tudo

Para o Bashar, a crença é o projeto, e emoção, pensamento e comportamento constroem em cima dele. Você só sente algo depois de acreditar que é verdade. O Seth diz que o mundo de dentro vem antes do evento. Bashar, "Acreditar é Ver", "2026: O Ano da Revelação", "The New Metaphysics"; Elias, sessão 102; Seth, sessão 830.

3. Nenhuma crença vem sozinha

Cada sistema de crenças é uma gaiola com pássaros sem conta. Há um tronco e galhos, camadas como as de uma cebola, e cada crença traz o cenário inteiro. Elias, sessões 297, 328 e 1402; Bashar, "Mudando as Crenças Essenciais" e "Blueprint for Change".

4. Você acha a crença pelo que faz

O que você pensa e diz concordar mostra pouco. A crença aparece no que você faz, no que diz a si mesmo e no que evita, inclusive nos hábitos mais banais. Elias, sessões 1339, 1350, 1252, 301 e 146.

5. A emoção é o sinal

Toda emoção comunica qual crença está agindo agora. Quando ação, pensamento e emoção não combinam, há uma crença a nomear. Pergunte: o que eu teria de acreditar para sentir isso? Elias, sessão 1402; Bashar, "2026: O Ano da Revelação".

6. Se você não escolhe o que prefere, há uma crença no caminho

Você sempre vai para o que acredita ser melhor. Se não escolhe o que diz querer, prendeu a essa escolha algo que parece pior. Bashar, "Vida Consciente Expo 2026" e "Muros de Tijolos e Crenças".

7. A crença negativa conta histórias

Toda crença se reforça para durar. A negativa diz que algo pior vai acontecer se você mudar, e resiste mais quando você chega perto do núcleo. Ela usa a sua energia; não tem energia própria. Bashar, "A Universidade da Terra", "Atravessando o Véu" e "Lançando Nova Luz sobre Crenças Negativas".

8. Aceitar é tirar o julgamento

Aceitar não é eliminar, nem perpetuar, nem concordar. É ver a crença sem chamá-la de boa ou má. Aceita, ela continua, mas perde o poder de mandar. Elias, sessões 297, 133, 415, 178 e 147.

9. "Bom" também é julgamento

A duplicidade, a crença do bom e do mau, toca todos os outros sistemas. Chamar uma crença de boa é julgar do mesmo jeito. Ao notar que julga, não julgue o próprio julgamento. Elias, sessões 328, 307, 284, 938 e 1586.

10. Só pesam as crenças de massa com que você concorda

As crenças de massa começam em indivíduos que falam e em outros que se calam. Você só responde às que aceita, e o seu comportamento mostra quais são. Nenhuma autoridade vale sem o seu acordo. Elias, sessões 103, 599, 375 e 1861; Elan, "Ninguém é autoridade até você concordar"; Seth, "O Seth Fala", capítulo 17.

11. Mudar é mover a atenção

O Elias diz que você não cria uma crença nova: passa a expressar outra que já existe, movendo a atenção. Esforço demais mantém a crença antiga. Elias, sessões 1339, 1496, 1447 e 102.

12. Reescreva a definição e aja como ela

Desparafuse a lâmpada, olhe para ela com neutralidade e ponha outra. Reescreva a definição que você prefere e aja como essa pessoa, no presente, como uma brincadeira. Bashar, "Lançando Nova Luz sobre Crenças Negativas", "Quest for Truth" e "Mudando as Crenças Essenciais"; Seth, "A Via para a Saúde" e sessão 658; Elan, "A circunstância não diz quem você é".

Perguntas e respostas

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

O que é uma crença, afinal?

Uma ideia sobre a realidade, tomada como verdade. Ela filtra a percepção, e a percepção cria o que você vive.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 102 E 1800; BASHAR, "ACREDITAR É VER"; SETH, SESSÃO 830.

Dá para viver sem crenças?

Não no foco físico. O Elias diz que o ponto não é eliminar crenças, e sim aceitá-las e compreendê-las.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 133 E 1586.

O Elias diz aceitar e o Bashar diz trocar. Quem está certo?

Os dois começam no mesmo lugar: ver a crença como crença, sem tratá-la como verdade e sem brigar com ela. Daí o Elias move a atenção para outras crenças que já existem, e o Bashar põe outra lâmpada e age como ela. Essa leitura é do MPR.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1496 E 1339; BASHAR, "LANÇANDO NOVA LUZ SOBRE CRENÇAS NEGATIVAS".

Como eu acho uma crença que não vejo?

Olhe o que você faz, o que diz a si mesmo e o que sente. Quando os três discordam, há uma crença ali. O Bashar sugere também uma crença de comando para trazer à tona as inconscientes.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1339, 1350 E 1402; BASHAR, "WORKSHOP CHAVES DA ASCENSÃO".

Por que eu sei o que quero e não faço?

Porque há uma crença dizendo que essa escolha traz algo pior. Ache o que você prendeu ao seu sonho.

ONDE LER: BASHAR, "VIDA CONSCIENTE EXPO 2026" E "MUROS DE TIJOLOS E CRENÇAS".

Achei a crença e travei mais. É normal?

O Bashar diz que sim: a crença negativa resiste mais perto do núcleo. O bloqueio mostra que você está perto.

ONDE LER: BASHAR, "ATRAVESSANDO O VÉU" E "A UNIVERSIDADE DA TERRA".

Aceitar a crença não é concordar com ela?

Não. Aceitar é tirar o julgamento. Você continua com as suas preferências e escolhe a quais aspectos da crença responder.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 297, 475 E 1586.

Se eu acho uma crença boa, isso é aceitar?

Não. "Bom" também é julgamento, e o Elias diz que é o mais difícil de ver.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 328 E 307.

As verdades em que eu acredito também são crenças?

São crenças tão firmes que parecem "simplesmente é". Elas não são inimigas: são as suas diretrizes. O conflito surge quando você acha que valem para os outros.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1970, 1375 E 1447.

O que eu faço com a crença de outra pessoa?

Escute como uma realidade, não como erro. Não tente mudar a percepção do outro. Ofereça uma ideia só se ele estiver aberto.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 217 E 178; BASHAR, "BLUEPRINT FOR CHANGE".

Preciso cavar o meu passado para mudar?

O Seth diz que não é preciso escavar sem fim: uma mudança no presente muda as crenças em bloco. O Elan diz que o presente não é resultado do passado.

ONDE LER: SETH, "A VIA PARA A SAÚDE"; ELAN, "O PRESENTE NÃO É RESULTADO DO PASSADO".

Como sei que mudei de verdade?

O Bashar diz que a medida é reagir de outro jeito, mesmo que o mundo de fora ainda pareça igual. O Elias diz que a crença aceita não traz conflito nem dúvida.

ONDE LER: BASHAR, "VIDA CONSCIENTE EXPO 2026"; ELIAS, SESSÃO 147.

O que é uma crença

Crença não é verdade, e cria uma realidade real. A lente vem antes do que você sente, pensa e faz.

As crenças não são inimigas: são você

ELIAS · SESSÃO 1498 · 19 DE JANEIRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E STEVE, EM SESSÃO PARTICULAR

Steve conta que vê as suas crenças como adversárias que reagem quando ele tenta neutralizá-las, e pergunta se elas agem enquanto ele dorme e sonha.

O que ele ensina aqui

- Falar das crenças como "elas" mostra que você as trata como entidades separadas de você.
- As crenças não são coisas nem inimigas: são expressões de você, desenhadas no projeto desta realidade.
- Opor-se a uma crença é brigar consigo mesmo.
- No sonho as crenças ficam mais relaxadas, mas o ponto é não ficar em oposição a elas.

> **Nota do MPR:** Steve cita uma doença no cérebro de que já havia falado com Elias; a sessão não a detalha neste trecho.

> **Nota do MPR:** "Projeto desta realidade": o desenho, o plano, em que Elias diz que as crenças foram inseridas.

A conversa

STEVE: Obrigado por isso. A seguir: as minhas crenças estão em ação quando eu estou dormindo?

ELIAS: De certo modo, sim.

STEVE: E quando estou sonhando?

ELIAS: Sim.

STEVE: Pensei que eu estivesse em outra dimensão então.

ELIAS: Não necessariamente.

STEVE: Às vezes estou, não é?

ELIAS: Às vezes. Mas, mesmo que você esteja se projetando para outra área da consciência, outra dimensão, você continua sendo o foco de atenção que é. Portanto, algum elemento das suas crenças continua a ser expresso.

STEVE: Pensei que talvez, se eu achasse um jeito de aceitar as minhas crenças num momento em que elas não estivessem de guarda, como quando estou sonhando, eu poderia passar por elas sem que me contrariassem.

ELIAS: (Sorri e ri) Posso lhe dizer que, no seu estado de sono, como já expressei antes, na ação de sonhar, as suas crenças ficam um pouco relaxadas; não são tão rígidas.

STEVE: Então talvez isso funcionasse.

ELIAS: Mas o ponto é não ficar em oposição a elas.

STEVE: Mas você disse que elas estão brigando, que estão brigando para continuar do jeito que são. Você usou essa palavra.

ELIAS: Isso é um mal-entendido. O que eu disse é que VOCÊ briga com elas.

STEVE: Eu brigo por elas?

ELIAS: COM elas.

STEVE: Deixe que eu lhe conte o que elas fazem comigo. Quando eu consigo algo que faz parecer que posso vencê-las (você não gosta dessa palavra, então direi: chegar a um ponto em que elas já não me afetam), elas mudam a doença que tenho no cérebro, de que já falei com você, de modo a tornar muito mais difícil eu usar qualquer tipo de mensagem telepática comigo mesmo para fazer isso. Elas parecem se sentir ameaçadas pelas minhas tentativas de neutralizá-las, e tornam tudo mais difícil para mim.

ELIAS: Agora; deixe que eu esclareça com você. Antes de mais nada, repare como você se associa às crenças. Repare na terminologia que você usa, pois isso é importante, é uma evidência para você mesmo de como você gera uma associação com as crenças. O modo como você descreve a sua experiência em relação às crenças é referir-se a elas como entidades: "elas".

Agora; isto é significativo. Pois o que você está gerando é uma associação com as suas crenças como entidades. Por assim dizer, façamos uma visualização hipotética. Você é um indivíduo e, como indivíduo, gerou uma associação com as suas crenças como muitas entidades, quase como outros indivíduos, e elas foram separadas de você de tal modo que você é esta uma entidade, e todas essas crenças são outras entidades em si mesmas.

Agora; nessa associação, você gera a percepção de que está se opondo a essas outras entidades como a inimigos, como coisas de verdade.

Agora; quanto a isso, deixe que eu lhe diga: as suas crenças não são entidades; não são coisas. São expressões. São expressões de você…

STEVE: Que parte de mim as inventou?

ELIAS: Na sua escolha de se manifestar nesta dimensão física…

STEVE: Que parte? A minha consciência subjetiva, a minha consciência objetiva?

ELIAS: Não.

STEVE: Quem as inventou?

ELIAS: É isso que estou lhe respondendo. Na sua escolha de participar desta manifestação nesta realidade física, você concorda em participar do projeto desta realidade física.

[…]

STEVE: Então o que você está tentando dizer? Você está dizendo que os meus sistemas de crenças não são outra entidade, são eu, mas esse eu aparentemente se sente ameaçado quando acho um modo de talvez conseguir aceitar esses sistemas de crenças ou neutralizar aquele que causa a minha doença, e dificulta a neutralização pondo um bloqueio mais forte ou diferente no meu cérebro. Então eu estou brigando comigo, suponho.

ELIAS: Isso seria mais exato.

Você é o que acredita: a percepção segue a crença

ELIAS · SESSÃO 102 · 30 DE JUNHO DE 1996 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RON (OLIVIA), CATHY (SHYNLA), JIM (YARR), GAIL (WILLIAM) E JULIE (LANYAH)

Em sessão de participação em grupo, Elias abre dizendo que a percepção segue as crenças e pede a cada pessoa que conte qual sistema de crenças vem engajando. Ron fala da falta de confiança em si e Gail, de tentar com muito empenho.

O que ele ensina aqui

- Você cria o que acredita; a percepção segue a crença, e não o contrário.
- Quem diz não se alinhar às crenças de massa se alinha, e restringe a própria individualidade por isso.
- Medo e fracasso são subprodutos; por baixo, há uma crença de base.
- Esforço demais mantém a crença que você já aceitou; mudar a percepção não pede empenho.

> **Nota do MPR:** Mudança: a Mudança da consciência, tema central do Elias.

> **Nota do MPR:** Lanyah é o nome de essência de Julie. Antes do trecho de Ron, Elias pediu a cada um que dissesse qual sistema de crenças vinha engajando.

> **Nota do MPR:** A transcrição não conta o episódio dos pés queimando e da areia quente, citado por Elias e por Gail.

A conversa

ELIAS: Vocês são o que acreditam ser, e não acreditam ser o que são. Vocês criam o que acreditam, e não acreditam no que criam. A percepção de vocês segue as suas crenças, e não o contrário! Esta noite, vou lidar com vocês enquanto veem as suas percepções do que criam, do que são, do que acreditam; pois isso forma a sua realidade neste foco físico. Vocês podem alterar esta realidade. Vocês sempre têm a capacidade de mudar esta realidade. Não existem sistemas fechados. Sublinhem a frase inteira!

Vocês todos tiveram experiências recentemente, nos seus focos individuais, que lhes apresentaram a oportunidade de ver como percebem a sua realidade, o que criam e quem são. Vocês entraram numa área em que se apresentaram a oportunidade de alterar as suas percepções da realidade. Este é o ponto da Mudança de vocês. Oferecemos informação na esperança de que vocês a incorporem e usem esta ajuda para evitar trauma na Mudança, permitindo-se mudar em incrementos menores.

Não se deixem enganar pela racionalidade, nas suas mentes cientificamente lógicas, que sugere que, na psique focada fisicamente, vocês ou possuem controle completo de tudo o que encontram, ou não possuem controle algum. Nenhum desses conceitos é, na verdade, completo ou correto. São percepções que vocês aceitam na sua realidade. Como afirmei, as suas percepções sempre, sublinhem, seguem as suas crenças. O ponto da Mudança de vocês é ampliar a consciência dos sistemas de crenças e aceitá-los. Na aceitação dos sistemas de crenças, vocês não sentem necessidade, dentro de si, de manter controle; pois detêm a compreensão do verdadeiro controle, se escolherem usar este termo, que já possuem. Não existe, na verdade, questão de

controle! Vocês escolhem a questão do controle no físico; não só neste foco físico em particular, mas em todas as dimensões de foco físico.

À medida que ampliam a consciência dos sistemas de crenças, vocês também, como viram recentemente, começam a incorporar uma compreensão de como os seus sistemas de crenças se alinham aos sistemas de crenças de massa. Quanto a isso, também lhes direi que, na área dos sistemas de crenças de massa, vocês restringem muito eficazmente os seus eus individuais. Vocês aprenderam a desconfiar de si mesmos e a se desvalorizar. Aprenderam, por meio do alinhamento com sistemas de crenças de massa, que não é seguro expressar a sua individualidade. Por isso, vocês "abafam" ou negam os seus talentos, a sua criatividade e as suas capacidades individuais; pois, se expressam essas capacidades individualmente, vocês se isolam. Tornam-se "diferentes". (Sorrindo)

Dentro da "norma" psicológica aceita pela massa, vocês acreditam que devem ser iguais; por isso, mantêm os mesmos sistemas de crenças. Vocês podem se ver como indivíduos. Podem me dizer: "Eu não me alinho aos sistemas de crenças de massa." Eu lhes digo: vocês estão errados! Vocês mantêm sistemas de crenças de massa. Vocês os aceitam. Como afirmei, numa ampliação da consciência, vocês se permitem perceber o seu alinhamento com os sistemas de crenças de massa. Nisto, vocês se permitem a oportunidade de ampliar essas crenças, de aceitá-las de verdade e de deixá-las voar.

[…]

RON: O sistema de crenças que mais se destaca na minha cabeça é o de não confiar em mim mesmo. (Elias assente) A mudança que sinto ter feito é que, recentemente, comecei a confiar um pouco mais em mim do que antes, no meu envolvimento com Paul.

ELIAS: Exatamente! E diga-nos que sistemas de crenças você associa a essa questão.

RON: Bem, tenho certeza de que um deles era o medo; medo do desconhecido, medo de falhar.

ELIAS: Isso são subprodutos de sistemas de crenças. (Sorrindo)

RON: Ah. O sistema de crenças… acho que não sei qual é o sistema de crenças de base.

ELIAS: Você compartilha um sistema de crenças de base com Lanyah: o de acreditar que a "norma oficialmente aceita" não inclui certas capacidades, talentos ou criatividade. Isso, portanto, separa vocês. Faz vocês diferentes. O que você não entende é que cada um de vocês, na sua individualidade de foco físico, é muito diferente. Vocês mantêm sistemas de crenças comuns, mas a expressão de foco físico e de criatividade de vocês é muito individual e diferente. Mas a norma aceita de vocês não prevê isso! Não prevê o superdotado, nem o idiota! Só aceita a norma, de que vocês se esforçam para fazer parte, e não confiam em si mesmos se se expressam contrariamente a essa norma. Portanto, você também pode ver o sistema de crenças de massa a que se alinhou; pois, na verdade, em maior ou menor grau, ainda que você se veja como um rebelde (sorrindo), você se alinha às normas psicológicas aceitas. Então, você aprendeu a mudar a percepção nesta área?

RON: Acho que ainda não aprendi tudo sobre nada!

ELIAS: Muito bem! Esperarei vê-lo "sumindo no ar", se você aprendeu tudo no foco físico! (Risos)

RON: Sinto-me um pouco mais confortável comigo mesmo nesta ação.

ELIAS: E uma aceitação de não ameaça, e uma compreensão do que expressamos a respeito de controle.

RON: E eu nunca tinha realmente consciência de que aquilo estava ali, mas agora que se foi, vejo que estava.

ELIAS: Exatamente; pois isso muitas vezes é o caso. Muitas vezes, vocês não têm consciência, por assim dizer, dos sistemas de crenças que mantêm até que eles sejam acionados; e, à medida que são acionados e atravessados, vocês percebem os sistemas de crenças que mantinham.

[…]

ELIAS: Continuando: a sua percepção segue as suas crenças. Sublinhem a frase inteira! Mais uma vez: expressamos muitas vezes que vocês podem adquirir um sistema de crenças instantaneamente. Alterar ou ampliar um sistema de crenças pode não ocorrer tão instantaneamente, pois vocês não acreditam que ocorrerá! Portanto, a percepção de vocês segue as suas crenças. Vocês podem adquirir a crença de pés queimando!

GAIL: Eu também adquiri! (Rindo)

ELIAS: Vocês acreditam nisso; portanto, têm a percepção. Podem alterar a percepção, mas, se não lidam com a crença e não

permitem que ela se amplie, a percepção pode permanecer a mesma.

GAIL: Eu tentei com muito empenho!

ELIAS: Isso parece bastante comum no foco físico! Entendam: é aqui que está o conflito de vocês, em tentarem com tanto empenho! (Sorrindo) Expressamos a ausência de esforço, vezes e vezes sem fim, o que não é sinônimo de tentar com tanto empenho! Vocês podem alterar instantaneamente uma crença ou uma percepção ao lidar com uma crença. Se acreditam que existe uma criatura, perceberão uma criatura! Será uma realidade, como a areia quente será uma realidade. Vocês também podem, sem esforço, sem "tentar com tanto empenho", alterar isso e oferecer a si mesmos informação nova, mudando a crença e alterando a percepção, sem esforço. Se vocês empregam esforço, estão se agarrando à crença existente e lutando contra a realidade dela, que já aceitaram. (Pausa) Alimento para o pensamento! (Risos)

Não é verdade, mas é real

ELIAS · SESSÃO 1800 · 17 DE JULHO DE 2005 · PARTICIPANTES: KC (NANAIIS), COM MARY (MICHAEL)

KC se assusta ao olhar uma imagem de fora de que não gosta e conclui que 'não cria' aquilo. Elias mostra que a crença de cocriar é real e que ela tem muitas influências, não só as que assustam.

O que ele ensina aqui

- Uma crença pode não ser verdadeira e ainda assim ser real: ela cria uma realidade real. Brigar com ela ('eu crio tudo') é opor-se à crença que você expressa.
- Cada crença tem várias influências. A de cocriar traz intrusão, vítima e impotência, e também inspiração, perspectivas novas e força somada.
- O que cria a sua realidade são as influências que você escolhe. Em vez de empurrar a imagem de fora, pergunte que benefício há nela para você.
- O primeiro passo é reconhecer que você apresenta a si mesma o que não gosta de propósito, porque está mudando.

> **Nota do MPR:** Elias cita 'a informação de que falamos ontem': é de uma sessão anterior, que esta conversa não traz.

> **Nota do MPR:** 'Cocriação' aqui é a crença de que outros indivíduos também criam elementos da sua realidade. Elias a trata como crença, e não como descrição de como a realidade é criada.

A conversa

KC: Eu tenho o mundano e lido com essas crenças, e venho lidando mais com as minhas crenças, e depois lido com o exótico, que seriam os viajantes do tempo e as cidades no céu. Eu adoro a Mudança, Elias! Mas às vezes dá medo, e aí eu me confundo. Como ontem, quando eu olhava só para as imagens de fora e estreitava o foco numa única imagem de fora e dizia: "isso é o que eu não gosto, isso é ruim, estão fazendo isso comigo e precisam parar". Até agora mesmo, é como se... (Suspira) Eu não sei o que fazer com isso. Se estou criando a minha cidadezinha sendo coberta de cimento, o que é um exagero do que está realmente acontecendo, então quero lidar com uma verdade trazida por essa imagem: primeiro, a minha única verdade é que eu não crio isso. E aí? (Ri)

ELIAS: Primeiro, deixe-me dizer-lhe: você está mudando. Você não apresentaria a si mesma as experiências, nem sequer esses conceitos, se não estivesse mudando. Portanto, o primeiro elemento é reconhecer e admitir que, mesmo que você apresente a si mesma imagens de que não gosta, você as apresenta de propósito, pois está mudando. Isso lhe dá a oportunidade de explorar mais das suas crenças e de se tornar ainda mais íntima de si mesma.

Você está apresentando a si mesma agora, de um modo mais profundo, por assim dizer, essa crença de que você não cria toda a sua realidade e de que há elementos na sua realidade que podem ser ameaçadores ou opostos ao que você quer. Isso é significativo, pois, se você não tem consciência do que está sendo expresso, é muito difícil e desafiador lidar com isso e descobrir outras influências da crença. A crença é a cocriação, mas há muitas

influências dessa crença. As influências que você escolhe em associação com a cocriação são intrusão, vítima, falta de controle e impotência.

KC: Intrusão, vítima, falta de controle e impotência. Sim, os meus maiores medos.

ELIAS: Mas há outras influências, se você se engaja nisso, reconhece, avalia de verdade e incorpora a informação de que falamos ontem. Pois há outras influências dessa crença de cocriar. Mesmo que não seja assim que você cria a sua realidade, isso não diminui necessariamente o seu alinhamento com essa crença, nem a torna menos real. Pois as crenças são expressas e são reais, e criam uma realidade real, sejam verdadeiras ou não.

Portanto, o ponto não é continuar se desvalorizando e se opondo a si mesma, dizendo continuamente a si mesma "mas eu crio toda a minha realidade". O que você faz nessa ação é se opor à crença que expressa, e a crença que você expressa é real; pode não ser verdadeira, mas é real; e essa crença é a de que você está cocriando. Portanto, outros indivíduos estão criando algum elemento da sua realidade, o que gera aqueles quatro elementos que lhe disse.

Em outras influências da mesma crença na cooperação, se outros indivíduos estão cocriando com você, em vez de ser vítima você pode usar a energia dos outros indivíduos para fortalecer a sua.

KC: Sim, entendo isso. Conheço casos em que eu fiz isso e ainda acredito que não estou criando tudo, que estou cocriando, mas que a minha energia atrai detalhes para mim. Eu chamo isso, meio de brincadeira, de teoria do servo. Significa que a minha energia vai atrair detalhes em imagens para mim, e isso será expresso em

reflexo da energia que estou projetando. Então, quando não estou me opondo à minha crença de que estou cocriando, a crença de vítima aparece quando estou me opondo à minha crença na cocriação...

ELIAS: Correto.

KC: ...e julgando a imagem, até.

ELIAS: Correto. Nisso, se você explora de verdade as outras influências, isso a fortalece mais, pois reforça a sua própria força e a sua própria confiança em si mesma. A influência de outros indivíduos gerarem uma contribuição à sua energia e a fortalecerem é apenas uma outra influência diferente.

Há outras influências que você também pode escolher por meio da apreciação, que não são concessão: você começa a ver de verdade os seus próprios benefícios, a ver que você não está cedendo nem abrindo mão para os outros, mas passa a avaliar quais são as outras influências dessa crença. Cocriar gera uma associação de mistura de energias. Por isso, as outras energias podem apresentar elementos que você talvez não tenha apresentado a si mesma objetivamente, mas que podem ser benéficos para você ou atraentes para você.

É um princípio muito parecido com o de compartilhar informação. Na interação, ao compartilhar com outros indivíduos, eles apresentam perspectivas diferentes sobre um mesmo assunto. Portanto, o que ocorre é que você está abrindo para si mesma um caminho para se oferecer mais informação, em perspectivas que talvez não tivesse visto sozinha. Esta é a razão pela qual você atrai essa interação para si, para se oferecer perspectivas diferentes, o

que também gera outra influência da mesma crença: ao cooperar e reunir energia, você gera mais inspiração e se motiva a gerar mais criatividade.

Há também outra influência dessa crença: a de que os números geram fortalecimento, e a de que o que um indivíduo percebe que não consegue realizar sozinho ele consegue realizar com mais de um indivíduo. Não importa se você realmente gera uma interação física com esses indivíduos. O que importa é a associação, as influências das crenças, como você se associa a elas e quais você escolhe e, portanto, quais estão influenciando a sua percepção, que cria a realidade física.

Se a sua percepção está sendo influenciada por aquelas influências que expressam que você não tem controle, que você é vítima, é isso que você vai criar. Essas são as influências que você está escolhendo. Se você escolhe a influência de que "a cooperação com as energias de outros indivíduos gera inspiração, força e oferece perspectivas diferentes", avalie o que você apresentou a si mesma, não apenas a resposta automática de empurrar, de se opor e de dizer "eu não gosto disso", mas avaliando o que você apresentou a si mesma: "que possibilidades de benefício para mim existem nesta apresentação?" Se isso realmente acontecer e essa imagem física for criada, que elemento de benefício há nessa criação para mim, além da informação que ela me apresenta? Que benefício físico?

KC: Ela me dá a oportunidade de me conhecer, mas, além disso, me dá benefícios bem terrenos: quando a minha prima Bobbie vem me visitar, temos uma área nova de compras, totalmente nova, que nós adoramos frequentar, e é muito perto. Starbucks, com certeza

você já ouviu falar de Starbucks, vou ter um bem pertinho de mim!
(Os dois riem)

Aceitar uma crença tira o poder dela

ELIAS · SESSÃO 133 · 17 DE NOVEMBRO DE 1996 · PARTICIPANTES: NORM (STEPHEN) E RETA (DEHL)

Norm conta que aos 13 ou 14 anos decidiu ser agnóstico e pergunta se não acreditar em nada é um bom modo de operar. Reta pergunta se dá para diminuir algumas crenças e aumentar outras.

O que ele ensina aqui

- Não acreditar em nada não é possível no foco físico; todos os sistemas de crenças criam a realidade.
- O ponto não é eliminar crenças, e sim aceitá-las e compreendê-las.
- Uma crença mantida com força prende: elimina escolhas e deixa ver só de modo estreito.
- Ao aceitar a crença sem querer mudá-la, ela perde o poder e abre mais escolhas.

> **Nota do MPR:** O trecho omitido com "[…]" fala de outros focos físicos, que também mantêm sistemas de crenças.

> **Nota do MPR:** "Passar pela Mudança" é a mudança de consciência de que Elias fala nestas sessões.

A conversa

NORM: Tenho uma pergunta sobre crenças. Quando eu tinha treze ou quatorze anos, decidi que seria agnóstico em relação à religião. Eu não conseguia realmente entendê-la. É bom usar isso quando não se consegue descobrir quais são as respostas reais? Ser do tipo

"pode ser isto ou pode ser aquilo"? Por causa da probabilidade da realidade, parece que seria uma boa maneira de operar a partir de um sistema de crenças. Isso faz algum sentido?

ELIAS: Dentro dos seus sistemas de crenças, vocês veem que não acreditar em nada é melhor do que acreditar em algo de modo incorreto, embora não acreditar em nada não seja possível no foco físico. Assim, vocês pensam que se divorciam dos sistemas de crenças, pois não têm certeza e não entendem de onde esses sistemas de crenças se originaram. Vocês não confiam nesses sistemas de crenças nem na validade deles, pois não entendem que todos os sistemas de crenças criam a sua realidade.

Não importa a que vocês se apeguem dentro dos sistemas de crenças. No fundo, todos os sistemas de crenças são iguais. São sistemas de crenças. Escolho não lhes dizer que são ilusões, como outros podem dizer, pois não são ilusões: são realidade, do modo como vocês criam a realidade. Vocês me falam da imaginação como não realidade. Isto também é realidade, pois toda energia é realidade. Todo pensamento é realidade. Todas as crenças são realidade. No foco não físico, posso dizer a vocês que são ilusões, mas isso só se aplica ao foco não físico, pois, no foco físico, são realidade.

Na sua pergunta sobre o que é melhor, digo a você: não há melhor. Não há pior. Há a sua realidade e a sua criação dela a cada momento, que você cria perfeitamente no momento para os seus desejos e a sua intenção, para aquilo que você chama de seus próprios propósitos. Portanto, se você sente ou acredita que precisa pôr de lado, temporariamente, certos sistemas de crenças para ver o caminho até outros sistemas de crenças que irá pôr no

lugar deles, essa seria a sua escolha. É um método, por assim dizer. Não é necessário, nem melhor, nem pior. É apenas um processo; uma escolha.

Se vocês estão falando de sistemas de crenças, digo a vocês que o ponto não é eliminar os sistemas de crenças, pois isso não é possível neste momento presente no foco físico. Vocês mantêm sistemas de crenças. Isso faz parte do foco físico. Vocês criaram o seu foco físico desta maneira, que mantém sistemas de crenças. O ponto não é eliminar sistemas de crenças. É aceitar e compreender os sistemas de crenças que vocês mantêm, e assim se permitir alargar a consciência e ser tolerantes com tudo, o que lhes permite se expressar a partir da essência.

[…]

NORM: Então posso dizer que os sistemas de crenças que eu tenho são os meus diretores mentais? Então o próximo pensamento ou a próxima ação que eu tenho é, na verdade, por causa dos meus sistemas de crenças? Então é realmente um diretor?

ELIAS: Com certeza.

NORM: Obrigado. Está ótimo!

ELIAS: O ponto de passar pela Mudança, ou pela ação de transição, é permitir a si mesmos a consciência desses sistemas de crenças, a capacidade de identificá-los e de aceitá-los. Assim, eles não têm poder nenhum.

RETA: Posso fazer uma pergunta sobre os sistemas de crenças? Estivemos dizendo que, por causa dos nossos sistemas de crenças,

ficamos doentes, ou que, por causa dos meus sistemas de crenças, não saio por aí cantando ou algo assim, e falamos de mudar os nossos sistemas de crenças. Então não vamos nos livrar deles, mas podemos diminuir alguns e fazer subir outros, para usá-los melhor, ou nos tornarmos mais conscientes deles?

ELIAS: Com certeza. Este seria o ponto. Ao alargar a sua consciência e aceitar os sistemas de crenças, vocês anulam o poder deles. Vocês se permitem mais probabilidades, pois se permitem mais conhecimento e mais escolhas. Vocês não se sentem presos a esses sistemas de crenças. Dentro de um sistema de crenças forte, vocês estão presos. Qualquer sistema de crenças que vocês mantêm com força prende vocês! Ele elimina muitas das suas escolhas, pois vocês só podem ver de modo ainda mais seletivo e estreito dentro desse sistema de crenças. Vocês não se permitem nenhuma informação além desse sistema de crenças. Portanto, estão presos. À medida que vocês aceitam o sistema de crenças, não com a intenção de mudá-lo ou eliminá-lo, mas reconhecendo que é realidade e que é aceito, ele perde o poder, perdendo assim a sua força sobre vocês, e permite mais escolhas.

Suas crenças são o projeto da sua vida

BASHAR · ACREDITAR É VER: COMO A CONSCIÊNCIA CRIA A EXPERIÊNCIA DA REALIDADE FÍSICA · 14 DE JUNHO DE 2025

Em monólogo, Bashar explica como as crenças funcionam como o projeto de uma construção e o que fazer quando a estrutura da vida parece fora do prumo.

O que ele ensina aqui

- As crenças são o projeto; emoções, pensamentos e comportamentos são os construtores, os materiais e a estrutura.
- Toda ação, emoção ou pensamento pode ser rastreado até o que você precisa acreditar para senti-lo, pensá-lo e agir assim.
- Para corrigir a estrutura, volte ao projeto: descubra por que você acredita no que acredita e troque o que não funciona.
- As crenças determinam o que você consegue perceber: é crer para ver.

> **Nota do MPR:** Bashar chama de 'projeto' o conjunto de crenças e definições que a pessoa aceita; ele diz que esse projeto representa os desafios e as lições que ela escolheu viver.

> **Nota do MPR:** 'Espelho da realidade física' é o termo dele para o que a vida mostra de volta, refletindo o que a pessoa acredita.

A conversa

BASHAR: Então, quando você se permite entender que as crenças que você expõe são o projeto do que você vivencia, então você pode entender que é a partir desse projeto, dessas crenças, das definições que você aceita que sejam representativos dos desafios que você escolheu enfrentar e as lições que você escolheu aprender.

Então você pode ver que o sistema de crenças precisa para se reforçar, para se fazer parecer real. Porque a realidade física não é realmente real, não é um lugar real. Você tem que se convencer porque agora você ainda está em espírito. Uma parte de você, de certa forma, está sonhando que você não está em espírito. Novamente, isso é o que é a realidade física. Você está fingindo que não está em espírito. Então, para permitir que essa pretensão pareça real, a crença que você criou tem para se reforçar de uma maneira particular. Para que a realidade física pareça sólida e real para você. Ela se reforça através da ideia de o que vocês chamam de emoções, pensamentos e comportamentos. Então tem que parecer real. Você tem que pensar que é real. Você tem que se comportar como se fosse real, então que você veja o reflexo no espelho da realidade física no espelho da sua consciência o que prova que a realidade física é sólida e real. Essa é a única maneira de você vivenciar isso. Caso contrário, se você não tivesse nenhuma crença sobre isso, a realidade física desapareceria da sua consciência. Você veria através dele de forma transparente e retornar à perspectiva de sua alma plena. Isso faz sentido? Sim. Certo.

Então a ideia é que as crenças são o modelo, então sempre que você tiver um sentimento, uma emoção, um pensamento, padrão de pensamento, uma crença que leva a uma ação, ação física, você sempre pode rastrear essas ações, esses comportamentos, esses

pensamentos e esses sentimentos de volta ao que você tem que acreditar ser verdadeiro para sentir, pensar e se comportar da maneira que você faz e experimente o que você está experimentando em seu físico experiência do caminho de vida. Então você sempre pode saber que tudo começa com o projeto. O projeto são as crenças, as emoções, a emoção, energia, movimento são os construtores em certo sentido, os reforçadores, os padrões de pensamento são os materiais de construção e os comportamentos são a estrutura que você está construindo. Então a ideia é que se a estrutura da sua realidade física parece fora do prumo, então você sabe que você tem que rastrear tudo de volta, assim como um arquiteto o que o projeto original tem.

E se o projeto original tiver crenças que estão fora do contexto de alinhamento com quem você é, então você sabe que esse desalinhamento vai aparecer através dos construtores, através dos materiais de construção e através da própria estrutura. Então se você quiser corrigir a estrutura, você tem que voltar ao projeto, de volta às crenças, Descubra por que você acredita no que acredita. Faça essas perguntas a si mesmo. Reserve um momento para investigar a si mesmo com honestidade e vontade de descobrir por que você escolheu para expor essa crença da maneira que você fez. Porque tudo faz parte e parte do desafio que você propôs a si mesmo. A lição que você queria aprender e descobrir, seja ou não é uma crença que você quer manter, ou se você deseja substituí-lo por uma crença que funciona melhor para você. E ao substituí-lo por uma crença mais alinhada com quem você é, então os construtores podem trabalhar de forma mais limpa, os materiais serão mais sólidos e a estrutura será verdadeira. E seu reflexo físico e a experiência física refletirá isso para você, que tudo está

alinhado. Isso faz sentido? Sim. Tem certeza? Sim. Tudo bem. Só para verificar.

Então a ideia é que mesmo que você diga ver para crer, é crer para ver as crenças determinam o que você é capaz de perceber. Se você não estiver em uma determinada frequência, não de uma certa vibração, fisicamente não é possível para você sequer conceber ideias que estão em uma frequência diferente. Então você tem que estar na frequência primeiro para até mesmo ter um conceito particular ou inspiração que pode ajudá-lo a seguir em frente no caminho que você estabeleceu para si mesmo. É por isso que é tão importante entrar em contato com suas crenças, para entrar em contato e examinar e examinar esse projeto para ter certeza este é o desafio em sua vida, para ter certeza que esteja alinhado com quem você prefere ser, como você prefere vivenciar sua realidade, como você prefere para descobrir quem e o que você realmente é e como você deseja servir à humanidade por meio de ações que refletem os dons que você tem para compartilhar.

Toda crença traz um cenário inteiro

BASHAR · BLUEPRINT FOR CHANGE (BASHAR), CAPÍTULO 6, SEÇÃO «SYSTEMS OF BELIEF» · LIVRO, SEM DATA DA FALA

Em livro, Bashar define sistemas de crenças e explica por que mudar o foco primário muda o pano de fundo inteiro da vida. Tradução do inglês.

O que ele ensina aqui

- Cada crença é uma frequência que reúne, em volta de si, crenças parecidas; elas formam o pano de fundo que parece 'a realidade'.
- Nenhuma crença existe sozinha: traz cenário, adereços e plateia.
- Se você muda o foco primário mas continua olhando para o mesmo fundo, cancela a mudança; a validação vem primeiro de dentro, não do eco.
- Ao mudar, aja como se o sistema inteiro tivesse mudado.

> **Nota do MPR:** Livro em inglês; tradução nossa.

> **Nota do MPR:** 'Foco primário' é a crença central em torno da qual as outras se organizam; 'eco' é o fundo que carrega a origem no som original.

A conversa

Sistemas de crenças

Definição: sistemas, estruturas; aquilo que forma um padrão. Uma série ou um ciclo de ideias ou observações que permitem criar uma percepção de continuidade e coesão. Sistemas de crenças.

Costumamos falar da ideia de que são as suas crenças que criam a realidade física que você vive. Cada uma dessas crenças é a representação de uma ressonância vibracional particular, uma frequência particular dos padrões básicos de energia que dão origem à realidade física: uma vibração particular. Quando essa vibração se manifesta na sua realidade física, como a sua experiência, por operar em um certo comprimento de onda ela tende, na realidade física, a reunir em torno de si padrões de frequência vibratória semelhantes em natureza à vibração original. Ela se liga a outras crenças, outros padrões vibratórios, que vão se agregar em torno dessa crença primária, de modo a montar o que parece ser um quadro de referência para perceber e entender a crença original, ao se cercar de vibrações ligeiramente fora de fase. É parecido, mas não exato, de modo que você tem um ponto de referência, um entorno, alguma ilusão de fundo contra o qual pode ver a crença primária.

Essa agregação, essa reunião de sistemas de crenças parecidos para que a crença primária se destaque, acontece de modo bastante automático e natural dentro de você, como vocês dizem, quase por segunda natureza. Acontece tão depressa que você talvez nem perceba, ou não tenha percebido, que é isso que está fazendo: criando o aparente pano de fundo da realidade, que na sua sociedade muitas vezes vocês pensam como "a realidade é assim". A sua vida acontece nessa realidade; as crenças específicas da sua realidade se manifestam contra esse pano de fundo da realidade geral.

Mas essa realidade geral não é simplesmente "é assim que é". É o fundo que você cria ao cercar a estrutura de crença primária que

tem com estruturas de crença semelhantes, para criar uma gradação, uma variação de crenças que se expande a partir de você, formando um pano de fundo contra o qual ver a crença primária da sua vida, o foco primário da sua vida. Com o tempo, essas estruturas ficam tão enraizadas em você que você passa a tomar esse fundo como dado. E, como dissemos, você pensa nele como algo que existe sem você. Esse foi um dos principais mecanismos que permitiram que você vivesse a ilusão de que a realidade do universo está aparentemente fora de você.

Mudar o foco primário

Na sua sociedade, por causa da repetição dessa ideia, e porque essa é agora a maneira como você "monta o palco" automaticamente, você muitas vezes criou a ideia de que existe uma só maneira de montar esse palco. E é contra esse fundo que você mede tudo na sua vida.

Assim que você muda as crenças fundamentais do foco primário que representam os seres que você é, o fundo inteiro muda com elas. Tudo muda. Tudo está ligado; tudo é a mesma coisa única. Uma mudança no foco primário cria o que vocês chamam de efeito dominó, e as mudanças ocorrem por toda a linha, em todo o padrão, em todo o pano de fundo. Podem parecer sutis às vezes, mas são de grande alcance e bem amplas, se você se permitir reconhecer que existem.

Portanto, quando você procura criar mudanças no foco do seu sistema de crenças primário, muitas vezes vai pesar esse foco primário, ou a mudança, contra um fundo que você não se permite ver que mudou. Mas, se você estiver disposto a reconhecer que

tudo muda quando você muda qualquer coisa, então não vai mais ver o fundo primário sob a mesma luz. Você vai começar a perceber que algo está diferente, em algum lugar, de algum modo.

É por isso que muitos de vocês criam as aparentes contradições em suas vidas. Você diz que deseja mudar o foco primário, mas, quando olha em volta, continua vendo o mesmo fundo: de certo modo, vê a ideia do seu foco primário contra o mesmo fundo, em vez de permitir que o fundo inteiro faça parte do foco primário e mude junto com ele. Quando você olha para o fundo da mesma maneira que olhava antes, cancela imediatamente a mudança que fez no foco primário, porque tudo é uma coisa só. O eco, o fundo, carrega o seu ponto de origem no som original.

Você vai olhar para esse eco para ver mudanças nele antes de se permitir validar as mudanças que sabe que fez, ou deseja fazer, no foco primário do seu ser. Mas, se você busca validação no eco, só vai continuar na realidade em que já se focou. A validação precisa vir primeiro no som primário, no sinal primário, antes de você vê-la no eco da realidade de fundo que considera ser o seu universo exterior.

Portanto, reconheça que, na realidade física, uma crença primária sempre se estenderá para criar um aparente sistema de crenças que a cerca e sustenta, para que a crença primária possa ter existência na realidade física. Nenhuma crença existe sozinha, no vazio: toda crença traz consigo um séquito completo, um conjunto de adereços, cenário e palco, e uma plateia inteira receptiva àquela peça em particular.

Assim, se você realmente deseja mudar os focos primários em sua vida, as crenças primárias com as quais está se permitindo estar em contato, não as encene no mesmo palco. Deixe-se saber que você está em um lugar completamente diferente. Tudo mudou, tudo! Então você poderá reconhecer que todo o sistema de realidade que percebe ser a sua vida mudará de sistema em sistema. Não só de partícula em partícula: tudo vai se transformar.

Basta perceber que muitas das coisas de que você deseja ver validações em um sentido específico também vão ocorrer se você mudar primeiro o sistema inteiro. Então todas as partículas que acompanham a representação do novo sistema também estarão lá. Você pode fazer de qualquer um dos dois modos. Como dissemos: causa e efeito são o mesmo evento. Você pode ter uma causa, que cria um efeito; pode ter um efeito, que cria uma causa. Pode mudar o sistema inteiro; pode mudar um específico dentro do sistema. Em todo caso, tanto os específicos quanto o sistema mudam. Você pode trabalhar a partir de qualquer ponta, ou de dentro para fora, de trás para frente, de cabeça para baixo. Não importa.

Quando fizer a mudança, permita-se agir como se uma mudança tivesse ocorrido em todo o espectro. Caso contrário, tudo o que você faz é se concentrar em um efeito local específico, sem se permitir ver como a mudança que fez por dentro mudou a realidade que deseja ver à sua volta.

Saiba que você é capaz de entrar em contato com as definições pelas quais criou a realidade física que vem vivendo há muitos milhares dos seus anos. Se você puder mudar essas definições para formar o padrão que desejar, então poderá criar com muita facilidade as realidades que deseja criar, quando quiser criá-las,

exatamente do jeito que quiser. Desde que você entenda que está fazendo o que faz, que está expressando os desejos que expressa por meio de alegria, amor, luz, serviço e integridade, não há absolutamente nada, nada, nada! que o universo vá reter de você.

Crença, emoção e pensamento: o prisma

BASHAR · THE NEW METAPHYSICS (ASSOCIATION OF WORLDS, POR BASHAR), PREFÁCIO · LIVRO, SEM DATA DA FALA

Em livro, a Associação de Mundos, falando por Bashar, descreve a personalidade como um prisma de três cantos e a ordem em que crença, emoção e pensamento aparecem. Tradução do inglês.

O que ele ensina aqui

- A personalidade é uma construção artificial, uma máscara, e não quem você é.
- Seus três cantos são crença, emocionalidade e pensamento.
- A ordem é: o saber, depois a crença, depois a emoção, depois o pensamento; a crença vem antes do que você sente e pensa.

> **Nota do MPR:** Livro em inglês; tradução nossa. A obra é atribuída à 'Association of Worlds, through Bashar'.

> **Nota do MPR:** 'Saber' traduz 'knowingness': na fala, o nível de onde vem a primeira separação da Existência.

A conversa

Agora, a personalidade não é quem você é, nem o que você é. A personalidade é, digamos, uma construção artificial, uma fachada (não em termo negativo, mas uma máscara) criada para que você possa ter e expressar, na sua realidade física, aquilo que vocês chamam de mentalidade: pensamento, análise, racionalização, razão. Com essa ferramenta, a personalidade, você sabe que criou

um mecanismo ou canal específico para o ponto de vista, ou a filosofia, da consciência. Assim, essa filosofia será expressa do seu jeito único, colorida, por assim dizer, pela personalidade, ou mentalidade, única que foi criada para expressá-la.

Agora, a personalidade é criada, em certo sentido, como um prisma. Um prisma focaliza a luz branca através de si e a decompõe no que vocês conhecem como o espectro visível. Da mesma forma, a personalidade focaliza a consciência inteira, íntegra, ininterrupta, através de si e a decompõe nos aspectos da personalidade que você usa para sentir e criar a sua realidade, a sua realidade física, o reflexo do que você chama de experiência do dia a dia. Os três cantos do prisma da personalidade serão a crença, a emocionalidade e a mentalidade (ou pensamento).

Entenda agora que, primeiro (no sistema de cinco níveis que vamos descrever como representando os níveis de vibração, da Existência à realidade física), de modo geral, o primeiro nível será a própria Existência, depois o saber (knowingness), que é a primeira diversificação a partir da Existência. Quando a Existência homogênea se conhece, ela fez uma separação. A primeira separação, a primeira diferenciação, é o saber. O saber é o produto da não fisicalidade, da consciência inteira, em certo sentido. Abaixo do saber vem a crença, depois a emocionalidade e depois a mentalidade, ou pensamento. Assim, apenas os três últimos são usados na criação da ilusão da realidade física. Entenda, portanto, que o saber vem antes da crença, a crença vem antes da emoção, e a emoção vem antes do pensamento. Dessa maneira, você pode se permitir perceber que o seu eu que sabe, o seu eu superior, o seu eu não físico, estará sempre completamente ciente de todas as

diferentes ideias que você está explorando dentro da personalidade física. Acima e além de quaisquer limitações que você imponha a si mesmo, para quaisquer fins, na personalidade física, o seu eu que sabe estará sempre, em seus termos, acima dessa limitação.

O mundo interior vem antes do evento

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, SESSÃO 830, P. 148

Trecho de uma sessão de Seth reunido na compilação de exercícios de Seth e Jane. Seth propõe um exercício: ver pensamentos, sentimentos e crenças como a realidade de base, e os eventos físicos como a resposta a eles.

O que ele ensina aqui

- Você aprendeu a tratar o evento como primário e o sentimento como reação; Seth inverte a ordem.
- Sentimentos e crenças vêm antes e formam os eventos; só depois você reage ao que formou.
- O peso da evidência física faz a ideia parecer improvável, por hábito de percepção.
- Exercício: por um tempo, veja o mundo de dentro para fora, como materialização da sua realidade subjetiva.

> **Nota do MPR:** "Realidade de base" traduz "rockbed reality", a imagem de Seth para o que está por baixo da experiência física.

> **Nota do MPR:** A compilação não indica o livro de origem deste trecho; ela cita apenas a sessão 830, página 148.

A conversa

O seu mundo e tudo o que há nele existe primeiro na imaginação, então. Você foi ensinado a concentrar toda a sua atenção nos eventos físicos, de modo que eles carreguem para você a autenticidade da realidade. Pensamentos, sentimentos ou crenças

parecem secundários, subjetivos ou de algum modo não reais, e parecem surgir em resposta a um campo já estabelecido de dados físicos.

Em geral você pensa, por exemplo, que os seus sentimentos sobre um determinado evento são principalmente reações ao próprio evento. Raramente lhe ocorre que os sentimentos em si poderiam ser primários, e que o evento em questão foi, de algum modo, uma resposta às suas emoções, e não o contrário. A questão importantíssima do seu foco é em grande parte responsável pela sua interpretação de qualquer evento.

Para um exercício, então, imagine por algum tempo que o mundo subjetivo dos seus pensamentos, sentimentos, imagens interiores e fantasias representa a "realidade de base" da qual os eventos físicos individuais emergem. Olhe o mundo, para variar, de dentro para fora, por assim dizer. Imagine que a experiência física é, de algum modo, a materialização da sua própria realidade subjetiva. Esqueça o que aprendeu sobre reações e estímulos. Ignore por algum tempo tudo aquilo em que você acreditou e veja os seus pensamentos como os eventos reais. Procure ver as ocorrências físicas normais como as reações físicas concretas, no espaço e no tempo, aos seus próprios sentimentos e crenças. Pois, de fato, o seu mundo subjetivo causa a sua experiência física.

Ao intitular este capítulo usei a palavra "mecânica", porque mecanismos sugerem um funcionamento tecnológico suave. Embora o mundo não seja uma máquina (o seu funcionamento interno é tal que nenhuma tecnologia poderia copiá-lo), trata-se aqui de uma mecânica natural, na qual as dimensões interiores da consciência, em toda parte, emergem para formar uma existência

física materializada e coesa. Mais uma vez, as suas interpretações de identidade ensinam você a focalizar a consciência de tal modo que você não consegue seguir os fios de consciência que o ligam a todas as partes da natureza. De certo modo, o mundo é como uma planta exótica e multidimensional crescendo no espaço e no tempo, cada pensamento, sonho, encontro imaginativo, esperança ou medo crescendo naturalmente até a sua própria flor, uma planta de variedade incrível, nunca igual por um instante, na qual cada menor raiz, folha, haste ou flor tem um papel a cumprir e está ligada ao todo.

Mesmo aqueles de vocês que concordam intelectualmente que formam a própria realidade acham difícil aceitar isso emocionalmente em certas áreas. Vocês estão, é claro, literalmente hipnotizados para acreditar que os seus sentimentos surgem em resposta a eventos. Os seus sentimentos, porém, causam os eventos que vocês percebem. Secundariamente, é claro, vocês então reagem a esses eventos. Vocês foram ensinados que os seus sentimentos devem estar necessariamente ligados a acontecimentos físicos específicos. Você pode estar triste porque um parente morreu, por exemplo, ou porque perdeu o emprego, ou porque foi rejeitado por um amor, ou por qualquer número de outras razões aceitas. Dizem a vocês que os sentimentos devem ser uma resposta a eventos que estão acontecendo ou que já aconteceram. Muitas vezes, é claro, os seus sentimentos "acontecem antes da hora", porque esses sentimentos são as realidades iniciais das quais os eventos fluem.

Um parente pode estar pronto para morrer, sem que nenhum sinal exterior tenha sido dado. Os sentimentos do parente podem muito

bem ser mistos, contendo porções de alívio e de tristeza, que você poderia então perceber, mas os eventos primários são subjetivos.

É, nos dias de hoje, uma espécie de truque psicológico chegar à compreensão de que você de fato forma a sua experiência e o seu mundo, simplesmente porque o peso da evidência parece (sublinhado duas vezes) tão carregado do outro lado, por causa dos seus hábitos de percepção. A compreensão é como a que vem, uma vez ou outra, a muitas pessoas no estado de sonho, quando de repente despertam ainda dentro do sonho, percebendo primeiro que estão sonhando e, em segundo lugar, que são elas mesmas que criam o drama experimentado.

Compreender que você cria a sua própria realidade exige esse mesmo tipo de "despertar" do estado normal de vigília, pelo menos para muitas pessoas.

Cada célula acredita num amanhã melhor

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 3 · 13 DE AGOSTO DE 1980

Do livro que Seth ditou em 1980 por Jane Roberts. Ele contrasta a crença de que tudo o que está errado vai piorar com as crenças de fundo que cada célula carrega.

O que ele ensina aqui

- Quem crê que o pior vai acontecer vive em guarda e junta evidências de perigo; chama isso de realismo.
- Decisões que parecem erradas ao intelecto muitas vezes corrigem algo que ele não percebe, por causa das suas crenças.
- Em linguagem simples, cada célula tem crenças embutidas: o indivíduo se realiza, e o ambiente e ele combinam.
- As distinções entre razão e intuição são resultado de crenças e de uso habitual, não de natureza.

> **Nota do MPR:** Seth fala aqui de "abordagem racional" e "abordagem mágica": a segunda confia nos processos naturais da vida, a primeira só no intelecto.

> **Nota do MPR:** O trecho pula, em dois pontos, comentários pessoais de Seth sobre Jane; eles estão marcados com "[…]".

A conversa

O intelecto foi ensinado a se divorciar da sua fonte. Nesse aspecto ele sente uma impotência, pois, até certo ponto, está

filosoficamente cortado da sua própria fonte de poder. Quando olha, portanto, para o mundo dos eventos políticos, os problemas parecem insolúveis. O homem toma muitas decisões que podem parecer bastante erradas ao intelecto, por causa dos seus sistemas de crenças e porque ele está tão cortado de outras fontes de informação. Um bom número dessas decisões equivocadas, ou "jogadas ruins", representa muitas vezes ações autocorretivas, decisões tomadas com base em conhecimento não percebido de forma consciente, mas isso escapa à sua consciência.

Do mesmo modo, algumas decisões ou eventos da vida privada podem parecer desvantajosos ao intelecto pelas mesmas razões, quando na verdade também são medidas autocorretivas que você não consegue perceber por causa das suas crenças. A abordagem racional, tal como é usada agora, traz um pressuposto básico: tudo o que está errado vai piorar. Essa crença é, evidentemente, muito prejudicial, porque vai contra os princípios básicos da vida. Se fosse assim, em termos da sua história, o mundo não teria durado um século. É interessante notar que, mesmo antes da ciência médica, havia um bom número de populações saudáveis. Nenhuma doença eliminou a espécie inteira.

Quando você acredita que o pior vai acontecer, precisa estar sempre em guarda. Na sua cultura as pessoas usam o termo "intelecto" quase como uma arma para se proteger de um desastre iminente. Precisam estar alertas a perigos de todo tipo. Começam a colecionar evidências de perigo, de modo que qualquer outra orientação diante da vida parece temerária, e ser realista significa, nesse quadro, vigiar o pior.

Em primeiro lugar, se você percebe que o intelecto é, ele mesmo, parte da natureza, parte da pessoa natural, parte dos processos mágicos, então não precisa sobrecarregá-lo, forçá-lo a se sentir isolado, nem colocá-lo numa posição em que se desenvolvam tendências paranoicas. Ele é sustentado, como as suas intuições, pelos processos mágicos da vida. É sustentado pela energia maior que deu à luz você e o mundo. Esse poder está trabalhando no mundo, e no mundo da política, como está no mundo da natureza, já que vocês fazem essa distinção.

Quando você segue essa chamada abordagem racional, porém, é certo que se sentirá ameaçado, divorciado do seu corpo. Os seus pensamentos e o seu corpo parecem separados. Parecem surgir divisões entre o mental e o físico, onde ambos, de novo, são sustentados por esses processos mágicos. Essa abordagem racional vai contra o que só posso chamar de diretrizes da vida e ritmos naturais da vida. É contraditória com a integridade biológica e, de novo, não faz sentido.

[…]

A abordagem mágica parte do princípio, nos termos mais simples, de que a vida de qualquer indivíduo se realizará, se desenvolverá e amadurecerá, e de que o ambiente e o indivíduo são singularmente adequados um ao outro e trabalham juntos. Isso parece muito simples. Em termos verbais, porém, essas são as crenças (se quiser) de cada célula (soletrando). Estão impressas em cada cromossomo, em cada átomo. Oferecem uma fé embutida que permeia cada criatura viva, cada caracol, cada fio de cabelo da sua cabeça. Essas crenças arraigadas são, é claro, biologicamente

pertinentes, fornecendo o impulso de todo crescimento e desenvolvimento.

Cada célula (pausa) acredita num amanhã melhor (baixinho, com bom humor). Estou, admito, personificando a nossa célula aqui, mas a afirmação tem uma verdade firme. Além disso, cada célula contém dentro de si uma crença e uma compreensão da sua própria inevitabilidade. Ela sabe que vive além da sua morte, em outras palavras.

[…]

É certamente simples demais dizer o que vou dizer, mas é quase como se vocês estivessem melhor virando toda a abordagem racional de cabeça para baixo, tomando como certo que todos os seus pressupostos eram falsos, pois são de fato mais falsos que verdadeiros (com intensidade). De novo, as divisões são arbitrárias da sua parte. O intelecto é, de novo, o resultado de processos altamente espontâneos dos quais ele mesmo nada sabe, e as intuições, consideradas tão indisciplinadas e irracionais, baseiam-se em cálculos muito mais espetaculares do que os que a mente consciente pode conceber. O intelecto não poderia segui-los, de modo que as distinções não são básicas: são o resultado de crenças e do uso habitual. Por isso, é claro, falo deles separadamente, como vocês pensam neles.

A abordagem mágica parte do princípio de que o ser humano é uma criatura unida, que cumpre propósitos na natureza como os animais, sejam ou não compreendidos esses propósitos. (Pausa.) A abordagem mágica parte do princípio de que cada indivíduo tem um futuro, um futuro de realização, mesmo que a morte seja

amanhã. A abordagem mágica parte do princípio de que os meios para o desenvolvimento estão dentro de cada indivíduo e de que a realização acontecerá naturalmente. No conjunto, essa abordagem opera no seu mundo. Se não operasse, não haveria mundo. Se o pior estivesse fadado a acontecer, como os cientistas certamente pensam, até a evolução, nos termos deles, teria sido impossível, é claro (um bom ponto a registrar em algum lugar) (com toda a intensidade).

Dúvida também é confiança

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

Continuação da seção de Elan sobre confiar na decisão. Ele mostra que a dúvida já é uma forma de confiança e que afirmar sem acreditar é tentar convencer a si mesmo.

O que ele ensina aqui

- Você sempre confia em algo; a dúvida é confiança total na realidade que você diz não preferir.
- Por isso confiar não é esforço de "juntar fé": é manter a decisão que você já tomou.
- Afirmar dizendo uma coisa e acreditando em outra é tentar se convencer; a asserção registra a decisão de modo consciente.
- Fale como quem já é ("isto é quem eu sou"); "estou me tornando" embute o efeito de ainda não ser.

> **Nota do MPR:** "Re-lembrar" é o jogo de palavras de Elan (re-mind, re-member): lembrar-se de novo da decisão, em vez de esquecê-la.

> **Nota do MPR:** "Empoderado" é a tradução de "empowered", usada por Elan para uma decisão que vem da própria preferência.

A conversa

Como distinção, lembro mais uma vez: já discutimos o que vocês chamam de "confiança", às vezes "fé", e isso também é algo que vocês sempre têm. Quando mencionamos a ideia de "confiança", a ideia de "fé", costumamos ouvir o que vocês chamam de UM

RESMUNGO... UM GEMIDO, de indivíduos pensando: "AH! TENHO QUE TER FÉ... TENHO QUE TER CONFIANÇA... NOSSA, QUE DIFÍCIL!!!"

Entendam a ironia dessa frase: "ter fé é difícil". Vocês sempre têm confiança. Sempre têm "fé" em alguma coisa e, se pensam: "AH, ESTOU DUVIDANDO E, PORTANTO, NÃO ESTOU CONFIANDO", entendam que a dúvida não é falta de confiança... A DÚVIDA É 100% DE CONFIANÇA NA REALIDADE QUE VOCÊ DIZ NÃO PREFERIR. Perceber isso permite tirar o peso da ideia de "confiança", pois você não precisa "juntá-la", "construí-la" nem "exercitar os músculos da confiança" para expressá-la. Você já confia em alguma coisa e, portanto, se for exato e construtivo na sua abordagem, pode simplesmente entender: "CERTO... ESTOU CONFIANDO EM ALGUMA COISA."

