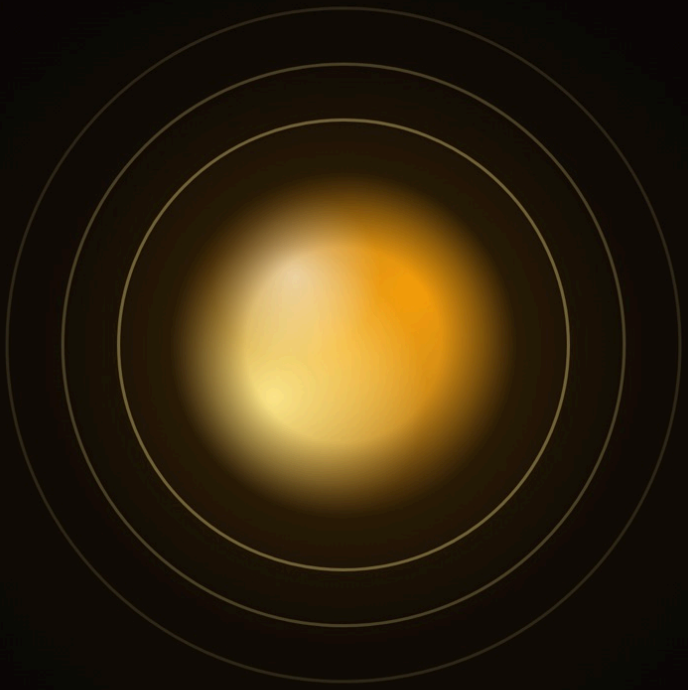
Dinheiro

O que o Elias, o Bashar, o Seth e o Elan ensinam sobre criar dinheiro



ELIAS · BASHAR · SETH · ELAN

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro reúne 48 conversas e trechos completos sobre dinheiro: 36 do Elias, 9 do Bashar, 3 do Seth. Cada um vai da pergunta até onde o assunto muda. O Elan não fala de dinheiro no livro dele. A loteria tem livro próprio e ficou de fora.

Comece pelos doze pontos e pelas perguntas e respostas: cada item diz onde ler nas palavras dos mestres. Depois leia os capítulos por tema e faça os exercícios.

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

O livro não promete dinheiro. Ele reúne o que os mestres ensinam, para você aplicar do seu jeito. Onde o Elias falou de investimento específico, o trecho ficou de fora.

Fontes: Elias (Mary Ennis, eliasweb.org), em português do MPR; Bashar (Darryl Anka), transcrições traduzidas, as de 2021 pontuadas a partir de legenda automática, com pequenos ajustes de leitura; Seth (Jane Roberts), traduzido do inglês.

Palavras dos mestres

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

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

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.

Abundância (Bashar): Para o Bashar, a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa. O dinheiro é uma das cinco formas dela; as outras são troca, presente, sincronicidade e imaginação.

Adquirir e criar (dinheiro) (Elias): adquirir é ver o dinheiro como algo que vem de fora, de quem paga ou de quem sorteia. Criar é saber que é você quem o gera, venha por onde vier.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Realização de valor (Elias): o valor que você tira de cada experiência, mesmo desconfortável. É por ele que você segue participando desta vida.

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

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

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

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

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

O que os mestres ensinam sobre dinheiro

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

1. Você gera o dinheiro, não o adquire

Para o Elias, o dinheiro é criação sua e expressão de você, não uma coisa de fora que se adquire de quem paga. O que muda tudo é saber que é você quem o cria, venha de onde parecer vir. Sessões 672, 740, 878, 1463 e 1618.

2. O dinheiro não cria a sua realidade

Achar que o dinheiro dita o que você pode ter entrega a ele um poder que é seu. Mais dinheiro não muda a percepção: os medos continuam, com outra máscara. Elias, sessões 668, 732, 3042 e 1910.

3. As crenças sobre dinheiro aparecem no que você vive

Associações como culpa, superficialidade, "rico é mau" e "dinheiro exige esforço" travam o fluxo. Você as reconhece pelo que gera e faz, não pelo que pensa. Elias, sessões 2959, 452 e 1041; Bashar, "Abundância e o lugar do dinheiro" e "Manifesto tudo, menos dinheiro".

4. Reconheça a crença, sem brigar com ela

Identificar uma crença não pede eliminá-la. Pare de julgá-la e veja onde ela nega a sua escolha. O Seth propõe trocar a crença pelo oposto, com emoção e imaginação. Elias, sessões 740 e 389; Seth, sessão 622.

5. A atenção na falta cria falta

Pensar "não tenho o suficiente" já é concentrar a atenção na falta, e a energia funciona como ímã. Você cria mais daquilo a que presta atenção. Elias, sessões 1416, 1371, 2241 e 201502131; Seth, sessão 404.

6. Aprecie o que você já tem

"Não tenho dinheiro" é um absoluto que não é verdade: você tem algum. Valorizar o que você já gera relaxa a energia e faz gerar com mais facilidade. Elias, sessões 1371, 2295, 1681 e 1632.

7. Fique no agora, não na data

Fixar uma data testa a sua capacidade e tira a atenção do que você cria agora. "Não tenho agora, mas terei" cria não ter. O Elias pede para ficar no dia e dizer "hoje é suficiente". Sessões 627, 202510241 e 1089.

8. Confiar é saber, sem mapa do futuro

Afirmar confiança não basta: confiar é conhecer a própria capacidade, sem duvidar nem precisar controlar o resultado. Você não precisa de um mapa do futuro. Elias, sessões 452, 655, 202206181 e 389.

9. O seu valor vem antes do dinheiro

A vergonha de não ter vem da medida pequena que você dá a si. Esperar que alguém de fora valide o seu valor projeta a atenção nos outros. Negar dinheiro a si não deixa ninguém mais rico. Elias, sessões 1416, 1077, 200606092 e 201503061.

10. Faça o que você gosta, sem chamar de trabalho

Quase toda ação pode gerar dinheiro, e quem gosta do que faz cria com facilidade. Trabalho que pesa vira labuta. O Elias dá o exercício das quatro listas para inventar uma renda nova. Sessões 1954, 1077, 201204063 e 1463; Bashar, "Ver, sentir e agir como quem já tem".

11. Dinheiro circula

Segurar é como regar o jardim pisando na mangueira. Usar o dinheiro de um jeito que você aprecia cria mais. Dar não devolve multiplicado por regra, mas a energia atrai o que combina com ela. O Bashar diz que quem é rico deixa o dinheiro passar. Elias, sessões 202202221, 202105251 e 2295; Bashar, "Assaltado".

12. Abundância é mais do que dinheiro

Para o Bashar, abundância é fazer o que você precisa quando precisa, e vem em cinco formas: dinheiro, troca, presente, sincronicidade e imaginação. Aceitar só o dinheiro fecha as outras portas. Lembrar que já é abundante muda o que você vive. "As cinco formas de abundância", "Abundância é lembrar que você já é".

Perguntas e respostas

As perguntas que todo mundo faz sobre dinheiro, com a resposta que as conversas dão e onde ler. As respostas resumem o que os mestres disseram; a síntese é do MPR.

Por que eu crio tudo, menos dinheiro?

O Bashar diz para aplicar ao dinheiro a mesma lógica que funciona nas outras áreas, em vez das definições herdadas. O Elias aponta a crença de que o dinheiro vem de fora.

ONDE LER: BASHAR, "MANIFESTO TUDO, MENOS DINHEIRO"; ELIAS, SESSÕES 1089 E 878.

Repetir afirmações de prosperidade funciona?

O Elias diz que afirmações costumam reforçar o contrário e que pensar não cria: o que conta é o que você faz e a que presta atenção.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 2295, 452, 1041 E 202202221.

Como descubro as minhas crenças sobre dinheiro?

Pelo que você gera e faz, pelas reações automáticas e pelo que aparece quando você cogita ter mais. O Elias sugere anotar, por uma semana, cada vez que você se desvaloriza.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 2959, 672, 1041 E 1089.

Estou endividado. Por onde começo?

O Elias diz: primeiro, reconhecer que você cria toda a sua realidade; depois, mover a atenção da preocupação para o agora. Numa dívida de cartão, ele lembra que o acordo pode ser revisto, sem se opor à empresa nem a si.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1089, 201310091 E 1416.

Preciso de um emprego para ter dinheiro?

Não necessariamente. O Elias diz que dá para gerar dinheiro com o que você gosta, e que emprego e negócio não se excluem: é escolha.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 201503061, 1954, 1681 E 202412151.

E se eu não sei com o que ganhar dinheiro?

Faça o exercício das quatro listas: o que você gosta de fazer, o sentimento de cada coisa, o que gostaria de fazer e combinações ao acaso.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 201204063.

Devo poupar?

Poupar não é errado; o ponto é a motivação. Poupar por medo dá só a ideia de segurança. Quem cria mais do que usa guarda sem preocupação.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 202105251 E 3042.

Dar dinheiro faz voltar mais?

Não por regra. A energia atrai o que combina com ela, nem sempre em dinheiro nem da fonte esperada. Segurar prende o fluxo.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 2295 E 202202221; BASHAR, "FICAR RICO SEM PERDER QUEM EU AMO".

Posso cobrar por ajudar os outros?

O Bashar diz que receber é o universo devolvendo o que você dá, e que recusar além de certo ponto impede a troca justa.

ONDE LER: BASHAR, "ACEITAR DINHEIRO POR AJUDAR OS OUTROS".

Dinheiro e espiritualidade combinam?

O Bashar diz que não se excluem. O Seth lembra a crença de que a pobreza é mais espiritual, ou de que, por ser indigno, você deve ser pobre.

ONDE LER: BASHAR, "FICAR RICO SEM PERDER QUEM EU AMO"; SETH, SESSÃO 622.

Ficar rico resolve a minha vida?

Não. O dinheiro amplia o que já existe, e os medos continuam. Importa saber o que você valoriza de verdade.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 3042, 1910 E 202412151; BASHAR, "FICAR RICO SEM PERDER QUEM EU AMO".

Sinto que nunca basta. O que faço?

O Elias ensina o "suficiente" por repetição, nas ações pequenas, com o exercício do pote, e pede para ficar no dia: "hoje é suficiente".

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 202204201 E 202510241.

Crenças sobre dinheiro

O que você associa ao dinheiro, e como isso aparece no que você vive.

Manifestar dinheiro: confiança e controle

ELIAS · SESSÃO 452 · 22 DE AGOSTO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LORRAINE (KAYIA)

Lorraine pergunta qual é o maior bloqueio para criar dinheiro: ela mesma ou as crenças que tem sobre ele. Quer ganhar o bastante para deixar o emprego e ajudar causas ligadas aos animais.

O que ele ensina aqui

- O bloqueio é duplo: a aceitação de si mesma e a crença de que dinheiro exige esforço, ação e trabalho.
- Afirmar confiança repetidas vezes não basta. Confiança é conhecer a própria capacidade, sem concentrar-se nela nem duvidar.
- Quem quer liberdade ainda se agarra ao controle. Confiar é deixar a energia fluir sem exigir um resultado específico.
- As ações que você já cria sem esforço, como andar ou dirigir, mostram como é criar sem dúvida.

> **Nota do MPR:** A mudança (Shift) é o termo de Elias para a mudança de consciência em curso. Ele diz que não é um evento futuro: acontece a cada instante, começando em cada indivíduo.

A conversa

LORRAINE: Penso que a primeira coisa que gostava de abordar seja o dinheiro, manifestar algum dinheiro. Tenho vindo a ler algumas das transcrições de outras pessoas que colocaram perguntas relacionadas com a criação de riqueza, e parece-me que um das coisas mais significativas, ou problemas, consista na

confiança e na aceitação de nós mesmos. Tenho vindo a trabalhar nesse aspecto relativo ao dinheiro há algum tempo, creio que mais ou menos em torno das crenças que tenho em relação ao dinheiro, e creio que em certa medida tenho vindo a obter uma maior quantidade de dinheiro sob a forma de rendimento, mas eu gostava era mesmo de me tornar numa filantropa e de deixar de estar empregada, e de distribuir dinheiro por grupos ligados à causa da defesa dos direitos dos animais, e o seu bem-estar. Isso poderá soar um tanto desadequado, mas eu preciso descobrir qual será o maior bloqueio que apresento na minha área, se serei eu ou se serão as crenças que tenho em torno do dinheiro. Qual será exatamente o maior obstáculo que apresento relativamente a isso?

ELIAS: (Ri) Direi a você, em resposta, tratar-se de ambas essas coisas. Em parte deve-se à aceitação individual de você própria, e também em parte às crenças que você tem relativamente a esse elemento do ganho financeiro.

Bom; deixe que eu diga a você que esse assunto em particular se apresenta nas experiências de muitos mais indivíduos do que aqueles que de fato poderão inquiri-lo no fórum destas sessões. Esta é uma situação bastante comum na sua presente época e na sua sociedade, assim como em várias outras sociedades também.

Nesta altura, as pessoas, e você inclusive, estão dando passos no movimento dessa mudança da consciência e estão tomando mais consciência de si próprias e da sua realidade, e estão passando por essa experiência de inquietação, por assim dizer. Deixe que eu diga a você que isso também faz parte de um movimento dessa mudança de consciência

Agora, dirigindo-me à sua situação individual, posso também referir as experiências das massas por você alinhar pela experiência coletiva e pela expressão de massas e comportar as mesmas crenças inerentes a essa área, e apresentar os mesmos obstáculos que os outros experimentam igualmente. Um deles consta da falta de familiaridade com relação à confiança nas suas próprias capacidades.

Você tem a ideia de que se se concentrar na confiança pessoal e afirmar repetidamente para si própria que CONFIA nas capacidades que tem de manifestar em termos financeiros, por acreditar que exerce uma ação – e se concentrar, até mesmo, numa ação – passará a manifestar aquilo que quer. Por isso, você se concentra e afirma para si própria expressar confiança pessoal, ao mesmo tempo que alimenta a ideia disso representar um elemento que lhe dará a volta à criação e às circunstâncias que experimenta de modo que se traduza pela criação do que quer. Mas ao mesmo tempo você alimenta crenças na área do ganho financeiro que se traduzem por uma necessidade de você exercer uma ação e produzir – um elemento qualquer inerente ao esforço que deva responder pela criação desse tipo de expressão.

Você refere a si própria que o dinheiro não cai do céu nem se materializa a partir do nada. Por isso, precisa ser obtido com base numa ação qualquer. Nessa medida, você equipera essa ação de produção de dinheiro ao esforço, ou ao termo que vocês empregam de "trabalho". Nesse sentido, você também cria um obstáculo, devido a que um outro aspecto seu inerente ao passo que dá no sentido da expansão da consciência se achar em conflito com essa crença. Você procura alçar-se a uma maior expressão de confiança

pessoal, apesar de ainda não entender muito bem o que traduza a definição de confiança pessoal. Por isso, na tradução que elabora, você se concentra no mérito pessoal e no conceito – não na realidade mas no conceito – de possuir a capacidade de criar qualquer elemento na sua realidade.

Essas duas ideias, esses dois conceitos, essas duas áreas da sua realidade se acham em conflito. Numa expressão, todos vocês estão avançando no âmbito desta mudança. Vocês estão expandindo a consciência que têm. Vocês estão progressivamente voltando a sua consciência para si próprios, só que dessa concentração em si resulta uma confusão.

Vocês desejam passar a experimentar uma maior liberdade, mas, por outro lado, também não desejam experimentar uma maior liberdade. Idealmente, e no âmbito dessa mudança, vocês estão gerando um avanço na direção de liberdades e de uma menor limitação e da confiança e aceitação de si próprios, mas em termos práticos, encaram esse ideal e sentem confusão quanto ao modo como avançarão nessa liberdade, por ela ser estranha a vocês. A liberdade consiste no reconhecimento de não precisarem controlar, só que o controle é muito familiar a vocês, e representa um pássaro enorme na gaiola dessas "aves" que são representadas pelas crenças. É um pássaro gordo e briguento porque é capaz de dar bicadas! Nessa medida, como você ESTÁ voltando a sua atenção para si própria e está expandindo a consciência que tem, direciona a atenção para as crenças e para a examinação de todos os aspectos inerentes a essas crenças. Você penetra na gaiola dessas "aves" e tenta abordar a "ave" do controle, em particular. Você estende o dedo, de modo a que ela seja capaz de trepar nele e de poder tirá-la

da gaiola, e devolvê-la à liberdade. Mas para sua surpresa, ao lhe estender o dedo, ela começa a dar bicadas no dedo e o morde, e você retira rapidamente o dedo e a mão da gaiola, e corre a fechar a porta dizendo para si mesma: "Vou deixar esta ave em paz. Ela dá bicadas, pelo que vou deixar que prossiga na sua expressão, e deixar de a interromper. Vou voltar a atenção para as outras aves".

Deixe, todavia, que eu diga a você que esse "pássaro" do controle exerce um enorme controle sobre toda a situação da gaiola, por assim dizer, porque sem essa "ave" particular você pode estender a mão na gaiola por entre as outras aves que elas não a morderão, ao passo que essa ave provoca em você reações automáticas no íntimo.

Nessa medida, a ideia da liberdade pode revelar-se bastante perturbadora, por subsistir confusão quanto ao modo como vocês criarão se deixarem de exercer controle.

A expressão da confiança consiste numa expressão de liberdade – na permissão de um fluir natural, permissão da energia para dar passos de um modo natural que tenha sido instaurado no alinhamento das probabilidades que vocês escolheram criar, e no percebimento de não precisarem exercer nenhuma energia espantosa a fim de atualizarem tais probabilidades, porque, uma vez postas em marcha, já terão direcionado a energia e ela obterá permissão para fluir e para se manifestar de um modo natural.

Só que isso é contrário ao que é habitual para vocês, e aquilo a que estão habituados é à necessidade de se orientarem no contexto do controle. Isso também apresenta implicações do foro da área da

causa e do efeito. Se vocês criarem uma ação específica, devem esperar determinadas compensações, por assim dizer.

Isso revela-se uma área muito difícil para muitos indivíduos, por o conflito ter continuidade por meio de várias expressões diferentes – tanto do habitual como do estranho. O aspecto familiar se traduz pelo modo como vocês têm criado a sua realidade por toda esta dimensão – mas no seu caso individual – pelo modo como você tem criado a sua realidade ao longo do seu foco.

Vocês se servem de uma informação que lhes faculta uma direção diferente no sentido do estranho, da área da confiança e da liberdade, mas estão bastante habituados a que os outros os dirijam, e ao ato de não se orientarem a si próprios. Também estão bastante acostumados a criar toda a sua realidade com base no elemento do controle, e permitir deixar de exercer controle se torna enervante e altamente suspeito para vocês, mas isso representa a área da confiança.

Vocês dão por si à beira do precipício, e preferem dar o salto e estatelar-se redondinhos no chão, a controlar todos os seus atos, por perceberem que desse modo podem antecipar e esperar um resultado específico, por assim dizer, apesar desse resultado poder não se direcionar no sentido com que contam objetivamente, porque se derem o salto, podem deixar de contar com o solo firme debaixo dos pés, como quem diz, e despencar, e o resultado não corresponder ao que tinham antecipado. Assim como vocês podem permitir-se cair em queda livre, confiando que, apesar de não terem alimentado qualquer expectativa relativa ao resultado ou quanto à forma como deverão bater no solo, por assim dizer, confiam na capacidade de criar a sua realidade de uma forma

incólume, sem importar os MOLDES em que isso venha a concretizar-se, por ACABAR por se concretizar.

Nessa medida, conforme já tive ocasião de referir a outros, a chave reside no conhecimento e na confiança, não com base em elementos externos, nem subordinados à ação da causa e efeito, mas íntima, confiar que apesar dos raciocínios objetivos que você desenvolva, você conseguirá, por CONHECER as capacidades que tem.

Agora; uma das dificuldades inerentes a essa área reside num elemento implícito a esta mudança. Vocês se moveram para lá do que poderá ser designado por metade da ação desta mudança da consciência, e conforme declarei previamente, a energia está adquirindo ímpeto, e nessa medida, vocês se inclinam todos no sentido da realização dessa mudança da consciência.

Já expressei muitas vezes que essa mudança não constitui um evento. Não se trata de uma explosão da consciência que se venha a materializar num momento futuro. Ela se atualiza a cada instante por meio da expansão da consciência e da aceitação de si próprios e da aceitação e confiança de cada um; à medida que as pessoas vão progressivamente confiando e aceitando-se a si próprias a cada instante, a ação dessa mudança ganha impulso e tende a tornar-se numa expressão progressiva das massas; só que tem início no indivíduo.

Nessa medida, se o indivíduo se atualizar, as massas também avançarão coletivamente e passarão a criar uma realidade coletiva atualizada.

Nessa área particular das finanças – do dinheiro, e da criação de troca física inerente à área da moeda corrente das suas sociedades – vocês estão todos passando por uma experiência de inquietação. Subsiste um conhecimento subjacente de que a ação dessa mudança progride; de que vocês estão passando para a expressão de criação coletiva da percepção de que a participação que têm num tipo desses de intercâmbio não é necessária.

Mas individualmente, e numa maneira de falar figurativa, vocês fazem a consciência objetiva que têm avançar um pouco mais adiante da expressão das massas, e percebem a frustração de que esse método de troca que criaram ao longo da sua história é ineficaz e que os aborrece, e percebem as limitações que lhe são implícitas. Em razão disso vocês se impacientam, por reconhecerem precisar temporariamente continuar nessa realidade oficial convencionada que criaram em termos de troca, mas que isso os deixa frustrados, por reconhecerem as limitações dessa criação particular.

Nessa medida, o modo por que obterá expressão nas massas – e isso é chave – são as expressões individuais das criações que brotam da confiança pessoal e do reconhecimento pessoal de que vocês podem gerar qualquer uma dessas expressões. Você pode gerar ganho financeiro com facilidade e sem ter que exercer controle, por assim dizer, por uma expressão da confiança individual em você e da aceitação de si própria – não com base na dúvida, mas no CONHECIMENTO – de possuir tal capacidade, e por conseguinte, sem se questionar.

Eu já declarei isso anteriormente mas vou repetir uma vez mais: olhe para o seu próprio foco individual. Olhe para os eventos que

cria com ausência de esforço no seu foco, sem se concentrar nem duvidar. Olhe para toda e qualquer ação que seja criada na sua realidade com total ausência de esforço, que reconhecerá que um elemento chave da criação disso reside em você e na ausência de questionamento pessoal quanto à sua criação. Isso se estende a todas as áreas da sua realidade.

Vocês, sem precisarem fazer a menor ideia, colocam um pé diante do outro e caminham, e conseguem deslocar-se da ponta de um compartimento à outra sem pensar e com a percepção de uma ausência total de esforço, e não abrigam qualquer questionamento íntimo quanto à obtenção desse feito.

Você pode ocupar-se da atividade de conduzir o seu veículo no seu enfoque, e sem esforço nenhum participar numa colisão com outro veículo. Isso deverá ser produzido com total ausência de esforço, rapidamente e sem o concurso da menor ideia.

Agora, você não sente a menor dúvida no seu íntimo e não se questiona intimamente quanto ao fato de que, se não der atenção, irá de encontro a outro veículo ou de encontro a um objeto enquanto conduz o seu veículo. Não importa. Nem duvida ter a capacidade de colidir sem esforço nenhum com um outra estrutura física qualquer na sua realidade, enquanto dirige o seu veículo a motor. Vou dizer a você que, já ao contrário, detém uma enorme dúvida quanto a ser capaz de dirigir o seu veículo motorizado e conseguir não colidir enquanto o dirige se não prestar atenção nem controlar nem se concentrar.

Mas pense também na sua realidade, porque você dispõe da experiência disso, assim como muitos outros. Olhe determinados

momentos da sua realidade física. Você é capaz de empreender o ato de conduzir e de se deslocar de um ponto a outro, e de ao chegar ao seu destino, sair fora e poder dizer a si própria e aos outros: "Não consigo explicar como não tenho a menor lembrança de como este veículo conseguiu chegar aqui, por não ter prestado a menor atenção, e sem que tivesse esbarrado. O veículo veio sozinho."

Isso constitui um exemplo bastante concreto do ato de você se permitir criar um movimento, seguir uma direção, e de alcançar o seu destino com ausência de esforço e sem se concentrar, e confiando em que não se deparará com obstáculos. Mas vocês não facultam esse mesmo tipo de ação intencional em determinadas áreas, e essa área do ganho financeiro em particular é uma área vasta que você e outros empregam em relação à falta de confiança em si, ou à continuação do perpétuo movimento de alimentar a "ave" do controle, e à perpetuação da impaciência e da frustração, que os direciona no sentido da falta de confiança, por imprimir nos movimentos de vocês uma expressão de concentração relativa ao próprio assunto da confiança.

A confiança não é alcançada pela concentração objetiva.

Pilares de dinheiro e confiança em si

ELIAS · SESSÃO 389 · 29 DE ABRIL DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E KEN (CONNOR)

Ken diz ter construído um palácio inteiro de crenças sobre dinheiro e que começou a trocar seus pilares de mármore por outros mais leves.

O que ele ensina aqui

- Afrouxar uma crença pode ajudar no caminho até aceitá-la.
- Crenças sobre dinheiro são fortes e ligam-se a segurança, proteção e valor próprio.
- Quem confia no que pode criar não precisa de redes de proteção: provê o que julga precisar pela própria criatividade.
- Desvalorizar as próprias realizações também é uma crença. Para Elias, todas as realizações são iguais.

> **Nota do MPR:** Ken fala em pilares porque Elias, em outra sessão, sugeriu ver obstáculos como pilares. Elias chama Ken de Connor, o nome de sua essência.

A conversa

KEN: Bem, vamos ver. Você mencionou em uma das suas transcrições ver os obstáculos como pilares, e eu estou pensando: sabe, eu tenho esse pilar do dinheiro. (Elias sorri) Construí um palácio inteiro para as minhas crenças sobre dinheiro. E eu estou dizendo: "Nossa, agora você está sugerindo que talvez eu seja Sansão e mova esses pilares de mármore?" Desde então comecei a trocar os meus pilares por pilares de madeira, e espero chegar ao ponto em que sejam pilares de isopor. Isso faz....

ELIAS: (Ri baixinho) Eu lhe digo o que já ofereci a outras pessoas e lhe ofereço agora: pode ser temporariamente eficiente você mudar certos aspectos de sistemas de crenças, e isso pode ajudá-lo no seu movimento rumo à aceitação dos sistemas de crenças. Portanto, eu o apoio no seu movimento de transformar os seus pilares em obstáculos menos formidáveis do que pareciam originalmente.

Este aspecto das crenças, na área do envolvimento financeiro no foco físico, é bem forte. Muitíssimas pessoas se alinham com esta questão em particular e também envolvem outras questões junto a esta área das finanças. Isso traz à tona, por assim dizer, ideias e questões ligadas a segurança, proteção e ao valor da própria pessoa.

Portanto, há muito envolvimento nessas crenças em particular, e eu entendo a dificuldade que as pessoas encontram ao tentar se dirigir a essas crenças.

Eu lhe digo que, conforme você se permite reconhecer as suas próprias capacidades maravilhosas, a sua própria maravilha de si mesmo, também pode se permitir confiar que tudo o que você escolhe manifestar no seu foco físico, você pode de fato realizar! E nisso, não há necessidade de redes de proteção, segurança ou amparo nessas áreas das finanças, pois você pode prover tudo o que acha que precisa — o que também é um aspecto das crenças — por meio da sua própria criatividade... e pode fazer isso se divertindo! (Breve pausa)

[...]

Também lhe digo que, embora eu reconheça o que você expressa sobre o seu próprio movimento nesta área das finanças, há alguns elementos de que você duvida e que não está necessariamente receptivo a ouvir. (Ri baixinho)

KEN: Achei que fosse uma possibilidade! (Rindo) Eu tenho um jeito de não ouvir por um momento... quando não quero ouvir algo!

ELIAS: Ah! E isso seria tão incomum, já que nenhuma outra pessoa cria esse tipo de ação! HA HA!

KEN: (Rindo) Ah, bom! Que engraçado! Certo, ótimo. Vamos ver.

[…]

ELIAS: Deixe-me lhe dizer, Connor, que reconheço o seu ato de notar e o encorajo a continuar na sua ação de notar. Nisso, conforme você volta a atenção para si mesmo e usa mais da sua confiança em si mesmo, deixe-me também lhe dizer para não se desvalorizar nas áreas em que talvez não esteja realizando tão bem quanto deseja, pois, nisso, você se inclina a desvalorizar as suas realizações, que podem não ter a medida que você deseja. Eu lhe digo que todas as realizações são iguais. Todas são realizações. Nenhuma é maior ou menor do que outra.

Nisso, eu o encorajo a continuar na sua brincadeira e na sua atenção no agora, pois você está realizando muito bem esta área, e lhe digo que continue a dizer a si mesmo o reconhecimento da sua própria maravilha. Você pode confiar que realizará nas áreas em que mantém a sua atenção.

Voltaremos a falar do assunto das suas crenças financeiras, pois esta é uma área de questão muito grande dentro de você, e, neste período de tempo, você tem resistência à informação nesta área, o que eu compreendo bem, pois isso traz à tona questões na área da duplicidade. Mas vamos promover movimento nesta área, e eu o encorajarei e reconhecerei no seu movimento, e interagirei com você enquanto continua a notar.

Dinheiro não é liberdade: o exercício da moeda

ELIAS · SESSÃO 668 · 30 DE JULHO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E MIKE (MIKAH)

Mike lembra que Elias lhe disse para focar no que deve criar, e não no que deseja. Pergunta o que isso significa, já que seu desejo é ganhar dinheiro.

O que ele ensina aqui

- O desejo de ganho financeiro pode ser um disfarce: uma tentativa de reparar o que a pessoa vê como errado na própria realidade.
- Mike associa dinheiro a segurança e liberdade. Elias o leva a perceber que a moeda não cria a realidade de ninguém.
- Acreditar que um objeto externo cria a sua realidade é o núcleo da questão: você continua criando, mesmo quando se ilude.
- Dinheiro não é sinônimo de liberdade, e a liberdade não depende de criá-lo.

> **Nota do MPR:** Elias lembra a Mike um exercício que já lhe deu: dar uma volta de bicicleta, para se distrair e sair dos ciclos de preocupação e de querer reparar a realidade.

A conversa

MIKE: Okay, de acordo. Bom, por falar em dispensar atenção e aceitação a mim mesmo e o mais que seja, uma das perguntas que tenho a fazer tem a ver com o que você me disse numa das muitas sessões que tivemos em conjunto sobre eu focar a minha atenção na criação do que devo criar em vez de na criação do que desejo.

E eu fiquei um pouco sensibilizado com isso, porque numa dessas sessões, em setembro de 98, você me disse que eu estava me distraindo em relação ao meu propósito por estar procurando criar aquilo que eu procurava criar nessa época, o que se resumia a um ato financeiro que me proporcionaria ou possibilitaria a possibilidade de me aplicar em todas as outras formas de desejo que abrigava.

Agora; aceitei isso como querendo dizer, de modo subjacente e por ação da minha própria escolha e teimosia, uma associação entre os meus desejos e algo mau ou distração. Por isso, penso que gostaria de saber o que você poderia adiantar sobre como deslindar isso.

ELIAS: Eu compreendo e nisso, direi a você que estou ciente daquilo de que fala presentemente assim como da informação que estendi a você previamente, mas não existe qualquer contradição naquilo que transmito.

Por vezes, você pode estar se distraindo naquilo que disfarça como uma vontade objetiva, tal como o foco que a sua atenção exerce sobre a aquisição de lucro financeiro, e eu disse a você para se permitir examinar a sua motivação, se se permitir recordar concretamente.

MIKE: Sim.

ELIAS: Nesse sentido, esse tipo de expressão para que você volta a sua atenção acha-se toda interligada às suas crenças e à questão que abriga em relação à responsabilidade pessoal e ao reforço da falta de confiança nas suas capacidades, bem como à dificuldade em se conceder aceitação a si mesmo.

Agora; eu entendo o processo dos seus pensamentos – que você se volte na direção de expressar que, se atualizar o objeto do seu aparente querer, nos termos da aquisição financeira, isso lhe proporcionará o que identificará como uma libertação e por isso, poderá desviar a atenção dos elementos da sua realidade que perceber estarem criando obstáculos.

Aquilo que venho dizendo a você é quase o contrário. A expressão do querer em relação ao ganho financeiro consiste na projeção objetiva, em termos de imagem, da associação de todos esses outros fatores que se acham, por assim dizer, em cima da mesa.

A identificação que você faz desse ato de aquisição enquanto forma de querer que deseja atualizar consiste num disfarce. É a tradução de uma expressão que você identifica como um "reparo" e você adota esse "reparo" em associação com elementos da sua realidade que percebe como errados ou deformados.

Agora; eu entendo a associação automática que você estabelece em termos de direção, ao expressar a si mesmo que a distração da atenção seja danosa, porque é desse modo que associa, porque automaticamente procede a uma depreciação e condenação de si mesmo.

Agora; se você se permitir recobrar também outra informação objetiva que lhe ofereci, verá que eu lhe transmiti que a distração em meio à ação – em relação à sua pessoa – pode se tornar bastante benéfica, e o que eu terei recomendado que fizesse a título de exercício?

MIKE: Para dar uma volta de bicicleta!

ELIAS: E para se distrair em termos objetivos a fim de deixar de continuar absorvendo a sua atenção objetiva nesses ciclos de perpetuação do que é familiar, junto com as expressões da responsabilidade pessoal e da tentativa de "reparar" os elementos da sua realidade ou de proporcionar a si mesmo liberdade por meio de uma manifestação exterior.

Você e eu ainda não chegamos a uma posição de debate relacionado com a realidade de não existir o que quer que seja a adquirir, porque ainda não passamos daquilo que cria a percepção – no seu foco – da necessidade de aquisição. Você está compreendendo?

MIKE: Estou. Bom, vamos lá então. Diga!

ELIAS: Mas o que você vai me perguntar para que eu possa lhe dizer?

MIKE: Bom, além do aspecto do "reparo", que estará criando essa percepção? Em que assentará a necessidade que sinto por tal coisa na percepção que tenho?

ELIAS: Eu já lhe DISSE!

MIKE: Bom, o que você disse? Que ainda não passamos além… (Elias ri) Fico com a mente confusa quando falo com você! Você tem que entender isso! (Rindo)

ELIAS: AH, AH! Vamos, uma vez mais, proceder à identificação desse foco particular da atenção que você incorpora em termos físicos com o desejo de aquisição de dinheiro. De acordo?

MIKE: Vamos.

ELIAS: Muito bem. Identifique para mim a razão porque você sustenta a importância intensa que aplica em relação a esse assunto.

MIKE: Segurança.

ELIAS: E em que consiste essa expressão de segurança?

MIKE: O que você quer dizer com, "em que consiste essa expressão"?

ELIAS: O que você identifica como segurança?

MIKE: Bom, tipo não ter que se preocupar com a forma como vai pagar o aluguel ou as contas no próximo mês. E se você vir algo que queira comprar, compra. Se quiser ir a qualquer parte, você vai. Não precisamos pensar como havemos de rufar para fazer surgir o dinheiro para o conseguirmos.

ELIAS: Muito bem. Por isso, direi que aquilo que você está me dizendo traduz uma associação que estabelece em relação à aquisição de dinheiro em termos de sinônimo da liberdade, correto?

MIKE: Exato. (Pausa)

ELIAS: Você se percebe como mais poderoso do que essa manifestação do dinheiro?

MIKE: Se percebo ser mais poderoso do que o dinheiro?

ELIAS: Sim.

MIKE: Uhm… Sabe de uma coisa? Não sei. Poderoso em que contexto?

ELIAS: Em qualquer contexto.

MIKE: Em alguns contextos, certamente; noutros, não.

ELIAS: Ah. Portanto você identifica o objeto do dinheiro como criador, em si mesmo, da sua realidade, em seu lugar?

MIKE: Com efeito, não.

ELIAS: Esse objeto se criará a si mesmo ou exibirá alguma qualidade de expressão na sua existência que crie o poder de criar a sua realidade?

MIKE: Uhm ... Por vezes.

ELIAS: Você está de posse de algum objeto de papel do seu dinheiro, neste momento?

MIKE: Não, não estou. A minha mãe levou-me a carteira. (Rindo)

ELIAS: Você está de posse de alguma moeda?

MIKE: Dá-me um instante que eu já apanho uma. (Pausa curta) Okay. Agora já estou.

ELIAS: Segure a moeda na sua mão.

MIKE: Correto, já peguei nela.

ELIAS: Encare-a com a sua visão.

MIKE: Muito bem.

ELIAS: Enquanto você está olhando para a moeda, diga-me, se a colocar sobre a mesa, ela se moverá?

MIKE: Penso que não.

ELIAS: Ela se multiplicará?

MIKE: Quem me dera!

ELIAS: Conseguirá ela tal coisa?

MIKE: Não.

ELIAS: Será ela capaz de criar alguma realidade, nos termos concretos de um universo próprio reconhecível, e incorporar você nele?

MIKE: (Rindo) Não!

ELIAS: Ela procederá à criação de alguma interação entre vocês?

MIKE: Não.

ELIAS: Ela criará alguma relação com você?

MIKE: (Rindo) Não.

ELIAS: De que forma ela criará a sua realidade?

MIKE: De que modo? Necessitamos dela para vivermos em qualquer parte! Precisamos dela para podermos comprar comida! (Rindo)

ELIAS: Quem estará criando a realidade, você ou a moeda?

MIKE: (Rindo) Eu, penso eu.

ELIAS: Ah, mas você acreditará nisso?

MIKE: Por vezes.

ELIAS: Ah. E agora chegamos ao núcleo da questão – de não reconhecer, acreditar nem perceber inteiramente ser o criador da

sua realidade, mas acreditar, em vez disso, de tal modo que influencia a percepção que tem, e devido a isso criar uma realidade em que permite que elementos exteriores gerem a sua realidade em seu lugar.

Mas, na verdade, eles não criam a sua realidade. Você continua criando-a. Apenas se ilude, no contexto da camuflagem da sua percepção tal como se vê influenciada pelas crenças que abriga em relação a outros elementos – outros indivíduos ou outros objetos físicos – exteriores a si mesmo e que exibem um maior poder do que aquele que demonstra na sua realidade, razão pela qual deteriam a capacidade de criar a sua realidade em seu lugar.

ESTE é o núcleo que temos vindo a tentar trazer ao de cima durante a enorme quantidade de tempo que temos dispendido com os nossos debates. Você está se permitindo, por incrementos, descascar camadas do disfarce que criou, de forma a poder perceber a SI MESMO.

A moeda, o dinheiro não é aquilo que lhe haverá de proporcionar a expressão de liberdade. A moeda ou o dinheiro não são sinônimos de liberdade. A sua liberdade nem sequer depende da criação do dinheiro.

Dinheiro é expressão sua, não uma entidade

ELIAS · SESSÃO 732 · 30 DE NOVEMBRO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E RONDA (ADORABELLE)

Ronda diz sentir muita negatividade e uma sensação de se agarrar em relação ao dinheiro, e pergunta como apagar o conceito de precisar dele. No fim, pergunta se o emprego atual é um bom lugar para ela.

O que ele ensina aqui

- Você cria a sua realidade pelas crenças, que influenciam a percepção, inclusive a de seu valor próprio e merecimento.
- Ver o dinheiro como entidade fora de você, que dita o que pode ter, é uma crença. Ele é uma expressão sua.
- Gerar dinheiro é uma questão de confiança na sua capacidade. Quem foca na dificuldade cria dificuldade.
- Sobre o emprego: você o escolheu, e pode mudar a escolha se o avaliar como conflituoso.

A conversa

Elias, às vezes eu tenho isto ... falando de diversão e dinheiro, tenho muita negatividade em torno do dinheiro, e uma sensação de me agarrar. O que você pode me dizer sobre como eu poderia apagar o conceito de precisar de dinheiro?

ELIAS: Esta manifestação do dinheiro é um foco de atenção comum e, como você pode chamar, grande de muitos indivíduos, de maneira muito semelhante à sua.

Posso lhe expressar, de modo bem simples: você cria a sua realidade. Você cria a sua realidade em relação às suas crenças, que influenciam a sua percepção, que cria o ser das suas crenças.

Nisso, ela também cria o ser da sua visão — da sua avaliação de si mesma, do seu valor próprio, do seu merecimento, das suas habilidades, ou da falta dessas expressões.

Nisso, à medida que você se permite explorar genuinamente a si mesma e reconhecer as suas crenças sobre si mesma e sobre o dinheiro e a representação dele para você, e como você vê que ele é uma entidade em si, não uma expressão de você ... o que ele não é. Ele É uma expressão de você, não uma entidade em si mesma.

Nisso, à medida que você se permite reconhecer esses aspectos da sua realidade, também pode identificar como isso cria uma expressão de, e é um reflexo da sua associação dentro de si mesma com a sua própria falta de confiança nas suas próprias habilidades.

Nisso, a geração de expressões financeiras — a geração de dinheiro — é simplesmente uma questão da sua confiança na sua capacidade de criar isso.

Mas nisso existem muitas, muitas, muitas associações que você também cria em relação a este único assunto.

Mas, ao se permitir explorar este assunto — como você o vê [e] o que define que ele seja, como você se associa a esta manifestação em particular [e] como você vê que ele é uma entidade em si, fora de você, como você vê que essa entidade a controla, como você vê que essa entidade dita a você a sua realidade e o que você pode manifestar na sua realidade — o que pode ter ou o que pode não

ter, o que pode fazer e o que não pode fazer — você também pode perceber o volume de energia que projeta em relação a este assunto, e quanto de si mesma você vê em relação a este assunto, como definindo você e a sua capacidade.

À medida que você se familiariza consigo mesma e com tudo o que lhe expressei agora, pode se permitir ver que a geração desta manifestação do dinheiro é uma expressão de você. Não é uma entidade em si mesma. Portanto, como uma expressão de você, é a sua escolha manifestar mais ou menos dessa manifestação, e essa escolha é influenciada pela sua crença na sua capacidade de criá-la ou não.

Você está entendendo?

RONDA: Sim, acho que sim. Entendo que, se eu confio em mim mesma, não é uma questão de ter muito dinheiro ou não ter muito dinheiro. Simplesmente não é importante.

ELIAS: E você pode criar quantidades dele, ou não.

Mas você se permite entrar na criação disso — se assim escolher — com muito mais facilidade se confia na sua capacidade de realizar essa ação. Se você não confia na sua capacidade de criar isso, criará obstáculos e criará mais dificuldade na sua expressão de gerar essa manifestação em particular.

À medida que você se concentra na dificuldade de criar dinheiro, é isso que você cria — dificuldade em criá-lo, pois você não confia na sua capacidade de criá-lo com facilidade.

RONDA: Certo, isso é muito bom mesmo. Acho que vai me ajudar imensamente. É só um problema meio chato! (Rindo, e Elias ri

baixinho) Sinto que é totalmente desnecessário, e eu precisava de ajuda nessa.

[…]

RONDA: Certo. Elias, você pode me dizer ... agora trabalho na Federal Express. Este é um bom lugar para eu trabalhar?

ELIAS: (Ri baixinho) E qual é a sua avaliação sobre se este é um bom ambiente para você trabalhar? (Ri baixinho)

RONDA: Acho que por enquanto é bem bom.

ELIAS: (Ri baixinho) Por que você perguntaria a mim se é bom você estar neste ambiente? Você escolheu estar nesse ambiente, não escolheu?

RONDA: Sim.

ELIAS: Se você avalia que ele é conflituoso para você, não alteraria a sua escolha e deixaria de participar desse ambiente?

RONDA: É....

ELIAS: Sim! Ha ha ha ha ha!

Crenças e associações com dinheiro

ELIAS · SESSÃO 2959 · 11 DE ABRIL DE 2010 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), DAN (ZYNN), NATASHA (NICHOLE) E INNA (BEATRICE)

Em sessão de grupo, Natasha conta que sente vergonha de ler um livro sobre riqueza em público, embora queira ser rica. Elias descreve as associações que as pessoas ligam ao dinheiro.