Onde isso entra nesta conversa é que você sempre toma uma decisão e, se confia nessa decisão e age como se ela tivesse sido registrada, você obtém o efeito dessa decisão. Se você diz que não confia na decisão, talvez porque as circunstâncias externas pareçam indicar que a decisão não foi registrada, você continua confiando em alguma coisa, em geral numa ideia que o enfraquece. E, quando você confia nesse algo, é verdadeiramente o mesmo que decidir esse algo, em vez do algo que prefere. O ponto, de novo, é que você sempre faz essas coisas: VOCÊ SEMPRE DECIDE... VOCÊ SEMPRE CONFIA. Se quiser retirar a ideia de intenção "subconsciente" e de ação "inconsciente", basta estar disposto a tomar a sua decisão de modo consciente, a confiar na sua decisão de modo consciente: é tudo o que é preciso para USAR O MECANISMO QUE VOCÊ JÁ EMPREGA NA SUA VIDA, mas usá-

lo de forma construtiva, para ter um efeito desejado, para criar a vida que prefere. CONFIAR NA SUA DECISÃO, CONFIAR NA DECISÃO, É VERDADEIRAMENTE, SIMPLESMENTE, MANTER A DECISÃO.

Na sua sociedade, à medida que vocês introduzem a noção de que "você cria a sua própria realidade", existe a ideia de que se pode "afirmar" quem você é e, em certo sentido, isso é exato. Porém, muitas vezes os indivíduos usam o que chamam de "afirmação" de modo enfraquecido: dizem uma coisa e acreditam de verdade em outra, e tentam "convencer a si mesmos" daquela coisa. O tipo de "afirmação" de que falamos (que talvez se chame com mais exatidão asserção) NÃO É "CONVENCER A SI MESMO DE ALGO". É perceber que você vai decidir alguma coisa de qualquer jeito e permitir-se "registrar" essa decisão de propósito e de modo consciente. Então, quando surgir uma circunstância que pareça, na superfície (por um instante), por causa da sua tendência de criar a realidade do jeito "antigo", o jeito menos empoderado, SE "ALGO SURGE" QUE PARECE CONTRARIAR ESSA DECISÃO, VOCÊ AINDA TEM A OPORTUNIDADE (a cada momento dado) DE "REESTABELECER" A DECISÃO... de "re-lembrar" a si mesmo a decisão que já tomou. Manter essa decisão é outra maneira de dizer, outra maneira de definir "CONFIAR NA DECISÃO", pois é simplesmente usar qualquer retorno que você receba da sua realidade (pareça ele apoiar ou pareça ele ser o oposto da sua decisão) para realinhar você à decisão, ser uma oportunidade de realinhar você à decisão.

Curiosamente, como você se cria 100% a cada momento dado, NO MOMENTO EM QUE VOCÊ TOMA A DECISÃO, VOCÊ É ESSA

PESSOA, "SEM 'SE' NEM 'MAS'", sem espaço para mais ninguém: é isso que você é. A sua disposição de confiar que a sua decisão se registrou, que "pega" na sua realidade, é outra maneira de definir o que queremos dizer com "confiar na decisão". É a confiança completa de que: "A decisão sobre quem eu sou foi tomada por mim, de modo consciente (eu ia tomar uma decisão de qualquer jeito; escolho tomá-la conscientemente), e eu acredito... eu confio... eu insisto que essa decisão pega e, ao tomá-la, eu sou essa pessoa." (Portanto, você agora está disposto a começar a ver como essa pessoa.)

Tomar a decisão é, aliás, um ato bem definido de criação. Quando você enuncia a sua decisão, quando começa (nesse sentido) a explorar quem você é e a reduzir quem você é ao que vocês chamam de "uma frase ou duas" (para evocar isso em você), FAZER ESSA DISTINÇÃO CRIA VOCÊ COMO ESSE SER. Portanto, talvez seja do seu "melhor interesse" evitar incluir na decisão ideias ou palavras que IMPLIQUEM que você "NÃO" é já essa pessoa. Ou seja, dizer claramente "ISTO É QUEM EU SOU", em vez de: "Isto é quem eu serei." "Isto é quem eu quero ser." "Isto é quem estou me tornando." O ATO DE TORNAR-SE É DISTINTO DO ATO DE SER. Portanto, se você redigir a decisão assim: "Estou ME TORNANDO isto, estou EVOLUINDO rumo àquilo, estou realizando isto DEVAGAR", esse efeito será embutido no resultado que você experimenta com a sua decisão. Estar disposto a retirar toda essa terminologia e simplesmente dizer "ISTO É QUEM EU SOU", talvez, "SÓ PORQUE EU DIGO", permite que você se experimente como essa pessoa, nesse momento. E, quando você começa a confiar de verdade nisso, quando começa a aplicar a sua confiança de modo consciente,

VOCÊ COMEÇARÁ A SENTIR UM ARREPIO DE EMPOLGAÇÃO, sabendo que agora, sendo essa pessoa, só pode esperar os resultados que essa pessoa teria. O que suponho (se você vinha tendo na sua vida resultados que não deseja) que seria visto como muito atraente... muito desejável.

CONFIAR NA DECISÃO É SIMPLESMENTE MANTER A DECISÃO. NO ESTABELECIMENTO DE UMA DECISÃO, ESTEJA DISPOSTO A SER ESPECÍFICO SOBRE ESSA DECISÃO. PERMITA QUE A SUA REALIDADE LHE DÊ RETORNO PARA QUE VOCÊ POSSA REALINHAR-SE À SUA DECISÃO (e talvez também) PERMITA QUE A SUA REALIDADE LHE MOSTRE ONDE VOCÊ PODE QUERER FAZER ALTERAÇÕES OU REVISÕES NA DECISÃO.

A sua decisão, tal como a estabelece agora, será apenas o resultado de quem você sabe que é agora e das coisas que sente estarem disponíveis agora. À medida que você começa a se expressar de novo como o você preferido, a circunstância, a experiência e o que você atrai mudarão, e você muito bem poderá revisar, para um estado ainda mais empoderado, a decisão que toma sobre si mesmo. E, por todos os meios, esteja aberto a deixar a decisão ser aperfeiçoada, talhada, trabalhada de modo que fique polida e reflita de fato quem você é.

Achar as suas crenças

Você acha a crença pelo que faz, sente e evita, e não pelo que pensa.

Achar a crença que você chama de hábito

ELIAS · SESSÃO 301 · 25 DE JULHO DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES DO GRUPO DE NOVA YORK

Na sessão sobre o sistema de crenças dos relacionamentos, Elias descreve o conjunto de crenças como uma gaiola de pássaros e mostra como uma crença passa despercebida.

O que ele ensina aqui

- Um conjunto de crenças tem centenas de aspectos; a gaiola parece crescer à medida que você olha.
- Julgar como bom ou como mau é julgamento do mesmo jeito.
- Não dá para aceitar uma crença sem perceber que ela existe.
- Um hábito simples, como calçar o sapato direito primeiro, pode ser uma crença.

> **Nota do MPR:** Aceitação 101 e 102 são nomes de brincadeira do Elias para aceitar a si e aceitar os outros. Aqui ele chama a aceitação de si de 102; nas sessões 236 e 217 os nomes eram o contrário, como anota a transcritora.

A conversa

ELIAS: Ora bem, permitam que eu diga também que vocês separam as ideias que têm dos relacionamentos em vários segmentos distintos. Também lembrarei a vocês de que este constitui um conjunto de crenças (apenas). E cada conjunto de crenças que vocês abraçam, conforme declarei anteriormente, comporta muitíssimos aspectos.

Por isso, vou reiterar, com a analogia que emprego para comparar os conjuntos de crenças, que o próprio conjunto representa como que um "pássaro na gaiola", enquanto os aspectos desses conjuntos de crenças representam todos os "pássaros" que a gaiola comporta. Essas "gaiolas", os conjuntos de crenças, contêm muitos, muitos, muitíssimos "pássaros" desses. Existem centenas de aspectos para cada conjunto de crenças.

Por isso, como vocês se dirigem ao conjunto de crenças das relações, isso também comporta muitíssimos aspectos. Vocês separam esses aspectos em diferentes compartimentos, por assim dizer. Criam ideias individuais a fim de diferenciar um tipo de relacionamento de outro tipo de relacionamento. Pensam de modo muito diferente no relacionamento que têm com o seu empregador do que aquele que empregam ao considerar uma relação como a que têm com um filho seu. Encaram os relacionamentos românticos que envolvam outros indivíduos de um modo muito diferente das relações que têm nas amizades ou das relações que têm com os seus pais. Existem muitos tipos de relações diferentes com que vocês se identificam.

Também têm relacionamentos com as suas comunidades, com os seus governos, com o seu mundo. Têm relações com o que acreditam ser o seu Eu Superior, ou outros aspectos da sua consciência. Têm relações com aquilo que podem designar por Deus ou outros seres que tais, por assim dizer. Esta mudança que está se gerando na consciência traz esses conjuntos de crenças à sua consciência objetiva, de modo que vocês possam dar atenção aos conjuntos de crenças e a todos os aspectos que se acham ligados a esses sistemas de crenças, de forma a conseguirem

proporcionar a si mesmos uma oportunidade de aceitar esses conjuntos de crenças.

Nessa medida, passemos a examinar estes conjuntos de premissas e de preceitos e este conjunto das crenças dos relacionamentos em particular, porque vocês atribuem juízo demais a esse sistema de crenças em particular, o que poderá servir de exemplo para todos os outros conjuntos de crenças, por todos comportarem formas de julgamento. Seja pelo que vocês designam por positivo ou negativo, bom ou mau, são tudo formas de julgamento. As avaliações positivas que vocês fazem do "bom" em relação a um elemento qualquer que tenha existência no seu foco constituem igualmente uma forma de julgamento. A realização da aceitação dos conjuntos de crenças representa a realização da anulação do juízo crítico de qualquer aspecto inerente ao conjunto de premissas.

No conjunto de crenças dos relacionamentos gera-se uma enorme afetação, uma enorme inquietação. Essa é a razão pela qual ele terá sido eleito por todos vocês, ao "nível" da essência e da sua consciência subjetiva no foco físico, e vocês se dirigem a ele desse modo criando uma onda na consciência que pode ceder energia à realização da concentração que podem plasmar nesse conjunto de crenças em particular. Isso não quer dizer que devam se focar nas áreas negativas desse conjunto de crenças, porque podem focar a sua atenção no sistema de crenças dos relacionamentos e proporcionar a si mesmos informação naquilo que poderão designar como sentidos positivos. Permitam também que eu traga à sua atenção as limitações desse sistema de crenças, porque vocês ESTÃO se deslocando em direções de uma ENORME separação

nesse conjunto particular de crenças. Vocês não vão interagir nem abordar um pequeno – uma criança – da mesma maneira que abordarão aqueles que vocês designam como adultos. Vocês não abordam aqueles a quem chamam de amigos da mesma maneira que abordam ou interagem com um agente da autoridade. Quando contemplam as suas sociedades e os seus governos, vocês não interagem com o seu corpo da polícia da mesma maneira com que abordam um indivíduo por quem sentem uma inclinação romântica. E por que será que vocês abordam esses indivíduos de modo tão diferente? Isso diz respeito aos aspectos que os sistemas de crenças circunscrevem.

Permitam que eu diga a vocês que os relacionamentos são relacionamentos. São formas de interação com os outros no foco físico. Com a aceitação pessoal de recurso – Aceitação 102 – e com a aceitação dos outros – Aceitação 101, matéria em que eu sou mestre (sorrindo) – vocês abordam os outros predispostos a acolher a expressão e a energia deles, reconhecendo que eles filtram a sua expressão por meio dos seus próprios sistemas de crenças.

[…]

Agora vocês estão passando para a área da aceitação da crença, o que não vai acontecer com tanta rapidez, porque primeiro precisam considerar o sistema de crenças e identificar todos esses "pássaros" que a "gaiola" comporta, e espantosamente, a "gaiola" parece aumentar assim que vocês se dirigem a esses aspectos. Quanto mais "pássaros" vocês virem, mais ampla a "gaiola" se tornará e mais "pássaros" conseguirá comportar, devido ao fato de cada "pássaro" que virem se tornar dez, por a percepção que tiverem se

intensificar. Vocês se abrem à periferia, e ao começarem a ver essa "gaiola" deste modo (mantém as mãos afastadas uma polegada), começam agora a vê-la assim (estendendo os braços para os lados). Por isso, o parco número de "pássaros" que inicialmente tiverem percebido como fazendo parte das crenças dessa "gaiola" (mãos juntas) se torna agora nas massas de "pássaros" que podem ver (estende os braços).

Não pensem neste conceito como uma coisa negativa, porque à medida que se abrirem à periferia também oferecem a si mesmos a oportunidade de dar atenção a esses aspectos e de alterar isso e de aceitá-lo. Como poderiam aceitar uma crença se não percebessem a existência dela? Vocês podem se envolver com uma crença e não ter noção objetiva de que ELA É uma crença.

Podem escolher adotar fisicamente o hábito de calçar o sapato direito primeiro, todos os dias, por acreditarem que assim seja melhor, e por isso poder conferir uma certa suavidade ao dia, por terem conseguido calçar o sapato direito no começo de cada dia. E podem percorrer a vida toda sem perceber que isso seja uma crença!

Podem olhar para essa ação e dizer lá consigo mesmos: "Trata-se de uma mera ação. Não é crença nenhuma. É somente aquilo que eu faço. É o meu modo de agir." É uma crença! Mas, como poderão alterar essa crença se não conseguirem perceber que se trata de uma crença? E se não perceberem a influência que ela provoca, nesse caso como poderão afetá-la?

Se a influência da crença que vocês têm de calçar o sapato direito antes do esquerdo for percebida, poderão inicialmente passar a

calçar o sapato esquerdo, e a seguir o direito, e no desenrolar do seu dia ter acidentes ou azares ou conflitos, e tudo isso será produzido pela razão de terem calçado o sapato esquerdo antes do direito.

Vocês terão criado tal situação em alinhamento com a crença, de modo que poderão passar a ver as limitações que impõem a si mesmos e a ausência de liberdade que impõem à sua própria expressão numa expressão tão diminuta quanto a de calçar os sapatos. E quão maior não será essa influência, se vocês limitarem e deixarem de dar expressão à sua criatividade, nas áreas que tanto influenciam vocês como as dos relacionamentos?

Eu afirmo a vocês que todos os relacionamentos constam do envolvimento dos indivíduos uns com os outros, e da oportunidade de exercerem a sua aceitação pessoal e a aceitação do outro. Tudo o mais se traduz pela atribuição de crenças às situações.

Crenças expressas e não expressas: como mudar

ELIAS · SESSÃO 1339 · 10 DE MAIO DE 2003 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LUANA (RING), EM SESSÃO PARTICULAR POR TELEFONE

Luana pergunta de onde as crenças vêm, se criamos crenças novas e como adotar uma crença em que ela não acredita. Mais adiante, conta que ainda não consegue mover um pêndulo pendurado no teto.

O que ele ensina aqui

- Todas as crenças já existem e cada pessoa as incorpora; só algumas são expressas, e elas influenciam a percepção.
- Mudar não é criar uma crença nova: é mudar quais crenças são expressas.
- Para achar uma crença expressa, olhe o que você faz e o que diz a si mesmo, não só o que concorda.
- Ao reconhecer a crença como crença, sem absoluto nem verdade, surge a consciência de outras escolhas.

> **Nota do MPR:** Crença expressa: a que influencia a percepção de quem a incorpora. As não expressas ficam latentes, mas disponíveis.

> **Nota do MPR:** Antes do trecho final, Luana havia perguntado a Elias como mover um pêndulo pendurado no teto; é a isso que ela se refere com "isso".

> **Nota do MPR:** "Fórum": como Elias chama a sessão.

A conversa

LUANA: Legal. A primeira coisa sobre a qual eu queria falar são as crenças e os sistemas de crenças. Tenho lido muito sobre

antropologia cultural e pensado muito sobre crenças nas últimas semanas. Tenho várias perguntas sobre elas, de tipos diferentes e com preocupações diferentes, então pensei em passar por algumas.

Isto não é sobre aceitar crenças ou sistemas de crenças, mas sobre criar e adotar sistemas de crenças. Uma das coisas que me preocupavam era que, quando procurei a definição de crença, senti dentro de mim também que uma crença implica uma convicção, uma certeza ou uma confiança que já existe na crença que você tem. Não é algo que você inventa ou adota de algum modo; é algo que está dentro. Você nem questiona o que é uma crença.

Então, quando comecei a pensar em adotar uma crença, esbarrei na pergunta do ovo e da galinha: o que veio primeiro? Se a definição da palavra implica que já existe uma certeza ali, e você ainda não acredita de fato naquela crença, como pode adotá-la e chamá-la de crença se não há certeza ali? A definição de crença é um estado de espírito ou um hábito da mente em que se deposita confiança em uma pessoa ou coisa, mas, antes de você realizar a coisa ou usar essa crença para fazer o que quer, você não tem essa confiança ou certeza.

Então pensei em conferir com você, primeiro, quem, o quê ou onde as crenças têm origem. Você indicou que as crenças são inseridas no nosso sistema. Não sei se elas já estão estabelecidas no nosso sistema e não fazemos mais nenhuma, ou se nós fazemos crenças. E também: como alguém faz para mudar, adotar ou trazer para si uma crença quando ainda não acredita nela?

ELIAS: Muito bem. Primeiro, deixe que eu esclareça. Nisto, as crenças foram inseridas nesta realidade em conjunto com o

desenho do projeto desta realidade. Portanto, elas foram expressas desde o início desta realidade, ou, como você pode dizer, colocadas no lugar, por assim dizer. Em segundo lugar, cada indivíduo da sua realidade física incorpora todos os sistemas de crenças e todas as crenças que cada sistema de crenças contém.

Agora; há uma distinção entre todas as crenças e as crenças expressas. Cada indivíduo da sua realidade incorpora algumas crenças que são expressas.

Agora; as que são expressas influenciam a percepção. As que não são expressas existem e estão incorporadas em cada indivíduo, mas podem ser vistas mais como latentes; no entanto, estão disponíveis a você. Portanto, não é uma questão de adotar uma crença, pois você já as incorpora todas. É uma questão de mudar, se você desejar, quais crenças são expressas.

LUANA: Quando você diz isso, parece que todas as crenças já estão inseridas.

ELIAS: Sim.

LUANA: Não existem crenças novas que nós fazemos e que passam a fazer parte da nossa realidade física? As crenças já estão no lugar.

ELIAS: Correto.

Agora; você pode gerar uma nova expressão dessas crenças, mas não está criando uma crença nova.

LUANA: Entendo. Entendo a questão de aceitá-la, trazê-la à tona e expressá-la, mas para mim algumas crenças são como dados: a

crença na gravidade, ou de que o sol vai nascer, ou algo assim. Mas outras crenças... por exemplo, se eu estivesse doente e quisesse acreditar na medicina ocidental, que a radioterapia vai eliminar todo o meu câncer, mas na verdade eu não acredito nisso. Ou digamos que seja um acidente. Eu sofro um acidente de carro e estou ali deitada na cama, e vão me oferecer um serviço em que eu não acredito de fato, mas agora preciso adotar essa crença para que ele seja eficaz. Como faço isso se eu não acredito de fato?

ELIAS: Antes de tudo, esta é a área que você pode chamar de desafiadora e traiçoeira. Pois, como afirmei, você já incorpora todas as crenças. Portanto, não existe ação em que você não acredite de algum modo; ela É incorporada. É uma questão de quais crenças são expressas.

Agora; algumas crenças você pode discordar objetivamente, mas isso não quer dizer que elas não sejam expressas.

LUANA: Certamente são expressas, pelo menos por outras pessoas, se não por mim.

ELIAS: Não nos ocupamos de outros indivíduos, apenas de você.

Agora; esta é a razão por que continuo a expressar o significado e a tremenda importância de os indivíduos examinarem as suas crenças e as suas preferências, que são apenas crenças preferidas, e se familiarizarem com elas.

Agora; à medida que você se familiariza de verdade com as suas crenças expressas, começa a reconhecer que elas são crenças expressas, concorde você com elas ou não.

Agora; existem crenças preferidas com as quais você concorda. Mas você também pode incorporar crenças expressas com as quais não necessariamente concorda. É assim que você chega à ideia de que não acredita em determinada expressão, o que não é necessariamente exato.

Agora; para realizar o que você busca, que é incorporar uma crença expressa diferente, você se permite reconhecer quais são hoje as suas crenças expressas e avaliar se você de fato incorpora uma crença expressa e discorda dela, ou se de fato não incorpora uma determinada crença como crença expressa.

Como no seu exemplo: talvez você sofra uma lesão numa colisão do seu veículo e seja internada num hospital. Você expressa, nos seus pensamentos, a associação de que não acredita nos métodos dos procedimentos médicos ocidentais. Isso não é necessariamente o caso. Você PODE incorporar a crença expressa de que os seus médicos têm a capacidade de afetar o seu estado físico, pode também incorporar a crença expressa de que eles serão capazes de consertar o que você percebe estar quebrado ou afetado na sua expressão física, mas pode também, nesse cenário, não concordar necessariamente com os métodos deles.

Agora; isto é significativo. Pois, concorde você ou não objetivamente com esses métodos, o significativo é que você expressa a crença de que eles têm a capacidade de afetar a sua expressão de maneira positiva ou curativa. A armadilha, num cenário assim, é que a pessoa continua a se mover em escolhas associadas ao que pensa, que pode ser o desacordo com os métodos usados pelos médicos. Isso cria conflito, pois a crença

continua expressa. O que a pessoa gera é uma luta, uma briga da própria energia contra si mesma.

LUANA: Então o principal a que se deve prestar atenção são os pensamentos em torno da ação que está sendo tomada. Se você está em conflito com ela, você examinaria quais são os seus sistemas de crenças em torno disso e talvez se tranquilizasse: acreditando ou não, é um sistema de crenças com um médico, e você pode aceitá-lo e confiar que será eficaz porque o médico acredita nele, e você também, se escolher fazê-lo.

ELIAS: Ou melhor, reconheça qual é a sua crença expressa prestando atenção ao que você de fato está criando. Este é o seu indicador. Você se permite a oportunidade de reconhecer uma crença prestando atenção ao que você faz e escutando as comunicações que oferece a si mesmo, não…

[…]

LUANA: Ainda não consigo fazer isso, embora… Não estou me esforçando muito, mas estou confiando na situação e, de certo modo, me concentrando na minha crença de que isso é uma possibilidade, e assim por diante. Você pode dizer por que eu ainda estou limitada assim, no meu caso?

ELIAS: Isto é uma questão de crenças expressas e está associado à sua pergunta inicial, de como incorporar crenças não expressas como crenças expressas e acessar a disponibilidade de todas essas outras crenças que você não está expressando.

Agora; como afirmei, em primeiro lugar é significativo reconhecer qual é a crença expressa. Pois a crença expressa é a que influencia o

que você cria, já que influencia a sua percepção, e isso cria a realidade do que acontece. Ao examinar a crença expressa, você a reconhece e identifica de verdade, não em teoria, não em conceito e não apenas em pensamento, mas dentro de você, que isso é uma crença. Você a identifica, a reconhece, sabe que ela não está sendo removida e que continua a existir na sua realidade, mas que você também incorpora a escolha, pois ela não é um absoluto e não é uma verdade.

Quando você reconhece isso de verdade, nem é uma questão de método, meu amigo. Você se permite automaticamente uma abertura em que, por meio desse reconhecimento, gera a consciência de outras escolhas. Nessa consciência de outras escolhas, o que você criou automaticamente é uma abertura para gerar outras crenças como crenças expressas, criando resultados diferentes, o que também é uma mudança de percepção. Pois cada vez que você gera a ação da aceitação de uma crença, que é o que este processo envolvia, você desloca a sua atenção para uma crença não expressa e se permite gerá-la como crença expressa, o que altera a sua percepção e, portanto, altera a sua realidade.

LUANA: Muito bom. Muito obrigada.

ELIAS: De nada. O ponto de toda essa ação, como venho afirmando desde o início deste fórum, como você sabe, não é eliminar crenças, pois não é isso que vocês criarão nesta realidade em particular, se escolherem continuar, mas reconhecer a sua liberdade ao reconhecer TODAS as crenças que ESTÃO disponíveis a vocês.

A crença é específica; ache as suas influências

ELIAS · SESSÃO 1350 · 19 DE MAIO DE 2003 · PARTICIPANTES: DALE (JENE) E DON (ALLARD), COM MARY (MICHAEL)

Dale percebe que espera um sinal do outro antes de agir num relacionamento, e Don vê a mesma crença em si. Elias mostra como passar de uma crença geral para a crença específica e para tudo o que ela influencia.

O que ele ensina aqui

- Dizer 'cocriação' ou 'não crio tudo' é geral demais. A crença específica aparece no que você faz: aqui, esperar o sinal do outro para se permitir agir.
- Escolhas, pensamentos e emoções dizem o mesmo quando você tem clareza. Quando discordam, há uma crença influenciando que você ainda não nomeou.
- Uma única crença influencia muitas escolhas: conter-se, comparar, projetar para o futuro. Ver todas essas influências devolve a escolha.
- Diante do impulso de agir, notar a influência da crença, voltar ao momento e se permitir expressar muda a energia que você projeta.

> **Nota do MPR:** Dale e Don participam da mesma sessão por telefone; Mary (Michael) é quem recebe Elias.

> **Nota do MPR:** Os 'três aspectos' que Elias cita são o que você escolhe (ação), o que pensa e o que comunica a si mesmo (emoção).

A conversa

DALE: Na semana passada eu me expus, e a primeira coisa que notei foi uma enorme atração por ficar no que me é familiar. Mesmo depois de eu ter alterado a minha percepção, ainda senti uma grande vontade de voltar à decepção de sempre, embora já não houvesse nada para me decepcionar. Mas depois de notar isso, também notei muita atividade no meu centro de energia amarelo, que acho que tinha a ver com medo de conseguir escolher de outro jeito, com a sensação de que eu não era capaz, e isso também se ligava às minhas crenças de que as minhas escolhas dependem das escolhas de outra pessoa. Foi isso que reconheci. Você pode me dizer mais alguma coisa sobre isso?

ELIAS: Agora; no seu reconhecimento do que você estava expressando, que outra informação você ofereceu a si mesmo? Ao reconhecer que você permite que outro indivíduo dite as suas escolhas e que sente não ter escolha, o que você ofereceu a si mesmo ao examinar isso?

DALE: Acho que o que eu ofereci a mim mesmo foi só o reconhecimento da crença, e também a percepção de que posso escolher diferente, mas sinto que não consigo. Escolher o que eu quiser, sem depender de ninguém nem de nada, é ridículo! (Ri) Embora eu saiba que não é ridículo, eu notei a minha crença de que é.

ELIAS: E qual é a sua crença? O que você realmente identificou? (Pausa)

DALE: Acho que não tenho certeza.

ELIAS: Qual é a crença que o influenciou a permitir que outro indivíduo dite as suas escolhas? (Pausa) Explique o cenário.

DALE: Qual cenário?

ELIAS: O de permitir que outro indivíduo dite as suas escolhas.

DALE: Bom, quando alguém diz que não quer ter um relacionamento comigo e eu quero ter um relacionamento com essa pessoa, eu automaticamente penso as duas coisas. Penso que a escolha é minha, e também penso que continua sendo codependente, que é uma iniciativa cooperativa.

ELIAS: Cocriada. Portanto, quais são as crenças que você realmente está expressando?

DALE: A crença da cocriação.

ELIAS: E?

DALE: E a responsabilidade pelos outros?

ELIAS: Não.

DALE: Que eu não crio toda a minha realidade?

ELIAS: E? Isso é muito geral. O que você está expressando especificamente?

DALE: Que eu não posso ter o que quero?

ELIAS: Sim. E que, se você está criando um relacionamento com outro indivíduo, você precisa esperar primeiro uma indicação do outro indivíduo antes de se permitir agir.

DALE: Eu preciso primeiro dar permissão a ele antes de dar permissão a mim mesmo. (Ri)

ELIAS: Não se trata de dar permissão ao outro indivíduo...

DALE: Eu quis dizer que, nas minhas crenças, eu penso isso.

ELIAS: Não, dentro das suas crenças expressas você espera uma indicação do outro indivíduo. Não é dar permissão a ele, mas esperar para dar permissão a si mesmo em conjunto com as expressões do outro indivíduo. Portanto, uma das crenças expressas que você tem é que, nos relacionamentos, você precisa seguir.

Isso é um aspecto de cocriar, mas é uma crença específica sobre os seus comportamentos e sobre como você vai se permitir certas expressões: a de que o seu papel é seguir as indicações do outro indivíduo. Com isso, você limita as suas escolhas e a liberdade das suas expressões.

Agora; reconheça a influência de apenas essa única crença. Essa única crença...

DALE: Eu venho fazendo isso em todos os aspectos da minha vida!

DON: É interessante. Acontece que eu também tenho essa crença, e muito forte, de me expressar assim. Eu não tinha percebido.

ELIAS: Sim.

Agora; o que eu lhes digo é que, neste ponto, em que vocês começam a se mover na direção de permitir-se criar intencionalmente o que querem, é muito importante reconhecer o que os influencia em relação às suas crenças, sabendo que elas não são suas inimigas e não são absolutos, mas que afetam de muitas, muitas maneiras. É importante reconhecer essas influências, e não apenas identificar a crença. Isso, como vocês já sabem, pode ser

bastante desafiador, pois vocês automaticamente tentam identificar uma crença e o que identificam é uma generalização de crenças, algo mais próximo de uma categoria do que de uma crença específica. Vocês dizem que estão permitindo que uma crença na cocriação, ou a de que não criam toda a realidade, os influencie. Isso está correto, mas também é bastante geral. É importante que vocês se permitam ser mais específicos na avaliação do que realmente estão expressando. Isso lhes permite lidar com aquilo, ter muito mais clareza e, assim, permitir-se escolha.

Esta é a razão pela qual, ao identificarem essa generalização, vocês também reconhecem que sabem intelectualmente que têm escolha, mas, na experiência, não sabem como pôr essas escolhas em prática. O motivo pelo qual vocês se veem objetivamente sem a capacidade de realizar as escolhas é que não estão oferecendo a si mesmos informação clara sobre aquilo com que realmente estão lidando, quais são de fato as crenças e qual é a influência delas. Muitas vezes vocês podem até identificar uma crença específica, mas não ter consciência do quanto ela influencia de muitas maneiras diferentes. Quando vocês reconhecem como uma crença os influencia, e como ela influencia o seu pensamento e as suas escolhas, podem então oferecer a si mesmos a liberdade de se expressar de outro modo e de ter escolha, e as suas escolhas ficam muito mais óbvias para vocês, muito menos vagas. Com isso, vocês também reduzem bastante a confusão e a frustração.

Agora; essa crença de seguir as indicações ou os sinais dos outros indivíduos é expressa com muita força.

DALE: E não tem a ver só com pessoas, não é? Tem a ver com todo o sistema de crenças da relação com qualquer coisa, de certo modo.

ELIAS: Sim. Mas ela é muito mais influente em relação a outros indivíduos. Mas você tem razão: eu lhe digo que, até com as suas criaturas, quando elas expressam certos comportamentos, muitas vezes vocês respondem aos sinais delas. Muitas vezes vocês geram conflito e limitam as suas escolhas, do que realmente querem, por ficarem esperando essas indicações e esses sinais da criatura.

DALE: Ou das figuras de autoridade, ou de qualquer coisa com que temos uma relação, que é tudo.

ELIAS: Sim.

DON: Me ocorre agora, e sei que você já disse isso de várias maneiras em vários momentos, mas eu tinha dificuldade para identificar crenças específicas e só conseguia chegar às gerais. Parece que agora, ouvindo você falar, tudo o que eu preciso fazer é apenas relacionar... Se eu chego a uma crença geral, olho os detalhes do cenário.

ELIAS: Exatamente.

DON: Olho e digo: "Bom, neste caso, com essa crença geral, como é que essa crença geral está sendo expressa especificamente?"

ELIAS: Exatamente, e a sua indicação aparece nas suas ações, no que você realmente faz e no que você realmente escolhe.

Agora; reconheça também e avalie o seu processo de pensamento, pois trata-se de prestar atenção a todos os três aspectos de si mesmo: o que você escolhe, o que você pensa e o que você comunica a si mesmo. A informação que vocês oferecem a si mesmos por meio dessas três funções é enorme, se vocês estiverem prestando atenção. Vocês oferecem a si mesmos muitas

indicações de que uma ou mais dessas funções podem estar fora de equilíbrio, se elas não expressam todas a mesma direção. Por exemplo, você pode gerar um pensamento que expressa que quer ter um relacionamento com um indivíduo específico. Com isso, você está oferecendo a si mesmo uma informação um pouco mais específica por meio dessa tradução.

Agora; você também pode estar gerando ações, que são escolhas, que não criam o que você pensa que quer, e pode estar expressando uma comunicação emocional que talvez esteja mais alinhada com o que você pensa do que com o que você faz.

Agora; como essas três funções obviamente não estão em harmonia entre si nesse cenário, isso indica que você não está oferecendo a si mesmo informação clara, e indica que convém identificar quais crenças o estão influenciando. Pois não é tão preto no branco assim: se você gera certas ações contrárias ao que pensa, isso não indica que o seu pensamento esteja completamente distorcido ou errado. Pode não estar. O seu pensamento pode estar um tanto correto, mas incompleto, pois não recebe informação suficiente para traduzir uma expressão completa e exata.

Agora; você pode estar expressando esse processo de pensamento de que quer ter um relacionamento com um indivíduo específico, mas também nota que as suas ações continuam impedindo esse querer. As suas comunicações emocionais são de decepção, de aflição ou até de tristeza, pois você vê o que está fazendo e isso não é coerente com o que você pensa que quer.

Agora; a resposta automática a esse tipo de cenário é o indivíduo dizer a si mesmo: "Ah, eu devo não querer realmente esse

relacionamento, pois não o estou criando." Isso não está necessariamente correto.

Agora; pode estar correto, mas não está necessariamente, e é essa a importância de avaliar de verdade quais crenças o estão influenciando, para reconhecer com mais clareza o que você realmente quer e como pode gerar isso.

Agora; vamos supor, hipoteticamente, que você realmente queira criar um relacionamento com um indivíduo específico e que esse indivíduo lhe pareça menos receptivo do que você preferiria.

Agora; este é o ponto em que essas crenças expressas começam a se disparar, e você começa a lhes permitir essa influência sobre a sua percepção e as suas escolhas.

Agora; se você tem a crença expressa de que precisa esperar e seguir as indicações e os sinais do outro indivíduo antes de se permitir expressar, você continua gerando a decepção; isso influencia as suas ações, e você pode se restringir e recuar, e não ir atrás com tanto empenho, ou talvez nem ir atrás, e não se permitir expressar-se em relação ao outro indivíduo.

Agora; o que isso cria? Figurativamente, é uma espécie de efeito dominó. Pois, ao recuar e não se permitir a liberdade das suas expressões, você também projeta para fora um tipo de energia menos atraente para o outro indivíduo; portanto, ele também responde com menos interesse. Pois, se você está se desvalorizando, você não presta atenção a si mesmo e VOCÊ não tem interesse em si mesmo. Essa é a energia que você projeta, e é a ela que se responde, em reflexo. Estão entendendo?

DON: Sim.

DALE: Exatamente.

ELIAS: Agora; por outro lado, se você identifica que tem essa crença de esperar indicações e sinais do outro indivíduo, que é uma crença associada ao cocriar e a permitir que outros indivíduos ditem as suas escolhas, mas é mais específica, depois de identificá-la você também começa a reconhecer as influências dela nas suas escolhas: Ah! Eu não respondo a menos que o outro indivíduo expresse algum interesse. Ah! Eu posso até me expressar um pouco, mas me contenho e fico na defensiva quanto ao modo de me expressar, pois estou esperando essas indicações.

Que outras influências essa única crença gera? Eu não me permito expressar a minha apreciação por mim mesmo; eu não me permito expressar a minha apreciação pelo outro indivíduo no agora; eu projeto para o futuro ou para o passado em relação a esse indivíduo; eu comparo. Há muitas, muitas, muitas influências expressas por uma única crença. Por isso, até identificar uma crença e todas as influências dela que você pode ver que realmente viveu em associação com essa crença é muito esclarecedor e fortalecedor. Pois, quando vocês reconhecem todas essas influências da crença, também podem avaliar o que realmente querem: não o que querem do outro indivíduo, pois isso é irrelevante, já que vocês naturalmente o geram se estiverem se permitindo expressar o que querem de si mesmos.

Agora; a resposta automática é: o que eu quero é que o outro indivíduo me dê atenção e se expresse de um modo específico, em apreciação a mim e em afeto por mim. Não. O que você quer é

permitir-se ser livremente expressivo no seu afeto e na sua paixão, e essa expressão, ao acontecer naturalmente, gera uma energia que atrai esse tipo de expressão para você também, em reflexo.

Mas o que mais você quer? Você quer se expressar livremente, iniciando as suas próprias escolhas, sem esperar e sem se restringir. Você quer expressar uma apreciação genuína, ou amor e afeto, e não se prender nem hesitar, não gerar no momento o pensamento de que talvez não devesse expressar isso, de que talvez não devesse tocar esse indivíduo porque isso pode não ser bem recebido. Isso é uma interrupção do seu movimento. Esse processo de pensamento é expresso em associação com a sua crença expressa, não necessariamente em associação com o que você quer, nem com a sua liberdade de escolha; mas ele afeta as suas escolhas.

Pois, como eu disse, os seus pensamentos são a sede expressa das suas crenças, e os seus pensamentos se movem tanto em conjunto com as suas crenças que a crença que é expressa, mas não identificada, é tão forte que pode influenciar os seus pensamentos a ponto de gerar medo até numa ação tão pequena, na sua percepção, quanto tocar uma única vez em outro indivíduo.

Você pode estar gerando, em emoção, uma comunicação a si mesmo, uma identificação genuína do que quer naquele momento, e naquele momento pode ser uma comunicação muito forte a si mesmo para tocar fisicamente outro indivíduo. Ao receber essa mensagem, você imediatamente traduz aquilo em que está concentrado no pensamento, e aquilo em que você está concentrado é a crença. Por isso o seu pensamento se move imediatamente em oposição à sua comunicação: não, não faça essa

ação. E continua, e você justifica o pensamento, em associação com a crença, oferecendo a si mesmo mais explicações: não faça a ação, pois você não tem certeza de como o outro indivíduo vai receber isso. Talvez o outro indivíduo fique aflito com essa ação e se irrite, ou reaja de um jeito que seja bastante decepcionante ou até doloroso para mim. Portanto, ah, não, eu não vou fazer essa ação.

DON: Mas se a pessoa se engaja mesmo assim, com essas crenças, a energia não...? Já que criamos com energia, como evitamos criar o que esperamos nesse cenário?

ELIAS: Reconhecendo o que você está expressando em associação com a crença, reconhecendo a influência dela e que ela está atrapalhando a sua liberdade e as suas expressões. Portanto, mesmo que você esteja expressando, em associação com o pensamento, uma leve apreensão ou até medo, se você reconhece de verdade que isso é uma influência real da crença e que o que você realmente quer é se expressar de um modo específico, e se permite relaxar intencionalmente naquele momento, mantendo a atenção no momento, e não no futuro nem no passado, e se permite a liberdade de se expressar, você realmente altera a energia que projeta. Pois o que você está fazendo é confiar em si mesmo, prestar atenção a si mesmo e não se preocupar com o outro indivíduo nem com a forma como ele vai responder. Eu lhes digo, com toda a certeza, meus amigos, vocês podem se surpreender com o que geram nesse tipo de cenário: o outro indivíduo não vai responder do jeito que vocês esperavam antes.

DALE: Eba!

O sinal emocional leva à crença central

ELIAS · SESSÃO 1402 · 20 DE JULHO DE 2003 · PARTICIPANTES: RENÉ (LANNTYN), COM MARY (MICHAEL)

René tenta aceitar crenças que não parecem influenciar as suas escolhas no momento e sente que isso o sobrecarrega. Elias explica como usar o sinal emocional para chegar à crença.

O que ele ensina aqui

- As crenças são entrelaçadas: em cada cenário há uma crença central, o tronco, e outras que se ligam a ela como galhos.
- Toda emoção é uma comunicação sobre o agora: mostra qual crença influencia a escolha e se ela está de acordo com o que você quer.
- Quando ação, pensamento e emoção não combinam, há uma crença a identificar. Pare, escute o sinal, identifique um só e pergunte o que o gerou.
- O sinal nasce do agora, mesmo que o pensamento esteja no futuro, porque o pensamento só traduz onde está a sua atenção.

> **Nota do MPR:** Nesta sessão, Elias fala em 'sinal' para a emoção que você sente e em 'mensagem' para o que ela comunica sobre a crença.

> **Nota do MPR:** 'Pensar no futuro' aqui é apenas o foco da atenção; Elias diz que a emoção continua sendo do agora.

A conversa

RENÉ: Minha primeira pergunta: quando dirijo a atenção para o meu processo de pensamento, o passado ou o futuro, muitas vezes encontro crenças que não influenciam as minhas escolhas no momento, mas às quais eu crio respostas emocionais. Então tento aceitá-las. Mas isso muitas vezes é avassalador. Tenho medo de que essas crenças, que não influenciam as escolhas que percebo no momento, estejam influenciando de um jeito oculto e usando, por assim dizer, as minhas crenças sobre o tempo linear e sobre causa e efeito.

Por exemplo, acredito que preciso criar um cenário específico primeiro para poder viver certas coisas, e acredito que essas crenças, que criam uma resposta emocional e não influenciam as minhas escolhas no momento, estão criando esses cenários.

Você recomendaria aceitar só as crenças que estão influenciando as minhas escolhas no momento e ignorar as outras? Ou elas estão influenciando? E as emoções ligadas a elas, também ignorar?

ELIAS: Sugiro que você não ignore.

RENÉ: Mas elas não estão influenciando as minhas escolhas no momento.

ELIAS: Não. Deixe-me dizer-lhe: as crenças estão muito entrelaçadas. Você está reconhecendo que não é apenas uma crença que influencia diferentes cenários.

Primeiro, eu entendo que a sua associação está no familiar: que você precisa acionar o seu processo de pensamento antes de fazer uma escolha ou de manifestar o que quer. Reconheça, nisso, e não apenas intelectualmente, mas de verdade, que o pensamento não

cria a sua realidade. Eu entendo que você conhece essa informação e sabe intelectualmente o que está sendo dito, mas ela continua sendo um conceito, e você continua gerando ações familiares.

Agora; esta é uma pergunta complexa. Por isso, a resposta pode ser mais longa. Aqui, é importante que você preste atenção a todos os três aspectos, os três fatores: a comunicação emocional, o que você realmente está fazendo e o processo de pensamento, reconhecendo que todos ocorrem ao mesmo tempo. É apenas a sua atenção que se move, e isso dá a aparência de que um ocorre primeiro e os outros vêm depois. Mas não é assim. Você gera uma ação e, ao mesmo tempo, oferece a si mesmo uma comunicação emocional sobre essa ação.

Agora; entenda: você nem sempre oferece a si mesmo uma comunicação emocional. Você a oferece em conjunto com as suas escolhas nos períodos ou nas situações em que está se validando, em que gera um sinal emocional de felicidade, alegria, empolgação, exaltação. Esses sinais emocionais estão associados a validações que você apresenta a si mesmo, de que naquele momento está se expressando de acordo com as suas preferências, sem oferecer a si mesmo nenhum conflito e gerando experiências que estão em associação com o que você quer.

Agora; em outros períodos, você pode gerar sinais emocionais que vê de outra forma, mais como uma associação negativa ou desconfortável. Esses podem ser gerados como ansiedade, decepção, tristeza, frustração, irritação, aborrecimento, muitos sinais emocionais diferentes.

Todo sinal emocional está associado a uma comunicação emocional, o que é muito significativo, pois toda comunicação emocional, no momento, identifica com precisão o que você realmente está fazendo naquele momento, o que está influenciando, qual crença está influenciando as suas escolhas, e se essa influência está de acordo com o que você quer ou não, e também se está associada às suas preferências ou não. O que às vezes pode ser confuso, pois você pode estar gerando uma comunicação emocional que identifica que você gera algumas experiências de acordo com as suas preferências, mas não necessariamente com o que você quer. Por isso, às vezes pode ser confuso.

Mas, se você presta atenção de verdade a essas três expressões de si mesmo, vai começar a notar quando uma delas não está em harmonia com as outras duas. Se uma não está em harmonia com as outras duas, ou se as três não estão em harmonia entre si, você pode ter certeza de que está gerando alguma ação que não está em associação com as suas preferências nem com o que você quer. Essa é a sua indicação para avaliar qual é a mensagem que você está oferecendo a si mesmo por meio da comunicação emocional ou das suas impressões, e para reconhecer qual é a influência da crença associada a ela.

Agora; você já identificou que muitas vezes, na verdade sempre, há mais de uma crença em jogo em qualquer cenário. Mas, de modo geral, há uma crença dominante, ou central, e as outras crenças se entrelaçam com ela, figuradamente, como galhos. A crença central é o tronco da árvore, e as outras crenças que se entrelaçam com ela são os galhos que se estendem para fora, influenciam e exercem

um efeito, mas todas estão, naquele momento, associadas à única crença central. Identificar o seu sinal emocional lhe oferece uma pista.

Agora; na minha conversa de ontem eu ofereci informação sobre este assunto aos indivíduos que participaram. Vou lhe dizer de modo semelhante. Identificar o sinal em si pode, às vezes, ser bastante desafiador, pois a maioria dos indivíduos tem uma tendência, por assim dizer, a generalizar. Eles criam uma espécie de guarda-chuva sobre os sentimentos, que são os sinais. Assim, não identificam especificamente qual é o sinal, e isso é importante, pois é a sua primeira pista, a sua primeira indicação.

RENÉ: Eu costumo identificar a comunicação emocional?

ELIAS: Às vezes, sim; às vezes, não.

Agora; um exemplo de não identificar um sinal de forma específica: você pode começar identificando um sinal emocional, o sentimento, e em pouco tempo, se esse sinal aumenta ou fica mais alto, ele se confunde, pois você começa a identificar sinais adicionais que não necessariamente estão ocorrendo. Mas, à medida que o sinal aumenta, você começa a associar que há mais de um sinal ocorrendo. Assim você se confunde, pois agora está identificando vários sinais ao mesmo tempo, e se sobrecarrega, pois tenta avaliar e analisar o que são todos esses sinais.

Volte ao primeiro, identifique-o e permita-se ir além do sinal e identificar qual é a mensagem associada a ele: de onde isso está sendo gerado?

Agora; a resposta automática é mover a atenção para fora de si mesmo, para situações, circunstâncias e interações, e dizer automaticamente a si mesmo que esse sinal está sendo gerado em resposta a esse evento que ocorreu neste período. Não.

Você atraiu para si, de propósito, e se colocou numa interação, situação ou circunstância em que eventos específicos vão ocorrer, e está manipulando energia para gerar esses eventos de propósito, para se permitir refletir para si mesmo algum elemento dentro de você, alguma expressão que você está gerando dentro de si. Portanto, ao reconhecer isso, você se permite parar por um momento.

Agora; não para passar a analisar, pois isso complica o cenário e é desnecessário complicar. Muitas vezes, ao complicar, você também perde o ponto. Portanto, você para, escuta, escuta o seu sinal, identifica o seu sinal, move a sua atenção e faz a si mesmo a pergunta: "o que gerou esse sinal?", pois esse é o movimento em direção à identificação da mensagem.

Agora...

RENÉ: Mas e se eu penso num evento futuro e então crio uma resposta emocional a esse evento no futuro?

ELIAS: Muito bem. Deixe-me dizer-lhe: o presente sempre segue o futuro. Então, o que é o futuro? Se o presente vem depois do futuro, o que é o futuro?

RENÉ: Então todas as comunicações emocionais nunca estão associadas, ligadas, ao futuro?

ELIAS: Correto. Elas estão associadas ao agora.

RENÉ: Elas não estão associadas ao meu processo de pensamento sobre o futuro?

ELIAS: O seu processo de pensamento é um mecanismo de tradução. Por isso, pode não ser exato dizer que o seu processo de pensamento não está associado ao futuro, pois...

RENÉ: Mas quando dirijo a minha atenção para o futuro, a resposta emocional não está associada a esse direcionar da atenção para o futuro?

ELIAS: Correto, mas o seu processo de pensamento pode estar, pois ele traduz onde está a sua atenção. Ele traduz a informação que você lhe oferece, e a informação que você lhe oferece está associada a onde está a sua atenção. Se a sua atenção está projetada no futuro, é isso que o seu mecanismo de tradução lhe expressa. Entende?

RENÉ: Sim.

ELIAS: Agora; a comunicação emocional diz respeito ao agora, não ao futuro.

Uma crença e todas as suas influências

ELIAS · SESSÃO 1375 · 20 DE JUNHO DE 2003 · PARTICIPANTES: PETER (STEFAN), COM MARY (MICHAEL)

Peter, na primeira sessão com Elias, conta um mal-estar depois de estar no telhado de casa. Elias usa o caso para mostrar como uma única crença influencia muitas escolhas e como neutralizá-la.

O que ele ensina aqui

- Identificar uma crença expressa e todas as suas influências é libertador: você vê que não é verdade nem absoluta e ganha escolha no lugar da resposta automática.
- Cada um tem verdades que são crenças tão firmes que parecem 'simplesmente é'. Reconhecê-las é o ponto de partida da liberdade.
- Dentro de cada sistema de crenças há crenças sem conta, todas disponíveis. Você expressa algumas, e pode alterar a percepção ao notar as outras.
- Neutralizar uma crença não é eliminá-la: ela continua, e você escolhe de que maneiras a expressa. Bom e mau são preferências suas, não absolutos.

> **Nota do MPR:** O exemplo do telhado e do mal-estar é a leitura de Elias para o caso de Peter, e não uma regra para outros casos.

> **Nota do MPR:** Na fonte em inglês, uma frase troca a ordem de 'poder' e 'responsabilidade' ('with great responsibility there is also great power'); mantida como está.

A conversa

PETER: Quero perguntar sobre alguns eventos específicos. Há umas duas semanas tive um episódio de saúde ruim, leve, mas saúde ruim mesmo assim. Liguei um elemento dele ao fato de eu estar no telhado cuidando de uns reparos e ter me encantado com a vista e com a perspectiva da minha posição lá em cima, cheio de prazer com isso. Mas senti que havia em mim um conflito de fundo, que acredito que me levou a esse episódio. Você pode me ajudar nisso?

ELIAS: Agora; expresse a mim o que você identifica e quais são as suas impressões em associação com o que você realmente criou.

PETER: Para mim, havia dois elementos. Havia uma sensação de poder, ou de uma posição de talvez controle ou perspectiva, que eu desejava e que eu apreciava. Mas, ao mesmo tempo, o motivo de eu estar lá em cima eram os problemas contínuos e atuais com o telhado da minha casa, que obviamente é um símbolo muito forte, e a minha sensação de peso por ser aquele que tem a responsabilidade de resolver os problemas, e assim por diante. Para mim esse era o conflito central e o motivo de eu ter criado o que pareceu uma combinação de congestão física e muco na parte superior do aparelho respiratório. Não sei por que exatamente essa criação.

Sei de mais uma coisa: durante o período de doença, eu gostei bastante do tempo de folga. Então presumo que deva haver um elemento de prazer em tirar uma folga e aproveitar a oportunidade de estar moderadamente doente, entrando e saindo de uma consciência alternada.

ELIAS: Correto.

Agora; vamos examinar este cenário de modo mais específico, e você poderá ver que o que você criou é, na verdade, bastante óbvio. Você apresentou a si mesmo uma experiência e ofereceu a si mesmo bastante informação, o que eu reconheço em você na sua avaliação do que criou.

Nisso, você oferece a si mesmo a experiência da expansão e do poder, que na verdade é uma imagem que você apresentou a si mesmo em relação a você e à sua própria energia, o que você é. Mas há uma forte associação com a crença de que com grande poder vem grande responsabilidade. Por isso, você também apresenta a si mesmo a imagem do telhado e do consertar, do cuidar.

Nisso, você apresenta a si mesmo, em seguida, a manifestação de uma doença que envolve congestão, que é o quê? Restrição. O conforto está expresso na restrição, pois isso também está associado à mesma crença: "com grande responsabilidade há também grande poder". Mas, se você expressa a fraqueza, também não se espera que você expresse a responsabilidade. Por isso você gera uma doença que cria restrição.

Essa crença é muito influente em você. Essa única crença influencia muitas, muitas, muitas das suas expectativas em relação a si mesmo e muitas manifestações que você cria, muitas das restrições que você tem em relação a si mesmo em muitas direções. Esta é a identificação da crença com a qual começamos esta conversa.

Agora; deixe-me dizer-lhe: identificar uma crença expressa e todas as suas influências pode ser bastante libertador. Pois, quando você

começa a reconhecer a crença expressa que tem e se permite ver todas as suas influências, em todas as suas muitas formas e direções, você começa a reconhecer que isso não é uma verdade, não é um absoluto, e assim pode se permitir escolhas, e não apenas respostas automáticas. Isso é significativo, meu amigo.

Neste período, vocês todos estão participando de uma onda na consciência que lida com o sistema de crenças da verdade. Nisso, cada um de vocês tem as suas próprias verdades, que considera verdades e que não são verdades; são crenças. Mas elas foram fixadas com tanta firmeza em cada um de vocês que vocês não as veem como crenças, e a resposta de vocês a elas é tão automática, tão frequente e tão diversa que são elementos de si mesmos que vocês veem como "é assim, é o que é, não é uma crença; simplesmente é".

É muito significativo, na Mudança, permitir-se identificar essas crenças expressas e reconhecer todas as suas influências. Pois o ponto da sua libertação e o ponto do seu poder está em reconhecer o que vocês têm como crenças expressas, e assim também reconhecer que há crenças sem conta dentro de cada sistema de crenças, e que todas estão disponíveis para vocês. Vocês expressam apenas algumas crenças associadas a cada sistema de crenças, mas há incontáveis crenças disponíveis, o que lhes permite alterar a sua percepção, e a alteração da sua percepção é o que altera a sua realidade física de fato.

PETER: O exemplo que dei a mim mesmo pouco depois do 11 de Setembro: o brinquedo dos meus filhos, com muitas bolinhas coloridas magnéticas, e o jeito como esse brinquedo me impactou,

em termos da expressão de crenças e da polarização de crenças. Isso foi uma criação para me mostrar essa mesma mensagem?

ELIAS: Sim, para você se permitir começar a assimilar de verdade esta informação sobre as crenças, e sobre como uma crença pode ser tão influente em tantas direções diferentes, mas isso não é, de fato, um absoluto, e que você tem a capacidade de manipular a sua atenção de um modo em que, embora a crença continue sendo uma crença e possa até continuar sendo uma crença expressa, você pode ter escolha de um modo em que essa crença se torne neutralizada. Ela não é eliminada e pode continuar sendo expressa de algumas maneiras, mas você pode escolher de que maneiras deseja expressá-la.

PETER: Como exemplo de parte desse processo, em relação a uma crença, sentir diferentes aspectos dela ao longo de um espectro do que, visto de fora, poderia ser percebido como o lado bom e o lado mau dessa crença?

ELIAS: Sim, reconhecendo que o lado bom ou o lado mau é uma expressão das suas preferências individuais, que são crenças preferidas, e que isso está associado à sua percepção individual e não é um absoluto. Por isso, você pode avaliar o que considera o lado bom ou o lado mau da crença e escolher o que deseja ser ou o que prefere expressar em associação com ela, sabendo também que outros indivíduos podem expressar essa crença, mas a percepção que têm dela pode ser bem diferente e a expressão dela pode ser bem diferente, eliminando assim o julgamento sobre ela e permitindo-se a escolha de como deseja expressar uma crença, de um modo que não lhe ofereça conflito.

Reconhecer as crenças que limitam você

ELIAS · SESSÃO 711 · 21 DE OUTUBRO DE 2000 · PARTICIPANTES: ANTONE (AIX)

Antone, novo no grupo, diz estar numa encruzilhada e pede ajuda para escolher um rumo. Elias mostra que ele guarda crenças opostas sobre as próprias capacidades.

O que ele ensina aqui

- Vocês acreditam que há limites para o que podem criar, e essas crenças criam obstáculos.
- Para reconhecer uma crença, familiarize-se com você por todas as expressões, e não só pelo pensamento.
- As crenças usam os seus pensamentos e emoções para se confirmarem, e forma-se um círculo.
- Atrás da crença que você vê há crenças de fundo; as crenças influenciam crenças, que influenciam a percepção, que cria a realidade.

> **Nota do MPR:** Elias fala em "analogia das aves na gaiola" para as crenças, vista em sessões anteriores; a fonte aqui não repete a imagem.

A conversa

ANTONE: Posso tomar a vez, se você me dá licença?

ELIAS: Se você preferir.

ANTONE: Prefiro, sim, obrigado. Sinto que, de variados modos, a minha vida inteira me tenha conduzido a estas trevas que se

traduzem por esta encruzilhada, e para onde me passarei a direcionar a partir daqui... Eu não tenho ideia do que queira. Gostaria que você me dissesse o que quer que pense que possa me ajudar na escolha de um rumo a seguir no futuro, e se quiser, que incluísse algo sobre o propósito que tenho nesse sentido. Eu não me importaria! (Rindo)

ELIAS: Posso dizer que você apresentou a si próprio um desafio e tanto, não?

ANTONE: Certamente!

ELIAS: Chegar numa encruzilhada e não reconhecer isso como uma encruzilhada!

ANTONE: Bom, penso que o tenha identificado em termos de encruzilhada, (Elias ri) mas não sei se serei capaz de perceber todas as variantes por que possa prosseguir.

ELIAS: Ah. (Pausa) Mas, e como você identifica a encruzilhada em que se encontra?

ANTONE: Podia tomar diversos rumos, desde o desenlace até à realização dos meus sonhos mais espantosos, só não tenho certeza de continuar acreditando que tais sonhos possam ser realizados.

ELIAS: Ah. Mas você não está escolhendo o desenlace.

ANTONE: Bom, já pensei nisso, e creio que não.

ELIAS: Posso confirmar a você que, atualmente, você não está elegendo o desenlace! (Rindo)

ANTONE: Está bem, ótimo! (Riso)

ELIAS: (Dá uma risada) Por isso, você eliminou uma via!

ANTONE: Eliminei.

ELIAS: (Rindo) E com isso, a questão a abordar é a da realização das suas capacidades, ou a do reconhecimento das capacidades que você tem.

ANTONE: Alguns diriam que faço uma avaliação exagerada das capacidades que tenho! (Rindo)

ELIAS: Ah, mas nessa medida, você acredita que isso seja possível?

ANTONE: Não, não acredito. Acredito fazer uma avaliação bastante realista das capacidades que tenho.

ELIAS: Em termos gerais, você acredita que se possa avaliar excessivamente as capacidades que se tenha?

ANTONE: Não.

ELIAS: Você acredita poder se avaliar excessivamente?

ANTONE: Em relação ao quê?

ELIAS: Em relação a qualquer aspecto da realidade.

ANTONE: Não, por não acreditar que, imbuído do estado de espírito apropriado, possa subsistir qualquer limitação, quer no meu caso quer no de seja quem for.

ELIAS: Muito bem. Portanto, você não atribui qualquer limitação a si próprio...

ANTONE: ...exceto quando me sinto amedrontado.

ELIAS: E, em relação às limitações que você atribui a si próprio! (Rindo) Por isso, você está dando expressão a duas crenças opostas – a de que não comporta limitações, exceto quando atribui limitações a si próprio...

ANTONE: ...a mim próprio. (Ambos dão uma risada) Bom; era isso que gostava de saber. Como vou remover a crença com que me limito? Por ter consciência de ser eu quem me impede.

ELIAS: Intelectualmente.

ANTONE: Intelectualmente, sem dúvida. Emocionalmente, é sempre uma história diferente no meu caso!

ELIAS: Posso dizer a você que poderá começar por se permitir reconhecer genuinamente as crenças que abriga, e reconhecer a camuflagem que apresenta a si próprio, que na realidade não é aquilo em que acredita, (pausa, sorrindo) mas consta da projeção da fachada daquilo em que DESEJA acreditar.

ANTONE: Ah!

ELIAS: Nessa medida, você acredita de FATO que as capacidades que tem estejam limitadas. Você ocupa o foco físico numa dimensão física, e nesse sentido, acredita incorrer igualmente em limitações físicas. VOCÊ DESEJA acreditar não existir limitação alguma. Posso afirmar a você que não existe qualquer limitação, só que você não acredita nisso, (rindo) e isso impõe limitações a você.

Agora; com isto, posso dizer isso a você repetidamente, que continuará acreditando comportar limitações físicas, até chegar a dar expressão a uma validação pessoal quanto ao fato de poder

realizar isso, e de não estar avaliando excessivamente as capacidades que tem.

Porque, apesar de intelectualmente poder dizer que não avalia excessivamente as capacidades que tem, na verdade posso dizer a você que acredita que isso represente uma forma de arrogância, pelo que SE TORNA possível fazer uma estimativa excessiva das suas capacidades, e que a expressão de sobreavaliação seja prejudicial... mas você não se encontrará sozinho numa expressão dessas! (Rindo)

Porque eu posso dizer a você que todos os que aqui se encontram presentes nesta noite também comportam essa crença; de existirem limitações para o que são capazes de criar, e que precisam se restringir para não se tornarem arrogantes, ou de modo a não se permitirem deixar levar por essa expressão pessoal que identificam em termos de ego.

Essas são as crenças que impõem obstáculos e instruções ao seu movimento e à permissão pessoal para EXPRESSAREM as suas capacidades. Na realidade, vocês POSSUEM a capacidade de criar o que quer que possam imaginar.

Vocês não estão ocupando um plano inferior. Vocês não se encontram no foco físico por castigo nem para aprender, de modo a poderem se habilitar a se elevar a um plano de maior esclarecimento. Vocês já são iluminados. Vocês já possuem toda a informação que é possível reunir, por já serem parte da totalidade da consciência. Por isso, o que será que não poderiam alcançar, à exceção do que formularem para si próprios nesses termos?

E nessa medida, TODOS vocês dão expressão às limitações.

Ora bem, posso dizer a você que será capaz de começar a remover esses obstáculos e obstruções da sua frente, por assim dizer, se se familiarizar genuinamente consigo próprio, e tomar consciência das crenças que alberga por uma expressão de autenticidade; não unicamente por meio da teoria ou conceito, não unicamente através do pensamento, mas se familiarizando consigo próprio em meio a todas as expressões que o caracterizam.

Vocês tendem a se identificar e a pensar que estão se familiarizando com vocês próprios por meio do pensamento. O pensamento é apenas uma via de comunicação que vocês comportam. E existem muitos, muitos, muitos modos de comunicar que vocês expressam e em que se envolvem neste foco físico. Vocês criaram muitos tipos de expressões que proporcionam a vocês uma comunicação contínua, só que não dão atenção a isso, por estarem ocupados prestando atenção ao que pensam, e o pensar de vocês se voltar para a análise e para a dissecção e para o filosofar, mas vocês se distraem e deixam de prestar atenção às outras expressões que proporcionam informação a vocês.

Os dois modos de comunicação a que na maioria das vezes vocês prestam atenção no foco físico são as emoções e os pensamentos. Essas são tremendas expressões de comunicação, só que não são as únicas formas de comunicar (conteúdo).

Nessa medida, e falando em termos figurados, as suas crenças - se encaradas de forma semelhante a entidades em si mesmas, os aspectos das crenças que vocês abrigam tal como os traduzimos pela analogia das aves que se encontram na gaiola dos pássaros – eles são bastante astutos, e conhecem os pensamentos, assim como as emoções que vocês têm. VOCÊS conhecem os

pensamentos e as emoções que têm, e por intermédio das suas crenças, sabem muito bem de que modo manipular esses pensamentos e emoções a fim de confirmarem e reforçarem aquilo em que acreditam.

Por isso, forma-se um círculo. O modo por intermédio do qual vocês podem sair desse círculo de perpetuação é se familiarizar com vocês próprios e reconhecer as crenças que abrigam; não apenas aquelas de que têm consciência superficialmente, mas, conforme já expressei anteriormente neste mesmo dia, o que motiva as expressões de tais crenças, porque aquilo que motiva a expressão superficial das crenças são crenças subjacentes. As crenças influenciam crenças, e por sua vez passam a influenciar a percepção, e a percepção é o que cria a realidade de vocês, ponto final.

Por isso, se você tomar consciência das motivações causadas pelas crenças que comporta e do que se encontra por detrás das expressões da consciência... e não estou me referindo à sua ciência da psicologia nem à expressão que vocês usam, do "subconsciente"!

Refiro-me à sua consciência objetiva, mas àquele aspecto da sua consciência objetiva a que vocês não prestam atenção. É muito óbvio. Expressa-se bastante no quadro de todos os seus focos, mas muitas são as ações e os elementos que alcançam expressão a que vocês dedicam muito pouca ou nenhuma atenção objetiva, e não passam de atos automáticos. Respostas automáticas.

Nessa medida, você diz estar diante de uma encruzilhada, e não saber que rumo tomar. Você cria dificuldades e desafios ao perceber

e criar escolhas se não se permitir reconhecer objetivamente aquilo em que essas escolhas consistem, e vocês se permitem perceber as escolhas que têm se se familiarizarem com vocês e não com tudo o que se encontra fora de vocês.

Quando achar a crença parece travar mais

BASHAR · ATRAVESSANDO O VÉU: APRENDENDO A SE COMUNICAR COM NOSSA EQUIPE ESPIRITUAL · 22 DE NOVEMBRO DE 2025 · PARTICIPANTES: PERGUNTAS DOS ESPECTADORES, LIDAS PELA APRESENTADORA

A apresentadora lê perguntas de espectadores: o que fazer quando investigar uma crença central cria bloqueio, e por que ensinamentos sobre amor-próprio soam vazios.

O que ele ensina aqui

- Quanto mais perto da crença central, mais a crença negativa resiste, porque ela tenta se perpetuar; o bloqueio indica que você está perto.
- A crença negativa também pode fazer você achar que ainda há mais a descobrir; chegou ao cerne, pode soltar.
- Se o ensinamento soa vazio, há uma crença dizendo que você não merece; ache o que você ganha acreditando nela.
- Você pode se achar valioso e ainda ter outra crença, baseada em medo, que freia o passo.

> **Nota do MPR:** 'Crença central' é a crença de fundo, que sustenta as outras que vêm coladas nela.

> **Nota do MPR:** A apresentadora lê perguntas enviadas pelo público.

A conversa

PERGUNTA: Hum, lembro que você disse uma vez que descobrir uma crença central é o passo final e que, se o comportamento não mudou, significa que ainda há muito a investigar. Mas, para essa

pessoa, identificar essas crenças às vezes parece criar ainda mais bloqueios emocionais. Você pode ajudá- los a entender por que isso acontece?

BASHAR: Continue investigando, porque, quanto mais perto você chega de descobrir a crença central, mais a crença negativa se esforçará para impedi-lo, pois, novamente, ela tenta se perpetuar, que é o que ela faz. É para isso que foi projetado. Portanto, quando você vivenciar a sensação do que parece ser um bloqueio, isso deve lhe indicar que você está, na verdade, muito perto de se libertar dele. E lembre-se: a armadilha das crenças negativas é que, às vezes, elas podem fazer você acreditar que há mais a descobrir quando, na verdade, não há. Então não fique preso. Além disso, seja sensível e criterioso ao considerar que, ao atingir um certo nível de compreensão dessa crença fundamental, isso pode ser suficiente. Se houver realmente algo mais, você descobrirá. Porque, ao seguir sua paixão, o espelho lhe mostrará que existe algo mais. Isso vai aparecer. Mas às vezes é preciso lembrar que uma crença negativa pode fazer você pensar que ainda há mais a descobrir, mantendo-o no processo de investigação em vez de perceber que, na verdade, você já chegou ao cerne da questão e pode simplesmente deixá-la ir. Portanto, esteja ciente de como as crenças negativas podem realmente funcionar.

PERGUNTA: E essa pessoa está dizendo que, após um término doloroso, seu tema é o amor-próprio, mas todos os ensinamentos sobre o assunto parecem vazios e artificiais. Eles ainda mergulham em vergonha e arrependimento. Por que esse conhecimento não se traduz em sentimento genuíno? E o que lhes falta para colmatar essa lacuna?

BASHAR: Você precisa descobrir o motivo pelo qual não acredita que merece se amar. Você precisa encontrar a crença. A única razão pela qual essas coisas parecem vazias é porque você não acredita na ideia de que o amor-próprio é válido. E isso significa que algo dentro de você acredita que não merece isso. Acredita que precisa merecer isso de alguma outra forma que não seja simplesmente pelo fato de existir. Então você precisa encontrar essa crença que explique por que você acredita que algo não funciona, que você ganha algo com o fato de isso não funcionar. Você precisa descobrir o que essa crença está lhe dizendo. Essa crença negativa está te contando uma história sobre por que você não conseguiria se amar facilmente e por que tudo que diz que você consegue soa vazio, porque você está tirando algo de si mesma continuamente. Deve haver alguma vantagem em sua mente, em seu sistema de crenças, que faça parecer necessário que você deixe de se amar. Continue cavando.

PERGUNTA: É possível alguém acreditar que é valioso em sua essência, mas, superficialmente, procrastinar e exibir comportamentos que não são indicativos de amor próprio?

BASHAR: Claro, você pode ser merecedor e ainda assim ter crenças baseadas no medo sobre algo que te impede de progredir. Absolutamente. Portanto, você precisa examinar suas crenças novamente. Isso pode não ter absolutamente nada a ver com sua autoestima. Pode ser simplesmente que você tenha medo de que algo ruim aconteça se você seguir em frente, ou algo parecido. Sim, você ainda pode sofrer esses efeitos negativos mesmo sabendo que é merecedor, por ter uma crença diferente relacionada a outro

assunto. Isso faz com que esse seja o comportamento que parece lógico. Nem sempre tem a ver com sua autoestima.

A emoção vem depois da crença

BASHAR · 2026: O ANO DA REVELAÇÃO · 24 DE JANEIRO DE 2026 · PARTICIPANTES: UM PARTICIPANTE QUE PERDEU O NEGÓCIO E SENTE RAIVA E FRUSTRAÇÃO

Um participante fala de ódio e frustração depois de o negócio terminar, e diz que não encontra as crenças centrais por trás do que sente.

O que ele ensina aqui

- Emoção é reforço secundário: você não sente sem antes acreditar que algo é verdade sobre você ou sobre a situação.
- Agir de acordo com o que prefere eleva a vibração e faz as crenças desalinhadas aparecerem, como em um espelho.
- Só refletir e investigar pode atrasar: a crença negativa gosta de segurar você no processo interno, sem agir.
- Agradeça o que você não prefere: o contraste deixou claro o que você prefere.

> **Nota do MPR:** Fórmula do 'espelho refletor': ao agir segundo o entusiasmo, o que não o representa como sistema de crenças aparece com mais facilidade, diz Bashar.

> **Nota do MPR:** Em outros trechos Bashar chama de 'fórmula' agir de acordo com a paixão, em serviço aos outros.

A conversa

PERGUNTA: Ok. Então, hum, eu tenho uma pergunta sobre emoções e estou sentindo muito ódio no momento, frustração e todos esses tipos de emoções e, hum, basicamente, meu negócio

acabou. Eu trabalhava com web design há anos e não gostava de fazer isso. Era o que mais me empolgava. Então, tudo desmoronou e eu tenho que terminar as últimas tarefas e fazer meus impostos e essas coisas.

BASHAR: O que você preferiria estar fazendo?

PERGUNTA: Eu preferiria estar fazendo algum trabalho de cura, o que eu fazia no passado e agora isso está me bloqueando totalmente. É como um pequeno

BASHAR: Não, não, não, não, não, não, não, não. Não está me bloqueando. Não está te bloqueando. Você pode fazer isso no tempo que tiver disponível. Você pode continuar o trabalho de cura. Nada te impede. Só porque você pode não ter tanto tempo quanto antes, não significa que você não possa ter algum tempo para fazer isso. Sim,

BASHAR: claro. Certo. Então não há bloqueio. Quando você terminar suas outras tarefas, terá mais tempo. Mas a chave é começar a fazer isso com a mesma frequência que você já pode. Então, isso vai aumentar.

Agora, lembre-se de que as emoções são um nível secundário de reforço daquilo que você acredita ser verdade. Você não pode ter uma emoção sem ter uma crença primeiro, sem se apegar a alguma definição que você acredita ser verdadeira sobre si mesmo, sobre sua situação ou sobre sua relação com as circunstâncias da sua vida. Portanto, você precisa ter uma compreensão mais clara daquilo que acredita ser verdade, porque aquilo em que você acredita gera emoções. Você não pode ter emoções no vácuo. Primeiro você precisa acreditar que algo é verdade para depois

sentir o que está sentindo. Examine suas crenças. Comece a se desapegar daquelas que não lhe servem mais. Crenças negativas e baseadas no medo que fazem você pensar ou definir que está preso, bloqueado ou algo do tipo, porque é isso que está criando uma resistência dentro de você, que se transforma em emoções como raiva, ódio e assim por diante. Então, você precisa se desapegar delas e perceber que é completamente livre para fazer o que for preciso para representar melhor a sua verdade, a sua paixão, a serviço dos outros. E se você começar a fazer isso agora, na medida em que puder e no tempo que tiver, isso crescerá e facilitará a transição, permitindo que você se desapegue das coisas que não representam mais a sua paixão, dando-lhe mais tempo para fazer o que realmente representa. Faz sentido para você?

PERGUNTA: Sim, faz sentido. E eu não consegui encontrar, sabe, essas crenças centrais que se encaixam no que estou dizendo.

BASHAR: O que estou dizendo é que, se você começar a fazer o que prefere fazer, isso o ajudará a entrar em contato com essas crenças. Isso elevará sua vibração a um nível em que você será capaz de ter discernimento, mais discernimento sobre si mesmo. E essas crenças fundamentais se revelarão a você. Mas somente se você começar a elevar sua vibração agindo de acordo com o que você considera mais representativo do que prefere fazer. É assim que funciona.

PERGUNTA: Então você recomendaria fazer, porque na verdade não é uma questão de tempo. Então você recomendaria fazer, digamos, a cura e organizar os grupos o máximo que puder. Sim. Para elevar minha vibração.

BASHAR: Absolutamente.

PERGUNTA: E então, dedicando o mínimo de esforço possível às tarefas que realmente geram todas essas emoções como ódio, frustração e coisas do tipo.

BASHAR: Sim. Porque, novamente, você não está se permitindo entender que, até este ponto, essas coisas lhe serviram. E você pode usá-las como degraus agora para mudar e fazer o que prefere fazer. Mas não invalide essas coisas. Elas o trouxeram até aqui. Você aprendeu a lição de entender o que prefere experimentando o que não prefere. Então, agradeça por aquilo que você não prefere, pois isso torna muito claro, por contraste, aquilo que você prefere, permitindo que você siga em frente. E à medida que você age mais de acordo com o que prefere fazer, você elevará sua vibração. E elevar sua vibração facilitará o contato com quaisquer sistemas de crenças que estejam desalinhados com sua vibração preferida. Este é o princípio da fórmula chamada espelho refletor. Ao agir de acordo com seu entusiasmo, qualquer coisa que não seja representativa desse entusiasmo como um sistema de crenças dentro de você é mais facilmente revelada e exposta, para que você possa reconhecer que estava se apegando a isso e facilitar o processo de desapego, reconhecendo que não tem nada a ver com o que você prefere e com quem você prefere ser. É assim que funciona.

PERGUNTA: Então, você não recomendaria, por exemplo, ficar remoendo emoções como ódio ou medo para tentar transformá-las, mas sim se perguntar: "Qual é a minha maior empolgação?", como na fórmula...

BASHAR: Não estou dizendo que você não pode fazer isso, mas estou dizendo que você não deve se limitar a isso. Você ainda precisa agir na direção da sua paixão, porque isso vai te ajudar nesse processo, é o que estou tentando dizer. Certo? Certo. Caso contrário, você só estará fazendo pela metade. Faz sentido para você?

PERGUNTA: Faz sentido para mim. Mas existe um porém? Claro que existe um porém. Hum...

BASHAR: Bem, não é claro. Você é quem cria o porém.

Então, novamente, você pode seguir o processo que quiser. Você pode se deparar com as emoções. Você pode investigá-las. Mas se for só isso que você fizer, as crenças negativas só farão você procrastinar e esperar para realmente agir em coisas que podem ser úteis aos outros e que realmente te ajudarão a descobrir quais são essas crenças negativas. Então eles podem te obrigar, podem te forçar a simplesmente sentar e remoer e Refletir, pensar e investigar pode atrasar sua capacidade de se libertar dessas crenças, focando apenas nesse processo e não em fazer o que pode ajudar os outros e também a se libertar dessas crenças baseadas no medo mais rapidamente.

Então, não se deixe enganar. Não se deixe enganar pelas crenças negativas, esperando para se tornar mais quem você é, porque elas estão dizendo: "Ah, não. Apenas reflita sobre isso, investigue, continue fazendo isso e não faça mais nada, porque isso lhe dará as respostas que você precisa." E talvez dê, mas provavelmente levará cerca de 10 anos, em vez de 10 meses. Certo? Porque lembre-se, elas estão fazendo de tudo para garantir que você não as liberte.

Sugerir que você apenas passe por um processo interno, sem fazer nada para agir de acordo com sua paixão, é uma das maneiras pelas quais as crenças negativas e baseadas no medo continuam se perpetuando e impedindo você de fazer algo que poderia, na verdade, permitir que você se libertasse delas ainda mais cedo.

PERGUNTA: Faz sentido.

BASHAR: Agora você entendeu.

PERGUNTA: Sim, eu meio que sinto a energia. Eu sinto a energia de

BASHAR: Sim. Então, faça o que quiser como um processo, mas não se impeça de fazer outras coisas que possam te ajudar nesse processo e ajudar os outros também.

A história que a crença negativa conta

BASHAR · A UNIVERSIDADE DA TERRA (SESSÕES DA MANHÃ E DA NOITE) · 27 DE JUNHO DE 2026 · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE

Uma participante diz que, quando está muito animada para fazer algo, sente uma ansiedade forte que a impede de dar o passo.

O que ele ensina aqui

- A ansiedade vem do medo do que você acha que acontecerá se conseguir o que quer; pergunte: por que acredito nisso?
- Toda crença precisa se reforçar para se perpetuar: gera emoções, padrões de pensamento e comportamentos que parecem provar que ela é verdade.
- A crença negativa conta histórias para você não soltá-la, como 'algo pior acontecerá se você mudar'.
- O universo não tem preferência: apoia a crença que você escolher.

> **Nota do MPR:** Bashar diz que a realidade física parece real porque as pessoas concordaram, coletivamente, em acreditar que ela é real.

> **Nota do MPR:** Na fala dele, 'paixão' e 'empolgação' nomeiam o que a pessoa mais quer fazer em cada momento.

A conversa

PERGUNTA: Além disso, quando estou muito animado, empolgado para fazer algo, às vezes tenho uma ansiedade muito forte que me impede de dar um passo à frente. Como eu

BASHAR: Porque você tem medo do que acha que acontecerá se você realmente conseguir o que deseja. Então, você precisa se perguntar: por que acredito nisso? Por que acho que isso é inevitável? Vou te dizer por quê. É assim que os sistemas de crenças funcionam.

Você precisa entender que a realidade física não é real. É uma projeção da sua consciência. A única razão pela qual a realidade física parece real é porque vocês concordaram coletivamente em acreditar que ela é real. Portanto, as crenças criam a ideia de que a realidade física é real. Você não se importa que crenças positivas reforcem essa ideia, porque elas fazem isso de maneiras positivas, e você gosta disso. Mas as crenças negativas também funcionam da mesma forma. Quando você se apega a uma crença negativa, ela precisa se reforçar para se perpetuar. Então, você continuará acreditando que a realidade física é real. A diferença é que você está fazendo isso através de um filtro negativo, digamos assim.

A ideia é que a crença negativa lhe contará histórias negativas para impedi-lo de abandoná-la. Se você seguir em frente dessa maneira, se seguir sua paixão, algo ruim acontecerá. Essa é a crença negativa se perpetuando para que você não a abandone, porque ela faz você acreditar que algo pior acontecerá se você mudar de crença.

Mas é assim que as crenças funcionam, para que você mantenha uma realidade física. Elas geram as emoções para fazer você sentir que o que elas lhe dizem é verdade. Eles geram os padrões de pensamento que fazem você acreditar que o que está sendo dito é verdade. E geram os comportamentos que fazem você agir como se fosse verdade. Então, você recebe o reflexo da sua realidade física de que sim, isso é verdade. Veja o reflexo que eu recebi. Foi isso

que aconteceu. Mas tudo isso porque você acreditou na crença negativa em vez da positiva.

O universo não se importa com o que você acredita. Ele não tem vontade própria. A Criação o projetou para que você decida o que é verdade para você. Se você disser: "Prefiro acreditar em algo mais positivo", então ele reforçará isso e dirá: "Ok, eu te apoio nisso. Eu te darei suporte nisso." Mas se você decidir acreditar em algo mais negativo, ele também dirá incondicionalmente: "Ok, eu te apoio nisso. Eu te darei suporte nisso. Eu reforçarei isso para você porque você está me dizendo que é nisso que você quer acreditar."

Mas se você entender que é assim que as crenças funcionam, que elas apenas fazem isso para se perpetuarem, então você não precisa se submeter a elas. Você pode dizer: "Ah, é só uma história que essa crença está me contando, que faz parecer muito real que algo ruim vai acontecer se eu seguir em frente com aquilo que digo estar animado para fazer." Mas eu não preciso... Acredito nessa história. É apenas uma história que a crença me conta para se perpetuar. Se eu entender que é assim que as crenças funcionam, posso decidir qual história ouvir. E prefiro ouvir as histórias mais positivas, sabendo que, se eu realmente seguir em frente com a minha paixão, muitas coisas boas podem me acontecer e que nada de ruim precisa acontecer, e que, aconteça o que acontecer, eu me beneficiarei disso porque permanecerei em um estado positivo, pois é isso que prefiro, independentemente dos pensamentos que me vêm à mente. Então, entendo como essas coisas funcionam e, portanto, posso usar esse entendimento para seguir em frente, porque agora entendo que, quando sinto que algo ruim acontecerá se eu seguir em frente, essa é apenas uma história que a crença

negativa me conta, então não a deixarei ir. Bem, obrigada, crença negativa, por me contar essa história, mas prefiro ouvir uma história diferente que sei que o universo reforçará e apoiará com a mesma força com que apoiou a história negativa em que eu costumava acreditar. Faz sentido?

PERGUNTA: Faz muito sentido. Sim. Obrigada.

BASHAR: É por isso que é tão importante entender como as coisas realmente funcionam. E é por isso que ser um especialista em primeiro contato é equivalente a ser um psicólogo diplomático. Entendemos como a psicologia humana funciona. Entendemos o que são crenças e como elas se conectam ao reforço do que vocês chamam de realidade física. Mas também entendemos que é apenas uma projeção da sua consciência. Quando você entender tudo isso, estará livre para seguir na direção que preferir, sem ser impedido, porque saberá como as coisas funcionam.

Por que você não escolhe o que prefere

BASHAR · BASHAR NO EVENTO VIDA CONSCIENTE EXPO 2026, DIA 2 · 23 DE FEVEREIRO DE 2026 · PARTICIPANTES: UM PARTICIPANTE

Um participante conta que sente o fluxo subir e cair e pergunta como lembrar, nas descidas, que está sempre subindo.

O que ele ensina aqui

- Você sempre se move para o que acredita ser benéfico e se afasta do que acredita não lhe fazer bem; é automático.
- Se você não escolhe o que diz preferir, há uma crença associando algo mais assustador a essa escolha.
- A crença negativa conta histórias, como 'minhas emoções pesam demais para mudar'; não é fato, é história.
- A medida da mudança é reagir de modo diferente, mesmo que o mundo exterior ainda pareça igual.

> **Nota do MPR:** 'Mecanismo motivacional' é o termo de Bashar para esse movimento automático em direção ao que parece melhor e para longe do que parece pior.

> **Nota do MPR:** A imagem do espelho: se o rosto no espelho franze a testa, você decide sorrir, e o reflexo sorri de volta.

A conversa

PERGUNTA: Hum, talvez eu não tenha tanta experiência para comentar sobre isso, mas vou tentar. Minha pergunta é a seguinte: às vezes, sinto que estou nesse estado de fluxo, fico realmente

imerso e a sensação fica muito intensa, mas depois a consistência acaba e a sensação cai drasticamente.

BASHAR: Tudo bem. Tudo bem. Você aprende certas coisas. Isso faz parte do processo. Você aprende certas coisas, traz esse aprendizado de volta à realidade e o aplica de maneiras mais práticas. Você sobe e aprende certas coisas. Traz esse aprendizado de volta à realidade e o aplica de maneiras práticas. Mas você não precisa encarar os altos e baixos dessa forma. Você pode encarar assim: você está sempre subindo. Se você encarar dessa forma e entender que há um propósito em subir e descer um pouco, subir mais um pouco e descer mais um pouco, mas nunca para o mesmo lugar, então você entenderá como usar isso de uma forma que lhe beneficie. Você precisa encarar dessa forma. Caso contrário, você estará definindo isso negativamente, dizendo: "Eu só continuo descendo para o mesmo lugar." Como dizem os monges zen, você não pode entrar duas vezes no mesmo rio. É sempre algo novo. Então, veja isso de uma maneira que funcione para você. Defina como subidas e descidas, mas sempre geralmente subindo. E então você começará a vivenciá-lo dessa forma.

PERGUNTA: Existe algum truque, porque as emoções ficam muito pesadas nas descidas, e eu me pergunto se existe algum truque para me lembrar, naquele momento, que é uma jornada ascendente sem fim.

BASHAR: Sim. O truque, naquele momento, é se lembrar de que é uma jornada ascendente sem fim.

PERGUNTA: Bem, e se eu não acreditar em mim mesmo naquele momento?

BASHAR: Então você precisa trabalhar no porquê de não acreditar. Faça essa pergunta. É uma pergunta muito poderosa. Por que estou me apegando a algo como uma crença que não prefiro? Porque a única razão para fazer isso é porque você tem outra crença que diz que está obtendo mais benefícios fazendo isso do que seguindo em frente. Ou, inversamente, você tem medo do que pode acontecer se seguir em frente. Por algum motivo, isso lhe parece pior do que onde você está agora. É assim que funciona o mecanismo motivacional. Preste atenção nisso. É infalível. É automático. É imediato para todos vocês. Não há exceções. É assim que sua psicologia funciona. Você sempre se move na direção daquilo que acredita ser benéfico para você. Sempre se afaste daquilo que você acredita não lhe fazer bem. Portanto, se você perceber que está escolhendo coisas que não lhe beneficiam, definições que não funcionam para você, que estão desalinhadas com quem você prefere ser, precisa saber que a única razão pela qual você faria isso é porque, de alguma forma, você está definindo isso como a melhor alternativa ao que você poderia estar fazendo. Você associou um resultado mais assustador àquilo que você diz ser o que prefere, mas fez com que parecesse mais assustador do que onde você está agora. E, portanto, você não se moverá em direção a isso.

Então, examine suas definições. Examine por que você acredita no que acredita. Examine como você está definindo as coisas. Ouça o que passa pela sua cabeça. Escute o que sai da sua boca e diga: "Não é um fato que isso seja mais difícil ou que as emoções sejam mais pesadas. É o que me ensinaram a acreditar porque a crença negativa está me contando uma história. Então, não vou deixar isso para lá, porque as crenças precisam se perpetuar, pois, se não

o fizessem, você não poderia ter uma experiência da realidade física, porque a realidade física não existe. É uma projeção da sua consciência. Não é um lugar real. Portanto, as crenças precisam se perpetuar, sejam elas positivas ou negativas. Você não se importa quando as crenças positivas se reforçam porque elas contam histórias que você gosta. Mas as crenças negativas precisam usar a mesma técnica, só que tudo o que elas podem fazer é usar as histórias negativas, porque é disso que se tratam. Portanto, elas dirão: 'Não tente seguir em frente. Acredite que suas emoções, quando você está em uma vibração mais baixa, são tão pesadas que não há nada que você possa fazer para mudá-las. É mais difícil.' Não é um fato. É uma história."

Você pode acreditar nessa história ou não. Você poderia dizer: "Certo, eu entendo que minha frequência vibracional está mudando, mas por que isso significa que minhas emoções parecem mais pesadas e mais difíceis de mudar?" Você está fazendo essa conexão. Você está escrevendo essa história. Você não precisa escrever essa história. Você não precisa ouvir essa história. Você poderia simplesmente dizer: "Eu entendo que minha vibração sobe e desce." Mas provavelmente há um propósito nisso. E só porque está baixa no momento não significa que seja mais difícil mudar minha emoção porque eu entendo como essas coisas funcionam do que quando eu não entendia. Então, eu posso simplesmente mudar porque é o que eu prefiro.

PERGUNTA: Sim. É. Obrigada. Isso realmente ajuda.

BASHAR: Certo. Veja por este ângulo. Lembre-se, tudo na realidade física é como um espelho. É um reflexo do que você está emitindo. Então, a ideia é que, se você se olhar no espelho e vir

que seu rosto está franzindo a testa, só porque você vê que seu rosto está franzindo a testa, isso significa que você não tem a capacidade de sorrir? Não. Você pode dizer: "Estou vendo uma expressão de desagrado no meu rosto e prefiro sorrir." E quando você decide sorrir, independentemente do fato de seu reflexo estar franzindo a testa, porque você está tomando essa decisão enquanto seu reflexo ainda está franzindo a testa, mas você está dizendo: "Independentemente do que estou vendo, prefiro sorrir e, portanto, escolherei fazê-lo." Então o espelho não tem escolha a não ser sorrir de volta, porque é apenas um reflexo.

Agora, pode haver um pequeno atraso na sua realidade física porque isso é Às vezes, o tempo e o espaço funcionam de uma maneira diferente na sua realidade, mas tudo bem. É um teste, de certa forma, para garantir que você realmente mudou.

Porque lembre-se disso, lembre-se disso, lembre-se disso. A verdadeira mudança não é se o mundo exterior mudou. A verdadeira medida da mudança é se você reage de forma diferente a ele, mesmo que ainda pareça o mesmo. Isso significa que você mudou, porque não importa a aparência do mundo exterior. Você decide em qual estado de ser prefere estar. Essa é a verdadeira medida da mudança. E então, é claro, de alguma forma, o mundo exterior mudará para se adequar a ele. Mas você não pode mudar para obter esse reflexo, porque então você estaria condicionando sua mudança ao que o mundo exterior faz. Você tem que mudar por si só. Faz sentido?

Crença de comando para crenças ocultas

BASHAR · WORKSHOP CHAVES DA ASCENSÃO · 31 DE MAIO DE 1992 · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE

Uma participante diz que sabe de uma crença que a limita (a de que não é possível ter tudo) e teme as que ainda não vê.

O que ele ensina aqui

- Para as crenças inconscientes, crie uma nova crença que as inclua, de modo que elas venham à tona para você lidar com elas.
- As crenças antigas não têm mais poder do que uma crença nova: você criou todas da mesma maneira.
- Uma crença de comando permite que você saiba quais são as crenças inconscientes quando precisar saber.

> **Nota do MPR:** Na pergunta, 'o plano' é identificado com as crenças.

> **Nota do MPR:** Nesta passagem, 'crença de comando' e 'parâmetro dominante' são os termos de Bashar para uma crença que organiza as demais.

A conversa

PERGUNTA: Uma coisa que você mencionou é o plano. As crenças, certo?

BASHAR: Sim.

PERGUNTA: Agora, eu percebi que parte do meu problema é que, sabe, eu não tenho o plano certo em certas áreas, sabe, tipo,

minhas crenças não são... tipo, eu não acredito que seja possível ter tudo, mesmo que eu realmente queira ter tudo. Então, essa é uma crença da qual eu tenho consciência, mas eu acho que isso...

BASHAR: Opa, opa, opa, opa, opa, opa, opa, opa. Você acabou de me dizer isso. Como você pode não ter consciência disso?

PERGUNTA: Certo. Eu não, eu disse que tenho consciência disso. Ok. Mas eu acho que existem muitas outras crenças das quais eu não tenho consciência e que também me atrapalham. Certo. Então, o que eu posso fazer para me tornar pelo menos consciente disso para que eu possa trabalhar com isso?

BASHAR: Ser um criador de crenças mais abrangente. Diga para si mesmo: "Muito bem, talvez, só talvez, existam sistemas de crenças dos quais não tenho consciência e que possam estar me impedindo de avançar. O que posso fazer a respeito? Imaginação. Ah, a imaginação diz: por que não criar uma nova crença que leve em consideração todas essas crenças inconscientes de tal forma que, independentemente de existirem ou não, elas não impeçam a nova crença de permitir que você faça o que precisa fazer? Assim, a nova crença substituirá todas as inconscientes. Por que não criar uma nova crença que leve isso em consideração? E as crenças antigas desaparecerão. Elas se transformarão ou virão à tona para que você possa se tornar consciente delas e lidar com elas. Mas a questão é que você tem a capacidade de criar um novo parâmetro dominante, um novo programa que inclua a possibilidade de você ter crenças das quais não tem consciência, mas as inclua de tal forma que você saiba que isso as forçará a vir à tona para que você possa se tornar consciente delas e mudá-las. Você pode criar uma crença de

programa de comando que lhe permitirá saber quais são todas as crenças inconscientes quando precisar saber." Entendeu?

PERGUNTA: Sim, entendi. Sim. Estou pensando: "Nossa, que legal". E estou pensando: "Como eu faço isso?".

BASHAR: Bem, que legal, mas eu não acredito.

PERGUNTA: Bem, como eu faço isso?

BASHAR: Eu acabei de te dizer como. Basta criar essa crença de comando e ela simplesmente Veja, veja, veja, você não acha que é tão fácil. Você não acredita que seja tão fácil. Todas as crenças que você já adotou, mesmo aquelas das quais você pode estar inconsciente, foram criadas da mesma maneira. O que há de tão diferente nisso? Você só acha que as outras crenças têm mais poder porque você está acostumado com elas. É só isso. Elas não têm mais poder do que isso. Você as criou da mesma maneira. Sim, é tão fácil assim, apenas criando a nova crença e sabendo que ela tem o mesmo efeito, ela incorporará automaticamente todas as outras crenças à matriz e as trará para você de qualquer forma, no momento apropriado em que elas precisarem, serão trazidas à sua atenção para que você lide com elas da melhor e mais construtiva maneira possível. Entendeu?

Sem escolha, há uma crença no caminho

BASHAR · MUROS DE TIJOLOS E CRENÇAS · 9 DE FEVEREIRO DE 2022

Na parte de uma transmissão sobre a estrutura das crenças, Bashar explica por que alguém reconhece o que prefere e mesmo assim não age.

O que ele ensina aqui

- Você sempre se move para o que define como mais prazeroso e se afasta do que define como mais doloroso.
- Se você não escolhe o que diz preferir, há uma crença negativa ligada a essa preferência.
- Ache a crença que você prendeu ao seu sonho e verá por que não o escolhe.
- Muitas vezes é medo do desconhecido: a dor conhecida parece melhor do que o novo.

> **Nota do MPR:** 'Mecanismo motivacional' é o termo de Bashar para a regra de ir sempre ao que parece mais prazeroso e fugir do que parece mais doloroso.

> **Nota do MPR:** A fonte é legenda automática sem pontuação; a pontuação foi acrescentada, mantendo as palavras ditas.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos agora de examinar e explorar, com uma espécie de abordagem de raio-x, a ideia de quais crenças são aquilo que você está olhando especificamente para mudar. É por isso que intitulamos a ideia "paredes de tijolos e crenças": porque entendemos que, muitas vezes, quando você tem uma crença e

deseja mudá-la, você diz que prefere mudá-la, mas sabemos que muitos de vocês experimentam um grande grau de dificuldade em permitir que essa crença mude. Então o que vamos examinar hoje é a natureza real, a estrutura real das crenças, de modo que talvez, ao obter algum insight sobre a estrutura real da crença, você compreenda como ela é organizada para se perpetuar. E talvez também obtenha uma maior compreensão de como essa organização funciona e de como você pode, de certo modo, quebrá-la, de como lidar com os diferentes componentes da crença, de como reconhecer os diferentes truques que as crenças negativas têm em seu kit de ferramentas para se perpetuar e fazer parecer que é difícil, ou talvez até impossível, mudar essa crença negativa.

Em primeiro lugar, como discutimos antes, é claro que, quando você atribui certos tipos de crenças ao seu mecanismo motivacional, você é automaticamente, e imediatamente, impulsionado na direção de reforçar essa crença. A ideia do mecanismo motivacional é, de novo, bastante simples: você é sempre motivado pelo mesmo mecanismo para fazer o que quer que escolha fazer, sempre, sem exceção. Você só tem realmente duas motivações básicas, que são simplesmente lados diferentes de um mecanismo motivacional: você sempre, sempre, sempre se moverá imediatamente na direção do que percebe ser ou define como mais prazeroso, e sempre, sempre, sempre e imediatamente se afastará do que define ser ou percebe ser mais doloroso. A chave aqui é o que você define, o que você acredita, o que você percebe ser prazer e dor.

Muitos de vocês dizem que, em certo sentido, reconhecem intelectualmente o que preferem e, ainda assim, não entendem por

que não fazem a escolha, porque nem sempre agem de acordo com isso. Isso se resume ao mecanismo motivacional. Se você tivesse um sistema de crença positivo ligado a essa chamada preferência, você a escolheria imediatamente. E se você não a escolhe, se não está se comportando nessa direção, se não está agindo de acordo com ela, o que isso imediatamente lhe diz, sem exceção, é que deve haver uma crença negativa ligada à sua preferência real, que faz você vê-la sob uma luz que a torna algo que você realmente não prefere escolher. Assim, o importante é descobrir que crença você atribuiu à ideia do seu chamado sonho, da sua suposta preferência, que faz com que ela pareça ser tudo menos a sua preferência. E, uma vez que você descubra que crença é essa que você anexou à preferência, você saberá imediatamente por que não a está escolhendo: por causa dos sistemas de crenças que atribuiu ao que diz representar a sua paixão, o que faz a sua paixão realmente parecer uma escolha mais dolorosa do que a dor que você já está escolhendo.

Muitas vezes é tão simples quanto o medo do desconhecido: não querer avançar em uma direção que não é familiar e ficar com a dor só porque a dor é familiar, e essa familiaridade parece realmente preferível ao medo do desconhecido. Então você permanece na dor, por mais dolorosa que seja, porque é algo que você conhece, ao contrário de algo que você não conhece. Se você tem uma crença que diz que o desconhecido deve ser temido, muitas vezes é tão simples quanto isso. Mas isso requer de você a capacidade de examinar e explorar por que você tem essas crenças, por que as vinculou a esse mecanismo motivacional e por que as anexou à sua preferência dessa maneira.

Crenças centrais: arrume a mobília da mente

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 618, P. 51 · 1974

Seth mostra como uma crença central fica invisível quando vira "fato da vida" e dá um exemplo comum, o de ser um pai responsável. Fecha com a imagem de crenças como mobília que se pode rearrumar.

O que ele ensina aqui

- Uma crença central é invisível enquanto você a trata como fato, e não como crença.
- Uma crença que parece inocente ("sou um pai responsável") pode estreitar a vida se você nunca examinar o que a palavra carrega.
- Até noções como o tempo são crenças centrais que você toma por definição.
- Imagine as crenças como móveis: veja que ideias cada peça representa e jogue fora as que não servem. Dizer "não consigo jogar fora" é outra crença.

> **Nota do MPR:** "Crença central" (core belief) é o termo de Seth para uma ideia sobre a própria existência da qual outras crenças menores dependem.

> **Nota do MPR:** "Neste capítulo" refere-se ao capítulo de A Natureza da Realidade Pessoal de onde o trecho foi tirado.

A conversa

Partes separadas da sua mente podem conter câmaras de material inativo. Essa informação não fará parte da estrutura organizada dos seus pensamentos habituais; embora os dados estejam disponíveis para a consciência, você pode ficar relativamente cego a eles.

Em geral, quando você olha para dentro da sua mente consciente, faz isso por uma razão particular, para achar alguma informação. Mas, se você se educou para acreditar que tal dado não está consciente e disponível, não lhe ocorrerá procurá-lo na mente consciente. Se, além disso, os seus dados conscientes estão fortemente organizados em torno de uma crença central, isso o tornará automaticamente cego a toda experiência que não esteja ligada a ela.

Uma crença central só fica invisível quando você pensa nela como um fato da vida, e não como uma crença sobre a vida; só quando você se identifica tão completamente com ela que focaliza automaticamente as suas percepções ao longo dessa linha específica.

Por exemplo, eis uma crença central aparentemente muito inocente: "Sou um pai responsável."

Agora, na superfície não há nada de errado com essa crença. Se você se apega a ela e não a examina, porém, pode descobrir que a palavra "responsável" é bastante carregada e reúne outras ideias que você igualmente não examinou. Qual é a sua ideia de ser responsável? De acordo com a resposta, você pode descobrir se a crença central trabalha a seu favor ou não.

Se responsável significa "devo ser pai ou mãe vinte e quatro horas por dia, com exclusão de todo o resto", então você pode estar em

dificuldade, pois essa crença central pode impedi-lo de usar outras habilidades que existem muito à parte da sua condição de pai. Você pode começar a perceber todos os dados físicos através dos olhos dessa crença central e de mais nenhuma. Não olhará mais para a realidade física com o espanto de uma criança, nem com a curiosidade sem estrutura de um indivíduo, mas sempre por olhos de pai. Assim você se fechará para boa parte da experiência física.

Agora, por telepatia, você também atrairá dados inconscientes que se encaixem nesse padrão rígido, conforme a força e a teimosia dessa ideia e conforme você esteja ou não disposto a lidar com ela. Você pode estreitar ainda mais a sua vida, toda informação de qualquer tipo ficando, por fim, relativamente invisível para você, a menos que toque a sua realidade de pai.

Agora: a crença central que acabei de dar é de um tipo.

Você tem alguns pressupostos básicos que também são crenças centrais. Para você, eles parecem definições. São tão parte de você que você os toma como dados. A sua ideia de tempo é um deles.

Você pode gostar de manipular pensamentos sobre o tempo na sua mente. Pode se pegar pensando que o tempo é basicamente diferente da experiência que você tem dele, mas, no fundo, acredita que existe nas horas e nos anos, que as semanas vêm até você uma de cada vez, que você está preso na correnteza das estações.

Naturalmente a sua experiência física reforça essa crença. Você estrutura, portanto, a sua percepção em termos dos intervalos que parecem ocorrer entre os eventos. Isso em si o obriga a concentrar a atenção numa única direção e o desencoraja de perceber os eventos da sua vida de outras maneiras.

Você pode ocasionalmente empregar a associação de ideias, um pensamento levando facilmente a outro. Quando faz isso, muitas vezes percebe novos insights. À medida que os eventos se soltam da continuidade do tempo na sua mente, parecem ganhar vitalidade renovada. Você os desestruturou, veja, da organização habitual. Ao apreendê-los por associação, você chega bem perto de examinar o conteúdo da sua mente de forma livre.

Mas, se você abandona o conceito de tempo e depois vê o conteúdo consciente da sua mente através de outras ideias centrais, ainda está estruturando. Não estou dizendo que você nunca deva organizar esses conteúdos. Estou dizendo que você deve ficar ciente das suas próprias estruturas. Construa-as ou derrube-as, mas não se permita ficar cego para a mobília da sua própria mente.

Você pode tropeçar numa ideia fora do lugar tão facilmente quanto numa cadeira velha. Ajudará você, na verdade, pensar nas suas crenças como mobília que pode ser rearranjada, mudada, renovada, descartada por completo ou substituída. As suas ideias são suas. Elas não deveriam controlar você. Cabe a você aceitar as que escolhe aceitar.

Imagine-se, então, rearrumando essa mobília. Imagens de peças particulares virão com clareza. Pergunte a si mesmo que ideias essas peças representam. Veja como as mesas combinam entre si. Abra as gavetas por dentro.

Não haverá mistério. Você sabe quais são as suas próprias crenças. Verá os agrupamentos, mas cabe a você olhar dentro da sua própria mente e usar as imagens à sua maneira. Jogue fora as ideias que não lhe servem. Se, ao ler isto, você encontrar uma ideia assim em

si mesmo e disser: “Não consigo jogar esta ideia fora”, então perceba que essa sua observação interior é, em si, uma crença. Você pode jogar fora a ideia, a segunda, tão facilmente quanto a primeira.

Você não está sem poder diante das ideias. Usando essa analogia, você certamente encontrará alguma mobília que não esperava. Não olhe apenas no centro do seu quarto interior de consciência, e fique em guarda contra a certa invisibilidade mencionada antes (neste capítulo), em que uma ideia, bem disponível, parece ser parte da realidade.

A estruturação das crenças é feita de um modo altamente característico, mas individual, de modo que você encontrará padrões que existem entre vários agrupamentos, e um pode levar você a outro.

A ideia de ser o pai ou a mãe responsável, por exemplo, pode levar com muita facilidade a outras estruturas psíquicas envolvendo responsabilidade, de modo que os dados são aceitos pelo seu próprio valor. Você pode até pensar que é errado ver qualquer situação que não seja pela sua condição de pai.

A crença na culpa seria, portanto, uma estrutura cimentadora que manteria unidas outras crenças centrais semelhantes e acrescentaria força a elas. Você precisa entender que essas não são simples ideias mortas, como entulho, dentro da sua mente. São matéria psíquica. Em certo sentido, então, estão vivas. Agrupam-se como células, protegendo a sua própria validade e identidade.

Sob camadas de crenças oficiais

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 10 · 10 DE SETEMBRO DE 1980 · PARTICIPANTES: JANE ROBERTS (RUBURT) E ROBERT BUTTS (JOSEPH)

Seth fala a Robert Butts sobre Jane, a quem chama de Ruburt: ela mudou antigas crenças culturais e o corpo respondeu. Depois ele trata de como a cultura e a educação cobrem as inclinações naturais com crenças.

O que ele ensina aqui

- Mudar crenças dá ao corpo um quadro diferente do mundo, e a resposta do corpo a essa informação é imediata.
- Combater uma crença não a tira do lugar; ela segue pesando enquanto você ainda acredita nela em algum grau.
- A educação cultural muitas vezes sufoca as inclinações individuais da criança.
- Para achar quem você é, é preciso cavar uma "arqueologia de crenças" sob as crenças oficiais.

> **Nota do MPR:** "Ruburt" é o nome que Seth dá a Jane Roberts; "Joseph", a Robert Butts, seu marido, que registrava as sessões.

> **Nota do MPR:** Os trechos aqui vêm da mesma sessão, com cortes de comentários pessoais marcados com "[…]".

> **Nota do MPR:** "Pessoa natural" é o termo de Seth, neste livro, para quem age pelos próprios impulsos e ritmos naturais.

A conversa

O corpo de Ruburt está se reparando agora num ritmo excelente. Ele faz isso porque Ruburt está lhe dando "ordens" diferentes. Está lhe dando um quadro diferente do mundo, e faz isso porque finalmente mudou muitas das suas antigas crenças. Na verdade, a resposta do corpo a essa informação é sempre instantânea, apareçam ou não os resultados de imediato. Ruburt está começando a ter um quadro mais "realista" de como a realidade funciona como um todo. Está conseguindo se desembaraçar de muitas crenças culturais desvantajosas, crenças que vocês dois, durante anos, como outras pessoas, davam por certas.

Vocês podiam combater essas crenças, lutar contra elas, mas elas ainda tinham grande peso. Vocês ainda acreditavam nelas em grau importante. Toda a ideia, ou o medo, que Ruburt teve numa época de levar outras pessoas pelo caminho errado baseava-se nessas antigas crenças. Essas ideias se foram. Vocês estão se aproximando de um estado mental, individual e conjuntamente, que representa muito mais de perto aquele que é natural, com o qual a pessoa natural é inatamente equipada.

[…]

A educação na sua cultura é um saco misto (com ênfase irônica e bem-humorada), e a educação vem não só das escolas, mas de jornais e televisão, revistas e livros, da arte e do próprio retorno da cultura. Em termos gerais, para os fins desta discussão, há dois tipos de educação: uma voltada a ensinar a criança a lidar com o mundo natural e outra voltada a ensinar a criança a lidar com o mundo cultural. Obviamente, em geral elas se combinam. É impossível separá-las.

Os seus sistemas educacionais, porém, apesar de todo o seu idealismo, acabaram em grande parte (pausa) sufocando as inclinações e tendências individuais naturais das crianças e enfatizando demais, em vez disso, a organização cultural. Tornou-se mais importante, então, que a criança se conformasse à cultura em vez de seguir as suas próprias inclinações naturais individuais. Os seus modos característicos de lidar com a natureza eram malvistos, de modo que a educação não trabalha com as habilidades da criança, mas contra elas. A educação, então, muitas vezes vai contra a corrente da pessoa natural.

[…]

A pessoa natural está para ser encontrada, agora, não no passado nem no presente, mas sob camadas e mais camadas de crenças oficiais; assim, vocês lidam com uma arqueologia de crenças para encontrar a pessoa que cria crenças desde o início. Como tenho dito muitas vezes, evidências de clarividência, telepatia ou o que seja não são casos excêntricos e isolados na experiência do homem, mas representam padrões naturais de comportamento cotidiano que se tornam invisíveis no seu mundo por causa do quadro oficial do comportamento e da realidade.

Os processos naturais de cura do corpo livram, a cada dia, as pessoas de doenças, reparam doenças emocionais ou corporais, e tais casos passam em grande parte sem registro.

Aceitar, sem brigar

Aceitar não é concordar nem eliminar. É tirar o julgamento.

Como aceitar uma crença, passo a passo

ELIAS · SESSÃO 415 · 15 DE JUNHO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E MIKE (MIKAH)

Mike pergunta se basta reconhecer uma crença para ela ser neutralizada e diz estar confuso com o que lê nas transcrições. Antes, ele contou a dúvida entre a lógica e a intuição diante de um convite para alistar-se no serviço militar.

O que ele ensina aqui

- Aceitar uma crença passa por três passos: notar, reconhecer e dar atenção a ela.
- Reagir à crença, com conflito ou emoção, ainda é reconhecer; dar atenção é soltar a tensão que se faz sobre ela.
- O método de perseguir a crença até cansar é comum, não é errado nem prejudicial.
- Uma crença aceita deixa de afetar a pessoa, como o pássaro que sai da gaiola.

> **Nota do MPR:** O pássaro e a gaiola: imagem que o Elias usa para a crença. A gaiola é o sistema de crenças; cada pássaro é um aspecto dele.

> **Nota do MPR:** Mikah é o nome de essência de Mike.

A conversa

MIKE: Está bem. Toda essa coisa da aceitação da crença ou dos aspectos da crença – apenas por meio do reconhecimento de comportarmos a crença e de ela não ser boa nem má, certa nem

errada, isso permite que o "pássaro" da crença esvoace e seja neutralizado?

ELIAS: Não necessariamente.

MIKE: Muito bem, então agora estou confuso, porque sempre subsiste algo de novo em relação às crenças e àquilo que leio nas transcrições, e eu estou permanentemente em confusão em relação a isso. Por favor, explique a mim de que modo poderemos passar a aceitar uma crença para além do que acabei de referir.

ELIAS: Por vezes isso pode representar tudo quanto você exija de si mesmo. Você pode na realidade – por vezes – aceitar aspectos das crenças apenas através do reconhecimento, da identificação, e da sua admissão deles, mas essa ação apenas ocorre ocasionalmente, porque afirmo a você que abriga de modo intenso muitos desses aspectos.

Ora bem; isso não quer dizer que você não consiga alcançar essa mesma ação em relação a um aspecto dos sistemas de crença que abrigue com intensidade, só que você também comporta outros aspectos inerentes às crenças que lhe dizem que precisa recorrer a um processo e a um método para atingir a aceitação das crenças.

Por isso, conquanto possa passar espontânea e instantaneamente a aceitar um aspecto de uma crença, também poderá não se permitir necessariamente alcançar isso desse modo, por não traduzir qualquer método nem processo, quando vocês criaram aspectos de crenças bastante vigorosos que dizem a vocês que tudo o que realizam no seu foco físico requer um método. Consequentemente, ao passar para a área da neutralização desses aspectos, e da aceitação desses aspectos das crenças, afirmo a você que no

processo ou método que emprega você avança por meio do que designa como passos.

Inicialmente você começa por notar. Assim que você se permitir notar, dá início ao processo de identificação. Você começa a reconhecer o aspecto inerente ao sistema de crenças. Você já não está apenas detectando a sua existência, mas começa a apresentar a si mesmo imagens e situações que lhe demonstrarão o aspecto inerente ao sistema de crenças que estará encarando nessa altura em particular, e começará a reconhecer as diferentes formas que esse aspecto particular pode apresentar em si mesmo.

Com isso, como já tive ocasião de declarar, você pode continuar encarando o mesmo "pássaro", só que a apresentação dele pode ser fornecida a você por meio de perspectivas diferentes. Você pode perceber diferentes elementos, vários lados, posições distintas, diferentes ângulos do mesmo pássaro.

Isso é expressado em termos objetivos em diferentes situações. Você continua vendo e a apresentar a si mesmo o mesmo aspecto de um sistema de crenças, só que o está estendendo a si mesmo por meio de várias situações diferentes.

Isso fornece a você uma oportunidade de ver o aspecto por inteiro, de modo que não se iluda necessariamente com a ideia de ter aceitado esse "pássaro" particular, e de modo que subsequentemente ele possa ser apresentado a você de novo com um novo rosto.

Por isso, você gera um processo ou método pelo qual apresenta a si mesmo várias situações distintas e comportamentos e ações e

eventos que passarão a lhe sugerir imagens, perspectivas, dos diferentes ângulos inerentes a cada aspecto particular.

Bom; assim que você se permitir enxergar diferentes ângulos do aspecto da crença – não apenas notar a sua existência, mas ver e reconhecer o aspecto em diferentes situações – subsequentemente você passa para o passo seguinte, o qual consiste em dar atenção a esse aspecto.

Ora bem; esta é a área que confunde você, porque VOCÊS no foco físico identificam o fato de dar atenção ao aspecto como o ato de reconhecimento. Permite que passe a explicar.

Ao reconhecer e apresentar a si mesmo cada aspecto das crenças, quando estende a si mesmo esse tipo de situação, você estende a si mesmo igualmente uma expressão de conflito, de confusão e de dificuldade. Por vezes você pode até suscitar expressões emocionais em conjugação com esse reconhecimento do aspecto.

Nessas situações você PENSA consigo mesmo estar dando atenção ao aspecto, por estar se envolvendo no que identifica como uma ação ou movimento relativo ao aspecto, por estar respondendo a ele. Você está dando origem ao conflito e à confusão; passa a gerar respostas emocionais. Com isso, você pensa consigo mesmo que isso traduza a ação efetiva de dar atenção ao aspecto.

Eu digo a você que isso não passa do ato da apresentação a si mesmo de uma oportunidade de reconhecer o aspecto, porque como você continua dando expressão à REAÇÃO para com o aspecto por meio do conflito, deixa de dar atenção a ele. Reconhece-o, e proporciona a si mesmo várias situações distintas a fim de reconhecê-lo.

Assim que der início ao seu passo seguinte de dar atenção efetiva à crença, aos aspectos da crença, você começará a notar uma diminuição nesse conflito.

Dar atenção a uma crença não traduz uma ação objetiva, por assim dizer. Não envolve a OPERAÇÃO – nos seus termos – de uma ação respeitante ao aspecto da crença. Trata-se da PERMISSÃO para que o aspecto se faça reconhecer, e falando em termos figurados, nos seus termos, consiste na permissão de vocês mesmos para abrirem mão da luta que travam com esse aspecto. Por isso, aquilo para que você está efetivamente se voltando é para o ato de soltar a tensão que exerce na energia com relação a esse aspecto.

Deixe que eu sugira de outro modo, de forma que possa proporcionar a você uma maior clareza de compreensão.

Primeiro você nota a coisa: "Eis aqui a crença. Isso não traduz nenhum absoluto. Não traduz nenhum elemento da minha realidade que seja permanente ou imutável. É um aspecto relativo a uma crença."

O passo seguinte consiste no reconhecimento no contexto das situações; a apresentação desse aspecto. Nesse sentido, de cada vez que você apresenta a si mesmo um determinado aspecto de uma crença, notará o fato e o reconhecerá. Você não detectará apenas o sistema de crença operando, mas avançará um pouco mais adiante e se permitirá a capacidade de reconhecer: "Isto é um aspecto específico de uma crença, e isto é a identificação desse aspecto."

Assim que tiver identificado o aspecto inerente à crença, você começa a apresentar a si mesmo várias situações e circunstâncias distintas que lhe proporcionarão repetições sucessivas da

apresentação desse mesmo aspecto, que poderá ver uma e outra vez, por isso corresponder ao método que escolheu.

Quando você o vir, quando identificar o aspecto, quando reconhecer o aspecto e o apresentar a si mesmo repetidas vezes por meio de várias situações e comportamentos, passará a experimentar reações em conjugação com ele.

Ora bem; segundo a ideia que faz de dar atenção ao aspecto, você pensa consigo mesmo que ESTÁ dando atenção ao aspecto da crença por se encontrar reagindo a ele. Você já terá passado pela fase de notar e de identificar, mas agora está reagindo a ele. Essa é a lógica de vocês e a ideia racional que empregam na identificação do seu método.

Agora; eu digo a você que, nesse estágio do método que emprega, você ainda não está dando atenção ao aspecto. Você ainda permanece no estágio do reconhecimento, por continuar reagindo a ele. Você está continuamente se permitindo sofrer a afetação proveniente desse aspecto.

Ao passar a seguir para o passo seguinte, que corresponde à atenção pelo aspecto da crença, você começa a notar que não responde nem reage ao aspecto inerente a cada uma das situações que lhe é apresentada. Ele começa a afetar você cada vez menos. AGORA você está começando a dar atenção ao aspecto inerente à crença. Dar-lhe atenção traduz o ato, a implementação do abrir mão da tensão que você exerce na energia dele.

É por essa razão que propus a analogia do pássaro e da gaiola, porque nos termos visuais físicos, torna-se bastante fácil vocês identificarem a coisa desse modo. Você pode perceber ter pousado

os olhos num "pássaro" particular, digamos que tenha escolhido um pássaro de um vermelho brilhante.

Você nota a crença ao detectar a gaiola e a sua existência. Nesse caso, você não está dirigindo a sua atenção para essa gaiola, e não está criando qualquer movimento na direção da aceitação de todos os aspectos inerentes à gaiola. Você apenas está notando a existência dessa gaiola.

Assim que tiver reconhecido para si mesmo a existência dessa gaiola, você passará a vê-la mais de perto e a perceber que ela comporta muitos pássaros. Então você reconhece o quanto ela está cheia, e opta por pousar os olhos num "pássaro" em particular que deseja que passe a voar em liberdade. Com isso, você começa a abrir a gaiola.

Nesse sentido, você passa a reconhecer o "pássaro" vermelho. Você observa o "pássaro" avermelhado, e enfia a mão na gaiola a fim de alcançá-lo, de modo a poder removê-lo. Só que no processo de remover o "pássaro" vermelho, ele começa a esvoaçar pela gaiola enquanto você procura apanhá-lo tateando numa tentativa de agarrá-lo, e eventualmente apanhá-lo. Mas o pássaro também começa a bicar as suas mãos e se retorce quando você o agarra. Por isso, você deixa a mão resvalar e ele pode escapar.

Por isso, uma vez mais, você estará apresentando a si mesmo uma situação para reconhecer, "Ah, pois é! O "pássaro" vermelho se deslocou de uma posição para outra, e agora preciso me voltar noutro sentido para poder agarrá-lo."

Ao fim de umas quantas tentativas você se dá conta de que se sente cansado de tanto se esforçar para agarrá-lo. Por isso, nos

seus termos físicos, você desiste, e ao desistir e deixar de perseguilo sistematicamente, o "pássaro" voa na sua direção e pousa na sua mão, e aí você passará a segurá-lo.

Ora bem; assim que o pássaro tiver voado e tiver obtido permissão para pousar na sua mão, deixará de pesar em você como um incômodo, por você não estar mais perseguindo-o. AGORA você terá passado ao seu passo seguinte de dar atenção ao aspecto. Você segura agora o "pássaro" vermelho, e com isso, proporciona a si mesmo a aptidão. Ao ele se acalmar e você deixar de reagir a ele e de responder a ele mais, você proporciona a si mesmo a capacidade de passar para fora da gaiola na posse desse "pássaro", com ele na mão, e uma vez fora da gaiola, você se permitirá abrir a mão e deixá-lo voar em liberdade.

O dirigir a atenção para o aspecto inerente à crença não é representado pelo ato de o perceber e de o perseguir. Isso traduz o reconhecimento dele. Esse é o estágio, por assim dizer, em que atravessas o conflito, a confusão, (começa a tossir) a irritação, a perseguição sistemática, a apresentação repetida de vários comportamentos, de diferentes movimentos, de diferentes ângulos, de diferentes localizações desse aspecto.

Quando você se tiver fatigado o suficiente na perseguição dele, deverá passar a se permitir dirigir a atenção a esse aspecto, processo esse em que empregará muito menos energia, por não ser necessário exsudar tanta energia em relação ao aspecto inerente à crença, por estar atualmente dando atenção a ele, ato esse com que começa a abrir mão, e ao começar a soltá-lo. Você também permite que ele passe a voar em liberdade e a neutralizar o efeito do aspecto dessa crença. Se o "pássaro" deixar de estar retido na

gaiola, também não deverá afetar você, e você deixará de reagir a ele, por estar deixando de empregá-lo.

MIKE: Certo. Então, o que você está dizendo é que eu estou me fatigando ao ir atrás dele, ou que será suposto me permitir fatigar de modo a expelir esta energia, altura em que efetivamente conseguirei dirigir a atenção para ele?

ELIAS: Estou dizendo a você que esse é o método, o processo que escolheu; não somente você, como muitos, muitos outros indivíduos no seu foco físico. Falando em termos gerais, esse é o método comumente aceito no foco físico pelas pessoas quando se voltam na direção de passarem para a aceitação de uma crença. Por isso, você somente não é único na criação desse tipo de ação.

Mas quanto ao seu caso, você também emprega esse tipo de movimento. Você se alinha com esse tipo de criação por meio de métodos e de processos, mas a esse respeito, isso não traduz nada de prejudicial! Trata-se unicamente da escolha de um movimento com que você se acha familiarizado, mas não existe nada de errado nem de prejudicial nesse tipo de escolha.

Portanto, com isto, digo a você que não se trata de nenhuma questão do que DEVA passar a criar, mas do que ESTÁ criando, e o que ESTÁ criando é a situação de reconhecimento dos aspectos.

Você se encontra no seu segundo passo. No primeiro passo você notou certas crenças, depois passou ao segundo passo, da identificação e reconhecimento de aspectos da crença, mas ainda continua tentando apanhar o pássaro por toda a gaiola.

Por isso, você ainda não passou para a posição de dar atenção aos aspectos das crenças, o que perfaz o seu terceiro passo, mas está chegando perto, por estar se fatigando com a perseguição.