O que ele ensina aqui

- O dinheiro carrega associações: modéstia, reserva, proteção, superficialidade, culpa, falta de compaixão. Ao cogitar mais dinheiro, elas aparecem e levam a pessoa a recuar e a esconder.
- Contar o que você quer a outras pessoas serve para você: confirma que aquilo é aceitável.
- Ao se permitir seguir o que quer, você espalha ondas que encorajam outras pessoas, mesmo sem ver o efeito.

> **Nota do MPR:** "Espalhar ondas" é a expressão de Elias para o efeito da sua energia sobre outras pessoas, efeito que você não vê de forma objetiva.

> **Nota do MPR:** Natasha lê o que escreveu antes da sessão; por isso a pergunta é longa.

A conversa

NATASHA: [Lendo das anotações] "Assuntos antigos: notar crenças. Recentemente comprei um livro sobre o assunto da riqueza. Embora tenha me sentido compelida a comprá-lo, percebi

que tinha relutância em lê-lo, principalmente em lugares como o transporte público, lugares públicos onde eu seria vista com esse livro. Parece que quero ser rica e, ao mesmo tempo, a parte de mim que age, a que faz, me diz que tenho vergonha desse desejo. Entendo que tem a ver com um dos aspectos da crença sobre dinheiro, ou será que nem é uma crença? Tenho certeza de que é, na verdade. Ou é um dos aspectos das partes boas e más da crença sobre dinheiro.

"Enfim, parece que eu reconheci que isso existe, que estou meio em duplicidade em relação a isso, porque tenho reservas em relação ao dinheiro, em relação a pessoas que têm dinheiro e especialmente a pessoas do setor financeiro que fazem, por assim dizer, dinheiro, e tenho algumas conotações negativas a respeito. E, no entanto, quero ser rica e quero ser livre, é claro, porque ainda existe essa associação do dinheiro com ser livre e ser o que se quer. Então me pergunto, tipo, como neutralizo a parte da vergonha? Como neutralizo essa negatividade? Não posso dizer que sou pobre. Estamos bem agora, e eu percebo isso. E não é uma questão de acumular riqueza; é uma questão de estar no agora e de realmente perder o medo, o medo financeiro. Então eu queria perguntar como neutralizar essa parte vergonhosa, por assim dizer?"

ELIAS: Muito bem. Há muitas crenças e associações em torno do dinheiro. E não são apenas as associações de não ser digno de incorporar riqueza; em algumas situações isso pode estar correto e ser válido, mas há muitas outras associações que os indivíduos geram em relação à riqueza, ou em relação ao dinheiro em geral. Mas, quanto mais dinheiro você incorpora, mais fortes são essas

associações, ou mais fortemente elas influenciam e, portanto, mais são aplicadas.

Uma associação muito forte é que os indivíduos ligam o aspecto do dinheiro a expressões como respeitabilidade ou modéstia. E, nisso, esses tipos de associações influenciam muito os comportamentos dos indivíduos. É uma associação muito forte, que permeia muitas, muitas culturas, a de que o dinheiro é um fator nas vidas e experiências dos indivíduos que não deve ser discutido, não deve ser ostentado, não deve ser alardeado; que, se você incorpora dinheiro, e quanto mais dinheiro incorpora mais isso se aplica, você deve ser modesto na sua expressão com ele, não deve ser extravagante, não deve ostentar.

E há outra associação muito fortemente ligada à proteção. Que, se você incorpora dinheiro, e se incorpora muito dinheiro, então é importante se proteger e, portanto, além de ser modesto, ser um tanto reservado, pois, se não for, você corre o risco de que se aproveitem de você. Não necessariamente que você seja roubado, embora haja esse fator também, mas, mais do que o aspecto de ser roubado, que você seja visto de determinada maneira pelos outros indivíduos e que isso os leve a se aproveitar.

NATASHA: Ou projetar.

ELIAS: Sim. Ou esperar.

Portanto, com essas associações, reforçam-se muito fortemente as outras associações, de ser protetor, de ser reservado, de ser modesto, e isso aciona outras expressões, sentimentos. Aciona sentimentos de inadequação, ou de que não é certo querer muito dinheiro, ou de que é perigoso incorporar ou querer muito

dinheiro. Há também OUTRAS associações: em geral, os indivíduos expressam uma associação muito forte de que o dinheiro cria também uma percepção, ou uma persona, de superficialidade.

Portanto, se você está cogitando ideias de gerar mais dinheiro, ou querer mais dinheiro, ou TER mais dinheiro, isso aciona muitas dessas associações, que alteram o seu comportamento, que o influenciam a recuar e a ficar mais na defensiva, e podem até acionar sentimentos como culpa, pois o aspecto de ser mais superficial aciona esse sentimento de culpa: "Ah, não estou expressando uma espiritualidade muito profunda se estou preocupado com dinheiro."

DAN: E também acho que há outro aspecto: dinheiro em quantidade limitada; então, se eu tenho muito dinheiro, isso significa que não estou compartilhando o bastante.

ELIAS: Correto, e que você está tirando dos outros. E há OUTRA associação: a de que os indivíduos que incorporam dinheiro considerável expressam uma qualidade de serem impiedosos, menos sensíveis, menos compassivos. E todas essas são palavras e expressões com as quais vocês geram associações muito negativas. Vocês não querem se ver como protetores, ou superficiais, ou impiedosos, ou insensíveis ou sem compaixão. E, portanto, isso também pode acionar com muita facilidade questionamentos muito confusos dentro do indivíduo, nos quais ele tenta equilibrar todas essas expressões e aspectos diferentes: "Se eu incorporo volumes consideráveis de dinheiro e me percebo como rico, o que farei com todo esse dinheiro? Para compensar os aspectos de talvez ser potencialmente percebido como insensível ou menos

compassivo ou impiedoso, serei mais generoso, e vou compartilhar mais e talvez apoiar instituições de caridade, ou serei mais desprendido."

NATASHA: Eu desejo chegar lá para pensar assim, sabe? (Todos riem)

DAN: Não necessariamente. Quando mencionei nós ganharmos na loteria, eu sabia que nos deixaríamos loucos com isso. E se eu quisesse ser generoso, estaríamos pensando: "Talvez eu esteja gastando demais", e talvez as pessoas que nos viam como generosos pensariam que não somos nada generosos e que deveríamos gastar [inaudível] mais. Tudo isso entra em jogo.

ELIAS: Correto. E [vozes sobrepostas] E há OUTRO fator, pois, uma vez que você se move NESSA direção, isso cria mais complicações, porque então você se move na direção de gerar essa projeção e essa persona de ser generoso e sensível e não impiedoso, de dar e ajudar, mas aí também entra o fator do "Mas eu quero esse dinheiro."

DAN: Correto.

NATASHA: Exatamente, é.

ELIAS: "E eu quero estas coisas. E eu quero incorporar este dinheiro para fazer esta ação." Mas então você gera o círculo: "Quero incorporar este dinheiro porque quero viajar bastante e continuamente." E você começa a viajar, e começa a se questionar e a se perguntar sobre as percepções dos outros indivíduos: "Quão centrado em si mesmo é esse indivíduo, que só se preocupa com o próprio prazer e com viajar, e não se preocupa com todas essas

outras situações do mundo?" E torna-se uma situação muito complicada e confusa.

Portanto, no início, mesmo ao COGITAR a ideia de riqueza, todas essas associações começam a vir à tona, e a sua resposta automática imediata é recuar, e cobrir, e esconder, e ser reservado e não compartilhar. E, nisso: "Sim, estou cogitando essas ideias e esta direção e QUERO seguir esta direção, mas não vou compartilhar essa informação com outros indivíduos, pois pode ser ruim."

GRUPO: Hum-hum, sim.

ELIAS: Mas um aspecto de compartilhar com outros indivíduos não é para o benefício deles; é para o seu próprio benefício. Pois, ao compartilhar com outros indivíduos, o que você faz é confirmar para si mesmo o que você quer. Você expressa uma confirmação a si mesmo: "Isto é aceitável. Isto é o que eu quero. Isto é o que eu quero fazer. Isto É aceitável, e não tenho obrigação com nenhum outro indivíduo ou situação em toda esta realidade. E, ao me permitir mover na direção que eu quero, e ao me permitir gerar o que quero gerar, e confiar em mim nisso e não me desprezar, também estou espalhando ondas para todos os outros indivíduos, encorajando-os a fazer o mesmo, encorajando-os a se empoderar, a não ser vítimas, a perseguir o que querem e a expressar a sua liberdade."

No que você está sentindo, é apenas uma questão de notar e, quando notar, lembrar a si mesma que você está espalhando ondas. Quando você estiver segurando o seu livro num lugar público, com outros indivíduos ao redor, em vez de esconder o livro, sentir

apreensão e recuar, permita-se incorporar este livro naturalmente. Não é que você precise exibi-lo a todos os outros indivíduos e anunciar: "Estou lendo este livro, e todos vocês devem me reconhecer por estar lendo este livro. Reparem neste livro!" Não, mas que você se permita estar à vontade com aquilo com que está se engajando, sabendo que este é o seu interesse e que, nisso, você está espalhando ondas. Você está projetando uma energia que encoraja todos os outros indivíduos, não apenas os que a cercam fisicamente naquele lugar público, mas por toda a sua realidade. Você está espalhando ondas de energia para encorajar todos os outros indivíduos numa direção semelhante.

Deixe-me dizer, minha amiga, não posso enfatizar isso com força suficiente: embora você não veja objetivamente, você não incorpora objetivamente nem uma fração da ideia de quanto você realmente espalha ondas.

Quando você está nesse lugar público e segurando o seu livro, pode haver outro indivíduo nessa área, que não esteja realmente em proximidade física com você, que pode reparar naquele livro e reparar na sua postura: como você está de pé, como você se porta, e, portanto, também reparar na sua energia e em como ela está sendo apresentada. E esse indivíduo pode, por sua vez, talvez vários dias depois, encontrar outro indivíduo, ou estar conversando com outro indivíduo pelo seu telefone, e estar falando com outro indivíduo na... África do Sul. (O grupo ri baixinho) E pode mencionar: "Vi uma mulher com um livro, e essa mulher estava de pé, bem ereta, e senti confiança. O livro era preto. Eu não estava perto o bastante da mulher para ver qual era o livro, só que era preto." E essa pode ser toda a extensão da conversa que inclui a sua

presença. E, a partir disso, o indivíduo na África do Sul pode, por sua vez, gerar a ação de oferecer um livro que ELE leu a outro indivíduo para encorajar esse indivíduo de alguma forma. E, por sua vez, esse indivíduo pode receber o livro, ler o livro e gerar uma direção inteiramente diferente na vida.

Agora, isso nasceu da sua onda. Você não vê essa ação ocorrendo, mas ela ocorre, pois você não está em proximidade física e não está interagindo com todos esses indivíduos, mas ela ocorre.

Portanto, lembre a si mesma, quando estiver carregando o seu livro: "Eu estou espalhando ondas."

NATASHA: Não há problema em me interessar por esses assuntos.

ELIAS: Sim!

DAN: Ou, sendo ela musicista, durante o concerto ou numa festa particular ela pode inspirar as pessoas.

ELIAS: Sim. E de maneiras que você talvez nem considere.

Dinheiro, liberdade e soltar o apego

ELIAS · SESSÃO 3042 · 8 DE FEVEREIRO DE 2011 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E TERRI (ULIVA)

Terri conta que tirou a atenção do medo de que o filho drenasse seu dinheiro. Ao ter um dinheiro extra, trocou um medo por outro.

O que ele ensina aqui

- As pessoas equiparam dinheiro a liberdade e conforto. Quando acham que não têm, ele vira a solução.
- Mais dinheiro não muda a percepção: os medos e as associações antigas continuam, só com outra máscara.
- Segurar e guardar o dinheiro só prende. Usado de modo lúdico, ele realça o conforto e amplia as escolhas.

A conversa

TERRI: E também, com o dinheiro em geral, eu fiquei tão feliz nesta época do ano passado ao descobrir que eu tinha um dinheiro extra e percebi que na verdade não aproveitei, porque agora há um medo constante de que eu vá perder tudo, ou de que não vai ser suficiente, ou de que não vai crescer do jeito que... Então o que eu fiz foi trocar um medo por outro! (Ri)

ELIAS: O que não é incomum.

TERRI: Pois é. E me lembro de você ter dito isso antes, que quando as pessoas ganham dinheiro, muitas vezes o perdem porque não estão preparadas para ele. Então pensei nisso.

ELIAS: Pois é uma situação em que a maioria das pessoas gera a ideia de que, se tivessem grandes quantias de dinheiro num único marco de tempo, gerariam a vida de forma muito diferente, e que isso criaria muito mais leveza e conforto. E elas estão olhando para um símbolo daquilo que equiparam ao dinheiro; equiparam dinheiro a liberdade e conforto e, portanto, ele se torna o símbolo disso.

E a dificuldade é que, quando as pessoas percebem que não têm dinheiro – mesmo que tenham, se percebem que não têm – o dinheiro se torna um foco de respostas. Torna-se a solução delas. A dificuldade disso é que a pessoa gerou anos, [um] marco de tempo considerável da sua vida, em determinadas direções, gerando determinadas associações e percepções, e o dinheiro não muda isso. As percepções, as associações permanecem.

Portanto, se ELAS geram uma bolada e criam uma abundância de dinheiro, fica evidente que a percepção delas não mudou de fato. E, nisso, não necessariamente muda a vida delas; não necessariamente oferece a liberdade ou o conforto que esperavam.

O que ele PODE fazer é proporcionar um aspecto de conforto ou realçar um aspecto de ludicidade ou leveza, SE a pessoa já estiver trabalhando aquelas associações antigas, e se já estiver passando por aquelas expressões de percepção que continuam independentemente do dinheiro adicional. Nisso, como acontece com você, você começa a notar que as suas apreensões, os seus medos, as suas questões em torno do assunto do dinheiro permanecem; elas apenas incorporam uma máscara diferente.

TERRI: Certo. Então acredito que comecei a passar por essas associações antigas.

ELIAS: Concordo – o que é muito valioso. E essa é uma mudança significativa, pois não se trata de se segurar –

TERRI: Certo. Que foi o que passei o ano passado inteiro fazendo.

ELIAS: — mas sim de se permitir essa liberdade de saber que, em relação a essa manifestação em particular, você tem escolhas, e se empoderar com as suas escolhas.

O dinheiro não a empodera se você gasta o seu tempo se segurando a ele e guardando-o. Ele a beneficia quando você o permite ser uma manifestação que realça o seu conforto e o que você quer nas suas experiências, quando você se permite usá-lo de maneira lúdica. Quando você se segura a ele e o guarda, o único propósito que ele serve é prendê-la.

TERRI: Certo. Que é basicamente o que eu percebi.

ELIAS: Mas essa é uma percepção significativa, pois ela lhe permite mudar a sua percepção. E, nisso, lhe oferece mais escolhas.

Quando você se segura a ele e o protege, as suas escolhas são muito limitadas, pois as únicas escolhas que você incorpora são as ações que pode continuar fazendo para segurá-lo. Já as suas escolhas são ilimitadas se você não se segura a ele. Se você o percebe como um realce na sua vida, isso lhe dá a liberdade de escolher em qualquer direção que queira incorporar o uso dele.

Abundância é lembrar que você já é

BASHAR · TEMPOS DE ABUNDÂNCIA EM EVOLUÇÃO · 28 DE SETEMBRO DE 1991

Na abertura da palestra, Bashar apresenta a abundância como tema e diz que o que a faz parecer difícil são as definições em que a pessoa acredita.

O que ele ensina aqui

- Nada na abundância é difícil de alcançar em si; só as definições de separação a fazem parecer distante.
- Quem pensa "algum dia serei abundante" recebe de volta um "algum dia". Lembrar que já é abundante muda o que se vive.
- O universo apoia a pessoa 100% do tempo e responde à crença e à emoção mais fortes, inclusive ao medo.

> **Nota do MPR:** "Jogo do esquecimento" e "mestres da limitação" são expressões de Bashar para a longa experiência da humanidade com a separação e a limitação.

> **Nota do MPR:** Os três absolutos que Bashar cita aqui: você existe; o Um é tudo, o Todo é um; o que você emite é o que você recebe de volta.

A conversa

Vamos começar com o que vocês costumam chamar, em sua língua, de Abundância. A abundância parece ser um tema que tem absorvido grande parte da sua atenção ultimamente e tem absorvido grande parte da sua atenção há algum tempo, conforme vocês contam. Vamos abordar as noções de abundância para que vocês possam entender que atrair abundância para a sua vida é algo

bastante simples e não precisa ser, de forma alguma, a luta ou o esforço que vocês têm imaginado. Muitos de vocês já ouviram que abundância se resume a certas coisas e não a outras. Muitos se prendem a essas definições, criando uma aparente sensação de abundância ou de falta dela.

Permita-me esclarecer essa noção e deixar bem claro que são apenas as suas definições de abundância que os impedem de vivenciá-la em suas vidas. Não há absolutamente nada inerente à ideia de abundância ou à experiência da abundância em si que seja difícil de alcançar. Apenas as suas definições de abundância fazem com que ela pareça estar além do seu alcance. Lembrem-se, como muitos de vocês estão começando a entender, cada um de vocês é, literalmente, o criador da sua realidade física e experiencial. Vocês não sentem mais, nem acreditam mais, que estão simplesmente à mercê do universo, perdidos em alguma vasta dimensão, vítimas de um espaço infinito e indiferente.

Agora vocês estão começando a compreender, tanto sociológica quanto metafisicamente e cientificamente, que cada um de vocês individualmente, e todos vocês coletivamente, têm tudo a ver com a realidade que vivenciam. Você é completamente responsável pela sua realidade física experiencial e está começando a entender isso agora a partir de muitos pontos de vista diferentes, não apenas do que você pode ter chamado no passado de elemento marginal. Isso está se infiltrando em sua compreensão científica e física convencional: você não pode ter uma experiência sem, de alguma forma, afetá-la, criando uma experiência absolutamente inseparável daquela que parece estar fora de você.

Portanto, quando você fala sobre a ideia de abundância ou qualquer outro aspecto da sua vida, você deve entender que as definições que você criou e nas quais foi levado a acreditar, que lhe foram ensinadas por milhares e milhares de anos, as definições que dizem que a abundância é algo além de você, algo externo a você, algo separado de você, algo inatingível. Todas essas definições de segregação, todas essas definições de separação são o que criam a aparente realidade concreta da falta de abundância ou da falta disso ou daquilo em suas vidas. Mas você tem jogado esse jogo da separação. Você tem jogado esse jogo do esquecimento por milhares e milhares de anos. Você ficou muito bom nisso.

Muito bom em. Você se destaca em limitações e separação e, como tal, muitas vezes comentamos — e não fazemos isso de forma alguma com má vontade —, rotulamos vocês ou os apelidamos de mestres da limitação. Entendam que essa inocência é uma verdadeira bênção, pois vocês experimentaram praticamente todas as formas possíveis de vivenciar a limitação. E isso significa que vocês são seres fortes. Que vocês já jogaram o jogo quase até o fim. Que vocês estiveram dispostos a fazer tudo para explorar esse aspecto da criação do infinito que é. E é algo a ser explorado. É uma parte válida da criação, tão válida quanto qualquer outra coisa que vocês poderiam ter feito ou farão.

Portanto, em primeiro lugar, não se julguem, de forma alguma, como inferiores a qualquer outra pessoa, qualquer outra civilização, qualquer outra dimensão. Não desvalorizem, de forma alguma, a experiência que tiveram com a limitação e a separação, pois é uma das maneiras pelas quais o infinito pode ser vivenciado. E isso só serviu para fortalecê-los, permitindo que crescessem e

enriquecessem a experiência da alma de maneiras únicas, não vivenciadas em outras dimensões da realidade. Portanto, antes de mais nada, deem um tapinha nas costas e se parabenizem sinceramente por terem conseguido. Pois foi preciso muita força para saber que vocês poderiam vivenciar tal realidade.

E agora que vêm fazendo isso há milhares de anos, estão realmente quase no fim desse jogo específico da consciência. E é por isso que, recentemente, começaram a explorar esses conceitos de expansão da consciência, porque estão se lembrando em vez de esquecer. Estão despertando em vez de dormir, porque quase não há mais jogos de limitação para jogar. Estão ficando sem opções e, portanto, precisam procurar algo mais para fazer. E depois de superarem a segregação, a única coisa que resta é a integração; vocês precisam trabalhar o outro lado da rua da polaridade, por assim dizer.

Então, agora vocês estão começando a se sentir curiosos e atraídos pelo conceito de que são mais do que apenas o corpo. Que sua consciência é algo mais do que apenas o cérebro, a mente e a mentalidade que a ciência antiga lhe permitiu acreditar ser verdade. E à medida que você se lembra de mais e mais de si mesmo, à medida que reúne mais e mais de si, à medida que se reconecta, à medida que se reintegra, à medida que se reintegra, você começa a questionar todas as ideias antigas, todas as crenças antigas, todas as limitações antigas. E isso também torna o processo muito empolgante. Você começa a redefinir e reavaliar os conceitos que lhe foram ensinados. E começa a dizer: "Espere um minuto.

Será que precisa ser tão difícil assim? Será que precisa ser tão complicado? Será que precisamos mesmo sofrer? Será que precisamos mesmo lutar para saber que merecemos a felicidade? "Não, não precisam. Essa é a resposta simples. Mas agora que você vivenciou milhares de anos de hábitos e padrões de aprisionamento em limitações e negatividade, às vezes a metodologia para se permitir saber que a resposta é simples pode ser bastante complexa. Muitos de vocês estão tão acostumados a percorrer processos passo a passo, subindo um degrau de cada vez, que agora acham muito difícil permitir que as coisas sejam tão simples. Este é o grande paradoxo do seu tempo e da sua era.

O grande paradoxo da sua realidade e da sua jornada agora. Como se permitir, não se obrigar, não se forçar, não tentar, mas como se permitir... Deixe a vida ser simples. Como relaxar e retornar ao seu estado natural de plenitude. Porque lembre-se disso, é muito importante, deixe isso penetrar e gire a chave na fechadura da sua consciência. Lembre-se disso: qualquer dor, qualquer resistência, qualquer luta, qualquer dificuldade, qualquer coisa que você já tenha experimentado na vida vem da resistência ao seu eu natural.

Porque você foi ensinado que o que você sente, o que você sonha, o que você imagina, o que te empolga, o que te dá alegria, o que te dá paixão é bobagem, é infantil, não é a realidade, não é assim que o mundo real funciona. Suba. Isso é um sonho infantil. Isso é bobagem. Isso é estúpido. Isso nunca vai se realizar. Isso é bom demais para ser verdade. Ah, você não consegue isso desejando. Ou você não pode ter isso. Ah, você não merece isso. Você trabalhou duro o suficiente? Você conquistou isso? Sem dor, sem ganho. Repetidamente, ouvimos você reforçando a ideia de que

você precisa sofrer para ter uma vida que valha a pena. Não estamos dizendo que vocês não terão desafios.

Não estamos dizendo que não haverá mistério, abertura, vulnerabilidade positiva e integridade. Nenhum de vocês precisa, nem merece, lutar ou sofrer para conquistar algo. Vocês já merecem tudo simplesmente por existirem. Vocês não precisaram fazer nada de especial para serem criativos. Vocês existem. Apaixonem-se por isso. Vocês existem. Questionem-se. Estou aqui? Sim. Acho que sim. Estou fazendo a pergunta. Quem mais fará a pergunta? Portanto, eu existo. Vocês já disseram isso de muitas maneiras, muitas vezes em seus escritos. Penso, logo existo. E assim por diante. A ideia é reconhecer a verdade fundamental por trás dessa afirmação. Eu sou tudo o que é a criação infinita.

Se vocês escolhem chamar isso de Deus, Deus é tudo o que existe. Se esse criador infinito acredita que vocês merecem existir, por que questionar isso? Por que discutir com isso? Sim, aqui estou eu. Obviamente, o criador sente que eu mereço existir, mas eu não acho. É seu direito e sua capacidade discutir com isso, porque vocês têm livre arbítrio. Mas por quê? Por que fazer isso? Você não tem mais necessidade nem motivo para fazer isso. Quando você estava jogando o jogo da limitação, tudo bem, essas eram as regras, mas não agora. Agora você se lembra de que é um aspecto do infinito, que tudo é você, tudo está dentro de você. Você tem tudo.

Então, o conceito de abundância, em qualquer forma que você a deseje em sua vida, não se trata de ter que ir atrás dela, de ter que estender a mão e um dia trabalhar para tê-la em algum lugar. Não sei onde. Ainda não consigo ver. Algum dia. Não, trata-se de

lembrar que você já é abundante. E ao se lembrar verdadeiramente, e explicarei o que quero dizer com lembrar daqui a pouco, ao se lembrar verdadeiramente de que você é abundante, é quando você começa a agir como se fosse abundante. E é quando você começa a vibrar como se fosse abundante. E é quando você começa a ter a realidade física que reflete a abundância que você diz ser.

Enquanto você pensar "algum dia, algum dia, algum dia serei abundante", sua realidade dirá: "Tudo bem, algum dia. Algum dia. Algum dia." Eis o reflexo que você está projetando: algum dia, algum dia. Quase ao alcance, quase inatingível. Sua realidade, o universo, toda a criação, sempre, sempre te apoiam 100%. O universo nunca deixou de te apoiar. Nem por um nanossegundo. Você sempre teve apoio absoluto, 100%. Mas o que você precisa entender e com o que precisa se conectar é o que você está dizendo ao universo para te apoiar. Crenças, definições, crenças inconscientes, definições inconscientes nas quais você se baseou, que você aceita com mais força do que qualquer outra coisa.

Aquelas em que você acredita com mais convicção. E às vezes isso significa que aquelas que você mais teme podem ser verdadeiras. Porque o universo sempre se conecta com o seu sentimento mais forte, a sua emoção mais forte. E se você tem um medo mais forte do que a sua paixão, o universo não tem escolha a não ser te dar o reflexo da realidade que diz: "Aqui está a sua vibração mais forte. A vibração de 'Eu não tenho isso e tenho medo de nunca ter'." É isso que você recebe. Reforço.

Abundância e o lugar do dinheiro

BASHAR · TEMPOS DE ABUNDÂNCIA EM EVOLUÇÃO · 28 DE SETEMBRO DE 1991

Bashar volta ao tema da abundância e dá a definição dele. Responde a quem pergunta de que adianta abundância sem dinheiro e mostra como uma crença guardada na infância pode barrar a riqueza.

O que ele ensina aqui

- Abundância é a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa fazer. Dinheiro é um símbolo válido dela, entre muitos.
- Quem só aceita a abundância na forma de dinheiro fica cego às outras formas que ela toma.
- Uma crença escondida, como "rico é mau", impede a pessoa de ficar rica. Basta reescrever a definição.
- Poder não é controle: é foco e clareza sobre quem você é e sobre o que acredita merecer.

> **Nota do MPR:** "Vamos voltar à abundância": na palestra, Bashar já tinha aberto o assunto antes deste trecho, na parte anterior a ele.

> **Nota do MPR:** A "parábola das pessoas muito ricas" é um exemplo que Bashar dá de como uma criança pode juntar abundância e maldade numa crença só.

A conversa

Vamos voltar à abundância. A grande A. Ah, abundância. Lá vem uma nova definição mais uma vez. Abundância. Pare. Você está

prestando atenção? Muito bem. Abundância é a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa fazer. Ponto final. Ei, você não disse nada sobre dinheiro. [risos] Você perguntou sobre dinheiro. De que adianta abundância sem dinheiro? Bem, de que adianta dinheiro sem abundância? Permita-se entender novamente a definição básica de abundância: a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa fazer. Agora, sim, no seu planeta, entendemos que vocês têm um símbolo de abundância chamado dinheiro. Sim, é válido. Sim, é criativo. Sim, vai mudar.

Mas tudo bem. Continua válido. Tão criativo quanto qualquer outra forma de representar a abundância. O que você quer dizer com "qualquer outra forma"? Que outra forma? Ah, muitas outras formas. Muitas outras formas. E essa é a dificuldade na sua definição. Se você não vê abundância como dinheiro, muitas vezes você não vê abundância. Você está cego. Cego para a abundância porque o verde do dinheiro é a única cor que você permite que a abundância assuma. Ela vem em um espectro completo. Espectro completo. A ideia é entender novamente que você deve relaxar sua insistência de que ela precisa vir desta forma ou que você não a aceitará. Eu não vou reconhecer.

Se eu não vir isso e aquilo nesta data, até o último centavo, não sou abundante. O que há de errado comigo? Não consigo atrair essa quantia de dinheiro até este dia porque preciso dela para isso e para aquilo. O que há de errado comigo? Novamente, é apenas a definição. Se você se permitir entender que abundância é simplesmente qualquer forma, formato ou configuração que sua sincronicidade automática possa atrair para sua vida, permitindo que você faça o que precisa fazer quando precisa fazer, então você

começará a perceber que é bastante abundante e tem sido assim há bastante tempo.

Que você pode ter dinheiro quando ele é a forma mais eficaz de um determinado tipo de abundância se manifestar, quando uma situação específica pode ser representada pela abundância; então o dinheiro estará lá. Você atrairá a oportunidade que lhe dará o dinheiro. Mas quando o dinheiro não é o caminho mais simples, quando não é o caminho de menor resistência, pode ser a última forma que se manifestará. Mas você pode estar recebendo muitas outras formas pelas quais a abundância se manifesta em sua vida, ou melhor, tenta se manifestar. Mas talvez você não esteja permitindo que isso aconteça novamente por causa das suas definições.

Vou lhe dar uma analogia, apenas uma, que se conecta diretamente ao conceito de sistemas de crenças inconscientes fundamentais. Muitas pessoas no seu planeta, enquanto crescem, veem muitas histórias, muitas parábolas, como vocês as chamam. E talvez um dia você veja a parábola... Ao ouvir a parábola das pessoas muito ricas e absorver essa informação como uma criança aberta, você se senta e absorve essa parábola. E essa parábola diz que essa pessoa é extremamente abundante e, ao mesmo tempo, extremamente mesquinha. Uma pessoa extremamente desagradável. Ah, e então sua mente em desenvolvimento diz que abundância é igual a maldade.

E ela une as duas coisas, elas se casam e se fundem em sua matriz de crenças conscientes. E então, um dia, quando você já tiver esquecido que ouviu essa parábola, você cresce e diz para si mesmo: "Sabe, eu realmente gostaria de ser abundante. Eu

realmente gostaria de ser rico." Mas então, de repente, em algum lugar bem lá no fundo, tão fundo que você nem consegue ouvir, a vozinha diz: "Mas se você ficar rico, você vai se tornar desagradável, e eu não quero isso.

Então eu não vou deixar você ficar rico." Agora, quando você começa a se aprofundar na sua meditação, quando se aquieta consigo mesmo e revisita sua história pessoal, descobrindo quais são suas crenças sobre as situações da vida, incluindo a abundância, e de onde vieram essas crenças, por que você as tem, então você pode reconhecer como pode estar se sabotando constantemente, criando curtos-circuitos em si mesmo ao ter sistemas de crenças interligados que não deveriam estar conectados. Quando você entende que pode ter crenças como a que acabei de mencionar, você pode esclarecer a questão dizendo: "Ah, mas agora eu entendo que uma pessoa pode ser rica sem ser má." Agora eu entendo isso.

Mas eu precisava entender que, até então, eu acreditava que isso não era possível, que eu equiparava maldade e abundância como um único conceito e, portanto, eu não me permitia ser rico porque não queria ser mau. Eu não queria a imagem completa do que eu achava que significava ser rico. Como eu preferiria acreditar que é ser rico? Redefina, reescreva sua própria definição pessoal. Uma vez que você entenda qual é a sua definição, reescreva-a. Use sua imaginação. Reescreva da maneira que preferir. Sou uma pessoa amorosa, gentil, bonita, artística, criativa e rica.

Esse é o tipo de pessoa que prefiro ser e agora sei que posso ser sem precisar, de forma alguma, ferir ninguém, nem a mim mesma, para ser o que eu quiser. Esse é o meu verdadeiro poder. Esse é o

verdadeiro poder. Quando você entende que já é tão poderoso quanto precisa ser, sem ter que ferir ninguém, nem a si mesmo, para criar a realidade que deseja, então você conhece o verdadeiro poder. Poder não é controle, não é dominação, não é tentar fazer com que sua realidade se conforme à sua força de vontade. Não é força de vontade. É simplesmente foco. É simplesmente clareza sobre quem e o que você é, sobre o que você prefere e sobre o que você acredita merecer.

Uma questão importante: merecimento, especialmente no que diz respeito à abundância. Eu mereço ser abundante? Estou pronto para ser bilionário. Eu mereço. Mas, novamente, são as ações em si. É a própria realidade que diz tudo. Você está disposto a acreditar nisso a ponto de estar disposto a ser isso, a agir de acordo com isso, a ser essa pessoa, essa pessoa abundante que pode então atrair a realidade para si?

Manifesto tudo, menos dinheiro

BASHAR · A FONTE DA CRIATIVIDADE · 22 DE NOVEMBRO DE 1996 · PARTICIPANTES: UMA PINTORA QUE PERGUNTA SOBRE DINHEIRO

Uma pintora, que já manifestou pintar, cantar e ensinar, diz que não consegue manifestar dinheiro e que está endividada. Pede ajuda a Bashar.

O que ele ensina aqui

- Quem manifesta bem em outras áreas deve aplicar a mesma lógica ao dinheiro, em vez das definições herdadas.
- Abundância é a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa. O dinheiro é só uma das formas dela.
- Crenças opostas, como "sem dinheiro não há sucesso" e "dinheiro é a raiz de todos os males", travam o fluxo.
- Vocês já são bem-sucedidos em tudo o que escolhem fazer. Redefinir o sucesso ajuda mais do que tentar de novo.

> **Nota do MPR:** Bashar chama de "fluxo" o estado em que a pessoa age com êxtase e presença, como quando pinta.

> **Nota do MPR:** A conversa continua na entrada seguinte, a partir da pergunta de Bashar "Quando você pinta, você está totalmente presente?".

> **Nota do MPR:** Em dois pontos o texto original está truncado e foi marcado com […].

A conversa

PARTICIPANTE: Bom dia. Eu descobri você há cerca de três semanas em algum lugar

BASHAR: Onde eu estava?

PARTICIPANTE: Flutuando pelo meu quarto. […] E me deram uma fita e fiquei muito entusiasmada depois de ouvi-la e realmente apreciei o que você falou antes porque sou pintora e pinto há 17 anos. Sou artista e o que você disse no início desta sessão foi muito apropriado para o processo pelo qual estou passando.

BASHAR: Obrigada pela sua sincronicidade cocriativa.

PARTICIPANTE: Sim, obrigada por estar aqui. E eu gostaria que você me ajudasse com uma cura pela qual estou passando, porque […] manifestar-me de forma mais sucinta, mais abundante. Uma das coisas que me empolga no que você diz é essa ideia de manifestar a sua empolgação. Eu tenho feito isso ao longo da minha vida e, como resultado, tive uma vida muito empolgante em muitos aspectos. Eu realmente manifestei coisas que queria fazer. Eu queria pintar e vim para Los Angeles e me tornei pintora. Eu queria cantar e, em dois anos após tomar essa decisão, já havia cantado em lugares incríveis. Eu queria ensinar. Já dei aulas em alguns dos melhores lugares, então, digo isso com toda a sinceridade.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Mas a única coisa que não consegui manifestar […]

BASHAR: Mas é dinheiro.

PARTICIPANTE: Então, eu não consigo manifestar dinheiro e isso está começando a me atrapalhar.

BASHAR: Você está dizendo que nunca manifestou nenhum?

PARTICIPANTE: Não, eu já manifestei.

BASHAR: Certo. Então você acabou de mentir.

PARTICIPANTE: Não, porque estou no vermelho. Estou endividado. Então, houve momentos em que eu manifestei, mas tive que me endividar para isso.

BASHAR: Então, o que isso simplesmente exige é você aplicar toda a experiência que teve em todas essas outras áreas onde você se sente abundante e aplicar a mesma, digamos, lógica a esta área, em vez de aplicar as definições com as quais você foi criado para acreditar.

PARTICIPANTE: Certo, e veja, é aqui que eu preciso de cura, porque eu entendo isso e me esforcei, eu disse: "Ok, este ano vou me concentrar em organizar meu dinheiro" e me endividei ainda mais.

BASHAR: Então, existem várias maneiras de fazer isso e maneiras diferentes podem funcionar de maneiras diferentes para pessoas diferentes. Mas se você não estiver em contato com as definições, com as definições fundamentais do seu projeto consciente, então certas técnicas podem não funcionar para você até que você esclareça quais são essas definições. E é esse esclarecimento que você precisa em termos do que você chama de cura. Certo? Então, observe novamente a partir desse ponto de vista fundamental. Como já dissemos algumas vezes, quando as pessoas crescem no seu planeta, elas geralmente são instruídas em diversas maneiras de definir e interpretar certos conceitos, como a ideia de

abundância. Não importa a forma que assuma, o dinheiro, claro, é apenas uma forma de abundância, e só existe em certos planetas em certos momentos. Não está em todos os lugares, mas se está no seu planeta, é válido pelo que é. Mas, novamente, observe muitos dos padrões do sistema de crenças que você, como você disse, absorve enquanto cresce. Número um: sem dinheiro, você nunca terá sucesso. Número dois: o dinheiro é a raiz de todos os males. Como você concilia esses sistemas de crenças diametralmente opostos nos quais lhe dizem que você deve acreditar igualmente?

PARTICIPANTE: Ah, sim, eu gosto quando tenho dinheiro, eu gosto. Não acho que seja algo ruim e

BASHAR: mas não é isso que estamos dizendo. A questão é que você está fazendo certas associações com certas circunstâncias e situações que permitem que você as defina de uma maneira que não permite que você flua.

PARTICIPANTE: Sim. O tipo de sistema de definição com o qual você está lidando. É isso que eu sou, é por isso que a cura que eu preciso é porque estou em um programa agora que está me ajudando a chegar à raiz do problema, sabe? E

BASHAR: lá está essa palavra de novo, a raiz

PARTICIPANTE: a raiz e, sabe, e eu também estou pensando que, de certa forma, é menos sobre dinheiro e mais sobre ser capaz de, ser capaz de cuidar de mim mesma ou ser cuidada.

BASHAR: Agora mesmo, você já acabou de apresentar, de certa forma, uma contradição.

PARTICIPANTE: Ok.

BASHAR: É sobre dinheiro, não tanto sobre o dinheiro. Entende? É sobre dinheiro. Não é tanto sobre o dinheiro. Foi isso que você acabou de fazer.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Então, preste atenção no que você está fazendo. Você mesma está jogando, como você disse, no seu planeta, um jogo de pingue-pongue com o seu sistemas de crenças sobre o que você acha que deveria ser o foco. Abundância, literalmente, é por definição a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa fazer. Independentemente de envolver dinheiro ou não, ela pode trazer dinheiro para sua vida, mas nem sempre é necessária. A ideia é entender que você precisa relaxar. Sua definição do que você acha que precisa para permitir que o que você realmente precisa chegue até você. E a abundância, seja qual for a forma que ela assuma, só virá na mesma medida em que você estiver disposto a se expressar, no sentido de se expandir naquilo que você ama fazer. E sempre é preciso fazer aquilo que você ama fazer. Ou fazer as coisas de uma maneira que você ama fazer da maneira mais empolgante que você possa imaginar, que permita que seu fluxo de abundância siga o caminho de menor resistência. Está me acompanhando?

PARTICIPANTE: Sim. Hum.

BASHAR: Um momento. A ideia, portanto, é começar a relaxar todas as suas definições de abundância. Deixe-as derreter. Deixe-as fluir. Deixe-as se dissolver. E como dissemos na última comunicação, o que vocês chamam de "última noite do seu tempo",

se vocês não tiverem sucesso de primeira, redefinam o sucesso. Entenderam? Não tentem, tentem de novo. Redefinam o sucesso porque vocês já são bem-sucedidos sempre foram. Desde o primeiro dia, desde o primeiro momento, vocês são bem-sucedidos. Não há nada em que vocês não sejam bem-sucedidos. Vocês têm sucesso em tudo o que escolhem fazer. Agora, prestem atenção nessa frase. Ela é crucial para vocês e talvez para mais do que apenas vocês.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Todos vocês têm sucesso em tudo o que escolhem fazer, total, completa e absolutamente. Tudo o que acontece é produto de uma escolha. Cada escolha que vocês fazem é baseada em uma motivação para fazê-la. Cada motivação é baseada em uma definição que faz com que pareça ser a coisa certa a se escolher. Então, a pergunta fundamental para começar é: vocês podem se permitir começar, cada vez mais, cada vez mais, cada vez mais frequentemente, na verdade, a cada momento, a aplicar toda a criatividade que vocês estão acostumados a usar em certas áreas a todas as áreas de suas vidas, sem exceção? Você consegue definir tudo o que existe na sua realidade a partir desse mesmo ápice de êxtase? A partir desse mesmo estado, esse mesmo estado extático ao qual você diz estar acostumado quando está fazendo algo que normalmente define como algo que ama fazer, mas que você se recusa a definir outras coisas dessa maneira. Está fazendo algum sentido até agora?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Vou colocar desta forma.

PARTICIPANTE: Certo.

BASHAR: Diga algo que, de alguma forma, você realmente acredita ser o que você chamaria de "uma necessidade da vida", algo que você não necessariamente gosta de fazer em um estado de êxtase. Hum, fazer coisas que você não necessariamente quer fazer por dinheiro. Diga algo. Seja específico.

PARTICIPANTE: Trabalhos temporários.

BASHAR: Trabalhos temporários em

PARTICIPANTE: trabalhos temporários. Sim.

BASHAR: Você pode ser mais específico?

PARTICIPANTE: Bem, eu tive alguns trabalhos que amei. Agora estou trabalhando.

BASHAR: Diga algo que você está fazendo agora. Já que o agora é tudo o que temos, cite algo que você está fazendo agora, sem estar em êxtase, mas que você considera uma necessidade.

PARTICIPANTE: Ah, procurando emprego.

BASHAR: Procurando emprego. Entendo. Procurando dinheiro. Procurando dinheiro. Procurando dinheiro. Vá para isso. Se é só isso que você está fazendo, vá a um lugar onde o dinheiro é guardado E ENTÃO OLHE PARA. E então você terá alcançado essa ideia.

PARTICIPANTE: Procurar dinheiro na minha bolsa é mais apropriado.

BASHAR: Ah, tudo bem.

PARTICIPANTE: Procurar dinheiro na minha conta bancária é mais apropriado, e existem diferentes maneiras.

BASHAR: Não estamos sendo específicos o suficiente.

PARTICIPANTE: Bem, existem diferentes maneiras que eu tenho de trazer dinheiro para mim, mas parece que não consigo trazer o suficiente para mim e

BASHAR: isso é por causa do que estamos dizendo. Mas você ainda não entendeu o ponto e sua definição ainda não está clara, o que indica que suas crenças fundamentais ainda não estão claras sobre isso. Certo? Em outras palavras, você parece estar com dificuldade para responder à pergunta simples. E isso significa que suas definições estão confusas. Você ainda não nomeou uma atividade específica que você considera não estar sendo feita através do seu êxtase. Dê um exemplo de uma atividade que você está fazendo e que considera necessária, mas que gostaria que não fosse. Especificamente,

PARTICIPANTE: se preocupar comigo.

BASHAR: Não, não, não.

PARTICIPANTE: Um trabalho.

BASHAR: Sim. O que você está fazendo especificamente?

PARTICIPANTE: Agora, não estou trabalhando. Estou fazendo o que quero fazer agora, que é pintar.

BASHAR: Ah, entendi.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: É isso que você quer fazer.

PARTICIPANTE: Sim. É uma das coisas.

BASHAR: Aqui está a pergunta, dessa perspectiva. Você está pronto?

PARTICIPANTE: Uhum.

BASHAR: Certo. Preste atenção. Você está prestando atenção?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Certo. Só para confirmar.

PARTICIPANTE: Estou aqui.