Por isso, você está começando a expressar a si mesmo que se sente cansado de perseguir esse "pássaro", e está se permitindo se aprontar para simplesmente PARAR, e para se sentar e esperar que o pássaro pouse na sua mão, e com esse passo, se permitirá avançar com facilidade para fora da gaiola e deixar o "pássaro" voar.

Aceitar as crenças, em vez de eliminá-las

ELIAS · SESSÃO 178 · 31 DE MAIO DE 1997 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RON (OLIVIA), HOWARD E OUTROS, EM SESSÃO PÚBLICA NO ANGEL'S CORNER

Elias abre a sessão pública com um título e fala sobre o que fazer com as crenças durante a Mudança da consciência. Depois, Vicki, Ron, Howard e outros perguntam o que acontece com o que atraímos e como lidar com quem pensa diferente. A versão disponível é resumida.

O que ele ensina aqui

- O propósito da Mudança não é eliminar as crenças, mas aceitá-las e aceitar os outros com as crenças deles.
- Quanto mais alguém defende com veemência que está certo, mais forte é a crença que sustenta.
- Aceitar uma crença a neutraliza: ela continua, mas deixa de incomodar.
- Foque nas suas crenças, não nas dos outros.

> **Nota do MPR:** Mudança: a Mudança da consciência, tema central do Elias.

> **Nota do MPR:** Duplicidade: termo do Elias para o julgamento de bom e mau, certo e errado.

> **Nota do MPR:** "Pequeno Rebento": metáfora que o Elias costuma empregar, como a própria transcrição indica.

> **Nota do MPR:** "P:" marca perguntas de participantes que a transcrição não identificou pelo nome.

A conversa

ELIAS: Todos vocês têm consciência da mudança que a consciência está presentemente sofrendo. Vocês estão participando na consciência com essa ação, além de estarem cedendo energia a esta mudança. Está muito bem e muito certo vocês se encararem, a si mesmos e ao seu futuro, com relação à sua mudança, em termos idealistas, e expressarem a si mesmos e aos demais o quanto a sua mudança pode ter de adorável, de pacífico e de maravilhoso, mas na realidade existem também questões práticas que acompanham tal ação. Vocês abrem caminho por entre crenças que carregam ao longo de imensos focos e até a atualidade, e elas não são facilmente descartáveis. Não se alcança isso com facilidade, conforme vocês podem ver presentemente, através do contato com os outros e as crenças que eles albergam.

Aqueles que detêm um conhecimento desta mudança global da consciência podem sentir-se empolgados com o desejo de ajudar os demais por meio da informação e de uma cedência de energia, mas fazem igualmente face às suas próprias crenças ao serem confrontados com as crenças alheias, e isso dá lugar à criação de confusão e de conflito. Até mesmo entre vocês – aqueles de vocês que mostram concordância com os conceitos e os ideais – podem se deparar com o confronto que se dá entre as suas crenças e as dos outros. Digo a todos vocês que o propósito da sua mudança não consiste em eliminar as suas crenças, mas em aceitá-las, bem como a todos os demais no seu planeta.

Vocês conceberam a realidade deste foco físico como imbuída de crenças. Por isso, até mesmo na sua mudança de consciência vocês continuarão comportando crenças, apesar de as reconhecerem

como crenças e as aceitarem. Em razão disso elas deixarão de possuir o poder que atualmente detêm. A palavra chave que empregamos no que respeita à ação desta mudança é o da aceitação; aceitação pessoal, aceitação das crenças e aceitação dos outros. Isso é muito mais difícil do que vocês podem inicialmente supor, porque para aceitarem as crenças e os outros com as crenças que abrigam, vocês devem igualmente confiar em si mesmos.

E isso nos conduz mais uma vez para a área do pragmatismo, através da qual vocês experimentam confusão e conflito ao quererem confiar em si mesmos, mas também ficam em dúvida sobre quando essa confiança em si mesmos deve ser considerada nas relações que mantêm com os outros, por confiarem nas impressões, impulsos e intuições deles. Por isso não desejam ver esses elementos diminuídos, mas também não desejam depreciar os seus, os quais poderão não se revelar em harmonia. Tal como todos vocês bem sabem, não é assim tão difícil confiar em si mesmos pessoalmente; mas ao interagirem com os outros, aí vocês se deparam com a confusão.

É por tal razão que é importante examinar as crenças e reconhecer no seu íntimo as crenças, assim como o peso que exercem, porque algumas crenças chegam a pesar mais do que outras. Vocês se agarram a algumas com mais vigor do que a outras. E devido a isso vocês se debatem mais diligentemente em prol dessas crenças. Isso deverá ser uma indicação inicial. Ao abordarem outra pessoa e enfrentarem as crenças com as quais não estão de acordo, examinem a si mesmos antes de responderem. Lembrem-se de que o movimento desta mudança não consiste em converter os outros às suas crenças porque a ação desta mudança abrange as crenças

todas; de todos vocês no seu planeta. Por isso a aceitação de todas as crenças é da maior importância, porque vocês não se realizam mais por condenarem os outros pela criação daquilo em que acreditam, do que eles em relação a vocês.

E quanto mais vocês expressarem veementemente ao outro o quanto a posição de vocês é correta, mais isso representará um indicativo da intensidade com que albergam a sua crença. Se vocês aceitarem uma crença qualquer, deixará de ser importante converter outro indivíduo ao seu processo de pensamento, porque passam a aceitar a realidade dele; porque as crenças constituem um elemento desta realidade física. Por isso, cada crença que uma pessoa defenda é real. Apenas nos seus termos deixa de o ser. Mas é real porque vocês estão todos interligados. Por isso, faz igualmente parte da sua realidade. Vocês podem exagerar no desacordo que revelam para com a criação que o outro concebe na sua realidade, mas isso faz igualmente parte da realidade de vocês; porque vocês fazem parte dele, e ele faz parte de vocês.

Isso conduz-nos ainda mais além da questão da duplicidade, a qual se estende para lá da sua esfera pessoal. Tudo isso são elementos que devem considerar num esforço por levar mais longe a ação da sua mudança. Vocês comportam em si mesmos duplicidade, o que são capazes de entender. O que esquecem é que estão interligados com todas as outras consciências. Desse modo, ao estarem em desacordo ou condenarem o outro, também estão exibindo duplicidade em relação a si mesmos numa escala maior; porque não existe separação. (Pausa)

Esta mudança da consciência comporta muitos elementos. Trata-se de um tremendo esforço a empreender. Requer-se uma enorme

capacidade de energia em consciência a fim de mudar e reclamar de volta a energia das crenças estabelecidas e dos eventos profetizados para aquilo que vocês percebem como um movimento positivo que não venha a ser destrutivo. E vocês possuem o poder e a capacidade de colocá-lo em prática. (Pausa)

Tal como referi, esses elementos requerem confiança pessoal. Muitos acreditam – sublinhem o termo! – que têm confiança em si mesmos quando na realidade não estão confiando neles próprios. Na vida comum que levam todos os dias, vocês se deparam com inúmeros conflitos e confusão que se erguem por falta de confiança em si mesmos. Até mesmo aqueles que provam a si mesmos várias vezes que acreditam genuinamente em si próprios se deixam deslizar para a dúvida, porque a duplicidade é extremamente insidiosa nas crenças que vocês comportam.

[…]

Tal como já referi, vocês não vão trair a si mesmos. Vocês vão provar isso a si mesmos. Vocês só precisam avaliar as crenças que tingem a percepção de vocês, porque nessas crenças, tal como referi ainda hoje, se estiverem dando a si mesmos indicações vigorosas numa direção qualquer, podem ter certeza de que estão lidando com uma crença! Quanto mais vocês se esforçarem e se debaterem, mais vão se deparar com crenças; porque na autoaceitação e na aceitação das próprias crenças impera a ausência de esforço e a suavidade de movimentos. Não é necessária tanta luta, não obstante a criação de drama poder constituir um entretenimento! Mas, chegados a esta altura do enquadramento temporal de vocês, vocês se sentem cansados com relação a este jogo, e escolheram se tornar mais criativos na consciência e se

permitir novos sentidos de liberdade desprovidos das restrições das suas crenças.

Prestem atenção àqueles elementos que se apresentam na sua era, porque se trata de elementos que vocês atraíram para si de forma intencional e com o fim de realizar a sua intenção e o seu sentido de valor; porque, ao deixarem de prestar atenção àquilo que atraem para si, caem na confusão. Não é por acaso nem é acidental que esta essência esteja se dirigindo a vocês.

P: Então, se alterarmos as nossas crenças mudaremos aquilo que atraímos a nós?

ELIAS: Ah! Eu não estou dizendo a vocês para alterarem as suas crenças! Toda e qualquer crença que vocês escolherem seguir será adequada porque essa será a sua realidade e, como tal, deverá traduzir a opção da sua manifestação. Mas vocês não eliminam as crenças, nem as trocam por outras…

P: Elas não são alteradas?

ELIAS: Vocês aceitam essas crenças que são conflitantes, e desse modo também as neutralizam. (Pausa)

Permitam que eu diga a vocês que, para aceitarem uma crença, olhem para outra pessoa que abrigue uma crença e identifiquem essa crença, porque desse modo pode se tornar mais fácil do que se voltar para si mesmos; já sabemos que vocês não conseguem identificar qualquer crença em si mesmos por serem tão perfeitos! (Riso) Mas… Apesar disso, vocês são perfeitos! Ao identificarem a crença de uma pessoa com quem não concordam, quando observarem e aceitarem essa expressão da criação dela, enquadrada

nas crenças inalteradas que possui, e isso não incomodar vocês por compreenderem que não altera a realidade de vocês - que o fato de ela comportar outra realidade ou outras crenças não afeta nem ameaça vocês - nesse caso terão aceitado isso como uma crença. Vocês podem continuar tendo a sua opinião de desacordo e optar por não manifestar essa realidade, mas o fato de ele optar por criar tal realidade em si mesmo não terá qualquer importância.

VICKI: Todavia com frequência as realidades entrecruzam-se e quando as pessoas o fazem gera-se uma afetação entre si. Desse modo, por vezes pode parecer que se uma pessoa aceitar uma dada crença e outra se retrair ou não a aceitar, no quadro do conflito gerado pela oposição entre as duas crenças distintas, aquela que aceitar de modo efetivo a crença deverá alinhar pela crença da outra?

ELIAS: Na sua forma de encarar. O que você está referindo é que ambos comportam diferentes crenças e entram em conflito um com o outro; um aceita as suas crenças enquanto o outro não. Nesse sentido, você percebe que aquele que aceita está aquiescendo ao outro que não as aceita.

VICKI: Exato.

ELIAS: Mas não possui a menor importância!

VICKI: Só me parece que isso poderia afetar a nossa realidade porque frequentemente as pessoas entrecruzam as suas realidades.

ELIAS: Mas vocês estão continuamente e a cada momento da sua existência entrecruzando a realidade com a consciência, assim como afetando e sendo afetados pela consciência. Vocês só notam

aquelas interações que exercem de forma objetiva, aquelas que levam a cabo em conjunto com aqueles que estão na sua presença e durante o tempo em que se encontram no estado de vigília, apesar de serem continuamente afetados e estarem afetando tudo e todos, e não só quem se acha na sua presença. (Pausa)

Com a aceitação das crenças, o indivíduo reconhece não existir a menor importância. Deixa de se tornar ofensivo para ele o fato do outro continuar criando a sua realidade com o vigor que a crença lhe confere. Tal é a ação do "Pequeno Rebento". (Metáfora comumente empregada pelo Elias) Já disse a todos vocês para não se preocuparem com os outros nem com aquilo que eles criam. Vocês têm muito pelo que se responsabilizar nas suas criações e na área da sua essência, a qual é imensamente vasta!

Vocês funcionam dentro das suas crenças, não?

VICKI: Por certo.

ELIAS: Por isso deixem de se focar nas crenças dos outros. Foquem-se nas suas. (Pausa)

A mudança da consciência não se destina à mudança do outro indivíduo. Vocês não se encontram nos estertores da agonia das suas cruzadas, tal como se deu no passado histórico de vocês, nem estão empenhados numa ação de conversão dos outros à sua forma de pensar ou às suas crenças. Vocês não estão numa cruzada a fim de alterar o exterior. Se preferirem, vocês estão numa cruzada em prol da mudança interior. Por isso o seu foco, a sua atenção, o seu objetivo reside em se concentrarem em si mesmos e não nos outros; porque, se vocês se concentrarem nos outros, continuarão estabelecendo crenças que atualmente já aceitam!

RON: Se quisermos adotar a atitude objetiva de só colaborarmos objetivamente com outros segundo determinado acordo, de que modo haveremos de adotar isso e de que forma alcançaremos esse acordo quando as crenças podem ser tão contrárias que não subsista qualquer entendimento?

ELIAS: Inicialmente, sugeriria que vocês explorassem as probabilidades de que dispõem, porque sempre subsiste um acordo. Apenas não encaram todas as suas escolhas. Se não puderem dispor de escolha num acordo, nesse caso sugiro a vocês que se afastem. Permitam um tempo a fim de reavaliarem o seu íntimo e identificarem as crenças que estejam influenciando vocês, sem condenarem o outro pelas crenças que tem.

Que tipo de grande dano vocês podem sofrer por aceitarem as crenças de outra pessoa? Vão morrer por isso? Mas se morrerem não terá importância! Vocês não deixarão de existir! Por isso, que importância terá a sua crença para requerer uma defesa tão veemente? Trata-se unicamente de uma crença e de uma experiência.

VICKI: Portanto, você está propondo que aceitemos também as crenças dos outros e não apenas as nossas?

ELIAS: Com a aceitação das suas crenças, vocês aceitarão os outros; trata-se de um subproduto natural.

VICKI: Certo, gostava de reformular a pergunta num cenário real. Tenho uma amiga que tem um bebê cujo pai se acha ausente. A mãe pretende criar a criança, assim como o pai. Ambos pretendem obter a custódia dela, imbuídos que estão da crença de que cada um deve ser aquele indicado para criá-la. Se um deles aceitar isso

como uma crença, eu presumiria que aí isso deixaria de ser questão; digamos por exemplo, a mãe; se ela aceitar isso como uma crença, tomará consciência de não ter importância quem deverá criar a criança e talvez então permita ou concorde em que o pai passe a criá-la. Nesse sentido, a aceitação disso como uma crença, por parte dela, terá afetado o resto da sua vida. É aí que entra a concordância. E é a parte que resulta menos compreensível.

ELIAS: Por que você vê isso como algo negativo?

VICKI: Não sei se o percebo realmente como algo negativo. Só não compreendo... Parece que o próprio conceito propõe que outro tome uma decisão por nós. Se ela aceita a sua crença, então o pai da criança, que acabará por a levar e educar, terá feito escolhas em vez dela.

ELIAS: Ela terá procedido a uma escolha sua.

P: Posso colocar uma pergunta? Ao ter aceito a crença, ela não terá passado a aceitar que o pai pretenda criar a criança do mesmo modo que ela, e que ambos pretendem a mesma coisa? Ela na realidade não está convertendo-se ao ponto de vista dele.

ELIAS: Claro.

P: Então trata-se mesmo de aceitar que ele quer algo diferente e dizer: "Tudo bem. Aceito que queiras algo diferente" mas sem se entregar a ele.

ELIAS: Trata-se de uma escolha. Vocês podem aceitar a expressão do outro e continuar mantendo a sua, o que já referi previamente. Vocês também podem aceitar a crença que reconhecem e, com isso,

estarão atualmente mantendo apenas outra crença com a qual concordar.

Aceitar as crenças sem eliminá-las

ELIAS · SESSÃO 475 · 22 DE SETEMBRO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES DO GRUPO DA FLÓRIDA

Na abertura de uma sessão de grupo, Elias explica o que é cada onda da consciência, por que as crenças aparecem e o que significa aceitá-las.

O que ele ensina aqui

- Cada sistema de crenças é uma gaiola com incontáveis pássaros, os aspectos da crença.
- A percepção cria a realidade de cada um: pode não ser a do outro, mas é real.
- Aceitar não obriga a reagir: você escolhe a quais aspectos reagir.
- Nada na realidade é absoluto: cada pessoa percebe a sua própria taça.

> **Nota do MPR:** Onda: movimento coletivo em que a consciência se volta, por um período, para um sistema de crenças. Nesta sessão, o da sexualidade.

> **Nota do MPR:** Gaiola e pássaros: a gaiola é o sistema de crenças; os pássaros são seus aspectos.

A conversa

ELIAS: Desejo fornecer a vocês informação a respeito da onda da consciência que tem vindo a decorrer ao longo deste ano final do seu século e do seu milênio.

Nesse sentido, a onda diz respeito ao sistema de crenças que abrangem a sexualidade e dirige-se às crenças específicas que engloba.

Bom; também passarei a explicar a vocês que essas ondas que a consciência atravessa ocorrem como uma ação no âmbito desta mudança que a consciência está atravessando. Um dos elementos desta mudança da consciência – em relação a cujos movimentos todos vocês estão conscientes, assim como têm consciência de estar decorrendo – consiste em aceitarem as crenças.

Nesse sentido, ao se permitirem tanto individual como coletivamente aceitar o sistema de crenças que carregam nesta dimensão física, vocês se habilitam a novas liberdades e se habilitam a interromper as limitações que estendem a si mesmos, em conjugação com os sistemas de crença que abrigam.

Como este é um elemento básico desta mudança da consciência - a aceitação das crenças que sustentam - vocês também criaram um método, como quem diz, por serem todos bastante aficionados por métodos, nesta dimensão física! (Rindo)

Esse método destinado a dar atenção às crenças que escolheram consiste em criar coletivamente ondas ao longo da consciência que se focam de forma singular em sistemas de crença individuais, e como a nível individual vocês se focam num sistema de crenças individual, também concedem a si mesmos um período para observar e perceber e processar diferentes aspectos desse sistema de crenças particular.

Conforme já expliquei inúmeras vezes anteriormente, cada um desses sistemas de crenças que carregam pode ser encarado como

uma "gaiola de pássaros", em que cada gaiola dessas comporta um número incalculável de pássaros. Cada um desses sistemas de crença comporta um sem número de aspectos.

Por isso, vocês escolhem participar nessas ondas da consciência que criam coletivamente e abonar uma oportunidade de atender a diferentes aspectos inerentes à crença.

Agora; vocês fornecem a si mesmos essa informação por intermédio daquilo que criam. Vocês proporcionam a si mesmos imagens objetivas. Essas imagens objetivas podem ser exibidas por meio daqueles elementos da sua realidade que notarem. Podem ser exibidas por comportamentos pessoais, ou de comportamentos de outros indivíduos, ou por qualquer elemento existente na sua dimensão física.

Isso não se acha apenas limitado aos indivíduos. Vocês recebem imagens objetivas e informação por intermédio das criaturas, por intermédio da vegetação, por meio da sua atmosfera, por meio dos movimentos inerentes ao seu tempo, aos seus planetas... qualquer elemento da sua dimensão física pode servir para proporcionar a vocês imagens objetivas e informação.

Vocês também oferecem a si mesmos informação objetiva por meio dos seus processos do pensamento e por meio das suas expressões emocionais.

Nesse sentido, ao perceberem todas essas diferentes áreas por meio das quais podem receber informação, através de imagens objetivas, vocês também se permitem ver o número de aspectos inerentes a cada sistema de crença que carregam, por reagirem a

esses mesmos aspectos, e nisso reside a intenção desta mudança da consciência.

Ao aceitarem tais crenças e os seus aspectos, não precisam obrigatoriamente reagir a eles. Vocês vão se permitir estabelecer uma escolha objetiva em relação a quais aspectos passarão a reagir e sobre o modo como responderão a eles.

Tenham cuidado – eu não estou referindo a vocês, nem tenho referido, nem referirei, seja em que sentido for, nada que tenha que ver com a eliminação das suas crenças, porque essa não é a intenção. Não é isso o que vocês estão realizando no contexto desta mudança na consciência, e eu continuo a repeti-lo até o ponto em que todos quantos estiverem interagindo com esta informação entendam. (Rindo)

Nesse sentido, a intenção consiste em continuarem com os seus sistemas de crenças só que pela vertente da aceitação, e por essa aceitação neutralizam o poder deles e facultam a si mesmos a capacidade objetiva da escolha, e ao propiciarem essa possibilidade de escolha, também abrem a sua realidade a uma liberdade espantosa e a uma menor limitação.

[…]

A orientação pela qual vocês alinham constitui um ingrediente da sua percepção. A sua percepção constitui aquele utensílio, digamos, que vocês criaram nesta dimensão física a fim de proceder à criação da sua realidade. Por isso, aquilo que carregarem na sua percepção REPRESENTARÁ a sua realidade. Pode não ser a realidade do outro, só que traduzirá a sua realidade e será bem real, por a sua percepção ser bem real.

Pois bem; à medida que esta onda vai continuamente aumentando, também capta uma tremenda atenção por parte de cada percepção que vocês têm. A sua percepção se torna um elemento que começaram a notar, e começaram a notar as diferenças inerentes à percepção dos outros.

Nesse sentido, vocês estão exibindo um imenso caos por todo o seu globo, uma enorme confusão, e expressões extremadas, por estarem se movendo na direção de se agarrar de uma forma intensa ao que cada um individualmente percebe em termos familiares, e estão se opondo fortemente a todo elemento da sua realidade que não pareça familiar a vocês.

Vocês também permitem que muitas expressões desse sistema particular de crenças passem a vir, conforme dizemos, à superfície.

Muitos dos aspectos inerentes aos sistemas de crenças (maneiras de pensar) não se acham afastados de vocês, só que vocês escolhem não vê-los. Vocês escolhem se cegar de forma objetiva em relação a muitos aspectos de cada um desses sistemas de crenças.

Um dos métodos de se cegarem em relação a certos aspectos desses sistemas de crenças consiste em expressarem que não constituem um elemento de um sistema de crenças; que não são em absoluto uma crença mas apenas elementos da sua realidade, que constituem marcos absolutos!

“Um sim quer dizer sim, e um não significa não. O que não constitui crença nenhuma, nem qualquer aspecto inerente à crença, mas tão só um elemento da nossa realidade que é

absoluto." (Rindo) Eu afirmo a vocês categoricamente que não existe nenhum elemento na sua realidade que seja absoluto!

Cada aspecto da sua realidade constitui uma criação movida por meio da percepção que vocês têm, mas como a percepção dos outros não se conjuga com a percepção individual que têm, vocês dão lugar à confusão e ao conflito, por dizerem para si mesmos: "Isso constitui um absoluto. Como será que outro indivíduo pode não compreender a expressão que emprego? Ela traduz um absoluto, uma realidade."

Presentemente, vocês estão coletivamente permitindo que estes aspectos eclodam à superfície, de modo a se dirigirem à sua percepção e às diferenças que apresentam na sua percepção, assim como ao fato de, apesar de estarem criando uma realidade coletiva, ela ser criada extremamente de modo individual.

Já usei anteriormente, neste fórum, a analogia da taça, e de muitos indivíduos a observar uma mesma taça, em que cada um percebe uma taça diferente. PENSAM todos ver a mesma taça, e dizem a si mesmos: "Mas isto TRADUZ um fator absoluto, porque podemos usar o nosso equipamento e criar uma imagem, uma fotografia da taça." E cada um verá uma vez mais a mesma fotografia de modo individual, do mesmo modo que percebem a taça.

[…]

Mas ao voltarem a atenção para si mesmos e concederem as oportunidades que forneceram a si mesmos ao empregarem estas ondas da consciência, sem se preocuparem com os comportamentos e as crenças dos outros, mas somente com as suas, e fornecerem a si mesmos a possibilidade de darem passos no

sentido da aceitação pessoal, também passarão a irradiar energia que irá afetar o movimento com base no qual desejam objetivamente criar, movimento de harmonia e de paz e todos esses elementos adoráveis inerentes às suas suposições e crenças que levam na conta de positivos... os quais também constituem aspectos das crenças! (Rindo) Mas tal como já declarei, não estamos eliminando as crenças. Apenas estamos fornecendo a vocês a oportunidade de passarem a aceitar as crenças.

Bom; antes de concluirmos, também vou estender a vocês um elemento em relação ao qual poderão se permitir ter uma ideia, a qual propus recentemente a uns quantos elementos neste fórum.

No que respeita à área da aceitação e das crenças, eu digo a vocês para voltarem a atenção, antes de mais, para si mesmos e para se aceitarem em primeiro lugar, porque se não estenderem a atenção primeiro a si mesmos, passarão por uma enorme dificuldade ao tentar aceitar de um modo objetivo as crenças, porque elas se acham bastante entrelaçadas.

Nesse sentido, lembrem-se de que podem aceitar os outros - cada um de vocês individualmente - sem eliminarem a si mesmos! Por isso, também podem passar a aceitar as crenças sem eliminá-las.

Neutralizar as crenças e voltar ao natural

ELIAS · SESSÃO 531 · 31 DE DEZEMBRO DE 1999 · PARTICIPANTES: LYNDA (RUTHER), COM MARY (MICHAEL)

Lynda conta que parou de se condenar diante da exigência de outra pessoa e que viu o seu medo de intimidade. Elias explica que as crenças em si são neutras e o que muda é a influência que você lhes dá.

O que ele ensina aqui

- Voltar a atenção um pouco, sem esforço grande, já altera a percepção, e a percepção cria a sua realidade.
- Se você não reconhece os aspectos das crenças a que se alinha, não tem como lidar com eles. Ver a sua participação é uma oportunidade.
- As crenças em si não são boas nem más. O que influencia são os aspectos delas, acoplados à duplicidade: o julgamento de si e dos outros.
- Neutralizar os aspectos de cada crença é devolver a realidade ao estado natural. A realidade do outro é do outro e não se transfere, a menos que você a receba.

> **Nota do MPR:** 'Passo dois' é a etapa em que Lynda e Elias vinham trabalhando: identificar os aspectos das crenças que afetam você.

> **Nota do MPR:** 'Mudança' (Shift) é o termo de Elias para a mudança de consciência que ele descreve para esta época.

> **Nota do MPR:** Elias chama de 'onda na consciência' o tema de crença que muitos indivíduos trabalham ao mesmo tempo.

A conversa

LYNDA: Estou no passo dois. O passo dois tem sido como pegar o meu lábio superior e puxar por cima da cabeça, como dizia o meu amigo Jamal. Mas também acho que o conflito que venho vivendo, embora tenha se intensificado muito, parece ter virado uma esquina só nos últimos um ou dois dias.

Quero apontar uma interação que tive com a Millie, e também com o Lee e a Susan, que parece validar isso: eu me permiti não ser tão afetada pela exigência da Millie, e o jeito que fiz isso foi não cedendo à exigência dela, mas sem brigar com ela. Então quero identificar, acho, causa e efeito, e também acho que ela é intermediária, o que explicaria as nossas diferenças de percepção. Mas, de todo modo, acho que venho lidando muito com controle e com causa e efeito, e notando a ação de espelho disso. Estou no caminho certo até aqui?

ELIAS: Correto.

LYNDA: Certo, e quero dizer que o meu ponto de validação é que, quando eu automaticamente me condeno ou me julgo... porque a ação de espelho foi muito difícil de ouvir para mim, pois essa situação é um extremo de controle e exigência, e eu levei como se fosse tão ruim e eu fosse ruim, e identifiquei só, SÓ, a maldade extrema de mim mesma, que essa ação de espelho parecia validar.

Quando conversamos da última vez, você me disse para olhar isso como uma oportunidade, e por algum motivo isso fez efeito, Elias. Finalmente fez efeito em mim, e eu me desapeguei de olhar para aquilo como se fosse só eu, eu, eu, eu, EU ruim, e consegui identificar, e a força diminuiu. Você pode comentar isso, por favor?

ELIAS: E, portanto, você está realizando o movimento de voltar a sua atenção e alterar a sua percepção.

LYNDA: E ficar no momento tem sido mais fácil para mim.

ELIAS: Exatamente! À medida que você se permite focar dentro do agora e se permite, dando a si mesma permissão, voltar a atenção um pouquinho (e não é preciso voltá-la em grande grau, apenas um pouquinho), você automaticamente altera a sua percepção, e a sua percepção é, como dissemos, o elemento que cria a sua realidade e afeta bastante como você interpreta a informação e como responde à informação ou à interação.

E, nisso, ao se permitir tirar a atenção da condenação de si mesma, você também altera a sua percepção, o que lhe permite ver a sua realidade de outra maneira.

LYNDA: Amém! (Elias ri) Bom, é certamente um alívio para mim começar isso. Puxa, que estrada!

Quero também trazer o assunto de outras coisas que venho identificando a respeito dessa infecção por fungos que tive. Eu a tive de vez em quando por um tempo, e foi assustador olhar para isso, porque, quando li a transcrição do William em junho, ela me impactou e me assustou do mesmo jeito condenatório, e eu tive medo de olhar para isso até há pouco. Então reli e identifiquei o meu medo de intimidade, que acredito que se liga a toda a onda em que estamos, com crenças relacionadas à sexualidade. Está certo?

ELIAS: Você está correta.

LYNDA: E eu quero que você comente, porque conheci um homem agora e quero lhe perguntar algumas coisas sobre isso. Mas quero tratar dessa questão da intimidade que tive, porque acho que é a grande parede entre os dois cômodos. Você diria que estou chegando perto?

ELIAS: Sim. Nisso, você está se permitindo assimilar informação e identificar, no seu passo dois, os aspectos das crenças que está permitindo que a afetem de diferentes maneiras e expressões, e, nessa identificação, também se permite abrir ou ampliar a sua consciência, e isso lhe permite passar a novas expressões.

Pois você está se permitindo ver o movimento dessa onda na consciência. Você está se permitindo ver a sua participação nessa onda. Você também está, em conjunto com essa mudança de consciência, se permitindo engajar mais da sua periferia e, assim, ver a si mesma de modo mais aberto, dentro da aceitação, reconhecendo que você pode estar identificando certos aspectos de crenças e criando respostas a essas crenças.

Mas isso É uma oportunidade, ou pode ser visto, em termos muito objetivos e físicos, como um movimento positivo. Pois, se você não reconhece e não identifica os aspectos das crenças com que se alinha e dos quais permite uma influência, e se não vê a correlação entre o que cria e os aspectos das crenças, como vai lidar com elas?

LYNDA: Certo.

ELIAS: Portanto, você se permitiu, por meio da assimilação de informação, ver a sua própria participação nessa onda na consciência, permitindo-se ver os diferentes aspectos dessa crença

em particular com a qual você cria questões, e assim, em seguida, você cria certos efeitos no seu foco e dentro da sua realidade.

Isso também lhe dá a oportunidade de ver o acoplamento de aspectos desse sistema de crenças da sexualidade com diferentes aspectos do sistema de crenças da duplicidade, e como você expressa automaticamente certas ações e associações duplicitárias em relação aos aspectos do outro sistema de crenças, pois há um movimento automático de desvalorização de si mesma, de desconto de si mesma e de repelir a sua própria aceitação de si, quando você associa que as suas próprias criações são más.

LYNDA: Certo, exatamente. A realidade deles é a realidade deles. Falando dessas... é isso que está me atingindo. O ponto de desapego para mim é que me ocorreu que a realidade das outras pessoas é a realidade delas. Ela não é transferível, a menos que eu a receba, o que eu venho fazendo esse tempo todo. Eu não preciso... não quero dizer fazer o que eu não quero fazer, mas é praticamente simples assim, não é?

ELIAS: De certo modo, sim.

LYNDA: Agora, isso não quer dizer que eu não queira... Também sinto que venho sendo automaticamente benéfica, de pequenas maneiras que estou notando, com toda a família aqui, sem ter a intenção. Não é a minha intenção fazer isso. A minha intenção é me libertar e ser a arvorezinha reta, e estou observando respostas benéficas automáticas nos outros. Isso está correto?

ELIAS: Sim. Lembre-se: as crenças em si são neutras. Portanto, de certo modo, a Mudança na consciência está criando o que você

pode identificar como uma ação de cura, pois está devolvendo a sua realidade ao seu estado natural.

E, nisso, o que você está realizando é o reconhecimento de que as crenças em si, como elas mesmas, não são boas nem más, certas nem erradas. Elas são, em si, neutras. Todos os aspectos das crenças são os fatores de influência, por assim dizer, que vocês incorporam à sua realidade, acoplados a aspectos da duplicidade, e é nisso que está o jogo da influência e do efeito.

E essa é a ação de que você participa, no seu movimento nesta Mudança na consciência: a neutralização dos aspectos das crenças que você tem como influentes, e, portanto, desses elementos das crenças que você passou a usar para criar a sua realidade em relação ao julgamento, o que também cria julgamento sobre si mesma.

Nisso, ao reconhecer as qualidades das crenças em si, e a realidade de que, em si mesmas, são neutras, a neutralização dos aspectos de cada uma dessas crenças é o retorno ao estado natural.

LYNDA: Uau. (Suspirando) Uau! (Rindo) Eba! Estou começando a começar a pegar isso! Eba!

ELIAS: Ha ha ha!

Sistemas de crenças são como gaiolas de pássaros

ELIAS · SESSÃO 297 · 14 DE JULHO DE 1998 · PARTICIPANTES: TOM (MALHAI), COM MARY (MICHAEL)

Tom pergunta, em nome de uma amiga, sobre as crenças que afetam a situação com o ex-marido dela. Elias descreve como um sistema de crenças se organiza e o que é aceitá-lo.

O que ele ensina aqui

- Um sistema de crenças é como uma gaiola, e os seus aspectos, os pássaros dentro dela. Os sistemas de massa têm muitíssimos aspectos.
- O sistema de crenças dos relacionamentos é bem maior do que o romântico: todos os tipos de relação se cruzam nele.
- Aceitar não é eliminar nem perpetuar a crença: aceitar é a ausência total de julgamento, nem bom nem mau em nenhum aspecto.
- Aceitar as crenças não tira o desejo nem a criatividade. Tira a resposta automática, e o desejo se expressa com mais liberdade.

> **Nota do MPR:** 'Aceitação 102' é a aceitação dos outros, em oposição à 101, a aceitação de si.

> **Nota do MPR:** Na fonte, 'Sena' é a amiga de Tom de quem ele fala, a quem Elias responde.

A conversa

TOM: Certo. Acho que tenho uma pergunta para você também, que ela quis que eu fizesse. A pergunta dela é sobre a perspectiva das crenças que mais estão afetando a situação com o ex-marido neste momento, caso ela tenha deixado passar alguma, se você tiver alguma contribuição.

ELIAS: Deixe-me dizer que ela pode estar examinando e se movendo na direção de notar o seu próprio trato com a Aceitação 102, pois há muitos sistemas de crenças envolvidos com o sistema de crenças principal dos relacionamentos. Neste período, muitos indivíduos estão passando a lidar com esse mesmo sistema de crenças dos relacionamentos.

Agora; como eu disse antes, os sistemas de crenças são como uma gaiola de pássaros, e todos os aspectos dos sistemas de crenças são elementos do único sistema de crenças. Os aspectos do sistema de crenças, ou da gaiola, são os pássaros que estão dentro da gaiola. Portanto, vocês podem olhar para um sistema de crenças e, se mergulharem nele a fundo, vão descobrir que há muitíssimos aspectos contidos em cada sistema de crenças. Há MAIS aspectos nos sistemas de crenças que são mantidos em massa. Os sistemas de crenças em torno da situação dos relacionamentos entre indivíduos têm muitíssimos aspectos, em muitíssimas direções. Por isso, isso também entra na situação em que Sena se encontra no meio de lidar.

Os relacionamentos não se limitam a masculino e feminino, nem a relacionamentos íntimos em áreas românticas, mas o sistema de crenças dos relacionamentos é muito mais amplo e muito mais influente do que os indivíduos se permitem ver e notar. Nisso, todos os diferentes aspectos de qualquer tipo de relacionamento se

cruzam com todos os outros tipos de relacionamento. Os indivíduos tendem a separar e encaixotar os diferentes tipos de relacionamento em certas categorias, e, com essa ação, não se permitem ver todos os outros elementos de influência que estão ligados ao sistema de crenças dos relacionamentos.

À medida que vocês passam a examinar esses sistemas de crenças, e esse sistema de crenças em particular, dos relacionamentos entre indivíduos no foco físico, também é dada a cada indivíduo a oportunidade de se mover mais para as áreas da aceitação de si mesmo e da aceitação de outros indivíduos, pois vocês oferecem a si mesmos mais informação, e, ao se oferecerem isso, também se movem na direção de compreender a informação que oferecem a si mesmos. Ao compreender, vocês dão leveza à ação da aceitação, em si mesmos e nos outros indivíduos.

Agora; deixe-me dizer-lhe que não é necessário ter uma compreensão objetiva de determinadas situações para aceitá-las, mas, no foco físico, vocês tendem a ir na direção de uma maior leveza se estão se oferecendo informação, para poder compreender situações e sistemas de crenças. Oferecer-se compreensão, por meio do acesso à informação, ajuda os seus próprios sistemas de crenças, pois vocês podem não aceitar aquilo que não compreendem.

Agora; deixe-me dizer também que isso pode parecer incoerente, pois eu estou dizendo que é importante que todos vocês passem a aceitar sistemas de crenças e não necessariamente a perpetuá-los, e, no que acabei de dizer, estou dizendo que, ao passar a oferecer compreensão, vocês perpetuam outro sistema de crenças. Mas às vezes vocês podem estar dando energia a certos sistemas de

crenças para lidar com outros sistemas de crenças que podem ser mais difíceis de atravessar e de aceitar, e, à medida que vocês se oferecem a oportunidade de aceitar cada vez mais de qualquer sistema de crenças, também dão energia a si mesmos e a todos os outros em massa, [para] uma facilidade na aceitação de todos os outros sistemas de crenças.

Portanto, o que digo a Sena é que examine todos os aspectos do sistema de crenças do relacionamento, reconhecendo que, seja qual for a expressão de qualquer relacionamento, seja o de filho e pai, o de amizades, o de enroscos românticos ou qualquer outro tipo de relacionamento, e todas as expressões de orientações dentro de qualquer tipo de relacionamento, todos se cruzam e todos exercem influência dentro de todos os tipos de relacionamento. Assim, ela pode lidar com todos esses aspectos, e isso lhe dará mais informação sobre como passar a uma aceitação mais eficiente nesta situação. Entende?

TOM: Sim, entendo. Acho que você respondeu a outra pergunta que eu tinha, sobre alterar versus aceitar nessa mesma linha: a eficácia disso.

ELIAS: Vocês podem estar alterando os seus sistemas de crenças em certas áreas para dar energia à aceitação de outros sistemas de crenças, temporariamente, e isso pode facilitar parte da sua ação de aceitar sistemas de crenças. Lembrem-se de que vocês não estão eliminando sistemas de crenças, mas aceitando-os, e, nessa ação, o seu conceito-chave, o que será mais útil e menos distorcido para vocês, é que a ação da aceitação é a ausência de julgamento, a ausência total de julgamento, dentro de qualquer aspecto do sistema de crenças. Não há julgamento de bom sobre nenhum

aspecto e não há de mau, e, à medida que vocês passam a pôr a ideia ou o pensamento de certo ou bom sobre qualquer aspecto de um sistema de crenças, também criam um julgamento, que NÃO é aceitação. Qualquer tipo de julgamento em relação a sistemas de crenças não é um movimento para a área da aceitação, pois, dentro da aceitação, não há julgamento.

TOM: Mas alterar pode ajudar a passar para a aceitação, de certo modo?

ELIAS: Com certeza. Vocês podem permitir-se alterar a sua percepção, e isso também alterará a sua aliança com qualquer sistema de crenças dado, e isso será influente e pode facilitar o seu movimento para a aceitação. Vocês também podem manipular dentro de certos sistemas de crenças que estão fora daquele a que estão se dirigindo, dando energia à perpetuação de um sistema de crenças, como foi expresso nesta sessão a respeito do sistema de crenças da compreensão, e, com isso, podem estar ajudando a si mesmos a passar mais plenamente para a área da aceitação de outro sistema de crenças, e essa ação automaticamente influencia outros sistemas de crenças, facilitando também a aceitação de todos eles, com mais eficiência, com o tempo.

TOM: Então, se passarmos à aceitação de todos os nossos sistemas de crenças, o desejo, que passa para a criatividade, continua lá, imagino. É o que estou vendo.

ELIAS: Com certeza. O seu desejo não é afetado na sua intensidade pela ação de aceitar sistemas de crenças. Os seus desejos são afetados no sentido de que serão ligeiramente alterados, pois não restará motivação para responder

automaticamente a sistemas de crenças mantidos, e, por isso, o seu movimento rumo aos seus desejos será mais eficiente e lhes permitirá mais pureza e liberdade na expressão dos seus desejos e da sua criatividade. Mas esse é um conceito que muitos indivíduos no foco físico entendem mal ou, às vezes, não captam. Eles presumem automaticamente, em relação aos sistemas de crenças que mantêm hoje, que, se passarem à aceitação de sistemas de crenças, ficarão acomodados e não terão mais desejo de se mover para novas áreas de criatividade. Isso está incorreto! Vocês apenas abrem o caminho, por assim dizer, para se mover mais plenamente e com menos peso rumo à sua criatividade e às expressões dos seus desejos, o que lhes dá mais plenitude e liberdade na sua expressão dentro do foco físico. Nisso, vocês oferecerão a si mesmos a validação dessa mesma ação à medida que se permitirem passar à aceitação de sistemas de crenças.

Aceitar um conceito não é viver o conceito

ELIAS · SESSÃO 146 · 5 DE JANEIRO DE 1997 · PARTICIPANTES: DREW, COM MARY, VICKI E RON

Drew, numa sessão privada, diz acreditar que cria a própria realidade e sentir escassez e frustração. Elias explica a diferença entre aceitar a ideia e atualizá-la, e o papel das crenças básicas.

O que ele ensina aqui

- Muitos aceitam 'você cria a sua realidade' como ideia, mas poucos a aplicam por inteiro: põem condições, e só aceitam quando gostam do que criam.
- Explorar muitas áreas da consciência sem reconhecer as crenças básicas não muda nada: os termos são novos, as suposições continuam as mesmas.
- Cada ato no foco físico está ligado a uma crença. Reconhecê-las e aceitá-las não as elimina, mas tira o poder de cegar você.
- As crenças a reconhecer vão aparecer nas suas ações, nos outros e no dia a dia, porque você mesmo as apresenta.

> **Nota do MPR:** O texto vem da tradução de Amadeu Duarte, adaptada ao português do Brasil. Foram retirados os trechos sobre motivação, recordação e sonhos para manter a conversa sobre crenças.

> **Nota do MPR:** 'Nova Era' é o termo de Elias para o modo de pensar metafísico em voga na época.

A conversa

DREW: Desejo. Muito obrigado por esta sessão privada. Eu mencionei anteriormente que alguns dos assuntos eram de cunho pessoal, e além disso me sinto mais confortável falando com você neste ambiente. Acho que a melhor coisa a fazer, para mim, é dar a você alguma informação breve sobre os meus antecedentes e a sensação do ponto em que me encontro, de modo que isso possa ajudar você a compreender onde é que estou sentindo o problema. Neste exato momento sinto na minha vida a existência de um sentido de escassez e de carência na minha vida, uma ausência de abundância, e estou tentando descobrir se a minha situação resulta do comportamento que assumo ou de o comportamento resultará da situação que vivo. Parte da frustração que vivo leva-me a sentir-me deprimida e tensa e frustrada e confusa. Já empreguei anteriormente o termo medo, mas interrogo-me se será isso o que me está conduzindo ao que creio ser um comportamento menos saudável em relação a mim, ou se será o que faço que me causem a carência existente na minha vida, e a frustração e a depressão, ao que devia estar dando atenção. E porque razão, com a crença que abrigo, quero dizer, eu acredito de verdade que nós criamos a nossa realidade e acredito que me sairei bem nisso. Acredito em tudo isso, contudo, manifestar isso na minha vida... Apesar de sentir a sensação de estar à beira de dar a volta às coisas, eu olho para trás e para o que manifestei presentemente na minha vida, e só sinto uma sensação de frustração e de carência. Então todas estas coisas estão como que ligadas entre si. Deixe-me colocar isso a você, para ver de que modo responderá e o que poderá ter a dizer.

ELIAS: Muita gente já colocou o conceito do: "Vocês criam a sua realidade". E muitos crêem aceitar tal conceito como uma verdade. Teoricamente vocês aceitam o conceito. Na realidade, vocês

aceitam o conceito. Na realidade, vocês não o aceitam enquanto uma realidade mas como uma ideia. Fica fácil e admissível aceitar a ideia e o conceito como um ideal, algo pelo que lutar, algo a atingir, alguma coisa que vocês desejarão passar a criar, mas na realidade poucos indivíduos empregam tal conceito como uma realidade total. Vocês podem encontrar exemplos em qualquer coisa, e podem constatar que, apesar de poderem pensar que aceitam isso, na realidade não aceitam. Essa é a razão pela qual isso é referido a vocês repetidamente, de modo que eventualmente passem realmente a aceitá-lo como uma realidade.

Se vocês forem confrontados com a situação de uma criança numa situação que encaram como de injustiça, deixarão de considerar a hipótese de essa criança estar criando a sua própria realidade. Vocês aplicam condições à criação da sua realidade. Se vocês estiverem criando uma realidade com a qual se sintam satisfeitos, aí acreditam estar criando a sua própria realidade. Se não se sentirem satisfeitos, não acreditarão nessa mesma realidade, porque nas suposições que abrigam vocês se atêm às crenças das massas, que dizem que se perceberem elementos da sua realidade como negativos, não serão responsáveis por esses elementos. Ao aceitarem o conceito de que criam a sua própria realidade, vocês procuram aceitar toda a sua realidade, só que se deixam confundir, por também abrigarem suposições conflituosas que dão a vocês a ideia de que parte dessa realidade não é obra sua.

Na realidade, isso nos conduz a áreas complicadas, por se tratar de elementos da realidade que vocês não criam, mas pelos quais se deixam atrair. Existem elementos da sua realidade que influenciam vocês e que vocês podem não estar criando individualmente, mas

nos quais terão escolhido se envolver. Outros poderão criar determinadas ações. Outros podem eleger certas opções que afetem vocês, mas vocês terão escolhido se envolver e se deixar afetar. Por isso, num certo sentido, vocês também estão criando essa realidade. Vocês podem não estar criando as opções, mas terão escolhido o envolvimento. Por isso, vocês também estarão criando essa realidade no âmbito de um acordo.

[…]

ELIAS: Muitos encaram a sua realidade desse modo. Antes de mais nada, digo a você que isso está relacionado com as crenças. Você não se sente satisfeita com a sua realidade por associar a ela crenças de uma conotação negativa que sugerem que você não se sente satisfeita. Você cria a realidade que cria pela experiência que deseja experimentar.

A motivação não está relacionada somente com o que você percebe como exterior. Você pode ser induzida à realização e a uma busca de realização, e não se sentir necessariamente motivada. Nas suposições que abriga, você pode se convencer de uma forma objetiva, tal como todos vocês fazem ao se convencerem, em meio às muitas crenças, de que certas ações ou condutas são boas e corretas, e podem associar ideias de motivação a tais ações. Isso não quer necessariamente dizer que comportem motivação.

Já falei a todos esses indivíduos que, na base dos seus sistemas de crença, todos vocês acreditam na duplicidade a respeito do eu. Nesse sentido, vocês também comportam uma desconfiança básica. Isso, tal como foi exibido recentemente no caso desses indivíduos, é espelhado igualmente no exterior, por meio das expressões de

desconfiança que vocês adotam em relação aos outros. Incide mais sobre a própria pessoa porque, contrariamente ao que a maioria de vocês acredita, vocês terão de ter mais confiança e ser mais gentis com o semelhante antes de terem confiança e serem gentis com vocês mesmos.

Não me interprete mal. Não venho dizer a você, como os seus psicólogos, que você se odiou a vida toda, e que odiou os seus pais, e que criou uma realidade terrível para si mesma! Não refiro tais ideias em absoluto. O que expresso é o elemento básico que todos os indivíduos detêm no foco físico, por ser um elemento dos sistemas básicos de crença que todos vocês comportam, apesar do fato de o reconhecerem ou não.

Com isso, por vezes você também acaba criando elementos na sua realidade com os quais não se sente satisfeita e que a confundem e que você não compreende, por acreditar não comportar tais sistemas de crença, só que comporta; mas ao aprender sobre si mesma, você também aceitará isso e desse modo atravessará esses elementos, permitindo-se uma oportunidade de alterar intencionalmente a realidade que cria. Isso não quer dizer que você não possa alterar a sua realidade de imediato e no instante presente, porque pode; apesar de poder não acreditar que seja capaz disso!

[…]

ELIAS: Isso é fator comum a muitos. Você apresentou a si mesma este conceito, que soa verdadeiro porque você sabe que traduz uma verdade, só que esqueceu o modo de atualizá-lo. Por isso, você

aceita o conceito, mas não o atualiza. Você trai os próprios esforços que empreende por permanecer na área das suposições existentes.

DREW: Mas além do esforço por crescer que estabeleci até agora, a leitura e a meditação e a minha vinda aqui esta noite, a atenção que tenho para com os sonhos, tudo o que empreendi, o que mais se poderia fazer para mudar as crenças essenciais e aprender mais sobre si mesmo e confiar em si mesmo? Parece que venho tentando há muito tempo conseguir o que você está referindo. Se ainda não o estou conseguindo corretamente, que será que devia estar fazendo que não estou?

ELIAS: Ah! Antes de mais nada, você não está "deixando de fazê-lo corretamente", porque não o está fazendo de forma errada! Mas direi a você que muitos se esforçam por explorar muitas áreas da consciência e jamais chegam a envolver as suas crenças básicas. Muitos indivíduos que você poderá fisicamente perceber e chamar de "mestre" envolvem-se em várias atividades em diversas áreas da consciência e não expandem as crenças nem as reconhecem, e dão-lhes continuidade.

Vocês podem explorar muitas áreas e experimentar essas áreas. Se vocês tiverem o desejo de avançar na consciência a fim de expandirem o seu conhecimento, então precisam se voltar para si mesmos e examinar essas crenças, e compreender e reconhecer e aceitar as crenças. Nesse sentido, vocês influenciarão o modo como criam a sua realidade. As pessoas, atualmente, no momento presente, incorporaram, como vocês dizem, o seu modo "Nova Era" de pensar. Procederam à criação da sua nova religião da metafísica e prosseguem munidos unicamente de novos termos,

enquanto dão continuidade às suposições que vêm se prolongando por toda a sua história.

A intenção desta interação consiste em permitir que vocês reconheçam as crenças que abrigam no foco físico, e se reconhecerem essas crenças podem igualmente passar a aceitá-las e desse modo a difundi-las.

[…]

DREW: Mas eu poderei reconhecê-las por meio das ações que empreendo e por meio do que manifesto? Se não estiver atualmente consciente delas, qual será a melhor forma para tomar consciência das minhas crenças essenciais?

ELIAS: Você apresentará a si mesma, à medida que exigir, frequentes exemplos. Tal como foi dito na antiguidade: "Tenham cuidado com o que pedem, porque vocês podem justamente obter isso!" (Isso é um eufemismo!)

Ao pedirem a expansão da sua consciência, vocês a expandirão. Vocês atrairão para si informação que desafie vocês. Vocês vão passar a notar as suas próprias ações; vão notá-las nos indivíduos ao seu redor; vão notá-las ao seu redor, no dia a dia. Essas crenças que precisam ser reconhecidas e aceitas se apresentarão a vocês, porque vocês mesmos as apresentarão a si.

Você poderá inicialmente reconhecer de forma automática e identificar as crenças. Você pode perceber ações similares ocorrendo repetidamente diante de você, e pode percebê-las durante um período de tempo antes de reconhecer o que está apresentando a si mesma. Você pode se envolver com indivíduos

deste fórum e trocar impressões com eles, porque eles também experimentam isso e podem estender auxílio a você e instruí-la, por já terem experimentado este fenômeno da identificação de crenças. Isso não é tão simples quanto parece!

DREW: Não soa a coisa simples!

ELIAS: Tal como declarei, vocês carregaram sistemas de crença ao longo de séculos e os trabalharam. Vocês não estão tão dispostos a aceitá-los nem a retirar deles o poder de que se revestem. Muitos são bastante vigorosos. Vocês nem sequer reconhecem que tudo o que fazem no foco físico está relacionado a um sistema de crenças (a uma maneira de pensar). Cada ato que vocês empreendem no foco físico está relacionado a uma crença. Isso não é prejudicial, mas unicamente o que vocês criaram. Só que agora deixou de se tornar eficiente. Tal como declarei esta noite, vocês vão continuar mantendo as suas crenças, mesmo para além da mudança, só que vão compreendê-las e aceitá-las. Consequentemente, vocês não serão influenciados nem cegados por elas tal como o são atualmente.

Aceitar o outro sem tentar mudá-lo

ELIAS · SESSÃO 217 · 14 DE SETEMBRO DE 1997 · PARTICIPANTES: GRUPO (RETA, DREW, BOBBI, GAIL E OUTROS)

Em uma sessão de grupo, Elias dá em tom de brincadeira "Aceitação 102", nove passos para responder a quem pergunta sobre a Mudança e as suas crenças. Depois, Drew, Bobbi e Gail trazem casos reais.

O que ele ensina aqui

- Ao responder a alguém, o objetivo não é mudar a percepção nem as crenças da pessoa.
- Escute as crenças do outro como uma realidade, não como erro; as suas crenças são do mesmo tipo, só com outra roupa.
- Tentar levar o outro a "ver de outro jeito" já é tentar alterar a percepção dele.
- Só ofereça uma ideia nova se a pessoa estiver aberta a ela, e use os seus sentidos interiores para perceber isso.

> **Nota do MPR:** Elias chama cada participante pelo nome de essência: Dehl é a Reta, Matthew é o Drew, Shynla é a Cathy.

> **Nota do MPR:** A "Aceitação 101" é a aceitação pessoal; a 102, a aceitação dos outros.

> **Nota do MPR:** O "Nono Passo" vem antes do Primeiro: tomar a iniciativa de abordar os outros, em vez de esperar que venham.

A conversa

ELIAS: Esta noite vamos começar, enquanto estudantes do Grande e Onisciente Mestre Elias, pela aula da Aceitação dos outros! (Todos caímos na risada. O Elias estava muito bem-humorado esta noite! Tenham em mente que a forma como dispensou o material que se segue foi extremamente cômica e jocosa)

RETA: Eu gostei disso!

ELIAS: Como o pré-requisito assenta na Aceitação Pessoal, 101, a Aceitação 102 é a continuação da aceitação dos outros indivíduos e dos conjuntos de premissas e crenças e do modo de abordar e de se dirigirem aos outros, por esta questão ter sido colocada muitas vezes. Por isso, o professor passará agora a instruí-los por meio de "métodos" tipo passo a passo... (Sorrindo para a Reta, enquanto todos rimos de novo)

RETA: Bom, penso que já não é sem tempo!

ELIAS: ...relativos ao modo de vocês se dirigirem àqueles que abordam vocês com relação às experiências que empreendem na presente mudança, assim como aos sistemas de crenças que sustentam. A seguir passarei a responder às perguntas que colocarem, após a nossa breve palestra. (Riso)

Começamos pelo cenário de um indivíduo que possa abordar vocês – vocês, estudantes muito dotados – (todos rimos de novo) e possa inquirir vocês sobre informação relativa às suas experiências e relativa às crenças que defende, as quais, é claro que não tem consciência de defender. Mas vocês, na sua incomensurável sabedoria, reconhecem que ele abriga crenças, ao contrário de vocês! (Sorrindo) À medida que o indivíduo abordar vocês e inquirir acerca da sua incomensurável sabedoria, a resposta que

darão a ele, como um Segundo Passo, deverá inicialmente ser deixar de responder. Esse será o seu Segundo Passo. O Primeiro Passo consiste na abordagem do outro indivíduo. Você está anotando tudo, Dehl? (Todos rimos de novo)

RETA: Bom, eu fracassei na 101, está vendo?! (Riso estrondoso) Talvez não devesse participar na 102!

ELIAS: (Rindo) Vamos deixar em branco o que você disse! Vou avançar devagar, de modo que vocês possam anotar todos estes passos cuidadosamente como o seu método e não perder nada! Vocês também podem adquirir uma gravação, se preferirem, para se lembrarem! Encontram-se à venda agora, no seu fórum local! (Riso geral)

O Segundo Passo, conforme anunciei, consiste em vocês não responderem.

O Terceiro Passo – (Para a Reta) anota com cuidado! – prestar uma atenção cuidadosa ao que o outro estiver expressando e avaliar no seu íntimo, por meio dos seus sentidos interiores, a situação e a posição que ele ocupa; avaliando em vocês, tendo em conta – (Para a Reta) você não está escrevendo! (Riso) as fortes crenças que ele abriga, de que não tem consciência, por ainda não ser um iluminado, e ainda não ter passado pela Aceitação 101!

O Quarto Passo será o de responder de modo intuitivo ao outro indivíduo.

O Quinto Passo será o de vocês ordenarem as falas para se acomodarem e aceitarem as crenças que o outro indivíduo abriga.

O Sexto Passo consiste em vocês se recordarem que a questão não assenta em alterarem a percepção nem as crenças do outro indivíduo.

O Sétimo Passo consiste em vocês se recordarem que a intenção que têm é de prestar informação de um modo que sirva de auxílio, sem se preocuparem em assumir responsabilidade pela realidade do outro indivíduo.

O Oitavo Passo consiste em vocês se recordarem que a realidade do outro diz respeito a ele, e É REAL! (Faz uma pausa, fixando o olhar na Reta)

RETA: Está bem!

ELIAS: Você já tem oito passos até agora? (A sorrir para a Reta)

RETA: Já! (Alguém responde, "Ela tem!" o que inspira riso generalizado)

ELIAS: Muito bem! O Nono Passo deve ser colocado antes do Primeiro Passo... (para a Reta) Você pode desenhar uma seta acima do Primeiro Passo! (Com um sorriso rasgado)

RETA: Está bem!

ELIAS: ... para ser atualmente utilizado!

RETA: Atualmente utilizado??

ELIAS: Exato, com todos com quem está em contato.

RETA: Eu já dei início a isso!

ELIAS: Ah! Ela observou o Nono Passo antes do Primeiro! (Riso generalizado) Estendo a você o meu reconhecimento pela enorme façanha que conseguiu!

RETA: Leva um certo tempo, mas eu estou conseguindo!

ELIAS: Muito bem! Este é o término da palestra do Grande Mestre Elias, Doutor em Aceitação 102, pelo que vocês podem todos passar a colocar as suas perguntas, as quais passarei seriamente a considerar responder!

DREW: Bom, eu tenho uma pergunta. A Dehl podia dizer-me melhor a que passo corresponde, mas um deles proporciona ajuda depois de escutarmos de uma forma intuitiva, numa tentativa de compreendermos. Se não procurarmos alterar a percepção do indivíduo ou as crenças que tiver, que direção se espera que essa ajuda possa tomar?

ELIAS: Poderem dispensar a ele uma informação no contexto das próprias crenças que abriga, de forma a ajudá-lo a reconhecer para si próprio não estar experimentando nada de estranho nem loucura alguma.

DREW: Nesse caso você está referindo aquelas situações em que as pessoas nos abordam com perguntas ou experiências diretamente relacionadas com a mudança, ao contrário de alguma mundana ou do dia-a-dia... (Elias está sorrindo para a Drew) Bom, está certo!

ELIAS: Quero dizer a você... (Para a Reta) Anota por baixo do Oitavo Passo!

RETA: Está bem! (A Reta também esteve muito engraçada nessa noite!)

ELIAS: ...que as pessoas deverão passar, na sua vida mundana do dia-a-dia, por experiências nos moldes desta mudança. (Para a Reta) Coloque um asterisco após esta nota, para que vocês possam recordar esta informação! Poderão chamar isso de nota de rodapé. (A sorrir)

DREW: Só por uma questão de esclarecimento, sinto-me um tanto confusa em relação a esse Nono Passo, sobre o que compreenda e como poderá anteceder o Primeiro. Você poderia explicar isso só mais uma vez?

ELIAS: Isso representa a sua atividade neste processo; abordar os outros...

DREW: Então trata do envolvimento...

ELIAS: ... não necessariamente FICAR apenas SEMPRE à espera que os outros abordem vocês! Tomem a iniciativa! (Para a Reta) coloca outro asterisco ao lado dessa declaração! (Riso)

[…]

BOBBI: Esta semana uma amiga minha, uma amiga chegada, passou por uma semana bastante traumática. O filho mais velho dela, que está com 14 anos, foi conduzido e internado pela polícia numa instituição mental, pelo que ela se sente terrivelmente perturbada. É por isso que isto representa uma excelente lição para mim, apesar de ser bastante difícil oferecer ajuda no contexto das crenças que abriga. Ela acha-se bastante enraizada nas crenças médicas científicas atuais. Você poderia me dar algum exemplo? Eu

tento confortá-la tanto quanto possível, no contexto do que seja aceitável para ela. Tenho noção dela ser bastante... não opositora, mas preconceituosa em relação a todo o gênero de abordagem tipo Nova Era.

ELIAS: Nesse caso não a aborde nos termos do pensamento Nova Era.

BOBBI: Bom, não o faço. Todavia, é por isso que sinto ser difícil, fazê-lo nos termos das crenças que ela defende no campo da medicina e do futuro do filho, em relação ao qual os médicos estão pouco inclinados de uma forma positiva. Penso que talvez o filho dela seja um desses que possivelmente esteja passando pelos efeitos traumáticos desta mudança. Ele encontra-se extremamente irritado e é violento. E sinto-me insegura sobre como oferecer apoio no contexto das crenças que ela defende. Será que tudo o que posso fazer é escutá-la e manter-me à disposição dela, à luz das ocorrências?

ELIAS: Escutem as crenças do outro. Reconheçam que essas crenças constituem uma realidade e que não são erradas. Além disso procurem, no enquadramento da linguagem que vocês empregam, manipulá-la de uma forma criativa através dos aspectos semelhantes que defenderem. Vocês podem usar termos diferentes para conceitos ou crenças bastante similares. Por exemplo, uma pessoa pode contar a vocês da crença que defende em Deus. Vocês podem acreditar não crerem no conceito de Deus, pelo que a linguagem que utilizarem para si próprios pode diferir, contudo, o conceito será idêntico. Consequentemente, poderão usar isso a título de exemplo em todas as demais áreas, de modo a poderem constatar os pontos comuns das crenças e reconhecer que a

linguagem que usam pode apresentar ligeiras variações, enquanto os conceitos permanecem idênticos.

Vocês diferenciam as crenças que defendem, e dizem que determinado indivíduo defende uma crença e que outro sustenta uma crença completamente diferente. Os termos que utiliza podem ser diferentes. Este indivíduo tem uma crença na sua profissão médica. Vocês possuem uma crença nas terapias da Nova Era. É a mesma coisa. Ambos os tipos de crença constam do fato de outro indivíduo poder curar vocês. VOCÊS curam a si próprios. Por isso, qual será a diferença? Vocês comportam o mesmo tipo de crenças. Vocês apenas as camuflam de modo diferente; pelo que isto representa os passos no sentido da aceitação das crenças dos outros, ao reconhecerem não diferirem das suas. Vocês podem estabelecer comunicação e dar apoio e ajudar no âmbito das experiências por que o outro esteja passando, por deterem as mesmas crenças que todos os outros. Vocês apenas as disfarçam de modo diferente.

GAIL: Você poderia me ajudar a considerar a interação que tenho hoje com o meu filho Matt? Ele sente-se adoentado por ter ingerido qualquer coisa, e eu tentei sugerir-lhe que devia considerar outras coisas.

ELIAS: Examine a motivação que você tem. Você está tentando alterar a percepção do outro indivíduo.

GAIL: Não percebi que tivesse tentado alterá-la. Só tentei que ele considerasse aquilo talvez de uma forma diferente, de modo a...

ELIAS: Isso constitui uma tentativa de alteração da percepção do outro! A percepção que ele tem é a percepção dele, e constitui a

sua realidade; e a ação que diz respeito a vocês, no enquadramento desta informação, consiste em aceitarem a realidade dele.

GAIL: Bom, a intenção que tinha era a de lhe levar algo diferente à consideração, em oposição à forma de pensar dele; não necessariamente no sentido de a alterar, mas de sugerir uma forma diferente de a considerar.

ELIAS: Não será considerá-la de modo diferente uma tentativa de a alterar? É sim!

GAIL: Hmm.

DREW: Nesse caso propor uma ideia nova representa uma tentativa de alteração?

ELIAS: Não necessariamente. Vocês podem propor aquilo que designam por "ideias novas" caso o outro indivíduo esteja apto a aceitá-las e deseje isso. O que representa o discernimento que cabe a vocês pelo recurso aos seus sentidos interiores e à sua intuição, de modo a poderem passar a perceber que direção devem tomar.

Quando você acredita de verdade numa crença

ELIAS · SESSÃO 147 · 12 DE JANEIRO DE 1997 · PARTICIPANTES: DREW (MATTHEW)

Drew pergunta como saber se acredita de fato numa crença ou só no conceito dela. Elias dá o sinal e fala dos conflitos e do que é destrutivo.

O que ele ensina aqui

- O sinal de que você aceitou uma crença é não haver conflito, confusão nem dúvida em nenhum aspecto dela.
- Muitas crenças são aceitas só pela metade: para os outros e não para você, ou o contrário.
- Aceitar o conceito de que você cria a sua realidade é diferente de aceitar a realidade dele em tudo.
- As crenças não são más nem erradas; elas são. O que parece destrutivo vem da percepção, que vê uma probabilidade só.

> **Nota do MPR:** Elias chama Drew de Matthew, o nome de essência.

> **Nota do MPR:** Para Elias, verdades como a vibração da cor ou o tom existem, mas não dirigem a vida da pessoa; as crenças dirigem.

A conversa

DREW: Sim, com uma pergunta nova! Você disse, quando conversamos na semana passada, que muitas vezes aquilo em que achamos que acreditamos não é de fato uma crença numa crença, mas uma crença no conceito de uma crença. Eu gostaria de saber: quando podemos confiar que aquilo em que achamos que acreditamos é de fato uma crença na crença, e não uma crença no

conceito da crença? (Uf!) Em que ponto podemos confiar que a crença é real, e não apenas um desejo de que fosse assim?

ELIAS: Quando você não experimenta conflito. Quando não experimenta confusão. Quando compreende o sistema de crenças e incorpora a efetivação dessa crença na realidade. Os sistemas de crenças que vocês aceitam, vocês não vivem com conflito. Esses, às vezes, vocês veem como sistemas de crenças que "funcionam para vocês". Vocês não incorporam conflito. Não incorporam confusão. Vocês também podem identificá-los como sistemas de crenças, mas não mantêm conflito. Outros vocês não seguem, mas aceitam e reconhecem como sistemas de crenças e não mantêm conflito, e, quando se deparam com o sistema de crenças em qualquer, qualquer, sublinhem, aspecto, não mantêm conflito. Isto é uma aceitação. Nisto vocês podem confiar.

DREW: Então você pode falar daqueles sistemas de crenças que temos e que criam conflito em nossa vida?

ELIAS: (Bem-humorado) Que horas são agora? (Risos) Ficaríamos horas nesta sessão se eu falasse dos sistemas de crenças que causam conflito a vocês! Muitos dos seus sistemas de crenças causam conflito, pois vocês podem aceitar, ou achar que aceitam, parte de um sistema de crenças, mas apenas dentro de certas diretrizes e de certas aplicações. Podem permitir certos sistemas de crenças para os outros e não permitir para si mesmos. Podem permitir certos sistemas de crenças para si mesmos e não permitir para os outros. Os seus sistemas de crenças são muito intrincados. São também muito criativos e extensos, e têm muitas variações. Quando vocês não mantêm conflito algum, terão aceitado um

sistema de crenças. Quando não mantêm dúvida em nenhum aspecto, terão aceitado um sistema de crenças.

Vocês podem dizer a si mesmos repetidamente que aceitam o conceito de que criam a sua realidade. Também o aceitarão de modo limitado, pois encontrarão áreas e aspectos da sua realidade que não aceitam que criam. A cada momento da sua existência no foco físico, em qualquer foco, vocês criam. Toda experiência que vocês vivem, vocês criam.

Estes são conceitos. Vocês aceitam o conceito; como no seu foco religioso, durante muitos séculos vocês aceitaram o conceito do seu deus pai. Não aceitaram a realidade, embora ela não seja uma realidade, mas aceitaram o conceito. Vocês não aceitam a realidade deste conceito, que é uma realidade! Vocês não aceitam muitas realidades que são verdade, pois não compreendem. Como já disse, a verdade no seu foco é sem consequência. Os seus sistemas de crenças têm consequência. Vocês não regem a sua vida pela verdade, embora pensem que regem! Mas arrisco dizer que não conheço nenhum indivíduo que reja a sua vida e o seu foco pela vibração das cores! Não conheço nenhum indivíduo fisicamente focado que dirija a totalidade da sua vida pela verdade do tom! Essas são verdades. No foco físico, elas são sem consequência. Os seus sistemas de crenças são a sua medida. Os seus sistemas de crenças, mais uma vez, não são maus; não são errados. Eles são.

DREW: E se forem destrutivos?

ELIAS: Não são destrutivos. É a sua percepção que acredita que sejam destrutivos; pois, no momento, vocês não veem a totalidade das probabilidades em que se movem. Portanto, podem ver certas

experiências, baseadas em certos sistemas de crenças, como destrutivas, mas todas as experiências são um movimento através de probabilidades, não são negativas, não são destrutivas, e têm propósito. É a sua percepção que as vê como destrutivas ou negativas; é por isso que vocês se atraem a este fórum: para compreender e ampliar essa percepção e usar a sua periferia. Assim, vocês podem aprender a ver mais do seu quadro dentro das suas probabilidades, em vez de ver apenas cada probabilidade individual conforme a escolhem; pois, em si, uma probabilidade é apenas uma probabilidade, uma pequena peça da totalidade do quebra-cabeça.

Julgar e a duplicidade

Bom e mau, certo e errado: a crença que toca todas as outras.

Crenças não são boas nem más

ELIAS · SESSÃO 307 · 14 DE AGOSTO DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES DO GRUPO DE CONNECTICUT

Em sessão de grupo sobre relacionamentos, Elias explica que a Mudança não elimina as crenças, mostra por que ninguém cria a realidade de outra pessoa e responde se neutralizar uma crença vira outra crença.

O que ele ensina aqui

- As crenças não são boas nem más: são escolhas, e dizer que são boas também é julgar.
- Ninguém cria a sua realidade no seu lugar; a resposta vem das suas crenças.
- Neutralizar uma crença é uma ação: reconhecer que o conflito ligado a ela não é necessário.
- A gaiola é neutra; os pássaros é que afetam.

> **Nota do MPR:** Meryl faz a pergunta sobre neutralizar crenças no fim da conversa.

A conversa

ELIAS: Conforme declarei, a ação que vocês empreenderão não se foca na eliminação das suas crenças. Vocês continuarão abrigando crenças nesta mudança de consciência, por isso corresponder ao aspecto da realidade que assumem nesta dimensão. A sua realidade é TODA influenciada e baseada nas crenças desta dimensão. Vocês apenas passarão a aceitar o fato de criarem crenças, e que toda a realidade de vocês se baseia nas crenças, e que elas não são boas

nem más; são meras escolhas. Por isso, elas não são garante de juízos.

Conforme declarei previamente, toda vez que vocês estabelecem uma apreciação em termos de "bom", também criam um juízo - que não representa aceitação – movendo-se assim na direção de perceber todas as suas crenças e de dizer a si mesmos: "Isto é tudo muito bom! Eu me sinto bastante satisfeito/a com as crenças que abrigo, e não sinto nenhuma que seja desagradável a meus olhos!" (Riso)

As crenças não são boas nem más Elas são aquilo que são meramente. São uma criação sua. São criadas com o propósito das experiências que vocês obtêm. Alguns odores desagradáveis também se podem tornar bastante estimulantes, tanto quanto os agradáveis. Depende unicamente da percepção que vocês tiverem.

Portanto, a questão está em vocês eliminarem grande parte do seu conflito, por se moverem na direção de criar juízos nas áreas da negatividade que provocam conflito em vocês, e TODOS vocês se movem no sentido de julgar que certas situações são más e desagradáveis e de não gostar delas nem desejar tomar parte nelas ou na criação delas ou na experiência delas, e de julgar outras situações como agradáveis e divertidas, e de desejar criar essas. Mas, mais importante, vocês se movem na direção do desejo de conhecer o modo COMO criam a sua realidade, de maneira a poderem oferecer a si mesmos a escolha objetiva das suas experiências.

Por isso, se quiserem criar dissabor, saberão objetivamente que criaram essa escolha e se moverão de bom grado nessa experiência,

por tê-la criado propositadamente e com um objetivo em mente. Vocês já criam essas experiências de forma propositada, mas não têm consciência objetiva do que estão criando. Parte da consciência do que estão criando, vocês acreditam ou percebem ser no sentido positivo, mas não toda! E muitas vezes também surpreendem a si mesmos com as suas criações positivas! Se identificarem as suas crenças, reconhecendo o que estiverem criando, também vão oferecer a si mesmos informação respeitante ao modo COMO criam a sua realidade, o que possibilitará a vocês novos horizontes de criatividade para se expressarem muito mais plenamente com uma nova liberdade, sem se bloquearem.

Nas suas presentes situações, vocês bloqueiam a si mesmos frequentemente sob a influência das suas crenças, por se moverem automaticamente na direção de não assumir responsabilidade pelas suas próprias ações.

(Com humor) Vocês se voltam para o exterior e atribuem responsabilidade a esse exterior: "As circunstâncias me proporcionaram esta situação." Completamente ridículo! (Riso) Mas, em que consiste uma circunstância? Será uma entidade que aborda vocês e se dirige a vocês nestes termos: "Desculpe. Eu sou uma circunstância, e hoje vou criar a sua realidade!" (Riso generalizado) Acho que não! VOCÊS é que estão criando as suas circunstâncias, e se projetam no exterior e expressam que essa entidade chamada circunstância criou a realidade de vocês por vocês!

Ou, na área dos sistemas de crenças dos relacionamentos, passam à afirmação de que outro indivíduo criou a realidade de vocês por vocês. Quão poderoso, um indivíduo qualquer ser capaz de criar a

realidade de VOCÊS, no lugar de vocês! Ele tem que ser bastante criativo!

E ESSA é a área em que vocês criam os seus deuses, ao outorgarem a SUA criatividade a uma outra fonte que percebem como superior a si mesmos. E o que vocês criam toda vez que expressam que um outro indivíduo "fez" alguma coisa a vocês! Terão acabado de criar um novo deus, e ele deveria agradecer a vocês! (Riso) Eu ficaria agradecido a vocês!

Podem me dizer que eu provoquei uma enorme tristeza em vocês, e eu me sentirei exaltado, por ter me sido conferido tal poder supremo através do qual posso criar a realidade de vocês por vocês! E qualquer um deverá agradecer a vocês se disserem: "Você me magoou." E eu deveria sussurrar no ouvido dele: "Expresse um enorme agradecimento e um grande apreço por ele ter atribuído a você o poder com que criou a realidade dele!"

(De modo intenso) Nenhum outro indivíduo cria a realidade de vocês. Nenhum outro indivíduo magoa vocês ou comanda vocês ou cria vocês por vocês ou aborrece vocês ou irrita vocês ou provoca conflito em vocês. VOCÊS é que criam essa resposta no seu íntimo, tal como é ditado pelas suas crenças e pela própria resposta que dão aos seus próprios julgamentos: "Eu me sinto magoado, porque você se expressou de forma inadmissível para comigo. Estou zangado, pois não aceito a atitude ou ação que você cometeu. E justifico o que sinto" – e passo a sublinhar esta palavra "justifico", por constituir um dos "pássaros" de estatura desproporcional que fazem parte dessa "gaiola!" – " por ter a minha própria integridade e honra, e você as violou!" Uma vez mais, quão ridículo!

Ninguém pode violar vocês. Nenhum outro indivíduo é capaz de penetrar vocês. Vocês reagem a qualquer um por influência dos próprios aspectos inerentes a essa crença que abrigam, e concebem um linguajar tal como o da justificação, que recompõe a postura de vocês. Vocês podem permanecer inabaláveis no aspecto da sua crença e se firmar nela sem aceitar, por ela servir de justificativa a vocês.

Como poderia outro indivíduo tirar de vocês aquilo que não tem existência? Se vocês forem gloriosos em si mesmos, o que temerão que lhes roubem? Se possuírem uma formidável magnificência e criatividade em si mesmos, por serem um ser perfeito, de que modo poderiam sair diminuídos e ser menos que perfeitos? Não podem. E se vocês são os outros, por não existir separação, quem poderá tomar o que pertence a vocês e separá-lo de vocês? Porque vocês estão interligados. Não existe separação, porque aquilo que é tomado de vocês se acha dentro de vocês. (Faz uma pausa, sorrindo para todos)

MERYL: Desculpem. Olá, Elias. O fato de neutralizarmos uma crença, em si mesmo não constituirá uma outra crença?

ELIAS: É uma ação. Na ideia de vocês, podem criar uma crença ao redor dessa ação, mas a neutralização de crença consiste numa simples ação. Vocês se permitem aceitar os aspectos da crença reconhecendo que o conflito associado a esses aspectos não é necessário.

A crença, em si mesma, é neutra. Em si mesma constitui uma ação. Os aspectos da crença são aqueles elementos que influenciam todo o comportamento de vocês e que criam conflito em vocês. Os

relacionamentos constituem uma mera ação; o que não é bom nem é mau. É uma ação que vocês escolhem experimentar no foco físico. Os aspectos da crença são o que influencia vocês em todas as suas diferentes direções.

Essa é a razão porque empreguei a analogia da gaiola de pássaros. A gaiola é neutra. É uma mera gaiola. Ela COMPORTA algo; comporta os "pássaros". Os "pássaros" são o que esvoaça e se agita e bicam uns aos outros e a vocês, por estarem cheios de energia e causarem uma enorme afetação, e às vezes serem bastante fascinantes também, e coloridos! Mas assim que a gaiola se achar vazia, ela permanece; só que deixa de exercer afetação, por se encontrar vazia. Torna-se num simples ornamento. Vocês podem colocá-la onde quiserem. Vocês podem contemplar o seu lar e dizer: "Estou satisfeito com a gaiola que tenho debaixo desta cobertura." "Vou deslocá-la para cima da mesa." Não tem importância. A gaiola permanece a mesma. Não passa de uma gaiola. Os pássaros podem estar todos numa bagunça, e vocês podem se sentir presunçosos em relação ao local onde colocam essa gaiola com todos os "pássaros" dentro! (Dá uma risada)

Duplicidade: não existe bom nem mau

ELIAS · SESSÃO 284 · 30 DE MAIO DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PARTICIPANTES DO GRUPO

Elias fala às pessoas do grupo sobre a onda que a consciência atravessa, a crença da duplicidade e a gaiola de pássaros vazia.

O que ele ensina aqui

- Tudo o que você percebe como confuso ou negativo está ligado às suas crenças.
- Ninguém é bom e mau: não existe bom nem mau, só escolhas.
- Aceitação é a ausência de condenação, em qualquer área.
- Uma gaiola vazia continua ali, mas não prende nada.

> **Nota do MPR:** Duplicidade: termo do Elias para o julgamento de bom e mau, certo e errado.

A conversa

ELIAS: Quanto a esta onda e à afetação e à participação que vocês têm nela, podem igualmente participar nesta onda mas fora do conflito, e desse modo podem criar uma tremenda empolgação ou euforia, um apuramento dos sentidos assim como um período de uma maior consciência, mas lidarão igualmente com as crenças, porque isso consiste na ação desta onda em particular. É por isso que cada vez mais indivíduos se acham a experimentar confusão e conflito, por estarem lidando com as suas crenças.

Todas as criações que vocês empreendem e que percebem como negativas ou confusas são aquelas que se relacionam com as suas crenças. Todas aquelas experiências que na atualidade vocês escolhem em termos de sensações elevadas e de euforia ou de empolgação consistem num indicador ou num reconhecimento para si mesmos de terem lidado com as crenças e representa uma validação para si mesmos de que estão conseguindo avançar por entre os elementos das suas crenças. Por isso, pode manifestar-se diferentemente enquanto a ação consistirá numa mesma coisa. Apenas depende da sua posição e de como vocês encaram essas crenças… ou deixam de fazê-lo!

Posto isto permitam que eu esclareça a vocês que estas ondas se têm movido com maior frequência naquilo que vocês designariam como tempo mais recente. Nos últimos anos essa ação sofreu uma aceleração e atualmente vocês estão entrando numa onda gigantesca que se volta para o próprio centro desta mudança na consciência, e isso reside na atenção para com as crenças, e nesse sentido as crenças que afetam mais são as da duplicidade e as da aceitação.

Todos vocês comportam o conjunto de crenças da duplicidade. Não existe nenhum indivíduo neste planeta e nesta dimensão que não comporte o conjunto de crenças da duplicidade, mas ao passarem para as áreas da aceitação vocês passam igualmente para a área da aceitação automática da duplicidade, em parte, e desse modo começam a neutralizar esse conjunto de crenças, que exerce mais influência sobre vocês. Vocês acreditam serem bons e maus ao mesmo tempo e acreditam que todos os demais são bons e maus a um só tempo e isso traduz essa duplicidade. E ninguém é bom e

mau, porque não existe o bom e o mau! São apenas escolhas relativas á experiência.

Não existe elemento nenhum na sua dimensão – não existe qualquer elemento na sua essência – que seja bom ou mau. Vocês apenas comportam conjuntos de crenças que indicam isso e que passam a acreditar, de modo que criam a sua realidade em conformidade com isso, o que perpetua a falta de aceitação pessoal bem como a aceitação dos outros, e isso ocasiona conflito além da continuidade disso uma e outra vez, de forma cíclica, em círculo e num ato contínuo. E nisso reside a ação da sua mudança, ou seja em mudar essa realidade e reconhecer a verdade inerente à inexistência de certo e errado, a inexistência de bom e mau e da ausência de necessidade de condenação.

E permitam igualmente que eu diga a vocês que, de cada vez que vocês se encaram ou encaram alguém como estando certos, estão criando juízo de valor. Vocês não expressam juízo de valor unicamente por meio do errado porque toda vez que expressam correção também referem automaticamente o errado, porque algum elemento deverá estar errado para haver um outro que se ache correto! Foi desse modo que vocês criaram a sua realidade e as suas crenças, e isso CONSISTE na sua realidade, uma realidade bastante vigorosa, que influencia vocês sobremodo da mesma forma que VOCÊS se agarram a ELA com vigor e resistem a abrir mão dela, por ser tão familiar. E isso é o que vêm fazendo há milênios e é isso o que reconhecem e com o que se sentem confortáveis, e mesmo que digam não se sentirem confortáveis, continuam criando desconforto, devido a que isso seja familiar, e por isso se torna motivo de conforto.

[…]

A aceitação consiste na ausência de condenação seja em que área for, coisa que poderá parecer a todos vocês bastante simplista, mas arriscaria dizer que as suas realizações objetivas de tal ação não se figurarão de forma tão simples, (Riso) porque vocês se depararão com situações a cada dia que passarem em que expressam falta de aceitação, quer com relação a si mesmos como em relação aos outros. Mas fiquem igualmente certos de que isso não é negativo!

Isso consta da sua OPORTUNIDADE de darem início a tal ação; a sua oportunidade de dizerem a si mesmos: "Isto não é mau; isto não é bom; trata-se unicamente de uma oportunidade de criar a minha escolha." Porque enquanto vocês se permitirem agarrar às suas crenças também limitarão as suas escolhas e dirão não ter escolha. Vocês se acham atados; porque TÊM que estar. E têm que deixar de estar! Eu digo a vocês que não, em absoluto! Vocês unicamente acreditam estar amarrados e sem saída mas não estão, e a cada nova oportunidade que se apresenta a vocês, cada onda oferece uma oportunidade de perceberem novas escolhas.

Precisam unicamente relaxar e se deter por uns instantes de modo a perceberem as suas ações; NÃO perceber as ações do outro mas a SUA ação, e encarar as SUAS crenças, porque a expressão dos outros não tem importância. Isso não é responsabilidade sua e vocês detêm responsabilidade suficiente com relação a si mesmos, uma tremenda responsabilidade! Por isso, por que razão assumirão uma falsa responsabilidade em relação aos outros? Isso seria avassalador! Nos termos da sua existência física, vocês não possuem tempo suficiente para assumir responsabilidade por mais ninguém no seu planeta porque o seu tempo é todo consumido

unicamente com a sua própria responsabilidade. Mas vocês assumem responsabilidade pelos outros porque isso distrai vocês da responsabilização por si mesmos e permite que não tenham de se voltar para si mesmos, além de permitir prosseguir com a familiaridade das suas crenças da duplicidade e as suas crenças da aceitação e da falta de aceitação disso.

Aceitação é o termo; aceitação de si mesmos por meio do reconhecimento de não serem maus e de não serem bons, e de que as suas expressões não são más nem boas. São o que são.

[…]

Deixem que eu diga a vocês que uma crença representa como que uma gaiola de pássaros. Já expressei esta analogia outras vezes mas agora vou usá-la de novo.

A gaiola representa a crença mas esta gaiola comporta muitíssimos pássaros e além disso vocês podem incluir muitos outros pássaros nela, tal como muitos de vocês optam por fazer, porque essa gaiola se expande de forma a poder acomodar tantos pássaros quantos optarem por incluir, e continua se expandindo devido a ser tão prestável a tal uso.

A gaiola representa o conjunto de crenças. Os pássaros representam todos aqueles elementos de crença, todos os aspectos que vocês comportam nessa crença e direi a vocês que cada crença que albergam detém imensos pássaros e pode se tornar bastante enganosa porque muitos desses pássaros se ocultam por detrás de outros que vocês podem nem sequer se permitir vislumbrar. A questão reside em aceitarem abrindo a porta da gaiola de forma a

permitir que esses pássaros voem em liberdade. Por isso continuam comportando a gaiola, porém, vazia.

A gaiola permanece diante de vocês. Vocês não a eliminaram mas ela não se presta a qualquer propósito porque os pássaros não se acham presos nela e por isso consiste numa mera gaiola, um objeto para a vista com que não precisam lidar nem providenciar mas apenas contemplar, e nesse sentido podem expressar uma opinião quanto à gaiola: "Parece a mim bastante adorável. Parece a mim detestável." Mas não tem importância porque não serve para nada. Não desempenha qualquer função. Não comporta quaisquer pássaros. E como os pássaros são livres para esvoaçar para longe, acabam sendo transformados em termos de energia e deixam de ser o que são. Por isso, que haverão de colocar na gaiola em sua substituição? Não existem pássaros para colocar na gaiola. Ela não passa de um ornamento.

(De modo decidido) Isso traduz a ação da sua mudança. É um dos aspectos que mais afetam nesta mudança da consciência que se afigurará a vocês como a mais libertadora, porque com tal ação vocês se permitem fazer divergir a sua atenção - que tem sido mantida de modo tão singular na área das crenças – para longe da gaiola, a qual não passa de um ornamento. Por isso, contrariamente a objetivarem a gaiola no seu compartimento, vocês se permitem perceber o compartimento. Vocês se permitem prestar atenção a tudo o que rodeia a gaiola que antes não se permitiam ter disponibilidade de atenção para observar, assim como todos os estupendos elementos criativos que permanecem nesse espaço, por assim dizer, e que não tinham encarado devido a

que tivessem direcionado a atenção para a gaiola e para todos os pássaros.

Duplicidade: a gaiola, os pássaros e o julgamento

ELIAS · SESSÃO 328 · 3 DE OUTUBRO DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), BEN (ALBERT), JULIE E O GRUPO DE NOVA YORK

Em sessão de grupo sobre a duplicidade, Elias retoma a imagem da gaiola de pássaros. Uma participante pergunta por que é preciso mudar os sistemas de crenças, se eles já não servem.

O que ele ensina aqui

- O sistema de crenças é a gaiola e os aspectos são os pássaros; você os alimenta com atenção.
- A duplicidade, a crença do bom e do mau, do certo e do errado, toca todos os outros sistemas.
- "Bom" também é julgamento, e o mais insidioso.
- Mudar o foco de um pássaro para outro é mudar a percepção, não aceitar a crença; aceitar é eliminar o julgamento.

> **Nota do MPR:** Duplicidade: termo do Elias para o sistema de crenças do bom e do mau, do certo e do errado.

> **Nota do MPR:** Mudança: a Mudança da consciência, tema central do Elias.

A conversa

ELIAS: Boa noite! (Sorrindo) Bem-vindas, essências novas, esta noite! Esta noite, discutiremos o sistema de crenças da duplicidade. Temos discutido sistemas de crenças nas nossas sessões recentes, e expliquei a alguns indivíduos que há menos sistemas de crenças do que vocês imaginam, mas muito mais

aspectos contidos nesses sistemas de crenças do que vocês imaginam. Ofereci a analogia que muitos de vocês conhecem, a da gaiola de pássaros, que foi bastante útil a muitos indivíduos no foco físico para entender o conceito de sistemas de crenças, os seus aspectos e a influência desses aspectos.

O sistema de crenças em si é, como afirmei muitas vezes, uma gaiola de pássaros. Os aspectos do sistema de crenças são todos os pássaros contidos na gaiola. Todos esses pássaros são bastante animados, bastante vivos, cheios de energia e bastante influentes, assim como um pássaro de verdade no seu foco físico que ocupa uma gaiola. Ele exige atenção e, às vezes, reclama atenção. Precisa de comida, de água e de cuidado, e também da sua atenção e da sua interação, e os pássaros na gaiola do sistema de crenças, os aspectos dos sistemas de crenças, são bastante parecidos. Eles também exigem bastante a sua atenção e querem ser alimentados, como os seus pássaros no foco físico, e vocês são bastante eficientes em alimentar todos esses aspectos, pois VOCÊS prestam atenção a eles e os reforçam em energia, e é assim que os alimentam.

Agora; também lhes direi brevemente que, na ação desta Mudança da consciência, o ponto é abrir a porta dessas gaiolas e deixar os pássaros voarem livres, neutralizando, assim, o sistema de crenças ao esvaziar os aspectos do sistema de crenças, esvaziar todos os pássaros da gaiola, e nessa ação vocês não eliminam o sistema de crenças. Não descartam a gaiola. Apenas esvaziam a gaiola e a exigência da gaiola, e podem se permitir usar depois essas gaiolas, de modo ornamental, dentro da sua própria criatividade, e podem alterá-las para o desenho que escolherem, reconstruindo a energia

delas em energia mais eficiente e benéfica. Portanto, expresso mais uma vez: o ponto não é eliminar sistemas de crenças nem alterá-los, mas aceitar os sistemas de crenças que vocês mantêm, pois eles são um elemento intrincado do foco físico de vocês e não podem ser eliminados dele. Fazem parte do desenho. Vocês criaram esta realidade incorporando sistemas de crenças. Eles são intrínsecos a ela. ELES SÃO a realidade de vocês. Portanto, não buscamos eliminá-los, mas aceitá-los.

A aceitação de um sistema de crenças, a permissão para que os pássaros voem livres, é reconhecer cada um desses pássaros e não criar um julgamento, pois aceitação é a ausência de julgamento, e cada vez que vocês se permitem seguir na direção de não julgar mais qualquer aspecto de um dado sistema de crenças, vocês deixam um pássaro voar livre e esvaziam mais um pássaro da gaiola.

O sistema de crenças da duplicidade é um pouco diferente de todos os outros sistemas de crenças de vocês, pois este sistema de crenças está intimamente envolvido com TODOS os aspectos de TODOS os sistemas de crenças de vocês. Não existe sistema de crenças ou aspecto de sistema de crenças que essa crença única da duplicidade não afete. Ela influencia e afeta TODO movimento que vocês realizam. É o sistema de crenças do bom e do mau, do certo e do errado, e esse sistema de crenças se prende a TODO aspecto de TODO outro sistema de crenças. Não há ação que vocês criem no foco físico em que esse sistema de crenças em particular não entre. Mesmo nas menores direções de criação que vocês empreendam no foco físico, vocês envolvem o sistema de crenças da duplicidade.

Quando vocês escolhem acordar no seu dia, o modo como escolhem acordar é influenciado pela duplicidade. Cada movimento que vocês criam no foco físico é influenciado por este sistema de crenças: se vão se adornar com certos tipos de roupa, com certos tipos de sapato, como os colocarão no corpo, em que ordem os colocarão! Como vão escovar o cabelo, como vão tomar o café da manhã, se vão tomar o café da manhã! Cada movimento: como vocês andam pelo quarto. Os pés estão apontados na direção correta? Isso é bom ou isso é mau? Os pés apontam um para o outro e se encontram? Isso será mau! Os pés apontam para longe um do outro? Isso será mau! Os pés apontam direto para a frente? Isso será bom! Tudo isso são julgamentos. Tudo isso é duplicidade. Estes são exemplos muito pequenos das minúcias deste sistema de crenças da duplicidade, mas este sistema de crenças afeta muito mais do que a direção dos seus pés, pois afeta VOCÊS e o modo como vocês se veem, como interagem consigo mesmos e como interagem com outros indivíduos.

Este é o sistema de crenças que mais cria julgamentos, e positivo e bom também é um julgamento. Ele se opõe a mau ou negativo. Não é menos um julgamento do que o que vocês percebem como inaceitável. É também um julgamento muito insidioso, e este é o camuflar da duplicidade, pois ela é muito mutável. Ela se adapta muito bem a todas as suas camuflagens, a todos os seus sistemas de crenças, a todos os seus pensamentos e sentimentos, e pode se moldar de muitas formas, que podem ser muito enganosas.

[…]

MULHER: Sei que você falou bastante sobre os nossos sistemas de crenças e que é muito importante olharmos para eles, e sei que

nós os criamos desde o início, e me pergunto por que é necessário mudá-los. Acho que eles não nos servem mais, mas como isso vai nos ajudar, mudá-los?

ELIAS: Antes de tudo, deixe que eu lhe diga que vocês não estão mudando os sistemas de crenças. Estão apenas se movendo na direção de aceitá-los. HÁ uma diferença.

Nos seus processos de pensamento, vocês pensam que, se mudarem os seus sistemas de crenças, isso afetará a sua realidade e criará mais eficiência nela.

Na verdade, o que vocês realizam na ação de mudar um sistema de crenças não é mudar um sistema de crenças! O sistema de crenças permanece. O que vocês ESTÃO fazendo é mudar a sua percepção ou o seu ponto de vista, por assim dizer. Vocês deslocaram a sua visão de um aspecto do sistema de crenças para um aspecto diferente do sistema de crenças, mas o primeiro aspecto que vocês vinham vendo continua dentro da gaiola. Vocês apenas não estão mais focando a atenção naquele pássaro em particular. Estão focando a atenção em um pássaro diferente.

Às vezes, vocês podem até se mover na direção de ver o mesmo pássaro, mas de ângulos diferentes do mesmo pássaro. De início, vocês veem a cabeça do pássaro e, ao tentarem "mudar o seu sistema de crenças", deslocam a atenção para a cauda do pássaro, ou ocupam a atenção com as cores do pássaro ou com o tamanho do pássaro.

O pássaro continua dentro da gaiola. O sistema de crenças continua o mesmo. Vocês apenas movem a atenção em direções

diferentes. Isso é alterar a percepção, mas não é aceitar um sistema de crenças.

O ponto de aceitar um sistema de crenças é não eliminar o sistema de crenças, mas eliminar o julgamento, e, se vocês eliminam o julgamento, também afetam muito o conflito que criam dentro de si mesmos e uns com os outros. E este seria o ponto, pois, nesta Mudança da consciência, vocês se movem na direção de criar um novo tipo de realidade.

[…]

Nisto, a aceitação dos seus sistemas de crenças permite que vocês mantenham uma opinião sobre eles: vocês podem escolher se mover dentro deles ou escolher não se mover dentro deles, mas não criam nenhum julgamento que associem a eles. Não há certo ou errado, bom ou mau que diga respeito às suas escolhas. Elas são reconhecidas como meras escolhas, e nisso vocês oferecem a si mesmos uma liberdade tremenda, e este é o ponto.

Pois, no alinhamento com esses sistemas de crenças e no movimento de todos os aspectos deles e de todos os julgamentos associados a esses aspectos, vocês limitam as suas próprias expressões, a sua própria aceitação e a sua própria criatividade. Criam limites sobre si mesmos e, à medida que se permitem aceitar sistemas de crenças, vocês não só abrem a porta para os pássaros voarem livres, como também abrem a porta para a liberdade da sua própria criatividade e das suas próprias expressões.

Verdades são crenças; julgue menos a diferença

ELIAS · SESSÃO 1420 · 22 DE AGOSTO DE 2003 · PARTICIPANTES: LAURA (BELAGIA), COM MARY (MICHAEL)

Laura vê o governo do seu país como um espelho dos sistemas de crenças. Elias fala das 'verdades' que cada um mantém, da diferença entre dualidade e duplicidade e de preferências como crenças preferidas.

O que ele ensina aqui

- O que vocês chamam de verdades são crenças fortemente expressas que foram fixadas como absolutos. Examiná-las não é eliminá-las.
- Duplicidade (bom e mau, certo e errado) não é dualidade. Você continua tendo preferências, e o que muda é o julgamento da diferença.
- Preferências são crenças preferidas. Mesmo numa crença de massa, cada indivíduo a vive de um jeito um pouco diferente.
- O que se elimina ao assumir as suas escolhas é ser vítima, e não as suas crenças.

> **Nota do MPR:** 'Duplicidade' é o termo de Elias para o sistema de crenças do bom e do mau, do certo e do errado.

> **Nota do MPR:** A fala sobre governo é a opinião de Laura; Elias só confirma que não há acidentes e que o coletivo nasce dos indivíduos.

A conversa

LAURA: Eu me interesso por política e me interesso, como indivíduo, pelo meu papel em ter escolhido o que acho ser um

governo muito repressivo, retrógrado, de mente estreita, violento e secreto, que governa o nosso país agora. Vou contar uma teoria que eu tenho.

ELIAS: Muito bem.

LAURA: Estamos escolhendo isto agora, este governo federal, que nos mostra os nossos sistemas de crenças em extremo, para que possamos ver com clareza e talvez fazer escolhas diferentes.

ELIAS: Sim, você está correta. E reconheça também que não há acidentes.

Agora; naquilo que vocês criam em associação com eventos de massa e em associação com as suas sociedades e os seus governos, o que se apresenta é uma forma em que vocês, individualmente, podem começar a identificar claramente essas verdades e reconhecer, cada um de vocês, quais são as suas verdades. Isso lhes dá um caminho enorme para lidar com todas as suas verdades e passar de verdade a uma expressão de aceitação. Mas, para gerar essa ação, vocês também precisam identificar quais são as suas verdades, e vocês as identificam expressando-as e experimentando-as. É disso que esta onda na consciência está tratando agora.

LAURA: Então temos um governo federal especialmente secreto e enganador justamente na época em que estamos examinando verdades...

ELIAS: Sim.

LAURA: ...para que possamos entender o que é verdade e o que apenas parece verdade na superfície.

ELIAS: Na verdade, o que vocês estão examinando, como venho expressando recentemente, não é a verdade de fato, mas as SUAS verdades.

LAURA: Como indivíduos?

ELIAS: Sim, e coletivamente. Mas mais como indivíduos, pois, como indivíduos, vocês são o que gera o coletivo. Vocês são o que cria o coletivo.

Agora; nisso, como identifiquei recentemente, essas verdades a que vocês estão se dirigindo são as crenças dentro do sistema de crenças da verdade. Não que sejam verdades de fato, mas são crenças fortemente expressas que foram fixadas como absolutos. É isso que cada um de vocês identifica como verdade. Mas, nesta onda, o que vocês geram é um exame das suas verdades individuais, mais uma vez não para eliminá-las, mas para reconhecer o que vocês identificam individualmente como as suas verdades individuais, reconhecendo que elas não são verdadeiras, mas são crenças expressas, e crenças fortemente expressas.

Cada uma delas é expressa de muitas maneiras diferentes, e, nessas expressões, algumas estão associadas às suas preferências. Esta é outra razão pela qual vocês as solidificam como absolutos e, assim, elas se tornam as suas verdades.

Mas também há aspectos delas, influências delas, que são limitantes. Neste movimento de lidar com essas verdades, vocês passam de verdade a uma expressão de aceitação e geram de verdade o entendimento de não eliminar crenças, mas reconhecer quais crenças são expressas, e também reconhecer que, na expressão da aceitação delas, vocês escolhem como vão expressar

diferentes crenças e como vão aplicá-las ao criar a sua realidade, sabendo que são as suas escolhas e as suas expressões e que, embora outros indivíduos possam ter expressões semelhantes, as suas expressões são únicas e individuais para cada um de vocês. Portanto, não são absolutas.

Quando vocês começam a reconhecer de verdade e a gerar um entendimento genuíno dessas crenças e das que fixam como verdades, e expressam de verdade a aceitação delas, vocês se oferecem a liberdade de se mover dentro das suas preferências e opiniões individuais, mas sem gerar julgamento em associação com a diferença. Esse é um movimento enorme nesta Mudança na consciência, e também uma expressão enorme de liberdade.

LAURA: Nossa, sim. Quer dizer, um mundo sem julgamento. É difícil imaginar.

ELIAS: Isso não quer dizer que vocês estejam eliminando a duplicidade, pois não estão, mas...

LAURA: Não é uma das nossas bases? Eu não vejo como este mundo poderia existir sem luz e escuridão, em cima e embaixo.

ELIAS: Isso é diferente. Isso é dualidade, que também é um elemento do projeto da concepção desta dimensão física. Você está correta, ela é expressa com muita força, pois é o desenho da sua realidade física. Mas duplicidade não é dualidade. Duplicidade é o sistema de crenças que expressa bom e mau, certo e errado.

Agora; esse também é um sistema de crenças e, portanto, também não está sendo eliminado, mas a sua associação com ele está mudando. Vocês continuam expressando, em associação com as

suas preferências, o que associam individualmente como bom ou mau, certo ou errado, mas o que muda nesta Mudança é que o julgamento não é expresso em associação com a diferença. Portanto, o que vocês consideram bom ou mau, certo ou errado, vocês reconhecem e aceitam que é a sua expressão, mas outro indivíduo pode expressar de modo bem diferente, e isso também é aceito. O que está mudando é o julgamento da diferença.

LAURA: Sinto que já vivi isso, até certo ponto, no meu dia a dia.

ELIAS: Sim. Muitíssimos indivíduos estão começando a reconhecer que estão de fato mudando e estão de fato vivendo isso.

LAURA: Percebi que coisas sobre as quais eu antes seria crítica, de que eu tinha tanta certeza de que eram certas ou erradas, ou o que fosse, agora é mais de aceitação, ou uma espécie de área cinzenta. Eu estou aqui fazendo o meu, eles estão lá fazendo o deles, e está tudo bem, uma sensação assim.

ELIAS: Correto, o que é expresso cada vez mais em toda a sua realidade física. É assim que cada indivíduo afeta o movimento do coletivo e o movimento do seu mundo.

LAURA: Por exemplo, a minha irmã deixou o marido há seis meses. Ela descobriu que ele tinha vários casos com mulheres, e na nossa sociedade isso é errado, certo? Mas o que ela e eu conversamos é que, de um ponto de vista mais amplo, e ela concorda, não é certo nem errado, é só a preferência dele e o jeito dele de ser. A preferência dela é não querer ser casada com alguém que tem essa preferência.

ELIAS: Correto.

LAURA: Conversamos muito sobre isso, e parece mais equilibrado assim do que ficar com tanta raiva. Não que eu não tenha sentido raiva de certas atitudes dele com ela ou com as crianças, eu senti, mas depois percebo e sigo em frente. Mas, por exemplo, na nossa sociedade isso é simplesmente errado, absolutamente errado, ele ter esses casos, e ela deveria odiá-lo e julgá-lo. Eu não sinto que ela faça isso e não sinto que eu o esteja julgando por isso. Vemos isso como uma expressão de preferências, e não como uma questão de certo e errado.

ELIAS: Correto. Reconheça que preferências são apenas crenças preferidas, e cada um de vocês tem a sua própria expressão única disso. Mesmo no que vocês reconhecem como crenças de massa, como vocês expressaram, dentro da sua sociedade é uma expressão de massa que a infidelidade é errada, mas, nisso, cada indivíduo que contribui para essa associação coletiva vive e expressa essa crença de modo ligeiramente diferente, pois cada um de vocês é único.

Nisso, vocês continuam expressando as suas preferências, mas reconhecem que já não se trata de tentar mudar ou julgar as escolhas e as experiências de outros indivíduos, e sim de reconhecer o que vocês estão escolhendo, o que é extremamente libertador, pois o que isso elimina é ser vítima. Vocês não estão eliminando as suas crenças; estão eliminando ser vítimas.

LAURA: Esse foi um grande objetivo meu nos últimos anos.

ELIAS: O que também é outra redefinição de termos na forma como vocês se associam a eles em relação à responsabilidade. A associação com a responsabilidade também está mudando,

passando a ser reconhecida como uma expressão de liberdade genuína. Pois, se vocês expressam responsabilidade em associação consigo mesmos e com as suas escolhas, e que vocês de fato criam toda a sua realidade, vocês não são vítimas e têm a liberdade de escolher o que quiserem.

Julgamento e duplicidade depois da Mudança

ELIAS · SESSÃO 1586 · 3 DE JULHO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LAURA (BELAGIA)

Em sessão particular por telefone, Laura conta que há 22 anos tenta eliminar o julgamento e pergunta se quem passou pela Mudança deixa de julgar.

O que ele ensina aqui

- Vocês não eliminam nenhuma crença; a duplicidade também é um sistema de crenças, então o julgamento muda e não some.
- Vocês continuam a ter opiniões e preferências, que são as suas diretrizes, não absolutos.
- Aceitar a diferença é saber que o outro pode escolher de modo diferente. Não é preciso concordar para aceitar.
- Aceitar o próprio julgamento pode ser mais difícil do que aceitar o dos outros; preste atenção ao que você faz.

> **Nota do MPR:** "A Mudança" é a mudança de consciência de que Elias fala.

> **Nota do MPR:** "Nesta onda" refere-se à onda da verdade, em que as verdades são vividas na prática.

> **Nota do MPR:** Neutralidade, aqui, quer dizer saber que nada é certo ou errado em si, sem perder as preferências.

A conversa

LAURA: Eu queria lhe perguntar sobre... nem sei qual é a minha pergunta, ainda estou formulando, mas é algo sobre o julgamento.

Há mais de 20 anos comecei a observar esse fenômeno nas nossas mentes chamado julgamento, e na época o meu objetivo era eliminá-lo. Isso se mostrou muito difícil.

ELIAS: (Rindo baixinho) E talvez até inútil!

LAURA: Exatamente, porque aqui estou eu, 22 anos depois, depois de observá-lo incontáveis vezes em mim mesma, e ele ainda está aqui. Não é tão forte quanto era, de jeito nenhum, mas ainda está por aí. Eu só queria conversar sobre o julgamento. Li, não sei onde e posso estar enganada, que um indivíduo que passou pela Mudança já não é crítico. Isso é exato?

ELIAS: Em parte; não inteiramente.

Agora; deixe-me dizer a você, eu disse muitas vezes antes que, na Mudança, vocês não vão expressar os julgamentos do modo como os expressavam antes. Mas, como também disse muitas vezes, vocês não estão eliminando NENHUMA crença nem nenhum sistema de crenças. A duplicidade também é um sistema de crenças. Portanto, vocês não estão eliminando a duplicidade; portanto, não estão eliminando o julgamento. Vocês estão mudando-o.

Agora; isto não é mudar uma crença, e não é mudar o sistema de crenças. É mudar a sua percepção por meio do alargamento da sua consciência. Como eu disse desde o início destas sessões, mesmo estando inteiramente na Mudança, por assim dizer, vocês continuarão a ter as suas preferências e as suas opiniões.

Agora; antes, muitos indivíduos viam essa afirmação como uma contradição em relação ao julgamento, pois opiniões expressam

julgamentos, e preferências também expressam julgamentos, bons ou maus. Mas o que vocês fazem ao alargar a sua consciência, ao se familiarizar intimamente consigo mesmos e ao gerar uma aceitação de si e das suas crenças, reconhecendo as suas verdades e as influências delas, é entrar numa compreensão das suas próprias diretrizes individuais, que são as suas opiniões e as suas preferências. Essas são as diretrizes que vocês empregam em associação com as suas escolhas, com o seu comportamento individual, com o que escolhem fazer e o que escolhem não fazer.

Mas, na aceitação, há um reconhecimento de que, sejam quais forem as suas verdades, as suas preferências, as suas opiniões, elas são relativas a vocês. Não são absolutos, não são necessariamente verdadeiras e, portanto, não se aplicam necessariamente a outros indivíduos.

Nisto, à medida que vocês começam a gerar dentro de si uma compreensão e uma consciência genuínas disso, começam a expressar aceitação da diferença, o que não é ignorar a diferença nem ser indiferente a ela, mas aceitar genuinamente a diferença, sabendo de fato que outro indivíduo pode escolher de modo diferente, pode ter preferências diferentes, pode seguir em direções diferentes e exibir comportamentos diferentes dos seus, e eles podem ser de um tipo que vocês não preferem e, portanto, de que não gostam, mas vocês os aceitam. Não é necessário expressar concordância para expressar aceitação.

LAURA: Acho que entendo o que você está dizendo. Acredito que eu mesma já vivi isso.

ELIAS: Portanto, o que vocês vão notar naquilo que está mudando não é que não terão julgamento algum de nenhuma expressão, não é que serão inteiramente neutros, mas que, em associação com a diferença, vão expressar alguma neutralidade, enquanto continuam a ter as suas próprias preferências e as suas próprias diretrizes.

A neutralidade se expressa apenas no saber que nenhuma expressão, nenhuma escolha, nenhum comportamento é de fato certo ou errado. Pode ser certo ou errado para você, mas em si não é de fato certo nem errado; a sua avaliação de certo e errado é a sua diretriz para si mesma, guiando os seus próprios comportamentos e as suas próprias escolhas de um modo que você prefere mais. E é reconhecer que, embora você não prefira algumas experiências, algumas escolhas, isso não quer dizer que elas não possam ser benéficas para outro indivíduo, por pior que você considere a escolha ou a experiência.

LAURA: Você concordaria com a minha afirmação de que eu tive experiência com isso?

ELIAS: Sim.

LAURA: Estou tentando avaliar: o que sinto ou penso sobre isso, está correto?

ELIAS: Sim.

LAURA: Não estou me iludindo? (Ri)

ELIAS: Não, e isto é uma evidência, para você, do seu próprio processo de alargar a consciência também: você reconhece que continua a ter alguns julgamentos, mas eles estão mais associados

às suas preferências ou à falta delas e não são tão fortemente expressos como foram antes em relação a outros indivíduos.

LAURA: Consigo ver isso. Há alguma informação que seria útil para mim, nesta área, e que seria bom eu ouvir neste momento?

ELIAS: Posso dizer a você que o que talvez seja um pouco mais desafiador do que a aceitação das diferenças com outros indivíduos é a expressão de aceitação dentro de si mesma em associação com os julgamentos. Pois...

LAURA: Eu sou mais dura comigo do que sou com os outros.

ELIAS: Sim, e isso é significativo. Neste período, é significativo que você se permita prestar atenção ao que está fazendo continuamente, pois esse é o seu indicador do tipo de energia que você está projetando, e isso é muito significativo. Pois lembre-se: nesta onda, as suas verdades estão sendo apresentadas de modo experiencial, não intelectual. Esta é a razão pela qual é importante prestar atenção ao que você realmente está fazendo.

Pensar não cria a realidade; julgar também é crença

ELIAS · SESSÃO 938 · 27 DE OUTUBRO DE 2001 · PARTICIPANTES: GILLIAN, MARJE, LYNDA E EDWARD (COLLEN)

Em um grupo na Pensilvânia, Gillian conta que se afastou e teve dores de cabeça depois do que aconteceu em Nova York. Elias desfaz a crença de que o pensamento cria a realidade e responde a Lynda sobre o juízo.

O que ele ensina aqui

- O pensamento é uma realidade, mas não a cria; a percepção cria, e ela é guiada pela atenção.
- Retirar-se do mundo não é voltar a atenção para dentro de si.
- A duplicidade é uma crença: ao notar que julga, não acrescente mais juízo.
- Quanto mais você pratica aceitar o que expressa, mesmo no juízo, menos julgamento cria.

> **Nota do MPR:** "O sucedido em Nova York" é o evento de massa tratado nesta sessão; a fonte não o detalha neste trecho.

> **Nota do MPR:** Elias chama Edward de Collen, o nome de essência.

A conversa

GILLIAN: Elias, quando o sucedido se deu em Nova York, fiquei bastante emocionada. Ao mesmo tempo, no dia seguinte comecei a deixar de comunicar aos poucos até não sentir vontade de comunicar fosse com quem fosse. Estava agindo desse modo no trabalho, mas também ele envolve um grupo pequeno. Eu lia qualquer coisa e não sentia qualquer interesse naquilo e separava-

me de tudo. Ao mesmo tempo, estava criando uma enfermidade em mim própria sob a forma de dores de cabeça, dores de cabeça bastante agudas, particularmente do lado esquerdo da cabeça, pelo que nem sequer conseguia mover a cabeça, e isso ainda ocorre.

ELIAS: Mas o que será que isso está possivelmente expressando a você? Isso também é expressado de forma bastante comum, mas talvez não através de imagens idênticas que vocês apresentem a si mesmos. Mas o que está acontecendo está associado à sua crença de que o pensamento cria a realidade e de que o pensamento precede a criação da realidade. Vocês confundiram aquilo que identificam. O pensamento É uma realidade, mas não a cria.

Por isso, no exemplo que você apresenta, você está se permitindo perceber esse evento, participar desse evento, mas se concentra na comunicação e se retira. Se você não estiver comunicando, nem estiver exteriormente expressando pensamentos, não contribuirá para a perpetuação do que estiver sendo criado. Mas essa, minha amiga, não é a questão, e você está expressando a si mesma, por meio de transmissões do seu corpo físico que a afetam, que isso não é a questão. Retirar-se não diminui a sua participação. Também não diminui a sua percepção.

A verbalização do pensamento não é que cria a realidade. A percepção cria a realidade, mas a percepção não é pensamento. A percepção é guiada pela atenção, mas a atenção não está no pensamento. Mas vocês coletivamente acreditam com muito vigor que se pensarem, e subsequentemente verbalizarem, vão criar.

Posso dizer a vocês (Com humor) que examinem as experiências que fazem por intermédio do pensamento pelo que encaram (por

exemplo) como uma ideia sórdida em relação a outra pessoa, e como verbalizam esse pensamento sórdido a respeito desse indivíduo a outra pessoa e em seguida param e dizem a si mesmos (ofegante): "Eu retiro o que disse! Retiro esse pensamento! Deixa-me retrair isso de volta a mim e não ao universo, por poder regressar de volta a mim e eu vir a criá-lo, devido a que o pensamento me crie a realidade. É este vapor maligno que passa através de mim e que vai criar realidades que eu não desejo criar!" (Todos se desmancham de riso)

O pensamento não é o que cria a realidade de vocês, minha amiga, nem sequer a verbalização dele, e retirar-se em relação à comunicação e retirar-se em si mesma não representou uma ação nem representa a ação de voltar a atenção para dentro de si, mas (tão só) uma retirada do exterior.

GILLIAN: É isso. Mas além disso, ao mesmo tempo que procurei comunicar comigo própria, tal como já comecei a consegui-lo com maior sucesso, por assim dizer, onde eu conseguia escutar-me e à resposta que dava, não pareci conseguir mais isso. Parecia que de cada vez se me pregava uma branca.

ELIAS: Justamente, devido a que a ação não seja a mesma. Você se retira e, no ato de se retirar, não volta a atenção para si mesma. Você pode estar pensando em voltá-la na direção de si mesma, mas essa é a razão pela qual venho dizendo a tanta gente recentemente que preste atenção ao que está FAZENDO.

GILLIAN: Obrigado, Elias.

ELIAS: Não há de quê.

MARJE: Elias, já terei entendido a coisa? Se sairmos por aí e começarmos pequenas quezílias entre nós e a criar conflitos, estaremos libertando tensão? Nesse caso, numa escala maior o vulcão permanecerá calmo e isso resultará bem? Quero dizer... (Riso) Você sabe o que quero dizer!

ELIAS: Depende do sentido e da motivação que vocês tiverem.

Se estiverem empreendendo conflitos com vocês mesmos ou com outras pessoas e a motivação for a de criar uma válvula de escape, não, não conseguirão! (Riso)

Se a intenção que tiverem ao gerarem conflito for a de oferecer a si mesmos a oportunidade de perceber a sua consciência mais ampla – o que CONSISTE em prestar atenção a si mesmos – sim.

MARJE: É um subproduto disso.

ELIAS: É.

MARJE: Certo, entendido.

ELIAS: (De forma bem-humorada) Portanto, não estou encorajando vocês a criar pequenos focos de conflito com vocês mesmos a fim de produzir válvulas de escape, (Riso) porque isso não será obtido!

Mas ESTOU encorajando-os grandemente a criar pequenos conflitos entre vocês a fim de proporcionar uma oportunidade de se familiarizarem com a expressão de consciência alargada de vocês... Mas também não criem juízos de valor! Ah, ah, ah, ah, ah, ah, ah! (Riso)

EDWARD: Deus do céu! Você está pedindo muito!

ELIAS: Justamente! (Rindo entre os dentes)

LYNDA: Elias, mas se ESTIVERMOS criando juízo de valor, coisa que se torna bastante automática neste cenário específico, perceber isso, perceber a minha experiência – a qual tem sido bastante crua neste último ano, apenas por ser tão dura ou exigente comigo própria – quando percebo que o ver o juízo é percebê-lo, e passo a passo deixo que acelere - o não fazer caso. E ao voltar-me para mim própria, a sensação ao voltar-me para mim própria tem mais um sabor de confiança para mim, e por me familiarizar mais com isso, torna-se-me mais fácil voltar-me para isso após ter visto o outro aspecto, por o outro ser bastante automático...

ELIAS: Justamente.

LYNDA: ... Em todos nós, tal como é do seu conhecimento, e não se assemelha tanto ao papão, o sentimento de nos condenar ou de me condenar a mim mesma. E o que você está dizendo a respeito de o pensamento não criar a minha realidade, eu não fazia ideia do quanto essa ideia estava enraizada automaticamente no meu próprio pensar. Suponho ser algo psicológico. Em grande parte, para mim, penso tratar-se das crenças religiosas das massas na minha própria realidade, mas estou bastante certa de ser psicológico e afirmações e o que quer que seja. Mas isso tem sido um dos únicos fatores de libertação para mim no futuro mais recente, e já conversamos acerca disso – que não se torna depreciativo para mim dizer algo danoso, ou até em ser brincalhona, até mesmo em me divertir , sem receio de me vir a meter em sarilhos, coisa que tenho consciência de ser... Mas é verdade! E só estes pequenos passos rumo à concretização disso, sem permanecer numa espécie de competição comigo própria. Só

quero dizer a você, tal como sempre o faço, isso é passível de ser conseguido.

ELIAS: Justamente. Lembrem-se de que a duplicidade consiste igualmente numa crença. Por isso, ao reconhecerem que estão expressando juízo, não agravem esse juízo com mais juízo! (Riso) Reconheçam-no no momento em que estiver sendo expressado e aceitem o fato. (Pausa)

Porque, meus amigos, quanto mais vocês praticarem oferecer a si mesmos a aceitação daquilo que expressam, mesmo em termos críticos, menos julgamento criarão, porque também se familiarizarão mais com o reconhecimento e a validação e a aceitação pessoal, e expressarão condenação com menos frequência. (Pausa)

Saia da sua visão de mundo habitual

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A REALIDADE DESCONHECIDA, VOL. 2, SESSÃO 719, P. 421 · 1979

Seth fala de quem leva as próprias crenças para dentro dos exercícios de alteração de consciência e as projeta nos outros. Termina com um exercício da fotografia, para ver o mundo de fora do próprio quadro.

O que ele ensina aqui

- Você projeta as suas crenças em objetos, pessoas e eventos; fora do hábito, elas aparecem sem disfarce.
- A crença na própria falta de valor costuma ser jogada para fora: o inimigo é o outro, nunca você.
- Quem leva a bagagem de crenças para toda parte vira turista até dentro de si e vê tudo pelos mesmos olhos.
- Exercício: imagine uma foto sua, ponha a consciência na imagem e veja-a sair do quadro para a sala inteira.

> **Nota do MPR:** "Estação de origem" (home station) é a imagem de Seth para o foco habitual da consciência, como a estação de rádio em que você costuma sintonizar.

> **Nota do MPR:** Os "exercícios dados aqui" são os de alteração do foco da consciência, do livro de onde o trecho foi tirado.

A conversa

Se você não compreende a graça natural do seu ser, então, ao tentar alguns dos exercícios dados aqui, pode traduzi-los automaticamente para um conjunto bastante limitador de crenças.

Você conhece bem a sua própria visão de mundo. Ao deixar a sua orientação habitual, alterando o foco da sua consciência, pode muito bem estruturar a nova experiência exatamente como estrutura a física. Ao mesmo tempo, você está mais livre. Tem maior margem. Você está acostumado a projetar as suas crenças sobre objetos e eventos físicos. Quando deixa a sua "estação de origem", esses objetos e eventos já não se apresentam da mesma forma.

Muitas vezes você se depara com as suas próprias estruturas, já não escondidas no tipo de experiência que lhe é familiar. Elas podem então aparecer sob uma luz bem diferente. Você pode estar convencido de que é mau simplesmente por ser físico. Pode acreditar que a alma "desce" ao corpo e que, portanto, o corpo é inferior, uma versão rebaixada e degradada do "que você realmente é". Ao mesmo tempo, o seu ser físico sabe melhor e, no fundo, não consegue aceitar tal conceito. Assim, na vida diária você pode projetar essa ideia de falta de valor para fora, sobre outra pessoa, que então parece ser o seu inimigo, ou sobre outra nação. Em geral, pode escolher animais para fazer o papel de inimigo, ou membros de outra religião, ou partidos políticos.

Em qualquer caso, na sua vida privada você talvez quase nunca encontre a sua crença na sua própria falta de valor, ou no seu próprio mal. Não perceberá que, na verdade, considera a si mesmo o inimigo. Estará tão convencido de que a sua projeção (sobre os outros) é o inimigo que não haverá folga a recolher, pois todos os seus sentimentos de ódio ou medo de si serão dirigidos para fora.

Quando você começa a deixar a sua estação de origem e a alterar o foco, porém, deixa para trás os receptores familiares das suas

projeções. Usando o tabuleiro Ouija ou a escrita automática, você pode se ver de imediato diante desse material que suprimiu no passado. Quando ele vem à tona, você pode então projetá-lo de novo para fora, mas de outra maneira. Em vez de pensar que está em contato com um grande filósofo ou uma "alma antiga", pode acreditar que está, ao contrário, visitando um demônio ou um diabo, ou que está possuído por um espírito mau. Nesse caso, você já estaria convencido do poder do mal. Os seus sentimentos naturais, negados, também carregarão a grande carga da repressão. Você pode ser tomado pela sensação de estar no meio de uma grande luta cósmica entre as forças do bem e do mal e, de fato, isso muitas vezes representa um quadro válido da sua própria visão de mundo.