BASHAR: Certo. Veremos. Em certo sentido, você pode não estar. E essa pode ser a dificuldade, nos seus termos. Pode ser porque você pode não estar totalmente presente. E aqui vem a pergunta, certo? Quando você pinta, você está totalmente presente?

PARTICIPANTE: Hum,

BASHAR: ah, hesitação geralmente significa não.

PARTICIPANTE: Às vezes estou quando começo. Não. Conforme vou me envolvendo, sim.

Você já tem, só precisa reconhecer

BASHAR · A FONTE DA CRIATIVIDADE · 22 DE NOVEMBRO DE 1996 · PARTICIPANTES: A MESMA PINTORA

A conversa com a pintora endividada continua. Antes, Bashar perguntou se ela está totalmente presente quando pinta, e ela respondeu: "Às vezes estou quando começo. Conforme vou me envolvendo, sim."

O que ele ensina aqui

- Quem sai do estado de êxtase para fazer algo "necessário" define que a próxima tarefa vale menos. É nesse momento que a abundância se perde.
- O presente cria o passado: a desculpa de experiências passadas não sustenta nada.
- Quem é você mesmo recebe o que precisa. Você não precisa sair para ganhar dinheiro quando age a partir do que você é.
- Você já tem tudo. O processo é o tempo que você acredita precisar antes de enxergar o óbvio.

> **Nota do MPR:** Bashar usa "êxtase" para o estado natural de quem está presente e no fluxo, agindo como ele mesmo.

> **Nota do MPR:** No final desta conversa, uma nova pessoa faz outra pergunta, que não entra aqui.

A conversa

BASHAR: E se eu não estiver dizendo que você está, como você diz, envolvido nisso, você poderia dizer que naquele momento, você sabe como é essa sensação. Você está absolutamente presente,

como você diz em sua linguagem, no fluxo, sendo seu verdadeiro eu e agindo com a mais alta alegria extática naquele momento.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Agora aqui vem.

PARTICIPANTE: Hum-hum.

BASHAR: Por que você para?

PARTICIPANTE: Porque

BASHAR: observe.

PARTICIPANTE: Porque

BASHAR: observe. Por que você se afasta desse estado, não importa o que mais precise ser feito? Por que você se afasta desse estado antes de fazer?

PARTICIPANTE: Ah, por causa de experiências passadas.

BASHAR: Ah, sem mais desculpas. Sem desculpas. O passado não cria o presente. Bem, eu o presente cria o passado. Preste atenção nisso. É uma ferramenta poderosa e profunda. Se você aprender a fazer isso, todas as suas dificuldades com a abundância se dissolverão. O presente é o ponto de poder. O passado é o resultado do que você define como presente. Não o contrário. Portanto, se você sentir ou experimentar que sua energia muda porque escolhe fazer algo diferente, você está trazendo para essa experiência uma definição que diz que você está motivado a diminuir seu nível de energia. E isso reforça que a única maneira, a partir desse ponto, de você experimentar a realização dessa coisa

será em um nível de energia mais baixo. E você não será capaz não apenas de experimentar, mas também de perceber como poderia experimentar a realização dessa coisa de uma maneira mais fácil, extática e criativa. E, claro, mais abundante. Você precisa se flagrar no momento em que escolhe sair desse estado, porque está definindo que a próxima coisa que você vai fazer não é tão digna quanto o que você acabou de fazer. Quando você permanece nesse estado para qualquer coisa que escolha fazer, você será capaz de perceber as coisas essenciais que precisam ser feitas para realizar o que precisa ser feito no caminho de menor resistência e da maneira menos complicada. E é isso que permitirá que essa coisa seja feita, se de fato precisar ser feita. E essa é outra decisão que você precisa tomar com honestidade. Se, de fato, for necessário fazer algo, então poderá ser feito em conjunto com qualquer outra coisa que você faça e que se sinta disposto a fazer em estado de êxtase. Se você não estiver nesse estado de realidade em primeiro lugar, será impossível experimentar o benefício que poderia advir dessa situação, que estaria em consonância com o estado em que você diz querer viver. Você não pode perceber uma realidade na qual não está na vibração das oportunidades que estariam disponíveis para você como pessoa, que representariam uma abundância extática e não resistente. As oportunidades que estariam lá serão invisíveis para você nessa circunstância se você não entrar nela a partir desse estado. E você não verá como será possível realizar o que precisa realizar nessa situação. E, permanecendo no estado de êxtase apropriado, que é o seu estado natural, o estado em que você foi originalmente criado, por assim dizer, falando de forma linear por um momento para fins de esclarecimento, se você permanecer nesse estado, se escolher estar nesse estado, poderá então

perceber, através da sincronicidade da sua vida, que certas coisas que você pensa precisar fazer, na verdade, não são necessárias para alcançar a abundância sem esforço. Isso pode acontecer de diversas maneiras quando você está no estado em que a sua realidade pode refletir esses caminhos e caminhos. Mas se você está sorrindo para o espelho enquanto pinta, e então muda sua expressão para uma carranca, você não poderá obter nada além do reflexo de uma carranca no espelho no momento seguinte. Se você não se permite permanecer no estado que lhe permite sorrir, o espelho não tem poder para lhe dar o reflexo de um sorriso em troca. Você precisa sorrir primeiro. Você não pode insistir. Eu sorrirei quando o espelho sorrir de volta primeiro. Serei feliz se for feliz quando for feliz, porque é isso que prefiro, e quando você faz isso porque não há outro motivo para fazê-lo. Preste atenção nisso. Não há outro motivo que você conecte a isso para tornar a felicidade condicional. Quando você faz isso incondicionalmente, você obtém a realidade que apoia a imagem que você está projetando, porque A realidade física nada mais é do que um espelho, um reflexo daquilo de que você abre mão. Então, você precisa se flagrar nesses momentos e se perguntar: por que parei de sorrir? Por que reduzi minha energia só porque agora estou fazendo outra coisa? É aí que você pode se permitir entrar em contato com as definições com as quais foi criado, que dizem que isso significa isso e isso significa aquilo, e quando você tem que fazer isso, então você deve se comportar desta maneira, e quando você faz isso, você tem que fazer aquilo.

PARTICIPANTE: Você soa como minha mãe.

BASHAR: Sim. Parece familiar, não é?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Agora você está começando a se lembrar de onde aprendeu essas coisas.

PARTICIPANTE: Ah, eu sei onde aprendi.

BASHAR: Mas você não conhece todos os níveis do que aprendeu.

PARTICIPANTE: Mas estou começando a perceber, mesmo enquanto você fala comigo, que só o pensamento de ter que sair para ganhar dinheiro me paralisa.

BASHAR: Então deixe o pensamento ir embora, certo? Você não precisa sair para ganhar dinheiro, certo? A abundância naturalmente estará onde precisa estar quando você parar de precisar tê-la e simplesmente for quem você é. Porque quem você é, tudo em você, quem você é, é um kit automático, completo e autossuficiente para viver. Você já contém tudo o que precisa para atrair para si tudo o que precisa para ser você mesmo. Então, se você simplesmente for você mesmo, sua vida automaticamente, sincronicamente, automaticamente, sincronicamente, conterá todas as coisas que o ajudarão a continuar sendo você. O problema surge quando você não está sendo você mesmo está desconfortável com quem você é.

PARTICIPANTE: Quero dizer, essa é a diferença. Exatamente.

BASHAR: Por que você se sentiria desconfortável sendo o que você foi projetado para ser?

PARTICIPANTE: Bem, criação, infância,

BASHAR: mas é isso que estamos dizendo, certo? Porque você entende que não está sendo você mesmo e que lhe foram dadas

razões para não ser você. Que, por algum motivo, você decidiu acreditar com mais força do que aquilo que sabe ser verdade para si mesmo. É simples assim.

PARTICIPANTE: Ah, não,

BASHAR: você já é abundante. Tudo em você. Todos vocês entendem isso em todos os níveis possíveis. Isso é importante. Vocês já receberam tudo. A Criação existe. Vocês têm tudo à sua disposição. Vocês já receberam tudo o que poderiam imaginar e que se aplicaria à sua vida. Vocês já receberam. Vocês já têm. Vocês têm mesmo. De verdade, honestamente, isso não é um truque. Vocês realmente já têm. Não é um jogo de palavras. Vocês realmente já têm. O que vocês estão vivenciando não é um processo de aprender a obter. Vocês estão vivenciando um processo de aprender a reconhecer que já têm. E quando aprenderem a reconhecer que já têm, vocês verão, porque sempre esteve aí. Essa é a diferença. Quando vocês aprendem que precisam passar pelos passos A, B, C, D e por todos esses processos para alcançar seu objetivo algum dia, quem sabe no futuro, vocês cumprirão o que prometeram, mas nunca entenderão que já têm. O processo é o tempo que você acredita precisar antes de se permitir enxergar o óbvio.

PARTICIPANTE: Ah, isso é muito verdade.

BASHAR: Então, leve isso a sério e permita-se relaxar com essas definições que compartilhamos agora. E você Você vai se ver desbloqueando e resistindo um pouco mais ao seu eu natural. Um pouco mais. Um pouco mais. E então você começará a realmente experimentar a abundância que já possui. Isso te ajuda?

PARTICIPANTE: Ah, sim. Obrigada.

As cinco formas de abundância

BASHAR · AS CINCO FORMAS DE ABUNDÂNCIA · 31 DE JULHO DE 2021

Numa transmissão dedicada ao tema, Bashar diz que a abundância não se limita ao dinheiro e descreve as cinco formas principais que a pessoa vive em sua realidade.

O que ele ensina aqui

- As cinco formas são dinheiro, troca, presente, sincronicidade e imaginação (ou inspiração).
- Quem aceita só o dinheiro fecha as portas das outras quatro, que podem apoiar mais rápido.
- Receber um presente também é dar: a pessoa que dá sente alegria ao dar.
- O que a pessoa precisa costuma vir como uma combinação das cinco, nas proporções que cada momento pede.

> **Nota do MPR:** A transmissão de 2021 vem de legenda automática, sem pontuação. A pontuação foi acrescentada sem mudar as palavras, salvo ajustes de concordância; trechos sem sentido foram cortados e marcados com […].

> **Nota do MPR:** "Versão 100" da abundância é a expressão de Bashar para o conjunto completo do que a pessoa precisa, feito de partes de cada forma.

A conversa

Agora, existem muitas formas de abundância, mas vamos discutir cinco formas principais que você experimenta em sua realidade

nesta transmissão, para que você comece a entender que não se limita ao que [...] foram ensinados a acreditar que é representativo da abundância, de riqueza, de capacitação. Então, vamos começar com os cinco formulários que são mais comuns em seu mundo, para que você possa se abrir para todos os vários formulários e permitir que eles apoiem você, [...] de forma mais sincrônica em sua vida.

Em primeiro lugar, vamos começar com aquele com que todos vocês estão familiarizados em seu planeta, chamado de dinheiro. Entendemos que há um grande foco neste particular forma em sua sociedade. Agora, não há nada errado com a ideia de qualquer dinheiro. É simplesmente uma maneira de dizer que você decidiu, que concordou, em alguma forma de realidade consensual, que deve haver algum objeto, algum artefato, que simboliza o poder de trocar. E você pode criar isso em qualquer número de formas. Você decidiu que existem certos elementos, certos objetos, que você considera colocar esse valor, e concorda em cumprir a ideia de que tem valor contínuo, para que você possa utilizar em sua economia.

Agora, a única coisa de claro que gostaríamos de apontar, que parece muito interessante para nós, é essa forma de economia que você tem [...] dinheiro não é realmente baseado em termos de sua eficácia no objeto real. Na verdade, é baseado nas flutuações emocionais de seus membros em sua sociedade. A ideia de que [...] os mercados sobem e descem com base nas variações emocionais nos indivíduos em sua sociedade parece muito interessante e uma espécie de forma incomum, de nossa perspectiva, de basear um sistema econômico para uma sociedade inteira, porque então não é algo que é realmente estabilizado. É

algo que flutua constantemente com como você se sente em um determinado dia. Isso tem servido a você por um tempo; é algo que vai mudar em seu futuro próximo, nos próximos anos. Mas, mesmo assim, a ideia em si mesma de criar uma forma de abundância baseada em algum objeto ou forma de troca acordada é absolutamente aceitável. E esta é uma forma que a maioria de vocês são, até certo ponto, familiares com.

Mas a ideia é que muitas pessoas em sua sociedade são ensinadas a focar nesta forma ou expressão particular muito mais do que qualquer outra forma e, de fato, para o exclusão às vezes de qualquer outra forma de abundância, fechando assim as portas através das quais outras formas de abundância podem vir, porque cria uma grande insistência e expectativa em sua consciência de que o dinheiro, em qualquer forma que você considere representá-lo, é realmente o mais poderoso, realmente aquele que pode permitir você faça o que você precisa fazer quando você precisa fazer. Que, afinal, é a nossa definição de abundância: a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando você precisa fazer. Isso é realmente a definição básica. Mas a ideia é que existem quatro outras formas principais que você experiência em seu planeta e pode experimentar com mais frequência.

Agora, a segunda forma é algo que você costumava fazer, que você faz às vezes, mas não faz tanto como você costumava fazer, e essa é simplesmente a ideia de comércio. Obviamente, se você tiver algo que outra pessoa deseja, seja um objeto ou uma habilidade que você pode trocar por ela, e que de certo modo é uma forma de abundância, porque dá a você o que você precisa para fazer o que você precisa quando você precisa fazer. Então essa é uma forma

antiga de abundância, talvez até mesmo anterior à ideia de seu dinheiro, mas o dinheiro, em sua maior parte, foi substituído em seu mundo.

Agora, a ideia da terceira forma é simplesmente receber um presente ou dar um presente: algo dado gratuitamente para apoiar alguém, para que eles possam fazer o que precisam fazer, ou sendo dado a você para que você possa fazer o que você precisa fazer. Os presentes são uma forma absolutamente válida de abundância, e você nunca sabe quando alguém pode vir e simplesmente lhe dar algo, sem que você precise necessariamente de dinheiro ou precise negociar qualquer coisa por outro que não a gratidão que você expressa ao receber o presente, que também é uma forma de troca. Às vezes, indivíduos em seu planeta, quando se trata da ideia de dar ou receber presentes, relutam um pouco em fazer isso. Às vezes gostam de servir e dar e dar e dar, mas estão relutantes em receber, porque pensam que pode haver algo de errado com isso. Não há absolutamente nada de errado. E, de fato, se você olhar de outro ponto de vista, a ideia de permitir que alguém lhe dê é uma forma de dar a eles, porque eles têm tanta alegria em dar quanto você mesmo pode estar disposto a receber, quando acontece de forma natural. É uma forma de dar também, porque você está permitindo que eles deem a você e tenham a experiência desse sentimento.

Agora, a próxima forma de abundância é a sincronicidade em si. Quando você está se movendo pela vida e encontra exatamente a informação, ou o objeto, ou a pessoa de que precisa naquele momento, que lhe forneça um entendimento ou informações para permitir que você continue se movendo em seu caminho de menor

resistência, em seu caminho de maior paixão, então isso também é uma forma de abundância. Novamente, lembrando-o de que ela simplesmente volta à real definição de ter a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando você precisa. Então, a sincronicidade é uma forma de abundância.

A quinta forma de abundância é a imaginação, ou inspiração, como você quiser chamá-lo. Quando você permite que a imaginação, que é o canal de comunicação entre sua mente física e superior, seja aberta e funcione de forma equilibrada, imaginação e inspiração fornecem uma nova ideia, novos caminhos, novas informações que você pode usar para talvez mudar seu curso ou fazer algo que você não pensou em fazer antes, que pode realmente ser mais representante de seu verdadeiro caminho.

Então, a ideia de dinheiro, a ideia de trocar, a ideia de um presente dando, a ideia de sincronicidade e a ideia de sua imaginação são cinco formas principais de abundância que existem em sua realidade. Mas a ideia, novamente, é que, para a maioria das pessoas em seu planeta, elas fecham as portas para quase tudo, exceto a ideia de dinheiro, exceto aquela expressão particular […] muitas vezes pode realmente ser o caminho de menor resistência àqueles outros quatro, que podem dar o que você precisa e apoiá-lo, às vezes ainda mais rapidamente do que a ideia de dinheiro.

Mas é basicamente assim que funciona quando você está agindo de acordo com sua paixão: tudo o que você precisa naquele momento, para suporte de alguma forma que permite que você continue agindo de acordo com sua paixão, virá geralmente em uma combinação das cinco formas. Às vezes pode ser duas, às vezes três ou quatro. Mas uma combinação de formas. Nem sempre tem que

vir de apenas uma maneira, em apenas uma das formas. Muitas vezes funciona de forma mais eficiente se você estiver aberto para permitir que todos os formulários entrem quando e como eles precisam trabalhar juntos para criar o suporte que você precisa. Às vezes você pode, de repente, se encontrar ganhando um pouco de dinheiro, e depois a sincronicidade se somará a ele, ou um presente se somará a ele, ou você será inspirado por algo que irá adicionar a sua capacidade, ou você será capaz de negociar algo que irá adicionar a sua habilidade de fazer o que você precisa quando você precisa fazer. A ideia é permitir as proporções e as relações para entrar, para formar a versão 100 da abundância que você precisa. Mas esses 100 podem ser feitos de um pouco disso e um pouco mais disso e um pouco mais disso. Deixe vir dessa forma, porque isso é geralmente representativo da maneira mais fácil, do caminho de menor resistência para você.

E quando você se abre para todos os formas de abundância, as coisas podem acontecer de uma maneira muito mais acelerada. Quando você tem sistemas de crenças que criam resistência à ideia de abertura para as outras formas, você desacelera tudo, insistindo que só pode acontecer desta forma, e eu só posso fazer isso se acontecer desta forma. Então você está, na verdade, retardando o processo pelo qual você pode realmente […] ser capaz de fazer tudo o que é muito mais rapidamente e com muito mais facilidade. Isso está fazendo algum sentido?

Ficar rico sem perder quem eu amo

BASHAR · EXPLORAÇÕES COM O BASHAR · 31 DE AGOSTO DE 2021 · PARTICIPANTES: PARTICIPANTES DA SESSÃO DE PERGUNTAS

Numa sessão de perguntas, alguém teme que ficar muito rico desestabilize seus relacionamentos. Depois outra pessoa pergunta como tratar o desconforto entre dinheiro e espiritualidade.

O que ele ensina aqui

- Riqueza vem como ideia completa: quem a define com medo e relações rompidas vive uma riqueza de medo.
- O dinheiro amplia o que a pessoa já traz. Ele não cria o problema; mostra o que precisa ser integrado.
- Apreciação e fluxo ajudam: o dinheiro precisa circular, e um plano de dar de volta atrai mais.
- Dinheiro e espiritualidade não se excluem. As limitações vêm das crenças de quem olha o físico como prisão.

> **Nota do MPR:** A transmissão de 2021 vem de legenda automática, sem pontuação. A pontuação foi acrescentada sem mudar as palavras. Trechos sem sentido foram cortados e marcados com […].

> **Nota do MPR:** "Ampliação vidro" no texto é a lupa: Bashar diz que o dinheiro funciona como um vidro de aumento sobre medos que já existem.

> **Nota do MPR:** Um trecho sobre comprar bilhetes de loteria foi omitido, pois a loteria tem livro próprio.

A conversa

PARTICIPANTE: Eu gostaria de me tornar muito rico, mas temo que isso vá causar muitas mudanças. Isso vai desestabilizar meus relacionamentos pessoais. Como posso superar isso?

BASHAR: Depende de como você define riqueza. Se sua definição de riqueza é aquela que é entendida como um todo conceito que, por definição, por definição, traria em sua vida aquelas coisas que são representativas de riqueza em todos os aspectos da sua vida, incluindo relacionamentos, então você experimentará esse tipo de riqueza. Mas para ter uma definição de riqueza em que está embutido naquele definição o conceito de medo e o conceito de relacionamentos desarticulados […] na verdade não é uma definição de riqueza, exceto uma riqueza de medo. Então é tudo sobre como você define o conceito de riqueza e na compreensão de que a definição é uma definição completa em vez de dividi-lo em um isto ou aquilo. A ideia, a noção, portanto, é: como você define riqueza é assim que você experimentará a riqueza, porque ela virá como uma ideia completa. Mas se você tem uma definição de riqueza que contém a ideia de dissociação e medo e experiências negativas, então sua definição de riqueza é simplesmente uma riqueza dessas coisas, ao invés do tipo de definição de riqueza que você diz que prefere ter, o que, então, só atrairia aquela experiência particular, refletindo a definição que você deu de uma forma mais positiva.

PARTICIPANTE: Tudo bem. Eu sei que muitas pessoas gostariam de ganhar na loteria e algumas pessoas realmente ganham na loteria, embora […] assim que ganharem na loteria e tiverem todo esse dinheiro, eles descobrem que seu casamento desmorona.

BASHAR: Sempre que você criar a ideia de uma ampliação ou expansão de seu realidade, será sempre, no início, um ampliação ou expansão do que você já traz nessa situação, para lançar um foco mais forte nas áreas de sua própria energia que realmente precisa de integração. Apenas porque alguém pode ganhar muito dinheiro, você deve entender que o dinheiro é apenas uma ferramenta. O dinheiro é apenas um reflexo, o dinheiro é apenas um símbolo e […] não resolverá problemas, só sempre ampliar e ampliar quais desafios precisam ser atendidos e integrado.

PARTICIPANTE: Eu sei que houve exemplos onde eles levaram um sem-teto,

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: e deram a eles cem mil dólares,

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: e até tentei dar-lhes algum treinamento e algumas orientações sobre como manter essa riqueza,

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: e geralmente o que parece acontecer é, dentro de um ano, que essa pessoa perdeu todos os dinheiro.

BASHAR: Porque os problemas dessa pessoa, que são conectado à ideia de medo, sempre, sempre, sempre sobrecarregar a ideia de como o símbolo pode ter sido usado de forma positiva. O símbolo está simplesmente sendo usado, neste caso, de forma negativa, para ampliar e reforçar o conceito do que essa pessoa considera mais importante, ficar com aqueles em particular perspectivas

negativas, porque eles têm uma crença fundamental que o dinheiro, de certa forma, vai realmente fazer algo para eles, eles realmente não prefere. Então eles vão se livrar dele o mais rápido eles podem.

PARTICIPANTE: É verdade, como acontece com os casais, às vezes, onde, se eles passaram uma vida inteira juntos e eles não têm muita riqueza, eles aprenderam a estar juntos sem ter riqueza, e então eles estão à beira de ter muita riqueza.

BASHAR: Presumimos que você quer dizer dinheiro, porque obviamente, se eles estão juntos e felizes, eles têm a riqueza certa.

PARTICIPANTE: Eu acho que é mais focado especificamente no dinheiro, a ideia de gerar muitos dinheiro.

BASHAR: Sim. E isso pode trazer medo ao relacionamento, que eles podem se perder, ou que a maneira que eles estão acostumados a operar pode tornam-se desestabilizados. Se esses medos já existem dentro deles inconscientemente, o dinheiro funcionará como uma ampliação vidro para trazer esses problemas à atenção deles conscientemente, para que tenham a oportunidade de lidar com eles. Não é o dinheiro que está causando o problema. O dinheiro está simplesmente apontando que já existem problemas dentro de sua mente inconsciente que eles não criaram, simplesmente uma oportunidade para lidar com eles, e o dinheiro é a oportunidade de integrar essas coisas e mover avançar de uma forma mais expandida.

PARTICIPANTE: Então, em primeiro lugar, se alguém está em uma posição em que podem estar recebendo muito dinheiro, sim, e existem essas preocupações sobre como isso afetará o resto de seus

vive, o que seriam algumas das melhores atitudes ter ao embarcar nessa jornada para garantir que eles teriam um efeito positivo de ganhar riqueza?

BASHAR: Você tem dentro de sua linguagem própria todas as pistas necessárias, porque você associar as palavras que são necessárias com o próprio dinheiro, e isso é principalmente o conceito de apreciação. Se um indivíduo permitir o dinheiro que entra em suas vidas para permitir que aprendam a valorizar sua vida e eles próprios e sua conexão com a criação mais sinceramente do que o próprio dinheiro também refletir apreciação e crescer junto com seu crescimento. Também é importante […] ter um plano de como você vai dar de volta ao planeta com essa riqueza financeira. Pode ser, vai depender do individual. A ideia, claro, é que o dinheiro é realmente apenas um meio de fluxo, […] não é algo que precisa ser mantido, é algo que precisa fluir para que possa realmente continuar crescendo de várias maneiras. Então, se você fizer uma lista de instituições de caridade ou maneiras que você vai pode dar dinheiro para o planeta, que também ajuda como um atrator. Pode depender, novamente, de caso a caso, sobre como a personalidade particular é estruturada e que tipo de permissão irá desencadear as ideias que eles preferem, que são mais reflexivos de quem eles preferem ser.

PARTICIPANTE: […] Eu sei disso, nos círculos espirituais tem havido muito desconforto em torno de dinheiro e espiritualidade, sim, e há algo que você possa compartilhar […] nos ajudar a equilibrar essas energias para que não haja esse estigma de que, se alguém tem dinheiro, não é muito bem espiritual?

BASHAR: Novamente, ajudaria se você simplesmente mude suas idéias sobre o que o dinheiro representa e qual a fisicalidade representa. Quando as pessoas em seu planeta olham para o ideia de fisicalidade no sentido de uma armadilha ou prisão para o espírito, então é claro que eles vão comprar aquelas ideias de que você não pode ter dinheiro e ser espiritual ao mesmo tempo. Agora, não há nada de errado com o prática de praticar a ideia que você chama desapego do físico, porque a ideia é realmente mais sobre não se tornar excessivamente apegado à ideia de físico, mas que não está em qualquer forma ou forma dizendo que você não pode aprender como equilibrar seu relacionamento com a realidade física de maneira a expressar a ideia de grande riqueza e, ao mesmo tempo, expressar a ideia de grande espiritualidade. Se você simplesmente olhar em volta, saberá que há exemplos em seu planeta onde há pessoas que estão fazendo de uma forma muito equilibrada, e se eles podem fazer isso, qualquer um pode fazer. E a ideia é que a fisicalidade em si e o dinheiro por si só não tem nada a fazer nada a ver com a limitação da espiritualidade. São apenas os sistemas de crenças das pessoas que olham dessa forma que tem a ver com colocar essas limitações em si mesmos.

Finja que tem: troque a crença pelo oposto

SETH · SESSÃO 622, PÁGINAS 63 E 77 · SESSÃO 622 (A DATA NÃO CONSTA NA FONTE)

Seth ensina um exercício para mudar crenças que não servem, e depois mostra o que fazer quando a evidência física, como uma mesa cheia de contas, parece contradizer a nova crença.

O que ele ensina aqui

- Troque a crença pelo oposto: gere a emoção contrária e vire a imaginação na direção oposta.
- Brinque como criança: finja que tem tudo de que precisa e imagine como gastaria o dinheiro.
- A evidência física que você enfrenta, como as contas, foi produzida pelas suas crenças. Mudando a crença, a evidência muda.
- Você pode ter acreditado que a pobreza é mais espiritual ou que, por ser indigno, deve se punir sendo pobre.

> **Nota do MPR:** As duas passagens vêm de sessões 622, páginas 63 e 77. O trecho entre elas, omitido e marcado com […], trata de como as pessoas ao redor reagem à sua mudança.

> **Nota do MPR:** "Como mencionado antes" refere-se a um trecho anterior do livro, que não está aqui.

> **Nota do MPR:** Tradução do inglês.

A conversa

Alterando uma crença ao substituí-la pelo seu oposto

Suas crenças sempre mudam em alguma medida. Quando adulto, você realiza muitas atividades que acreditava não poder fazer quando criança. Por exemplo: aos três anos você pode ter acreditado que era perigoso atravessar uma rua. Aos trinta, espera-se, você dispensou essa crença, embora ela se encaixasse muito bem e fosse necessária na sua infância. Se sua mãe reforçou essa crença telepática e verbalmente, com quadros sombrios do perigo de atravessar a rua, então você também carregaria dentro de si aquele medo emocional e talvez alimentasse considerações imaginativas de um possível acidente.

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

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

Você percebe que as ideias não são estacionárias. As emoções e a imaginação as movem numa direção ou na outra, reforçam-nas ou as negam.

Com toda a deliberação, você usa sua mente consciente de forma lúdica, criando um jogo, como fazem as crianças, no qual, 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, finja de propósito que tem tudo de que precisa financeiramente. Imagine como vai gastar o seu dinheiro. Se você está doente, imagine de forma lúdica que está curado. Veja-se fazendo o que faria. Se você não consegue se comunicar com os outros, imagine-se fazendo isso com facilidade. Se você sente seus dias escuros e sem sentido, imagine-os cheios e alegres.

Agora, isso pode soar pouco prático, mas na vida diária você usa sua imaginação e suas emoções, muitas vezes, a serviço de crenças muito menos dignas; e os resultados são bem claros e, deixe-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 crescerão e mudarão sua experiência tão certamente quanto as antigas. O processo de imaginar também vai colocá-lo frente a frente com outras ideias subsidiárias que podem, por um momento, fazê-lo parar. Você pode ver que sustentava duas ideias muito conflitantes ao mesmo tempo, e com igual vigor. Nesse caso, você se deixou num impasse.

[…]

Se você pensar na vida diária como uma pintura tridimensional sempre em movimento, com você como artista, então perceberá que, à medida que suas crenças mudam, sua experiência muda. Você deve aceitar por completo a ideia de que suas crenças formam

sua experiência. Descarte as crenças que não lhe trazem os efeitos que você quer. Enquanto isso, você muitas vezes estará na posição de dizer a si mesmo que algo é verdade diante de dados físicos que parecem totalmente contraditórios. Você pode dizer: "Vivo em meio à abundância e estou livre da falta", enquanto seus olhos lhe dizem que a mesa está cheia de contas. Você deve perceber que foi você quem produziu essa "evidência física" que ainda o encara, e fez isso por meio de suas crenças.

Assim, à medida que você altera a crença, a evidência física passará gradualmente a "provar" sua nova crença tão fielmente quanto provava a antiga. Você precisa trabalhar com as suas próprias ideias. Embora existam categorias gerais de crenças, e razões gerais para elas, você precisa tomar consciência das suas, pois nenhuma pessoa é completamente igual a outra. As crenças antigas serviram a um propósito e atenderam a uma necessidade.

Como mencionado antes, você pode ter acreditado que a pobreza, por si só, era mais espiritual do que a abundância, ou que você era basicamente indigno e devia, por isso, punir-se sendo pobre.

Adquirir ou criar

O dinheiro não vem de fora: você o gera.

Ganho financeiro é subproduto de olhar para si

ELIAS · SESSÃO 458 · 27 DE AGOSTO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E MIKE (MIKAH)

Mike tem sempre ideias para ganhar dinheiro rápido e pergunta por que isso não seria cumprir a intenção de ser um exemplo. Elias lhe propõe uma semana de experimento.

O que ele ensina aqui

- Ganho financeiro pode ser um desejo, mas não é a intenção íntima de Mike. Ele o trata como elemento primário, quando o primário é ele mesmo.
- Olhar para as próprias crenças, para a confiança e para a permissão de se expressar realiza o desejo como subproduto.
- Muita atenção ao dinheiro é uma forma de tirar a atenção de si mesmo, mesmo quando parece que se olha para si.
- Exercício de uma semana: examinar a motivação pelo dinheiro e imaginar, com leveza, o que se criaria sem ele.

> **Nota do MPR:** Elias diz que a mudança de consciência levará, com o tempo, a dispensar a troca monetária, mas que isso ainda não faz parte da realidade oficialmente aceita.

A conversa

MIKE: Hmm. Certo. São informações muito boas. Muito bem, com a minha intenção, gostaria de uma elaboração sobre a minha intenção e também de saber em que capacidade a minha intenção é ser um exemplo. E também, o que... como é que eu digo isso? Deixo você responder essas primeiro e faço a terceira depois.

ELIAS: Diga-me especificamente, na sua linguagem, o que você mantém em confusão em relação à sua intenção neste foco.

MIKE: Certo. Uma é que tenho constantemente ideias para ganhar fundos monetários de um jeito ou de outro, geralmente de forma rápida, e o que eu não entendo é: se a minha intenção é ser um exemplo, então por que seguir isso não seria ser um exemplo?

ELIAS: Em primeiro lugar, como você sabe, a aquisição de ganho monetário ou financeiro não é necessariamente um elemento da sua intenção individual. Isso é um desejo, como já conversamos, mas não é um elemento íntimo da sua intenção individual.

Quanto à questão do exemplo e à sua avaliação de que isso daria um exemplo a outras pessoas, eu tenho consciência da direção do seu processo de pensamento, e nele, dentro dos seus pensamentos, você volta a atenção para justificar a direção do seu desejo dizendo a si mesmo: "Se vou dar um exemplo às outras pessoas do que elas podem realizar no foco físico, que melhor caminho do que este do ganho financeiro, que com toda a certeza atrairá a atenção delas? Pois muitas pessoas também se movem nessa direção, e este é um desejo comum em muitas pessoas. Portanto, elas vão entender essa direção, e será muito benéfico para muitas, muitas pessoas, cumprindo assim a minha intenção e o meu valor neste foco, e beneficiando muitas outras pessoas também." (Mike ri)

E nisso, vamos lhe conceder uma medalha pela sua nobreza em nome da correção de ajudar na ação desta mudança, oferecendo uma expressão bem sólida de realização neste foco.

Mas lembremos também que, dentro da ação desta mudança de consciência, à medida que ela ganha impulso e vocês entram no

seu novo milênio, vocês se movem cada vez mais na direção de acabar com a necessidade de ganho e troca financeira e, por fim, de inserir na sua realidade o desmonte da sua troca monetária.

Mas, voltando ao agora presente, que é a realidade, essas probabilidades ainda não foram inseridas na sua realidade oficialmente aceita. Portanto, olhando para este agora presente, a sua atenção na área do ganho financeiro continua, e isto É um elemento da sua realidade oficialmente aceita, e vocês SE movem na expressão da troca, e você AINDA NÃO assimilou o que lhe digo há muito tempo em muitas, muitas conversas! Continuamos com esta mesma conversa, e vou continuá-la com você, se você escolher se envolver nela mais cem vezes! Não importa! (Mike ri)

E vou continuar a lhe pedir que dirija a sua atenção para longe da distração e da expressão dos sistemas de crenças de massa e das expressões oficialmente aceitas, que o motivam a tirar a atenção de si mesmo e a levá-la para fora de si e o iludem com eficiência por meio de camuflagens que você apresenta a si mesmo fingindo que está olhando para si, e vou continuar a lhe pedir que olhe para si, examine a sua motivação, examine a sua direção e os seus sistemas de crenças.

Diga-me, Mikah, por que este assunto em particular tem tanta importância para você? Por que ele teria tanta importância para qualquer pessoa no foco físico? Mas, na nossa conversa individual e pessoal, entre você e eu, por que manter este assunto com tanta intensidade, tanta energia e tanta atenção? O que você espera ganhar nessa direção? Não que você precise responder a esta pergunta. Estou lhe apresentando a pergunta para que você jogue o

seu jogo favorito e a analise, (Mike ri) pois eu posso responder a pergunta por você.

(Com tédio) Isso criará uma facilidade no seu foco. Você eliminará a sua preocupação. Você eliminará a sua tensão. Você criará a expressão de ajudar o seu pai ou a sua mãe e o seu irmão ou a sua irmã. Você criará muita ajuda dentro da ação desta mudança, e não mencionaremos que você criará muita ajuda para si mesmo, facilitando o seu movimento pelo seu foco. Você poderá adquirir novos elementos, veículos e tecnologia que facilitarão a sua expressão de criatividade. Posso continuar e continuar e continuar. Tenho plena consciência da resposta à minha pergunta, de por que você está motivado nesta direção com tanta intensidade.

Mas também posso lhe dizer que você está desviando a sua atenção para áreas externas, e está colocando a sua atenção nesta direção em particular, que não é a direção que lhe dará a realização do desejo! E continuo a dirigir a sua atenção para outras áreas, dizendo que você realizará esse mesmo desejo com muito mais facilidade, pois não estou dizendo que haja algo errado com este desejo!

EU ESTOU dizendo que você pode realizar este mesmo desejo se voltar a sua atenção para outras áreas e tratar delas primeiro. Se você olhar para si primeiro, e se tratar dos seus sistemas de crenças e das suas questões individualmente primeiro, isso é um subproduto natural. Você está tratando o subproduto como se fosse o elemento primário, e não é. VOCÊ é o elemento primário. Este ganho financeiro é o subproduto. É um à parte. Pode me dizer que é um à parte muito agradável e bom, (Mike ri) mas É um à parte.

VOCÊ é o elemento primário, e a sua confiança em si mesmo, e a sua permissão para a sua expressão dentro da sua criatividade, a sua direção para dentro de si, a sua exploração de si mesmo e o seu DEIXAR IR do seu domínio sobre a sua energia. ESTA é a direção primária, e ao tratar dessa direção primária você realizará o seu desejo, do qual já lhe falei antes, mas você não está escutando!

MIKE: (Suspirando) Certo...

ELIAS: Experimente, Mikah! Ofereça a mim, a Elias, uma semana, uma semana do seu tempo físico, para se permitir um experimento. Você pode oferecer isso, em termos bem físicos, no seu processo de pensamento, como um favor ao seu amigo Elias. Ha ha ha ha! Na verdade, será um favor a si mesmo! (Mike ri) Mas você pode identificá-lo como um favor a mim, se isso facilitar o envolvimento mais oficial no experimento.

Por uma semana, ofereça a si mesmo o exame da sua motivação na direção do ganho financeiro e de como você pode criá-lo com diversão, e não no que você chama de trabalho. Experimente consigo mesmo o pensamento do "não importa". Divirta-se com a ideia de que não importa se você está adquirindo uma grande riqueza, e de que você pode NÃO estar tendo este ganho financeiro. O que você criaria nesse cenário? Você se devastaria? Se contorceria de angústia no chão? Ou criaria ocupar-se e ocupar a sua atenção em outras áreas?

Ofereça a si mesmo a ideia do que você poderia criar se não estivesse criando ganho financeiro. Você se tornaria uma pessoa sem-teto nas suas ruas, e daí? Você assumiria a atividade de um mendigo, e daí? Você poderia ser criativo nessas expressões?

Apenas por uma semana, entretenha ideias diferentes, pois tenho consciência de que você não continuará a entreter essas ideias. Você tem grande motivação na área do ganho financeiro e voltará a sua atenção para essas expressões, e voltará a sua atenção para a área de criar dessa maneira.

Mas você também pode se oferecer um processo de pensamento um pouco diferente e um leve movimento de alteração da sua percepção se se permitir ver outras escolhas e por que tem tanta importância na sua atenção mover-se nesta direção em particular, SEM entreter o seu processo de pensamento habitual de justificativa, SEM entreter as ideias de explicação do tipo: "É claro que estou olhando nesta direção. Ela traz facilidade. Estou cansado de lutar. Não quero mais criar luta e levar o meu foco de mão em mão, por assim dizer. Quero criar fartura e facilidade."

Elas não são necessariamente sinônimos. São sinônimos para você apenas agora, na sua percepção, pois é diferente do que você criou antes e, por isso, você vê que pode manipular as suas criações com muito mais eficiência desta maneira em particular. Isso não é necessariamente verdade! Mas ofereça a si mesmo esta criação de exploração e experimentação apenas durante uma semana, e veremos o que você pode se oferecer.

Vender sem preocupação: criar dinheiro confiando

ELIAS · SESSÃO 655 · 2 DE JULHO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E SUE (CATHERINE)

Sue vendeu o apartamento em Los Angeles sem se preocupar e conta que, em geral, dinheiro nunca foi um problema para ela. Pergunta se isso mostra como criar com eficiência.

O que ele ensina aqui

- Sem forçar a energia nem se preocupar, ela cria com facilidade e valida a própria habilidade.
- Confiar não é parar de agir. Como ao escrever uma carta, você age sem prender a atenção na mecânica.
- Quem cria sem preocupação com dinheiro dá um exemplo que pesa mais que palavras.
- Você cria o que acredita: duvidar da própria capacidade ou do próprio merecimento cria obstáculos.

> **Nota do MPR:** O arbusto novo que cresce reto é a imagem de Elias para quem confia em si e serve de exemplo, sem tentar mudar a realidade dos outros.

A conversa

Certo, quero perguntar sobre ... ou só falar de uma coisa. Quando me mudei para cá, eu tinha um apartamento em Los Angeles, e mandei arrumá-lo e o coloquei à venda, e depois que ele estava à venda — eu tinha uma corretora cuidando disso — de vez em quando eu pensava: puxa, eu deveria estar preocupada com isso, ou deveria mandar alguma energia positiva para ele ser vendido.

Mas o fato é que eu simplesmente não tinha muito interesse. Recebi uma oferta que não deu certo, e não me preocupei muito com isso, e depois recebi outra oferta pelo preço cheio, e foi adiante. Não houve nenhum problema, e um mês depois, o lugar estava vendido.

Acho interessante que, mesmo pensando: "Puxa, eu deveria estar mais preocupada com isso", eu não me preocupei nem um pouco. Tudo correu tão tranquilamente, e eu pensava se isso poderia ser uma espécie de lição prática sobre como criar as coisas com eficiência?

ELIAS: (Sorrindo largamente) Ah, e você está correta! Você está se oferecendo informação por meio de imagens.

Nisso, você se permite a validação de que, ao não complicar a sua realidade e ao não tentar forçar a energia, você pode criar com muito mais facilidade, e nessa facilidade, você também cria uma validação para si mesma, objetivamente, de que você TEM essas habilidades de manipular a energia e de criar o que deseja criar, quando se permite relaxar e confiar nas suas escolhas e no seu movimento, sem complicação e sem dúvida.

SUE: É, porque correu tão bem, e eu simplesmente nem pensei muito nisso. Eu simplesmente sabia que ia vender, e não me preocupava com a corretora, e eu simplesmente ... em geral, costumo ser assim com dinheiro. É como se dinheiro não fosse algo com que eu me preocupe muito, e é meio bom ter pelo menos uma área na minha vida ... não que eu sempre tenha todo o dinheiro que quero, mas acho que simplesmente nunca parece ser

um problema, sabe? Nunca o defini como um problema, e ele nunca acaba sendo um.

ELIAS: E eu lhe digo que este tipo de ação com este assunto em particular, o dinheiro, por assim dizer, oferece um exemplo objetivo a outras pessoas também, e na realidade afeta.

Como já disse antes na nossa conversa, tudo o que você escolhe e o movimento que você realiza no seu foco afeta a consciência, e quando você cria essas expressões de confiança em si mesma, e não incorpora um forçar da energia nem o que você descreve como preocupação ou inquietação em relação a este assunto em particular, você cria esta expressão com muito mais facilidade.

Eu digo este conceito a muitas pessoas, mas posso também lhe dizer que o benefício da sua expressão em relação a outras pessoas é que você também está em foco físico.

Portanto, outras pessoas podem ver o seu movimento e a sua percepção, e o que você cria na sua realidade e como você cria na sua realidade, e isso pode ter mais impacto e influência, no olhar delas, do que as palavras e os conceitos que eu lhes ofereço.

Pois, dentro das suas crenças, todos vocês podem se permitir ouvir a mim às vezes, e também, às vezes, resistem ao que estou lhes dizendo, pois se alinham com as suas crenças de que Elias não está em foco físico e, portanto, não interage com a realidade física da maneira como VOCÊS interagem com a realidade física, e portanto também, eu não entendo as dificuldades que vocês vivenciam na sua realidade física, pois eu não lido com matéria física nem com situações físicas.

(Sorrindo largamente) Posso dizer a você e a outras pessoas que eu entendo muito bem o que vocês criam e vivenciam na sua realidade física, e ofereço informação para ajudar na compreensão objetiva de o que vocês estão criando e de como criam a sua realidade.

Também entendo muito bem que a experiência dentro da sua realidade física fala com vocês de forma muito mais clara, e vocês se permitem uma assimilação muito maior de informação quando se permitem viver as experiências dos conceitos de que falamos.