Nada disso é necessário. Não há perigo nos exercícios que sugiro. Você corre perigo muito maior quanto mais tempo inibe os seus sentimentos naturais, e as alterações de consciência muitas vezes lhe apresentam o quadro em que eles vêm à luz. Se eles não chegam de uma forma ou de outra à sua atenção, é bem possível que a energia negada por trás deles irrompa em relacionamentos rompidos ou em doenças.

"Explorações psíquicas" nunca causam tais dificuldades, nem agravam problemas originais. Pelo contrário, muitas vezes são altamente terapêuticas e oferecem à personalidade uma alternativa, uma alternativa à repressão continuada, que seria literalmente insuportável. Se você normalmente é capaz de lidar com a realidade física, não encontrará dificuldades em alterações de consciência, ou ao deixar a sua estação de origem. Seja razoável, porém: se você tem dificuldades em Nova York, é muito provável

que as encontre numa forma diferente, não importa para onde mais viaje. Uma mudança de ambiente pode ajudar a clarear a cabeça alterando a sua orientação habitual, de modo que você se veja com mais clareza e se beneficie. O mesmo vale quando você deixa a sua estação de origem. Aqui os benefícios possíveis são muito maiores do que na vida e nas viagens comuns, mas você continua sendo você. É impossível não estruturar a realidade de alguma maneira. Realidade implica uma estruturação.

Se você leva a sua visão de mundo consigo o tempo todo, porém, ao viajar, mesmo no seu próprio mundo, nunca vê a "cultura nua". Você é sempre um turista, levando consigo os seus apetrechos caseiros e com medo de abrir mão deles. Se você é americano, inglês ou europeu, quando visita outras áreas do mundo você se hospeda em hotéis cosmopolitas. Você sempre vê as outras culturas com os seus próprios olhos. Agora, quando você deixa a sua estação de origem e altera a sua consciência, você é sempre um turista se leva consigo a sua bagagem de ideias e interpreta as suas experiências por meio das suas crenças pessoais e culturais. Não há nada de não convencional em deuses e demônios, espíritos bons ou espíritos maus. São interpretações bastante convencionais da experiência, com tons religiosos. Os cultos representam simplesmente contraconvenções e são tão dogmáticos, à sua maneira, quanto os sistemas que rejeitam.

Concedam-nos um momento... Quando você tentar estes exercícios, portanto, faça uma tentativa honesta de deixar para trás as suas ideias convencionais. Saia da sua própria visão de mundo. Há um exercício que ajudará.

Feche os olhos. Imagine uma fotografia de você mesmo (entre parênteses: sim, finalmente estamos de volta às fotografias). Com o olho da mente, veja a fotografia de você numa mesa ou escrivaninha. Se você está trabalhando mentalmente com um instantâneo particular, note os outros itens da imagem. Se a fotografia é estritamente imaginária, crie um ambiente em torno da imagem de você mesmo.

Olhe a imagem na sua mente como ela existe no instantâneo e veja-a como consciente apenas dos outros objetos que a cercam. O mundo dela é delimitado pelas quatro bordas da foto. Procure colocar a sua consciência nessa imagem de você mesmo. Agora, na sua mente, veja essa imagem saindo do instantâneo, caminhando sobre a escrivaninha ou a mesa. O ambiente da sala física parecerá gigantesco para essa pequena célula. A escala e a proporção, por si sós, serão muito diferentes. Imagine essa imagem em miniatura navegando pela sala física, depois saindo para fora, e resultará uma visão de mundo bem ampliada.

Na viagem pelo sonho é perfeitamente possível ir a outras civilizações, as do seu passado ou do seu futuro, ou até a mundos cuja realidade existe em outros sistemas prováveis. Há até uma espécie de "cruzamento", pois você afeta qualquer sistema de realidade com o qual tenha experiência. Não há realidades fechadas, apenas fronteiras aparentes que parecem separá-las. Quanto mais provinciana for a sua visão de mundo, porém, menos você se lembrará dos sonhos ou das atividades deles, ou mais distorcidas serão as suas "fotos de sonho".

Crenças de massa

As crenças de todos, e por que só pesam as que você aceita.

O comportamento mostra a crença de massa

ELIAS · SESSÃO 599 · 9 DE ABRIL DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LISSETTE (ROI), EM SESSÃO PARTICULAR POR TELEFONE

Lissette conversa com Elias sobre como sair da influência dos sistemas de crenças de massa. Ela diz que às vezes pede escolhas e as recebe, mas continua sem ver a crença que a segura.

O que ele ensina aqui

- Você só responde aos sistemas de crenças de massa com os quais se alinha, e o comportamento mostra com quais.
- Quem diz ter largado a religião pode repetir os mesmos julgamentos com outras palavras.
- Reconhecer as crenças e as respostas automáticas abre a escolha, e a escolha altera a percepção.
- Analisar cada pássaro sem fim complica; o ponto é abrir a porta da gaiola.

> **Nota do MPR:** Sistema de crenças de massa: crença compartilhada por muitas pessoas, como as das religiões.

> **Nota do MPR:** Gaiola e pássaros: a gaiola é o sistema de crenças; os pássaros são os seus aspectos.

A conversa

ELIAS: Mas lembre-se de que há muitos sistemas de crenças de massa que contêm uma força enorme de energia, e sair deles é um desafio em si, pois o modo de sair da influência dos sistemas de

crenças de massa é se permitir cada vez mais familiaridade com você e com o modo como você se alinha a esses sistemas de crenças de massa, pois você responde às suas crenças individuais.

Nisto, deixe que eu lhe diga com clareza: você não terá tremenda influência nem responderá, na sua percepção ou no modo como cria a sua realidade, a sistemas de crenças de massa com os quais não se alinha, e você pode ver objetivamente, com bastante facilidade, as crenças de massa com as quais não se alinha e aquelas com as quais se alinha, seja qual for a sua identificação nos seus processos de pensamento, pois o seu comportamento mostrará o que você de fato tem em crenças.

LISSETTE: Então o que você está dizendo é que o modo como eu ajo, ou o que eu escolho fazer, além do que sinto ser a minha crença, vai me levar ao que você chama de descoberta, ou…?

ELIAS: Sim.

LISSETTE: É isso?

ELIAS: Sim. Deixe que eu lhe dê um exemplo bem comum e bem simples. Há muitíssimos indivíduos hoje que oferecem a si mesmos informação e adotaram crenças nas filosofias da metafísica.

Nisto, muitos desses indivíduos dirão a outras pessoas, e dirão até a si mesmos com bastante certeza, que se afastaram dos sistemas de crenças religiosos, e dirão com bastante certeza que não são afetados pelos sistemas de crenças de massa nas expressões das crenças religiosas.

Agora; esses mesmos indivíduos também expressarão um comportamento bastante parecido com o de indivíduos que se alinham abertamente com sistemas de crenças religiosos expressos em massa. O comportamento é o mesmo. A expressão em palavras e pensamento é de que não se alinham a esses sistemas de crenças e, portanto, não são afetados, mas são. Pois podem criar os mesmos tipos de comportamento em julgamentos, expectativas e interações que outros indivíduos.

Eles apenas os vestem com termos diferentes e, com isso, camuflam a expressão das próprias crenças a que se alinham, e se iludem com o pensamento de que não são afetados por sistemas de crenças de massa.

LISSETTE: É, o que é pior.

ELIAS: (Rindo) É diferente.

LISSETTE: É, certo. Eles também fazem isso com comida, com todo tipo de coisa.

ELIAS: Você tem toda a razão. Dei apenas um exemplo, mas isso ocorre em muitíssimas expressões.

LISSETTE: Acho que todos fazemos isso, em maior ou menor grau.

ELIAS: Você tem razão, e esta é a razão por que você está vivendo o que vive agora, pois, à medida que VOCÊS estão inserindo esta Mudança da consciência na sua realidade objetiva agora, também estão percebendo em termos objetivos a ação de ampliar a consciência e o que ela é de fato: vocês estão se familiarizando cada vez mais com vocês mesmos, com as suas crenças, com os seus

comportamentos. Você não pode lidar com as suas crenças se não reconhece quais são!

LISSETTE: Exatamente.

ELIAS: Portanto, você se apresenta muitos cenários diferentes, muitas situações e interações diferentes, e atrai para si muitos tipos diferentes de energia, para poder ver e reconhecer as suas próprias expressões, os seus próprios comportamentos e, assim, reconhecer a influência das suas próprias crenças.

Depois de reconhecer as suas crenças e as suas respostas automáticas, você pode se apresentar escolhas, e esta é a chave que altera a sua percepção e, como você sabe, a sua percepção é a ferramenta que cria a sua realidade.

Todas essas ações se movem juntas numa expressão de harmonia, e são evidências para você, objetivamente e não subjetivamente, de que você ESTÁ se movendo, de que ESTÁ ampliando a sua consciência e de que ESTÁ se permitindo criar a sua realidade de modo muito mais intencional e objetivo. E não só você notará; outros indivíduos também notarão.

LISSETTE: Sim. Isso me faz pensar que às vezes eu meio que trabalho de trás para a frente (Elias sorri), porque eu não vejo uma crença, mas vejo que não estou vendo as escolhas, e então peço que as escolhas venham a mim, e elas vêm, e eu as aplico e dá certo, mas depois eu me bato de novo com a mesma pedra, porque ainda não estou vendo a crença que me segura.

ELIAS: Agora; permita-se parar e ver a eficiência da sua própria ação, pois, quanto a isso, tenho expressado esse mesmo conceito a

muitos indivíduos recentemente.

Vocês todos estão tão familiarizados com complicar a sua realidade. Todos vocês se movem tão automaticamente para a análise e a dissecação de si mesmos e das suas crenças. Vocês focam a atenção, às vezes tão intensamente, nessas gaiolas e no exame de cada pássaro individual, que se esquecem de que o ponto de ver esses pássaros é abrir a porta da gaiola e soltá-los.

LISSETTE: Então o que você está dizendo é que talvez eu nem precise ver o pássaro? Só preciso soltá-lo?

ELIAS: Às vezes, sim, embora deixe que eu lhe diga mais uma vez: como você pode lidar com uma crença se não tem consciência de que ela existe?

LISSETTE: Essa é a minha pergunta!

Criar fora das crenças de massa

ELIAS · SESSÃO 375 · 20 DE MARÇO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), TOM (THOMAS) E MONICA (BRIDGET), EM SESSÃO PARTICULAR POR TELEFONE

Tom quer entender a diferença entre criar o que acredita que deve criar, por causa de um sistema de crenças, e criar o que de fato quer.

O que ele ensina aqui

- A percepção, influenciada pelas crenças, cria toda a sua realidade.
- Para sair de uma crença de massa, primeiro note e identifique essa crença e que você pode ter outra.
- Identificar a crença de massa não basta: se por baixo você não confia em si, a criação continua alinhada a ela.
- Identifique também as suas crenças, para ver como você cede energia às de massa.

> **Nota do MPR:** Desejo, na fala do Elias: a direção que acompanha a intenção, em geral subjetiva. Querer: um pensamento objetivo sobre o que você quer atrair ou criar.

A conversa

TOM: Uma coisa que eu gostaria muito de aprender hoje, e sei que você já falou sobre isso muitas vezes, é todo o conceito de criar a nossa realidade, e entender a diferença entre criar coisas que acreditamos que devemos criar por causa de algum sistema de crenças e criar o que de fato queremos criar. A pergunta faz sentido?

ELIAS: Você pergunta sobre a diferença entre esses dois elementos?

TOM: Isso.

ELIAS: Antes de tudo, deixe que eu lhe diga que você sabe que mantém sistemas de crenças e que esses sistemas de crenças influenciam muito a sua percepção, e a sua percepção é o elemento que cria a sua realidade por inteiro.

Agora; ao sair dos sistemas de crenças de massa na criação da sua realidade, de início você precisa notar o sistema de crenças de massa, identificar essa crença e notar que você pode ter uma crença diferente.

Agora; ao tratar de criar a sua realidade de propósito, ou intencionalmente, fora dos sistemas de crenças de massa, você pode notar e identificar a crença de massa. Nisto, você também pode escolher não se conformar a essa crença de massa, mas, no seu movimento dentro da sua escolha de criar fora dos sistemas de crenças de massa, requer-se a sua própria confiança e aceitação de si mesmo, de que você pode criar a sua própria realidade, sejam quais forem os ditames das crenças de massa.

Agora; aqui está a armadilha, por assim dizer, pois muitos indivíduos podem identificar sistemas de crenças de massa e, depois, também identificar que desejam escolher um tipo diferente de criação e de situação. Eles também podem não concretizar o que querem na sua criação, pois continuam a manter alinhamentos com esses sistemas de crenças de massa e, por baixo, não confiam em si mesmos para de fato criar o que querem.

Também neste processo, por assim dizer, há outro elemento, que envolve a intenção, pois isso também pode criar uma situação conflitante. Os seus quereres nem sempre seguem o seu desejo. O seu desejo é o movimento que segue a sua intenção, e muitas vezes o seu desejo é um elemento subjetivo. O seu querer é sempre um elemento objetivo. O seu querer pode não seguir necessariamente o seu desejo e, portanto, você pode não estar criando o que quer. Mas, se você cria dentro da sua intenção, seguindo o seu desejo e sem criar conflito nessa área, você pode concretizar qualquer um dos seus quereres na sua consciência objetiva.

A única chave nesta situação é que você aceite e confie em si mesmo, conhecendo a sua própria capacidade e sabendo que pode criar qualquer elemento da sua realidade que queira.

Esta é a razão por que é importante identificar não apenas o sistema de crenças de massa, mas também as suas próprias crenças nessas áreas, identificando, assim, como você pode estar se alinhando e cedendo energia aos sistemas de crenças de massa e, portanto, também criando a sua realidade dentro das expressões de massa. Você está entendendo?

TOM: Você poderia me ajudar com a diferença de definição entre desejo e querer?

ELIAS: O seu desejo é a sua direção, criada em conjunto com a sua intenção. O seu querer é um processo de pensamento objetivo sobre elementos que você deseja atrair para si ou criar.

De onde vêm as crenças de massa

ELIAS · SESSÃO 103 · 7 DE JULHO DE 1996 · PARTICIPANTES: GRUPO COM MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RON (OLIVIA), CATHY (SHYNLA), JENE (RUDY), GAIL (WILLIAM) E JULIE (LANYAH)

Na abertura de uma sessão de grupo, Elias trata de onde os sistemas de crenças de massa se originam e de quem são os 'eles' que falam por todos.

O que ele ensina aqui

- Os 'eles' são vocês: uma crença de massa começa com um indivíduo que expressa uma opinião e cresce com os que concordam e com os que se calam.
- Não se expressar também é alinhar-se. A razão do silêncio é não confiar na própria voz.
- Se você confia na sua voz individual, não precisa se alinhar às crenças de massa, e elas deixam de pesar.
- O conflito do intelecto aparece quando ele trabalha sozinho. A intuição o equilibra, e você pode alterar a percepção para eliminar o conflito.

> **Nota do MPR:** Elias se refere à sessão de Paul de 6 de julho (sessão do dia anterior), citada na própria fonte; ela ajuda a ler esta.

> **Nota do MPR:** 'Darwiniano' refere-se à teoria da sobrevivência do mais apto, que Elias usa como exemplo de crença de massa.

A conversa

ELIAS: Vamos tratar dos sistemas de crenças individuais e de massa, como vocês os abordam agora. Os indivíduos podem

sobreviver sem grupos. Os grupos não podem sobreviver sem indivíduos. Vocês perguntam: "De onde se originam os sistemas de crenças de massa? De onde vêm? Quem inicia os sistemas de crenças de massa? Quem são os 'eles' que falam por todos vocês?" Como o meu companheiro expressou há pouco, os "eles" são vocês!

Vocês podem não expressar abertamente um alinhamento com um sistema de crenças, mas a sua não expressão é um alinhamento. Portanto, eu lhes digo: os sistemas de crenças de massa começam com indivíduos que expressam opiniões. Nisso, eles atraem outros indivíduos que concordam com essas opiniões, criando o começo de um sistema de crenças. Muitos, muitos outros indivíduos podem não estar necessariamente em concordância absoluta com essas opiniões, mas a omissão deles em se expressar contribui para a criação do sistema de crenças. A razão pela qual os indivíduos não se expressam é que não confiam na própria voz. Portanto, dentro do grupo, que não pode sobreviver sem os indivíduos, os indivíduos escolhem se expressar ou não se expressar. Se escolhem não se expressar em oposição, o sistema de crenças se firma e é deixado de pé, sendo assim aceito e incorporado nas suas sociedades.

Muitos sistemas de crenças tiveram origem em um único indivíduo que expressou uma observação, muitas vezes ligada a elementos da natureza, como vocês a veem. Nisso, ele forma uma opinião sobre a ação de um elemento específico da natureza. Isso é traduzido num paralelo, dentro da espécie de vocês, como comportamento humano. Nisso, muitos outros indivíduos veem a observação como nova, interessante e inédita. Por isso, alinham-se a ela, acreditando que o indivíduo que fez a observação e expressou a opinião é

muito iluminado. Portanto, eles também serão iluminados, ao concordar com essa opinião. Os que não concordam nem sempre manifestam objetivamente a sua discordância. Nisso, eles dão o seu apoio, em energia, na consciência, à formação do sistema de crenças.

Vocês podem ver as suas opiniões e sistemas de crenças darwinianos como exemplo. Um pilar dessa teoria é "a sobrevivência do mais apto". Um indivíduo faz uma observação da natureza. Esse indivíduo a traduz num paralelo do comportamento humano, sugerindo a todos vocês que o comportamento humano segue da mesma forma essa sobrevivência do mais apto. Nisso, vocês descartam aqueles que são, ou que vocês acreditam ser, mais fracos. Esse indivíduo se expressou com muita confiança. Nisso, a ideia era nova. A expressão da ideia era nova. Muitos indivíduos se reuniram em torno dessa expressão e concordaram. Eles não fizeram os estudos, mas confiaram na expressão de outro indivíduo, a quem viam como mais instruído, e, também nisso, não confiaram na própria expressão. Muitos outros indivíduos não confiavam nessa opinião, mas não a contestaram. A oposição não foi grande o bastante para impedir a formação do sistema de crenças.

Embora esse não seja um sistema de crenças mantido universalmente ou globalmente, é um sistema de crenças de massa. Ele existe ao lado de outros sistemas de crenças bastante contrários, mas os indivíduos se separam em grupos ou "campos" diferentes, alinhando-se aos sistemas de crenças com que concordam individualmente, ou com que concordam "mais". Eles podem não concordar inteiramente com um determinado sistema

de crenças dentro da expressão de massa, mas se alinham mais com um do que com outro. Nisso, não expressam oposição e dão a sua energia, na consciência, ao desenvolvimento e à aceitação desses sistemas de crenças. Depois vocês olham para si mesmos "mais tarde", na visão de vocês dentro do seu período de tempo, e perguntam: "Como adquirimos esses sistemas de crenças? Por que nos alinhamos a esses sistemas de crenças de massa? Quem os iniciou?" Na consciência, vocês os iniciaram, pois escolheram se expressar a favor, ou escolheram não se expressar.

Um grupo eficiente de indivíduos permite a cada indivíduo, dentro do grupo, o reconhecimento da expressão do seu próprio eu, pois cada indivíduo dentro do grupo, dentro da massa, tem um elemento vital para contribuir com a massa. Vocês não se veem individualmente como tão importantes. Por isso, vocês se deixam levar pela massa. Se vocês confiam na sua própria voz individual, vão descobrir que é desnecessário se alinhar a sistemas de crenças de massa. Se vocês confiam em si mesmos, vão descobrir que isso não tem importância. Vocês podem se alinhar, se escolherem, mas isso não terá grande importância para vocês e, portanto, não exigirá grande expressão.

Também esclarecerei que, num foco mais amplo, não físico, os desafios que vocês enfrentam por meio do intelecto parecem conflito, pois vocês os veem como conflito. Não é necessário criar conflito dentro do intelecto; mas o intelecto, trabalhando sozinho, como dissemos antes, vai criar os seus próprios métodos para validar as suas próprias experiências. Essas explicações que ele oferece a si mesmo são distorções. É aí que começa o conflito de vocês. A intuição é um equilíbrio para o intelecto. Ela é o elemento

que fornece as explicações para os encontros do intelecto. Mas não descartem o intelecto, pois vocês o criaram, no foco físico, com um enorme propósito. Ele é o seu mecanismo de avaliação, mas foi projetado para trabalhar em harmonia com a intuição. Portanto, o que vocês veem no foco físico como conflito, a sua força motivadora, é o que podemos lhes expressar como desafios, elementos que "estimulam" vocês. Esses elementos que estimulam vocês não precisam necessariamente ser percebidos como conflito.

Vocês têm a capacidade de alterar a sua percepção. Nisso, também têm muito bem a capacidade de eliminar o seu conflito, e vocês estão aprendendo um processo para realizar essa ação. Cada um de vocês desenvolve o seu próprio processo individual, pois vocês acreditam que precisam ter um processo! (Sorrindo) Por isso, cada um cria o seu próprio processo, que será eficaz para vocês, se vocês escutarem o seu próprio processo! (Risos)

Duas crenças em conflito travam um relacionamento

ELIAS · SESSÃO 256 · 10 DE JANEIRO DE 1998 · PARTICIPANTES: SUE (CATHERINE), COM MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE) E BOBBI (JALE)

Sue pergunta por que só consegue amizade com homens e nunca passa disso. Elias mostra duas crenças fortes em oposição dentro dela, de onde vêm e o que fazer.

O que ele ensina aqui

- Dois sistemas de crenças centrais mantidos em oposição ao mesmo tempo geram grande conflito: um mantido em massa, outro construído dentro de si.
- O conflito não indica que há algo errado com você: indica duas crenças que ainda não foram reconciliadas.
- Reconhecer as crenças que você tem permite lidar com elas e neutralizar o poder que elas têm sobre você.
- Crenças de massa como a da idade limitam as escolhas sem que se perceba: o que parece 'o certo' é uma crença.

> **Nota do MPR:** 'Foco' é o termo de Elias para a vida física de um indivíduo; 'focos emocionais e sexuais' diz que essa experiência inclui emoção e sexualidade.

> **Nota do MPR:** A segunda metade da sessão, sobre outros focos, foi deixada de fora.

A conversa

SUE: (Rindo) Certo. Bom, o principal motivo pelo qual eu quis esta sessão foi uma pergunta que tem sido um problema a vida toda, e esperava que você pudesse esclarecer. É sobre os homens e a minha falta de relacionamentos com eles. Eu me dou bem com eles como amigos, e nunca passo disso. Queria saber se você pode falar sobre por que eu faço isso, ou como estou fazendo isso, ou como posso mudar. (Pausa)

ELIAS: Esta seria uma situação de sistemas de crenças em conflito. Numa área, você tem um sistema de crenças em relação aos relacionamentos e um fascínio por esse assunto, e vê a si mesma como mulher e que talvez não esteja inteiramente completa sem ter esse tipo de relacionamento. Mas você também tem um sistema de crenças em conflito: o de que entrar num relacionamento de homem e mulher seria uma ameaça à sua própria independência e identidade. Por isso você não quer sacrificar, dentro do seu sistema de crenças, a sua independência e a sua identidade em nome de ter o relacionamento. Pois, dentro do primeiro sistema de crenças, ao ter o relacionamento para se criar como uma pessoa inteira, você busca um parceiro para completá-la, mas, dentro do segundo sistema de crenças, você se opõe ao primeiro, dizendo a si mesma que o outro indivíduo vai tirar algo de você, em vez de acrescentar algo a você. Nisso, você tem o sistema de crenças oposto: o de que você é adequada em si mesma e não precisa ser completada por um parceiro.

Como esses dois sistemas de crenças lutam dentro de você continuamente, você se permite breves intervalos, mas não se permite entrar naquilo que VOCÊ chama, nos seus sistemas de

crenças, de compromisso dentro de um relacionamento, pois isso é ameaçador.

SUE: Isso faz muito sentido.

ELIAS: Muitos indivíduos vivem um grande conflito quando permitem que dois sistemas de crenças centrais muito, muito fortes se mantenham em oposição um ao outro ao mesmo tempo.

SUE: Você pode me dizer como eu desenvolvi esses sistemas de crenças em conflito? Se vale a pena perguntar... não sei.

ELIAS: O primeiro sistema de crenças é um sistema de crenças mantido em massa. Portanto, seria o que você pode chamar de uma aquisição quase automática desse sistema de crenças, pois ele é mantido em massa e é ensinado aos indivíduos, homens e mulheres. O segundo sistema de crenças você adquiriu dentro de si mesma, esforçando-se dentro das suas OUTRAS crenças, em relação às suas outras crenças, por um sentimento de adequação e de valor dentro de si mesma, desenvolvendo assim um sistema de crenças de que é "melhor" ser independente e autossuficiente, criando um sistema de crenças oposto ao sistema de crenças de massa, mas criando também conflito dentro de si mesma, por não conseguir reconciliar esses dois sistemas de crenças um com o outro.

SUE: Então eu desenvolvi o segundo sem abrir mão do primeiro?

ELIAS: Correto.

SUE: O que posso fazer para aliviar esse conflito?

ELIAS: Reconheça que, dentro desta dimensão em particular, vocês são focos emocionais e sexuais. Essa é a sua experiência dentro desta dimensão. Vocês apenas desenvolvem sistemas de crenças nessas áreas. Ao reconhecer os sistemas de crenças que você tem, você pode se permitir a oportunidade de lidar com esses sistemas de crenças e, assim, neutralizar o poder que eles têm dentro de você, reconhecendo que muitos sistemas de crenças também são muito limitantes. (Pausa)

SUE: Sim. Certo...

ELIAS: Observe um exemplo de um sistema de crenças limitante que é mantido em massa. Ele pode não estar criando um grande conflito e pode não ser visto por você como tão sério, mas pode oferecer um exemplo do poder limitante dos sistemas de crenças em certas áreas. No contexto dos relacionamentos e da sexualidade, muitos indivíduos têm o sistema de crenças da idade. Um indivíduo não se permite entrar num relacionamento com outro indivíduo se houver uma grande diferença de idade. Um indivíduo pode estar vivendo o que vocês chamam de meia-idade, e outro pode ser bem jovem. O indivíduo mais velho se restringe, não se permitindo interagir com o mais jovem, pois tem sistemas de crenças de que isso não é certo. "Esse indivíduo tem a idade dos meus filhos. Portanto, não posso me permitir uma interação com ele, pois isso é errado." Isso é um sistema de crenças. Você pode ver como isso limita a sua interação, pois você se nega a oportunidade de interagir e limita as suas escolhas. Não estou defendendo que um indivíduo procure outros indivíduos com grandes diferenças de idade, mas também não estou condenando essa ação. É apenas uma escolha que é influenciada pelos seus

sistemas de crenças, e dentro desses sistemas de crenças se criam limitações.

SUE: Entendi. É um exemplo interessante, porque eu tendo a pensar em encontrar alguém bem próximo da minha idade. Não gosto da ideia de estar com alguém muito mais velho ou muito mais novo, e eu não tinha parado para pensar que isso é só um sistema de crenças.

ELIAS: Exatamente, o que cria limitações, pois você estreita as suas escolhas ao criar limitações para si mesma.

SUE: Certo. Isso faz sentido, sobre o conflito entre sistemas de crenças, porque passei anos achando que havia algo de errado comigo, e no entanto não havia nada de errado comigo que eu pudesse ver, se isso faz sentido. E eu ficava pensando que talvez a única coisa errada fosse eu achar que havia algo de errado comigo! Mas isso faz sentido. Certo, vou ter que pensar nisso. Obrigada. Foi muito útil.

ELIAS: De nada.

Verdades são crenças que viraram absolutas

ELIAS · SESSÃO 1970 · 1 DE ABRIL DE 2006 · PARTICIPANTES: KEN P, ALICIA, RODNEY, ELLA, JEREMY E IOANNA

Em um grupo em Brattleboro, Elias pede que cada um identifique uma verdade sua. Ken pergunta se verdade e crença são diferentes, e o grupo usa o exemplo de lavar a roupa.

O que ele ensina aqui

- As suas verdades são crenças que ganharam caráter absoluto e passaram a ser automáticas.
- Elas não são o inimigo; são as suas diretrizes e preferências.
- O conflito aparece quando você esquece que é a sua diretriz e não a do outro.
- A verdade vem à tona quando uma diferença a ameaça; você a justifica, e isso mostra a influência dela.

> **Nota do MPR:** "Onda" é o movimento de consciência que, nesta fase, tratava do sistema de crenças da verdade.

> **Nota do MPR:** Elias chama Rodney de Zacharie.

> **Nota do MPR:** Os exemplos de lavar pratos e roupas mostram como uma verdade aparece em ações comuns.

A conversa

KEN P: Você está tentando estabelecer uma distinção entre a verdade e a crença? Isso será parte daquilo em que este exercício consiste?

ELIAS: Não. Estabelecemos que as suas verdades, as verdades individuais que vocês albergam, SÃO crenças. São apenas crenças que se adquiriram um caráter absoluto. A questão reside no fato de constituírem um desafio, se não forem difíceis de identificar, por passarem de tal modo incólumes e sem serem inquiridas que se tornam automáticas. Geralmente, vocês não têm consciência daquilo que representam ou de como identificá-las, mas elas geram uma enorme influência.

E agora dirijamo-nos à segunda parte da sua pergunta, ao fato de NÂO representarem o inimigo. Elas constituem as suas diretrizes. Nos seus termos, elas são boas.

RODNEY: Mas, espera lá, não parecem ser dotadas de tal caráter!

ALICIA: Não, lá isso não!

ELIAS: A razão por que vocês estabelecem a associação de elas serem más reside no fato de não terem consciência das expressões nem das influências que exercem nas ações mundanas que empregam a cada dia em que se sentem à vontade. Aquilo que vocês detectam são influências que são incômodos ou que representam reações automáticas que limitam as suas escolhas.

Quando vocês identificam uma verdade e a reconhecem de uma forma genuína e começam a perceber de que modo ela poderá estar associada a muitas das ações que empreendem durante o seu dia, começam a reconhecer que existem muitas expressões dessas verdades com que se sentem confortáveis. Constituem preferências e representam as suas linhas de orientação. Só se tornam fator de conflito e o que vocês encaram como o "inimigo" quando deixam de ter consciência de que representam uma diretriz para vocês, ou

quando minimizam a sua própria diretriz e expressam a si mesmos o fato de ser má.

Não desperdiçar – isso É uma preferência; É uma diretriz, ou linha de orientação. Mas essa diretriz pode igualmente provocar conflito em associação às diferenças.

Se não tiverem consciência das suas próprias diretrizes, nem do fato de constituírem as suas diretrizes e não necessariamente as dos outros, o que ocorre é – e constitui um absoluto que não é questionado, a menos que seja questionado por meio do descrédito da sua pessoa – que passa a se gerar uma expectativa subjacente a se expressar continuamente no seu íntimo no sentido de os outros responderem a vocês de igual modo numa qualquer situação.

Isso bloqueia a aceitação da diferença, por vocês gerarem automaticamente uma personalização dessas diferenças, por serem absolutos. Deixa-se de enxergar outro meio ou modo de empreenderem certas ações. Vocês têm que fazê-lo, assim como todos os outros precisam fazê-lo igualmente, por isso constituir um método absoluto estabelecido. Só que não é. É o seu método absoluto estabelecido, o que não é necessariamente mau.

As verdades se acham todas associadas, de algum modo, às suas preferências, mas muitos de vocês não têm consciência das suas preferências. Nessa medida, aquelas mesmas verdades geradoras de conflito também são as mesmas que influenciam vocês a se comportarem de certos modos e a envolverem determinadas ações de determinado calibre e dotadas de determinado intuito. Vocês geram atos, durante o seu dia, que são de natureza mundana e que

não empregam reflexão, e não procedem ao menor reconhecimento de qualquer associação que esteja ligada a eles.

Vocês lavam os seus pratos?

GRUPO: Lavamos.

ELIAS: Vocês lavam as suas roupas?

GRUPO: Lavamos.

ELIAS: E cada um deverá envolver-se nessas atividades à sua maneira. Cada um de vocês se envolverá nessas ações provido dos seus próprios métodos. Vocês dobram as suas roupas? Vocês penduram as suas roupas para secar? Quer o façam ou não, cada ação que empreendem está associada e é motivada pelas suas próprias verdades, pelas suas diretrizes.

O modo pelo qual vocês empreendem tais atos constitui uma expressão de energia. Nessa expressão de energia, se não tiverem consciência da sua verdade e do modo como ela influencia vocês e se depararem com outro indivíduo que lave as suas roupas de modo diferente do seu, a associação automática que estabelecerão será a de que o indivíduo esteja errado, ou que o seu método seja melhor, ou que o outro precise fazer assim ou assado, ou sairão confusos e dirão não compreender por que razão o indivíduo procede daquele modo.

ELLA: Assim como também podemos comentar que talvez o tenhamos feito sempre de forma errada e talvez ele esteja fazendo aquilo corretamente, se não nos sentirmos tão à vontade conosco próprios.

ELIAS: Isso é igualmente passível de ocorrer. A questão disto reside no fato desta onda estar atingindo intensidade. (O grupo faz comentários na maioria do tipo "Só pode estar brincando") E por que razão não haveria de estar se intensificando se a maioria das pessoas está deixando de se confrontar com as verdades?

[…]

Geralmente, as suas verdades são acessadas quando vocês são confrontados ou quando lhes apresentam uma diferença qualquer. A diferença ameaça a verdade de vocês, por a verdade que defendem ser absoluta e comportar muitos modos de ser que são confortáveis e que não acarretam conflito.

JEREMY: Nisso, onde é que entraria o conflito? Por exemplo, ele está lavando a roupa dele, e para ele, a verdade que defense em torno da questão da lavagem da sua roupa como o fator que se encontra ameaçado, digamos assim, pelo outro tipo, serão essa ameaça e justificação igualmente motivadas pela crença de que a realidade de outra pessoa ou as verdades que defenda sejam mais válidas? Será esse o ponto nevrálgico da ameaça ou do conflito?

ELIAS: Não necessariamente que o outro indivíduo tenha mais valor ou que o método que emprega ou as crenças que defende ou comportamentos ou ações sejam mais válidas. Na realidade é bastante ao contrário, e refere que o seu seja muito mais válido, e que a direção que vocês imprimem SEJA a única.

A onda da verdade e a sua energia

ELIAS · SESSÃO 1447 · 27 DE SETEMBRO DE 2003 · PARTICIPANTES: SUE, NAOMI, KC E RODNEY

Em um grupo em Kentucky, os participantes fazem as perguntas. Naomi traz a pergunta de Elena sobre a vingança no mundo, e KC dá o exemplo do barulho da rodovia.

O que ele ensina aqui

- Quando as verdades vêm à tona, gera-se conflito, pois quem tem uma verdade vê a diferença como errada.
- Cada um contribui para o conflito do mundo ou para a dissipação dele pelo tipo de energia que projeta.
- Vocês não eliminam crenças: podem manter a crença e mover a atenção.
- A distração é uma das maiores ferramentas; reconheça o que você mudou e não volte ao familiar.

> **Nota do MPR:** Elias chama Rodney de Zacharie.

> **Nota do MPR:** A "onda" é um movimento de consciência que, no momento da sessão, tratava do sistema de crenças da verdade.

> **Nota do MPR:** "Sameness" é uma palavra que o texto mantém no original, com o sentido de igualdade total.

A conversa

ELIAS: A que se dirige ao sistema de crenças da verdade.

NAOMI: Elias, aqui é a Naomi. A Elena me pediu para lhe fazer uma pergunta. Ela percebe que há muita vingança na situação atual do mundo e do nosso país. Você pode comentar isso? É isso mesmo que está acontecendo e, se for, por quê?

ELIAS: Isto está MUITO associado a esta onda. Indivíduos em todo o seu mundo estão se dedicando à ação de lidar com verdades, verdades individuais.

Agora; lidar com uma verdade começa por expressá-la. Expressar essas verdades gera conflito, pois há pouca ou nenhuma aceitação das diferenças em associação com as verdades. Verdades são verdades, elas não podem ser comprometidas e, nisso, não são questionadas. Elas SÃO e, portanto, são absolutas, e se há uma diferença, ela deve estar errada.

Isto é o que está sendo expresso em todo o seu mundo: indivíduos expressando as suas verdades e gerando um conflito tremendo nas diferenças dessas verdades. Mas este é um passo inicial. Você não pode lidar com uma verdade se não a reconhece, se não a identifica; e a maneira como você a identifica é apresentando a si mesmo uma diferença, outra verdade, a verdade de outro indivíduo, a verdade de outra cultura. Isso enfatiza a sua própria verdade, pois desperta a sua falta de tolerância ou de aceitação em associação com a diferença. Esta é a razão pela qual é significativo e importante prestar atenção.

Agora; deixem-me também expressar a todos vocês que, dentro desta onda na consciência que se dirige a este sistema de crenças da verdade, é significativo que cada um de vocês reconheça e preste atenção ao tipo de energia que cada um está expressando para fora

em associação com as suas próprias verdades, pois isso contribui para a perpetuação do conflito ou contribui para a dissipação do conflito. Independentemente de vocês se considerarem diretamente envolvidos ou não com alguma expressão de conflito no seu mundo, a sua energia está afetando.

Muitos indivíduos expressam opiniões de negatividade em associação com decisões em massa que estão sendo expressadas atualmente pelos governos, mas o que eles não estão percebendo é que eles mesmos podem estar contribuindo, com a própria energia, para as mesmas expressões de que não gostam, independentemente das suas opiniões. Vocês podem discordar de muitas das escolhas que os governos estão fazendo atualmente, mas olhem também para si mesmos e prestem atenção ao tipo de energia que expressam em cada um dos seus dias, e se estão expressando falta de aceitação das diferenças, se estão expressando proteção nas suas próprias energias, se estão gerando comparações, qual é a sua percepção da igualdade, e isso é traiçoeiro.

A igualdade é uma área perigosa, pois vocês se veem como bastante nobres e bons se a sua opinião é de que todo indivíduo deveria ser igual. Mas se encontram outro indivíduo que se expressa de modo diferente, vocês imediatamente passam a julgar que qualquer expressão fora da igualdade é ruim. Portanto, o assunto da igualdade é tão estreito quanto qualquer outra expressão, pois só admite uma expressão de sameness, de igualdade total, e nenhuma diferença. A diferença é o que está gerando o conflito agora, e a falta de aceitação das diferenças, pois as diferenças são as verdades e os absolutos.

(Ao grupo) Que absolutos vocês incorporam? Você está dispensado, Zacharie. Já conversamos sobre as suas verdades! (Rindo)

RODNEY: Obrigado! (Risos do grupo)

ELIAS: O que vocês identificam como as suas próprias verdades?

KC: Elias, aqui é a KC. Poderíamos pegar só uma pequena verdade local minha?

ELIAS: Muito bem.

KC: O barulho da rodovia. A rodovia é bem perto da minha casa e, quando me mudei para lá, não me lembro de ouvir o barulho. Aí, há alguns anos, fui ficando mais e mais tensa e mais tensa, e finalmente... eu não estava realmente notando o que era, e então notei esse zumbido. Você provavelmente ouviu aqui neste hotel. A rodovia fica bem aqui, e eu moro logo na esquina.

Então eu repasso o que sei sobre criar a minha realidade. Ou seja, eu estou criando a rodovia inteira, o cimento, os pneus, os carros, as pessoas que dirigem os carros, o local da minha casa, a distância, o vento, o canteiro central que é de cimento, que, claro, é o que eu culpo pelo som. (Ri) Então venho tentando pensar: está bem, a minha atenção está na confiança nesta verdade de que, quando os carros passam, eles vão gerar esse barulho, e o vento vai levá-lo até a minha casa, e eu vou ouvir; mas agora não sei como mover a minha atenção se quero criar isso de outro jeito. Isso é um exemplo de uma verdade?

ELIAS: Sim!

KC: Porque para mim isso é um absoluto.

ELIAS: Sim, e isto não é o que você qualifica como pequeno.

KC: Não, para mim não é!

ELIAS: Pois nenhuma das suas verdades é pequena. (Risos) Elas são absolutos e são desafiadoras.

Agora; lembrem-se, vocês não estão eliminando crenças, e esta também é uma das suas armadilhas, pois automaticamente vocês passam a uma associação de eliminar. Vocês não se permitem o entendimento objetivo de que podem continuar a expressar uma crença e não ser afetados, ou de que podem continuar a expressar uma crença, mas escolher como manipulam a sua energia e como criam o que querem, continuando a expressar a crença.

Agora; este é um exemplo, pois é um absoluto para você que o som é gerado pelos veículos, que ele está perto da sua moradia e que, portanto, você o ouve. Você pode continuar a incorporar essa informação e essa crença como uma crença expressada de que os veículos geram som, e de que os veículos em contato com o pavimento geram som, e de que quanto maior o veículo, maior o som; você pode continuar a manter essa crença e mover a sua atenção.

Pratique a distração. Já expressei isto muitas vezes e o reitero mais uma vez: a distração é uma das suas maiores ferramentas e é eficiente. Você continua a expressar a tensão, pois onde está a sua atenção? No som.

KC: Nas vibrações do som, sim.

ELIAS: Correto! E, enquanto você continua a se concentrar nessa vibração, você continua a perpetuá-la.

Agora; na distração, você automaticamente interrompe a sua atenção e automaticamente a move. Esta é a razão pela qual esta é uma das suas maiores ferramentas, pois é fácil, exige pouco esforço e nenhum pensamento. Você não precisa de método e não precisa de plano para se distrair. Você pode incorporar uma infinidade de ações para se distrair.

Agora; na distração, note como a sua atenção se move e o som desaparece.

KC: Tudo o que preciso fazer é estar conversando com outra pessoa e prestando atenção à conversa, e ele sempre vai embora na hora, e eu noto isso. Mas, quando noto isso, volto a minha atenção direto para o barulho e digo: "Ah, sim, ainda está lá." (Risos, e Elias sorri) Eu não fiz nada, porque ainda está lá.

ELIAS: Ah! Agora; isto também é significativo, pois é uma expressão que todos vocês incorporam: gerar uma mudança real na sua percepção e mudar a sua realidade, [e então] reincorporar o incômodo anterior, desvalorizar-se e dizer a si mesmos que não realizaram nada, mas vocês realizaram. Vocês moveram a sua atenção, criaram de modo diferente, mas não se permitem reconhecer isso e, portanto, voltam ao que é familiar.

O conflito de massa começa na conversa do grupo

ELIAS · SESSÃO 1861 · 22 DE OUTUBRO DE 2005 · PARTICIPANTES: ELIAS COM O GRUPO (BARRY, ELLA, DALE, EDWARD, RODNEY, DONNA, GAIL E OUTROS)

Em um grupo em Brattleboro, Elias pergunta ao grupo que crenças ele vê desafiadas no mundo. A conversa vira discussão, e Elias interrompe.

O que ele ensina aqui

- Quando vocês discutem e dão ordens, expressam absolutos uns aos outros; é assim que se cria o conflito de massa.
- Não existe massa sem indivíduos: quem sabe de um evento participa dele.
- O caminho é prestar atenção à própria energia, e não defender preferências e crenças.
- Defender uma opinião gera oposição; equilíbrio e cooperação não são submissão nem defesa.

> **Nota do MPR:** "Eventos de massas" são os acontecimentos criados pela energia coletiva de todos.

> **Nota do MPR:** Elias chama Edward de Colleen, o nome de essência.

> **Nota do MPR:** Antes deste trecho, o grupo falava do terremoto no Paquistão e do preço da gasolina.

A conversa

EDWARD: Mas isso condiciona o mundo ocidental todo. Estamos todos baseados nisso e conforme você disse, ajustamo-nos de tal modo ao fato do baixo custo do petróleo que agora nos vemos

forçados a dizer: "Está bem, tem que se arranjar uma alternativa diferente."

ELIAS: Mas, quem estará forçando isso?

GRUPO: Nós... Estamos nós... Ninguém...

DALE: Não vejo que me esteja acontecendo nada. Vejo-me a expressar muitas coisas diferentes.

ELLA: Isso também é passível de ser individual.

RODNEY: Não é só ao nível da energia. Acho que estamos sendo confrontados com uma série de escolhas difíceis, como o caso deste terremoto no Paquistão. Eles estão anunciando não haver suficientes tendas no mundo para poderem dar às pessoas e mantê-las abrigadas. Existe um milhão de pessoas nessa condição e não há forma de saberem como ajudar.

ELIAS: E que crenças vocês observam estar sendo expressas e desafiadas?

BARRY: As crenças religiosas, completamente. Todas estas coisas ocorrem por precisarmos aprender a alterar a percepção que temos, e a percepção principal com que os deparamos é a crença religiosa.

EDWARD: Não, penso que seja o contrário! Eles estão usando isso...

BARRY: Você precisa entender aquilo que quero dizer com "religioso".

EDWARD: Sabemos que aqueles clérigos radicais vão dizer que aconteceu ao Paquistão por ele estar de acordo com os Estados

Unidos. Eles estão manipulando as crenças religiosas e o fervor daquela gente...

DALE: Esses radicais somos nós, e eles não estão errados.

EDWARD: Eu sei. Nós estamos aqui sentados com as nossas crenças religiosas. Estou apenas dizendo que eles estão usando as deles. Não estou dizendo que seja certo ou errado; estou dizendo que eles as estão usando de um modo consistente.

BARRY: Mas é a sua última posição; é o seu último reduto...(Os participantes começam a falar entre si)

ELIAS: ALTO! (Em voz alta) Com o que estamos nos deparando neste exato momento como um reflexo do que vocês estão criando em massa? (O grupo continua conversando) Vocês estão dando atenção? NÃO! (Em voz alta e com firmeza) Vocês estão discutindo. Vocês estão dando ordens. Vocês não estão aceitando as diferenças. Vocês NÃO estão aceitando as percepções diferentes nem as diferentes preferências e opiniões. Vocês estão expressando absolutos uns para com os outros.

NISTO RESIDE A QUESTÃO. Essa é a razão porque o seu mundo está dando expressão a toda esta violência através dos eventos das massas, Quer seja criada em associação ao tempo ou aos indivíduos. Trata-se tudo de eventos de massas que estão sendo manipulados por vocês, pela energia de vocês.

Trata-se de eventos coletivos das massas. VOCÊS, com a sua energia, manipulam este planeta. VOCÊS, com a sua energia coletiva, manipulam o seu tempo. Vocês manipulam a Terra. Vocês manipulam a energia coletiva. É isso que está criando toda esta

sublevação no seu mundo. E vocês se acomodam ao conforto desta informação e dão exatamente expressão àquilo que estão trazendo para si mesmos, em termos do que não expressar!

Temos vindo a debater a aceitação faz muito tempo, e muita gente diz estar aceitando e compreendendo. E o que vocês estão exatamente fazendo? O que vocês estão atualmente expressando? Justificação pessoal, defesa das suas preferências, das suas crenças, dos seus rumos, das suas opiniões, das suas observações.

Em que consiste a defesa?

DONNA: Em oposição.

ELIAS: Oposição! Temos estado abordando fortemente a oposição. Tenho vindo a debater com muitos, muitos indivíduos o significado, a importância do equilíbrio e da cooperação – não do compromisso, não da submissão, não da defesa – mas de uma cooperação com base no equilíbrio e na cooperação. Venho abordando com todos vocês o significado, especialmente nestes tempos, de não gerar extremos, e vocês estão provocando extremos.

E vocês não estão isentos de uma participação nestes eventos de massas simplesmente pela razão de não estarem participando fisicamente. Se tiverem consciência de qualquer desses eventos, estarão tomando parte neles, por estarem igualmente criando-os ou eles não se posicionariam na percepção de vocês. E o fato é que posicionam-se. Todos vocês têm consciência. E estarão abrigando sentido de responsabilidade? Não. Estarão realmente prestando atenção à sua energia e ao que estão criando e ao que estão

expressando a cada instante? Não. Estarão cientes da energia que rodeia vocês continuamente? Não.

E nisto reside a questão. Vocês podem debater até o que chamam de "fim dos tempos" que isso não provocará uma maior expansão da consciência que têm. Não vai responder mais às questões que colocam do que estão fazendo agora. E essa é a questão, e a razão por que estamos interagindo uns com os outros, a fim de proporcionar a vocês informação destinada à realização dessas coisas.

Vocês estão todos cientes da importância do equilíbrio. Todos vocês querem passar a dar expressão à sua própria liberdade e gerar um equilíbrio em si mesmos, criar uma uniformidade em si e centrar-se em si mesmos. Todos vocês pretendem gerar aceitação. Vocês querem a sua própria liberdade e querem orientar a si mesmos. A maneira através da qual alcançarão isso é prestando atenção a si mesmos e à sua energia.

Nesta exibição da interação que tiveram uns com os outros hoje, de que coisa cada um de vocês teria consciência? Vocês estiveram prestando atenção a si mesmos? Não. Vocês estiveram projetando a atenção na fala do outro.

ELLA: Compreendo o que você está dizendo acerca da circunstância do confronto, mas quando expresso a minha opinião, eu tenho que dizer aquilo que sinto...

ELIAS: Eu estou compreendendo...

ELLA: ...não espero que todo mundo o aceite. Não fico ofendida se não o aceitarem.

ELIAS: Não é nisso que reside a questão. Você está ciente da sua energia?

ELLA: Perguntas, se enquanto expresso a minha opinião e o outro discorda, se eu passe ao confronto com ele?

ELIAS: Você terá consciência da energia que está gerando e do tipo de energia que está projetando?

ELLA: Não posso necessariamente afirmar que tinha.

ELIAS: Exato. Nisso reside a questão.

EDWARD: Quando você menciona isso, a energia, eu entendo. Como se trata do meu último foco e dado que não nos encontramos a frequentar propriamente uma sala de aula – como é referido no Budismo, em que buscamos a iluminação espiritual, condição sem a qual não poderemos desprender-nos deste ciclo (do Carma) – dado que não preciso ter atingido a iluminação ao abandonar o ciclo, de qualquer modo, que sentido fará isso? Que diferença fará? Você percebe aquilo que estou dizendo?

ELIAS: Percebo. A diferença assenta naquilo que você quer. O que você quer?

EDWARD: Não sei — Estou de saída! (Riso)

ELIAS: Não neste instante! Agora você se encontra presente – ou melhor, não está presente, mas tem uma existência nesta realidade física. (Riso)

EDWARD: Você não está um pouco rabugento, hoje? (Riso, enquanto o Elias desata a rir)

ELIAS: É importante que vocês compreendam a questão. Vocês desejam expressar felicidade. Vocês não pretendem expressar trauma.

EDWARD: Como você sabe? Talvez a minha felicidade passe por isso. Não estou dizendo que passe...

ELIAS: Isso pode representar uma escolha, mas geralmente a razão porque você me aborda fica a dever-se ao fato de não pretender expressar trauma nem experimentar trauma. Se você quisesse expressar ou experimentar trauma, não estaria conversando comigo. Isso não faria qualquer sentido.

Porque esta é a razão por que me dirijo a vocês, para evitarem trauma e para passarem a interagir com vocês mesmos e poderem trazer a si informação sobre a consciência de si mesmos e a criação daquilo que querem e descobrir o que querem.

Sim?

BARRY: Quererá isso dizer que quando expressamos a nossa opinião não estamos prestando atenção à nossa energia?

ELIAS: Não necessariamente. Mas nessa interação, de que vocês forneceram a si mesmos um exemplo, relacionado com aquilo que eu estava dizendo, vocês criaram uma demonstração do que estamos tratando e do que estão abordando, e definiram que o sentido reside no modo como não prestam atenção à sua energia. Como poderão passar a manipular intencionalmente a sua energia a fim de criarem o que querem a todo o instante se não tiverem noção do que essa energia está operando, nem tiverem consciência do modo como a estão projetando?

O diabo existe só onde se crê nele

SETH · O SETH FALA, CAPÍTULO 17 (PROBABILIDADES, A NATUREZA DO BEM E DO MAL, E O SIMBOLISMO RELIGIOSO) · 1972

Do capítulo sobre bem e mal. Seth mostra como uma crença compartilhada por muita gente ganha energia e parece real, e como o medo de massa a alimenta.

O que ele ensina aqui

- Você cria a realidade dos seus sentimentos, pensamentos e ações mentais, e cada ato mental conta.
- Uma figura em que muita gente acredita ganha energia de quem a sustenta; para quem não crê, não tem poder.
- A ideia do mal é a projeção de massa de certos medos, nascida de medo e restrição.
- O poder fica em você e não nas figuras que você cria ao crer nelas.

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

> **Nota do MPR:** Na tradução, a frase seguinte à da projeção de massa ficou confusa e foi cortada ali; o resto do parágrafo não entra.

> **Nota do MPR:** "Tudo-Que-É" é o nome de Seth para a fonte de toda realidade.

A conversa

Por um lado, bastante simplesmente, e de certo modo que você não pode entender agora, o mal não existe. Porém, você é

obviamente confrontado com o que parecem ser efeitos bastante maléficos. Agora, tem sido dito frequentemente que há um deus, então deve haver um diabo – ou se há um bem, precisa haver um mal. Isto é como dizer que como uma maçã tem um topo, então tem que ter um fundo – mas sem nenhum entendimento do fato de que ambos são uma porção da maçã.

Voltamos a nossos fundamentos: você cria a realidade de seus sentimentos, pensamentos e ações mentais. Alguns destes são materializados fisicamente, outros são atualizados em sistemas prováveis. Você é apresentado com uma série infinita de escolhas, parece, a qualquer ponto, que uns são mais ou menos favoráveis que outros.

Você tem que entender que cada ato mental é uma realidade pela qual você é responsável. É para isto que você está neste sistema particular de realidade. Tanto quanto você acredite em um diabo, por exemplo, você criará um que é real o bastante para você e para os outros que continuam criando-o.

Por causa da energia que ele recebe de outros, ele terá certa consciência própria, mas tal diabo falso não tem poder ou realidade para aqueles que não acreditam na existência dele e que não dão a ele energia através da própria crença. Ele é, em outras palavras, uma alucinação superlativa. Como mencionado anteriormente, aqueles que acreditam num inferno e se subscrevem a ele através da crença podem de fato experienciar um, mas certamente em nada como termos eternos. Nenhuma alma é ignorante sempre.

Agora, esses que têm tais crenças, de fato lhes faltam uma confiança profunda na natureza da consciência, na da alma, e na do

Tudo-Que-É. Eles se concentram não sobre o que pensam como o poder do bem, mas no medo sobre o que pensam como o poder do mal. A alucinação é criada, porém, do medo e da restrição. A ideia do mal é meramente a projeção de massa de certos medos.

Algumas religiões muito velhas entenderam a natureza alucinatória do conceito de diabo, mas até mesmo em tempos egípcios, as ideias mais simples e mais distorcidas prevaleceram, particularmente com as massas de pessoas. De alguns modos, os homens naqueles tempos não entenderam o conceito de um deus sem o conceito de um diabo.

Por exemplo, tempestades são eventos naturais altamente criativos, entretanto elas também podem causar destruição. O homem primitivo podia ver apenas a destruição. Alguns entenderam intuitivamente que qualquer efeito é criativo, apesar da aparência delas, mas poucos puderam convencer os membros da raça humana.

O contraste de luz-e-escuridão nos apresenta o mesmo tipo de quadro. O bem foi visto como luz, pois os homens se sentiram mais seguros durante o dia. O mal foi, consequentemente, circunscrito ao anoitecer. Na massa de distorções, porém, escondido sob o dogma, sempre houve uma pista da criatividade básica de todo efeito.

Não há, então, nenhum diabo esperando para lhe carregar a lugar nenhum, a menos que você os crie por si mesmo, caso no qual o poder reside em você e não nos falsos diabos.

Ninguém é autoridade até você concordar

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

Um participante perguntou a Elan sobre a ideia de hierarquia espiritual. Elan responde que cada pessoa interpreta o que ouve pelo próprio vocabulário e mostra onde nasce a autoridade externa.

O que ele ensina aqui

- Quem recebe uma ideia nova a interpreta com o vocabulário que já tem; os antigos leram mudança como destruição.
- As vozes interiores são opções que você apresenta a si mesmo, e a escolha é sempre sua.
- O seu acordo é o que cria uma autoridade externa; sem ele, ninguém é autoridade para você.
- Você vai confiar em algo de qualquer jeito: no seu saber ou na história de outra pessoa.

> **Nota do MPR:** "Centésimo macaco" é o nome popular de uma ideia que se espalha por uma população quando um número crítico a adota.

> **Nota do MPR:** "Quarta densidade" é o termo de Elan para um nível de consciência; no trecho, ele diz que nele a organização existe sem filtro hierárquico.

A conversa

ELAN: Entendam que muitas vezes, quando qualquer indivíduo de qualquer sociedade toma consciência de uma ideia, ele a interpreta de início através do seu vocabulário, da sua compreensão presente.

Por exemplo, no seu passado houve muitas previsões de catástrofes, apocalipses e consequências terríveis. Ora, como eu disse, NÃO HÁ UM SÓ "FUTURO", mas os indivíduos daquela época estavam sentindo uma propensão, uma tendência, a partir da energia disponível no momento em que a previsão foi feita. Contudo, interpretaram essa energia pelos meios da sua abordagem social, pelos meios que lhes estavam disponíveis. Naquele tempo as coisas eram um pouco diferentes no seu planeta do que são agora; assim, por exemplo, eles percebiam: "VAI HAVER GRANDE MUDANÇA." Essa era a energia geral, a percepção geral. Porém, naquela época, a única maneira de interpretar uma grande mudança era através de uma completa "DERRUBADA" da estrutura presente: "UMA REVOLUÇÃO", "UMA REBELIÃO", "MORTE" e "DESTRUIÇÃO". E assim, em vez de uma simples percepção de mudança, era "mudança" no vocabulário arcaico deles: "cataclismo", "destruição". Portanto, a intuição dos antigos videntes e as antigas profecias estavam certas ao determinar ou prever uma grande mudança, mas não estavam certas quanto ao método. Eles não sabiam de certas coisas que entrariam em jogo entre aquele tempo e hoje, que permitiriam que essa mudança ocorresse por meio de indivíduos, através do que vocês chamam de fenômeno de massa do "CENTÉSIMO MACACO". Eles não estavam errados; estavam apenas interpretando pelos meios de que dispunham na época. Uma grande propensão da consciência humana ainda só consegue funcionar, só consegue imaginar uma sociedade funcionando por meio de uma hierarquia; senão, sente que haveria caos. E, embora ainda haja organização quando vocês são seres físicos de "QUARTA DENSIDADE", ela não é percebida por um filtro

hierárquico. Portanto, de novo, tudo o que você atrai é uma perspectiva, e então você escolhe.

Se você simplesmente compreende que todas as vozes interiores que ouve são meras opções que apresenta a si mesmo, então você escolhe entre elas. É sempre você quem escolhe. E a minha sugestão é CONFIAR NO QUE É CONFORTÁVEL PARA VOCÊ, CONFIAR NAQUILO EM QUE VOCÊ ESTÁ "VIBRANDO", NO QUE LHE EMPOLGA, NO QUE LHE MOVE.

Ninguém é uma autoridade até que você, na sua decisão, embuta o seu acordo com o que essa pessoa diz. Em última instância, o seu acordo é a única coisa que parece criar uma autoridade externa e, por extensão, uma hierarquia. Os indivíduos que realmente começam a expressar o próprio poder pessoal não têm nenhum desejo de que alguém os siga, de que cuidem deles, pois o conceito de cuidar não reconhece plenamente o poder individual deles. Entenda que um verdadeiro "mestre" seria o primeiro a lhe dizer que você já é um mestre e, por isso, nada faria por você, embora talvez a maneira como você interpretaria as ações dele se traduzisse, grosso modo, como a de um "treinador".

Isso ajuda?

PARTICIPANTE: Bem, a minha percepção é que todos fomos criados iguais, que não há hierarquia e que somos todos laterais.

ELAN: Entenda: você contém tudo. Você pode DIZER que há uma "hierarquia" OU que não há.

PARTICIPANTE: Correto.

ELAN: Mas, se quiser ser exato: HÁ uma "hierarquia" E NÃO HÁ. Agora você escolhe, sem negar nem invalidar uma abordagem "HIERÁRQUICA", mas simplesmente escolhendo algo que vibra com mais força em quem você sabe que é. Ou seja: "Reconheço que existem expressões hierárquicas, mas essa não é a minha abordagem pessoal." Quando você me disse "acredito na igualdade", eu acreditei em você. Não vou "chamar você nem isso". A convicção estava evidente na sua expressão. Agora, a pergunta é: já que você vai confiar em algo de qualquer maneira, como eu disse, você vai confiar no seu próprio saber ou vai cair em acordo com a história de outra pessoa?

PARTICIPANTE: Essa é a questão.

ELAN: Obrigado. Entenda: UMA PERGUNTA É SIMPLESMENTE UMA RESPOSTA "DE PONTA-CABEÇA", então a resposta já está aí.

Trocar a crença

Mover a atenção, reescrever a definição e agir como ela.

As crenças limitam? Escolha e neutralização

ELIAS · SESSÃO 1496 · 17 DE JANEIRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E O GRUPO DE CASTAIC, CALIFÓRNIA (ENTRE ELES STEVE E WILL)

Steve pergunta se criamos na perfeição mesmo com crenças que parecem atrapalhar. Will conta como uma crença sobre casa arrumada deixou de pesá-lo quando ele reconheceu que era uma preferência.

O que ele ensina aqui

- Mudar uma crença não é trocá-la nem eliminá-la: é redirecionar a atenção para outras crenças que já estão disponíveis.
- Uma crença tem várias influências; reconhecer isso devolve a escolha.
- Aceitar a preferência sem tratá-la como absoluto neutraliza a crença.
- A aceitação não acontece de uma vez por todas: pode se repetir, e responsabilidade é liberdade, não culpa.

> **Nota do MPR:** Mudança: a Mudança da consciência, tema central do Elias.

> **Nota do MPR:** Will cita a situação do "cão às voltas", tratada antes na mesma sessão.

A conversa

STEVE: Elias, tenho vindo a adotar uma mentalidade de aceitação crônica em relação a tudo o que vem à tona: em relação aos outros,

às condições da minha vida, e em relação ao que penso ser as crenças que tenho. Mas você diz que todos criamos na perfeição e no sentido da realização do nosso melhor sentido de valor, e aí eu penso comigo mesmo, "Quererá o Elias dizer que eu crio na perfeição incluindo mesmo a influência que as minhas crenças exercem, ou a despeito dessa influência?" Porque você não fala tão bem das crenças que temos, e se estivermos criando na perfeição em conjugação com elas, isso parece contradizer o modo como nos sentimos em relação a elas.

Você dirá: "Não vejo nenhuma negatividade nisso, nem julgo as suas crenças, mas elas são menos eficientes do que outros métodos de criação." Nesse caso, se é assim tão perfeito, como poderá ser menos eficiente? Ou será que você não está falando em termos de criarmos na perfeição incluindo que as nossas crenças fazem parte da influência?

ELIAS: Incluo, as suas crenças constituem um aspecto dessa influência.

O que na sua realidade vocês definem como um método mais eficiente de criação, considerando que as suas crenças consistem num aspecto do modelo desta realidade física particular?

STEVE: São as palavras que você emprega quando refere, "Procurem aceitar as suas crenças, mas ao mesmo tempo se desejarem alterá-las por estarem deixando de servir a vocês de modo tão eficiente quanto gostariam…" Você menciona isso, que se elas não estiverem servindo a vocês de modo tão eficiente, nesse caso poderão alterá-las. Você concordaria, uma vez que se acha

aqui presente, que as nossas crenças nos estejam detendo em relação à mudança? Eu gostava de debater a mudança…

ELIAS: (Com paciência) Não, as suas crenças…

STEVE: …E as crenças que albergo estão me controlando; por isso é que não tenho um conceito assim tão bom delas. Tenho uma sensação desagradável em relação a elas quando me recordo que elas me estão controlando em relação à emoção forte da Mudança. Por isso como poderemos dizer que esteja sendo criado na perfeição?

ELIAS: Não estão, nos termos que você emprega, detendo você em relação à participação nesta mudança, mas você não está eliminando-as. Elas não são negativas, mas algumas influências provenientes de algumas crenças podem limitar ou impedir, mas isso são igualmente escolhas.

Elas estão se movendo em conjugação com o que vocês estão criando no momento, em conjugação com o propósito do momento, mas já em conjugação com o conhecimento e a expansão da sua consciência, elas podem tornar-se de algum modo uma obstrução em algumas das influências que exercem – não a crença em si mesma, mas as influências que ocorrem em relação à crença.

Existem muitas influências associadas a cada crença. Existem muitas crenças associadas a cada sistema de crenças, e nisso, algumas influências são aquilo que vocês podem designar como boas, por se expressarem em conjugação com as suas preferências, enquanto outras vocês poderão considerar serem menos boas, por não se enquadrarem nas suas preferências.

Agora; se a direção que vocês desejarem no movimento desta Mudança e na expansão da sua consciência for a de se direcionarem a si próprios objetivamente naquilo que querem, na criação daquilo que querem, vai se tornar significativo reconhecer aquilo em que essas crenças consistirão, porque algumas influências podem estar sendo expressadas de modo que influencie a sua percepção e as suas escolhas a fim de criarem em oposição àquilo que desejam. Mas o que antes de mais se torna significativo é ter consciência e obter clareza em relação ao que vocês querem.

STEVE: Elias, já que você acabou de mencionar que elas podem constituir um obstáculo para nós na obtenção de determinadas coisas que possamos querer ou podem constituir um impedimento na passagem que podemos empreender nesta Mudança que a Consciência atravessa, de que modo eu conseguiria chegar ao ponto de poder aceitar essas crenças, no sentido de não atribuir juízo a algo que constitua um obstáculo?

ELIAS: Ao reconhecerem que uma crença incorpora variadas influências diferentes, vocês também serão capazes de reconhecer que possuem a capacidade de escolha e poderão passar a escolher de forma consciente e objetiva.

[…]

Agora; se vocês permitirem que uma crença se expresse nos termos de não se encontrarem no controle da sua realidade ou de estarem deixando de a criar por estarem sendo co-criadores da sua realidade, projetarão um tipo de energia que permitirá a vocês escolher muitas ações que parecerão a vocês não proceder da sua escolha. Se vocês estiverem criando permissão para reagirem de

modo automático sem prestarem atenção genuína ao que estiverem manifestando, se se permitirem expressar uma crença nalguma influência externa ou mesmo interna que os esteja dirigindo, sem a sua permissão, gerarão uma percepção que se desloca a par com essa crença e projetará uma energia que validará essa crença para vocês e gerará essa realidade.

As crenças são reais, e influenciam vocês naquilo que criam, e influenciam a percepção de vocês. A percepção que vocês possuem cria a realidade presente de vocês. Cria vocês e a sua manifestação física: cria o edifício em que se encontram; cria a cadeira em que se sentam; cria os outros indivíduos presentes neste compartimento. Cria cada aspecto da sua realidade que vocês experimentam, e de modo influenciado pelas crenças que expressam.

E vocês englobam as crenças todas nos seus sistemas de crenças. Vocês escolhem expressar algumas, mas não todas.

Agora; nos termos que você empregou em relação à "mudança de uma crença", na verdade vocês não estão mudando crença nenhuma. Vocês não estão transfigurando-a numa outra crença nem numa crença diferente. Vocês não estão eliminando uma nem criando outra. Aquilo que vocês estão fazendo é redirecionar a sua energia por meio da consciência que têm e permitir que a sua atenção se volte para a expressão de crenças DIFERENTES. Elas já se acham todas disponíveis...

STEVE: Por meio da aceitação da crença, não é?

ELIAS: É. Pela aceitação da crença, vocês reconhecem que continuam sustentando essa crença. Ela não foi eliminada.

[…]

WILL: Desculpe, Steve; Tenho um exemplo que se relaciona com o que você está falando. Estou tentando compreender aquilo de que ambos estão falando e só para ver se o entendo. Eu me chamo Will.

Tenho três adolescentes lá em casa. Há pouco você estava falando sobre o remorso, na situação do "cão às voltas". Quando regresso a casa experimento problemas de consciência ao me deparar com roupas amarrotadas pelos sofás e comida por todo o lado. Sinto todos estes problemas de consciência e frustração em relação à interrogação sobre a razão porque esta casa não se encontra mais arrumada. E aquilo em que comecei a refletir, há umas semanas atrás foi na crença de que uma casa arrumada signifique uma casa melhor, e que se a minha casa se achasse limpa a minha vida correria melhor. Desse modo isso tornou-se óbvio para mim, coisa que antes não era. Isso representou um primeiro passo.

O segundo passo foi quando comecei a alimentar esta ideia de que a minha casa se encontrava em perfeito estado do modo que estava. Isso simplesmente me ocorreu; jamais tinha pensado nisso antes. Por isso voltei lá a casa e ela encontrava-se no mesmo estado, e de repente parecia que era suposto aquela meia encontrar-se ali, aquele vidro era suposto estar ali, e os problemas de consciência desapareceram da minha vida.

Agora, do que ambos estão debatendo, aquilo que me é dado escutar é que para mim, uma experiência dessas não é boa nem má, mas uma questão de aceitação.

ELIAS: Pois. Porque isso é o que já tive ocasião de referir a muitos, o fato de que muitas vezes vocês podem gerar uma forma

de aceitação e experimentar essa aceitação, mas não se trata necessariamente de uma ação que requeira análise por meio do pensamento. Vocês apenas aceitam, e ela passa automaticamente a ocorrer. Esse é um exemplo interessante e válido o que você propôs, por se tratar do simples exemplo de uma ação que não incorporava necessariamente um tremendo pensar, mas incluiu o reconhecimento de uma verdade.

Agora; o reconhecimento da verdade pode não ter sido necessariamente gerado de forma completamente clara por intermédio do pensamento. Você pode não ter expressado por pensamentos, "Ah, reconheci uma verdade, que a despeito da nossa posição, do nosso estatuto, da riqueza ou da pobreza de que podemos gozar, na sociedade, a medida do nosso mérito, em termos de aceitação, se traduz pela ordem e pela arrumação." Você nem sequer gerou uma identificação dessas, mas ofereceu a si próprio algum tipo de identificação, uma tradução em termos de pensamento, de que uma casa arrumada represente uma casa saudável. Isso consiste igualmente numa crença religiosa.

Agora, com isso você não procedeu à avaliação nem à análise de todos esses elementos da crença que se acham em conjugação com o pensamento, nem tampouco o identificou como uma verdade em si mesma, mas o identificou com suficiente clareza e reconheceu suficientemente o vigor dele para o identificar como uma das suas verdades.

Agora; ao reconhecer isso, sem a ajuda da análise e sem incorporar todos estes passos no campo do pensamento que muitos de vocês usam – por ser familiar a vocês, por ter sido o modo através do qual se dirigiram às ondas anteriores – você se permite apenas

reconhecer as reações que tem, a sua ação, e aquilo que esteve gerando no seu íntimo, a sua resposta automática. Isso terá representado uma identificação de reações automáticas.

Por intermédio do reconhecimento da reação automática você se permitiu relaxar e deslocar a sua atenção de modo diferente, sem se agarrar à percepção original em termos de um absoluto isento de qualquer outra escolha mas com o reconhecimento de preferir a casa arrumada, mas não está e isso não é necessariamente mau. Trata-se de uma identificação da sua preferência e da sua opinião, mas não de um absoluto. Portanto, você se permitiu perceber a casa de modo diferente, ao deslocar a sua atenção.

Isso não representa uma eliminação da crença; você continua incorporando a preferência da casa arrumada como sendo melhor, o que não é errado nem mau, nem precisa ser eliminado. Traduz a preferência que você tem, mas consegue reconhecer não se tratar de nenhum absoluto e que outros poderão não expressar a mesma preferência ou a mesma atenção dessa forma, e que poderão expressar que o fato da casa se achar limpa ou não tenha importância, e que preferirão não prestar atenção à possibilidade da casa se achar numa desordem ou não. Mas se você aceitar tratar-se da preferência que tem e se reconhecer não se tratar de nenhum absoluto, a percepção se altera.

Agora; a crença, tal como já referi, permanece. Não foi eliminada. Continua sendo expressa mas foi NEUTRALIZADA, porque a crítica respeitante às diferenças deixa de estar presente.

Agora; isso é gerado no momento. Você pode regressar à sua casa noutra altura e sentir a mesma pontada de remorso, porque a

aceitação não traduz uma ação que seja criada de uma vez por todas; porque isso negaria a escolha e isso por sua vez negaria a mudança. Por isso, como a escolha e a mudança constituem qualidades inerentes à consciência - que se resume àquilo que vocês são - isso constitui o seu livre-arbítrio, e com isso vocês proporcionam a si próprios uma oportunidade de aceitarem qualquer crença em qualquer altura.

Por vezes vocês poderão aceitar uma crença e a experiência que fizerem na sua percepção pode ser suficientemente poderosa para facilmente gerarem essa aceitação repetidamente, e ela deixa de se tornar um desafio daí em diante. A repetição da aceitação torna-se familiar.

Por vezes pode tornar-se num desafio maior. Vocês podem passar a aceitar uma crença em certas situações, enquanto que noutras a mesma crença pode ser expressa e vocês experimentarem um maior desafio com a experiência dessa aceitação. Isso é igualmente uma questão de energia e do fato da energia que vocês estiverem expressando se achar familiarizada com a energia que outros estiverem expressando, e do fato de poderem estar genuinamente se permitindo um à vontade na aceitação das diferenças, coisa que constitui um tremendo desafio nesta presente onda, porque vocês estão apresentando a si próprios inúmeros exemplos de diferença, e isso ser o que gera os absolutos. Vocês reconhecem ou detectam as SUAS preferências, e isso forma aquilo com que contam nas expressões e condutas dos demais.

Agora; também aí, o reconhecimento da expressão da sua energia se torna bastante significativo. Porque se vocês não reconhecerem estar gerando tais expressões, estarem gerando a súbita pontada do

remorso, e de ser a sua verdade o que está criando essa situação - a percepção que têm, gerando essas sensações, isso que é transmitido, essas reações - deixarão de ter possibilidade de escolha e passarão a expressar um tipo de energia que deixa de incluir responsabilidade em relação às suas próprias escolhas.

A responsabilidade não traduz um termo depreciativo. Trata-se de uma ação bastante libérrima, porque, se vocês forem responsáveis estarão dirigindo o "processo" e deixarão de poder tornar-se vítimas.

Os quatro D para mudar a crença central

BASHAR · MUDANDO AS CRENÇAS ESSENCIAIS · 17 DE SETEMBRO DE 2021

Em um workshop inteiro sobre crenças centrais, Bashar abre com os quatro elementos necessários para mudá-las e explica a crença central como o núcleo de camadas de crenças.

O que ele ensina aqui

- Sem o desejo de mudar, nenhuma técnica funciona: a lâmpada tem que querer mudar.
- Clareza de definição: saber como cada crença foi construída e de onde veio (família, sociedade).
- As crenças formam camadas como as de uma cebola; todas as de cima se ligam ao mesmo núcleo.
- Dedicação é escolher, no comportamento, só o que representa quem você prefere ser; desapego é soltar, com compaixão, o que não é você.

> **Nota do MPR:** Os quatro D são desejo, definição, dedicação e desapego; Bashar abre com um jogo de palavras com a sigla que ele mesmo usa, de forma simbólica, em outras falas.

> **Nota do MPR:** Na transcrição, o trecho sobre sonhar e sobrevivência, que fica entre o desejo e a definição, foi omitido.

> **Nota do MPR:** A fonte é legenda automática sem pontuação; a pontuação foi acrescentada, mantendo as palavras ditas.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de começar este workshop sobre a mudança dos sistemas de crença centrais da seguinte maneira. Vocês têm em seu planeta uma piada que alguns de vocês podem ter ouvido, mais ou menos assim: quantos psiquiatras são necessários para trocar uma lâmpada? E, como alguns de vocês sabem, a resposta é um, mas a lâmpada tem que querer mudar. Isso é muito importante para as informações de hoje. Ao lidar com a crença central, o primeiro passo é você querer mudar. Todas as técnicas, todas as ferramentas que podemos compartilhar com você, ou que compartilhamos com você, sobre a mudança de crenças, basicamente ficarão paradas na sua prateleira sem o primeiro e mais importante ingrediente: o desejo de mudar a crença central.

Muitos de vocês falaram, e nós conversamos, sobre a ideia de que vocês estão, eufemisticamente falando, simbolicamente falando, de uma maneira de 3D a 4D, de terceira densidade para quarta densidade. Então vamos aproveitar a nomenclatura de 4D e apresentar a vocês o currículo básico que iremos cobrir hoje, que envolve os quatro D: desejo, definição, dedicação e desapego. Esses são os quatro elementos gerais necessários para mudar a crença central: desejo, definição, dedicação, desapego. E vamos explicar cada um deles em profundidade enquanto avançamos.

O nível de desejo de que estamos falando vem da alma, do ser interior, daquilo que você é tão apaixonado por trazer para a sua vida como um estado de ser, conhecendo-se profundamente, quem você é como uma consciência: o estado em si que você deseja experimentar dentro da sua vida. É o desejo de ser nada mais do que você mesmo, da maneira mais pura que puder, buscando isso

de todas as maneiras que puder, em pensamento, em palavras, de fato. O desejo será, neste caso, a verdadeira força motriz que dará a você a energia e o poder para mergulhar fundo em seus sistemas de crenças, encontrar as crenças básicas, permitir-se então examiná-las, identificá-las e mudá-las. O desejo, em primeiro lugar, deve ser primordial no foco para examinar as crenças fundamentais: o desejo de mudar, esmagadoramente, apaixonadamente, o desejo de mudar para ser quem você realmente é, descobrir quem você realmente é e ser quem você realmente é.

Sem aplicar os quatro D, de desejo, definição, dedicação e desapego, sem os quatro, você pode dar origem a uma quinta dificuldade em mudar suas crenças fundamentais. Os quatro D são importantes para trabalharmos juntos como um sistema holístico: todos devem estar verdadeiramente presentes para que a mudança seja experimentada na sua vida de uma forma tangível, de uma forma sincera.

[…]

Definição. Falamos muitas vezes sobre como definir suas crenças, e isso continua sendo um componente crítico para acessar e lidar com as crenças fundamentais. O que também estamos dizendo quando falamos de definição é clareza de definição: se aprofundar de verdade em exatamente como suas crenças são construídas, como suas definições são reunidas, quais componentes, quais ideias e pensamentos entram nelas ou resultam de todos os fatores que derivam das definições que você comprou, aquilo com que você foi criado, o que lhe foi dado desde o nascimento, e que ajudam a reforçá-las.

Lembre-se de que, ao aceitar e escolher a experiência da realidade física em geral, embora algumas coisas sejam maleáveis, você concordou em aceitar e adotar uma série de ideias e conceitos que, de certo modo, governam a realidade física: coisas como a gravidade, os campos eletromagnéticos do seu planeta, os impulsos neurológicos e assim por diante. Não estou dizendo que essas coisas não possam ser alteradas pela sua vibração, mas a maioria de vocês concorda em jogar junto e deixar essas coisas rodarem automaticamente, para poder se concentrar em outras questões, em vez de ter que pensar o tempo todo, conscientemente, em manter os pés no chão. Permita-se simplesmente ter uma porção automática do seu ser que diz: eu concordo que, enquanto estiver na realidade física, a gravidade da Terra existe e eu não vou simplesmente flutuar no espaço, embora isso possa acontecer às vezes, por vários motivos, e podemos entrar nisso mais tarde.

Mas a ideia é que, quando você escolhe a realidade física, geralmente concorda em adotar uma série de condições. Uma delas tem a ver com os padrões que já existem e resultam das experiências dos pais que você escolheu para nascer. Ao passar por eles para nascer fisicamente, você vai adotar, em algum grau, alguns desses padrões, que de certo modo passam a você a partir deles: um tipo de acordo familiar que diz "concordarei em explorar com vocês temas semelhantes, ideias semelhantes", que você pode chamar de padrões ou experiências. Não que você tenha que vivê-los do mesmo modo que seus pais viveram, mas muitas vezes concorda em explorar temas semelhantes que lhe foram passados, para que você os explore e sugira uma perspectiva diferente, e talvez até um resultado diferente, que pode somar à experiência geral dos grupos de alma familiares, a todas as maneiras diferentes

como esse tema pode ser vivido no seu grupo familiar. E então, muitas vezes, você assume ao nascer definições, sistemas de crenças e ideias que resultarão em certos tipos de padrões, ou programações, ou coisas que surgirão, ou problemas que aparecerão na sua vida em certos momentos, muito frequentemente nas mesmas épocas, na mesma idade, em que seus pais os viveram. E você vai lidar com eles do seu próprio jeito. Esses momentos são oportunidades para você entrar em contato com o que essa ideia e essa crença significam para você, como você escolhe se relacionar com ela e o que deseja trazer, em termos da sua experiência de aprendizado ao lidar com isso, para a experiência da família da alma como um todo.

Por isso é muito importante que você tenha clareza de definição sobre quais são essas crenças que recebeu dos seus pais, da sociedade em geral, ou às vezes até do que escolheu trazer com você simplesmente como algo que quis explorar. Se você se conectou com a ideia de vidas passadas e futuras, todas essas coisas existem simultaneamente, então é mais uma conexão cruzada com alguma outra vida acontecendo agora, ao mesmo tempo. Mas, não importa como você faz essa relação, ou como precisa explicá-la para si mesmo, para ter a experiência e explorá-la, obter clareza das definições e dos sistemas de crenças é fundamental, especialmente quando você lida com crenças centrais.

Porque, como o nome sugere, crença central: você montou esses sistemas de crenças em camadas, como uma cebola. Muitas vezes será mais fácil descascá-las, ir ao fundo para entender o que está por trás, a fundação que apoia, mantém e perpetua todas as outras

crenças nas camadas de cima. Mas, ao dar a si mesmo camadas, e ao lidar com as camadas externas ou superiores, como você quiser olhar, não importa, lidar com elas primeiro e abrir caminho através delas dá a você prática, dá experiência em lidar com crenças. E ir direto ao ponto central permitirá as maiores mudanças na sua vida e dará a você as técnicas, as ferramentas, a capacidade de lidar com quaisquer outras crenças que surjam em outros momentos da sua vida, a partir daquele ponto. Mesmo que você tenha descascado até o núcleo, chegado ao centro e feito mudanças em nível central, isso não significa que outros padrões de crença não possam aparecer em outro momento, e esses padrões também se conectarão à crença central. Ao lidar com a crença central e aprender como lidar com ela, você será mais capaz de lidar com esses outros níveis de crenças quando surgirem em uma arena diferente, em uma área diferente da sua vida. Todas as camadas superiores se conectam ao mesmo núcleo básico, e é por isso que é tão importante ter domínio sobre o que é esse núcleo, para poder lidar com todas as camadas à medida que surgem em diferentes momentos da sua vida.

Dedicação. É muito importante nesta ideia de permitir que a sua exploração da crença central continue, trabalhe, se manifeste, crie na sua vida uma experiência de dedicação à mudança. O que queremos dizer com isso, em certo sentido, é compromisso consigo mesmo: tornar a coisa mais importante da sua vida explorar essas crenças fundamentais e mudá-las. A dedicação também se conecta a outra coisa de que falamos muitas vezes, que tem a ver com comportamento, com as ações que você está disposto a realizar em nome do que diz querer fazer, em nome das mudanças que diz desejar. É se dedicar ao seu comportamento, agir

sobre as coisas que representam entrar em contato com essas crenças fundamentais e fazer as mudanças para se tornar mais você mesmo. Você se dedica a escolher, por meio de suas ações, apenas aquelas coisas que vibracionalmente representam a pessoa que diz que deseja ser, a pessoa e a vida que diz preferir, de modo que, em pensamentos, palavras e ações, você reforce constantemente, com a sua dedicação em escolher apenas essas coisas, o desejo, o mais importante de tudo, de ser essa pessoa que diz preferir ser. Sem essa dedicação não há reforço, e não há um conduíte para o desejo se manifestar. Dedicação é um componente muito importante: escolher apenas as coisas que de fato representam a pessoa que você acredita estar se tornando ou deseja se tornar.

O quarto, o desapego. Isso pode soar completamente e paradoxalmente contrário à ideia de desejo e, em certo sentido, é, mas não é de modo algum: é completamente complementar. Por desapego, novamente, queremos dizer simplesmente a neutralidade, que é tão importante, que dissolve a ideia de significado embutido, o reconhecimento e a consciência de que não há significado embutido e a vontade de colocar o significado que você preferir em cada situação que surge, em cada situação que acontece. Mas, ainda mais do que isso, é o desapego, não de forma crítica, nem de forma negativa, de todas as coisas que não representam o seu desejo, a sua dedicação e a sua capacidade de definir claramente o que você é e o que não é. É também o desapego da ideia de crenças que não lhe servem. Quando você tem o forte desejo, quando tem uma definição clara e quando tem a dedicação, você vai se separar das coisas que não servem a você, vai reconhecer o que elas são mais claramente, vai discernir o que elas são, e simplesmente vai perceber que não são você. Certas coisas,

vibracionalmente, não são você, e você vai se desligar delas, de novo não de forma crítica, mas de forma compassiva, pela simples observação e consciência de que uma coisa simplesmente não é você, não é a sua verdade, não é quem você prefere ser, não representa o comportamento, as ações ou as circunstâncias da pessoa que você diz que deseja ser, do ser que você sabe que é.

Então o desapego das coisas que você não é é o que, paradoxalmente, vai reforçar, ampliar e magnificar, fechando o círculo do desejo de ser quem você é. É um processo de amplificação. Você começa com o desejo, passa pela definição, passa pela dedicação, e usa isso para chegar ao tipo de desapego que vai limpar as coisas que não pertencem e permitir que o desejo, como um fogo, queime muito mais intensamente em você e ilumine mais claramente as coisas em suas definições que não funcionam para você, e o conduza com mais força a se dedicar a ser quem você realmente prefere ser. Então, chegando mais uma vez ao estado de desprendimento, de maneira compassiva, daquelas coisas que não servem a você, você abre mais espaço para o seu desejo queimar ainda mais brilhante, e você se amplifica, e amplifica, e amplifica a si mesmo por meio desse processo de quatro etapas. É por isso que, se algum desses componentes-chave está faltando, foi deixado de fora ou não foi usado tão plenamente quanto possível, você criará a dificuldade, porque estará quebrando o circuito: é uma ideia circular completa, autoamplificadora e autorrealizadora. E todas essas coisas são igualmente importantes na abordagem holística de ter na sua vida a experiência desta técnica e destas ideias realmente funcionando para você. A definição, o desejo, a dedicação e o desapego permitirão que você desmonte as crenças que não funcionam para você, desmonte a

personalidade que lhe ensinaram a ser, e permitirão que você monte um novo você de uma forma muito experiencial.

Crença é lâmpada: você é a corrente

BASHAR · LANÇANDO NOVA LUZ SOBRE CRENÇAS NEGATIVAS · 31 DE JULHO DE 2021

Na abertura de uma transmissão sobre crenças negativas, Bashar explica por que a sensação de uma força externa que bloqueia é, na verdade, a própria energia da pessoa passando por uma crença.

O que ele ensina aqui

- Tudo o que você experimenta por dentro é a sua energia, de mais ninguém.
- A crença negativa não tem energia própria: usa a sua e a reflete de volta para você, para parecer que algo o controla.
- Como a lâmpada, a crença é só um indicador: dá para desparafusá-la, olhar para ela com neutralidade e aparafusar outra da sua preferência.

> **Nota do MPR:** O título da transmissão joga com a imagem da luz; na fala, Bashar usa a lâmpada como analogia.

> **Nota do MPR:** A fonte é legenda automática sem pontuação; a pontuação foi acrescentada, mantendo as palavras ditas. Uma frase de transição, em que a legenda perde o sentido, foi omitida.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de iniciar esta transmissão ao declarar o título, "lançando uma nova luz sobre as crenças negativas", e apresentar a você uma nova perspectiva de olhar como funcionam

as crenças negativas, para que você possa ter uma ideia mais clara de como deixá-las ir, se é isso que você prefere.

Tivemos muitas conversas com muitos de vocês em que as pessoas afirmaram que sentem certas energias bloqueando, certos tipos de energias ou forças que os impedem de fazer isso ou aquilo, às vezes até falando de forças externas e energias externas que não os permitem fazer uma coisa ou outra, ou que os fazem sentir que estão sendo controlados por algum outro tipo de força ou energia, de algum lugar.

A primeira coisa muito importante a entender neste conceito que compartilhamos com você hoje é que qualquer coisa, qualquer coisa que você experimenta internamente é a sua energia, de mais ninguém. Não pode ser de outra maneira: você tem a sua energia, e tudo o que você experimenta na vida é feito da sua energia, está acontecendo na sua energia. Isso não significa que não possa haver outros seres com os quais você interage ou se alinha, que têm a sua própria energia e talvez as suas próprias agendas e intenções, sejam eles seres humanos ou não humanos. Não é esse o ponto. O ponto é que, não importa qual seja a agenda ou a intenção dos outros em relação a você, talvez a única maneira de experimentá-la seja combinando a vibração com a sua própria energia e, assim, criando uma representação do que eles podem estar tentando passar para você. Mas você está criando aquela experiência, aquela experiência interna do que chama de energia deles, a partir da sua própria energia, porque essa é a única coisa com a qual você tem que trabalhar: você, na sua realidade.

Então, trazendo isso para o conceito de crenças, e mais especificamente de crenças negativas: falamos de como as crenças

negativas, como qualquer outra, tentarão se perpetuar, fazendo o que precisam fazer para evitar que você as deixe ir. Mas, quando você sente, quando você expressa a ideia de que alguma forma de energia está impedindo você de fazer isso ou aquilo, é muito importante lembrar que tudo o que você realmente está sentindo são as suas crenças. As crenças não têm energia própria, no contexto deste conceito. Elas têm que usar a sua energia e fazer você sentir a sua energia de uma certa maneira, para que você tenha a experiência que está atribuindo a elas, como sendo a energia delas. Então elas estão pegando emprestada a sua energia, drenando a sua energia, filtrando a sua energia através da crença e refletindo-a de volta para você em uma certa vibração que é representativa da crença, a fim de dar a você a experiência de que alguma outra coisa está controlando você, alguma outra coisa está forçando você, alguma outra coisa está pressionando a energia dela sobre você. Mas é tudo sobre você; cada parte disso é a sua energia.

Para deixar essa ideia um pouco mais clara, gostaríamos de usar uma analogia.

[…]

Uma lâmpada, em seu planeta, não tem energia própria. Você precisa conectá-la, aparafusá-la na tomada, onde a energia elétrica então consegue alcançar a lâmpada e iluminá-la. As crenças são como lâmpadas, e você é como a corrente elétrica. Quando você aparafusa uma crença particular, essa é a lâmpada que acende, mas ela não tem energia própria. Tudo o que você precisa fazer é reconhecer que ela é simplesmente, digamos, um sistema de entrega, um indicador que permite que você saiba que a energia está sendo passada através dele, ativando-o, iluminando-o,

permitindo que você experimente aquela sensação, a sensação de que a energia está vindo de algo, em algum lugar, e eu não sei de onde, e eu não sei se estou no controle. Mas, novamente, é tudo você, e tudo o que você precisa fazer é desparafusar a lâmpada, e ela vai parar de alimentar você com a energia: não terá como iluminar, não terá como permitir que você sinta qualquer coisa, e você saberá que não está sendo controlado por ninguém além de você.

Quando você filtra essa corrente elétrica, essa energia, através do sistema de crença da lâmpada, você consegue aquela luz em particular acendendo, mas pode desligá-la muito facilmente, entendendo que ela não tem energia por conta própria. Você pode imaginar realmente desparafusar essa crença negativa e olhar para ela em um estado neutro, pelo que ela é: apenas uma lâmpada, apenas um dispositivo que permite que você saiba onde a sua energia está fluindo. Então, se você não prefere aquela sensação, a sensação de alguma energia vindo de algum lugar, de alguma força bloqueando você ou impedindo você de fazer algo, você só precisa começar a ver isso como a sua energia fluindo através de uma lâmpada de um certo tipo. E, se não for o tipo de iluminação que você prefere, imagine-se literalmente desparafusando aquela lâmpada e apenas olhando para ela, agora que saiu, percebendo que você pode alterá-la: você pode aparafusar uma nova lâmpada, que você goste, uma da sua preferência.

Duas crenças coladas: riqueza e maldade

BASHAR · QUEST FOR TRUTH (BASHAR), SEÇÃO «THE RICH PERSON» · LIVRO, SEM DATA DA FALA

Em livro, Bashar conta uma analogia: uma história ouvida na infância junta duas ideias que não têm de andar juntas, e a pessoa se sabota sem saber. Tradução do inglês.

O que ele ensina aqui

- Uma criança pode juntar duas ideias numa história e, adulta, esquecer de onde veio a ligação.
- Para achar essas crenças, volte pela sua história: que crenças tenho sobre isso, de onde vieram, por que as tenho?
- Depois de entender a definição, reescreva-a do jeito que você prefere, com a imaginação, e aja como essa pessoa.

> **Nota do MPR:** Livro em inglês; tradução nossa. A passagem fala de abundância, mas o ensinamento é sobre como duas crenças se fundem.

> **Nota do MPR:** 'Sistemas de crenças pegando carona' traduz 'piggy-backed belief systems': uma crença presa à outra.

A conversa

A pessoa rica

Vou dar uma analogia. Ela toca direto no conceito de sistemas de crenças fundamentais "inconscientes". Quando crescem, muitas pessoas no seu planeta ouvem muitas histórias, muitas parábolas, como vocês dizem. E talvez um dia você ouça a parábola da Pessoa Muito Rica. Sendo uma criança pequena, aberta a toda informação,

você se senta e absorve essa parábola. E ela diz: "Esta pessoa é extremamente abundante." E, ao mesmo tempo: "Esta pessoa é extremamente má, desagradável." Então a sua mentezinha, em formação, diz: "Ah, abundância é igual a maldade", e junta as duas. As duas ideias se casam e se fundem na sua matriz de crenças.

Então, um dia, quando você já esqueceu que ouviu essa parábola, você cresce e diz para si mesmo: "Sabe, eu gostaria muito de ser abundante. Gostaria muito de ser rico." Mas, de repente, em algum lugar lá no fundo, tão fundo que você nem consegue ouvir, uma vozinha diz: "Mas, se eu ficar rico, vou ficar malvado, e não quero isso. Então não vou me deixar ficar rico."

Agora, quando você começa a mergulhar fundo na sua meditação, quando fica quieto dentro de si e volta pela sua própria história pessoal e descobre quais são as crenças que tem sobre as situações da vida, inclusive a abundância, de onde tirou essas crenças e por que as tem, então pode reconhecer como talvez esteja se sabotando, dando curto-circuito em si mesmo o tempo todo, por ter sistemas de crenças "pegando carona" uns nos outros, que não têm nada que estar juntos.

Quando você entende que pode ter crenças como essa, pode esclarecer a questão dizendo: "Ah, mas agora entendo que uma pessoa pode ser rica sem ser má. Agora entendo isso. Mas precisei entender que, até este ponto, eu acreditava que não era possível. Eu igualava maldade e abundância como conceito e, por isso, não me permitia ser rico, porque não queria ser mau. Não queria o quadro todo do que eu achava que era ser rico. Agora, como eu prefiro acreditar que é ser rico?" Redefina, reescreva as suas

próprias definições pessoais. Quando entender qual é a definição, reescreva-a.

Use a sua imaginação. Reescreva a crença do jeito que você prefere: "Sou uma pessoa amorosa, gentil, bonita, artística, criativa, rica. Esse é o tipo de pessoa que prefiro ser. E agora sei que posso ser o que eu quiser, sem de forma alguma ferir outra pessoa ou a mim mesmo. É esse o poder que eu realmente tenho." Esse é o poder verdadeiro.

Quando você entende que já tem todo o poder de que precisa, sem ferir ninguém, nem a si mesmo, para criar a realidade que prefere, então você conhece o Poder Verdadeiro. Poder não é "controle". Não é "dominação". Não é "tentar" fazer a sua realidade se curvar à sua força de vontade. Não. A vontade é simplesmente foco. É simplesmente clareza sobre quem e o que você é, o que você prefere. E clareza sobre o que você acredita merecer. Esse é um grande tema: o merecimento. Principalmente com relação à abundância: "Eu mereço ser abundante?"

Mas, de novo, são as próprias ações, é a própria realidade que diz tudo. Você está disposto a acreditar a ponto de estar disposto a ser isso? Está disposto a agir assim, a ser essa pessoa, essa pessoa abundante que pode então atrair essa realidade para si? Enquanto você confiar que não está evitando algo que precisa olhar, deve confiar que a sua empolgação é o que seguir; então aja nessa direção.

Hipnose natural: aceitar uma nova crença

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 658, P. 308 · 1974

Seth explica por que a atenção concentrada age como hipnose o tempo todo e dá um exercício diário e curto para instalar uma crença nova. É um trecho diferente do exercício de cinco minutos da sessão 657.

O que ele ensina aqui

- A atenção concentrada nas sensações já funciona como hipnose; as suas crenças conscientes são seguidas por todo o corpo.
- Suas sugestões constantes a si mesmo operam como crenças e aparecem na experiência.
- Exercício: cinco a dez minutos por dia numa única afirmação simples, repetida e sentida, sem esforço.
- Teste por pelo menos três dias, ajuste a redação e não fique remoendo o exercício depois.

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

> **Nota do MPR:** O "exercício do ponto de poder" citado é o da sessão 657, em outro trecho deste livro.

A conversa

A sua realidade é o resultado de uma alucinação, se por isso você entende que ela é apenas o quadro mostrado pelos seus sentidos. Fisicamente, é claro, a sua existência é percebida pelos sentidos.

Nesse contexto, a vida corpórea é uma vida em transe, com o foco de atenção concentrado em grande parte na crença dos sentidos na realidade das suas sensações.

Mas essa experiência é a imagem que a realidade assume para você agora e, portanto, em outros termos, a vida terrena é uma versão da realidade, não a realidade em sua totalidade, mas uma parte dela. É em si um caminho pelo qual você percebe o que a realidade é. Para explorar essa experiência, você dirige a atenção para ela e usa todas as suas outras habilidades (não físicas) como corolários, adjuntos, acréscimos. Você hipnotiza os seus próprios nervos e as células do seu corpo, pois eles reagirão como você espera que reajam, e as crenças da sua mente consciente são seguidas, em algum grau, por todas as porções do eu, até o menor átomo e a menor molécula. Os grandes eventos da sua vida, as suas interações com os outros, incluindo o funcionamento habitual dos menores eventos físicos dentro do seu corpo, tudo isso segue a sua crença consciente.

Mais uma vez, se você está doente, pode dizer: "Eu não quis ficar doente"; se é pobre: "Eu não quis ser pobre"; ou, se não é amado: "Eu não quis ficar sozinho." Mas, por razões suas, você começou a acreditar mais na doença do que na saúde, mais na pobreza do que na abundância, mais na solidão do que no afeto.

Você pode ter aceitado algumas dessas ideias dos seus pais. Os efeitos delas podem ter cercado você, ou você pode ter trocado de crença numa área particular da sua vida; mas cada uma pode ser mudada se você usar o poder da ação no presente. Não estou dizendo que cada um de vocês deve ou precisa ser saudável, rico e sábio. Estou me dirigindo apenas àqueles que estão aqui agora e

que têm, em suas vidas, efeitos com os quais estão insatisfeitos. De certo modo, então, as sugestões que vocês dão a si mesmos constantemente operam, no conjunto, como crenças que se refletem na sua experiência.

Alguns de vocês são simplesmente preguiçosos mentais. Não examinam conscientemente os dados que recebem. Muitos que fazem questão de "negar" sugestões negativas dos outros, afirmando em vez disso afirmações positivas, na verdade agem assim porque estão tão plenamente convencidos de que o poder das crenças negativas é maior que o das benéficas. Cada um de vocês encontrará, na própria vida, padrões habituais de pensamento apoiados por ação resultante (comportamento condicionado, por assim dizer), pelos quais reforça continuamente os aspectos negativos, concentra-se neles com a exclusão de dados conflitantes e, assim, os traz para a experiência por meio da hipnose natural.

Muitas pessoas atribuem grande poder a um hipnotizador, mas sempre que você tem a atenção indivisa de outra pessoa, age, em boa medida, como hipnotizador. Sempre que você tem a sua própria atenção indivisa, age ao mesmo tempo como hipnotizador e como sujeito. Você dá a si mesmo sugestões pós-hipnóticas o tempo todo, particularmente quando projeta as condições presentes no futuro. Quero gravar em vocês o fato de que tudo isso simplesmente segue a função natural da mente, e dissipar quaisquer ideias que tenham sobre os aspectos "mágicos" da hipnose.

Por cinco ou dez minutos por dia, no máximo, use então a hipnose natural como método de aceitar as novas crenças desejadas.

Durante esse período, concentre a atenção, tão vividamente quanto possível, numa única afirmação simples. Repita-a muitas e muitas vezes enquanto se concentra nela por esse tempo. Procure sentir a afirmação de alguma maneira possível; isto é, não permita distrações, mas, se a sua mente insistir em correr de um lado para o outro, canalize as imagens dela na linha da sua declaração.

A repetição, verbal ou mental, é importante porque ativa padrões biológicos e os reflete. Não force. Este exercício não deve ser feito junto com o exercício do ponto de poder dado antes. (Veja a 657ª sessão, no Capítulo Quinze.) Um não deve invadir o outro; devem ser feitos em ocasiões separadas durante o dia.

Durante o período, porém, lembre-se de que você está usando o presente como um momento de poder para inserir novas crenças, e que elas de fato se materializarão. Quando o exercício terminar, não fique remoendo-o. Tire-o da cabeça. Você terá usado a hipnose natural de forma concentrada. Talvez precise experimentar um pouco para achar a redação certa da sua mensagem, mas são necessários, no mínimo, três dias antes que você possa dizer, pelos resultados, quão eficaz ela tem sido. Uma mudança de redação pode ser necessária. Quando você sentir que a afirmação está certa, continue com ela. A sua atenção deve estar totalmente relaxada no restante do tempo, pois é preciso tempo. Você pode ter resultados espetaculares de imediato. Mas continue o exercício mesmo que isso aconteça.

Os canais interiores precisam ser repadronizados. Haverá uma sensação nisso, que servirá como a sua própria orientação individual. Não há necessidade de continuar a prática por mais de

dez minutos. Na verdade, muitos acharão isso difícil. Gastar um período mais longo apenas reforça a ideia de problemas envolvidos.

Crenças são ferramentas; recomece como criança

SETH · A VIA PARA A SAÚDE (THE WAY TOWARDS HEALTH), CITAÇÕES DAS SESSÕES 4/8, 4/12, 5/31 E 6/3

Citações em ordem de página do último livro de Seth. Elas tratam de como uma sugestão repetida vira crença, de por que nenhuma crença é "má" em si e de como reavivar as crenças de confiança da infância por meio do jogo.

O que ele ensina aqui

- Uma sugestão repetida e acreditada com fervor vira hábito e passa a ser tomada como verdade literal.
- Crenças são ferramentas; mesmo as negativas têm propósito e podem abrir caminho para outras melhores.
- A criança nasce com crenças de segurança, curiosidade e confiança; a vida adulta as cobre com crenças opostas.
- Não é preciso escavar o passado sem fim: uma mudança no presente, feita como brincadeira, altera as crenças em bloco.

> **Nota do MPR:** Todas as passagens vêm de citações do livro; os cortes entre elas estão marcados com "[…]". As datas 4/8, 4/12, 5/31 e 6/3 são as dos registros de cada sessão.

> **Nota do MPR:** As letras maiúsculas em "AS CRENÇAS SÃO FERRAMENTAS", "MÁ" e "TEMPESTADES" são ênfase do original.

A conversa

Não há magia ligada às sugestões, mas, repetidas com frequência suficiente e acreditadas com fervor, essas sugestões de fato

assumem um caráter profundamente habitual. Deixam de ser examinadas e passam a ser tomadas como verdade literal.

[…]

Não estou lhe dizendo para jorrar um fluxo constante de sugestões positivas, tenham ou não relação com a situação em questão. Estou dizendo que é muito melhor olhar para o desfecho mais esperado de qualquer situação e expressar essa atitude, em vez de esperar sempre o pior desfecho ou expressar sempre as atitudes mais sombrias.

[…]

Lembre-se constantemente de que a solução mais favorável para um problema é pelo menos tão provável quanto a mais infeliz. Lembre-se também de que, apesar de toda a sua preocupação, o espírito da própria vida está continuamente dentro da sua experiência e forma o seu corpo físico.

[…]

Também devemos lembrar, porém, que, de certo modo, AS CRENÇAS SÃO FERRAMENTAS, e que, em algumas situações, crenças que parecem bastante negativas também podem abrir caminho para outras mais benéficas. Com toda esta discussão sobre crenças negativas, portanto, é bom não chamar nenhuma crença de MÁ ou de maligna em si mesma. Elas não são mais más nem malignas, à sua maneira, do que os vírus são à deles. Se você as olhar dessa maneira, evitará ser esmagado pelo que parece ser um desfile interminável de pensamentos e crenças negativos que só podem levar à destruição. Em vez disso, compare as crenças

negativas, por exemplo, com as TEMPESTADES que varrem o país: elas têm os seus propósitos e, no conjunto, esses propósitos tendem a promover e sustentar a própria vida.

[…]

Os pensamentos e as crenças que queremos reavivar são aqueles que muitas vezes predominam na infância... São crenças espirituais, mentais, emocionais e biológicas presentes de forma inata no nascimento de cada criatura. As crianças acreditam não só que haverá um amanhã, e muitos amanhãs, mas também que cada amanhã será recompensador e cheio de descobertas. Sentem-se envolvidas por um sentimento geral de segurança, mesmo diante de um ambiente ou de uma situação desagradável. Sentem-se atraídas por outras pessoas e outras criaturas e, deixadas em paz, confiam nos seus contatos com os outros. Têm um sentido inato de satisfação consigo mesmas e de apreço por si, e sentem por instinto que é natural e bom explorarem e desenvolverem as suas capacidades. Esperam que os relacionamentos sejam recompensadores e duradouros e esperam que cada evento tenha o melhor resultado possível. Gostam de comunicação, da busca do conhecimento, e estão cheias de curiosidade. Todas essas atitudes dão a força e a saúde mental que promovem o seu crescimento e desenvolvimento físicos. Por mais simples que essas ideias possam soar ao adulto, ainda assim carregam em si o poder e o impulso necessários que preenchem todas as partes da vida. Mais tarde, crenças conflitantes muitas vezes sufocam essas atitudes anteriores, de modo que, quando as crianças crescem e se tornam adultas, elas passam a ter quase um conjunto oposto de hipóteses. Estas dão por certo que qualquer situação de estresse vai piorar,

que a comunicação com os outros é perigosa, que a realização pessoal provoca a inveja e a vingança dos outros e que, como indivíduos, vivem numa sociedade insegura, plantada no meio de um mundo natural que é ele próprio selvagem, cruel e preocupado só com a própria sobrevivência a qualquer custo.

[…]

Quero lhe garantir que, sejam quais forem as suas circunstâncias, idade ou sexo, você pode de fato recomeçar, reavivando dentro de si essas expectativas, esses sentimentos e essas crenças anteriores, mais inocentes. É muito melhor se você imaginar esse empenho mais à luz da brincadeira de criança, de fato, em vez de pensar nele como uma busca adulta mortalmente séria...

[…]

pois a própria ideia de brincar estimula o uso da imaginação e das capacidades criativas.

[…]

Não há necessidade de investigar sem fim o passado desta vida ou de outra em busca das causas originais das crenças. Fazer uma mudança de certo tipo no presente alterará automaticamente todas as crenças em bloco, por assim dizer.

[…]

A criança brinca de ser adulta muito antes de sê-lo, e por isso você pode brincar com crenças mais desejáveis enquanto ainda está crescendo para esse quadro mais benéfico.

O presente não é resultado do passado

ELAN · YOUR POWER ON A PLATE (SEU PODER NUMA BANDEJA) · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE E O MARIDO

Uma participante conta que, ao lembrar uma frase de Elan, ela e o marido mudaram o jeito de se relacionar. Elan explica por que a justificativa pelo passado é uma escolha e não uma causa.

O que ele ensina aqui

- Quando você diz "sou assim por causa do que aconteceu", você recria o passado no presente como desculpa para a decisão.
- Decidir pela preferência, e não pela justificativa, tira o peso da bagagem do passado.
- Você sempre faz uma escolha, inclusive quando muda de ideia sobre outra pessoa.
- Mudar a decisão sobre você muda a faceta do outro que você vê.

> **Nota do MPR:** Em "a mecânica que acabamos de discutir", Elan se refere à sequência decisão, confiança e ação, explicada antes no mesmo livro.

> **Nota do MPR:** A frase "O presente não é o resultado do passado, a menos que eu diga que é" é da participante; Elan a confirma e explica.

A conversa

PARTICIPANTE: Só queria compartilhar uma coisa. Você sabe que este é o meu marido... somos casados? Talvez você saiba.

ELAN: Parabéns!

PARTICIPANTE: Obrigada. Queria dizer que, há uns 6 ou 7 meses, nós transformamos por completo o nosso relacionamento.

ELAN: Muito bem, vocês tomaram a decisão.

PARTICIPANTE: Isso, e através da percepção de uma coisa que você me disse ou me lembrou. E essa percepção específica era que O PRESENTE NÃO É O RESULTADO DO PASSADO, A MENOS QUE EU DIGA QUE É.

ELAN: Obrigado, muito bem dito.

PARTICIPANTE: E isso funcionou mesmo, nós meio que esquecemos todas aquelas coisas que não estavam funcionando, ou simplesmente nos afastamos delas...

ELAN: Entenda como isso se encaixa na mecânica que acabamos de discutir. Quando você decide quem é de forma consciente, segundo a preferência, pode tomar essa decisão simplesmente porque a está tomando, ou pode tomá-la com uma justificativa ou uma racionalização. Se essa RACIONALIZAÇÃO é "SOU ESTA PESSOA PORQUE FIZ ISTO NO PASSADO", VOCÊ NÃO EXPERIMENTA, DE FATO, SER O RESULTADO DESSE PASSADO: você recria esse passado no presente como uma "desculpa" para tomar uma decisão particular no momento. Então há a aparência de "eu sou afetado pelo passado". Mas, estando disposto a tomar a decisão com base em "quem você é", no que prefere, no que lhe empolga (com a sua integridade), então A "BAGAGEM" DO PASSADO JÁ NÃO É RELEVANTE PARA A NOVA DECISÃO.

PARTICIPANTE: Ah, então eu... Ah! Entendi... então, na verdade, eu só fiz outra escolha, é isso que você está dizendo.

ELAN: Sim. Você sempre faz.

PARTICIPANTE: Certo, tudo bem!

ELAN: Agora, se essa escolha é a que mais lhe agrada... parabéns!

PARTICIPANTE: Ah, é sim, obrigada. E queria compartilhar isso porque foi quase como se a sua voz entrasse na minha cabeça e dissesse isso, embora eu saiba que não era a sua voz: "O PRESENTE NÃO É O RESULTADO DO PASSADO." Só queria compartilhar isso.

ELAN: Muito bem. Posso lhe fazer uma pergunta, a título do que vocês chamariam de "depoimento"? QUANDO VOCÊ MUDOU A SUA DECISÃO, A OUTRA PESSOA PARECEU MUDAR?

PARTICIPANTE: Completamente!

ELAN: Um milagre!

PARTICIPANTE: Um milagre, sim! É um milagre!

ELAN: Certo, estou brincando, pois os "milagres" são a regra e não a exceção... quando você começa a permitir que a sua decisão inclua essa definição.

PARTICIPANTE: É, é incrível como as pessoas mudam como por milagre, e alguém que você odiava na semana passada, de repente você não está odiando... sabe o que quero dizer?

ELAN: Bem, não exatamente, mas acredito na sua palavra.

PARTICIPANTE: Mas é como um giro de 180 graus em relação ao que parecia sem esperança, porque... "ESPERA UM MINUTO, EU VOU FAZER OUTRA ESCOLHA."

ELAN: Certo. Você se recria 100% a cada momento dado, e agora você se recriou para interagir com outra faceta de qualquer outro indivíduo que perceba; assim, milagrosamente, ele parece ter mudado. Simplesmente, você tomou a decisão. E está vivendo os "frutos" dessa decisão, como todos vocês fazem com cada decisão que tomam, "positiva" ou "negativa".

PARTICIPANTE: Ah, só queria compartilhar isso.

ELAN: Ah, obrigado. Agradeço a todos vocês pela disposição de CO-criar esta interação de modo que todos possamos compartilhar aspectos... reflexos da consciência uns dos outros, em conjunto, com amor e alegria.

A circunstância não diz quem você é

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

Elan retoma a decisão sobre quem você é. Ele mostra como as pessoas usam circunstância, passado e futuro como régua da própria identidade e como ler a mesma circunstância pelos olhos de uma decisão nova.

O que ele ensina aqui

- Quem usa a circunstância como régua conclui "só este tipo de pessoa teria isto" e decide quem é a partir dela.
- Passado e futuro viram justificativa da decisão, e ela "pega" de qualquer forma.
- Só a história em que você entra, comprando a ideia, determina a sua experiência.
- Com uma decisão nova, a mesma circunstância ganha outra interpretação e outro efeito.

> **Nota do MPR:** "Vocês funcionam dentro da aparência da necessidade da ação" quer dizer que, mesmo sendo a realidade criada na consciência, Elan inclui a ação porque ela é o que as pessoas já usam para mudar a vida.

> **Nota do MPR:** "Aparência" (apparency) é palavra de Elan: o que parece ser, e não necessariamente o que é.

A conversa

São apenas três coisas: A DECISÃO, A CONFIANÇA NA DECISÃO e A AÇÃO (a ação é o "material" de que a realidade física é "feita", por assim dizer).

Ora, a realidade física é de fato criada num nível de consciência, mas vocês ainda FUNCIONAM dentro da aparência da necessidade da ação. Por isso incluímos a ação na ideia: as suas ações mudam, e a mudança nessa produção física parece ser o que cria a mudança na sua realidade. Incluímos essa observação para dar a vocês algo com que trabalhar que se enquadre no seu sistema de crenças mais forte sobre como vocês movem a sua realidade.

No último segmento, discutimos em certo detalhe a ideia da primeira parte, A Decisão, e o que exatamente ela significa. Em resumo, a cada momento dado você se cria 100% (não 99%, não 98%, não 80%)... 100%! E nesse momento você toma uma decisão (a decisão sobre quem você é). Ora, você já faz isso, sempre fez como ser físico e, assim, sempre fará. Portanto, não há nada de novo: você toma uma decisão.

Até agora, a base da sua decisão de "isto é quem eu sou" foi criada por você como contingente, dependente de circunstância externa, de simbologia externa, de tempo e do que vocês chamam de "O Passado" e "O Futuro". Por isso, os indivíduos 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 assim, com essa abordagem, você usa as suas CIRCUNSTÂNCIAS como medida, como régua, para tomar a decisão neste momento: "é assim que me entendo, é isto que EU SOU".

E o que isso realmente é, é uma decisão sobre quem você é. Revisamos a redação para incluir a palavra "decisão" porque uma

decisão também pode ser tomada de modo consciente. A ideia de "CRIAÇÃO CONSCIENTE" (criar a sua vida por meios conscientes) exige que você comece a considerar permitir que as suas decisões sejam conscientes, simplesmente porque você vai tomar uma decisão de qualquer maneira. Se você permitir que essa decisão seja consciente, de acordo com quem você sabe que é, o seu efeito, o seu resultado, representará mais de perto quem você sabe que é e quem deseja expressar como ser físico.

Também mencionamos que os indivíduos usam os chamados tempos, o seu "passado" ou "futuro", para decidir no momento "isto é quem eu sou". Podem dizer, por exemplo, "ISTO É QUEM EU SOU" e "a razão por que sou quem sou, a razão por que tomo essa decisão sobre mim é PORQUE...": "ISTO ACONTECEU QUANDO EU ERA CRIANÇA", "ISTO ACONTECEU NA MINHA VIDA PASSADA", "ISTO ACONTECEU ONTEM", "EU FIZ ISTO NAQUELA ÉPOCA e, portanto, É POR ISSO QUE SOU QUEM SOU." Quando você toma a decisão sobre quem é desse modo, usando O Passado como critério, A DECISÃO AINDA "PEGA". Então o efeito que você obtém é que, sim, você é esse tipo de pessoa e, sim, você é assim "por causa" dessa coisa que "fez", ou dessa coisa que "aconteceu com você", ou dessa coisa que "experimentou". O ponto que estou fazendo é que você toma essa decisão sobre quem é a cada momento dado e que, só por estar ciente e considerar a ideia de que essa decisão não precisa ser ditada a você por circunstâncias e tempo, mas pode ser criada por você, de modo proposital e construtivo, essa pequena informação (PARA TOMAR UM MECANISMO QUE VOCÊ JÁ USA E APLICÁ-LO) é tudo o que é preciso para começar, agora mesmo, a redefinir por completo quem você é.

A título de sugestão, se lhe perguntassem "quem é você?", a minha sugestão seria começar a responder a essa pergunta para si mesmo (enquanto falamos): QUEM É QUE VOCÊ VÊ EM SI MESMO... O SEU EU IDEAL? Pois você vai tomar alguma decisão e, se tomar uma decisão consciente ("Muito bem, quero que a minha vida seja agora alegre, agora satisfatória... realizadora... inspirada"), então tudo o que precisa fazer é CRIAR UMA DECISÃO sobre si mesmo de modo consciente, a partir do seu eu criativo, e incluir nela essas ideias: satisfação... inspiração... motivação... produtividade (e o que mais quiser). E, portanto, quando alguém lhe perguntar "quem é você?", sempre depende de você ter essa resposta, ter essa decisão, ser a escolha de quem você sabe que é, em vez do que o tempo e a circunstância ditam.

Lembro mais uma vez 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 está lhe dizendo quem você é, mas, na verdade, ainda é você quem toma essa decisão, ao "COMPRAR A IDEIA". De todas as histórias que você vê, só a história em que você "entra" é que determina a sua experiência. Toda a sua experiência que você sente, que ocorre dentro de você e com você, é na verdade criada a partir de você e, portanto, é uma decisão. Tomar consciência de que a decisão pode agora ser tomada segundo a PREFERÊNCIA é "UMA NOÇÃO LIBERTADORA". E permitir-se ser consciente sobre quem você é é uma abordagem expansiva da sua realidade. Estando disposto a se comprometer com essa decisão e a mantê-la, você obtém os efeitos de ser a pessoa que agora cria a si mesmo, em vez de simplesmente ter "se

tornado" assim "por causa de", e então esse "por causa de" ser as suas circunstâncias externas e o tempo.

No nosso último segmento discutimos permitir, de propósito, que a sua decisão seja registrada, permitir que a sua decisão seja uma função da sua vontade, da sua compreensão, do seu desejo, e não ditada a você pelo elaborado conjunto de critérios que você mesmo cria.

Portanto, a segunda ideia que permite implementar essa decisão para "mudar a sua vida" (se você de fato sente que há necessidade de mudá-la; talvez não haja) é a ideia de "CONFIAR NA DECISÃO". Como você se cria por completo a cada momento, a cada momento você toma a decisão sobre quem é. Se há consistência nessa decisão, se você escolhe quem é e depois continua a decidir "isto é quem eu sou", você cria uma continuidade... você cria a base a partir da qual pode começar a ver as mudanças na sua realidade, ver as mudanças na sua vida pelos olhos da decisão (em vez de pelos olhos de uma abordagem mais antiga da sua realidade).

Quando você decide quem é, começa a ver como essa pessoa, e essa pessoa vê e interpreta a sua realidade e as suas circunstâncias externas de outro modo. Se é uma decisão empoderada, a sua interpretação da circunstância se torna: "TUDO NA MINHA CIRCUNSTÂNCIA APOIA A MINHA DECISÃO." "E, portanto, se algo acontecer que seja 'inesperado' e talvez antes, com a minha decisão antiga, indesejável, agora é a minha oportunidade de ver essa circunstância pelos olhos da nova decisão." E assim chegar a uma interpretação diferente e a um efeito diferente, porque a sua

abordagem agora será diferente: será a abordagem do você que você decide ser.

O que fazer

Passos para usar no dia a dia.

Prestar atenção às crenças nas ações do dia

ELIAS · SESSÃO 1252 · 18 DE JANEIRO DE 2003 · PARTICIPANTES: SESSÃO DE GRUPO EM CASTAIC, CALIFÓRNIA, COM MARY (MICHAEL)

Elias propõe ao grupo um exercício: notar durante um dia as crenças que influenciam cada ação comum. Letty (Castille) conta o que percebeu e depois o grupo debate o que é aceitar.

O que ele ensina aqui

- Cada ação do dia é influenciada por uma suposição. As mesmas crenças que agem no que parece banal agem nos eventos que você chama de significativos.
- O exercício não pede crítica nem mudança de crenças: pede reconhecê-las e escolher com conhecimento, em vez de no piloto automático.
- As crenças são neutras. O que gera conflito é associar a sua preferência ao bom e julgar quem tem outra.
- Aceitar é conhecer as suas preferências, não julgá-las nem as dos outros, e agir por escolha, não por reação automática.

> **Nota do MPR:** O trecho do meio foi cortado onde o grupo percorre as ações da manhã e as crenças de cada uma. A conversa retoma na discussão sobre preferências e aceitação.

> **Nota do MPR:** O texto vem da tradução de Amadeu Duarte, adaptada ao português do Brasil.

A conversa

ELIAS: Hoje não vamos necessariamente debater as suas reações automáticas, mas a influência exercida pelas suas crenças em associação com a sua atuação, e vamos interagir tal como na interação que criamos na última sessão e na participação que vocês tiveram subordinada a este mesmo tema.

Bom; o que de início vamos examinar é coisa que vocês podem associar à crença da proteção, porque muitos de vocês expressam fortes associações com a proteção sem nem bem terem consciência do quão forte é o alinhamento que estabelecem com essa crença. Mas aquilo que estamos verdadeiramente examinando neste dia é a forma como vocês se movem, o modo como estabelecem ações no seu dia a dia, sob a influência das crenças que propiciam eventos significativos no seu foco. Porque vocês se deslocam ao longo do seu dia reforçando continuamente crenças, sem terem uma consciência objetiva do que de fato estão fazendo nem precisamente do que esteja de fato influenciando vocês.

Eu escolhi começar pelo Castille, porque o Castille e eu debatemos um exercício subordinado a esse mesmo tema. (Olhando para a Letty) Você pode apresentar aos demais aqui presentes, muito brevemente, a avaliação que faz do sucesso que obteve com esse exercício apenas no espaço de tempo de um dia em que prestou atenção a todas as suas ações e a todas as influências inerentes às crenças. Que sucesso você avalia que obteve nesse único dia?

LETTY: Tudo o que fazemos desde o momento em que nos levantamos e escovamos os dentes e nos penteamos, está basicamente associado a uma crença.