Portanto, eu lhe digo que, como vocês ESTÃO objetivamente em foco físico dentro desta dimensão física, outras pessoas podem se permitir ver as suas escolhas e o seu movimento, e podem permitir mais influência e mais compreensão objetiva desses conceitos do que necessariamente teriam apenas interagindo comigo e com a oferta de palavras sobre esses tipos de criações e experiências.

Outras pessoas também criam a sua realidade, em associação com este assunto de finanças ou dinheiro, de maneira semelhante à sua, e cada um de vocês que se permite a liberdade de confiar nas suas habilidades de criar dessa maneira — e não de criar preocupação — se expressa no exemplo do arbusto novo que cresce reto.

Pois apenas por meio da sua confiança em si mesma e do seu movimento no seu foco individual, concentrando-se em si e não ocupando a atenção com dúvidas fora de si, você oferece um exemplo a outras pessoas; sem tentar alterar a realidade delas e sem se ocupar objetivamente com a realidade delas, mas focando na SUA realidade.

E este é o ponto, e ele LHE proporcionará o movimento e as criações que você deseja, quando vocês se permitirem a

simplicidade da confiança.

SUE: Uhum. Sim, entendo o que você quer dizer. Acho interessante, também, que eu contraste as minhas atitudes em relação ao dinheiro com as minhas atitudes em relação aos relacionamentos com homens. Vejo isso como um problema enorme. Quero dizer, a ideia toda de conseguir sequer um encontro parece tão impossível, e fico pensando que, se eu pudesse ser tão despreocupada com isso quanto sou com dinheiro, eu provavelmente iria muito mais longe.

ELIAS: Ah! Nisso, você está se oferecendo vislumbres do movimento de como você cria a sua realidade individualmente.

E nisso também, reconheça que, na realidade, você não é despreocupada com dinheiro. Você apenas se permite a expressão de confiança e, portanto, não incorpora preocupação, e ao não incorporar preocupação ou inquietação — NEM a exibição de controle, dentro das suas crenças — você permite uma expressão livre da sua energia.

Portanto, você cria de forma natural, automática e sem esforço o objeto do seu desejo, e isso pode ser traduzido para outras direções às quais você dirige a sua atenção.

SUE: Hum-hum! É....

ELIAS: Quando a sua atenção está focada em você — não na sua corretora, não no comprador, não no objeto da sua casa, por assim dizer, mas a sua atenção está focada em você — e você projetou uma energia do seu desejo e permitiu que essa energia se manifestasse para fora, objetivamente, sem empurrar, sem força,

sem concentração objetiva, sem complicação, mas apenas numa expressão de confiança na sua própria capacidade, a energia flui livremente, e você ESTÁ criando o objeto do seu desejo.

Deixe-me dizer também que, neste tipo de movimento, não é uma situação em que você diz: "Desejo criar esta ação em que uma pessoa vai adquirir esta propriedade, e eu vou vender, e ela vai comprar, e eu não vou incorporar nenhuma dificuldade, e vou envolver a interação, como intermediária, dessa pessoa que identifico como corretora para me ajudar, e confio que esta ação será realizada."

Não é uma situação em que você diz todos esses elementos a si mesma, em definição, num único momento, e então a energia, por assim dizer, é enviada como uma entidade à parte de você, e a energia, como essa entidade, cria toda essa ação para você, e todos os elementos do cenário, por assim dizer, se encaixam, pois a "entidade de energia" organizou a colocação de todas essas ações para você.

Mas sim que você escolhe uma probabilidade objetivamente e, ao confiar na sua capacidade de criar essa probabilidade e esse desejo, você não precisa mais focar a atenção na mecânica da criação dele, pois confia na sua capacidade de criá-lo.

Agora; você continua a participar das suas expressões de energia, sem processo de pensamento objetivo, sem concentrar a sua atenção objetiva, mas você CONTINUA participando da expressão da sua energia, ainda que não esteja na proximidade física da ação percebida, por assim dizer, ou da interação.

E nisso, ao continuar ao longo de um período de tempo confiando na sua capacidade de criar o seu desejo, sem duvidar e sem incorporar preocupação nem desvalorização de si mesma, você também não cria obstáculos, e há um fluxo livre da sua participação na criação do seu desejo.

Isso pode se mover de forma parecida com as suas expressões objetivas e físicas do seu corpo físico.

Deixe-me dizer que você pode estar realizando a ação de escrever uma carta para outra pessoa. Você pode pegar fisicamente uma caneta, e pode apoiar fisicamente a caneta no papel com a mão, e criar fisicamente uma escrita sobre aquele papel.

Os seus pensamentos e a sua atenção não estão concentrados na formação de cada letra física que você escreve, nem no movimento real da sua mão necessário para criar cada letra. Você não está mantendo objetivamente a sua atenção na exibição da tinta que forma cada letra e cada palavra.

A sua atenção está focada na ação de escrever a carta e no conteúdo da informação que você deseja comunicar, não na mecânica física de como você vai se comunicar. Mas você está participando de uma ação real, ainda que a sua atenção [não] esteja presa na mecânica dessa ação. Você está criando fisicamente as letras com a caneta e a tinta sobre o papel, o que forma as palavras que compõem a carta de comunicação.

De maneira semelhante, você cria outras expressões na sua realidade.

Você não duvida de que a sua mão comanda a caneta. Você confia na sua capacidade de formar os símbolos que criam as palavras da comunicação. Portanto, você não precisa que a sua atenção objetiva fique presa nessa ação.

De maneira semelhante, ao criar certas ações no seu foco a respeito da sua criação de dinheiro, você confia na sua capacidade de criar o seu desejo nesta expressão. Você reconhece a sua capacidade e não duvida da eficiência dessa capacidade. Portanto, você também não se preocupa em manter a sua atenção objetiva nessa criação.

Isso não quer dizer que você não continue a participar dessa criação, de maneira semelhante à participação da sua mão com a caneta e o papel. A ação continua. Você não diz a si mesma: "Vou escrever uma carta para me comunicar com o meu camarada", e depois não realiza a ação de escrever a carta.

Você também realiza expressões reais de energia, em participação com a sua realidade objetiva e física, para criar as manifestações do dinheiro que deseja.

SUE: Esse exemplo é muito interessante, porque agora estou estudando linguística na faculdade, e sempre penso em como a linguagem é incrível, que simplesmente falamos de forma automática e não precisamos pensar nisso, tipo como eu digo isto ou como ponho isto em palavras? Em geral simplesmente (estala os dedos) sai pela nossa boca, e então esse exemplo faz muito sentido para mim.

ELIAS: Correto.

SUE: Nós simplesmente CONFIAMOS em nós mesmos para conseguir fazer isso, para conseguir nos comunicar.

ELIAS: Pois você tem essa capacidade. Você tem MUITAS capacidades dentro da sua realidade física que poderiam facilitar as suas criações com muita facilidade, mas você não confia nas suas capacidades e incorpora dúvida influenciada pelos seus sistemas de crenças, e nisso, ao duvidar das suas capacidades e não confiar na sua eficiência nas suas criações nem no seu merecimento, você cria obstáculos no seu movimento. Pois se você não reconhece para si mesma que tem a capacidade de criar certas ações ou certos desejos, por que os criaria? Você cria o que acredita.

O dinheiro é você: criar, não adquirir

ELIAS · SESSÃO 672 · 3 DE AGOSTO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E DEBI (OONA)

Debi, que trabalha com computadores, sente descontentamento com a direção da vida e diz que não consegue dinheiro com fartura, apesar de todo o treino que teve.

O que ele ensina aqui

- Quem volta a atenção para fora de si entrega às crenças um poder enorme sobre a própria percepção.
- Não há o que adquirir: vocês já possuem tudo o que pode se expressar na realidade. A questão é criar.
- O dinheiro físico é uma criação sua e uma expressão de você. Você é o criador e a criação.
- Pensar o contrário não muda a crença. As crenças aparecem no que você cria e nas reações automáticas, e esses são os indicadores.

> **Nota do MPR:** Elias diz que vocês criam aquilo em que concentram a energia da atenção, e que isso não é o mesmo que pensamento.

A conversa

Nos últimos meses tenho vindo a passar por um tremendo monte de confusão e de descontentamento basicamente em relação à direção que a minha vida toma. Voltei à escola durante alguns anos, estou trabalhando na indústria computorizada e tudo isso, mas de repente, é como se não quisesses fazer nada com isso tudo.

Não quero viver onde vivo, não tenho vontade de trabalhar nesse ramo, e não estou muito certa do que esteja ocorrendo.

Também pareço ter… Não sei de que modo o descreva, para além de não estar conseguindo dinheiro com fartura, sem que o quanto sou esperta pese o que quer que seja, nem todo o treino que consegui, ou seja o pressentimento que sempre abriguei, o de não ser suficientemente capaz, ou não me empenhar o suficiente, e a dedicação… Tal como eu disse, sabe – de repente venho fazendo algo nos últimos anos, e agora não sinto vontade de me direcionar mais nesse sentido.

[…]

ELIAS: Bom; deixe que eu lhe diga que você procedeu à identificação de uma área específica referente à expressão das finanças, ou o que avalia como sendo uma incapacidade de gerar um tipo de expressão financeira que deseja estabelecer.

Deixe igualmente que eu diga a você que isso é perfeitamente compreensível, por você SITUAR a sua atenção fora de si, e com isso, e nesse sentido, está outorgando um imenso poder às suas crenças, de modo associado à sua percepção, a qual diz respeito a você mesma e ao modo como se avalia.

E nisso, como continua dirigindo a sua atenção desse modo, também estabelece obstáculos em admitir a sua capacidade de implementar esse tipo de expressão de materialização de meios financeiros, por assim dizer.

DEBI: Então, basicamente… Só queria ver se estou compreendendo isso de modo correto. Ao me voltar para essa nova

expressão, tenho a sensação de que o que você está dizendo é que, de qualquer modo, tudo vai se perfazer como devia. (Elias ri e começa a responder, mas a Deb interrompe-o) De que forma ia eu colocar isso? Penso que o que esteja tentando dizer seja que isso basicamente tomará conta de si próprio se eu apenas me harmonizar comigo própria.

ELIAS: Ah, mas ESSE constitui o movimento de identificação! Sim.

DEBI: Ah, está bem.

ELIAS: A expressão de finanças não é para ser alcançada, porque não existe qualquer elemento na sua realidade que precise ser adquirida. Vocês já possuem tudo o que poderá se expressar na sua realidade física. Não se trata de uma questão de adquirir mas sim de criar, e de se situar na criação.

DEBI: Está certo, tudo bem. Isso dá bem que pensar. (Elias ri) Mas percorre-me a consciência como uma tremenda boa nova! Sabe ao que estou me referindo? Não sei de que modo o descreva.

ELIAS: Estou compreendendo.

Deixe que eu diga a você, à medida que se permitir relaxar a sua energia e deixar de concentrar a sua atenção na aquisição dessa matéria física, e se permitir voltar a sua atenção para uma familiarização consigo mesma, e reconhecer que a manifestação física do dinheiro consiste numa criação sua e é você igualmente – que você é o criador E assim como a criação. Por isso, a manifestação física real dessa material física, do que identifica como sendo o dinheiro, consiste numa expressão de VOCÊ. É você.

DEBI: Então basicamente, quando me achar alinhada por mim própria… Mas eu não sei, a sentir abundância interior, isso acabará por se manifestar. É isso basicamente o que você está dizendo?

ELIAS: É. Vocês criam exteriormente e de modo objetive, como um reflexo, por assim dizer, do que estão criando interiormente.

(Com firmeza) Vocês criam aquilo em que se concentram.

Não estou falando do pensamento. Estou falando a você da concentração da sua energia da atenção, e essa concentração se move em direto alinhamento com as suas crenças. As suas crenças influenciam diretamente a sua percepção e a percepção é o instrumento de que dispõem nesta realidade física para criarem a sua realidade. Portanto, se você concentrar a sua energia nas suas crenças, vai criar a manifestação dessas crenças.

Não se deixe confundir com os pensamentos, porque os seus pensamentos não constituem necessariamente um reflexo exato das suas crenças.

DEBI: Está bem. Isso é algo a que preciso dar uma atenção mais cuidada, porque penso ter feito isso.

ELIAS: Você poderá manipular intelectualmente o processo do seu pensamento por uma expressão contrária à das crenças que efetivamente abriga interiormente.

Com isso você não estará instaurando uma aceitação nem dissipando as suas crenças apenas por gerar uma ideia contrária ao processo do pensamento das suas crenças. Você poderá expressar para si mesma não alinhar por uma crença particular ou por um determinado aspecto de uma crença, mas eu afirmo a você que os

seus pensamentos não constituem o indicador disso. As suas crenças se manifestam naquilo que você cria e no âmbito dos seus comportamentos, e esses é que SÃO os indicadores.

DEBI: Certo. Penso que agora esteja compreendendo.

ELIAS: As suas reações automáticas também constituem um indicador objetivo da influência das suas crenças, assim como do modo como elas influenciam a sua percepção.

Sua relação com o dinheiro: adquirir ou criar

ELIAS · SESSÃO 740 · 15 DE DEZEMBRO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E BRENDA

Brenda gasta tanto que cai em situações de crise e as resolve de modo criativo. Quer entender por que repete isso e como mudar a relação com o dinheiro.

O que ele ensina aqui

- Ver o dinheiro como coisa fora de você, para adquirir e gastar, é uma percepção. Ele é criação sua.
- Mude a atenção do dinheiro para a percepção: quais crenças a influenciam, como a de que disciplina é algo que se tem ou não.
- Identificar uma crença não pede mudá-la nem eliminá-la. Pare de julgá-la e reconheça onde ela nega a sua escolha.
- Querer algo como aquisição, e não como expressão de si, entrega o poder à coisa e cria o papel de vítima.

> **Nota do MPR:** Elias usa o holograma como imagem: o que você percebe no mundo físico é uma imagem do que cria por dentro. O que importa é a percepção, que pode mudar a cada momento.

A conversa

BRENDA: Em primeiro lugar, eu criei o diabo de uma situação relacionada com o dinheiro, e preciso de saber por que continuo fazendo isso, de forma a poder deixar de o fazer.

ELIAS: (Rindo) Expresse a natureza da sua preocupação.

BRENDA: Bom, eu gasto tanto que acabo por me ver envolvida em situações de crise que depois tenho que resolver de forma criativa, e não quero continuar agindo desse modo. Quero aprender a tornar-me capaz de criar um leque maior de manifestações do tipo de rendimento, ou então mudar... não sei. Não tenho a menor ideia. Só sei que preciso mudar a relação atual que mantenho com o dinheiro.

ELIAS: (rindo) Em primeiro lugar, você deve examinar essa mesma expressão (da sua relação com o dinheiro). Porque nessa relação você formou a percepção da manifestação do dinheiro como um elemento exterior a você, um tipo de manifestação a ser adquirido, e, na verdade, uma coisa subsequente à sua aquisição, uma entidade a ser trocada e gasta através dos modos mais variados.

Se você examinar a expressão dessa sua relação com o dinheiro, poderá começar a alterar a sua percepção com respeito a tal manifestação, se for capaz de reconhecer as convicções que estão influenciando a sua percepção com relação a isso.

Em primeiro lugar, não se trata de uma entidade separada a ser adquirida ou gasta. É antes uma criação sua - pertencente à sua expressão.

Portanto, à medida que você se concentra nessa particular forma de manifestação pessoal - através das convicções que sustenta com relação a essa mesma expressão - também traduz uma percepção dessas mesmas convicções, e, por sua vez, a sua percepção com relação a esse tipo particular de manifestação cria uma realidade atual.

Então, a sua pergunta é: "De que modo poderei alterar a minha realidade com relação ao dinheiro? De que forma poderei mudar para a criação de uma expressão diferente em relação a esta manifestação do dinheiro?" E o método que você indaga e sobre o qual me pede informação, é, na verdade: "de que modo poderei alterar ou mudar a percepção que tenho de forma a possibilitar uma incorporação de mais possibilidade de escolhas na minha realidade pessoal, de forma que possa realizar aquilo que desejo", correto?

BRENDA: Certo.

ELIAS: Porque, não é o fato de dirigir a sua atenção para o dinheiro que vai alterar a sua situação, mas de dirigi-la para a sua percepção, porque isso alterará a situação ou a realidade contida nessa expressão.

Agora, isso poderá ser realizado se você se permitir prestar atenção e examinar de forma genuína a sua percepção. Que percepção você tem em relação a essa manifestação do dinheiro? Que convicções estão influenciando essa sua percepção? Porque, não são as suas convicções que criam a sua realidade. É a sua percepção que cria a sua realidade; a percepção cria uma interpretação dessas convicções de muitos e variadíssimos modos.

Assim, esse exame deve começar pela avaliação das crenças pelas quais você se alinha em relação a essa manifestação do dinheiro; o modo como você se avalia na sua capacidade de criar tal manifestação; que obstáculos e limitações coloca sobre si mesma em relação às suas convicções, e o modo como traduz todas essas

associações num tipo de percepção que responde pela criação da realidade atual.

Antes de mais nada, eu posso apontar um aspecto dessas convicções que você individualmente sustenta, que influencia completamente a percepção que tem de si mesma e das suas capacidades, assim como dessa manifestação do dinheiro, e isso pode ser identificado por intermédio da associação e convicção que você sustenta de si mesma com respeito à disciplina.

Você sustenta a convicção que lhe dá conta de que é aconselhável ser disciplinado com relação ao dinheiro, e que a falta dessa mesma disciplina seja completamente indesejável, além de que não incorpora essa entidade a que chama disciplina, como se fosse uma coisa em si mesma a ser criada, a ser adquirida ou desenvolvida.

E nisso, você estabelece a associação de que alguns indivíduos possuem uma capacidade natural para a expressão dessa disciplina enquanto que outros não a possuem, além do que, em certos tipos de expressão, alguns indivíduos não expressam naturalmente a sua inclinação de forma a incorporar tal disciplina, e nesta expressão particular da sua manifestação da troca de dinheiro, você não se vê como um indivíduo que incorpore uma expressão natural dessa disciplina.

E isso está influenciando a sua percepção. Porquanto nisto, à medida que você cria uma associação com essa convicção, também essa convicção imprime uma direção à sua percepção. Comunica algo à sua percepção, e a sua percepção traduz esse comunicado em conjugação com outras associações originadas por outras convicções, e isso as mistura de forma a criar a realidade atual.

[…]

Agora, um aspecto fundamental para essa investigação de si mesma e para a exploração do modo como você cria a sua realidade reside no reconhecimento da escolha. Os indivíduos deixam de criar determinadas expressões inerentes à sua realidade objetiva por não perceberem que são detentores da possibilidade de escolha. A escolha oferece a vocês uma validação do talento.

Se você tiver a perspectiva de não deter a capacidade de manifestar qualquer tipo de expressão que se enquadre na sua realidade, já terá negado a si mesma qualquer escolha. A negação da escolha cria uma separação entre você e tudo aquilo que cria, e a percepção passa a ser criada com base na realidade de que você existe em separado de tudo aquilo que é expresso no enquadramento da sua realidade. Por isso, uma manifestação como a relacionada com o dinheiro torna-se separada de você.

Neste processo você deixa de se ver como detentora de escolha, como geradora e criadora. Você se vê como um indivíduo em busca da aquisição de algo que não possui.

[…]

ELIAS: Estou entendendo, e é esse sentido da coisa que estamos debatendo, porque você continua vendo aquilo que quer como uma forma de aquisição em lugar de uma expressão de si mesma. Existe uma grande diferença na manifestação desses dois tipos de percepção.

Existe uma tremenda liberdade associada ao indivíduo quando você se permite reconhecer que está escolhendo, e que não é uma

"vítima das circunstâncias."

(Dito de modo propositado) Toda vez que você se separa de uma outra expressão qualquer, toda vez que percebe aquilo que quer como existindo separado de você, cria a percepção - que, por sua vez, cria a realidade atual - de que esse objeto, esse movimento (independentemente do que quer que seja) seja distinto de você, e delega a ele esse poder, negando a si mesma qualquer possibilidade de escolha.

[…]

Você pode observar essa expressão relativa à manifestação do dinheiro e perceber um tipo de criação bastante parecido. Torna-se uma coisa a ser adquirida. Desse modo, torna-se também uma coisa em si mesma. Você está tentando adquiri-la em vez de criá-la, e assim, limita as suas escolhas ou nega essas mesmas escolhas. Você não se permite perceber o que essas suas escolhas sejam, ou até mesmo que detém escolhas.

E nesse processo, a coisa torna-se bem mais poderosa do que a expressão de si mesma, e então você deixa de criar o seu desejo, por se tornar sujeita à coisa em si mesma - quer se trate do dinheiro, do medo, ou de outro indivíduo; ou então da criação de um tipo qualquer de afetação no interior do seu organismo físico. Pode ser uma doença (dis-ease, no original), pode ser a expressão de um objeto como o seu veículo, pode ser uma criatura (designação que emprega para referir qualquer animal). Não importa. Todas essas expressões são a objetivação de imagens físicas, todavia não são o que detém significado; são somente a

imagem. São expressões externas da sua percepção, uma manifestação da sua percepção.

Falando no sentido figurado, tudo aquilo que você percebe inerente à sua realidade física pode ser comparado a um holograma de energia que lhe apresenta uma imagem do que está criando no seu íntimo, e nesse processo, a imagem física não assume qualquer importância. O que possui importância é a sua percepção, pois a percepção é o que cria a imagem física, e isso pode ser mudado a cada momento.

[…]

ELIAS: Tornando-se familiarizada com a percepção, reconhecendo no seu íntimo as convicções que a influenciam e sussurram à percepção a força direcional daquilo a criar, e você realiza tal coisa olhando para si mesma - não as expressões exteriores a si mesma, mas a si mesma - possibilitando-se tornar-se mais familiarizada consigo mesma, permitindo-se identificar e reconhecer as influências automáticas na expressão que direciona a sua percepção, tais como a mera influência de um aspecto da convicção, na expressão da disciplina, bem como as associações que são criadas com relação a essa mesma expressão.

Este não é o único aspecto das convicções que influenciam a sua criação da realidade com relação ao dinheiro, mas é um que facilmente poderá ser identificado objetivamente, e pode tornar-se uma questão de exercício, uma questão que você poderá perceber e praticar de forma objetiva, criando em si mesma um exercício de avaliação de como esse aspecto afeta muitas das suas criações e comportamentos enquadrados na sua focalização (termos que

pretendem designar concentração ou existência) ou objetivo, e do mesmo modo que você se permite tornar-se familiarizada com um determinado aspecto, uma determinada expressão, também se permite reconhecer como a afetação disso se enquadra na sua realidade, como isso passa a constituir uma negação das escolhas pessoais e portanto cria obstáculos no que estiver ou deixar de estar criando, do que quer.

BRENDA: Sendo assim, preciso dar-me conta das minhas convicções.

ELIAS: Sim, e identificar no seu íntimo as expressões por meio das quais você se desloca automaticamente para o papel de vítima, não somente em associação com expressões exteriores, como em si mesma. Porque essa expressão de vítima constitui a negação da escolha.

[…]

BRENDA: Certo, isto é tudo o que tenho estado fazendo. Eu tenho vindo a prestar atenção aos meus pensamentos durante o dia, e sempre que incorro, digamos, numa convicção negativa ou estreita, passo isso para o papel e então ponho-o numa pequena caixa. Quando o escrevo, esse processo gera mais consciência, e eu percebo como isso me limita, mas eu sinto não saber exatamente fazer... sei como dar-me conta disso. Só não sei como mudá-lo.

ELIAS: Absolutamente, e nisso reside o desafio.

Não se trata de uma expressão de mudança da convicção. Também não se trata de uma expressão de eliminação da convicção.

O reconhecimento, tanto da sua parte como da parte de muitos outros indivíduos agora inseridos neste enquadramento temporal, torna-se cada vez menos um desafio, cada vez menos difícil. Vocês detêm a consciência de albergarem convicções, sistemas de crença. Reconhecem que elas estão influenciando vocês, bem como a percepção de vocês, e permitem-se alcançar uma consciência objetiva numa extensão tal que os torna capazes de identificar as convicções que os estão influenciando, e aí param, sentem-se confusos e frustrados e dizem para si mesmos: "Muito bem. Eu identifiquei esta convicção, e agora que hei eu FAZER com relação a esta convicção? "

E é esta direção que cria a sua confusão, frustração e obstáculo; porque não se trata de uma expressão de "fazer algo " nas condições que vocês automaticamente associam e definem. Não se trata de uma questão de mudar ou eliminar. É uma maneira de se permitirem um reconhecimento um pouco mais avançado, e de aceitarem.

Porque nesse processo, à medida que você continua tentando se deslocar para o "fazer " ou '"agir sobre algo", (rindo) continua limitando as suas escolhas, porque continua elaborando juízo de valor sobre si mesma e sobre o que está criando, e à medida que cria esses juízos de valor sobre si mesma e sobre as suas criações, e à medida que expressa um caráter inaceitável, continua a se concentrar nessas convicções e a reforçar essa energia.

Agora; à medida que você se permite - em meio à sua criação - mover-se, não somente no reconhecimento da sua convicção, mas se permite deter o seu juízo sobre essa convicção, e identificar nessa convicção o quanto tem de negação das suas escolhas,

também se torna capaz de começar a identificar a escolha do que pretende e se permite criá-lo, a despeito do quanto essa convicção possa expressar que não consegue.

Isto representa, por assim dizer, tudo o que há a " fazer ". Não se trata de uma ação física real, mas do reconhecimento do que está criando, das suas associações inerentes à sua percepção, à sua tradução das suas convicções, e assim mesmo, da identificação de como nega a ativação da sua escolha e, do mesmo modo, de como nega a sua própria liberdade.

[...]

Posso expressar a você que, inerente a todo esse critério, encontrará muitas limitações, porque descobrirá muitas expressões nas quais nega a si mesma qualquer escolha, por estar muito pouco familiarizada com as suas escolhas, e não aceitar que é na realidade o centro do cosmos! É VOCÊ quem cria TODA a expressão inerente à sua realidade!

Você não está adquirindo dinheiro. Você não está obtendo uma relação. Você está manifestando-a! Trata-se de uma expressão SUA. Você cria limitação na exata medida em que expressa para si mesma não deter essa capacidade.

Você gera a moeda, não a adquire

ELIAS · SESSÃO 878 · 10 DE AGOSTO DE 2001 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E CARLA (JILLIANE)

Carla leva uma pergunta de outra pessoa, que percebeu que perpetua a própria situação financeira escolhendo obstáculos sem notar. Ela quer saber se está entendendo.

O que ele ensina aqui

- Esperar menos dos outros e voltar a atenção para si é um passo grande para virar a percepção.
- Deixar que o objeto moeda dite as suas escolhas, como se fosse requisito para elas, é uma crença.
- Os outros não dão o que você ainda não tem: você gera o dinheiro, não o adquire deles.
- Examine crenças, respostas automáticas e expectativas, e reconheça: eu gero.

> **Nota do MPR:** Na sessão, Carla traz perguntas de outra pessoa, chamada Dale ou Jene na transcrição. Ela fala de uma imagem de dinheiro triturado, e Elias diz que a imagem trata da falta real de valor do dinheiro como objeto.

A conversa

CARLA: Tenho algumas perguntas da Dale ou Jene. Ela diz: "Percebi que eu estava perpetuando a minha situação financeira ao escolher obstáculos automaticamente. Também percebi muito dos meus motivos para escolher criar desse modo, o principal sendo notar que a expressão criativa não é limitada pela falta de recursos

financeiros nem por nada fora de mim. Em relação a isso e à minha intenção de ser uma facilitadora intuitiva, também percebi que o 'método' mais fácil, menos intrusivo e mais aceitador, por assim dizer, é simplesmente expressar as minhas experiências pessoais de forma semelhante e não ter expectativas sobre o que os meus clientes vão ou não tirar disso. Estou finalmente entendendo, de modo que eu possa estar criando com muito mais leveza e prazer?"

Ela tem um problema antigo com isso.

ELIAS: Entendo, e você pode transmitir a Jene um reconhecimento da minha parte: agora ela está se permitindo criar um movimento que trará mais leveza em relação à sua criatividade. Nisso, permitir-se voltar a atenção para si mesma e não expressar expectativas em relação a outros indivíduos e ao que eles criarão é um passo significativo para virar a sua percepção.

Nisso também, posso expressar que, além de perceber e reconhecer a projeção da atenção para fora de si, em expectativa sobre outros indivíduos, ela também pode estar se permitindo reconhecer a expressão e a resposta automática de deixar que as escolhas de outros indivíduos ditem a ela quais serão as suas escolhas. Isso é expresso com muita força no assunto das finanças.

CARLA: Ela não entende o que a imagem do dinheiro triturado tem a ver com isso, mas tem bastante certeza de que está relacionada.

ELIAS: Que é uma imagem a respeito da falta real de valor dessa manifestação.

Nisso, deixe-me expressar a você que pode oferecer a ela que ela também está permitindo que o objeto dite a ela quais serão ou não serão as suas escolhas. Nem é necessário que ela se permita ser ditada em suas escolhas por outros indivíduos: ela permite que OBJETOS ditem a sua realidade a ela. Se esse objeto não está em sua posse, ela negará as suas próprias escolhas de movimento, pois a sua crença é de que o objeto é um requisito para certas escolhas. O que ela pode se permitir ver agora é que ela não ADQUIRE esse objeto de moeda, ela o gera.

Nenhum de vocês adquire esse objeto de moeda; ele não depende da escolha de outros indivíduos. Outros indivíduos não DÃO a vocês o que vocês ainda não possuem, independentemente de como isso apareça nas imagens físicas objetivas.

(Com firmeza) Mais uma vez expressarei: as imagens físicas objetivas são abstratas e, nisso, as crenças que ela mantém, assim como muitos outros indivíduos, criam uma percepção, ou influenciam a percepção dela, de um modo em que ela diz a si mesma que deve estar adquirindo esse objeto de moeda de outros indivíduos e, portanto, que outros indivíduos criam aspectos da sua realidade ao oferecer essa moeda a ela e ela a receber, e o próprio objeto dita as suas escolhas. Nisso, ela se torna vítima dentro de si em relação a outros indivíduos e ao próprio objeto da moeda.

Em vez disso, ao voltar a atenção para si mesma, examinando as suas crenças, examinando as respostas automáticas, as expectativas e como ela permite que outras expressões ditem a sua realidade a ela, ela também pode oferecer a si mesma o reconhecimento de que, na realidade, ela não está adquirindo, ela está gerando.

Confie na sua capacidade de gerar dinheiro

ELIAS · SESSÃO 1618 · 4 DE SETEMBRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JENS (SAMIRA)

Jens ouviu que, quanto menos se preocupa com dinheiro, mais ele vem. Tentou gastar com mais liberdade, mas continua preocupado. Também procura uma casa e acha o preço sempre alto demais.

O que ele ensina aqui

- Soltar a preocupação ajuda, mas só é inteiro se você também confiar na sua capacidade de gerar dinheiro. Sem isso, a dúvida continua.
- Não importa de onde o dinheiro pareça vir. O que conta é reconhecer e confiar que é você quem o cria.
- Conceito entendido na cabeça continua sendo só conceito. A experiência de criar é que o torna realidade.
- Ao escolher casa, em vez de se prender ao preço e ao que não quer, sinta a energia do lugar. Pensar demais atrapalha.

> **Nota do MPR:** Michael é o nome da essência de Mary, pela qual Elias se comunica. Jens fala dele quando comenta as sugestões que Mary lhe enviou.

A conversa

JENS: Na minha sessão anterior falamos do lance da Índia e, logo depois da sessão, eu me permiti expressar em muitas direções diferentes que não tinha expressado antes, por exemplo, o carro, a câmera digital, o gravador de DVD, a minha aventura tcheca. Vejo que essa permissão reduz a minha atenção, e é muito divertido.

Recebi de Mary dois e-mails muito encorajadores e muito gentis. Um era sobre o tema de que, quanto menos eu me preocupo com o dinheiro, mais ele vem a mim. Tentei fazer isso, permitindo-me comprar coisas que normalmente não compraria. Mas não houve uma mudança real na minha situação, e o que realmente é o problema é que ainda me preocupo demais.

ELIAS: Posso lhe dizer, meu amigo, que é uma questão de confiança. Não é apenas um assunto de preocupação, mas também de confiança. Gerar a ação de se permitir ser mais livre na sua interação com o dinheiro ajuda um pouco. Mas é importante também que você se permita confiar na sua capacidade de gerar dinheiro. Nisso, se você incorpora uma ação sem a outra, isso consegue deixá-lo um pouco mais relaxado com o assunto do dinheiro, mas não trata da permissão que você dá a si mesmo para gerá-lo. Você continua a incorporar dúvida em associação com a sua capacidade de criar isso.

Deixe-me dizer, estou ciente do que você expressa em relação à interação com Michael e às tentativas dele de lhe oferecer sugestões. Mas deixe-me dizer também que isso pode ser realizado com um pouco mais de facilidade com Michael, pois Michael passou a uma expressão de, na maior parte das vezes, confiar genuinamente na sua capacidade de criar e de reconhecer de fato que ele está gerando isso e não necessariamente adquirindo. Esta é uma diferença significativa.

Estou ciente de que continua a parecer, na superfície ou objetivamente, que todo dinheiro gerado está sendo adquirido de algum modo de alguma outra fonte. Mas, quando você começa a confiar genuinamente em si mesmo e na sua capacidade, você

altera a sua percepção, e isso muda a sua experiência, e você passa a vivenciar realmente criar dinheiro. Pode não parecer que você o criou simplesmente na sua mão, a partir de coisa nenhuma ou de nenhuma ação. Mas, na verdade, isso não importa, pois a fonte do que possa estar criando o dinheiro, seja qual for o método incorporado, torna-se sem importância, e o reconhecimento e a confiança de que você realmente está criando isso passam a ser onde a sua atenção é colocada. É isso que gera mais eficiência em criar dessa maneira com sucesso.

Portanto, o que continua sendo o obstáculo com você é que você ainda não confia bem na sua capacidade, e ainda não gerou a experiência de realmente criá-lo. Como expressei muitas vezes, você pode entender muitos conceitos intelectualmente, mas, sem a experiência desses conceitos, eles continuam sendo conceitos. Quando você gera experiência com qualquer conceito, ele se torna realidade, pois isso confirma e evidencia para você que você de fato possui a capacidade de realizar qualquer ação em particular.

JENS: Se olho para o que criei, para o que me permiti, confiei em mim mesmo durante os últimos três meses. Tenho orgulho disso.

ELIAS: Sim. Isto é uma realização e também, de certa maneira, serve para ajudá-lo a começar a confiar nas suas habilidades em criações físicas reais. Isso tem uma influência significativa em você, ao se permitir expressar-se de modo mais aberto, ficar mais relaxado com este assunto em particular. Pois estou ciente de que este assunto em particular tem sido uma luta significativa para você por um período extenso, e você está se permitindo relaxar mais e ser mais brincalhão em relação a ele, e isso tem efeito.

JENS: Vamos falar da casa. Estamos procurando uma nova moradia há anos e, depois que reconheci que as minhas visões e imagens de sonho estão relacionadas a (inaudível) na Índia, tentei criar uma casinha aqui na Alemanha para mim e para a minha família, antes de preparar a minha aventura na Índia.

Acho que não é problema eu não querer isso de verdade, mas tenho tantas ocorrências estranhas com casas. Eles querem vender a casa, nós visitamos, aí dizem: "Não, não vendemos mais", e depois notamos que ela foi vendida na semana passada. Temos tantas situações estranhas. Quero saber a razão disso.

Não acho que a casa não seja um desejo meu; esse não é o ponto. Acho que não. Mas um ponto é que, especialmente com casas geminadas em fileira, eu não quero de verdade uma casa em fileira, mas acho que não consigo criar uma casa geminada dupla ou uma casa isolada, porque é mais caro, o aspecto do dinheiro. Quero saber quais aspectos estão atrapalhando no momento e como tratar deles.

ELIAS: Deixe-me dizer: incorpore uma ação diferente. Nisso, ao investigar as diferentes casas em que você possa ter interesse, em vez de se preocupar com o que você não quer, o que você já sabe que não importa, pois você passou a uma direção de dizer a si mesmo que esta seria uma mudança temporária. Portanto, há uma expressão de menos conflito dentro de você, e há uma disposição, que já percebo, de gerar a mudança para uma moradia que você não escolheria ter permanentemente, mas que está disposto a ter temporariamente. Portanto, esse aspecto não é um problema. Você também está correto quanto ao assunto do dinheiro continuar influenciando nesta situação, mas talvez você possa se permitir

interromper essa concentração se abordar essas moradias com uma perspectiva diferente.

Agora, nisso, ao ver qualquer uma dessas casas, permita-se sentir a energia que ocupa a casa. Em vez de abordar a casa e vê-la apenas física, dimensional e financeiramente, permita-se vivenciar a energia que ocupa e cerca a casa, e permita-se escolher uma que ressoe mais com a sua energia.

[…]

ELIAS: Deixe-me expressar a sugestão de que você se permita não pensar tanto assim! (Ambos riem)

JENS: É por isso que não me permito lembrar dos meus sonhos, porque se eu realmente lembrasse de todas as coisas que faço nos meus sonhos, nos meus estados de sonho, eu ia analisar tudo! (Ambos riem)

ELIAS: E você já realiza essa ação muito bem!

JENS: Esse é o meu jeito!

ELIAS: Lembre-se, esta é uma mudança temporária. Portanto, não é necessário que seja tudo o que você quer neste agora, pois, de certa maneira, é um degrau.

[…]

ELIAS: Oferecerei a você a minha energia em incentivo, e sugiro que se permita incorporar a leveza que incorporou antes e expresse o tipo de energia que expressou antes ao criar o seu veículo, e não analise tanto assim! (Ri baixinho)

Do agora a criar mais abundância

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

Uma participante reconhece a crença de que adquire dinheiro e sente que tem o suficiente no momento. Pergunta como direcionar a energia para criar mais sem sair do agora, e se incomoda em ligar dinheiro e trabalho.

O que ele ensina aqui

- Reconheça a crença de adquirir sem julgá-la e confie que você já tem o que precisa agora. Concentrar-se na falta cria obstáculo.
- Respostas automáticas são armadilhas. Escute a imaginação e permita-se flexibilidade, em vez de seguir só as diretrizes de massa.
- O que você cria agora afeta o passado e o futuro. Sua atenção no agora é o ponto de poder.
- Dê-se permissão para gerar dinheiro com diversão. Quanto mais leveza, mais você atrai o que quer, em várias direções.

> **Nota do MPR:** Elias chama de comunicação da imaginação a via pela qual você recebe ideias e direções próprias. Ele pede que se preste atenção a ela.

A conversa

ANON: Quero continuar nessa linha, então. Da última vez falamos sobre dinheiro. Não quero me afastar muito disso. Mas, por exemplo, se estou no momento e estou prestando atenção em mim agora, reconheço que tenho uma crença sobre adquirir ou

trocar, e sim, reconheço essas crenças. Não só as vejo em mim, como as vejo em toda parte do mundo. Há escassez e todas essas outras crenças, então eu as reconheço.

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

ELIAS: Sim.

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

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

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

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

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

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

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

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

e talvez até gerem sucesso de maneira mais eficiente e gerem mais facilidade. Você está entendendo?

ANON: Sim.

ELIAS: Portanto, quando digo a você ou a qualquer pessoa para prestar atenção ao que está fazendo agora, não estou expressando isso num contexto que exclui passado e futuro, mas que você preste atenção ao que está fazendo agora e ao tipo de energia que está projetando agora, pois isso afeta o passado e o futuro. Pois o que você cria no agora se torna o que você cria no passado e no futuro; o que você cria agora afeta o passado.

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

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

projeção para o passado e para o futuro com a exclusão do agora, e, com a exclusão do agora, ela não presta atenção ao que está realmente gerando agora, o que afeta o que está sendo criado no futuro.

Este é o seu ponto de poder, pois, ao prestar atenção ao que você está gerando agora e se dirigir agora, escutando as suas comunicações, envolvendo a imaginação, permitindo flexibilidade e se permitindo inspirar de maneiras criativas, isso gera muito mais liberdade e flexibilidade em relação ao que você pode criar daquilo que quer em expressões futuras, pois você já está gerando o movimento. Se você presta atenção ao que está criando agora, pode identificar se o movimento que está gerando agora cria um movimento de impedir ou de criar obstáculos para aquilo que você quer criar.

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

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

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

[…]

ANON: Sim, tenho dificuldade com essa parte. (Elias ri baixinho) Parece que fico muito incomodada em ligar dinheiro e trabalho. Isso me incomoda de verdade. Não sei por quê; acho que é porque é uma coisa tão grande aqui. Você tem alguma percepção sobre isso? Venho brincando com isso há algum tempo, e sinto quase ressentimento. Sinto que o dinheiro limita a minha capacidade de fazer por completo o trabalho que quero fazer, porque preciso ter o dinheiro. Sabe o que quero dizer?

ELIAS: Estou entendendo. Dê a si mesma permissão para gerar dinheiro em associação com diversão...

ANON: Isso vai explodir a minha cabeça, tenho certeza!

ELIAS: ...para que você possa incorporar diversão e também gerar dinheiro enquanto se envolve em ações brincalhonas.

Posso lhe dizer, minha amiga, que, ao gerar de forma genuína esse tipo de energia, você se oferecerá uma liberdade tremenda, e nessa liberdade você pode gerar muito mais dinheiro do que imagina. Pois, quanto mais você se envolve numa energia brincalhona e quanto mais incorpora diversão no que faz, mais você se inspira a fazê-lo e mais projeta uma energia para atrair o que quer. Portanto, você também gera abundância em muitas direções: o dinheiro é uma das direções, mas você gera abundância em muitas direções.

Poupar por segurança ou usar para a liberdade

ELIAS · SESSÃO 202105251 · 25 DE MAIO DE 2021 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E NUNO (LYSTELL)

Nuno economizou a vida inteira e gosta de acumular. Quer entender o comentário de Elias, numa sessão em grupo, de que economizar pode ser limitante.

O que ele ensina aqui

- Poupar por segurança dá só a ideia de liberdade. A liberdade vem de usar o que se tem, de modo agradável.
- Poupar não é errado. O ponto é a motivação: quem cria mais do que usa guarda o excedente sem se preocupar.
- Tudo a que você presta atenção, você cria mais. Quanto mais usa o dinheiro de forma que aprecia, mais cria.

> **Nota do MPR:** Nuno chama de "interação em grupo" a sessão em grupo em que Elias falou sobre economizar.

A conversa

NUNO: E, junto com isso, os seus comentários sobre economizar, ou na verdade... Quer dizer, eu meio que já sabia disso, mas eles foram muito marcantes, porque eu economizo a vida inteira, e ainda economizo. Quando se trata de dinheiro, eu simplesmente gosto de acumular. Então acho que talvez essa seja uma área em que eu possa exercitar o meu desconforto e me mover nessa direção, mas queria conversar com você sobre isso.

ELIAS: Muito bem. E quais são os seus pensamentos e a sua expressão sobre isso?

NUNO: Bom... não tenho muita certeza. (Elias ri) Quer dizer, não preciso de nada no momento. Não há nada muito urgente em que eu precise gastar dinheiro. Estou apenas tratando dessa parte de economizar, e isso é mais uma preocupação com dinheiro, o que é meio ridículo, na verdade.

ELIAS: Entendo. E, quanto a isso, o que eu lhe diria primeiro é que, como você sabe, não se trata do que você poderia precisar. Não é sobre isso. E também não se trata de você sair correndo para gastar dinheiro de alguma forma significativa que mude a situação e o cenário – não. Trata-se de tratar daquilo que o leva a economizar e, nisso, daquela parte de segurança, ou proteção, ou seja o que for que o motiva a economizar; e, nisso, saber que você está pondo em prática, de um modo muito real, aquele conceito que é o primeiro princípio da consciência: criar mais daquilo a que você presta atenção.

Portanto, não se trata necessariamente de criar mais dinheiro; trata-se de criar mais liberdade e de se mover numa direção em que você se expressa de maneira mais genuína e se dá a oportunidade de criar mais conforto, mais liberdade, mais de tudo o que você quer – não o que você precisa, mas o que você quer.