ELIAS: Exato.

LETTY: O exercício consistia em prestar atenção pelo espaço de tempo de um dia a tudo o que eu fazia. Por isso, dei por mim dizendo a mim mesma: "Que estou fazendo?" Foi espantoso descobrir as suposições a que jamais prestara atenção, antes.

ELIAS: E você não terá reconhecido o imenso número de repetições dessas suposições?

LETTY: Oh sim, muitas.

ELIAS: Exato. No espaço de um único dia, vocês incorporam inúmeras ações, e cada uma dessas ações é influenciada por uma suposição.

Bom; a intenção deste exercício não é a de expressar crítica alguma relativamente às crenças que vocês expressam, mas a de permitir que reconheçam que crenças estão sendo expressadas e que influência inerente a essas crenças esteja associada às suas ações e às suas escolhas.

Isto não quer dizer que, uma vez reconhecida a influência da crença, vocês possam passar a escolher expressar uma crença diferente. Vocês podem escolher continuar dando expressão à mesma crença que expressavam, só que o farão com conhecimento de estarem fazendo isso, e nisso reside a diferença. Porque, ao longo do seu dia, vocês expressam muitas, muitas ações e se movem no que designam como piloto automático, SEM prestarem atenção ao que estão expressando, ao que estão fazendo.

O significado de prestar atenção aos atos que vocês chamam de mundanos ou de insignificantes ao longo do dia reside no fato de que as crenças associadas às suas ações de cada dia são

frequentemente as mesmas que influenciam aquilo que encaram como eventos significativos.

Todos vocês incorporam eventos ou experiências no seu enfoque que julgam desconfortáveis e negativos e que os levam a comentar consigo mesmos que desejariam não os ter criado; e a reação automática que estabelecem, que debatemos na nossa sessão de grupo anterior, é a de se questionarem: "Por que terei criado isto?"

Ora bem; já examinamos essas reações automáticas e vocês proporcionaram a oportunidade de se examinarem e de avaliarem qual é a reação automática que expressam. Agora vamos examinar aquilo que vocês expressam de mais comum ao longo do seu dia enquanto influência oriunda das crenças. Porque essas crenças constituem a razão, associadas aos eventos ou às experiências que vocês geram, pela qual questionam e não gostam.

Isso também se torna revigorante. Porque, à medida que vocês se permitem obter uma maior clareza em relação a tudo aquilo que geram ao longo de um dia, também se permitem reconhecer as suas escolhas. Posso afirmar a todos vocês categoricamente que já estendi informação no sentido de fazer ver que vocês não estão eliminando crenças nem as estão alterando – mas o que fazem?

Englobam todas as crenças que estão contidas em todos os sistemas de crenças – todos. Vocês incorporam TODAS as crenças que se acham associadas a todas as suposições, mas expressam apenas algumas. Escolhem de acordo com o que optam por manifestar, a cultura em que escolhem se manifestar, aquilo por que escolhem se alinhar, as suas famílias, as suas orientações, as

suas preferências. Escolhem expressar determinadas crenças, mas isso se acha igualmente associado às suas opiniões.

Bom; tal como já tive ocasião de referir muitas vezes, vocês podem expressar aceitação em todas as suas crenças e continuar exprimindo as suas preferências e opiniões individuais. Elas não estão em desacordo entre si. A aceitação constitui uma expressão na qual vocês deixam de empregar julgamento. Mas isso não quer dizer que não possam incorporar as suas preferências individuais e as suas expressões e opiniões individuais, só que com o conhecimento de que se trata de opiniões e preferências suas e de que não são melhores nem piores do que as dos outros. Apenas se mostram diferentes. A aceitação adquire expressão na diferença, só que a diferença se torna difícil de aceitar. Vocês expressam automaticamente um desejo de igualdade, porque se forem iguais isso valida vocês, assim como uns aos outros. Se forem a mesma coisa, expressam se compreender reciprocamente de modo objetivo, o que é ótimo.

Ora bem; tal como declarei, o significado do reconhecimento inerente às crenças que influenciam as suas ações ao longo do dia reside no fato de que isso proporciona a vocês um conhecimento íntimo de si mesmos e permite liberdade de escolha. Não interpretem de forma errônea: as reações automáticas constituem escolhas igualmente, só que limitativas, por vocês não observarem deliberadamente essas reações automáticas.

Não estou me referindo a estarem continuamente pensando, porque a liberdade não requer pensamento. A ação não requer pensamento. Mas o pensamento constitui um instrumento poderoso de que vocês dispõem na sua realidade física, um

instrumento objetivo que traduz informação para vocês e que por vezes permite uma maior clareza na compreensão do que criam.

[…]

PAMELA: E se fizermos isso por uma questão de divertimento, por prazer? Quer dizer, e se formos ao banheiro devido ao modo como a seguir esse ato nos faz sentir? Tomamos banho devido a gostarmos de sentir o estado em que a pele fica, e tomamos o café da manhã devido a que as nossas papilas gustativas sintam prazer com aquilo que ingerimos, e meditamos por gostarmos da sensação que sentimos com isso e por constituir um preparo para o dia?

ELIAS: Bom; isso é um exemplo claro daquilo com que iniciei este debate. A sua presente resposta assume automaticamente que qualquer dessas crenças que influenciam vocês em qualquer dessas ações seja má ou negativa.

PAMELA: O fato de eu dizer que se fizer algo que me faça sentir bem...?

ELIAS: O modo como você apresentou essa declaração e essa pergunta a mim foi numa atitude defensiva, e expressa o que você percebe ser uma opinião contrária por um ato de defesa, ou talvez apenas sinta prazer em empregá-la. Eu não referi que qualquer dessas crenças seja má ou que vocês devam optar por modificá-las.

PAMELA: Todavia, eu só estava dizendo que todas as coisas de que você falava podiam apenas constituir uma preferência...

ELIAS: Exato.

PAMELA: ... ao contrário de pensarmos precisar faze-las.

ELIAS: Exato, mas como vocês avaliarão objetivamente o fato de ser uma preferência ou uma influência ou uma resposta automática a crenças pelas quais talvez não sintam preferência, se não tiverem consciência do que estiverem fazendo nem do que estiver influenciando tal ação?

Essa é a questão, e não que alguma das suas crenças seja má. Elas são todas neutras. Vocês anexam a elas associações de bom e de mau, mas tais associações estão ligadas muitas vezes às suas preferências, que não são más. Mas aquilo que se torna motivo de confusão e por vezes de conflito é que vocês associem as suas preferências ao bom, e se deparem com outros indivíduos que expressem outras preferências e elas não se revelem tão boas, e ocorram respostas automáticas associadas continuamente a tais expressões.

O que vocês me dizem tantas e tantas vezes: "De que modo poderei me tornar uma mais-valia para os outros? Desejo constituir um suporte no decorrer desta ação da mudança. Estou em conflito ou sinto dificuldade no trato com a minha irmã, com a minha mãe, com o meu pai, com o meu filho, com o meu amigo. Como poderei interagir e servir de ajuda? Como poderei passar a aceitar?" Essas são questões que são colocadas neste fórum continuamente, e aquilo que digo a todos vocês é que passem a aceitar. Mas, que quero dizer com "aceitar"?

ARTHUR: Não condenar.

ELIAS: Mas como vocês vão conseguir isso? De que modo vão deixar de condenar?

FRANK: Aceitando a nós mesmos.

ELIAS: Certo, mas de que modo você realizará essa aceitação de si mesmo?

FRANK: Deixando de atribuir juízo crítico; tendo consciência das nossas próprias ações e deixando de as julgar.

JUNE: E deixando de comparar.

ELIAS: Deixar de comparar parece uma atitude bastante determinada. Uma crença bastante resoluta.

PERGUNTA: (Ininteligível)

ELIAS: Exato, mas aquilo que isso requer é que vocês estejam intimamente conscientes de si mesmos.

ARTHUR: E tenhamos discernimento?

ELIAS: Continuamente; mas conhecer, e não julgar as suas preferências nem as dos outros, não se imiscuir na vida de mais nenhum indivíduo, mas voltando-se para si sem julgar as suas preferências nem comparar as suas preferências com as dos outros, porque elas podem divergir, e por meio da aceitação das suas crenças e das suas preferências e das suas escolhas, e por meio do reconhecimento, do conhecimento das suas escolhas – não por intermédio das reações automáticas, nem do piloto automático – mas do reconhecimento das suas preferências individuais e singulares e por meio da permissão de uma liberdade de expressão disso isenta de crítica, reconhecendo que os outros expressam as suas preferências igualmente e que não é necessário julgar as

preferências dos outros. Porque, de que modo isso altera a realidade de vocês? Onde reside a ameaça?

Aceitação pessoal: passos para cada dia

ELIAS · SESSÃO 236 · 8 DE NOVEMBRO DE 1997 · PARTICIPANTES: SESSÃO PÚBLICA EM ANGELS CORNER, COM MARY (MICHAEL) E O GRUPO

Em tom bem-humorado, Elias dá ao grupo os passos da 'Aceitação 101', a aceitação de si. No fim, Vicki pergunta se 'é só uma crença' serve de desculpa.

O que ele ensina aqui

- O primeiro passo é reconhecer que você está no foco físico e que tem sistemas de crenças. Eles são aceitáveis, não são prejudiciais.
- Note, o dia todo, cada vez que você se desacredita, pela ação e pela linguagem que usa. Siga impressões e impulsos sem se preocupar com o que os outros vão achar.
- A comparação não tem lugar na aceitação de si. Você só precisa se concentrar em você.
- Dizer 'é só uma crença' não livra ninguém: as suas crenças criam a sua realidade, e isso traz a responsabilidade de se expressar a partir da essência.

> **Nota do MPR:** Elias fala em tom irônico, como nota Vicki, que anotou a sessão. 'Aceitação 101' é a aceitação de si; a '102', a dos outros.

> **Nota do MPR:** O texto vem da tradução de Amadeu Duarte, adaptada ao português do Brasil.

> **Nota do MPR:** O trecho sobre os 'fantasmas', no meio da fala, foi cortado.

A conversa

Bom; o primeiro ponto na Aceitação 101 (pessoal) é – tomem cuidadosamente nota disto – reconhecer que vocês estão no foco físico. Efetivamente todos vocês podem verificar a verdade dessa afirmação. (Elias dá uma palmada na perna várias vezes) Vocês estão aqui, certo? Este é o seu primeiro requisito. (Riso)

Depois de firmarem a noção de que estão aqui, e de estarem certos de que estão aqui e não num outro foco nem num plano não físico, vocês podem dar início ao passo seguinte. E o próximo passo de vocês deve ser no sentido de perceber que no seu foco físico, vocês comportam conjuntos de crenças. Agora, depois disto, anotem: Reconhecer que abrigo sistemas de crenças. Eles são aceitáveis. Não são prejudiciais. Não são inadmissíveis. Eles constituem a sua realidade. Isto terá ficado claro?

GRUPO: Ficou.

ELIAS: Têm certeza? (De forma bem-humorda)

GRUPO: Temos.

ELIAS: Primeiro, reconheçam que pertencem a este lugar, ESTÃO aqui, o fato de serem físicos. A seguir reconheçam que abrigam crenças. Até agora ainda só indiquei dois pontos.

A seguir passam para o passo seguinte: Examinar a si mesmos a cada instante, e reconhecer que abrigam uma enorme duplicidade e que não se reconhecem devidamente de forma contínua, ao longo do dia. Acompanhem esse passo! Ao avançarem para o passo seguinte, vão NOTAR – escrevam NOTAR com maiúsculas! – NOTEM toda a vez que se desacreditam. Estamos na área pessoal (101) neste momento, e não na básica (102), pelo que não

precisam se preocupar com os outros; apenas com vocês mesmos. Isso deverá se tornar mais fácil para vocês, por serem todos tão abrangentes e aceitarem tão bem as suas crenças e a si mesmos, e se conhecerem tão bem! (Sorrindo, enquanto rimos todos)

Lembrem-se de que estamos nos interessando por este foco. Não é preciso se preocupar com os outros focos, porque eles se preocuparão por eles mesmos. Vocês podem não aceitar um outro foco se não aceitarem ESTE foco! Por isso, em todas as horas do seu dia vocês devem notar e dar atenção a si mesmos, toda vez em que se desacreditarem.

A seguir passamos para os passos mais complicados, por envolverem impressões e impulsos, coisa em cujo reconhecimento vocês são tão versados e identificam com tanta facilidade, por estarem TÃO versados nisso atualmente e terem praticado tanto! Por isso deverá lhes parecer demasiado fácil.

Portanto, cada vez que forem acometidos por uma impressão, em vez de dizerem a si mesmos: "Ah, aquilo não era uma impressão", dirão a si mesmos - no âmbito de uma atitude de aceitação e de reconhecimento – que são seres gloriosos. Insiram isso no primeiro passo: Vocês são seres gloriosos! Podem repetir pelo menos umas quarenta ou cinquenta vezes ao dia em reconhecimento pessoal, porque se repetirem, eventualmente acabarão por acreditar nisso - por ser verdade. (Sorrindo)

Ao acolherem uma impressão, vocês passarão a reconhecer essa impressão. Ao identificarem um impulso, vocês passarão a obedecer a esse impulso, e não se preocuparão com os outros – por isto envolver a área 101 (pessoal), e não a 102 (dos outros) – nem

com aquilo que eles possam perceber em vocês. Consequentemente, não deve preocupar vocês que possam dar a impressão de quem esteja em estado de loucura. Vocês vão seguir as suas diretrizes de qualquer maneira! (Sorrindo)

Se obedecerem aos seus impulsos e às suas impressões e os aceitarem no seu íntimo, também vão notar a linguagem que empregam, porque por meio da linguagem que empregam vocês dão expressão ao reforço do seu próprio descrédito. Deixarão de continuar ouvindo mais gente dizer, "Eu sou estúpido!" (Riso) Deixarão de ouvir gente dizer, "Não consigo alcançar," porque vocês conseguem! Ou, "Todos estes elementos são demasiado difíceis para este indivíduo em particular, por não ser tão bom nem estar tão habilitado quanto os outros." A comparação não tem cabimento na Aceitação Pessoal (101) Vocês não precisam se comparar com ninguém. Só precisam se concentrar em vocês mesmos.

Nota da Vicki: Quem dera que fossem capazes de perceber o tom de comédia aqui empregue!

Ao passarmos para o passo seguinte, vocês poderão igualmente notar as respostas que dão aos outros. O seu sobrinho telefona e diz a vocês que o tio Harold faleceu. A resposta imediata que vocês dão a ele não deve ser, "Ah, lamento muito." O que será que vocês lamentam? Isso reforça a crença de vocês de que toda a passagem que se opera no âmbito da consciência seja má, e não é. Por isso, vocês também estão se reduzindo e reforçando as próprias crenças que albergam nessa área. Notar a linguagem que empregam ajudará vocês bastante, por proporcionar exemplos relativos ao modo como deixam de aceitar a si mesmos. Vocês podem passar o

dia todo expressando o quanto são gloriosos e o quanto são adoráveis, por serem dignos disso. Este será o seu primeiro passo na realização da aceitação pessoal.

[…]

VICKI: Eu tenho uma pergunta sobre os sistemas de crenças. Penso que numa perspectiva geral dos sistemas de crenças, muitos de nós... bom, eu própria; vou falar no meu caso. Às vezes me pego entrando em áreas em que possivelmente desculpo a minha conduta, por saber, digamos, que não é admissível que outra pessoa diga: "Ah bem, é somente uma crença." Eu não sei. Está se tornando uma questão confusa para mim. Já tive muitos casos de pessoas que me escrevem no computador sobre isso também: "Ah bom, é só uma crença." Porque as crenças também consistem numa realidade, certo?

ELIAS: Ah, bom, só que uma crença traduz-se por uma realidade!

VICKI: Certo. Não sei bem. Nem sequer sei bem qual é a pergunta que pretendo colocar, à exceção de parecer estar revelando-se e de me deixar confusa sobre a forma como devo pensar nisso.

ELIAS: (Com firmeza) As suas crenças criam a realidade de vocês. Vocês possuem informação a respeito destas sessões neste grupo que também gera a responsabilidade de se expressarem a partir da essência. Não existe desculpa do estilo: "Ah, bom, é somente uma crença." As suas crenças criam a realidade de vocês.

VICKI: Então nesse caso isso funciona basicamente como uma declaração de capitulação, de descrédito...

ELIAS: Absolutamente.

VICKI: ...especialmente no caso da criação da realidade de outra pessoa.

ELIAS: Absolutamente. É bastante semelhante à discussão que tivemos anteriormente nos seguintes termos: "Ah, bom, é somente uma experiência."

VICKI: Claro. Está certo.

Exercícios

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

Pare antes de reagir

ELIAS

Mostra como flagrar uma reação automática e perguntar de onde ela vem, em vez de culpar o outro.

> **Nota do MPR:** 'Sessões secretas' eram sessões em que o Elias pedia aos participantes que contassem os seus segredos mais sombrios. Não eram secretas para o resto do grupo.

> **Nota do MPR:** O 'jogo do rato morto' é a imagem do gato que continua brincando com o rato já morto: seguir mexendo numa experiência dolorosa porque ela fascina.

Como fazer

1. Observe o tom de voz ou a frase que causa uma pontada em você.
2. Pare antes de reagir, por fora e também por dentro, na tagarelice do pensamento.
3. Pergunte: por que estou respondendo assim? Qual é o meu ganho? Onde não estou me aceitando?
4. Faça isso uma vez, com uma pessoa, e perceba que ninguém está fazendo algo com você.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 361 · 12 DE FEVEREIRO DE 1999

CAROLE: "Existe um jeito de afinar o processo – e isto provavelmente vai soar como pedir métodos – um jeito de afinar o processo de nos observarmos e observarmos o nosso

comportamento para reconhecer os sistemas de crenças? Talvez as sessões secretas que você fez tenham ajudado a afinar esse entendimento do modo como os nossos sistemas de crenças se apresentam.

ELIAS: E você pode estar apresentando a si mesma esse tipo de ação independentemente de eu fazer uma sessão secreta. Ou, à medida que vocês se permitem ampliar a consciência e notar mais a si mesmos, podem notar cada uma das suas pontadas.

Vocês se oferecem em TODO momento oportunidades de afinar a consciência. Em TODA interação de que participam, vocês se oferecem a oportunidade de se ver com mais clareza. Esta é a razão pela qual eu enfatizo a vocês com tanta força que estejam no agora continuamente, sempre; que estejam focando a atenção no agora presente; não daqui a três segundos, não três segundos atrás, mas NESTE EXATO MOMENTO.

CAROLE: Mas não conseguimos fazer isso, Elias, porque ficamos piscando, entrando e saindo, porque eu tento focar e ficar exatamente no agora, e não dá para fazer isso por muito tempo!

ELIAS: Ah, mas você pode...

CAROLE: Vocês ficam piscando, entrando e saindo o tempo todo!

ELIAS: Mas vocês estão em movimento contínuo! Portanto, cada agora está mudando. Vocês estão em movimento perpétuo e contínuo, em movimento e em vir a ser, e este é o ponto. Não se trata de se agarrar a um momento qualquer, mas de notar cada momento conforme ele é criado dentro do seu agora.

CAROLE: Então é o fluxo. Já tive experiências em que, por breves momentos, sinto um movimento incrível ... incrível, o que parece movimento, mas ainda assim não há movimento. É quase como energia, como energia pura, e parece movimento, mas não é movimento do jeito que eu conheço aqui, como se mover pelo espaço. É realmente poderoso quando isso acontece, e acho que é um exemplo marcante de conseguir ser lúcida nesse agora presente.

ELIAS: Esses tipos de experiência lhe oferecem validação, e também lhe oferecem um tipo de empolgação, para motivá-la na área de estar presente dentro do agora e de notar em cada momento. Mas muitas vezes vocês também se iludem, ao olhar para esses tipos de experiência como a sua 'espiritualidade' e como a validação do seu 'crescimento'. Eu lhes digo que dentro de cada momento de cada agora há muita informação que vocês podem assimilar.

Agora; você pode começar, se assim escolher, com as suas áreas mais óbvias, objetivamente, nesse seu afinamento, por assim dizer, e isso a moveria na direção de QUALQUER tipo de conflito ou pontada, pois vocês são muito eficientes no seu jogo do rato morto! Portanto, o conflito ganha a sua atenção com muita eficiência, mas você não precisa nem se mover para a área do conflito, apenas para as suas próprias pontadas, que são muito menos que uma expressão de conflito, pois você pode flagrar-se antes de criar a sua expressão de conflito.

Você pode estar em interação com outra pessoa, e essa pessoa pode lhe expressar algum elemento, mas expressá-lo no que vocês chamariam de um certo tom de voz, e, independentemente das

palavras que a pessoa está expressando, o tom que acompanha as palavras criará uma pontada em você, e você notará a sua própria resposta automática.

Agora; dentro desse momento presente, você se oferece uma excelente oportunidade de PARAR e examinar, pois nenhuma outra pessoa está criando a sua realidade! Portanto, nenhuma outra pessoa está fazendo algo COM você. VOCÊ está criando a sua realidade. Portanto, VOCÊ está 'fazendo a você'. Eu já expressei isto a todos vocês antes, mas vocês ainda não estão entendendo bem.

Eu lhes ofereci neste fórum a sua terminologia de justificativa; os seus 'direitos'. Uma pessoa pode estar se expressando com aspereza com você, e você está dentro dos seus direitos de se expressar em retaliação. Uma pessoa pode 'ferir os seus sentimentos'. Esta é uma expressão clássica! Eu me divirto muito com essa expressão, pois é uma desculpa enorme para cada um de vocês julgar outra pessoa e desviar a atenção de si mesmos, sem olhar para a própria criação da própria realidade.

Nenhuma outra pessoa está ferindo os seus sentimentos. VOCÊ está ferindo os seus sentimentos, pois outra pessoa pode estar expressando exteriormente uma afirmação, mas VOCÊ está permitindo a penetração, e está em acordo com essa afirmação, e ISSO é o que produz os seus sentimentos feridos. [Eu posso lhe dizer]: 'Você pode ser desatenta às vezes.' E você pode me dizer: 'Isso é inaceitável. Isso está ferindo os meus sentimentos.' Eu não estou ferindo os seus sentimentos. Você está em acordo com a minha afirmação e está expressando dentro de si: 'Você está certo.

Eu sou indigna, pois me expresso com desatenção às vezes. Portanto, sou má e inaceitável.'

E, onde vocês não estão se aceitando, vocês estão respondendo a outras pessoas, mas não estão aceitando a responsabilidade pela própria realidade, nem o fato de que não estão se aceitando, e estão expressando a sua própria duplicidade. Portanto, projetam para fora, para outra pessoa, e dizem que ELA está criando a sua realidade e ELA está ferindo os seus sentimentos.

Estas são as oportunidades que vocês se permitem dentro do momento para se flagrar nos seus movimentos automáticos, nas suas respostas automáticas. Vocês respondem automaticamente ao tom de outra pessoa. Respondem automaticamente à aspereza de outra pessoa. Respondem automaticamente se VOCÊS estão se sentindo na defensiva, se VOCÊS estão se sentindo feridos, se VOCÊS estão se sentindo infelizes. Vocês projetarão automaticamente para outra pessoa, expressando que ela criou esta situação. Esta é a sua oportunidade de ver o que VOCÊS estão criando, parando dentro do momento, afinando e questionando a si mesmos: 'Por que estou respondendo desta maneira? Qual é o meu ganho? Onde não estou me aceitando, que estou respondendo a esta situação e a esta expressão?'

Pratique com a sua filha, uma vez. Pratique com o seu parceiro, uma vez. Pratique com os seus filhos, uma vez. Pratique com o seu parceiro, uma vez ... apenas uma vez. (Olhando uma vez para cada pessoa)

Ofereçam-se a oportunidade de PARAR, de parar a sua própria expressão exterior em resposta, em reação a outra pessoa.

Mas não apenas a expressão exterior, pois é muito fácil para todos vocês, uma vez, selar os lábios e não responder exteriormente, mas notem interiormente a tagarelice que vocês criarão, pois este é o ponto! Uma vez, nessa situação, vocês dizem: 'Não vou falar', mas o seu processo de pensamento corre solto dentro de vocês, e vocês estão gritando dentro da sua telepatia com essa outra pessoa ... pois lembrem-se, não importa que vocês não falem. A energia é projetada e as pessoas recebem, e elas têm consciência do que vocês estão projetando independentemente da sua expressão verbal.

Portanto, neste único experimento de uma vez, notem. Perguntem a si mesmos: 'Por quê? Por que estou respondendo desta maneira? O que há em mim que me sugere que eu fique na defensiva, que eu esteja ferido nos meus sentimentos? Em que elemento de mim mesmo não me sinto digno?' Pois esta é a sua chave. A sua própria falta de aceitação de si mesmos é o que produz essas respostas, e depois [elas] são projetadas para fora de modo que o que vocês estão expressando é: 'Estou impotente para me alterar nas áreas em que não me aceito. Portanto, vou projetar para fora, e vou alterar VOCÊ e vou alterar o SEU comportamento, e ENTÃO vou me perceber como adequado e digno.'

Não. Olhem para si mesmos, pois tudo o que vocês criam nessas expressões exteriores é uma roda de hamster em que vocês sobem e correm e correm e correm, e disparam uns contra os outros a sua própria falta de aceitação de si mesmos, mas não conseguem reconhecer a si mesmos e se mover na direção de se aceitar. Vocês perpetuam a sua própria falta de aceitação, e fazem isso sob o

disfarce da justificativa, e a justificativa é sempre feita sob o disfarce de ‘certo’ ou ‘melhor’.

Blocos de construção das crenças

ELIAS

Mostra que seus sistemas de crenças são uma construção sua, não um muro, e que você pode refazê-la.

> **Nota do MPR:** O Elias chama as pessoas pelo nome de essência: a Celia é 'Sari' e a Mary, que canaliza o Elias, é 'Michael'. O colchete traz o nome do dia a dia.

Como fazer

1. Feche os olhos, se isso ajudar, e visualize muitos blocos de construção.
2. Transforme os blocos em tijolos e empilhe-os em uma construção com muitos cômodos e muito espaço, não em um muro.
3. Veja a beleza da sua construção e mantenha a imagem por um momento.
4. Lembre que desmontar é desfazer uma criação, tijolo por tijolo, sem obstáculo nem barreira.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 96 · 26 DE MAIO DE 1996

ELIAS: Façam comigo uma visualização. Se for mais fácil na sua percepção, fechem os olhos; podem fazer isso, se quiserem. Vejam um bloco de construção. Vejam muitos blocos de construção. Vamos transformar, nesta visualização, os seus blocos em tijolos; os seus tijolos sendo colocados um sobre o outro; cada tijolo

servindo para criar uma estrutura; não um muro! Vocês criarão uma construção com muitos cômodos, com muito espaço, uma verdadeira obra de arte, arquitetonicamente. Cada tijolo usado para compor esta estrutura... não muro... foi colocado de propósito e com arte para criar uma estrutura que vocês escolheram criativamente. Vejam a beleza da sua estrutura. (Pausa) Agora, com esta visualização que vocês ofereceram a si mesmos, segurem esta imagem. (Pausa) Agora podem se desligar.

Compreendam que, quando vocês criam qualquer coisa fisicamente, não estão criando um muro! Vocês estão criando, de propósito, uma criação muito artística. Nisto, como vocês escolheram desmontar a sua estrutura, vocês estão, peça por peça, tijolo por tijolo, bloco por bloco, desfazendo uma criação. Vocês não estão 'destruindo' nem 'abrindo à força' um muro! Não há obstrução! Não há barreira! Há uma estrutura proposital que foi criada. Nisto, cada tijolo é uma manifestação de pensamento. Combinados, eles criam a totalidade da expressão física real. Portanto, compreendam que, quando vocês escolhem criar uma nova realidade e desfazer a criação anterior, cada bloco tem significado para vocês. Vocês o colocaram de propósito na sua estrutura. Ele não tem nada de negativo. É uma expressão criativa.

Portanto, embora o seu desejo possa ser recriar e reestruturar, vocês podem encontrar apegos sentimentais a alguns dos seus blocos. Podem ficar um tempo com alguns dos seus blocos, vendo a beleza da expressão de sua criação. Podem se agarrar a eles e dizer a si mesmos: 'Que cor brilhante você tem! Que magnificamente eu criei você!' Dentro do seu entendimento, subjetivamente, de recriar uma nova expressão, vocês permitem o

desmonte de toda a estrutura; mas saibam que alguns de seus elementos vocês podem segurar com mais força. (Pausa) Quanta quietude!

CELIA: Então, Elias, você está se referindo, quando dá o exemplo desses tijolos, talvez aos nossos sistemas de crenças?

ELIAS: Os seus sistemas de crenças influenciam todas as suas criações. Portanto, vocês não podem 'separar' os seus sistemas de crenças das suas criações, pois eles estão entrelaçados; sendo este o seu evento de massa. O seu Evento Fonte, dentro do seu eu subjetivo e da sua intenção, incorpora um desejo de uma expressão. Isso é traduzido para o seu eu objetivo, que criará a sua manifestação física real. Nisto, o seu eu objetivo é muito influenciado pelos sistemas de crenças. Portanto, a expressão da criação envolve sistemas de crenças, o que também não é uma expressão negativa; pois os seus sistemas de crenças, em si mesmos, não são negativos.

CELIA: Obrigada.

ELIAS: O seu uso dos sistemas de crenças, e as suas escolhas dentro deles, podem ser ineficientes como expressão, pois vocês podem incorporar uma expressão mais eficiente e sem esforço, não tão fortemente influenciada pelos seus sistemas de crenças; mas, ao verem os sistemas de crenças como algo negativo, vocês aumentam essa expressão, pois os seus pensamentos são realidade. Eles são os blocos que criam a sua estrutura.

VICKI: Quando você desmonta um tijolo, ou um pensamento é solto, você está, com isso, ampliando o seu sistema de crenças?

ELIAS: Depende da sua intenção e do seu desejo. Vocês criam estruturas continuamente, desmontam essas estruturas continuamente e reconstroem outras estruturas, substituindo-as continuamente, alinhadas com sistemas de crenças diferentes. Se o seu desejo e a sua intenção são ampliar a consciência e voltar a atenção para o seu eu subjetivo, sim; vocês vão ampliar a consciência. Se a sua intenção e o seu desejo se dirigem só ao eu objetivo e à expressão, dentro de sistemas de crenças trocados ou substituídos, não; vocês não vão ampliar a consciência. Vão mudar a sua experiência. (Longa pausa) Pensamentos girando, criando muitas estruturas por dentro! (Sorrindo, e outra pausa)

CELIA: Então podemos dizer que, se estamos sempre mudando por essa reestruturação pelos pensamentos, as estruturas que criamos somos nós mesmos, de fato?

ELIAS: Somos!

CELIA: Então podemos nos mudar para ser o que tivermos nos ampliado ou evoluído o bastante para ser.

ELIAS: E além!

CELIA: Se pudermos continuar a olhar para esses pensamentos, e do jeito que você disse, quando se desmonta a estrutura, olha-se para cada tijolo ou cada pensamento, e se pode analisar: 'Este foi um pensamento válido?'

ELIAS: Todo pensamento tem validade. Digo a você, Sari [Celia], que pode fazer isso, se escolher; e há muitos indivíduos que estão escolhendo isso, dentro do seu processo de ampliação; Michael [Mary] sendo um desses indivíduos também (sorrindo),

investigando cada tijolo, analisando cada bloco, virando cada bloco de cabeça para baixo, examinando microscopicamente! Também digo que isso, no fim, é desnecessário; pois, quando vocês expressam no seu eu objetivo o desejo e a intenção, comunicados de volta ao eu subjetivo, de querer ampliar, e expressam no seu eu objetivo a disposição de aceitar, o seu eu subjetivo desmontará por vocês; sendo essa a sua expressão sem esforço.

Vocês podem escolher incorporar o seu elemento de tempo, e podem escolher incorporar o seu esforço, e também conseguirão. Conseguirão em mais do seu tempo físico, e viverão um elemento de conflito, mas conseguirão. Eventualmente, ao ampliar a sua consciência, vocês perceberão que é desnecessário fazer essa avaliação; pois, se confiam em si mesmos e se aceitam, vocês estarão se expressando e realizando sem esforço; embora eu entenda que, neste ponto que ocupam agora na sua consciência, vocês não entendem. Portanto, incorporam os seus 'métodos'. Isso não é para desvalorizar os seus métodos. Apenas lhes digo que, na realidade, eles são desnecessários.

Notar as respostas automáticas

ELIAS

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

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 363, 21 DE FEVEREIRO DE 1999

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

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

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

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

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

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

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

Descubra as suas crenças conscientes

SETH

Como fazer

1. Escreva as suas crenças em várias áreas.
2. Examine as contradições e ache as crenças invisíveis.
3. Ou parta de uma emoção e siga-a até a crença que está por trás.
4. Anote todas as suas capacidades e inclinações, usadas ou não.
5. Veja na mente essas capacidades prováveis acontecendo.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 644 E 655

Há duas maneiras de chegar às suas crenças conscientes. A mais direta é ter uma série de conversas consigo mesmo. Escreva as suas crenças em várias áreas, e você verá que acredita em coisas diferentes em momentos diferentes. Muitas vezes haverá contradições evidentes. Elas representam crenças opostas que regulam as suas emoções, a sua condição corporal e a sua experiência física. Examine os conflitos. Vão aparecer crenças invisíveis que unem essas atitudes aparentemente diversas. Crenças invisíveis são simplesmente aquelas de que você está plenamente ciente, mas prefere ignorar, porque representam áreas de conflito que até agora você não quis enfrentar. Elas ficam bem

ao seu alcance quando você decide examinar todo o conteúdo da sua mente consciente.

Se esse método lhe parece intelectual demais, você também pode ir das suas emoções para as suas crenças. Seja qual for o método escolhido, um levará ao outro. As duas abordagens exigem honestidade consigo mesmo e um encontro firme com os aspectos mentais, psíquicos e emocionais da sua realidade atual.

Você precisa aceitar a validade dos seus sentimentos, entendendo ao mesmo tempo que eles tratam de certas questões ou condições e não são, necessariamente, afirmações de fato sobre a sua realidade. 'Sinto que sou uma mãe ruim' ou 'Sinto que sou um fracasso.' São afirmações emocionais e devem ser aceitas como tais. Você deve entender, porém, que, embora os sentimentos tenham a sua integridade própria como emoções, eles podem não ser afirmações de fato. Você pode ser uma excelente mãe e sentir que é muito inadequada. Você pode ser muito bem-sucedido em alcançar as suas metas e, mesmo assim, achar-se um fracasso.

Ao reconhecer essas diferenças e seguir os sentimentos com honestidade - em outras palavras, ao cavalgar as emoções - você será levado às crenças que estão por trás deles. Uma série de autorrevelações resultará, inevitavelmente, e cada uma o levará a mais atividade psicológica criativa. Em cada etapa você estará mais perto da realidade da sua experiência do que jamais esteve.

Como as suas crenças conscientes determinam as funções inconscientes que produzem a sua experiência pessoal, o seu primeiro passo é ampliar essas crenças.

Os conceitos dados no livro de Seth, A Natureza da Realidade Pessoal, já devem tê-lo ajudado a fazer isso até certo ponto. Dentro da sua própria realidade subjetiva há vestígios de todos os caminhos não tomados, de todas as capacidades não usadas. Você pode pensar em si mesmo principalmente como pai ou mãe, ou sobretudo em termos do seu trabalho ou da sua profissão. Por ora, o máximo que puder, esqueça a luz normal e familiar em que você se vê e considere a sua identidade.

Anote ou enumere todas as suas capacidades físicas e mentais conhecidas, estejam desenvolvidas ou não, e todas as inclinações para atividades particulares - mesmo as consideradas apenas de passagem - além das que lhe vieram à mente com nitidez.

Elas representam as várias características prováveis dentre as quais você escolheu ativar o seu interesse principal. Dentre esses atributos, portanto, você escolheu o que agora considera a sua realidade concreta.

Qualquer uma dessas direções, se seguida, pode enriquecer a existência que você conhece e, por sua vez, abrir outras probabilidades que hoje lhe escapam. A imagem principal que você tem de si mesmo, em grande parte, também fechou a sua mente para esses outros interesses e identificações prováveis. Se você pensar em termos de um eu multidimensional, perceberá que tem muito mais caminhos abertos para a expressão e a realização do que tem usado. Essas realizações prováveis ficarão latentes, a menos que você decida conscientemente trazê-las à existência.

Os talentos que você sente que tem só podem ser desenvolvidos se você decidir fazê-lo. O simples ato de decisão ativará os

mecanismos inconscientes. Você, como personalidade, seja qual for a sua saúde, riqueza ou circunstância, tem uma rica variedade de experiências prováveis entre as quais escolher. Conscientemente, você precisa perceber isso e tomar a direção da própria vida. Mesmo que diga: 'Vou aceitar tudo o que a vida oferecer', você está tomando uma decisão consciente. Se disser: 'Não tenho poder para dirigir a minha vida', também está fazendo uma escolha deliberada - e, nesse caso, limitadora.

O caminho da experiência não está definido em lugar nenhum. Não existe estrada que não tenha ramais para outra. Há veios profundos de ações prováveis sempre à sua disposição, a qualquer momento. A sua imaginação pode ser de grande valor, permitindo que você se abra a esses cursos; você pode então usá-la para ajudar a trazê-los à existência.

Se você é pobre, escolheu essa realidade dentre muitas prováveis que não envolviam pobreza - e que continuam abertas. Se escolheu a doença, de novo há uma realidade provável pronta para ser iniciada em que você escolhe a saúde. Se você se sente só, há amigos prováveis que você se recusou a conhecer no passado, mas que estão plenamente disponíveis.

Na sua mente, portanto, veja essas capacidades ou acontecimentos prováveis acontecendo. Ao fazer isso, a intensidade do seu desejo os traz para a sua experiência. Não há limites, mais uma vez, em torno do eu. Existem literalmente muitos outros 'vocês' prováveis. Você pode recorrer às capacidades deles, assim como, a seu modo, eles recorrem às suas, pois todos vocês estão intimamente ligados.

Arrume as crenças como móveis

SETH

Seth propõe ver as crenças como móveis que você pode mudar de lugar, renovar ou jogar fora. As ideias são suas e não devem mandar em você.

Como fazer

1. Pense nas suas crenças como os móveis de uma sala: podem ser trocadas de lugar, renovadas ou jogadas fora.
2. Feche os olhos e imagine você mesmo mudando os móveis de lugar.
3. Veja cada peça e pergunte que ideia ela representa. Abra as gavetas.
4. Note como as peças se agrupam. Uma crença leva à outra.
5. Jogue fora a ideia que não serve. Se pensar "não consigo jogar fora", essa frase é outra crença, e você a joga fora do mesmo jeito.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 618, P. 51 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Uma crença central só é invisível quando você pensa nela como um fato da vida, e não como uma crença sobre a vida; só quando você se identifica com ela tão por completo que concentra automaticamente as suas percepções naquela linha.

Por exemplo, eis uma crença central que parece bem inocente: "Sou um pai responsável." Na superfície, não há nada de errado nessa crença. Se você se apega a ela e não a examina, porém, pode

descobrir que a palavra "responsável" é bem carregada e junta outras ideias que você também não examinou. Qual é a sua ideia de ser responsável? Conforme a sua resposta, você descobre se a crença central trabalha a seu favor ou não.

Se "responsável" significa "tenho de ser pai ou mãe 24 horas por dia, excluindo todo o resto", talvez você tenha dificuldade, pois essa crença central pode impedir que você use outras capacidades que existem bem à parte da sua paternidade.

SESSÃO 618, P. 51 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Você pode tropeçar numa ideia fora do lugar com a mesma facilidade com que tropeça numa cadeira velha. Na verdade, ajuda pensar nas suas crenças como móveis que podem ser rearrumados, mudados, renovados, descartados por completo ou substituídos. As suas ideias são suas. Elas não devem controlar você. Cabe a você aceitar as que escolher aceitar.

Imagine-se, então, rearrumando esses móveis. Imagens de peças particulares virão com clareza. Pergunte a si mesmo que ideias essas peças representam. Veja como as mesas se encaixam. Abra as gavetas por dentro.

Não haverá mistério. Você sabe quais são as suas crenças. Vai ver os agrupamentos, mas cabe a você olhar dentro da sua própria mente e usar as imagens do seu jeito. Jogue fora as ideias que não lhe servem. Se você ler isto, encontrar uma ideia assim em si mesmo e disser: "Não consigo jogar fora esta ideia", precisa perceber que essa sua observação interior é, ela própria, uma crença. Você pode, sim, jogar fora a ideia, essa segunda, com a mesma facilidade que a primeira.

Você não está sem poder diante das ideias. Usando essa analogia, certamente vai encontrar móveis que não esperava. Não olhe apenas no centro da sua sala interior de consciência; e fique atento à certa invisibilidade mencionada antes (neste capítulo), em que uma ideia, bem disponível, parece fazer parte da realidade.

A estruturação das crenças é feita de um modo bem característico e, ao mesmo tempo, individual, de modo que você vai encontrar padrões que existem entre vários agrupamentos, e um pode levar a outro.

Troque a crença pelo seu oposto

SETH

> **Nota do MPR:** Se duas crenças em choque travarem o exercício, use "Descubra as suas crenças conscientes" para achá-las antes de seguir.

> **Nota do MPR:** Seth fala de crenças, não de culpa. O exercício não substitui tratamento médico nem garante dinheiro. É um jeito de treinar a emoção e a imaginação.

Como fazer

1. Veja que emoção a crença desperta e gere a emoção oposta.
2. Volte a imaginação na direção contrária à da crença.
3. Lembre-se de que a crença é uma ideia sobre a realidade, não a realidade.
4. Brinque: finja que o que você quer já é real e veja-se agindo.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 622, P. 63

Suas crenças sempre mudam até certo ponto. Quando adulto, você faz muitas atividades que, na infância, acreditava não poder fazer. Por exemplo: aos três anos, você pode ter acreditado que atravessar a rua era perigoso. Aos trinta, espera-se, você já deixou de lado essa crença, embora ela se encaixasse muito bem e fosse necessária para você na infância. Se a sua mãe reforçou essa crença, telepaticamente e em palavras, com quadros sombrios do perigo de atravessar a rua, porém, você também carregaria dentro de si esse

medo emocional e talvez alimentasse ideias imaginativas sobre possíveis acidentes.

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

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

Você percebe que as ideias não são estacionárias. As emoções e a imaginação as movem numa direção ou na outra, as reforçam ou as anulam.

De propósito, você usa a sua mente consciente de forma brincalhona, criando um jogo, como fazem as crianças, em que por um tempo você ignora por completo o que parece ser, em termos físicos, e 'finge' que o que você realmente quer é real.

Se você é pobre, finge de propósito que tem tudo de que precisa em dinheiro. Imagine como vai gastá-lo. Se está doente, imagine com leveza que está curado. Veja-se fazendo o que faria. Se não

consegue se comunicar com os outros, imagine-se fazendo isso com facilidade. Se acha os seus dias escuros e sem sentido, imagine-os cheios e alegres. Isso pode soar pouco prático, mas na vida diária você usa a imaginação e as emoções, muitas vezes, a serviço de crenças bem menos dignas; e os resultados são bem claros - e, permita-me acrescentar, infelizmente práticos.

Assim como as crenças insatisfatórias levaram um tempo para se materializar, pode levar um tempo até você ver resultados físicos; mas as novas ideias vão crescer e mudar a sua experiência com a mesma certeza das antigas. O processo de imaginar também vai colocá-lo frente a frente com outras ideias secundárias, que podem fazê-lo parar por um instante. Você pode ver que sustentava duas ideias bem conflitantes ao mesmo tempo, e com igual vigor. Nesse caso, você se deixou num impasse.

Use a hipnose natural

SETH

> **Nota do MPR:** Exercício do ponto de poder (sessão 657): por cinco minutos, concentre-se em que o seu ponto de poder é agora e dirija toda a atenção ao que você quer, sem pensar no que falta. Depois, esqueça.

> **Nota do MPR:** Seth fala de hábitos de pensamento que se podem mudar, não de culpa. O exercício não substitui tratamento médico.

Como fazer

1. Por cinco ou dez minutos por dia, no máximo, concentre-se numa afirmação simples da crença que você quer.
2. Repita-a sem parar e tente senti-la, sem distrações.
3. Se a mente fugir, leve as imagens de volta à sua declaração. Não force.
4. Ao terminar, tire o exercício da cabeça.
5. Espere pelo menos três dias; se preciso, mude as palavras.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 658, P. 308

A sua realidade é o resultado de uma alucinação, se por isso você entende que ela é apenas o quadro mostrado pelos seus sentidos. Fisicamente, é claro, a sua existência é percebida através dos sentidos. Nesse contexto, a vida corpórea é uma vida em transe, com o foco da atenção concentrado em grande parte na crença dos sentidos na realidade das suas sensações.

Contudo, essa experiência é a imagem que a realidade assume para você agora, e assim, em outros termos, a vida na Terra é uma versão da realidade - não a realidade inteira, mas uma parte dela. É, em si, um meio através do qual você percebe o que a realidade é. Para explorar essa experiência, você dirige a atenção a ela e usa todas as suas outras capacidades (não físicas) como complementos, adjuntos, acréscimos. Você hipnotiza os seus próprios nervos e as células do seu corpo, pois eles reagirão como você espera que reajam, e as crenças da sua mente consciente são seguidas, em algum grau, por todas as porções do eu, até o menor átomo e a menor molécula. Os grandes acontecimentos da sua vida, as suas interações com os outros, inclusive o funcionamento habitual dos eventos físicos mais ínfimos dentro do seu corpo - tudo isso segue a sua crença consciente.

De novo, se você está doente pode dizer: 'Eu não queria ficar doente'; se é pobre: 'Eu não queria ser pobre'; se ninguém o ama: 'Eu não queria ficar sozinho.' Mas, por razões suas, você passou a acreditar mais na doença do que na saúde, mais na pobreza do que na abundância, mais na solidão do que no afeto.

Você pode ter aceitado algumas dessas ideias dos seus pais. Os efeitos delas podem ter cercado você, ou você pode ter trocado de crença em uma área da sua vida; mas cada uma pode ser mudada se você usar o poder da ação no presente. Não estou dizendo que cada um de vocês deva ser saudável, rico e sábio. Estou me dirigindo apenas aos que, aqui e agora, têm na vida efeitos com os quais estão insatisfeitos. De certo modo, as sugestões que vocês dão a si mesmos o tempo todo operam, no conjunto, como crenças que se refletem na sua experiência.

Alguns de vocês são simplesmente preguiçosos mentais. Não examinam de forma consciente os dados que recebem. Muitos que têm o costume de 'negar' as sugestões negativas dos outros, repetindo afirmações positivas no lugar, na verdade o fazem porque estão tão convencidos de que o poder das crenças negativas é maior que o das benéficas. Cada um de vocês encontrará, na própria vida, padrões habituais de pensamento sustentados por uma ação resultante - comportamento condicionado, por assim dizer - pelos quais reforça continuamente os aspectos negativos, concentra-se neles com exclusão dos dados conflitantes e, assim, os traz para a experiência através da hipnose natural.

Muitas pessoas atribuem grande poder a um hipnotizador, mas sempre que você tem a atenção total de outra pessoa, age como hipnotizador em grande medida.

Sempre que você tem a sua própria atenção total, age ao mesmo tempo como hipnotizador e como sujeito. Você dá a si mesmo sugestões pós-hipnóticas o tempo todo, sobretudo quando projeta as condições presentes no futuro. Quero fixar em vocês o fato de que tudo isso simplesmente segue a função natural da mente, e dissipar qualquer ideia que tenham sobre os aspectos 'mágicos' da hipnose.

Por cinco ou dez minutos por dia, no máximo, use então a hipnose natural como método de aceitar as novas crenças desejadas. Durante esse período, concentre a sua atenção, com a maior vivacidade possível, em uma única afirmação simples. Repita-a sem parar enquanto foca nela durante esse tempo. Tente sentir a afirmação do modo que for possível - isto é, não admita distrações,

mas, se a sua mente insistir em correr de um lado para o outro, canalize as imagens dela na direção da sua declaração.

A repetição, verbal ou mental, é importante porque ativa padrões biológicos e os reflete. Não force. Este exercício não deve ser feito junto com o exercício do ponto de poder dado antes. (Veja a 657ª sessão, no Capítulo Quinze.) Um não deve se misturar ao outro; devem ser feitos em ocasiões separadas durante o dia.

Durante o período, porém, lembre-se de que você está usando o presente como um momento de poder para inserir novas crenças, e de que elas de fato se materializarão. Quando o exercício terminar, não fique pensando nele. Tire-o da cabeça. Você terá usado a hipnose natural de forma concentrada. Talvez precise experimentar um pouco até achar a redação certa da sua mensagem, mas são necessários pelo menos três dias antes que você possa saber, pelos resultados, quão eficaz ela foi. Pode ser o caso de mudar a redação. Quando se sentir bem com a afirmação, continue com ela. Fora isso, a sua atenção deve ficar completamente relaxada, pois é preciso tempo. Você pode ter resultados espetaculares de imediato. Mas continue o exercício mesmo que isso aconteça.

Canais interiores precisam ser repadronizados. Haverá uma sensação ligada a isso, que servirá de guia individual para você. Não há necessidade de continuar a prática por mais de dez minutos. Na verdade, muitos acharão difícil fazê-lo. Passar mais tempo apenas reforça a ideia de problemas envolvidos.

Quem criou essa crença?

BASHAR

Numa conversa, Bashar leva a pessoa a achar a crença de fundo, ver quem a criou e escolher outra. A dúvida é confiar 100% no que você não prefere.

Como fazer

1. Escreva a crença em uma frase, como "não sou bom o suficiente".
2. Pergunte: quem criou essa crença?
3. Pergunte: quem pode mudá-la, e se alguém mais tem poder de impô-la a você.
4. Pergunte: ainda prefiro essa crença?
5. Se não, pergunte: qual crença prefiro agora? Diga e aja de acordo com ela.

Nas palavras de Bashar

FIO DA NAVALHA, 29 DE JUNHO DE 1991

P: Eu... eu conversei com os cristais e... acho que duvido das respostas.

BASHAR: Sim. Sim. Sim. Sim.

P: Ok. Estou... estou duvidando das respostas que vierem. Vou segurar um cristal na minha mão.

BASHAR: E o que é dúvida? Lembra o que é dúvida? Você se lembra da nossa definição de dúvida?

P: Não. Medo.

BASHAR: Não. Não. Não. Bem, sim, está lá, mas essa não é a definição de dúvida. O medo faz você duvidar, mas essa não é a definição de dúvida. Sim, você duvida da informação que está recebendo. Lembre-se que dúvida não é falta de confiança.

P: Hum.

BASHAR: Dúvida é ter 100% de confiança em uma realidade que você não prefere. Certo? Então, por que confiar nessa realidade se você não a prefere?

P: Certo. Certo. Certo.

BASHAR: Em que você prefere confiar?

P: Eu prefiro confiar na minha própria crença em mim mesma.

BASHAR: Obrigado. Há muito autojulgamento aqui. Não é?

P: Sim. Não sou boa o suficiente para ser precisa.

BASHAR: Certo. Essa é a crença. Essa é a crença fundamental.

P: Sim.

BASHAR: Essa é a crença fundamental. Você tem razão. Mas quem criou essa crença?

P: Ah, eu criei.

BASHAR: Sim. Então, quem pode mudar essa crença?

P: Eu posso.

BASHAR: Sim. Existe mais alguém que tenha o poder de impor essa crença a você?

P: Não. Não. Não. Só eu?

BASHAR: Não. Não. Só você. Você ainda prefere essa crença?

P: Absolutamente não. Eu a rejeito neste momento.

BASHAR: Obrigado. Qual crença você prefere agora?

P: Eu prefiro acreditar em mim mesma e nas minhas habilidades, seguir minha empolgação e viver no limite.

BASHAR: Ah, certo. Agora, se você agir dessa forma, se você agir dessa forma em corpo, mente e espírito, você receberá informações e simplesmente saberá que a informação é precisa para você naquele momento porque você diz que é.

P: Hum. Ok.

BASHAR: Simples, não é?

P: Sim.

BASHAR: É disso que se trata a confiança incondicional.

P: Certo. Só porque eu digo.

BASHAR: Só porque você diz, significa que é exatamente o que precisa ser para você neste momento. Isso pode mudar no próximo segundo.

P: Hum.

BASHAR: Mas você vai saber, não é?

Desparafusar a lâmpada

BASHAR

Bashar compara a crença a uma lâmpada: ela só acende com a sua energia. Se a luz não agrada, troque a lâmpada.

Como fazer

1. Note a sensação de que algo de fora segura ou controla você.
2. Lembre que essa sensação é a sua energia passando por uma crença, como a corrente passa por uma lâmpada.
3. Imagine desparafusar essa crença e olhe para ela, já fora do soquete.
4. Veja que é só uma lâmpada, sem energia própria.
5. Escolha uma lâmpada de que você gosta e parafuse no lugar.

Nas palavras de Bashar

LANÇANDO NOVA LUZ SOBRE CRENÇAS NEGATIVAS, 31 DE JULHO DE 2021

Então, para deixar essa ideia um pouco mais clara, gostaríamos de usar uma analogia. […] Uma lâmpada não tem energia própria. Você precisa conectá-la ou parafusá-la no soquete, onde a energia elétrica consegue alcançar a lâmpada e acendê-la. As crenças são como lâmpadas. Você é como a corrente elétrica. Quando você parafusa uma crença em particular, essa é a lâmpada que acende, mas ela não tem energia própria. Tudo o que você precisa fazer é reconhecer que ela é simplesmente, digamos, um sistema de entrega […], um indicador de que a energia está passando por ela e

ativando-a, acendendo-a, permitindo que você experimente aquela sensação de que a energia está vindo de algo, de algum lugar, e eu não sei de onde, e não sei se estou no controle. Mas, de novo, é tudo você. E tudo o que você precisa fazer é desparafusar a lâmpada [...]. Você vai saber que não está sendo controlado por ninguém além de você.

[...] Você pode desligá-la com muita facilidade, ao entender que é algo que não tem energia por conta própria. Você pode imaginar, de fato, desparafusar essa crença negativa e ser capaz de olhar para ela num estado neutro, pelo que ela é: apenas uma lâmpada, apenas um dispositivo que permite que você saiba por onde a sua energia está fluindo. Então, se você não prefere a sensação de alguma energia vindo de algum lugar, ou de alguma força bloqueando você ou impedindo você de fazer algo, só precisa começar a ver isso como a sua energia fluindo por uma lâmpada de certo tipo. E, se não for o tipo de luz que você prefere, imagine-se literalmente desparafusando aquela lâmpada e apenas olhando para ela, agora que saiu, e percebendo que você pode trocá-la. Você pode parafusar uma lâmpada nova, de que você goste e que seja da sua preferência.

Reescreva a crença que trava você

BASHAR

Como fazer

1. Fique em silêncio e volte pela sua história para achar as suas crenças sobre abundância.
2. Procure crenças coladas que não têm razão de estar juntas.
3. Pergunte como você prefere acreditar que é ser rico.
4. Reescreva a definição em primeira pessoa e aja como essa pessoa.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE, DE BASHAR, SEÇÃO "A PESSOA RICA"

Vou dar uma analogia. Ela se liga diretamente ao conceito de sistemas de crenças fundamentais "inconscientes". Quando estão crescendo, muitas pessoas no seu planeta ouvem muitas histórias, muitas parábolas, como vocês chamam. E talvez um dia você ouça a parábola da Pessoa Muito Rica. Por ser uma criança pequena, aberta a toda informação, você fica ali e absorve essa parábola. E ela diz: "Esta pessoa é extremamente abundante." E, ao mesmo tempo: "Esta pessoa é extremamente mesquinha e má." Então a sua mente pequena, que está se formando, diz: "Ah, abundância é igual a maldade", e junta as duas. As duas ideias se casam e se fundem na matriz de crenças da sua consciência.

Então, um dia, quando você já esqueceu que ouviu essa parábola, você cresce e diz a si mesmo: "Sabe, eu gostaria muito, muito de

ser abundante. Eu gostaria muito de ser rico." Mas, de repente, em algum lugar lá no fundo, tão no fundo que você nem consegue ouvir, uma vozinha diz: "Mas, se eu ficar rico, vou ficar mau, e não quero isso. Então não vou me permitir ficar rico."

Agora, quando você começa a mergulhar fundo na sua meditação, quando fica em silêncio dentro de si e volta pela sua própria história pessoal para descobrir quais crenças você tem sobre as situações da vida, inclusive a abundância, e de onde tirou essas crenças e por que as tem, você pode reconhecer como talvez esteja se sabotando, curto-circuitando-se o tempo todo, por ter sistemas de crenças "emendados" uns nos outros que não têm nenhuma razão para estar unidos.

Quando você entende que pode ter crenças como a que acabamos de mencionar, pode esclarecer a questão dizendo: "Ah, mas agora entendo que uma pessoa pode ser rica sem ser má. Agora entendo isso. Mas eu precisava entender que antes eu acreditava que isso não era possível. Eu igualava maldade e abundância no conceito e, por isso, não me permitia ser rico, porque não queria ser mau. Eu não queria o quadro completo do que achava que significava ser rico. Agora, como eu preferiria acreditar que é ser rico?" Redefina, reescreva as suas próprias definições pessoais. Uma vez que você entenda qual é a definição, reescreva-a.

Use a sua imaginação. Reescreva a crença do jeito que você prefere que ela seja: "Eu sou uma pessoa amorosa, gentil, bonita, artística, criativa, rica. Esse é o tipo de pessoa que prefiro ser. E agora sei que posso ser o que eu quiser, sem de modo algum ter de ferir outra pessoa ou a mim mesmo. É assim que eu sou realmente poderoso." Esse é o verdadeiro poder.

Quando você entende que já é tão poderoso quanto precisa ser, sem ter de ferir outra pessoa nem a si mesmo, para criar a realidade que prefere, então você conhece o Verdadeiro Poder.

Poder não é "controle". Não é "dominação". Não é "tentar" fazer a sua realidade se conformar ao poder da sua vontade. Não. A vontade é simplesmente foco. É simplesmente clareza sobre quem e o que você é; o que você prefere. E clareza sobre o que você acredita merecer. Essa é uma grande questão. O merecimento. Grande questão. Especialmente em relação à abundância: "Eu mereço ser abundante?"

Mas, de novo, são as próprias ações, é a própria realidade que diz tudo. Você está disposto a acreditar nisso a ponto de estar disposto a ser isso? Está disposto a atuar isso, a ser aquela pessoa, aquela pessoa abundante que pode então atrair essa realidade para si? Enquanto você confiar que não está evitando algo que precisa olhar, você deve confiar que a sua empolgação é o que seguir; então aja nessa direção.

Responda: quem sou eu?

ELAN

Elan pede que você diga quem é por uma decisão, no positivo, sem os medos. Depois você sente como é ser essa pessoa agora e mantém a escolha.

Como fazer

1. Pergunte a si mesmo: quem sou eu?
2. Responda com uma decisão sobre quem você é, e não com o que aconteceu no passado.
3. Se aparecerem medos, escreva a frase de novo sem eles, dizendo só quem você é.
4. Use palavras no positivo. Diga o que você é, e não o que você não quer ser.
5. Sinta como é ser essa pessoa agora mesmo.
6. Mantenha a decisão, aconteça o que acontecer.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: BICHOS-PAPÕES NO ARMÁRIO

P: Primeiro de tudo, muito obrigada por isto...

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

P: Pode. Quem sou eu?

ELAN: Quem é você?

P: Sou uma pessoa que descobriu há pouco tempo que merece ser feliz. E tomei a decisão de vir aqui hoje à noite, com esse tempo horrível, sozinha, e durante todo o trajeto no carro me senti completamente calma e pensei: "SE eu tomei essa 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 qualquer resultado anterior que você já tenha obtido?

P: Foi, muito diferente.

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

P: Sobre mim?

ELAN: Sim. Quem é você?

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

ELAN: Certo.

P: e ainda tenho muitos... MEDOS QUE ESTOU ENFRENTANDO.

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

P: Não.

ELAN: Certo, então sugiro, agora que você está sendo muito definida e consciente sobre quem é, que trabalhe a formulação que lhe permita experimentar A LIBERDADE DE QUEM VOCÊ É SEM AS "ALGEMAS" AUTOIMPOSTAS DESSAS IDEIAS. E, de novo,

quando estiver afirmando quem é, decidindo quem é, disponha-se a FORMULAR NO POSITIVO. Você não precisa se definir em termos de quem não deseja ser, ou de quem não é, mas simplesmente 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 você diria?

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

ELAN: Certo, como isso soa?

P: Bom!

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

P: MUITO bom.

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

P: Estou!

ELAN: Bem, PARABÉNS! Bem-vinda a mais de si mesma!

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, notar. Faça "Notar as respostas automáticas" todos os dias. Anote uma coisa que você fez e a suposição por trás dela. Leia o capítulo "O que é uma crença".

Semana 2, achar. Faça "Descubra as suas crenças conscientes" e "Quem criou essa crença?". Quando sentir uma emoção forte, pergunte: o que eu teria de acreditar para sentir isso? Leia "Achar as suas crenças".

Semana 3, aceitar. Pegue uma crença achada e tire o julgamento dela, inclusive o "isso é bom". Note quando você julga e não julgue o julgamento. Leia "Aceitar, sem brigar" e "Julgar e a duplicidade".

Semana 4, escolher. Faça "Desparafusar a lâmpada" e "Reescreva a crença que trava você". Escreva a definição que você prefere e aja como ela uma vez por dia, como uma brincadeira. Leia "Trocar a crença" e "O que fazer".