E você talvez não queira muito, em termos de manifestações físicas, mas talvez queira mais conforto, mais tempo, mais energia, mais consciência. Nisso, eu lhe lembraria que tudo está interligado. Portanto, se você se move numa direção em que se

protege, isso se espalha para todas as outras direções e se manifesta em todas elas de alguma maneira.

Portanto, como no que eu discutia na nossa interação em grupo, trata-se de olhar para o que você está fazendo e reconhecer, com as escolhas que está fazendo, se você está abrindo portas ou fechando-as.

Qual você diria que é a sua principal motivação para economizar?

NUNO: Bom, comecei a pensar nisso quando você fez a pergunta, alguns minutos atrás, e não tenho muita certeza. Acho que é (suspira)... acho que é definitivamente segurança, até certo ponto, no sentido de que sinto que, se eu tiver dinheiro suficiente, nunca precisarei me preocupar com isso e, portanto, isso me dá a liberdade de não querer trabalhar tanto quanto as outras pessoas, o que de fato não faço. Acho que isso é uma parte. Isso também é uma parte, na verdade é uma parte muito grande: quero ser extremamente flexível com o meu tempo, que é exatamente como estruturei a minha vida. Não quero me envolver nos padrões comuns de trabalho em que a maioria das pessoas se envolve, e não me envolvo. E boa parte disso é porque tenho dinheiro suficiente para não precisar fazer isso se eu não quiser.

ELIAS: Se você não quiser. Mas o que você FAZ?

NUNO: Eu trabalho. (Os dois riem)

ELIAS: É esse o ponto. (Ri) Portanto, a parte de economizar é (ri) mais um CONCEITO do que aquilo que você de fato está fazendo, pois é o conceito, ou a ideia, de que, se você não quiser, não

precisa trabalhar, porque tem essa economia. Quanto dela você usa?

NUNO: Hum... não sei. Quer dizer, como você quer quantificar isso? Depende. Recentemente – e por recentemente quero dizer desde o começo do ano – comecei a fazer um trabalho para outras pessoas, e não é um ciclo de trabalho típico. Trabalho de casa e tenho total flexibilidade de tempo. Na verdade, eu mesmo criei essa oportunidade de trabalho porque era algo que eu queria havia muito tempo, porque eu queria o dinheiro – e não tenho muita certeza de por que eu queria o dinheiro. Quer dizer, foi porque, mais uma vez, eu tinha medo de que, se eu não repusesse o que gasto, ele diminuísse, e isso me preocupa.

Enfim, quanto à sua pergunta de quanto eu gasto: não muito. Quer dizer, mesmo antes de eu começar a trabalhar, quando só a minha esposa trabalhava, nós mais ou menos mantínhamos o que temos, sem nenhuma dificuldade.

ELIAS: Entendo. E o que eu lhe perguntaria quanto a isso é: agora você expressa dois pontos significativos. Você não gasta muito; e, se gasta, está com a mentalidade de repor.

NUNO: Sim.

ELIAS: E, portanto, de sempre manter o que tem – mas não apenas manter o que tem, porque você assumiu esse trabalho porque queria ganhar mais.

NUNO: É. Eu sei. É bem absurdo.

ELIAS: (Ri) Na verdade, não. E, quando lhe fiz aquela pergunta sobre qual é a força por trás de economizar o dinheiro, isso, deixe-

me dizer, não precisa ser necessariamente uma razão profunda. Pode ser simplesmente que foi isso que lhe ensinaram e, portanto, foi isso que você aprendeu a valorizar, e por isso faz.

NUNO: Pode ser. Quer dizer, é definitivamente possível que eu tenha ensinado isso a mim mesmo.

ELIAS: Que é isso que cria proteção e segurança e, portanto, é isso que você faz. E, nisso, vira um hábito e vira uma parte da sua vida que você simplesmente faz. E o que eu o estou incentivando a questionar é por quê, ou seja, como o que você está fazendo de fato o beneficia. E como isso de fato o move na direção de ser genuinamente feliz, contente e satisfeito.

Nisso, essa economia: se você dissesse que ela o deixa feliz, eu diria que talvez deixe, até certo ponto – mas é condicional, porque você precisa mantê-la. E, nisso, ela lhe dá a IDEIA de liberdade, mas você não a está usando de fato como liberdade, porque você expressa que não precisa trabalhar se não quiser, mas trabalha. E você também expressa que, se usar qualquer parte dela, precisa repor, o que significa que precisa trabalhar.

O que estou lhe dizendo é que não se trata de você precisar ou não trabalhar; trata-se de que tudo aquilo a que você presta atenção, você cria mais. Portanto, se você se move na direção de usar o que tem de um modo que lhe permita expressar liberdade, que também seja agradável e com o qual você fique satisfeito – que o deixe confortável, satisfeito e contente –, você criará mais de tudo isso: mais liberdade, mais satisfação, mais contentamento, mais conforto, mais prazer. O que então cria a expressão geral, que é a

felicidade. Quando você tem todas essas outras expressões, então você é feliz.

Nisso, não quer dizer que você não possa economizar dinheiro. Não quer dizer que você NÃO DEVA economizar dinheiro. Esse não é o ponto. O ponto é que, se você economiza dinheiro, você economiza, mas não está preocupado com isso. Não é isso que lhe dá aquela proteção, aquela segurança.

Deixe-me expressar assim: a diferença seria que você ganha mais dinheiro do que usaria – não mais do que precisa, mas mais do que usaria – para aproveitar a sua vida e, portanto, seria natural e automático guardar uma parte, porque seria excedente. Você entende?

NUNO: Acho que sim. Sim.

ELIAS: Portanto, você não está necessariamente preocupado com economizar, não está economizando de propósito, mas você ECONOMIZA dinheiro porque cria mais dinheiro do que de fato usa em tudo aquilo que faz e que o leva a essa expressão de conforto, satisfação, prazer e contentamento. Nisso, você gera uma quantidade de dinheiro tal que naturalmente tem mais do que realmente usa. E quanto mais você usa, mais você cria. (Pausa)

Esse é o ponto: você criará automaticamente mais dele quanto mais o usar. (Ri) Não porque precisa, mas simplesmente porque é a isso que você está prestando atenção.

NUNO: Sim. E, claro, isso vale para todo o resto também.

ELIAS: Precisamente. Sim. Nisso, não é ruim economizar dinheiro, obviamente. Você sabe disso, mas não tocaria no assunto

se não [inaudível] que há alguma parte nisso que você [inaudível] que é limitante.

NUNO: Bom, é, é verdade, é verdade. O motivo exato de eu ter tocado no assunto, na verdade, foram os seus comentários na interação em grupo, e acho que, se me lembro direito, você disse que economizar era uma ideia realmente ruim.

ELIAS: Simplesmente por causa da... da natureza disso, da motivação para isso. Eu diria que há pouquíssimas pessoas que economizam dinheiro pelas razões que expressei, simplesmente porque estão gerando mais do que usam. Há pouquíssimas pessoas que fazem isso. E mesmo as pessoas que ENTRAM nessa ação, neste ponto, em geral ainda se movem em direções em que são impelidas a gerar cada vez mais dinheiro trabalhando cada vez mais e mais, simplesmente porque é isso que lhes dá aquela segurança e aquela expressão de proteção, mas também, em alguns casos, na direção do poder, em outros na direção do status. O que estou dizendo é que há pouquíssimas pessoas no mundo de vocês atualmente que gerariam a ação de criar uma quantia considerável de dinheiro e guardá-la simplesmente porque geram mais do que usam.

NUNO: Certo.

ELIAS: Portanto, nesse contexto, que é o contexto em que eu me expressava na nossa interação em grupo, quis que soasse que economizar dinheiro não é bom porque é limitante. Porque, nisso, quanto mais você usa, e quanto mais se move na direção do que aprecia – o que você faz, consideravelmente, e isso eu definitivamente reconheço com você. Portanto, você seria parte da

exceção nesta situação, mas eu diria que você ainda tem esses elementos, e a maior parte deles é mais hábito, neste ponto, do que de fato um movimento impelido pela falta ou pela segurança.

NUNO: Sim. Certo. Bom, eu vou... quer dizer, reconheço isso, parte do que você disse, e na verdade comecei há pouco tempo a alterar a minha perspectiva sobre todo esse assunto do dinheiro e tudo mais, então...

ELIAS: Ah! Como assim, meu amigo?

NUNO: Bom, quer dizer... simplesmente não me preocupar, não ser mão-de-vaca – sabe, ficar mais aberto a gastar dinheiro se isso vai me trazer benefício, em vez de pensar: bom, quanto isso vai custar, talvez a gente possa deixar para depois, e coisas assim. Em outras palavras, expressar mais abundância em vez de escassez.

ELIAS: Concordo plenamente, e digo parabéns. Isso é tremendo. E eu diria que você já estava se movendo nessa direção; portanto, já estava, por assim dizer, nesse caminho. Era simplesmente uma questão de ficar ciente, objetivamente, de certos fatores que eram um pouco diferentes e então colocá-los em prática. Pois você já vem se movendo na direção da abundância e de expressar que não se preocupa necessariamente com dinheiro há algum tempo.

Abundância de dinheiro ou de moscas

ELIAS · SESSÃO 201502131 · 13 DE FEVEREIRO DE 2015 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JASON (SPENSAR)

Jason pergunta se basta dar atenção à abundância para criar o tipo de abundância que ele quer, como dinheiro.

O que ele ensina aqui

- A mesma atenção pode se traduzir de muitas maneiras. Uma abundância de moscas também é abundância.
- O que você duvida por dentro pesa tanto quanto o que pensa que quer. Por dentro e por fora, você age ao mesmo tempo.
- Preste atenção ao que você já tem e aprecia: você cria mais daquilo a que presta atenção. Acreditar é outra palavra para confiar.

> **Nota do MPR:** Elias diz que a consciência subjetiva gera um único tema, e a consciência objetiva o traduz de muitas formas físicas.

A conversa

JASON: E muitas vezes, naquilo a que você presta atenção, você fala que existe um componente físico e um componente subjetivo, quer dizer, há muitas expressões físicas diferentes que se ligam a uma única expressão subjetiva – talvez não seja a palavra certa, mas é o que estou pensando. Se me lembro direito, você pode pegar algo como abundância ou escassez, e há muitas maneiras diferentes de explorar isso no seu ambiente físico, mas é o mesmo tema.

ELIAS: Correto.

JASON: Certo. (Pausa) Interessante.

ELIAS: E há fatores duplos no que você está fazendo objetivamente. Objetivamente, você se envolve com expressões físicas e com o que chamaria de expressões internas. Portanto, as expressões internas não são necessariamente manifestações físicas, mas são uma ação e estão ocorrendo, e você também está gerando, ao mesmo tempo, alguns tipos de manifestações físicas.

Por isso eu expressei muitas vezes que os seus SENTIMENTOS não são necessariamente um indicador do que a sua energia está fazendo; o que você está FAZENDO, isso indica como você está projetando a sua energia.

Mas sim, subjetivamente, a sua consciência subjetiva gera um único tema. Objetivamente, você pode traduzir esse tema de uma miríade de maneiras diferentes, pois a consciência objetiva é muito abstrata.

JASON: E as coisas subjetivas a que você pode prestar atenção, você já falou de muitas delas no passado, como abundância versus escassez, algumas áreas diferentes. Quão amplo é o espectro de que estamos falando?

ELIAS: Com qualquer um dos temas?

JASON: Do ponto de vista subjetivo, existem muitos temas?

ELIAS: Sim! E, com qualquer tema dado, pode haver milhares de expressões diferentes que reflitam aquele tema.

JASON: O que eu quis dizer foi: existem muitos temas diferentes? Acho que me lembro de você dizer que dá para notar uma abundância de pedrinhas no seu jardim ou a abundância de várias outras coisas, mas é tudo o mesmo tema.

ELIAS: Correto. Portanto, existem muitos temas? Sim, existem muitos temas diferentes, mas existem ainda mais maneiras pelas quais cada um deles pode ser expresso. (Ri baixinho)

JASON: Certo, certo.

O que estou tentando ligar é que, claramente, se alguém... Digamos que alguém quisesse uma abundância de dinheiro ou de bens ou algo assim, não seria necessariamente o caso de essa pessoa ficar tão feliz com uma abundância de moscas, ou... (ri) Você já falou de como a consciência está sempre criando mais, então o que você quer prestar atenção ou o que quer fazer? Porque você vai criar mais disso.

ELIAS: Correto.

JASON: Então fico curioso: se você quisesse criar um tipo particular de abundância, isso acontece automaticamente só por dar atenção à abundância?

ELIAS: Entendo. Agora, o que eu lhe diria quanto a isso é que não é tão complicado a ponto de você precisar se concentrar num tipo particular de abundância, mas, nisso, também existe o fator de estar ciente de se você está de fato criando, ou concentrando a sua atenção, nesse tema da abundância da maneira que deseja.

Portanto, você usa o exemplo da abundância de dinheiro versus uma abundância de moscas. Na realidade, é um excelente exemplo,

pois os indivíduos incorporam a tendência de ser e pensar em termos muito preto no branco e, portanto, se o indivíduo criasse uma abundância de moscas na sua realidade e estivesse pensando que se concentrava no tema da abundância, isso poderia ser muito confuso.

Nisto, é o que eu estava expressando quando disse que você gera uma ação interna e uma ação externa ao mesmo tempo, objetivamente. E, nisso, você pode estar pensando que quer se concentrar na abundância e que quer que essa abundância se manifeste em dinheiro. Mas, ao mesmo tempo, você também pode estar duvidando de si mesmo por dentro e expressando que não consegue criar o que quer, e, independentemente do que pense, você não acredita. E, portanto, você não confia na sua capacidade de gerar isso e, assim, pode criar uma abundância daquilo que não quer, e não necessariamente daquilo que quer.

E isso também é uma questão daquilo a que você presta atenção. Por isso eu daria aos indivíduos um exemplo como o de prestar atenção em quanto eles já têm de uma determinada manifestação, apreciando o que têm em vez do que não têm. E isso pode ser tão simples quanto eles terem hoje muitas, muitas flores no próprio jardim, ou muitas pedrinhas de que gostam na sua área.

Nisto, não se trata de modo algum das manifestações em si; trata-se de incentivar o indivíduo a prestar atenção ao que ele ESTÁ realizando, ao que ESTÁ fazendo, ao que ele tem e que proporcionou a si mesmo e criou por conta própria, e que, portanto, pode continuar fazendo e construir a partir daí. Pois você criará automaticamente mais daquilo a que estiver prestando atenção.

Portanto, ao incentivar os indivíduos A prestar atenção ao que gostam, ao que apreciam, ao que valorizam, isso move a atenção deles, num movimento fácil e mais natural, na direção de começar a criar de fato mais do que querem, em vez de mais do que não querem, que é o que lhes é muito familiar.

JASON: Ao se concentrar no que você já tem, você não está duvidando de si mesmo.

ELIAS: Correto. Acreditar, como expressei muitas vezes, é na verdade outra palavra para confiar. Portanto, aquilo que você ACREDITA que pode fazer, você confia. Aquilo que você acredita que não pode fazer, você confia que não pode.

Ver, sentir e agir como quem já tem

BASHAR · TEMPOS DE ABUNDÂNCIA EM EVOLUÇÃO · 28 DE SETEMBRO DE 1991

Na mesma palestra, Bashar explica os três passos para manifestar qualquer realidade e conta uma história de um homem a caminho de uma entrevista de emprego.

O que ele ensina aqui

- Para manifestar, é preciso ver, sentir e agir. A maioria faz os dois primeiros e para no terceiro.
- Encenar o sonho no corpo, com roupas e objetos, treina a vibração. Quem age como rico e fica contando centavos entra em conflito consigo.
- Seguir o que mais empolga leva a oportunidades que a lógica não prevê, como na história da casa. A abundância vem de várias formas.

> **Nota do MPR:** Na história, o homem perde a entrevista porque almoça com um amigo. Um amigo desse amigo, dono da casa dos sonhos dele, procurava alguém para cuidar dela de graça por três anos.

> **Nota do MPR:** O trecho marcado com […] foi omitido: Bashar fala da terceira regra absoluta e diz que milagre é a ordem natural das coisas. Depois ele retoma a história da casa.

A conversa

Escute isto. Existem três passos para a manifestação de qualquer realidade. Três passos. Você precisa ver. Você precisa ter a visão de que isso é verdade para você. Que essa é a sua paixão. Que essa é a

sua empolgação. Você precisa sentir. Você precisa realmente... Sinta visceralmente essa emoção. Você precisa conectar todos os seus sentidos a isso. A visão precisa ser realmente real para você. Mas o terceiro passo, a maioria de vocês nunca dá. Vocês são todos muito bons, com muita frequência, em visualizar o sonho. Vocês são todos muito bons, com muita frequência, em sentir a emoção do sonho. Ah, se ao menos... Mas quando chega o terceiro passo, fazer, agir, ser, vocês se perdem.

O que eu faço? Eu consigo ver. Eu consigo sentir o gosto, mas o que eu faço? Eu não sei como fazer, como agir. Eu não sei como ser. Isso é crucial porque vocês são seres físicos em uma realidade física. A ação física deve acompanhar sua visão e seus sentimentos. Deve ser uma tríade, ou vocês são um conceito incompleto. Portanto, deixe-me esclarecer o que quero dizer quando digo ver, sentir e ser. Agora, digamos que você tenha uma visão específica. Você tenha um sonho específico. E nesse sonho, você é o presidente de uma corporação multibilionária. Você consegue visualizar. Lá está você, em seu escritório imponente, sentado atrás de sua mesa enorme.

Agora, entenda, não estou apelando para o seu ego no sentido negativo. Existem coisas que representam o grau de expansão que você está disposto a alcançar em seus sonhos. E isso às vezes é confundido com um ego negativo. E é aí que entram outras questões de falta de merecimento. Ah, não. Não. Tudo bem. Posso ficar com esta mesinha. Não tem problema. Não quero ser ostentoso. Ninguém está dizendo que você precisa ser ostentoso. Mas se você é o presidente de uma corporação multibilionária, é provável que tenha uma dívida maior que um selo postal. Então, dê

a si mesmo a oportunidade de realmente se entregar à realidade. E eu digo isso literalmente, e é aí que entra o terceiro passo.

Porque quando você tem a visão e quando você realmente consegue senti-la, você precisa agir de acordo com ela. Você precisa treinar sua consciência corporal para saber como é a sensação física real, de todas as formas possíveis. Você precisa brincar, representar, vivenciar fisicamente, ensaiar como se fosse uma peça de teatro. Saia e consiga os adereços, faça os adereços, peça emprestado os adereços, construa os adereços. Sugiro que você não roube os adereços. Você quer fazer isso com integridade, mas, seja como for, represente fisicamente a representação mais forte daquilo que mais te empolga. Vista as roupas. Pegue as roupas emprestadas.

Pinte as roupas que você tem para que se pareçam com as roupas que você deseja. Não tem problema se, por enquanto, forem apenas adereços por procuração. A ideia é adquirir o hábito físico de representar fisicamente o sonho que você vê e o sonho que você sente, para se acostumar com essa vibração, com essa realidade. É muito importante. Muito importante que você represente. Quando você era criança, isso era permitido. Mas será que isso foi reprimido da maioria de vocês enquanto cresciam? Não brinque. Leve isso a sério. Hora de trabalhar. Guarde seus brinquedos. Você precisa agir. Eu garanto 100%. Pesquise.

Qualquer pessoa extremamente bem-sucedida na sua sociedade, se você observar ou perguntar como chegou lá, eu garanto 100% que houve um período em que ela representou fisicamente o sonho que desejava, antes mesmo de conquistá-lo de fato. Ela o materializa e se treina para adquirir o novo hábito de, literalmente, ser essa

pessoa. Entenda a importância disso, porque você é vibração. Você é energia. Você emite uma vibração única. Se você diz em sua visão que é o presidente de uma corporação multibilionária, mas ainda está por aí recortando cupons para economizar três centavos em alguma coisa, [risos] há um conflito entre sua linguagem corporal e sua visão.

[risos] Se você anda por aí assim, ah, bem, sim, eu sou o presidente de uma multibilionária... Ah, sim, eu acredito em você. Claro que é. Eu realmente não acho. A ideia é entender que você precisa, precisa, precisa praticar o que prega. Garanto que você ficará surpreso com a rapidez com que oportunidades e situações serão atraídas para sua vida assim que você começar a se vestir como a pessoa da visão que você tem. Você tem um ótimo professor nessa visão. Quando você tiver a visão de si mesmo fazendo aquilo que mais te empolga, observe esse você. Observe como essa pessoa está agindo. Observe a linguagem corporal. Observe a confiança. Observe a alegria. Copie o que você vê fisicamente. Imite.

E você mudará sua frequência. E quando você muda sua frequência, tudo ao seu redor refletirá a mudança. Eu garanto. Você tem muito mais poder do que imagina. Você faz isso o tempo todo, mas inconscientemente. E geralmente você escolhe inconscientemente coisas que não prefere. Traga isso à tona da sua consciência. Coloque em prática. Coloque em prática. É uma ferramenta muito poderosa. Muito poderosa. Muito poderosa. Voltando à questão da abundância, contanto que você confie que não está evitando algo que precisa analisar, você deve confiar que

sua empolgação é o caminho a seguir. Outra analogia, outra analogia.

Você está tão empolgado com uma casa, com a ideia de ter uma casa, uma linda casa dos sonhos. Eu adoraria morar em uma casa. Oh, olhe para aquela colina como aquela. Esse é o meu símbolo. Esse é o meu modelo. Eu quero uma casa assim. Isso me consome completamente. É a minha paixão morar em uma casa assim. Bem, como posso fazer isso? Eu não posso pagar. Eu não tenho dinheiro. Acho que vou ter que arranjar um emprego. Não estou muito animado com isso. Então, essa é a única maneira que consigo pensar. Preciso arranjar um emprego. Preciso trabalhar muito. Preciso economizar muito dinheiro. E talvez daqui a alguns anos eu consiga ter uma casa como aquela naquela colina.

Então é melhor eu ir arranjar um emprego. Então você escaneia seu documento. Você não vê nada de realmente empolgante, mas vê algo velho e tolerável porque pensa: "Bem, vale a pena. Vale a pena porque um dia vou conseguir aquela casa. Vale a pena sofrer agora porque serei recompensado mais tarde. "Isso é muito importante na religião, que, aliás, é bem peculiar ao seu planeta. Voltando à casa. [risos] Então, você está andando na rua com um jornal debaixo do braço, pronto para aquela importante entrevista de emprego, para conseguir aquele emprego que você sabe que não vai te empolgar muito, mas tudo bem. É um meio de vida. E você encontra um amigo. "Olá. Tudo bem?

Que tal vir almoçar comigo?" Bom, sabe, essa é uma proposta bem mais empolgante do que o que estou prestes a fazer. Definitivamente mais empolgante do que ir a essa entrevista. Mas não, não tenho tempo. Preciso ir. Se eu não for a essa entrevista,

Vou sentir falta do emprego. Não vou conseguir ganhar o dinheiro necessário. Nunca vou ter minha casa. E é isso que realmente me empolga. Bem, você precisa comer. Não dá para trabalhar se não mantiver as energias. Bom, tudo bem. Ótimo argumento. Vou reservar um tempinho porque é mais emocionante. Vou reservar um tempinho, mas não posso me atrasar. Não posso me atrasar. Então, lá vai você.

Você aproveitou toda a sua empolgação, a coisa mais empolgante que lhe foi oferecida naquele momento. De todas as coisas que você poderia fazer, você escolheu aquela que mais te empolgava naquele momento. E você foi almoçar e estava se divertindo muito. Ah, como você diz, para onde foi o tempo? Ah, não. Ah, não. Perdi a entrevista de emprego. Agora nunca vou conseguir o emprego. Agora nunca vou ganhar dinheiro. Agora nunca vou ter minha casa. Ah, não. E enquanto você está sentado lá, lamentando-se, um amigo de um amigo seu chega, senta-se e diz: "Olá. Prazer em conhecê-lo.

Mas por que essa longa espera?" Bom, é uma longa história, mas você acaba contando tudo porque a desgraça adora companhia. [risos] E termina dizendo: "Agora eu nunca vou conseguir ter a casa dos meus sonhos. Sabe, eu adoraria ter uma casa assim. Sabe, aquela lá no alto da colina, na rua tal." Eu adoraria o quê? A rua tal? Você quer dizer lá em cima? Ah, sim. Eu adoraria ter uma casa assim. Eu adoraria morar numa casa. É isso que realmente empolga o Josh, não me empolga, mas bom, agora eu nunca vou ter aquela casa porque não tenho emprego nem dinheiro. Mas espere um minuto", diz o novo amigo, "essa é a minha casa!" E sabe de uma coisa?

Fiquei muito feliz em ver meu outro amigo aqui porque eu ia perguntar para ele: "Aliás, vou viajar por uns três anos e ia perguntar se você conhece alguém que queira ficar na minha casa e cuidar dela de graça." Ah, quer dizer que se eu tivesse ido à entrevista de emprego, eu nunca teria feito este almoço, nunca teria te encontrado e você nunca teria me oferecido a oportunidade de ficar na casa dos meus sonhos de graça. Entendi. [risos] E agora, lá vem o painel de cínicos. ISSO É UM CONTO DE FADAS. A VIDA NÃO funciona assim. É bom demais para ser. Ah, isso é só uma coincidência. Isso acontece uma vez em um milhão. Uma chance em um milhão. Ah, qual a probabilidade? Muito bem. Obrigada, cínicos.

Vocês já falaram. Adeus. A vida funciona assim, sim. O tempo todo, a cada momento, a cada segundo, quando você permite. Seguindo aquilo que mais te empolga e permitindo que sua sincronicidade positiva, não uma coincidência acidental, sim, coincidência, mas não acidental. Quando você permite que sua sincronicidade positiva trabalhe a seu favor, da mesma forma que você tem permitido que sua sincronicidade negativa trabalhe a seu favor, perdendo o bonde. Perder a oportunidade é uma sincronicidade negativa, pois é um reflexo perfeitamente sincronizado dos seus medos e dúvidas. A ideia de timing perfeito é algo que você sempre possui.

É simplesmente uma questão de ter o timing perfeito nas coisas que você faz ou não. Só isso. Seu timing é sempre impecável. O que ele lhe traz é totalmente baseado no que você emite. […] Se essa pessoa tivesse insistido no dinheiro, poderia ter levado anos para conseguir a casa, porque não insistiu, pois seguiu a sua

empolgação. Agora ela tem a casa. Sem entrada. Sem precisar de dinheiro. Ela viveu a experiência que queria. É a experiência. Não insista que a situação tenha que ser de uma determinada maneira. Então, essa é a primeira coisa que você aprende sobre abundância: ela se manifesta de muitas formas. Deixe que ela venha até você. Não feche a porta.

Deixe que ela venha, seguindo a sua empolgação.

Valor próprio

O quanto você se valoriza decide o quanto se permite.

Dinheiro, corpo e relacionamento: permitir

ELIAS · SESSÃO 200606092 · 9 DE JUNHO DE 2006 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JOANNE P. (SAARAN)

Joanne diz que, há anos, traz a Elias três assuntos: corpo, dinheiro e relacionamento. Pergunta sobre o seu processo com o dinheiro.

O que ele ensina aqui

- Aborde o dinheiro como o corpo e os relacionamentos: permita, conheça suas preferências, sem forçar nem se opor a si.
- A rigidez com o dinheiro, agarrar-se à ideia dele como alicerce de segurança, cede quando você se permite o que quer sem preocupação.
- Negar dinheiro a si mesma não deixa ninguém mais rico. Se você se valoriza, por que negar qualquer expressão?

A conversa

JOANNE: Três coisas sobre as quais venho conversando com você há anos – e acabou de me ocorrer por que escolhi essas três – uma é o corpo, outra é o dinheiro e a outra é o relacionamento. E me ocorreu que o motivo de eu ter escolhido essas três coisas é que a minha percepção era que eu as manifesto; o processo de manifestá-las é diferente. O corpo está tão ligado à força, é como uma extensão de mim numa expressão física, uma extensão da minha essência, imagino. O dinheiro me parece quase intangível. É criar algo a partir de nada. E o relacionamento exige a cooperação de

outro ser, de outra essência. Foi muito legal, e eu fiquei: ah, então é por isso.

Agora, desde que notei isso, venho permitindo que a manifestação de todas elas seja a mesma, mesmo que eu não entenda muito bem. A parte do corpo acho que estou trabalhando, tipo, estou pegando isso. Na verdade, todas elas – conforme eu mudo uma, a outra muda, então tudo está interligado de qualquer forma. Mas, enquanto você falava, quero usar essas três como exemplos do que você acabou de dizer, e então, por exemplo, o dinheiro.

Por algum motivo não estou preocupada com dinheiro, e não trabalho por dinheiro há três anos, pelo menos não com atenção... bom, (inaudível), mas enfim... nesse lugar de saber, ou essa fonte criativa ou seja lá o que for, há um incentivo tão grande a simplesmente criar essa projeção, a não negar o receber isso na minha vida. E eu escrevi um monte sobre isso no outro dia também. Você e eu conversamos sobre criar a loteria, e eu não quero nenhum tipo de manifestação nisso; acho que não, de qualquer forma – você pode comentar isso daqui a pouco – mas senti que seria tão engraçado se eu criasse isso só porque seria quase uma validação para mim. Não uma prova; não pareceu prova, pareceu uma validação, um jeito muito divertido de ir até (inaudível). É quase como eu sair do lugar de quase estar confiante para simplesmente assumir: é isto, eu fiz, eu me dei este exemplo de tal forma que, sabe, não há volta.

Agora: estou criando bloqueios aí? Surgiu um pedaço de culpa por não trabalhar enquanto eu falava com você, e isso está me distraindo neste momento, mas... (Elias ri baixinho) Você pode falar então do meu processo na minha relação com o dinheiro?

ELIAS: Eu lhe digo que o que vejo na sua energia é que você se permitiu relaxar muito mais. Em relação a isso, quando lhe digo que você está se permitindo relaxar, não me refiro necessariamente a alguma expressão anterior de se preocupar com dinheiro, pois você se permitiu não se preocupar com dinheiro na maior parte, por um período de tempo bastante extenso, mas você SIM expressou uma rigidez com ele. Você expressou uma rigidez ao se restringir, restringir o seu movimento e não se permitir engajar naquilo que quer, e ao se agarrar à IDEIA do dinheiro como alicerce de segurança, e, num período de tempo recente, você se permitiu relaxar essa rigidez e ter mais flexibilidade, sem se concentrar em segurar isso, movendo a sua atenção de uma maneira diferente, na qual você se dá permissão para engajar aquilo que quer sem a preocupação com o dinheiro, o que lhe permite um fluxo natural.

E nisso, você está correta: é o mesmo que com o corpo ou com os relacionamentos. Você está permitindo as expressões e os acontecimentos naturais e o receber natural. Você está permitindo a si mesma receber o movimento natural do seu corpo, para que ele possa se dirigir de acordo com a sua intenção, sem que você o force e sem que você se oponha a si mesma. Você também pode se permitir as suas próprias expressões naquilo que quer em relação ao dinheiro, sem se opor a si mesma ao forçar ou ao gerar essa rigidez em que você se agarra a ele e nega a si mesma.

Isto também se aplica aos relacionamentos: em vez de se forçar em associação com certas diretrizes, você está se permitindo escutar a si mesma e ficar mais familiarizada com as suas preferências no que quer. E nisso, você também abre espaço para um fluxo de

energia mais natural. Você está correta: tudo está interligado, e a maneira como você aborda qualquer direção em particular é a mesma, que é permitir e estar ciente das suas preferências, e não expressar essa rigidez nem se opor a si mesma NESSA rigidez.

JOANNE: Quão específica a pessoa precisa ser com as preferências? O que estou reconhecendo para mim é que isso é quase um estado de saber. Por exemplo, a minha preferência pelo corpo que escolho simplesmente É, e eu quase não preciso ficar mexendo, dizendo: certo, tem que ser assim ou assado, nem fazer listas.

ELIAS: Correto.

JOANNE: E com o dinheiro é assim. Por exemplo, com o dinheiro, tenho esta impressão de ir ao Havaí; bom, reservei uma viagem para o Havaí, vou para lá e vou ainda mais fundo para dentro de mim. Quero ficar sozinha, completamente sozinha. E também tenho esta impressão de que talvez eu queira ir ao Peru, mas que quero ir de avião, e me veio qual voo pegar, que é tipo um voo de classe executiva ou primeira classe, que custa bem mais, e que faz escala numa certa cidade, em Houston, e depois segue para o Peru. E sinto que eu simplesmente deveria fazer! E o outro aspecto – ah, está bem quietinho agora, mas ainda está um pouco ali, tipo: sabe, se você gasta tanto mais, o dinheiro vai acabar muito mais rápido. Está bem quietinho, mas ainda está ali. Mas aí há um saber dentro de mim de que o dinheiro simplesmente vai fluir na minha vida, tipo: nem preste atenção, só... é quase como não medir o que quero fazer pelo quanto dinheiro eu tenho, simplesmente fazer o que quero fazer, e o resto vem em seguida.

ELIAS: Sim.

JOANNE: E você tem razão, a parte da segurança é importante para mim. Agora, isso veio para mim no outro dia, quando eu estava tentando lutar contra o meu desejo de criar milhões de dólares na minha vida. E não são necessariamente milhões de dólares; o que eu realmente quero, na base disso, é ter abundância criativa na minha vida, seja qual for a forma de expressão que ela assuma no nosso mundo. Então, por exemplo, se o dinheiro se tornar irrelevante, outra coisa – seja qual for a forma no período em que estou – que constitua abundância de experiência e tudo o mais, que eu crie isso.

ELIAS: Sim.

JOANNE: Então, o fato de eu ver o dinheiro – o dinheiro tem muita coisa ligada a ele – é porque o dinheiro É importante no nosso mundo agora. Negar isso, acho, é ser um pouco cega, é esconder informação.

ELIAS: Estou entendendo.

JOANNE: Isso está certo?

ELIAS: Sim.

JOANNE: Certo. Então custou muito para mim dizer que dinheiro É um aspecto da abundância. Negar dinheiro a mim mesma não deixa mais ninguém mais rico e não melhora a minha vida de forma alguma.

ELIAS: Correto.

JOANNE: Então escolher criar milhões de dólares ou casas lindas, todas essas coisas, isso eu POSSO escolher.

ELIAS: Sim.

JOANNE: E quando falo disso com você, sinto uma expansão enorme no meu ser, porque fazer isso é uma celebração tão grande.

ELIAS: Concordo, pois o que você está reconhecendo agora é que, valorizando a si mesma, por que você não deveria se permitir as suas preferências? Por que deveria negar a si mesma qualquer expressão, e por que não deveria igualar qualquer uma das suas expressões à medida do quanto você se valoriza?

JOANNE: E igualar essas expressões internas à manifestação física.

ELIAS: Sim!

Dinheiro e o que você valoriza

ELIAS · SESSÃO 1910 · 25 DE JANEIRO DE 2006 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E TERRI (ULIVA)

Terri conta um sonho em que recomeçava do zero. Mais adiante, diz que tenta ver as contas como um jogo, em vez de um fardo.

O que ele ensina aqui

- Muita gente acha que riqueza traz felicidade e liberdade automaticamente. É uma ideia que nem sempre se materializa. Importa saber o que você realmente valoriza.
- Gerar um equilíbrio contribui para criar sucesso.
- Gerar dinheiro em vez de tentar adquiri-lo: ver as contas como brincar com o dinheiro leva a energia, altera a percepção e você começa a criar de modo diferente.

> **Nota do MPR:** Terri retoma uma conversa anterior com Elias sobre gerar dinheiro em vez de tentar adquiri-lo.

A conversa

TERRI: Certo. Legal. Outra coisa que eu queria perguntar foi sobre um sonho que tive outra noite, que foi muito legal. Eu estava com outro casal numa loja, e aconteceu alguma coisa na loja pela qual achei que eu ia ter problemas, e eu estava pensando, acho que eu nem estava falando, pensando que eu estava estressada com os meus filhos e não estava realmente feliz com o meu trabalho. E eles disseram: "Venha com a gente." E entramos num carro e fomos dirigindo. E entramos em outra dimensão que imitava esta dimensão, só que uns vinte ou trinta anos antes. E eles diziam:

"Você pode escolher ficar aqui e recomeçar do zero, e vai ter a garantia de ficar rica, porque vai saber de todos os imóveis que serão desenvolvidos, porque isso já aconteceu onde você está."

E eu pensei: bom, isso seria ótimo. E perguntei: "Posso, vou continuar com todas as pessoas que estão na minha vida agora?" E eles disseram: "Não, você não vai conhecer nenhuma dessas pessoas. Você vai estar começando do zero aqui." Então, depois de pensar nisso, escolhi voltar para a outra dimensão. Mas foi tão, o sonho foi tão nítido, no sentido de eu sentir que estava lá, que ele ficou comigo depois. E acho que uma das mensagens era que o dinheiro não era tão importante para mim quanto eu pensava, que as pessoas que estão na minha vida são mais importantes do que eu reconheço, talvez. Esse é o significado do sonho?

ELIAS: Sim, e que você incorpora escolhas, mas é mais uma questão de valor, do que você realmente valoriza e do que você realmente aprecia. Pois nisso você está apresentando a si mesma informações sobre a direção em que muitos, muitos, muitos indivíduos se movem, e você mesma também antes, na qual você gera ideias do que acha que quer, e nisso você se concentra em certas metas sobre o que acha que quer. E perde de vista o que já realizou ou o que já tem. E você não reconhece nem aprecia o que já gerou. Você não reconhece essas manifestações nem a si mesma, e não aprecia a si mesma e as suas manifestações.

Isso lhe ofereceu a oportunidade de apresentar a si mesma um exemplo: você poderia adotar escolhas diferentes e a sua direção mudaria. Mas é isso que você realmente valoriza? E isso lhe oferece a oportunidade de avaliar de fato o que você realizou, o que

você já possui, o que você valoriza e o que é significativo ou importante para você, com autenticidade, em vez de especulação.

Muitos indivíduos dizem que seriam felizes se estivessem gerando riqueza, que ter dinheiro geraria automaticamente felicidade e liberdade. Mas isso é uma ideia, e nem sempre se materializa do modo como eles fantasiam. Pois não é uma questão do dinheiro. É uma questão do que você valoriza. Alguns indivíduos dizem que valorizam o dinheiro, pois, se tiverem dinheiro, também terão liberdade, já que isso lhes daria tempo. Mas, inversamente, se se deparam com a situação em que têm o tempo, eles não estão necessariamente felizes e não estão necessariamente gerando liberdade. Pois não definiram as suas preferências, e então ter tempo se torna uma frustração em vez de uma liberdade. Pois o indivíduo expressa tédio, já que não tem mais a estrutura que lhe é familiar e que lhe permite funcionar com mais eficiência.

Essa é a razão pela qual é importante tornar-se consciente das suas preferências e do que você realmente valoriza, em vez de se projetar de modos em que você tenta continuamente alcançar alguma meta e gera frustração porque nunca parece alcançá-la do modo como a concebe. Mas a razão pela qual os indivíduos, na maior parte, não reconhecem isso é que há outras manifestações no seu foco e nas suas direções que eles realmente valorizam mais.

[…]

TERRI: Sim, porque acho que valorizo mais o equilíbrio de poder me divertir e passar tempo com o meu cachorro na mata, e sair para um passeio de bicicleta se eu quiser. Eu sempre escolheria isso em vez de trabalhar. (Ambas riem) O que é um bom gancho

para o que conversamos da última vez, porque eu queria rever como alcançar a minha ideia de sucesso este ano, e vou manter esse sonho em mente. Eu quero o sucesso, mas quero que ele venha de forma equilibrada.

ELIAS: E isso é importante.

TERRI: Certo.

ELIAS: Gerar...

TERRI: Em geral, assim que saio do equilíbrio, é uma sensação tão pesada que sei que estou indo na direção errada.

ELIAS: Gerar um equilíbrio é muito significativo e também contribui para que você crie esse sucesso.

[...]

TERRI: Certo. Tudo bem. Outra coisa, nós estávamos falando sobre gerar dinheiro em vez de tentar adquiri-lo?

ELIAS: Sim.

TERRI: Tentando mudar a minha percepção para mais... em vez de achar as contas um fardo tão grande e uma luta, tenho tentado ver isso como brincar com o meu dinheiro e mais como um jogo. E parece que tenho uma energia mais leve quando penso assim.

ELIAS: Ah!

TERRI: E estou tentando me divertir manipulando e administrando. Isso é avançar na direção certa?

ELIAS: Sim.

TERRI: Certo.

ELIAS: Pois isso também altera a sua energia.

TERRI: Certo. Eu consigo sentir.

ELIAS: E alterar a sua energia influencia alterar a sua percepção, e nisso, você começa a criar de modo muito diferente.

Falta, dívida e "nunca basta"

A atenção na falta, e como sair dela.

Criar uma crença na abundância

ELIAS · SESSÃO 1041 · 24 DE MARÇO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), JULIE (JEWELL) E WALT (QUILLETT)

Julie imagina ter a crença, aceita na fé, de que existe abundância ilimitada, mas só vê escassez à sua volta. Pergunta se importa o que ela manifesta, desde que reconheça a abundância.

O que ele ensina aqui

- Você reconhece suas crenças pelo que gera e faz, não pelo que pensa. Ver escassez mostra a crença de que não pode gerar abundância.
- Pensamentos não criam a realidade. São um mecanismo de tradução, e a percepção é que cria.
- Para mudar, mova a atenção do pensamento para o que você realmente gera e para as crenças que o influenciam. Aí você escolhe.
- Decidir notar abundância pode ser um ponto de partida, mas só muda a percepção se trata a crença e vem de uma escolha sua.

> **Nota do MPR:** Elias chama o pensamento de mecanismo de tradução: ele traduz, no mundo físico, comunicações que você se oferece por outras vias.

A conversa

JULIE: Posso escolher um exemplo e ver como isso se aplicaria?

ELIAS: Pode.

JULIE: Digamos que eu tenho uma crença, que aceito na fé, de que existe abundância ilimitada e de que tenho acesso a ela. Então digamos que, na realidade, tudo o que vejo é escassez. Sinto que não tenho o bastante disto, não tenho o bastante daquilo, preciso de mais disto. Mas, ao mesmo tempo, mantenho na minha consciência que tenho a crença de que existe abundância ilimitada. Então o que você está dizendo é que não importa realmente o que estou manifestando fisicamente, desde que eu perceba que há abundância?

ELIAS: O que estou lhe dizendo, por assim dizer, é o inverso do que você está me dizendo.

Vamos usar o seu exemplo. Posso lhe dizer que todos vocês, na sua dimensão física, incorporam todas as crenças. Portanto, vocês incorporam uma crença de que veem a abundância como boa, não necessariamente que incorporam um saber de que podem gerá-la. O que você realmente cria é uma projeção da sua percepção, e a sua percepção é muito influenciada pelas suas crenças. Portanto, você pode reconhecer as suas crenças por meio do que gera, do que cria, do que faz. Nisso, se você vê na sua realidade escassez e falta do que quer, também pode reconhecer que mantém uma crença que influencia a sua percepção, a qual cria a sua realidade, de que você não tem a capacidade de gerar ou criar abundância, e é isso que você expressa para fora.

Agora, você também pode ter um processo de pensamento em que diz a si mesma que quer criar abundância, que quer ver abundância à sua volta e que PENSA que pode criá-la. Mas a crença com a qual você está alinhada se expressa no que você gera, e a crença que está influenciando é a que diz que você NÃO tem a capacidade de

criar essa abundância e que este é um aspecto da sua realidade que você mesma não cria, mas precisa adquirir.

JULIE: Então como alguém muda o alinhamento do pensamento que acha que acredita, mas obviamente não acredita, já que não o está manifestando? Existe um modo de mudar para a crença de que você pode criar abundância?

ELIAS: Sim, e o modo de gerar isso é bem simples: mover a sua atenção no reconhecimento do que você realmente está gerando, permitir-se prestar atenção à sua percepção, pois, mais uma vez, a sua percepção é que gera a sua realidade física, e, à medida que você permite que a sua atenção se mova, que reconhece o que realmente está criando e tira a atenção do seu processo de pensamento, você pode se permitir, no agora, prestar atenção a você, não aos seus processos de pensamento.

Os seus pensamentos não geram a sua realidade; não criam a sua realidade. Os seus pensamentos são um mecanismo que, nesta dimensão física, vocês criaram propositalmente e de forma intencional para traduzir objetivamente comunicações e informações que vocês oferecem a si mesmos por outras vias. O pensamento em si não é uma comunicação; é um mecanismo de tradução. Portanto, mover a atenção do pensamento para o que você realmente está gerando para fora e (para a) sua percepção permite que você mova a atenção para as crenças que influenciam, em associação com o que você está gerando.

Uma vez que você se permite reconhecer quais crenças estão influenciando a sua percepção, ao prestar atenção ao que está gerando ou ao que está FAZENDO, você pode se oferecer escolha

e, nisso, reconhecer a si mesma na confiança das suas habilidades e na aceitação de si mesma e, assim, alterar a sua percepção e gerar o que quer.

JULIE: Entendo. Então não se trata do que você está pensando. As suas crenças não se manifestam como pensamento; elas se manifestam como aquilo que você realmente percebe.

ELIAS: Correto.

JULIE: É um resultado do que você acredita, e é assim que você realmente sabe no que acredita.

ELIAS: Correto.

JULIE: Então, se você consegue andar pelo mundo percebendo toda a abundância em vez de perceber toda a escassez, saberá que tem uma crença na abundância em vez da escassez, é isso, em forma condensada?

ELIAS: Sim.

JULIE: Agora, se a minha inclinação natural é andar pelo mundo percebendo escassez e eu digo: "Certo, de agora em diante vou focar em tudo o que vejo de abundante", isso é uma forma de o pensamento manipular a minha crença, ou é uma escolha que estou fazendo para mudar a minha percepção?

ELIAS: Isso depende de você e do seu movimento, pois, mais uma vez, vou reiterar: o pensamento não cria a realidade. Portanto, você pode gerar um pensamento e dizer a si mesma: "Agora vou andar pelo meu mundo e perceber abundância", e pode não gerar necessariamente essa realidade, pois não tratou da crença. Mas,

como eu disse, depende de você e do seu reconhecimento da escolha.

Você pode se permitir um ponto de partida de gerar um pensamento de que deseja prestar atenção às expressões de abundância e, assim, gerar uma escolha de mover a atenção para notar expressões de abundância, e isso pode influenciar a sua percepção à medida que você pratica. Mas não é o pensamento que gera a ação. É a sua permissão a si mesma de escolher isso.

Situações financeiras extremas: o primeiro passo

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

Katya, de 30 anos, vive desde os 18 a um passo de dormir no carro, mesmo quando ganha bem. Quer parar de criar isso, e está sem emprego e sem saber o que fazer.

O que ele ensina aqui

- O primeiro passo é reconhecer que você cria literalmente toda a sua realidade. Aí você passa a ter escolha.
- Crenças comuns: que o dinheiro vem dos outros, que valor próprio é medido por fora, e que gerar dinheiro é difícil.
- Exercício de uma semana: anote cada vez que se depreciar. Notar a frequência mostra como você nega suas escolhas.
- Você pode gerar provisão financeira com qualquer das suas preferências. A dificuldade está em aceitar a própria capacidade.
- A preocupação prende a atenção no passado e no futuro. Mover a atenção ao momento presente a interrompe.

> **Nota do MPR:** Elias usa vítima para quem entrega a escolha a outras pessoas ou circunstâncias, sem notar que isso é uma criação sua. Ele diz que reconhecer isso abre a escolha.

A conversa

KATYA: Tenho umas perguntas específicas para fazer a você. Estou, presentemente, com trinta anos e desde que deixei os meus

pais, aos dezoito, sempre dei lugar à criação de situações financeiras bastante extremas, sempre a um passo de ter que dormir no carro e de viver nas ruas; pelo menos foi sempre assim que o senti, até mesmo quando me revelei capaz de obter uma renda satisfatória. Desse modo estou começando a perceber que sou eu quem está criando estas situações, e sinto principalmente vontade de parar. Queria saber de que modo, por que razão, ou se você me daria informação de forma a eu poder parar de fazer tal coisa.

Penso que sou naturalmente uma pessoa feliz, porém, ultimamente - principalmente – tenho-me sentido sobremodo preocupada a pensar não saber o que fazer e no que me vai acontecer. Você poderia me dar a conhecer que crenças estão dando lugar a esta situação ou como realmente poderei parar de criá-la?

ELIAS: Antes de mais nada, diga-me, que percepção você colhe em meio ao que está criando, e o modo como gera esse tipo de situação.

KATYA: Não estou certa. Isso é uma pergunta?

ELIAS: É.

KATYA: De que forma estou criando isto? Bom, só sinto a falta de dinheiro suficiente, bem como o sentimento de jamais ser capaz de comprar seja o que for. Basicamente, vejo-me incapaz de comprar roupas porque, ou me encontro na situação de devedora e não o devo fazer, ou então não está certo. No momento, não estou muito certa que tipo de emprego deva procurar, ou de que modo poderei ganhar dinheiro, ou ainda se alguém me dará um emprego, apesar de ter completado a faculdade.

ELIAS: Muito bem.

Agora; que você avalia, no seu íntimo, que lhe possibilite continuar negando a si própria?

KATYA: Não tenho certeza. Penso que... Não sei.

ELIAS: Deixe-me dizer, minha amiga, que através da energia que você expressa, posso dizer que você se deprecia e não se permite gerar aquilo que deseja por não confiar na sua capacidade de criar o que quer.

Agora; nisto, expressa igualmente a crença na influência de que, se expressar sofrimento, será entendida pelos demais no enquadramento de uma conotação específica; Mas, num certo sentido, também projeta a sua atenção para o exterior, através do que deixa de se permitir as suas próprias escolhas.

Agora; posso dizer que esse tipo de manifestação é bastante comum. As pessoas têm muito pouca familiaridade com o aspecto da atenção para consigo próprias e para com aquilo que comunicam. Mesmo nos momentos em que se permitem prestar atenção, a influência das crenças (convicções) que adotam geram restrições por meio das quais deixam de proporcionar a si próprios a criação daquilo que querem. Além disso, na realidade, e até o momento, o conceito de criação de toda a sua realidade e de escolha ainda não constitui uma verdade, porquanto continua existindo a influência de convicções que sugerem a vocês não estarem criando toda a sua realidade, e que em certas situações essa mesma realidade seja criada por outros indivíduos ou circunstâncias, cuja escolha não cabe a vocês. Posso dizer a você que o primeiro passo para proporcionar liberdade a si própria

consiste em reconhecer de forma genuína que você cria literalmente todas as suas expressões, todas as suas situações, bem como toda a sua realidade. Nisso você também gera opções. Muitas vezes as escolhas que você elege consistem em respostas automáticas que são, portanto, bastante restritas, devido a que deixe de prestar atenção a si própria.

Agora; subsistem inúmeras convicções que estão influenciando aquilo que você criou. Uma delas centra-se na crença de que você obtém meios financeiros a partir dos outros, em vez de gerá-los ou criá-los você própria – que você os adquire por meio de outros indivíduos. Outra centra-se no mérito e no valor pessoal; e outra ainda centra-se na sua capacidade atual de gerar o que quer. Além disso adota convicções associadas ao que considera aceitável e melhor. Também posso dizer a você que, em todas estas formas de crença, o encadeamento de expressões de duplicidade se afigura demasiado vigoroso, e com isso, você exclui a sua própria permissão para escolher, de modo que se torna vítima de si própria.

Agora; o modo pelo qual você pode começar a proporcionar liberdade a si própria para gerar aquilo que quer consiste em se permitir o reconhecimento da possibilidade de escolha.

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

ELIAS: Sim, por vezes. Porém, na maioria das vezes você deixa de fazê-lo, por permitir que - quer outros indivíduos quer diferentes situações - lhe ditem as escolhas no seu lugar, em vez de procederem de você.

Escolha o exemplo de uma situação qualquer em que avalie não estar gerando dinheiro em quantidade suficiente. Dê-me um exemplo qualquer para o examinarmos em conjunto.

KATYA: Bom, será mais como uma revisão da minha vida de adulta em toda a sua extensão. No princípio eu ia à faculdade mas não dispunha de qualquer rendimento. Depois, quando obtive a graduação e comecei a adquirir uma boa soma, tinha um marido que gastava tudo e ainda nos colocava em dívida. Assim, uma vez mais, apesar de estar gerando uma renda, sentia constantemente não ter direito a despender qualquer soma por termos que pagar na íntegra e antes de mais, as dívidas; após o que, deixei o meu marido. Porém, no final não tinha possibilidade de gastar nada por ter de pagar a minha dívida.

Atualmente não tenho emprego e não pretendo continuar exercendo engenharia além do que me sinto incapaz de pensar no que possa querer fazer na vez disso. Não sinto ser boa em fazer o que quer que seja. No momento estou pensando dedicar-me à venda de imóveis, no entanto, parece-me que vou ser um completo fracasso pois não me imagino a vender o que quer que seja - e por que quererá alguém dar-me dinheiro, de qualquer modo?

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

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

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

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

Este exercício é bastante propositado porquanto lhe oferece a oportunidade de notar e reconhecer de fato a frequência com que nega a si própria as suas escolhas, por meio dessa depreciação. Posso dizer a você que, pela adoção deste exercício começará a notar ser desnecessário se depreciar e começará automaticamente a abrir um canal a fim de prestar atenção a si própria e perceber mais das suas escolhas.

Agora; isso requer a sua atenção para consigo no momento bem como para com o que estiver expressando e gerando, fazendo. Nisso você pode se permitir começar a perceber a frequência com que nega as suas escolhas em relação às escolhas dos outros indivíduos. Não são os outros que criam a sua realidade nem as suas escolhas. Você pode limitar as suas escolhas com relação às expressões de outros indivíduos, porém, cria isso devido a que tal ato tenha se tornado tão familiar. Com isso você se tornou de tal modo familiarizada com o papel de se tornar vítima que nem mesmo nota ser isso uma criação sua. Portanto, esse exercício se tornará bastante benéfico, se preferir se empenhar nele.

Uma vez capaz de reconhecer o modo como gera esse tipo de expressão - de auto-depreciação, ao projetar a sua atenção para o exterior desse modo gerando o papel de vítima - isso dará lugar a uma tremenda oportunidade, minha amiga. Porque, como você haverá de deixar de criar a expressão de vítima se não estiver

reconhecendo que a está gerando? Uma vez que o reconheça também oferecerá a si própria uma oportunidade de escolha, de modo que gerará um novo sentido de liberdade.

Não se preocupe com as expectativas dos outros nem com o sistema (valores estabelecidos). Permita-se prestar atenção àquilo que você EXPRESSA interiormente e atenda ao seu íntimo. Permita-se descobrir as suas preferências. A despeito de poder avaliar se essas preferências poderão ou não gerar uma fonte de rendimento, permita-se meramente tornar-se familiarizada consigo mesma. Porque, posso dizer de forma bastante genuína, que você é capaz de gerar provisão financeira em associação com QUALQUER das suas preferências, sem importar aquilo em que consista.É fato bastante interessante que, no seio da sua sociedade e realidade, no presente enquadramento temporal, uma grande quantidade de indivíduos sustente a crença de o dinheiro ser tão difícil de gerar. Posso expressar a você que essa manifestação física não é difícil de criar. A aceitação da sua capacidade é que se apresenta como um tremendo desafio. (Pausa).

Você não se permite ter acesso ao que deseja devido a que o outro indivíduo tenha contraído débito, pelo que assume responsabilidade pessoal pelas escolhas dele e nega as suas próprias. Você não se permite a liberdade para criar aquilo que quer, porque projeta a sua atenção para o exterior na direção das expectativas enquadradas nos valores estabelecidos na sua sociedade e sucumbe às exigências desses valores que percebe. Você nega de forma consistente as suas escolhas ao projetar a sua atenção para o exterior, no sentido das escolhas e expectativas dos outros. Ao continuar gerando essa ação, minha amiga, de que

modo poderá perscrutar aquilo que quer ou que expressa a si própria por meio das comunicações que estende a si mesma?

[…]

ELIAS: Aí é que está a questão, porque você gera uma tremenda preocupação. E ao gerar preocupação também nega as suas escolhas, e desse modo cria cenários nos quais percebe não possuir nos termos do suficiente. Porém, se permitir a si própria prestar realmente atenção ao que está ocorrendo no momento, também será capaz de se permitir relaxar e interromper a preocupação, o que moverá a sua tenção do passado, do mesmo modo que fora do campo futuro de projeção. Está compreendendo? (Pausa) Quanto mais preocupação você exprime, tanto mais reforça a criação de movimentos que irão dar lugar a cenários de inquietação. O modo como você pode romper a continuidade da preocupação consiste em mover a sua atenção para o momento presente.

KATYA: Parece que as minhas anteriores tentativas para não me preocupar mais se assemelhavam a um ato de negação, pelo que mais parecia que eu ignorava a situação na exata medida em que ela se tornava pior.

ELIAS: Correto, mas isso não cria aquilo que lhe estou referindo. Compreendo o que você me expressa, ao tentar deixar de se preocupar e gerar distração. Não estou recomendando que adote a distração; o que digo é que mova a sua atenção e a desloque.A preocupação é gerada na sua associação com experiências passadas bem como com a projeção da antecipação de experiências futuras, e com isso você está deixando de prestar atenção ao presente instante. Ao mover a sua atenção para o instante e com isso

permitir dirigir-se genuinamente àquilo que ocorre no momento, você move a sua atenção de um modo que rompe a continuidade da preocupação mas que não ignora a sua realidade. (Pausa de 25 segundos)Trata-se de um processo, minha amiga, e nisso permita-se meramente relaxar e adotar temporariamente este exercício. Permita colocar em prática o deslocamento da sua atenção para o presente e proporcione a si mesma permissão - ainda que de forma passageira, neste enquadramento temporário - para não se preocupar com o futuro. (Pausa de 38 segundos)

A crença "não tenho dinheiro" e suas influências

ELIAS · SESSÃO 1371 · 9 DE JUNHO DE 2003 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E RODNEY (ZACHARIE)

Rodney anotou uma dúzia de influências da crença de que não tem dinheiro: ter que trabalhar, depender de outros, morar em casa pequena, evitar escolhas. Quer entender o que ela faz na vida dele.

O que ele ensina aqui

- Uma única crença influencia muitas áreas: trabalho, tempo, relações e a sensação de valor.
- Muitas dessas influências protegem você. Sem dinheiro, você evita responsabilidades e se esconde.
- "Não tenho dinheiro" é uma crença absoluta e não é verdade: você tem algum, e notar isso quebra o absoluto "nenhum".
- Apreciar o que você tem, e parar de reforçar a crença de perda ou falta, deixa você criar com mais facilidade.

> **Nota do MPR:** Rodney lê uma lista de doze influências e menciona uma treze, sobre perda. Aqui está só o começo da lista; a seguir, o trecho em que Elias responde e explica o caráter absoluto da crença.

> **Nota do MPR:** Elias diz que quem se coloca como vítima de si mesmo cria a restrição das próprias capacidades.

A conversa

Há duas coisas que penso que gostaria de discutir com você nesta manhã. A segunda tem que ver com a perda, porém, a primeira que me ocorre está relacionada com o dinheiro. Pareceu-me que o

dinheiro – na percepção que tenho – assume uma grandeza absoluta, pelo fato de constatar não possuir nenhum. Anotei uma dúzia de aspectos que sinto serem influências significativas que decorrem dessa verdade.

ELIAS: Interessante!

RODNEY: Depois de os ter destacado, acabei por salientar um décimo terceiro que se situa em torno das ideias de perda ou da própria vida e da morte. Gostaria de abordar isso e pedir que você me ajude a perceber aonde isso me conduzirá.

ELIAS: Muito bem.

RODNEY: A primeira (influência) traduz-se pelo fato de ter que trabalhar. Essa é a primeira grande influência que resulta justamente de não dispor de dinheiro – o que constitui, é claro, a crença primordial agora que a percebemos à luz disto. Mas significa que tenho que trabalhar. Não há como contornar tal fato.

[…]

ELIAS: (Com serenidade e gentileza) Uma simples crença é capaz de influenciar por muitas e variadas formas. Nisso reside todo o sentido de você as identificar (crenças ou limitações) assim como as influências que exercem. Quantas dessas influências que você é capaz de reconhecer e que registrou – na avaliação que faz – serão benéficas de modo a poderem produzir determinado resultado? A maioria se destina a proteger você.

Se, por um lado, você não dispõe de dinheiro, por outro deixa de assumir aquilo que percebe como responsabilidades que lhe são inerentes. Você não se permite expor. Você se protege e se esconde.

Porque, na estimativa que faz em relação a essa crença, se tivesse dinheiro também teria responsabilidades. De qualquer modo, você não deixa de incorporar responsabilidades, porque não deixa de ser responsável por aquilo que produz e expressa. Você é responsável por se tornar uma vítima de si mesmo.

Esta é a questão daquilo que estávamos discutindo: permitir-se descobrir as crenças que você abriga, mas que não designa como tal. Elas são de tal forma absolutas que se tornaram na verdade que você passa a defender.

Agora; ao reconhecer as suas verdades e ao se permitir explorá-las, na realidade você passa a reconhecê-las como sendo meras crenças. Elas não constituem absolutos. Isto permite que você amplie a perspectiva que tem, não por meio da comparação, mas ao sugerir a si mesmo que aquilo que mantinha como uma verdade não o é necessariamente, porquanto não consiste num absoluto. Porque você pode constatar a existência de outros indivíduos no seu mundo que expressam diferentes crenças associadas ao dinheiro.

[…]

ELIAS: Você está dando lugar à criação disso. Nenhuma outra influência externa está provocando essa expressão em você. Você a está criando em associação com a crença que tem. Associado à crença referente ao dinheiro e ao fato de ter ou não dinheiro, você influencia a percepção que tem e a sua capacidade de produzir dinheiro. Você influenciou essa capacidade de um modo que resultou na restrição das suas capacidades, e desse modo se tornou uma vítima de si mesmo.

RODNEY: Agora percebo! Sim, isso opera pela restrição das capacidades que tenho.

ELIAS: Exato.

RODNEY: Sim. Consigo entender a coisa.

ELIAS: Porque, conforme você declarou, isso influencia todos os aspectos da sua vida – o modo como interage com os outros, o tempo de que dispõe, o fato de ter que ter um emprego. Conforme você declarou, tudo isso deve ser organizado e orquestrado por outros, para quem você terá que trabalhar. Além disso, você precisa ter um emprego, o que em si constitui o móbil da retribuição. Tudo isto são aspectos inerentes a essa crença; são tudo influências.

Em razão do que, o tempo que lhe sobra, fora daquele que emprega trabalhando, torna-se limitado. Portanto, você é restringido em relação ao tempo que pode reservar para si mesmo e ao tempo que pode dispensar no relacionamento com os outros. Isso influencia igualmente a percepção que você tem dos atrativos que reúne aos olhos dos demais, pois percebe que, se tivesse dinheiro, se tornaria mais atrativo, e como não tem dinheiro se torna menos atrativo.

RODNEY: Isso é tudo o que sinto. Todas as minhas verdades.

ELIAS: (Com serenidade) Sim, e decorre tudo da influência de uma única crença.

[…]

RODNEY: Certo, e quanto à verdade primordial que referi no início da folha de anotações, a declaração: "Não tenho dinheiro",

basta simplesmente identificar isso, que isso não consta de nenhuma verdade absoluta.

ELIAS: Exato.

RODNEY: Consiste simplesmente numa crença e eu disponho da capacidade de escolher uma crença diferente. Disponho da capacidade de escolher dispor de mais dinheiro do que aquele que julgo saber poder utilizar.

ELIAS: Exato. Bom; reconheça igualmente que a identificação da crença de você não ter dinheiro em si mesmo não passa de uma inverdade.

RODNEY: Repete lá isso, por favor!

ELIAS: Você exprime a crença de que não tem dinheiro.

RODNEY: Correto.

ELIAS: Preste atenção ao caráter absoluto que isso assume – você NÃO tem dinheiro.

RODNEY: Certo. Bom, tenho algum.

ELIAS: Ah ah ah ah ah! (Rodney ri) Escute aquilo que você expressou enquanto crença de não ter dinheiro.

RODNEY: O que, claro está, não é verdade. (Rindo)

ELIAS: Correto. Em si mesmo não constitui verdade nenhuma.

RODNEY: Correto. Ainda este fim de semana gastei algum dinheiro mal gasto. Não o desperdicei; na verdade até senti prazer em gastá-lo. (Ri)

ELIAS: Nessa medida, a associação efetiva que você está estabelecendo é a de que não dispõe de dinheiro SUFICIENTE...

RODNEY: Correto.

ELIAS: ...o que motiva a luta. Porém, a verdade, a crença – você está certo – essa É a crença que defende, a de que não possui dinheiro NENHUM.

RODNEY: Bom, é a verdade que corresponde a não ter dinheiro. Também refere a verdade de não dispor de dinheiro em quantidade suficiente.

ELIAS: Estou percebendo, porém é nisso que reside a questão da ausência de meio-termo que essas crenças incorporam.

RODNEY: Se tornam.

ELIAS: Sim, e absolutas. Não há margem para escala alguma cinza. Na verdade não se trata de você não ter dinheiro suficiente, porque a condição extrema dessa crença refere que ou você dispõe de dinheiro ou não. Ou você dispõe de dinheiro suficiente para produzir tudo aquilo que quiser, ou não, e nesse caso não possui dinheiro nenhum, o que elimina qualquer posição intermédia e coloca você numa posição de perceber que tem de lutar a fim de poder atingir aquilo que não possui.

Agora; por intermédio da simples identificação dessa crença específica bem como pela percepção literal que comporta, a percepção do seu caráter absoluto...

RODNEY: Do "nenhum".

ELIAS: Exato. Mesmo na identificação disso você altera parte da percepção que tem, por reconhecer que não corresponde à verdade. Você dispõe de algum dinheiro, talvez em quantidade que percebe não ser suficiente, porém mesmo o reconhecimento de "algum" interrompe a associação absoluta do "nenhum", o que possibilita a você uma pequena vertente em que se mover a fim de começar a sentir autoapreciação, a validar o que empreende, aquilo de que dispõe neste momento – o que interrompe ligeiramente o padrão de luta, porém só interrompe em certa medida.

RODNEY: Por momentos, mas raramente. Percebo que isso me beneficia bastante. Em momentos desses sinto o quanto não aprecio o pouco de que disponho, o que faz parte do que você acabou de referir.

ELIAS: Certo. Mas quanto mais apreciares...

RODNEY: Aquilo de que disponho.

ELIAS: Exato, quanto mais você se descontrair e interromper o reforço dessa crença da perda ou da falta, mais facilmente criará.

RODNEY: Que sou capaz de criar aquilo que quero e o que corresponde à preferência que sinto.

Lidar com "não tenho dinheiro suficiente"

ELIAS · SESSÃO 1416 · 15 DE AGOSTO DE 2003 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E OGE

Oge reconhece onde foca a atenção, nos obstáculos, mas não sabe como ir além de "eu não posso ter dinheiro". Depois pergunta sobre a vergonha que sente quando lhe falta dinheiro.

O que ele ensina aqui

- Pensar que não tem dinheiro suficiente já é uma ação: concentrar a atenção na falta.
- Anote quantas vezes por dia você se concentra na falta, se desvaloriza ou sente medo. Só de notar, o padrão se interrompe, e muitas vezes fica engraçado.
- Exercício: ao perceber tensão ou preocupação, gire uma volta completa. A ação física distrai, diverte e traz você de volta ao momento.
- A vergonha de não ter dinheiro vem da medida pequena que você dá ao seu valor próprio, e não do dinheiro.

> **Nota do MPR:** Orientação suave é um termo de Elias. Nesta sessão ele diz a Oge que, por ser de orientação suave, é comum ela projetar a atenção em muitas direções ao mesmo tempo.

A conversa

Quando marquei esta conversa com você, as perguntas que eu queria fazer eram bem mais urgentes. No momento, estou trabalhando nelas um pouco por conta própria, mas elas ainda estão lá. Uma das coisas que eu queria perguntar é que me

interesso por esta área: onde eu foco a minha atenção e as crenças em que eu me concentro. O que eu queria trabalhar é: depois de reconhecer onde estou focando a minha atenção, como faço para superar isso? Está difícil passar disso.

ELIAS: Dê um exemplo.

OGE: Um exemplo é que, no momento, tenho questões com dinheiro. Tenho coisas em torno do dinheiro. Estou começando a reconhecer onde foco a minha atenção, como quando foco nos obstáculos. Então reconheci alguns deles. Como vou além de "eu não posso ter dinheiro", por exemplo?

ELIAS: Como você sabe, o seu primeiro passo é reconhecer para onde você está projetando a sua atenção e, nisso, perceber o que você está de fato fazendo. Isso é significativo, pois é a sua indicação das influências de crenças que a restringem. Preste atenção ao que você realmente está fazendo e reconheça que são escolhas.

Agora; quando você reconhece que na verdade não é uma vítima e que está escolhendo ações que limitam a si mesma, pode mover ativamente a sua atenção em outras direções e se permitir gerar escolhas diferentes.

Agora; uma das ações significativas para interromper os padrões gerados em associação com as suas crenças é apenas reconhecer, num momento, o que você está de fato gerando numa ação limitante, e não necessariamente iniciar outra ação, mas reconhecer para si mesma que está gerando essa ação. Deixe-me explicar.

OGE: Sim, por favor.

ELIAS: Você pode notar, num momento, que está movendo a sua atenção para um processo de pensamento que diz que você não tem dinheiro suficiente.

Agora; isso é uma ação: pensar que não tem dinheiro suficiente.

Agora; você também pode gerar outra ação em que nega a si mesma certas escolhas para gerar dinheiro. Você limita a sua disponibilidade para gerar dinheiro. Talvez você tenha a crença de que precisa realizar certas ações em certas direções e de que essa é a sua única opção para gerar dinheiro.

Agora; o que você está fazendo? Você está concentrando a sua atenção numa falta. Nisso, talvez você não esteja realizando muita ação física, mas está concentrando a sua atenção na falta. Assim, você se mantém numa posição determinada.

Agora; se você se permitir notar quanto tempo, a cada dia, você passa concentrada na falta, ficará mais fácil virar a sua atenção. De início, isso parece o contrário do que é de fato na ação.

Na maior parte das vezes, quando as pessoas se permitem notar de verdade (mesmo que seja durante um dia, mas talvez com mais proveito durante vários dias) com que frequência elas se desvalorizam, com que frequência geram uma associação com a falta ou com que frequência geram uma expressão de medo, só o fato de notar quantas vezes você repete essas ações se torna um tanto engraçado, e a sua atenção muda.

Pois, em vez de reforçar essa ação em respostas automáticas, você na verdade interrompe o padrão apenas por notar de modo objetivo

a frequência com que gera certas expressões. Em um tempo bem curto, você começa a se divertir com todo o espetáculo dessas expressões e passa a reconhecer como é ridículo.

OGE: Eu tive justamente essa experiência há dois dias. Quero perder um pouco de peso e reconheci com que frequência eu me concentrava nos obstáculos em vez de naquilo que quero fazer. Foi bem engraçado; foi muito engraçado.

ELIAS: Correto.

Agora; reconheça também que, quando você começa a notar a frequência com que gera expressões repetidas, também começa a se permitir parar de lutar contra elas. Não é que elas precisem ser substituídas por outra expressão, embora, em geral, com o tempo você acabe se voltando para escolhas diferentes. Mas apenas deixar de forçar a sua energia e de brigar consigo mesma e com as suas crenças já é muito benéfico e gera uma expressão de energia bem diferente para fora, o que cria uma realidade bem diferente.

Se você concentra a sua atenção na falta de dinheiro, é isso que vai gerar. Mas, se você escolhe não se preocupar em gerar dinheiro, em criar dinheiro ou mesmo em conseguir dinheiro, isso perde a força, e isso lhe permite a liberdade de expressar a energia de outro modo, o que de fato muda aquilo que você cria.

OGE: Vou ler a transcrição de novo, mas isso faz sentido.

ELIAS: Permitir-se relaxar e confiar em si mesma é tremendamente poderoso. Posso dizer também que pode ajudar incluir uma ação de distração. Nos momentos em que você notar e reconhecer que está começando a incluir tensão e preocupação,

distraia-se. Perceba que está gerando essa ação. Sugiro que, cada vez que perceber que está começando a gerar esse tipo de expressão, você se permita girar uma volta completa.

OGE: Pode explicar isso, por favor?

ELIAS: Permita-se girar fisicamente uma volta completa. Ha ha ha!

OGE: Ah, certo! Isso é interessante, porque eu venho tentando algo assim, me mover fisicamente. Não girar em círculo, mas o que fiz em uma ou duas ocasiões, e funcionou, foi dar um passo para a direita. Faz sentido?

ELIAS: Sim!

OGE: Quando percebi que estava gerando aquele pensamento ou aquela ação, eu simplesmente me interrompia e dava um passo para a direita.

ELIAS: Agora inclua a ação de girar uma volta completa, que vai distraí-la. Também vai diverti-la e vai lembrá-la de virar a sua atenção e estar novamente no momento.

[…]

OGE: Uma pergunta que eu gostaria de fazer, Elias, voltando a essa questão das crenças limitantes em relação ao dinheiro. Tenho trabalhado com algumas crenças que tenho, e uma delas é toda essa questão grande em torno de vergonha e constrangimento. Queria saber se você tem sugestões de como posso começar a trabalhar isso e a superar, porque acho que está muito ligado a toda a questão do dinheiro para mim.

ELIAS: Dê um exemplo de uma experiência que você tem em que...

OGE: Um exemplo é que sinto muita vergonha e constrangimento quando não tenho dinheiro suficiente. É algo bem constrangedor para mim. Então é algo geral para mim, ligado ao dinheiro. Se não tenho dinheiro suficiente para atender às minhas necessidades ou pagar as minhas contas, ou o que for, sinto bastante constrangimento e muita vergonha em torno disso.

ELIAS: Pois isso também está associado à sua percepção do seu valor próprio. Nisso, na verdade não é o dinheiro que gera o constrangimento ou a vergonha; é a sua associação com o seu valor próprio, com o seu valor e com uma medida do seu valor, que é bem pequena. Portanto, o subproduto é a imagem objetiva de não ter dinheiro suficiente, ou o suficiente para atender ao que você percebe como suas necessidades.

Agora; isso também está associado à sua visão de si mesma em relação à responsabilidade, que é outra via pela qual você se desvaloriza. Você se desvaloriza no seu valor próprio e se desvaloriza na sua expressão de responsabilidade. Assim, você reforça isso por meio da imagem da falta, e isso apenas perpetua o círculo de se desvalorizar, que é outro motivo pelo qual é significativo que você inclua esta ação física, neste exercício de girar em círculo.

Sei que muitas vezes, quando as pessoas conversam comigo e eu ofereço um exercício simples que elas podem fazer, elas geram a expressão de pensar que o exercício é insignificante e sem consequência. Mas posso lhe dizer que cada exercício que ofereço a

qualquer pessoa tem muito propósito e está muito associado à expressão de energia de cada uma.

Nisso, você gera círculos dentro de si, perpetuando essa desvalorização de si mesma de maneiras bem físicas. Ao incluir a ação física de girar em um círculo físico, nos momentos em que você nota que está se desvalorizando, você interrompe essa energia. O simbolismo da ação será útil para assimilar a nossa conversa e para reconhecer que você pode se permitir mais liberdade e confiar mais plenamente em si mesma. Esse é o seu desafio. Você se desvaloriza e, por isso, não confia em si mesma nem nas suas capacidades. Nisso, você continua esse círculo de se desvalorizar e de gerar expressões físicas que o reforçam.

Meta de dinheiro com data: o teste da confiança

ELIAS · SESSÃO 627 · 31 DE MAIO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), JO (AISHA) E RICHARD (CLAUDE/DAUM)

Jo quer materializar abundância com leveza e fixou 1º de julho como data para receber uma grande quantia. Pergunta se confia o bastante em si e se o desejo está se realizando.

O que ele ensina aqui

- Fixar uma data é pôr as suas habilidades à prova. Quem tem confiança genuína não precisa testar a capacidade.
- As probabilidades se atualizam no momento, não no futuro. Dá para alterá-las a cada instante.
- Projetar a atenção numa data futura tira a atenção do que você cria agora, que pode contrariar o seu querer.
- Pensar "não tenho agora, mas terei" cria não ter. Prestar atenção ao agora e sentir a abundância dele é mais eficiente.

> **Nota do MPR:** Jo chama os outros de arbusto bem reto, imagem de Elias para quem, ao criar com leveza, serve de exemplo sem tentar mudar ninguém.

A conversa

JO: A minha maior questão agora é materializar a abundância sem esforço, com diversão e leveza. Sei que há muita gente por aí vivendo a vida com leveza e abundância, e elas estão sendo o arbusto bem reto para mim, nesse sentido, e eu agradeço por isso. O meu desejo de ter isso também é TÃO intenso, porque quero me

libertar para me concentrar em mim mesma e em ampliar a minha consciência, e também para ajudar com esta mudança.

Quero usar o meu tempo para me concentrar em mim, nas minhas crenças e nas minhas questões e em trabalhar com elas, e para aprender mais autoconfiança e autoaceitação e ser um exemplo e uma ajuda para os outros. Quero que as minhas finanças se materializem em abundância e sem esforço, com diversão e leveza, como uma validação de mim mesma e das minhas habilidades, da minha intenção e da minha criatividade, e quero gostar do que estou criando e ser um exemplo para que os outros também criem sem esforço e gostem disso. Não quero atrair para mim nem criar experiências que reforcem qualquer falta de confiança ou de aceitação em mim mesma, e acho que estou precisando de tranquilização da sua parte nessa área, porque quero facilitar o meu movimento com diversão e leveza, e não com conflito.

Então, estabeleci 1º de julho como data-meta para materializar uma grande quantia de dinheiro na minha vida, porque não quero que a minha energia e a minha atenção vão para sair por aí tentando ganhar a vida, e o que eu gostaria de saber é: eu estou confiando e me aceitando o suficiente para atualizar o que quero estar criando? E também: eu instiguei ou estabeleci um conjunto de probabilidades nessa direção que quero tomar? Em outras palavras, o meu desejo está se atualizando?

ELIAS: Posso lhe dizer que você está criando uma linha de probabilidades nessa direção, embora eu também possa lhe dizer que, dentro deste marco de tempo e do que você está criando agora, e do movimento que você está empreendendo agora em relação à confiança nas suas habilidades, o fato de estabelecer um

marco de tempo específico para esse tipo de ação pode, na realidade, mostrar-se um espelho da confiança real que você exibe agora, ou da falta de confiança, por assim dizer.

Não estou dizendo que lhe falta inteiramente confiança nas suas habilidades, pois já falamos sobre essa situação antes e discutimos esse movimento dentro de você, e você ESTÁ atualizando o ato de manter a sua atenção no agora mais do que antes, e ofereceu a si mesma informações para se validar e para diminuir o elemento de medo, reforçando, assim, a sua expressão de confiança.

MAS... neste agora, esse tipo de ação que você está tentando incorporar — ao definir uma data específica, por assim dizer, para a materialização de uma manifestação particular desse tipo — pode, na realidade, servir mais como uma decepção do que como a realização do desejo ou do querer.

Agora; eu lhe digo que o seu desejo é forte, mas a criação desses tipos de metas, como você mesma disse, é na realidade um movimento que você e outras pessoas criam ao colocar diante de si uma espécie de teste, por assim dizer. O que você está criando é o teste das suas habilidades em termos objetivos, e SE elas se materializarem, que é a sua esperança, você se permitirá reforçar objetivamente a sua expressão de confiança.

JO: Certo.

ELIAS: Se elas não se materializarem, você reforça o seu descrédito de si mesma.

JO: Certo.

ELIAS: Mas o seu reforço de confiança nesse tipo de expressão se baseia no que podemos chamar de truques de salão e manifestações superficiais. Portanto, não é uma expressão real de confiança em si mesma e nas suas habilidades, pois, ainda que você crie esse tipo de manifestação... e eu não estou dizendo que você não tem a capacidade de criar esse tipo de manifestação, pois você tem. Mas esse tipo de criação — esse tipo de meta — é em si um descrédito da sua confiança em si mesma, pois numa expressão genuína de confiança em si mesma, é desnecessário testar a sua capacidade, porque você possui um saber da sua capacidade, e não há nenhuma dúvida sobre o que você pode estar manifestando.

Agora; a sua apresentação a mim nesta pergunta é um pedido de reforço em relação ao seu teste.

Como eu disse antes, as probabilidades se atualizam dentro do momento. Elas não se atualizam no futuro, de modo que você se aproxima do futuro e cria a materialização daquela probabilidade. Esta é a criação que vocês incorporam na dimensão física de vocês e que lhes oferece a liberdade de escolha e permite que vocês não se prendam a nenhuma probabilidade particular que estejam criando. Vocês têm a capacidade de alterar probabilidades a cada momento, por mais absolutas que elas pareçam na sua realidade, pois não existem absolutos.

Nisto, você está pedindo uma projeção de especulação sobre o que você pode ou não estar materializando em relação à sua meta no futuro, e eu lhe digo que a resposta a essa linha de perguntas, se dada em absolutos, seria bastante irrealista.

JO: Entendo.

ELIAS: Agora; posso lhe dizer o que você está criando AGORA, que está influenciando o que você pode estar criando em probabilidades no futuro em relação à meta que estabeleceu, e nisto, ofereço-lhe a resposta de que, se você estiver colocando a sua atenção na direção da meta e projetando a sua atenção no futuro, muito provavelmente você incorporará decepção, embora, como eu disse, isso não seja um absoluto.

Mas, dentro das probabilidades mais prováveis, a sua manifestação desse tipo pode não se materializar SE você continuar projetando a sua atenção no futuro e mantendo a sua atenção sobre esta data e sobre esta ação específica de materialização, pois ao criar esse tipo de projeção da sua atenção no futuro, você deixa de prestar atenção ao que está criando AGORA, e o que você está criando agora, de certa forma, pode ser contrário ao seu querer da materialização no futuro.

Esta é a razão pela qual é importante que você se permita prestar atenção ao que está criando dentro do agora e manter a sua atenção dentro do agora, pois isto É, na realidade, o que cria o que você percebe como futuro. Também cria o que você percebe como passado. Toda a sua realidade é criada dentro do agora, mas se você não presta atenção ao que está criando dentro do agora, você também reforça as crenças que descartam você, a sua confiança e as suas habilidades. Você está entendendo?

JO: Acho que você está dizendo que, se no agora eu penso que não tenho, mas espero que vou ter no futuro, estou criando não ter no futuro.

ELIAS: Você está correta.

JO: Então seria mais eficiente eu manter a minha atenção no agora e sentir a minha abundância no agora.

ELIAS: Sim.

JO: Certo. Acho que entendi. Eu acho que é só que o meu desejo é tão intenso que eu até fico com medo de que a intensidade do meu desejo o afaste.

ELIAS: Estou entendendo, e é isto que estou lhe dizendo agora. Preste atenção ao que você está expressando AGORA, pois isto tem significado. Escute as suas palavras agora. Você já incorpora um medo da sua própria intensidade de desejo, de que você não manifestará o que quer.

JO: Correto.

ELIAS: ISSO é a força das suas crenças, e ISSO influencia e motiva a sua percepção, e a sua percepção cria a sua realidade, e a cria dentro do agora. Portanto, não importa como você esteja projetando a sua atenção no futuro, você já está criando a ação AGORA.

Dívida de cartão, apego e valor próprio

ELIAS · SESSÃO 201310091 · 9 DE OUTUBRO DE 2013 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E RODNEY (ZACHARIE)

Rodney tem uma grande dívida no cartão de crédito, cujos juros subiram para quase 16%, e pensa em parar de pagar. Passa dias se criticando por isso.

O que ele ensina aqui

- Não é preto no branco. Ele pode honrar o acordo e honrar a si mesmo, sem se opor à empresa nem a si.
- Ele calculou o que tomou emprestado e o que já pagou. A empresa mudou o acordo, e ele também pode mudar o dele.
- O que importa é como ele se sente consigo. Apegos, como o da responsabilidade, têm valor: não se eliminam nem se julgam.

> **Nota do MPR:** Elias fala da escolha e do acordo de Rodney. Não é orientação financeira nem jurídica.

> **Nota do MPR:** Para Elias, apegos são crenças e valores que a pessoa mantém por vê-los como bons ou benéficos. Ele diz que servem a você e que não se eliminam.

> **Nota do MPR:** Rodney cita uma sessão em Nova Orleans sobre oposição, que ele releu várias vezes.

A conversa

RODNEY: Mas passei por um inferno ultimamente. E, caso você vá perguntar o que eu realizei, talvez demais. (Elias ri) Passei por um sufoco, e vou explicar por quê.

Tenho uma grande dívida no cartão de crédito. Sete anos atrás, eles aumentaram a taxa de juros de 5,99 para quase 16%. Reclamei; não adiantou. Ao longo dos anos pedi a eles muitas vezes que baixassem a taxa de juros, e nada. Já tenho o cartão há nove anos. Paguei sempre adiantado. Atrasei uma vez. Todos os meus pagamentos foram adiantados, por mais de quinze anos. Mas toda vez que olho para esta fatura, eu me destruo, porque no ritmo em que ela está caindo, vou morrer antes de quitá-la.

Então pensei: "Será que eu poderia declarar falência?", porque tenho muito pouca renda. E pesquisei. Advogados demais, leis demais, taxas demais, então desisti disso.

Não sei o que me levou a isso, mas entrei no site da Previdência Social e digitei a palavra "penhora" no mecanismo de busca. E o que encontrei me deixou de cabeça virada. É contra a lei qualquer pessoa, exceto o governo dos Estados Unidos, penhorar um pagamento da Previdência Social. É renda protegida. De repente, percebi que não preciso pagar a eles.

Aí uma sensação real de paz tomou conta de mim, e durou dois ou três dias. E depois comecei a me massacrar: "Só gente sem caráter não paga a dívida." Certo? "Que tipo de pessoa você é?" Certo? Foi ruim, Elias. Isso já dura dias.

Apego com A maiúsculo. Esse é o tipo de pessoa que eu sou. Bom, eu até precisava justificar, se eu não pagasse a eles, eu precisava justificar isso. Certo? Essa é a minha crença central. Então passei dois, três dias analisando 72 faturas mensais, e consegui ver que sim, eles se aproveitaram mesmo de mim. E, quanto mais olho

para isso, mais digo: "Sim, mas não foram eles que fizeram isso comigo. Fui eu que fiz isso comigo." Quer dizer, isso é...

Aquela sessão lá em Nova Orleans sobre oposição, eu li umas quatro vezes ou mais (ri) na semana passada. Estou realmente em paz. Não há justificativa para eu não pagar a eles, além do fato de que não gosto que as pessoas me tratem assim. Não gosto de fazer negócios com eles.

E estou começando a ver que essa é a única justificativa de que preciso. Posso escolher não pagar a eles.

ELIAS: (Muito baixinho) Você pode.

RODNEY: E eles não podem fazer nada a respeito. Agora, a questão então, não é tanto o que eles vão fazer, porque posso viver sem cartões de crédito. A questão é o que estou fazendo comigo. Certo? E tem sido bem pesado nos últimos dias.

Então a pergunta que me vem à mente é: tudo bem, isso é uma irritação e o medo das consequências. Então definitivamente há uma oposição aqui. Não pagar a eles me parece ser me opor a eles. Não é?

ELIAS: Talvez. Ou talvez não. Depende do que você está expressando e de qual é a sua motivação.

RODNEY: A minha motivação é que eu preciso do dinheiro mais do que eles. Tenho outros dois cartões de crédito. Estão sendo pagos. Mas esta empresa passou muito dos limites para se aproveitar de mim, e percebo que toda vez que faço um cheque para eles é como se eu estivesse desrespeitando a mim mesmo. Como deixei isso acontecer? Como fiz isso?

E olhei para isso. Porque uma das coisas que você disse, lá em Nova Orleans, foi que o desafio é descobrir basicamente por que você está fazendo isso consigo mesmo. E o que surgiu para mim: eu não mereço ser tratado... Há algo em mim que diz: "Gente demais se aproveita de mim. Muito. Em relação a dinheiro." E algo em mim está me sabotando até a raiz. É como se eu não merecesse. Não mereço ser tratado com justiça. Sabe, é como se eu tivesse feito algo e este fosse o meu castigo. Estou perto de saber do que se trata?

ELIAS: Sim. E você acredita nisso agora?

RODNEY: Não. Ontem à noite, quando fui dormir, eu disse a mim mesmo: "Concentre-se em amar a si mesmo por um momento." E o que achei animador é que consegui chegar lá sem muito esforço. Só preciso voltar a minha atenção para lá e eu chego.

Então agora eu NÃO sou, eu não sou esse cara mau, embora eu tenha um programa lá em cima que continua rodando e me diz que eu sou um cara mau. Então estou me opondo a mim mesmo de algum modo, mais do que me oponho a eles. Na verdade, não me oponho a eles, porque sinceramente sinto que são apenas pessoas fazendo o trabalho delas. Têm um conjunto de regras. Acreditam nelas. Talvez sejam gananciosos, certo? Talvez não sejam pessoas legais. Mas isso realmente não importa.

Sabe, é como se eu estivesse começando a ver que o universo realmente é neutro. E o significado dele é só o que nós damos.

ELIAS: Sim.

RODNEY: Certo?

ELIAS: Sim.

RODNEY: Então, em certo momento eu disse: "É, você quer falar com o Elias porque quer que ele diga: 'Sim, tudo bem fazer isso.'" E aí eu ri de mim mesmo (ri) porque você com certeza não vai fazer isso.

ELIAS: O que eu expressaria a você é: nos seus cálculos, quando você calculava as suas faturas, você fez um cálculo de quanto dinheiro gastou com este cartão e de quanto dinheiro pagou com este cartão à taxa de juros inicial?

RODNEY: Sim. Fiz isso.

ELIAS: E com esse cálculo, em relação a quanto dinheiro você gastou, você reembolsou esse dinheiro a essa taxa de juros? Você, até este ponto agora, reembolsou esse dinheiro a essa taxa, neste momento presente?

RODNEY: Não. Mas é quase metade da dívida atual. Em outras palavras, ela cairia para uns 5 mil ou 6 mil dólares se eles tivessem mantido a taxa de juros original o tempo todo.

ELIAS: Correto.

RODNEY: É, tiraria 3.500 dólares. Cairia para cinco e meio em vez de nove. E uma das coisas que pensei em fazer...

ELIAS: Pare. Você não está entendendo o que estou expressando.

RODNEY: Certo.

ELIAS: No seu cálculo, quanto dinheiro você gastou?

RODNEY: Ah, não sei. Foi, digamos, 30 mil dólares.

ELIAS: Muito bem. Quanto desses 30 mil você já reembolsou?

RODNEY: Digamos 24. Isso é o principal.

ELIAS: Sim, estou entendendo.

RODNEY: Não os juros, só o principal.

ELIAS: Sim, estou entendendo.

RODNEY: Certo.

ELIAS: E você está somando a esses 30 mil um valor dessa taxa de juros, correto?

RODNEY: Certo. Há o dinheiro real que tomei emprestado, digamos 30 mil. E a parte dos meus pagamentos que eles aplicaram a isso, digamos que sejam 24 mil. Isso não tem nada a ver com a taxa de juros. Agora, se eu pegar a diferença entre o que eles me cobraram e o que haviam cobrado originalmente, cairia ainda mais. Se eu pegar todo o pagamento que foi considerado, digamos como se a dívida fosse zero, basicamente paguei a eles todo o dinheiro que eles já me deram.

ELIAS: É isso que estou perguntando.

RODNEY: Se eles tivessem cobrado 0% de juros, isso. Se eu olhar só os últimos 72 pagamentos, fico em 1.950.

ELIAS: O que estou perguntando é: no total, em todos os pagamentos combinados que você gerou, você atingiu o valor equivalente ao que tomou emprestado?

RODNEY: Quase. Perto. Muito perto.

ELIAS: Muito bem.

RODNEY: E uma das coisas que pensei foi oferecer a eles pagar de volta esse valor.

ELIAS: O que você poderia fazer.

RODNEY: Sim, poderia.

ELIAS: O que seria uma opção diferente, uma escolha diferente, que não se moveria em oposição ao seu apego à responsabilidade.

RODNEY: Certo.

ELIAS: Mas também honraria valorizar a si mesmo e honraria o seu merecimento, no sentido de que você firmou um acordo e cumpriu esse acordo ao reembolsar o que foi emprestado, e portanto a dívida está realizada.

RODNEY: Certo. Gosto disso.

ELIAS: Esse seria um caminho que você poderia adotar e que seria realista. Satisfaria o apego à responsabilidade. Também não se oporia a você mesmo e honraria você mesmo, no sentido de não ser desrespeitado e de não ser explorado.

RODNEY: Gosto disso. Eu já tinha pensado em todas essas respostas, e fico muito satisfeito em ouvir você confirmar que elas terão esse efeito. Certo.

Eles vão ficar furiosos e chateados e o que for, ...

ELIAS: Não importa.

RODNEY: ...não importa o que eu faça.

ELIAS: Não importa.

RODNEY: Mas isso não importa.

ELIAS: Correto.

RODNEY: O que importa é...

ELIAS: O que importa é VOCÊ.

RODNEY: ...é como eu me sinto em relação a mim mesmo.

ELIAS: Correto.

RODNEY: Obrigado.

ELIAS: E o que você pode escolher que seja satisfatório e confortável para VOCÊ, e que também não se oponha aos seus próprios apegos, reconhecendo e admitindo que você de fato incorpora esses apegos, e que eles são fortes, e não colocando um julgamento adicional sobre isso, mas reconhecendo isso e dizendo a si mesmo que a situação não é preto no branco.

Não é um ou outro. Não é uma questão de você cumprir de modo absoluto os ditames de uma fonte externa, mas também de não se mover na direção de se opor à fonte externa, dizendo: "Não, eu me recuso a pagar vocês de uma vez por todas", pois ISSO o coloca numa direção em que agora você está se opondo a si mesmo e a eles.

RODNEY: Certo.

ELIAS: Nisso, reconhecendo os seus próprios apegos, admitindo isso e avaliando: "Que outras escolhas eu tenho?" Não é uma situação preto no branco.

RODNEY: Certo.

ELIAS: Nisso, de modo bem realista, você está honrando o acordo que firmou com essa fonte externa. Você tomou dinheiro emprestado; concordou em pagá-lo de volta; está pagando de volta. Você pode apenas não estar pagando do modo como eles querem, mas isso não importa.

RODNEY: Exatamente. Tenho outros dois cartões de crédito. São exatamente como este. Sempre foram pagos adiantados, com mais dinheiro do que o pagamento mínimo. E não tenho dúvida de que vou continuar fazendo isso até quitá-los. É o comportamento dessa empresa em particular que tem sido, acho que a palavra é escandaloso.

ELIAS: É ditatorial.

RODNEY: Ela dita as regras para mim.

ELIAS: Eles estão ditando, e mudaram o acordo. Nisso...

RODNEY: Eles não só mudaram o acordo, simplesmente mudaram a taxa de juros. Eles têm o direito de fazer isso.

ELIAS: Mas nisso, você também tem o direito de mudar o seu acordo.

RODNEY: Ah! Gosto desse pensamento também. Muito bom.

ELIAS: Não é exigido deles que peçam a sua permissão para mudar o acordo deles. Também não é exigido de você que mude o seu acordo. (Rodney ri baixinho) E nisso, eles escolheram mudar o acordo, e talvez agora você escolha mudar o acordo também. E, ao

mudar o acordo, você escolhe gerar uma ação que seja satisfatória para você e que honre você. Nem menos, nem mais.

RODNEY: É. Obrigado, Elias.

ELIAS: De nada.

RODNEY: Isto foi... Foi um encontro muito desconfortável comigo mesmo, mas suspeito que seja um grande passo para mim.

ELIAS: Concordo.

RODNEY: Porque estou realmente lutando com um apego supergrande. Não esperava me destruir tanto quanto me destruí.

ELIAS: E esse é um fator considerável nos apegos. Os indivíduos têm a tendência de se mover, em relação aos apegos, na direção em que automaticamente se movem com os sistemas de crenças. Eliminá-los.

RODNEY: Mas não eliminamos nada.

ELIAS: Vocês não eliminam, e nisso, vendo-os automaticamente como "ruins" e "inimigos", e não é isso. Você não colocaria apegos no lugar se não os percebesse como bons ou benéficos. Portanto, eles servem a você. É apenas uma questão de estar consciente de quando está servindo e de quando não está.

RODNEY: Não, eu vejo isso. Eu vejo isso.

Elias, recentemente uma empresa de cartão de crédito me procurou. Tenho uma pontuação de crédito muito alta. Tudo isso vinha acontecendo, mas eu vinha cedendo, então tenho uma pontuação de crédito muito alta. Outro banco me procurou e disse:

“Não só vamos lhe oferecer uma taxa preferencial, como garantimos não mudá-la.” Eu disse: “Fique à vontade!” Certo? Então já faz meses que não faço negócios com essa outra empresa. E sim, você tem razão. Apegos têm valor.

ELIAS: Sim, têm.

Suficiente no lugar de nunca basta

ELIAS · SESSÃO 202204201 · 20 DE ABRIL DE 2022 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JASON (POSHA)

Jason percebe que presta atenção ao "não é o suficiente" em tudo, inclusive no dinheiro. Há três anos sem emprego fixo, gera renda como DJ.

O que ele ensina aqui

- Você aprendeu a sentir que nunca basta. Aprenda o suficiente por repetição, nas ações pequenas, mesmo sem acreditar no começo.
- Dizer "já tive o suficiente de apenas sobreviver" também faz parte. Pensar não cria a realidade: é preciso fazer.
- Exercício do pote: toda vez que dinheiro sair do seu bolso, ponha um dólar num recipiente fechado e diga "Eu mereço e posso fazer o que eu escolher". Abra só depois de dois meses.

> **Nota do MPR:** Jason diz que vai começar pelo exercício "Quem eu quero ser?", que Elias ofereceu em outro trecho desta sessão e que não está aqui.

A conversa

ELIAS: Agora que o momento chegou, qual você diria que é o fator mais importante neste ponto?

JASON: O fator mais importante no momento da sessão?

ELIAS: Na sua vida.

JASON: Bom, é interessante, porque nos últimos dois dias percebi bastante o quanto venho prestando atenção ao não é o suficiente.

ELIAS: Ah!

JASON: É quase como um trabalho de tempo integral (ri), perceber (os dois riem) em quantas direções.

ELIAS: Essa é uma excelente descrição, meu amigo. (Os dois riem)

JASON: É mesmo. (Os dois riem) Fiquei tão consciente de cada direção em que venho prestando atenção a isso, a essa concentração. Acho que é isso, em boa parte, no não é o suficiente. Pode ser não ter satisfação suficiente, atenção suficiente, amor suficiente, dinheiro suficiente, tempo suficiente. É simplesmente... É tão generalizado que tive este pensamento: "Será que algum dia vou chegar ao fim disso? Será que algum dia vou chegar ao ponto de prestar atenção ao suficiente?" Venho tentando, de propósito, prestar mais atenção ao suficiente. Como no outro dia...

ELIAS: Esse, esse é o ponto. Mesmo que o outro seja automático, é uma questão de prestar atenção ao suficiente de propósito, até que isso se torne automático.

JASON: Sim. E notei...

ELIAS: Porque você não começou com isso. Você não começou pensando e sentindo o não é o suficiente em relação a tudo. Você aprendeu a fazer isso.

JASON: É. No outro dia, fui à biblioteca e pensei: "Ah, vou escrever no meu diário na biblioteca." Peguei o diário, peguei uma

caneta, vesti a jaqueta, saí e pensei: "Sabe de uma coisa? Tenho tinta suficiente na caneta. Tenho páginas suficientes no diário. Tenho calor suficiente com a jaqueta e a camisa. Tenho oxigênio suficiente no ar." E eu estava realmente sendo intencional em notar isso.

ELIAS: Isso é tremendo.

JASON: Quer dizer, pareceu um pouco sem importância, sabe? Mas fiz mesmo assim. E tem sido desafiador (os dois riem), para dizer o mínimo, mas... (ri).

ELIAS: TEM importância, mesmo que pareça que não. Lembre-se: os sentimentos são apenas sinais para alertar você sobre o que está fazendo. Portanto, quando você SENTE que isso não tem importância, é apenas um sinal dizendo que você não necessariamente acredita no que está dizendo a si mesmo naquele momento. Mas não importa. Você não precisa.

JASON: Sim.

ELIAS: Porque, com o tempo, você vai acreditar.

JASON: Sim. Está começando a mudar. Estou começando a notar um pouco de mudança.

ELIAS: Parabéns.

JASON: Bom, o que meio que desencadeou tudo isso foi que, há uns três anos, saí da empresa onde estava e fiquei sem emprego. Eu tinha dinheiro guardado, passei por ele, depois criei mais dinheiro e passei por ele, e criei mais dinheiro e passei por ele de novo. Nos últimos três anos, não trabalhei. Não tive um emprego

numa empresa, por assim dizer, mas criei dinheiro mesmo assim. E recentemente participei de um programa por meio do qual eu gerava dinheiro, e eles me disseram que eu poderia prorrogar esse programa e me deram um prazo. Fui preencher a inscrição dentro do prazo, uns dois dias antes do vencimento, e quando fui fazer isso, não consegui concluir a inscrição. Então liguei para eles. Disseram que eu tinha perdido outro prazo. Agora estou sem renda e me pergunto como vou pagar o aluguel e todas as outras coisas.

Mas já criei dinheiro tantas outras vezes que sinto que vou criar de novo. Vou criar algum outro caminho. Mas quero criar mais abundância, de modo que não seja essa situação de viver de salário em salário e eu tenha mais segurança. E sei que isso está totalmente ligado a essa questão do não é o suficiente. Por isso sei que perder o prazo daquela inscrição não foi um acidente. Sei que fiz isso de propósito, porque isso me colocou nesta direção de notar essas outras coisas. Acho que, se eu tivesse recebido aquele dinheiro, teria ficado mais acomodado e não teria olhado para essas coisas com mais consciência.

ELIAS: Compreendo.

JASON: Sim. Então... Mas, quer dizer, o que você tem a dizer sobre isso?

ELIAS: O que eu diria, antes de tudo, é: o que é importante para você? Do que você gosta? O que você realmente ama fazer? Como você responderia a essas perguntas, primeiro?

JASON: Eu diria que amo ser DJ, e venho gerando dinheiro como DJ nos últimos anos, e isso tem sido benéfico. Ao mesmo tempo,

não rende muito, pelo menos não para mim. E eu realmente aprecio música. Adoro me conectar com as pessoas na pista de dança. Adoro o lado criativo disso. Sim. Eu só... Música, ser DJ, é isso que diria que me apaixona de verdade.

ELIAS: Muito bem. E o que eu diria a você é: se a música e esse aspecto particular de se envolver com a música, ser DJ, é o que você realmente ama, se você é realmente apaixonado por isso e gosta disso, então eu lhe diria que há ainda mais razão para se mover intencionalmente nesta direção do suficiente.

Agora; deixe-me dizer algo um pouco diferente: esta direção do suficiente não é apenas sobre ter o suficiente. Também é sobre expressar a si mesmo que, de certo modo, você está farto de certas direções, certas escolhas, certos comportamentos, certas ações, e já teve o suficiente disso também. Você entende?

JASON: Entendo. Existe alguma direção a que você se refere mais especificamente?

ELIAS: Eu diria que VOCÊ mesmo disse que está criando uma certa direção em que parece sempre ter o suficiente do que precisa, em que cria o suficiente, num período de tempo, para dar conta das suas necessidades, mas não parece criar mais do que isso.

Agora; isso que é, é sobreviver. E o que eu lhe diria é: você já teve o suficiente de apenas sobreviver?

JASON: (Ri) Já tive. (Ri)

ELIAS: Ah! Isso também faz parte: mover-se na direção do suficiente e dar algo por encerrado.

JASON: Sim.

ELIAS: Às vezes é importante expressar o suficiente também em relação àquilo de que você já teve o suficiente e que está deixando para trás.

JASON: Então, deixe-me perguntar isto. Continuar a prestar atenção ao que é suficiente bastaria para mudar isso?

ELIAS: Sim.

JASON: Certo.

ELIAS: Mas também é uma questão de ser proativo. Você não pode simplesmente pensar. Pensar não cria a sua realidade. Portanto, você também precisa FAZER em relação à expressão do suficiente. Portanto, é uma questão de também colocar em ação o que é suficiente.

JASON: Sim. Isso tem sido...

ELIAS: Eu diria a você, deixe-me dar um exemplo hipotético.

JASON: Certo.

ELIAS: Vamos usar um exemplo simples. Digamos que você está olhando para a sua despensa e avaliando o que tem no seu estoque atual, e diz a si mesmo, de início: "Não tenho o suficiente para fazer o jantar." Então você olha na geladeira, olha na despensa e diz: "Não tenho macarrão suficiente para fazer nada. Não tenho ovos suficientes para fazer nada. Simplesmente não tenho o suficiente de nada para fazer algo substancial para o meu jantar."

E, nisso, você pode seguir nessa direção, e o que vai fazer? Vai reforçar o não é o suficiente e perpetuar isso em tudo, OU pode se flagrar, reconhecer que estava começando a seguir nessa direção e então ser criativo com o que tem. Em vez de ir a contragosto ao supermercado e comprar algo que baste para o jantar, quando você realmente fará isso a contragosto, porque durante todo o caminho até o supermercado você estará dizendo a si mesmo que não tem dinheiro suficiente para isso, mas que precisa, OU você poderia ficar em frente à geladeira e à despensa, olhar o que tem e pensar: "Como posso juntar estas coisas e criar algo de que eu goste?", e fazer isso.

Você se flagrou nesse pensamento de não é o suficiente. Você o transformou em dizer a si mesmo que tem o suficiente, mas depois também o reforçou com uma ação de ser criativo e FAZER algo que é suficiente, mas vai além do suficiente, algo de que você gosta.

JASON: Percebi isso, e entendo o que você está dizendo. Acho que o que está por baixo, porém, é que tenho consciência de que a razão de eu fazer essa ação criativa é que não estou satisfeito com os meus sinais. Como se não houvesse satisfação suficiente ou material suficiente...

ELIAS: Sim! Exatamente. Exatamente. Mas esse é o ponto, meu amigo: essas ações, essa energia se espalha em ondas. E o que estou lhe dizendo é que você não precisa acreditar a princípio. Você VAI acreditar naturalmente, com o tempo, porque vai mostrar a si mesmo que PODE acreditar. E, nisso, quanto mais vezes você gerar essas ações, você não necessariamente verá a ligação. Com o tempo verá, mas por um período provavelmente não verá a ligação entre

montar criativamente algo para o jantar de que realmente gosta e alguém se aproximar e dizer: "Preciso de um DJ." (Jason ri) Você não vai pensar que gerar criativamente aquele jantar naquela noite teve algo a ver com aquela pessoa vir até você, mas teve.

JASON: Sim.

ELIAS: Tudo o que você faz no presente molda o futuro. Não algo daqui a dez anos, mas o futuro daqui a duas horas, ou amanhã, ou na semana que vem. Tudo o que você faz agora molda o que você cria no futuro. Esse deve ser o seu mantra, porque é inteiramente verdadeiro.

[…]

JASON: Quanto tempo levaria...? Obviamente, isto... Eu queria uma pergunta de bola de cristal, mas, se eu fosse constante com esse exercício, para ele se tornar automático, mais ou menos quanto tempo levaria? De novo, se eu fosse constante?

ELIAS: Eu diria que, se você fosse constante e fizesse isso todos os dias, começaria a ficar automático em (pausa) provavelmente um a dois meses.

JASON: Certo.

ELIAS: O que é um período muito curto. Eu também diria que você pode experimentar esta ação, que também se tornaria automática em aproximadamente um mês: toda vez que você sair de casa, toda vez que for comprar qualquer coisa, não importa o quê, ou toda vez que estiver gastando dinheiro, digamos, o que pode ser pôr dinheiro num parquímetro. Não importa o que seja. Sempre que dinheiro sair do seu bolso, ao voltar para casa, para

cada vez que você tirou dinheiro do bolso, você coloca um dólar num pote.

JASON: Certo.

ELIAS: Ou numa caixa de sapatos ou algum tipo de recipiente. Algo que tenha tampa. E você não pode tirar nada de dentro desse recipiente. Tudo o que entrar nesse recipiente agora está colado nele. (Jason ri) Não será retirado. Agora está colado ali dentro.

Agora; nisso, toda vez que você colocar aquele um dólar no recipiente, você diz a si mesmo, e isso vai lhe parecer bobo, mas não parecerá depois de um mês, você diz a si mesmo: "Eu mereço e posso fazer o que eu escolher."

JASON: Certo. Certo.

ELIAS: E isso vai lhe parecer bobo quando você estiver colocando esses dólares no recipiente no início, mas dentro de um mês será tão automático você colocar os dólares no recipiente, e será tão automático você dizer isso a si mesmo, que nem precisará dizer, você já acreditará.

JASON: Hum-hum. Sinto que toda essa coisa (inaudível) é como se eu não visse a última peça. Sinto que estou realmente satisfeito comigo mesmo em muitas outras áreas, e que esta é meio que a parte da minha vida com que estou mais insatisfeito.

ELIAS: Compreendo.

JASON: Sim, então sou grato por você oferecer esses exercícios para ajudar com isso. Porque sinto que...

ELIAS: Este do dinheiro também será muito significativo, porque você descobrirá que está colocando muitos dólares nesse recipiente. Você não pode abrir esse recipiente e retirar nenhum desses dólares até ter feito este exercício por dois meses. Então poderá retirar todos os dólares e contá-los. E, se assim escolher naquele momento, poderá pegar todos os dólares, depois de contá-los, e usá-los para fazer algo que o deixe feliz.

JASON: Sim. Bom, deixe-me perguntar isto. O que eu acredito sobre dinheiro que o tornou tão desafiador?

ELIAS: Não é o que você acredita sobre dinheiro. (Ri) É o que você acredita sobre você.

JASON: Que eu não mereço.

ELIAS: E que você não consegue, e que tem limitações, e que tudo em você não é o suficiente, e que você está sobrevivendo e que, quando está sobrevivendo, não pode ir além disso. Só pode continuar sobrevivendo. É uma questão de ter o suficiente dessa mentalidade de sobrevivência e permitir-se ir além dela. Esse é um portão que tem uma placa de pare muito grande. (Jason ri) (Inaudível) Ele simplesmente tem uma placa de pare muito grande.

JASON: Sim. Mas não gosto...

ELIAS: (Inaudível) parar diante desse portão.

JASON: Sim. Parte de mim sente que não é uma questão de ganhar ou de adquirir, por assim dizer. É uma questão de permissão.

ELIAS: Sim. É. Essa é a verdade.

JASON: Porque, como eu disse, não trabalhei nos últimos três anos e, ainda assim, mantive, sabe...

ELIAS: Você ainda está aqui.

Escassez em tudo e dinheiro fácil de gerar

ELIAS · SESSÃO 2241 · 7 DE ABRIL DE 2007 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E TERRI (ULIVA)

Terri conta que entrou em pânico com uma analogia de Elias sobre o suco que acaba. Liga isso ao dinheiro que emprestou e pergunta por que o dinheiro é fácil de gerar.

O que ele ensina aqui

- O foco na escassez aparece em tudo: no suco, no tempo, na renda. A energia que você projeta funciona como um ímã.
- Reconheça o que você já tem e já faz. Confie que a soma das ações traz o que você quer, como a soma das tacadas de um golfista.
- O dinheiro é abundante e todos o geram, até bebês. O sucesso vem de equilibrar pensar, sentir e fazer, com confiança.

> **Nota do MPR:** A analogia do suco foi dada por Elias numa sessão em grupo em Castaic: notar que falta suco envia uma onda de escassez.

> **Nota do MPR:** Terri usa o golfista Tiger Woods como exemplo: o que decide é a soma das tacadas, não uma só.

A conversa

TERRI: Eu estava ouvindo a sessão em Castaic, que foi... adoro a analogia do duende. (Ambos riem) E acho que já trabalhei com isso, mas acho que só estou procurando confirmação. O que você falava, de quando você vai à geladeira e está com pouco suco e faz

uma nota mental de que precisa ir ao mercado comprar suco, isso está enviando uma onda de choque de escassez. Então, claro, entrei em pânico, porque estou sempre com pouco de alguma coisa na minha geladeira. (Ambos riem) Então pensei que talvez seja como a analogia do copo meio cheio ou meio vazio. Então, em vez de dizer que estou com pouco suco, eu poderia me concentrar em quantas outras coisas tenho para beber. Porque eu ia ao mercado, eu estava pensando nisso, eu ia ao mercado e não comprava nada porque estava satisfeita com o que já tinha em casa. Então imaginei que é assim que você pode... Porque essa analogia me desnorteou. (Ri)

ELIAS: ISSO foi um exemplo.

TERRI: Hum-hum. Mas sabe, eu levei tudo isso ao pé da letra (ri).

ELIAS: ISSO...

TERRI: A tensão. (Ri)

ELIAS: Precisamente. Esse é o problema.

TERRI: Certo.

ELIAS: Pois isto foi incorporado como um exemplo. Quando os indivíduos estão gerando uma concentração na escassez, podem ver que não estão carentes apenas em uma direção, ou em associação com um assunto. Isso aparecerá em tudo o que estiverem fazendo. E aparece na percepção deles em todas as direções, até no conteúdo da geladeira ou da despensa, ou no tempo. A escassez é uma expressão muito afetadora, e é uma energia muito afetadora. E se torna muito confusa para muitíssimos indivíduos, pois eles veem a escassez em um assunto,

mas não percebem que estão expressando isso de muitas, muitas maneiras diferentes e que tudo está interconectado.

Portanto, o exemplo de ter carência de dinheiro e também de gerar a associação de que estão com carência de suco foi para enfatizar aos indivíduos como todas as suas ações estão, na verdade, interconectadas, e como, embora a falta de suco pareça superficialmente inteiramente desconectada da falta de dinheiro, ou da falta de renda, é a energia que o indivíduo está projetando. É o ser que eles estão expressando que cria essa onda de choque contínua, que cria essa enorme projeção de energia, que é um ímã enorme.

TERRI: Bom, então quando comecei a olhar em volta da minha cozinha, pensei: "Sabe, eu realmente me preparei para uma grande abundância", porque sempre, toda vez que compro alguma coisa, não compro só o suficiente; compro muito. Já fizeram comentários no mercado. Compro 60 waffles. (Ri) Eles dizem: "Você deve ter muitos filhos." Mas são todos só para mim, e compro tudo assim, por eficiência. Quero saber que sempre tenho à disposição.

Então comecei a olhar em volta e pensei: "Eu realmente me preparei, e em tudo o que faço, para uma grande abundância." Se eu ao menos saísse do meu próprio caminho. (Ri)

ELIAS: E é bastante significativo que você esteja notando isso, pois esse é o ponto: reconhecer que você de fato ESTÁ fazendo o que quer e de fato ESTÁ se movendo na direção que deseja. ESSE é o ponto: permitir-se reconhecer que você de fato ESTÁ realizando e de fato TEM, em vez de se concentrar no que não tem ou no que

não está fazendo. Isso lhe permite reconhecer que você está ciente de muito mais do que pensa.

TERRI: Bom, isso meio que se traduziu em dinheiro também, porque comecei a pensar de verdade sobre... tenho todo esse dinheiro flutuando no universo, de pessoas a quem emprestei e... há muito dinheiro ao meu redor, flutuando no universo. Então é tipo: certo, gostaria de trazer um pouco dele de volta para mim agora, pois há uma quantidade abundante de dinheiro por aí. (Ri e Elias ri baixinho) E tenho tentado olhar o processo disso. Por exemplo, o dinheiro que o Shawn me deve, tenho trabalhado as minhas associações com isso e tentado descobrir os meus santuários. Tenho muitas associações de que ele não vai me pagar de volta, ou não vai conseguir outro emprego, ou pode estar jogando golfe. E sei que isso não tem nada a ver com nenhuma dessas coisas, então só preciso confiar que serei paga de volta, mesmo que ainda não saiba como. E o que tenho vivido é o meu processo. Então...

E tudo isso meio que se juntou para mim vendo o Tiger Woods jogar golfe, porque adoro assisti-lo, e tento descobrir o que o faz se destacar de todo mundo. E é porque ele sabe que a soma de todas as suas tacadas vai fazer dele o vencedor. E ele não se prende a: "Ai, não! Mandei a bola lá para longe, agora arruinei este buraco e isso vai me derrubar, e agora vou perder o jogo." E dá para ver, quando ele está jogando, dá para ver que todos os outros golfistas sabem quando ele fez a sua escolha, é como se ele dissesse: "Certo, acabei de brincar. Hora de começar a ganhar." E toda a energia do campo muda, e todos os outros começam a errar mais. E isso acontece quer eles saibam ou não, quer alguém esteja dizendo a eles ou não.

É como se ele enviasse essa onda de choque e todo mundo a sentisse e reagisse a ela. Porque todos eles ficam observando cada tacada que dão e baseiam o jogo inteiro naquela tacada.

Então levei isso para os meus atendimentos e pensei: "Não importa o que aconteça neste atendimento." É confiar nisso, e saber que a soma de todos esses atendimentos vai me trazer o que eu quero.

ELIAS: Precisamente.

[…]

TERRI: Eu queria perguntar: por que você diria que o dinheiro é uma das coisas mais fáceis para nós gerarmos? Por que você diz isso? Por que é mais fácil do que qualquer outra coisa? Porque está mais disponível?

ELIAS: Porque vocês fazem isso; é isso que vocês fazem. É uma mercadoria muito abundante. Até indivíduos que incorporam poucas ou nenhuma posse geram dinheiro. Vocês TODOS geram dinheiro. Até bebês geram dinheiro. Eles não incorporam necessariamente trabalho, mas geram dinheiro.

TERRI: Bom, devo ter esquecido de gerar muito quando era bebê. (Ambos riem) Mas acho que estou me movendo... Acabei de ter este pensamento que venho colocando por aí nos últimos anos, de que quero me aposentar até os 45. E tenho meio que dito: certo, não sei como isso vai acontecer, mas me concentrando de verdade em confiar nisso, em não duvidar de que posso fazer isso acontecer, e meio que soltando e ficando aberta a diferentes... apenas aberta a: certo, posso criar isso. Não sei como vou criar isso agora, mas posso criar isso.

ELIAS: O que você expressou anteriormente, com a sua explicação do golfista, é uma enorme chave, pois este é o fator que gera sucesso e gera indivíduos realmente realizando o que querem, seja o que for. Quando você consegue estar focada no que quer, sem dúvida e sem se deixar dissuadir por ações que parecem obstáculos ou por situações que parecem se mover em oposição a você, quando consegue gerar essa confiança e essa determinação genuínas, você tem sucesso.

TERRI: Sinto que estou me movendo bem mais para isso.

ELIAS: Eu concordaria.

TERRI: Que estou me movendo bem mais do conceito para a experiência disso.

ELIAS: Correto. ESSE é o elemento do fazer. Assim como expressei anteriormente, você tem sucesso em tudo o que escolher quando consegue equilibrar com confiança o elemento que traduz, o pensar; o elemento do sentir, ou o experienciar; e o fazer. Quando esses três aspectos estão equilibrados e se movem juntos, você gera sucesso, e com muito pouca energia e muito pouco esforço.

TERRI: Como na quinta de manhã, quando nevou e faltou luz e o cabo caiu, e eu pensei: "Tenho a sensação de que hoje não é o dia em que preciso trabalhar." Dirigi até a cidade, tentei telefonar, o telefone não funcionava. Pensei: "Certo, isso... mais uma validação de que hoje não é o dia em que devo trabalhar." Em vez de como antes, em que eu teria entrado em pânico e pensado: "Ai, meu Deus, lá vamos nós de novo, e preciso sair e agora não vou ganhar dinheiro", eu só pensei: "Certo, só preciso flutuar rio abaixo na

minha balsa, e o momento vai voltar." E estou gerando de verdade o que desejo. O meu desejo é trabalhar menos e ganhar mais dinheiro. Então eu poderia ter saído o dia todo, mas nada teria se encaixado. Certo?

ELIAS: Correto. Pois é uma questão de ouvir a si mesma, não se opor a si mesma, e gerar essa projeção de energia que a beneficiará. Beneficiará no que você quer. Tudo o que você faz, de alguma forma, é benéfico, mas nem sempre é o que você quer.

TERRI: Certo. (Ri)

ELIAS: Portanto, quando você ESTÁ ouvindo a si mesma e se permite prestar atenção ao que está expressando para si mesma, você se move com muito mais facilidade. E isso permite que a sua energia flua, o que permite que a energia flua até você.

TERRI: Então eu fiz isso... Aquele dia foi certeiro.

Fazer dinheiro e ficar no dia

ELIAS · SESSÃO 202510241 · 24 DE OUTUBRO DE 2025 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), CHRISTINA (MELIAN) E ERIK (DOREN)

Eric diz que as crenças sobre dinheiro e o excesso de trabalho o deixam tenso. Ele e a esposa tentam pôr as contas em dia.

O que ele ensina aqui

- Diga "fazer dinheiro", não "atrair": você está fazendo. Troque "fazer" por "criar".
- Fique no dia. O que você consegue fazer no dia é suficiente. "Não é suficiente" é falta.
- Em vez de olhar os números e dizer que falta, repitam juntos "hoje é suficiente". Pergunte "o quê" no lugar de "por quê": se não sabe a que reage, não precisa reagir.

> **Nota do MPR:** No trecho omitido entre as duas partes, Elias fala do peso e da saúde de Eric.

> **Nota do MPR:** No texto, Eric aparece como ERIC.

A conversa

ERIC: (Suspira) Quer dizer, muito disso tem a ver com crenças sobre dinheiro, e se sinto ou não que merecemos dinheiro ou que podemos atraí-lo para nós.

ELIAS: Antes de tudo, vou interrompê-lo por um momento em relação ao dinheiro. Vocês nem pensam nisso, mas usam muito a expressão “fazer dinheiro”, porque é exatamente isso que estão

fazendo. Estão fazendo. Troque a palavra "fazer" por "criar". Portanto, você está fazendo dinheiro, não atraindo. Está fazendo.

ERIC: Certo. Essa é uma boa distinção. Obrigado.

ELIAS: (Ri) Mas continue.

ERIC: Bom, acho que, de novo, é onde estamos focando, e também se estamos ficando meio no momento, e acho que é isso… Eu mesmo me percebo tendendo a me preocupar mais do que a fluir. Porque passei por períodos em que as coisas fluíam, eu sentia e parecia certo, ao passo que agora sinto que estou segurando muita energia. E a última vez que me senti assim foi quando perdemos a casa em Massachusetts. Havia uma tensão, e foi também mais ou menos na época em que machuquei a perna. E estou sentindo mais ou menos o mesmo tipo de tensão agora. (Suspira) Muitas coisas —

ELIAS: O que é—

ERIC: Estou me sentindo meio sobrecarregado entre… Há muita coisa acontecendo no trabalho, só o volume de coisas que estão acontecendo, e também só tentar manter o equilíbrio do orçamento em casa. Sabe, tentar manter tudo meio andando, e até só o dia a dia. E a outra coisa é que agora descobri que tenho apneia do sono e venho criando o gato me acordando às 2h30 da manhã. Então, nas últimas três semanas, provavelmente, tenho acordado entre 2h30 e 3h30 da manhã todo dia, e eu preferiria dormir até umas 5h, mas…

ELIAS: Vamos voltar ao trabalho.

ERIC: Certo.

ELIAS: Então, o que está acontecendo no trabalho? O que está sobrecarregando? O que é muito?

ERIC: Há muita mudança, e parte dela é mudança na tecnologia e parte é mudança na organização.

ELIAS: Muito bem. Mudança na tecnologia e mudança na organização. Defina cada uma.

ERIC: Certo. Por exemplo, na mudança de tecnologia, estamos no processo de migrar tudo dos servidores locais de Hartford para a hospedagem na AWS. Isso tem ocupado boa parte da minha vida há provavelmente cerca de um ano, e isso além do que eu já fazia antes. É como uma coisa adicional, porque estamos tentando migrar tudo isso. Então isso é… Tive que fazer muito trabalho de arquitetura, e quer dizer, é tudo muito empolgante e é divertido, num certo sentido, mas é muita coisa, são todas essas peças em movimento além do que já fazíamos, e então—

ELIAS: E o que você já fazia?

ERIC: Só manter um site que tem a ver com a emissão de garantias de construção e de fiança. Então só manter isso já era praticamente em tempo integral, e migrar isso do servidor local para a AWS é como um segundo trabalho em cima disso, acontecendo ao mesmo tempo. Então tem sido muita coisa. E aí o lado do negócio da empresa decidiu que queria dividir em pedaços pequenos e granulares o que chamam de fluxos de valor, e assim a pessoa a quem respondo agora não é a pessoa a quem vou responder em primeiro de janeiro. Então é como se houvesse uma… Eles meio que pegaram o tabuleiro, sacudiram todas as peças, jogaram para o alto, e em primeiro de janeiro tudo o que

estamos fazendo agora meio que é desfeito. Então há… Acho que também estou me preocupando com isso, e não só por mim, mas basicamente pela minha equipe toda, e estou tentando protegê-los do caos o máximo possível.

ELIAS: Ah. Então você está definitivamente nos ventos giratórios do seu tornado (Eric ri) e definitivamente não no centro. Isso, antes de tudo, eu diria que, assim como ela é boa em não se centrar e em se quebrar, você é muito bom em não se centrar e em criar caos, e isso cria uma tensão tremenda, que já discutimos antes. E da mesma forma que com ela, eu lhe digo que, se você não começar a se centrar, não vai gostar do que fará com o seu corpo. Só existe uma certa quantidade de energia que você consegue segurar no corpo antes que ela exploda, e a sua esposa é um exemplo ambulante (Christina ri) de como ela explode. E mesmo que você ainda não tenha feito isso, é muito provável que comece, se não mudar.

Agora; o que eu diria a você especificamente em relação ao seu trabalho é, primeiro – e isso vai ser muito desafiador, mas é muito importante – esteja presente. (Devagar e com ênfase) Fique no dia. Coloque isso como lembrete no seu telefone: fique no dia. Mantenha essas quatro palavras na cabeça. Pare de se projetar para o ano que vem. Pare de se projetar para a semana que vem. O que você está fazendo hoje é o que importa. Pare de se projetar em relação a proteger a sua equipe. Quanto mais você faz isso, mais precisa fazer, porque você está subestimando as pessoas. Você não está dando a elas o crédito de conseguirem cuidar de si mesmas e dos seus trabalhos, e elas conseguem. Elas são eficientes. São inteligentes e conhecem os seus trabalhos, e não há motivo nem

necessidade para você protegê-las ou isolá-las. Isso só coloca mais pressão sobre você, e, se você não tem pressão suficiente sobre si mesmo, encontra outras formas de se pressionar.

Não se pressione em relação à tecnologia. Fique no dia. E o que você consegue fazer no dia – eis a palavra -- é suficiente. NÃO é insuficiente. O que você consegue fazer no dia é suficiente. Se você não realiza tudo o que se propôs a realizar naquele dia, então não realiza. É suficiente. Você não precisa ser um super-homem.

E eu diria que, se você quer ser um super-homem, então desenvolva o seu superpoder de estar centrado. Isso é um superpoder. E nisso você começa hora a hora. Você se verifica hora a hora: "O que estou fazendo?" E por um tempo, isso pode ser absolutamente necessário. Com o tempo vai se tornar automático, e você não fará mais hora a hora, mas fará várias vezes ao dia simplesmente por hábito, e isso vai mantê-lo centrado e impedi-lo de se mover nessas direções destrutivas e prejudiciais consigo mesmo.

Em relação ao dinheiro, você o está fazendo. Pare de se preocupar com isso. Você está acumulando uma energia para criar explosões, exatamente como disse: "Estou sentindo o mesmo que senti com a casa em Massachusetts." Você está fazendo isso. Está fazendo as escolhas, dia a dia, hora a hora, de segurar e acumular essa energia. Nada está acontecendo, mas você pode fazer algo acontecer continuando a acumular essa energia. Você quer ser um vulcão ou quer estar centrado? Quer estar nas bordas externas do tornado ou quer estar no centro do tornado? É muito mais confortável e fácil estar no centro. Nas bordas externas, você fica constantemente

tentando agarrar tudo ao seu redor, o que não consegue pegar. Pare de tentar. Mova-se para o centro.

E nisso, não estou falando de forma figurada. Verifique-se hora a hora. Leva trinta segundos, se tanto, para simplesmente perguntar a si mesmo: "O que estou fazendo?" E, se você está se projetando, simplesmente diga a si mesmo: "Pare com isso", e pare. "O que estou fazendo? Estou tenso. O que o meu corpo sente? Agitação. Pare com isso."

[…]

Portanto, é uma questão de: relaxe. Fique no dia. É suficiente. Você não precisa realizar tudo em um dia. E o atraso que você tem existe só na sua cabeça. Só dá para realizar uma certa quantidade em um certo número de horas. Portanto, a sua cabeça está dizendo, o seu cérebro, com seus uns e zeros, está comunicando ao seu sistema neurológico: "Não é suficiente." Não dê ouvidos, e contraponha expressando: "Não, É suficiente. O que quer que eu esteja fazendo é suficiente. É suficiente por agora, e isso basta." Você merece. Você tem valor próprio.

ERIC: Obrigado.

CHRISTINA: Essa é a correlação com a falta, ser suficiente?

ELIAS: Ah, com certeza. Não ser suficiente é falta. E nisso, é uma questão de continuar reforçando em si mesmos que o que quer que vocês tenham, o que quer que estejam fazendo, é suficiente. Nem tudo precisa ser exagerado para ser suficiente. E quanto mais vocês se movem na direção do suficiente, e quanto mais centrados e mais relaxados estão em ter o suficiente e ser o suficiente em tudo, seja

tempo, seja comida, seja atenção, seja dinheiro, mais vocês vão passar a fazer. Acontece automaticamente. E então vocês pensam: "Como isso aconteceu?" Aconteceu porque vocês fizeram acontecer. E o seu fazer dinheiro vai se tornar mais fazer dinheiro. E quando vocês se movem na direção do suficiente, realmente realizam mais, e é por isso que fazem mais.

CHRISTINA: Como eu o ajudo? Porque estou aqui sentada e sei tudo isso sobre ele, certo? Não com essas palavras, mas, você sabe, e me preocupo com ele.

ELIAS: Imagino que sim.

CHRISTINA: E acho que isso não ajuda.

ELIAS: Não, não ajuda. Mas é natural, e o motivo de ser natural é que você o ama.

Agora; troque a preocupação por "eu te amo". Toda vez que sentir preocupação, diga: "Eu te amo." (Para Eric) Toda vez que você ouvir isso, saberá que ela está trocando a preocupação por "eu te amo". Nisso, o "eu te amo" é muito mais encorajador e solidário, ao passo que a preocupação expressa: "Eu não confio em você. Não confio que você possa ou vá cuidar de si mesmo, e isso me assusta." E quanto mais você faz isso, mais ele recebe essa mensagem e não cuida de si mesmo. Portanto, é assim que você ajuda.

Além disso, seja o que for, assim como vocês estão expressando um ao outro sobre estar centrados, é uma questão de se moverem juntos nessas ações. Seja com o trabalho, com a comida, com o tempo ou com a atenção, vocês se movem juntos. Dinheiro. Em

vez de olhar para os números e dizer um ao outro: "Isso não está bom. Não temos dinheiro suficiente", parem com isso. Não existe mais isso. Parem de olhar para os números por um tempo, e simplesmente fiquem no dia e continuem lembrando a si mesmos e um ao outro: "Hoje é suficiente. Hoje é suficiente."

Para que vocês acham que não têm dinheiro suficiente? O que vocês querem fazer para o qual não têm dinheiro suficiente?

ERIC: É mais pagar por coisas que já fizemos, acho que é aí que estou focando. Basicamente temos contas que estamos tentando pôr em dia neste momento.

ELIAS: Você faz o que pode em um dia, e isso é suficiente. Do que você tem medo?

ERIC: De fracassar.

ELIAS: Mas você não pode. E quais você acha que são as consequências de não pôr tudo em dia imediatamente?

ERIC: Não sei. Quer dizer, é uma boa pergunta. Eu não… Não sei. É mais uma sensação geral…

ELIAS: Um sentimento.

ERIC: Sim.

ELIAS: Este é um excelente exemplo do que já expressei muitas vezes: quando você não se faz certas perguntas, quando não se faz as perguntas "O quê?" – é por isso que as perguntas "Por quê?" são inúteis –, mas quando você não se faz as perguntas "O quê?", pode estar reagindo a algo desconhecido. Você nem sabe por que está reagindo. E nisso, quando você se faz as perguntas "O quê?" e

chega àquela resposta, “Não sei”, então pode dizer a si mesmo: “Se não sei a que estou reagindo, então não preciso reagir, porque nem sei o que é. Nem sei qual é a ameaça. Portanto, não há nenhuma.” (Ri baixinho) Qual é a consequência de não estar imediatamente em dia? Não há nenhuma.

[O cronômetro de fim da sessão toca]

ELIAS: Você não precisa estar. E nisso, nada vai acontecer com você. Isto não é dois séculos atrás, quando você poderia ter sido levado para a prisão de devedores. Isso não acontece mais. E nisso, entendo o seu desejo de pôr as contas em dia, mas isso vai acontecer naturalmente, com o tempo, e vai acontecer mais rápido quanto mais você parar de se preocupar com isso e quanto mais expressar esse “suficiente” a si mesmo a cada dia. E é algo que vocês precisam fazer todos os dias por um tempo, para tornar um hábito e para reforçar em si mesmos que vocês merecem, que são importantes, que são valiosos e que isso é suficiente.

Assaltado: o que o dinheiro perdido mostra

BASHAR · OS TRÊS ABSOLUTOS I · 12 DE MAIO DE 1991 · PARTICIPANTES: UM HOMEM ASSALTADO A CAMINHO DE VISITAR ALGUÉM EM LOS ANGELES

Um homem foi abordado com uma arma, deu o dinheiro e o assaltante fugiu. Ele estranha ter atraído uma violência assim e pergunta o que fazer, inclusive no tribunal no dia seguinte.

O que ele ensina aqui

- A abundância de alguém é igual ao nível de expansão em que ele opera, nem um centavo a mais nem a menos.
- Quem é rico deixa o dinheiro fluir por si e não o retém. É um sistema que vai e vem.
- O assalto pode mostrar a crença em escassez e perda, e a de que é preciso tirar dos outros para ter poder.
- A pessoa tem força de sobra para ser abundante sem ferir ninguém. Isso pode ser partilhado, pelo exemplo, até com quem assaltou.

> **Nota do MPR:** Bashar parte da perspectiva de que a pessoa atraiu a situação, e diz que isso não justifica a falta de integridade de quem agiu.

> **Nota do MPR:** O homem iria ao tribunal no dia seguinte para possivelmente identificar o assaltante. Bashar diz que o "seu sistema legal" pode não ser a forma mais amorosa, mas ajuda a pessoa a avaliar a responsabilidade.

A conversa

PARTICIPANTE: Olá, Bashar.

BASHAR: E para você, bom dia.

PARTICIPANTE: Estou intrigado com algo que me aconteceu há cerca de um mês.

BASHAR: Nossa. Que enigma. Compartilhe.

PARTICIPANTE: Hum, eu ia visitar alguém.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Em um bairro relativamente bom em Los Angeles, e alguém se aproximou de mim com uma arma e pediu meu dinheiro.

BASHAR: Oh, que emocionante. E o que você fez?

PARTICIPANTE: No começo, eu não tinha certeza do que queria fazer, mas decidi dar meu dinheiro a ele.

BASHAR: Certo.

PARTICIPANTE: E tudo aconteceu muito rápido a partir daí.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Basicamente, ele fugiu com o dinheiro.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Parece que ele assaltou várias outras pessoas na mesma rua.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Mas o que me intriga é que eu geralmente não atraio experiências como essa. Esta é a primeira vez que alguém usa violência dessa forma contra mim.

BASHAR: Certo.

PARTICIPANTE: E eu não sei o que pensar disso.

BASHAR: Novamente, como já discutimos, esta é uma oportunidade de ouro para decidir o que você quer fazer com isso. Vamos falar sobre isso a partir da perspectiva de que você atraiu a situação. Agora, é claro que isso de forma alguma justifica a falta de integridade de outra pessoa, porque isso é gerado pelo medo dela, pela crença na própria falta de poder. É por isso que as pessoas fazem essas coisas. No entanto, você ainda pode ter atraído uma experiência extremamente enriquecedora espiritualmente. Você está apenas demonstrando a si mesmo que, independentemente do tipo de experiência que atraia, você ainda pode transformá-la. Agora, a que isso se refere em termos de... Questões de abundância para você ou outras questões? Como isso te fez sentir?

PARTICIPANTE: Bem, acho que, em certo nível, me fez perceber que o dinheiro era apenas algo transitório.

BASHAR: Certo.

PARTICIPANTE: Que ele pode facilmente mudar de mãos num instante, inesperadamente.

BASHAR: Certo. Sobre essa ideia, qual era a sua definição de dinheiro ou abundância?

PARTICIPANTE: Hum, acho que era algo que você usava para algum outro fim.

BASHAR: Certo. Você imaginava que era algo que você tinha que acumular de alguma forma?

PARTICIPANTE: Uh, ter o suficiente de alguma forma? Não sei se acumular, mas apenas ter o suficiente.

BASHAR: Certo. Ter o suficiente de qualquer forma de abundância que você precise para fazer o que precisa fazer é um reflexo direto de ser a pessoa que representa a ideia expandida.

PARTICIPANTE: Certo. Acho que sim. Não. Então, você pode repetir?

BASHAR: Sim. A ideia é que qualquer nível de abundância que exista na vida de alguém não é absolutamente um centavo a mais nem um centavo a menos do que uma representação diretamente igual de qualquer nível de expansão em que essa pessoa esteja operando.

PARTICIPANTE: Sim, concordo com você.

BASHAR: Certo. Agora, a liberação do dinheiro dessa forma, conforme percebemos sua energia agora, servirá a muitos propósitos diferentes. Primeiro, pode permitir que você decida, no futuro, ajudar a estabelecer centros de aprendizado, centros de moradia, centros de ajuda e assistência a indivíduos como essa pessoa, para ensiná-los que não precisam fazer esse tipo de coisa para aprender que já são tão poderosos quanto precisam ser para criar a realidade que desejam, sem ter que prejudicar ninguém, nem a si mesmos, para criá-la. Você pode se envolver nisso por

causa desse incidente. Outra coisa que funciona para você é reavaliar a noção do fluxo da abundância. Entender que as pessoas que são, entre aspas, ricas, apenas fazem o dinheiro fluir através delas. Elas não o retêm de fato. Essa ideia também pode ajudá-lo a perceber que é realmente um sistema completo, indo e vindo, trocando de um lado para o outro. Agora você pode reconhecer que não prefere que isso aconteça dessa forma. Mas, novamente, você também pode usar esse incidente para entrar em contato com seus verdadeiros sentimentos, seus verdadeiros desejos e reavaliar como deseja definir o mundo. E, ao fazer isso, como deseja começar a se relacionar com as outras pessoas nele e como pode compartilhar com elas, pelo exemplo, a ideia de que elas são poderosas o suficiente para também serem ricas, para também serem abundantes, que não precisam temer a ideia de escassez ou perda, e então temer que devam dominar os outros e tirar deles para experimentar uma falsa sensação de poder. Todas essas coisas estão agora fervilhando dentro de você para permitir que tome certas decisões sobre como deseja agir na vida e como deseja interagir com os outros. Mantenha a mente aberta, mantenha o coração aberto e você descobrirá as maneiras de usar esse cenário a seu favor. Esse é o nosso primeiro e principal conselho. Entendeu?

PARTICIPANTE: Tenho uma segunda pergunta. Amanhã preciso ir ao tribunal para possivelmente identificar essa pessoa.

BASHAR: Certo.

PARTICIPANTE: E o dilema é se, depois de ele ter me servido a esse propósito, eu ainda devo prosseguir com isso pelo sistema legal.

BASHAR: Mas você ainda não o serviu necessariamente. Entende?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: A ideia agora é completar o ciclo que vocês dois iniciaram. Mas Você pode fazer isso de uma forma amorosa. O que você chama de seu sistema legal pode não ser necessariamente a representação mais amorosa, mas pelo menos permitirá que o indivíduo comece a avaliar a noção de responsabilidade. No entanto, é muito importante reforçar essa ideia para que ele não se concentre apenas no aspecto punitivo que seu sistema cria. É muito importante que você encontre uma maneira de comunicar a esse indivíduo que a razão pela qual isso aconteceu é porque ele teme não ser poderoso o suficiente para criar abundância em sua vida sem ter que tirá-la de outra pessoa. Então você o terá ajudado, lembrando-o de um princípio que, com o tempo, pode penetrar em sua consciência e realmente transformá-lo. Então você terá completado o ciclo. Então sim, identifique-o, mas também mostre a ele quem você realmente é e o amor que você sente, que ao compartilhar o conceito de seu poder com ele, realmente o permitirá ver, eventualmente, o quão abençoado ele foi por ter atraído você para essa situação. Você entende?

PARTICIPANTE: Sim, entendo.

BASHAR: Isso te ajuda?

PARTICIPANTE: Sim. Muito obrigada pelo seu amor e pela sua coragem em criar essa troca.

Pensar em abundância em vez de falta

SETH · SESSÃO 404 · SESSÃO 404 (A DATA NÃO CONSTA NA FONTE)

Seth se dirige a um participante cujo pensamento de falta e de pobreza o limita, inclusive no trabalho. O participante acredita que os outros se aproveitam dele.

O que ele ensina aqui

- Foque na riqueza, não na pobreza: o desespero atrai mais problemas financeiros.
- Enquanto você acredita que os outros se aproveitam de você, eles o fazem. A origem está em você.
- Exercício: 15 minutos por dia, sem julgar, imagine-se vividamente na posição que deseja. No resto do tempo, troque o pensamento de falta pelo de abundância.
- Isso não é hipocrisia e não deve enfatizar posses ou segurança. Pensamentos de abundância atraem abundância.

> **Nota do MPR:** Ruburt é como Seth chama Jane Roberts, a médium pela qual ele fala.

> **Nota do MPR:** O "método Maltz" é citado por Seth sem explicação nesta passagem.

> **Nota do MPR:** Os três trechos separados por […] vêm das páginas 245, 246 e 250 da sessão 404, na ordem em que aparecem aqui.

> **Nota do MPR:** Tradução do inglês.

A conversa

Em primeiro lugar, todas as atitudes negativas devem ser removidas da sua consciência. Você está atraindo mais problemas financeiros em seu desespero. Você está se concentrando na pobreza em vez de na riqueza.

Veja com o olho da mente um excedente de dinheiro na sua pasta quando as despesas do mês estiverem pagas.

Você deve, de fato, pensar conscientemente em termos de abundância, e não de falta.

[…]

Sua vida subjetiva tem sido de algum modo permeada por pensamentos de falta e, literalmente, de pobreza, a ponto de você ter de fato exagerado a sua própria situação. A situação exagerada poderia vir a acontecer, porém, se você persistir em projetar essas imagens para fora.

Elas não o ajudariam a conseguir um aumento; agiriam ao contrário, e já fizeram isso no passado. Estou lhe dando um conselho em termos muito práticos. O que você faz com ele é com você. Mas você se limitou severamente nesse aspecto.

No passado, Ruburt ajudou você a gerar essas ideias negativas, mas ele tem feito um esforço para combatê-las. A experiência dele provou a ele que eu estava certo em outros aspectos. Enquanto você acreditar que os outros estão se aproveitando de você, eles o farão. A origem está em você mesmo, e é isso que você ainda não entendeu.

A origem não está nos outros. Durante quinze minutos por dia, concorde em suspender o julgamento crítico e, seguindo o método

Maltz, imagine-se vividamente na posição em que gostaria de estar. No resto do tempo, faça um esforço consciente para controlar sua atitude quando se pegar pensando em termos de falta ou pobreza. Então mude seus pensamentos para ideias de abundância. Isso não precisa envolver hipocrisia; na verdade, não deve. Você precisa sentir que isso é legítimo e prático, porque os pensamentos de abundância começarão automaticamente a atrair abundância. Isso é suficiente. Não deve haver, porém, ênfase excessiva (sublinhado) em posses materiais ou segurança.

Agora, este programa, se seguido fielmente, trará resultados. Ele dará início a conceitos intuitivos, ideias em seu trabalho que atrairão automaticamente outros para possuí-las. Dará início a outras ações que resultarão em melhora financeira. Você tem alguma pergunta sobre este material em particular?

[…]

Pensamentos de abundância trarão a você abundância em termos materiais e financeiros, e em outros termos. Pensamentos de falta produzirão falta. Eu não fiz essas regras.

Cinco minutos no desejo, um gesto por dia

SETH · SESSÃO 657, PÁGINA 299 · SESSÃO 657 (A DATA NÃO CONSTA NA FONTE)

Seth explica por que procurar o que está errado no passado mantém a limitação e dá um exercício diário para quem quer mudar a própria situação, inclusive a financeira.

O que ele ensina aqui

- Procurar o que está errado no passado cega a pessoa para o que deu certo e projeta a falta no futuro.
- Se você é pobre, faça um gesto simbólico que mostre que aceita a mudança: dar um pouco de dinheiro ou agir como se tivesse mais.
- Exercício: cinco minutos por dia só no desejo, sem pensar em faltas. Depois esqueça e não confira se está funcionando.
- Uma vez por dia, faça um ato físico que mostre fé no que você faz, como comprar o item que custa dois centavos a mais.

> **Nota do MPR:** Na fonte, Seth resume esse exercício mais tarde, em outro livro, "Dreams, Evolution and Value Fulfillment". Esse resumo não entra aqui.

> **Nota do MPR:** Na edição de origem, o texto aparece como a passagem de título "Concentrate on your desire".

> **Nota do MPR:** Tradução do inglês.

A conversa

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

Outros acontecimentos tornam-se literalmente invisíveis para você. Como, em essência, passado e futuro existem ao mesmo tempo, você está, ao mesmo tempo, construindo perigosamente o seu futuro nas mesmas linhas.

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

Em algum momento, a pessoa deixou de se concentrar no que estava certo em certas áreas pessoais e passou a focar e a ampliar "faltas" específicas. Com as melhores intenções, então, buscam-se várias soluções, mas todas baseadas na premissa de que algo está errado.

Se essa prática continua, a concentração nos aspectos negativos pode, aos poucos, vazar para áreas da experiência antes intactas.

Você não está, portanto, à mercê de crenças passadas. Por outro lado, quanto antes você começar a agir segundo as novas, melhor. Do contrário, você não confia nelas no presente. Se você é pobre e quer ter mais dinheiro, e tenta manter uma crença na abundância,

ainda diante do fato da pobreza presente, você deve fazer, em sua realidade, algum movimento simbólico que mostre que está disposto a aceitar uma mudança.

Por mais tolo que pareça, você deve dar um pouco de dinheiro, ou, da maneira que lhe convier, agir como se tivesse mais dinheiro do que fisicamente tem. Você deve responder às suas novas crenças, para que, neurologicamente, a nova mensagem seja recebida.

Você age habitualmente de certas maneiras como resultado de suas crenças. Se você mudar de propósito alguns desses hábitos, também estará passando a mensagem. A iniciativa deve vir de você, e no presente. Em termos bem reais, isso significa mudar seu ponto de vista, a perspectiva particular com que você vê o passado e o presente e imagina o futuro.

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

Use toda a sua energia e atenção. Depois, esqueça. Não confira como está funcionando. Apenas certifique-se de que, nesse período, suas intenções estão claras. Em seguida, de uma forma ou de outra, de acordo com a sua situação individual, faça um gesto ou ato físico alinhado com a sua crença ou desejo. Comporte-se fisicamente, então, pelo menos uma vez por dia, de um modo que mostre que você tem fé no que está fazendo. O ato pode ser muito simples. Se você está só e se sente indesejado, pode bastar sorrir para outra pessoa. Se você é pobre, pode ser algo tão simples quanto comprar um item que você quer e que custa dois centavos a mais do que aquele que você costuma comprar, agindo na fé, mesmo que tênue, de que os dois centavos lhe serão dados ou entrarão de algum modo na sua experiência; mas agindo como se tivesse mais do que tem.

Em termos de saúde, isso envolve conduzir-se uma vez por dia como se você não estivesse doente, do jeito que lhe for dado. Mas a crença no presente, reforçada por cinco minutos, mais um ato físico assim, trará às vezes resultados literalmente impressionantes. Esses efeitos só ocorrerão, porém, se você parar de olhar o passado "em busca do que está errado" e deixar de reforçar a sua experiência negativa. Esses mesmos princípios podem ser usados em qualquer área da vida, e em cada uma delas você está escolhendo entre uma variedade de eventos prováveis.

Trabalho e renda

Gerar dinheiro com o que você gosta de fazer.

Renda pela criatividade, sem esperar aprovação

ELIAS · SESSÃO 1077 · 9 DE MAIO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E CURTIS (JUVA)

Curtis perdeu o emprego meses antes e se sente perdido. Diz que seus empregos foram desanimadores e pergunta como ser recompensado financeira e emocionalmente pelo que faz.

O que ele ensina aqui

- Gerar renda com o que você prefere é uma questão de confiança. Você não adquire, você cria.
- Achar que sem luta não há valor é uma crença, e não há nobreza no sofrimento.
- Esperar que uma fonte de fora o recompense e valide o seu valor projeta a atenção nos outros. A apreciação nasce dentro de você.
- Muita gente gera renda compartilhando o que aprecia, como música, dança ou comida, sem precisar guiar ninguém.

> **Nota do MPR:** O arvorezinho reto é a imagem de Elias para quem se expressa com confiança e serve de exemplo, sem tentar guiar ou mudar os outros.

> **Nota do MPR:** Elias chama de trauma o desconforto que muitos vivem na mudança de consciência.

A conversa

CURTIS: Bem, de acordo com o bloco de anotações que preparei para você aqui, eu esperava que você pudesse me dar alguma visão

sobre algumas das coisas que venho fazendo ao longo da minha vida inteira. Tenho me sentido meio perdido e alienado. Perdi o emprego recentemente, ou melhor, meses atrás. Estou com muita dificuldade até para gerar ideias ou direções de para onde quero ir. Tenho andado muito confuso e simplesmente... Nunca fui muito ligado à cultura, mas isso está realmente começando a virar um problema para mim. Eu esperava que você pudesse me dar alguma visão.

ELIAS: E diga-me: o que você prefere e lhe oferece uma expressão de prazer em associação com a sua criatividade?

CURTIS: Ah, não sei, talvez cultivar coisas, coisas domésticas. Estou sempre cultivando cogumelos gourmet, ou cuidando do jardim, ou fazendo algo na cozinha com alimentos nutritivos, algo assim. Isso provavelmente seria o mais próximo de qualquer coisa em que eu consiga pensar.

ELIAS: E nisso, como você se impede de gerar a sua criatividade e de se permitir gerar renda em associação com a sua preferência?

CURTIS: Boa pergunta. Acho que... Voltei a morar com os meus pais aqui por um tempo, e consigo fazer, acho, quase tudo o que quero aqui. Então não há motivo, nenhum impulso ardente, para sair por aí e tentar viver disso. Acho que simplesmente penso, lá no fundo, como uma reação automática, que seria muito difícil fazer algo assim e ganhar algum tipo de sustento. Nem sei por onde começaria.

ELIAS: Isto é uma expressão de confiança, meu amigo: permitir-se confiar na sua capacidade de gerar as suas preferências e o que você quer, e confiar em si mesmo que você também gerará a renda

em associação com os seus desejos com facilidade. Pois você não está adquirindo, mas sim criando, e é a sua escolha o que você cria e como se permitirá gerar isso.

Mas posso lhe dizer que, em associação com as suas crenças, a sua resposta a mim é bastante compreensível, pois lhe é bastante familiar gerar dificuldade e luta em associação com o que você quer. Pois, se você não está lutando, não vê o valor no que gera, o que é bem uma expressão de crenças.

CURTIS: Sem dor, sem ganho?

ELIAS: Sim.

CURTIS: Certo, isso faz parte do meu sistema de crenças.

ELIAS: Eu sei.

CURTIS: Também me sinto um pouco culpado, talvez, quando as coisas vêm fácil demais, com todas as outras pessoas sofrendo por aí.

ELIAS: Ah. (Ri suavemente) Portanto você escolhe sofrer também.

CURTIS: Sim, mas eu preferiria muito não sofrer.

ELIAS: Deixe-me dizer, meu amigo: não há nobreza no sofrimento. É apenas uma escolha. É uma escolha de experiência e não lhe oferece uma expressão maior de valor próprio.

CURTIS: Bem, onde você estava quando todas aquelas pessoas do meu passado religioso me diziam que o martírio é uma virtude? (Elias ri)

ELIAS: (Bem-humorado) Flutuando pelo cosmos, apreciando a ausência de esforço e a imensa glória de si mesmo e da facilidade! Ha ha ha!

CURTIS: Bem, estou a caminho de me juntar a você. Vou lhe dizer, houve uma verdadeira virada na minha vida recentemente. Você poderia falar um pouco sobre isso?

ELIAS: Ofereça uma explicação.

CURTIS: Houve menos do que você chamaria de densidade. Tem havido muito mais facilidade na criação de tudo, como se as coisas viessem até mim com muito mais facilidade do que antes. Estou criando muito menos daquela luta de que acabamos de falar. Por exemplo, um sintetizador que sempre quis, caiu no meu colo por um ótimo preço. Os cogumelos shiitake que estou cultivando não têm contaminação, embora antes sempre fossem dominados por algum fungo rebelde. Todo tipo de coisa que eu nunca tinha conseguido realizar, comecei a conseguir.

ELIAS: E você vai reconhecer em si mesmo a realização de mais aceitação de si mesmo, e também o seu movimento para prestar atenção em você e no que você gera?

CURTIS: Então provavelmente tenho feito um bom trabalho nisso. Sinto que sim, pelo menos. Sei que não deveria estar atrás de elogios, mas você poderia confirmar isso?

ELIAS: Sim, eu o validarei no seu movimento. E isto não lhe oferece uma expressão muito maior de liberdade do que você se permitia antes?

CURTIS: Sim, oferece, e acho que uma das coisas é que não sei bem o que fazer com essa liberdade nem para onde direcionar o meu... É quase como se houvesse escolhas demais. Não tenho certeza de que direção tomar.

ELIAS: Ah, mas posso lhe dizer, meu amigo, que você pode explorar, e é desnecessário gerar obstáculos dentro de si dizendo a si mesmo que é preciso escolher uma única direção. Você pode explorar e pode fazer escolhas em muitas direções diferentes. À medida que se permite explorar, você se oferece mais informação em associação com o que VOCÊ quer. De certo modo, é um processo de experimentação.

CURTIS: Preciso ter uma renda e, como você estava me dizendo, tive uma interação muito ruim com chefes no passado. Quer dizer, eu poderia simplesmente... Tem sido um quadro bem feio. Tem sido muito difícil até imaginar entrar num lugar e ser recompensado adequadamente em termos financeiros, já que o pagamento é o mais baixo possível, ou foi no passado, ou ser recompensado até emocionalmente pelo que faço. Todo emprego que tive foi quase sempre desanimador. Como se sai de algo assim? Há passos ou coisas objetivas que eu poderia fazer para me ajudar a chegar ao lugar aonde quero ir?

ELIAS: Sim. Esta é genuinamente uma oportunidade para você se dar permissão genuína de dirigir a si mesmo. Estou ciente do desafio e da luta que você gera há bastante tempo por não se dar permissão de dirigir a si mesmo, mas ao mesmo tempo expressar genuinamente o desejo de permitir essa expressão dentro de você, e esta é a razão de você gerar o conflito que gera nesses cenários de emprego.

Agora, preste atenção ao que você disse. Como gerar ser recompensado financeira e emocionalmente no que você vê como um emprego? Essa pergunta, do modo como você a expressa, implica que você será apreciado por alguma fonte fora de você e que, portanto, essa fonte o recompensará e isso lhe oferecerá uma validação do seu valor. Mas você está olhando para fora de si; você está projetando a sua atenção em outros indivíduos para que lhe ofereçam uma expressão que eles não podem lhe oferecer, pois outros indivíduos não criam a sua realidade. VOCÊ cria a sua realidade; portanto a apreciação é gerada dentro de você.

Ao apreciar a si mesmo e se oferecer o seu valor, a sua aceitação e a sua expressão de confiança em si mesmo, você gerará automaticamente essa percepção, que criará as imagens físicas reais na sua realidade, e pode lhe parecer que outros indivíduos também o apreciam e valorizam; mas este é o reflexo que você cria em associação com o que gera dentro de si.

CURTIS: Sinto que dei passos enormes nessa linha, só na última década mais ou menos. Quer dizer, passos enormes mesmo, e ainda assim as recompensas financeiras ainda não estão vindo. Elas virão no futuro, você acha, ou será que não esperei tempo suficiente? O que exatamente está acontecendo com isso?

ELIAS: Esta não é uma situação de espera, meu amigo, mas de participar ativamente do processo de se familiarizar com você, reconhecer a influência das suas crenças e como isso afeta a sua percepção, reconhecer a realidade da percepção e que esse é o mecanismo que realmente gera toda a sua realidade física, até mesmo os outros indivíduos.

Nisso, à medida que você se permite uma expressão cada vez maior de confiança em si mesmo e na sua capacidade, e se permite informação e uma compreensão objetiva da percepção e das suas crenças, você também gerará o que quer financeiramente. Isto não é, como eu disse, uma situação de espera. Mas, à medida que você gera cada vez mais confiança e aceitação de si mesmo, você também se permitirá gerar cada vez mais a evidência disso do modo que quer, que é o ganho financeiro.

CURTIS: Entendo. Você poderia validar uma impressão? Eu me vejo caminhando na direção de ser de fato recompensado razoavelmente bem pelo que faço em algum momento no futuro. Isso, em termos de probabilidades, é algo que você acha que vai acontecer?

ELIAS: Posso lhe dizer que você está gerando esse potencial, sim. Esta também é a sua escolha. E posso lhe dizer que, se você continuar se movendo na direção que está seguindo agora, o potencial de criar esse tipo de cenário é bastante forte, sim.

[…]

CURTIS: Já que estou pensando nisso, há algum... Quando você fez a pergunta original sobre o que eu poderia fazer para viver, nutrir as pessoas com boa comida e essa coisa doméstica era apenas uma das coisas que eu poderia fazer. Sinto que fiz um trabalho muito bom nessa coisa toda de criar a própria realidade. Existe algum tipo de futuro em que eu possa interagir mais com o espírito e ajudar as pessoas, ou ajudar a guiar as pessoas durante o que você sempre chamou de o trauma que vem com a mudança de consciência?

ELIAS: Sim. Ao se apresentar como o arvorezinho reto, você se permitirá gerar esse tipo de interação.

Preocupar-se com outros indivíduos não ajuda; tentar guiar outros indivíduos não ajuda. É, na verdade, uma desvalorização dos outros indivíduos, como se eles não estivessem criando bem a sua realidade, e é uma desvalorização de você mesmo.

CURTIS: Entendo isso.

ELIAS: Mas, ao se permitir tornar-se intimamente familiar com você, ao se permitir expressar a ação do arvorezinho reto, você gerará automaticamente, para fora, uma expressão genuína de ajuda, e poderá criar isso em associação com as suas preferências e a sua criatividade no que você aprecia.

Como um exemplo, no seu carinho por gerar a criação de certas vegetações, quando você direciona a sua energia para a apreciação da sua própria expressão e da sua criatividade nesse tipo de ação, você também se permite compartilhar essa expressão com outros indivíduos, e ela é recebida.

CURTIS: Como é que alguém ganha a vida guiando outras pessoas sem realmente guiar outras pessoas? Existe uma crença da massa sobre a sessão de psicoterapia, em que você deve... Sabe, ninguém lhe paga se você não vai guiá-los, entende o que quero dizer? (Elias ri baixinho)

ELIAS: Entendo a crença da massa, mas isso não quer dizer que você não tenha escolha. Muitos indivíduos geram a sua expressão de criatividade no que apreciam, valorizam, preferem e têm em

afeição, [e] também geram renda ao compartilhar a sua expressão, e não estão guiando.

Um indivíduo pode gerar renda expressando a sua criatividade na música, na dança ou na nutrição, nos seus termos, e o objetivo dele não é necessariamente guiar ou ajudar outro indivíduo, mas ser livremente expressivo de si mesmo na sua expressão de criatividade, apreciando a sua capacidade de gerar para fora em associação com outros indivíduos e compartilhar a sua criatividade. E isso é recebido e apreciado também por outros indivíduos e permite que o indivíduo gere renda. CURTIS: Certo. Bem. Enquanto você falava, eu pensava em outra pequena tangente que entrou nisso. Quando eu era jovem, ainda na quinta série, eu lia Edgar Cayce e fiquei realmente fascinado com a ideia de que haveria todo tipo de mudanças na Terra e coisas assim. Acho que uma das razões de eu não ter construído mais riqueza e tal na minha vida pessoal é que, de certo modo, eu esperava que o chão desabasse sob tudo no que o livro de Cayce chamava de ciclo de 1958 a 1998. Ele falava de cataclismos, como a Califórnia afundando no oceano, e de que haveria uma verdadeira devastação na Terra. E até você falava de trauma.

Criar dinheiro fazendo o que você prefere

ELIAS · SESSÃO 1463 · 30 DE OUTUBRO DE 2003 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), JON (SUNG) E ERIN (MELODY)

Jon não acha uma única direção de trabalho: o interesse muda toda semana. Pergunta se pode apenas fazer o que quer, e como isso combina com ter um emprego e gerar dinheiro.

O que ele ensina aqui

- A chave não é o que você faz. É saber que você cria o dinheiro, em vez de adquiri-lo de quem lhe paga.
- Manifestar exige ação, qualquer ação. Pensar e desejar não criam realidade.
- Você pode gerar dinheiro em qualquer direção que prefira, e ouvir a imaginação amplia as maneiras de criar.
- Se a crença de que você adquire dinheiro ainda pesa, comece por atividades de que gosta e que envolvem outras pessoas. A leveza dá facilidade.

> **Nota do MPR:** Elias chama de ação o que a pessoa faz de fato, não o que pensa. Para ele, o pensamento é um mecanismo de tradução e não cria a realidade.

A conversa

Acho que a primeira coisa sobre a qual eu gostaria de falar é a minha direção objetiva. Tenho lidado com o meu trabalho e tentando descobrir se quero fazê-lo ou não. Surgiram alguns conflitos, então isso me fez pensar um pouco no assunto.

Vejo pessoas que têm o seu "lance", tipo, isto é o que elas gostam de fazer. Elas sabem o que querem fazer e são felizes fazendo. Comigo, se tento seguir o que quero fazer no momento, parece que não há nada consistente. Numa semana estou muito envolvido com uma coisa, na outra é algo completamente diferente, e na seguinte é outra coisa. Está sempre mudando. No começo eu dizia que preciso encontrar o meu lance, mas agora estou pensando: bem, talvez não precise. Posso simplesmente fazer o que quero fazer e deixar mudar.

ELIAS: Correto, sim.

JON: Mas isso também é difícil para ter um emprego ou ter... Não tenho certeza de qual é exatamente a minha pergunta. Então, se eu fizesse só o que quero fazer o tempo todo, eu poderia deixar isso se resolver de algum jeito e poderia sempre fazer o que quero, deixando que mude, e não fazer uma coisa só de forma constante.

ELIAS: Correto, e isso está se tornando cada vez mais comum entre muitos indivíduos, que não se limitam a uma só direção, mas se permitem dirigir a si mesmos, gerando muitas direções diferentes, engajando a sua criatividade e permitindo-se a liberdade de gerar renda em associação com aquilo que querem estar criando e fazendo.

A chave não é o que você faz. A chave é saber que você não está adquirindo dinheiro, mas criando-o, que VOCÊ o está manifestando. Não importa como você o manifeste, a chave é saber que VOCÊ é quem o está gerando, o que pode ser bastante desafiador, pois o que é familiar é gerar uma associação de que

você está adquirindo dinheiro de outras fontes, que PAGAM você, quando na verdade você o está criando.

Mas esta não é a maneira como vocês pensam. Isto não é familiar ao seu entendimento, mas é realmente o que vocês fazem. Você o cria da forma que escolher criá-lo, seja em alinhamento com as crenças de massa, em que você se engaja num emprego e se vê recebendo dinheiro de alguma empresa, seja escolhendo ser mais autodirigido e gerando esse dinheiro de outras maneiras.

O que cria as possibilidades e o caminho pelo qual você cria dinheiro em associação com as suas próprias direções e a sua criatividade é a sua confiança em si mesmo e o não duvidar de si, sabendo que você possui essa habilidade e que é apenas uma questão de confiar na sua própria criatividade e colocá-la em prática. Isso não exige uniformidade e não exige mover-se numa única direção. Isso é o que as suas sociedades promovem como a direção ideal, mas não é necessariamente ideal para cada indivíduo. Pois você pode gerar mais de uma curiosidade e de um interesse e, portanto, pode escolher se expressar em muitas direções diferentes, o que é inteiramente possível.

Não é necessário limitar-se a uma só direção. Há indivíduos que escolhem se mover nesse tipo de expressão, pois é uma expressão de conforto. Há indivíduos que escolhem uma só direção porque é a sua preferência, e há indivíduos que incorporam muitas preferências.

JON: Às vezes acho que estou gerando esse dinheiro. Preciso sentir que tenho alguma ideia de como vou fazer isso. É como se eu pudesse vender isto e gerar, ou acho que preciso ter alguma...

Digamos que eu esteja fazendo algo que, sei lá, é basicamente algo que não compartilho com ninguém. Eu só quero fazer algo, construir alguma coisa no meu computador ou o que for, e não há nenhum tipo de escoadouro. Acho que eu teria de gerar dinheiro para fazer isso e confiar que geraria dinheiro de algum modo, sem realmente saber qual, ou sem me importar. Eu acabaria fazendo isso de alguma forma...

ELIAS: De certa maneira.

JON: ...sem necessariamente ter de me esforçar para gerar dinheiro.

ELIAS: Correto, correto. Mas criar, manifestar, isso exige ação, pois é isso que manifestar é: uma ação. Portanto, se você não incorpora nenhuma ação, também não gerará uma manifestação. Mas a ação não importa. Você pode incorporar QUALQUER ação e permitir-se gerar a manifestação.

JON: Uma ação sendo...? Qual é um exemplo de ação em oposição a nenhuma ação? Uma ação sendo fazer algo fisicamente, ou uma ação sendo...

ELIAS: Sim, fazer, não apenas pensar. Pensar não cria manifestações. Não cria realidade, pois essa não é a sua função. Portanto, você não pode apenas pensar no que quer, continuando a expressar apenas essa direção, e manifestar, pois essa não é a função do pensamento. De certa maneira, você pode estar pensando e desejando uma manifestação, e pode continuar a incorporar esse movimento por períodos extensos de tempo sem manifestar o que quer.

Mas ao confiar genuinamente em si mesmo e ao reconhecer e saber de verdade, não apenas pensar, mas saber, que você não adquire, que você cria, você manifesta. Sabendo isso, você pode incorporar qualquer ação e também manifestar dinheiro em conjunto com ela. (Pausa de 22 segundos) De certa maneira, às vezes isso pode lhe parecer quase mágico. Pois, ao avaliar situações em interpretações lógicas, racionais, intelectuais, nessa avaliação intelectual vocês ligam imagens diferentes umas às outras.

Por exemplo: você se engaja no seu emprego, executa uma tarefa e recebe, na sua avaliação, dinheiro pelo engajamento na tarefa. Portanto, há uma causa e um efeito. Há uma ação que parece estar diretamente associada ou relacionada a outra ação, e é isso que você espera. Mas você pode gerar uma ação, por exemplo, ir à biblioteca e talvez pesquisar informações, e nessa ação você escolhe criar algum projeto ou alguma manifestação em conjunto com as informações que coletou, por assim dizer, na biblioteca.

Agora, você pode gerar uma manifestação e, por um motivo que lhe parece desconhecido, receber, na sua estimativa, dinheiro pelo correio, inesperado. Você não associará automaticamente a ação a esse recebimento, mas eles estão relacionados, SE você reconhece e sabe que é você quem está gerando isso, que você não está realmente recebendo nessa situação, que você está expressando uma abertura, uma confiança e um saber dentro de si mesmo e está incorporando uma ação, uma manifestação, e, em associação com as suas crenças, também está gerando outra manifestação, a de dinheiro, em conjunto com a sua manifestação.

JON: É uma questão de confiança: se eu completasse esta ação ou me movesse nesta direção, eu geraria dinheiro em conjunto com

isso e saberia que aconteceria. Legal.

ELIAS: Isso também abre uma porta para você escutar as suas comunicações da imaginação em conjunto com a sua criatividade e permitir que a sua criatividade floresça. Quanto mais você escuta a comunicação da imaginação, mais amplo é o espectro que você emprega para gerar as manifestações que quer.

JON: Então, vamos ver se entendi. Se eu engajar mais a minha imaginação, isso abre mais possibilidades de maneiras de gerar coisas?

ELIAS: Sim.

JON: Eu também estava curioso: sei que em algumas sessões você oferece a algumas pessoas direções em que elas poderiam ser bem boas ou ter facilidade para fazer o que quisessem. Existe alguma direção assim para mim?

ELIAS: Quais são as suas preferências? NÃO pense em trabalho, quais são as suas preferências? O que você prefere e gosta de fazer?

JON: Bem, eu gosto de ler, escrever, música, física, andar de bicicleta, interagir com pessoas, viajar, um monte de coisas diferentes.

ELIAS: E você pode se mover em qualquer uma dessas direções e gerar dinheiro e diversão. Você pode engajar a sua própria criatividade em atividades de que gosta. Como exemplo, você diz que gosta de ler, gosta de andar de bicicleta. Em alguns momentos, em alguns dias, você pode estar gerando a ação de ler em associação com outros indivíduos e gerar dinheiro, e desfrutar o prazer de simplesmente ler. Em outros dias, você pode escolher

andar de bicicleta e engajar outros indivíduos para incorporar a ação com você e gerar dinheiro.

JON: Eu teria necessariamente de engajar outros indivíduos nessa ação?

ELIAS: Não necessariamente, mas pode incorporar mais diversão, e isso também é um elemento. Gerar a leveza e a diversão cria mais facilidade. Também não entra em conflito com as suas crenças e permite que você vá aos poucos se dirigindo sem se sobrecarregar nem se frustrar. Pois a crença continua sendo a de que você adquire dinheiro. Não importa como você possa intelectualizar isso, esta é uma crença expressa. Portanto, permitir-se começar a se mover em expressões que você quer, de que gosta e que prefere, mas também engajando outros indivíduos nessa atividade, permite que você comece a se dirigir e a confiar em si mesmo, sem lutar com a crença expressa de adquirir. Com o tempo, à medida que você se move para mais confiança em si mesmo, isso se torna menos importante.

JON: Então a diversão é uma espécie de desvio da minha luta?

ELIAS: Sim.

Ganhar dinheiro com o que você gosta

ELIAS · SESSÃO 1954 · 16 DE MARÇO DE 2006 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E DANIEL (CYRUS)

Daniel está em dúvida sobre sua situação de trabalho e diz que sua preferência não é trabalhar. Pergunta se existe uma alternativa.

O que ele ensina aqui

- A alternativa é a percepção: fazer o que você aprecia e se permitir gerar renda com isso, sem chamar de trabalho.
- Trabalho implica labuta e esforço. Quem gosta do que faz gera sucesso automaticamente.
- Quase nenhuma ação deixa de poder gerar dinheiro. É questão de usar a imaginação e a criatividade.

> **Nota do MPR:** Daniel cita Kris, que conversou com ele sobre profissões menos comuns, como o trabalho corporal.

A conversa

DANIEL: Ah! Interessante! Perto do que eu suspeitava. (Elias ri baixinho) Bom, conversei com a Kris na segunda-feira, acho, e falamos de coisas ligadas à minha situação de trabalho. Me interessou algo que ela mencionou sobre olhar profissões menos comuns hoje em dia, principalmente trabalho corporal e coisas assim. E, embora provavelmente seja verdade que é isso mesmo que eu devo fazer, me interesso por isso. Ontem estava vendo coisas ligadas a métodos chineses e acho interessantes, e sinto que fico meio repelido por tudo que tem a ver com buscas intelectuais, como o Rolfing, que me parece muito técnico, senti que eu fugiria

disso. Me pergunto se estou captando certo, bom, não certo, mas tenho a sensação de que quero ir para algo mais físico, e talvez isso esteja mais em sintonia com a minha intenção do que algo que exige mais análise.

ELIAS: Isso estaria mais associado a preferências.

DANIEL: Hum-hum.

ELIAS: Nisso, não é necessariamente uma questão do que você DEVE ou NÃO DEVE fazer, mas de estar ciente das suas preferências e se permitir ir numa direção que esteja de acordo com elas. Pois, se você não se opõe às suas preferências, gera muito mais facilidade no seu movimento e, em geral, também gera muito mais sucesso.

DANIEL: Então isso me deixa curioso, porque a minha preferência não é trabalho, mas, como a Kris mencionou, não consegui imaginar alternativas a isso. É esse tipo de coisa que quero perguntar: é possível eu descobrir alternativas, ou isso é me adiantar demais para o ponto em que estou agora?

ELIAS: A alternativa é a percepção. É uma questão de se permitir entrar na percepção de que as ações não são realmente trabalho. Mas sim se permitir gerar uma ação que você aprecia, que vê como divertida e satisfatória, e também se permitir gerar renda em associação com essa ação. E isso, por si só, seria a alternativa, pois não importa o que você gosta de fazer. O dinheiro é uma manifestação na sua realidade que, na verdade, é fácil de gerar.

Torna-se difícil quando o indivíduo cria obstáculos significativos consigo mesmo e não permite um fluxo livre de energia. Você gera

sucesso automaticamente se aprecia o que faz e se gosta do que faz. E nisso a ação não é percebida como trabalho.

Trabalho implica labuta, implica esforço e pode implicar rigidez ou estrutura. Agora, dependendo do indivíduo, alguns apreciam estrutura e ficam mais à vontade gerando ações que incorporam estrutura. Alguns gostam de mais flexibilidade e de se permitir mais espontaneidade.

Isso também está associado a preferências. Ao avaliar genuinamente a si mesmo, as suas preferências e o seu movimento natural, o seu fluxo natural de energia, você pode escolher uma direção de ação que possa incorporar e que também gere dinheiro.

DANIEL: Faz sentido.

ELIAS: Não existe (Com intensidade) literalmente quase nenhuma ação que você possa fazer e à qual não possa também associar a geração de dinheiro.

DANIEL: Quero entrar na questão de como as crenças afetam isso. Por exemplo, de novo, talvez seja eu, não quero dizer que estou saindo do assunto, mas talvez eu esteja indo numa direção que não é... qual é a palavra, talvez seja meio inútil para mim. Por que não basta caminhar pelo centro daqui sem fazer nada, só caminhar e observar os prédios e apreciar o fato de que sou livre para andar por aí, e a luz do sol durante o dia, algo assim, e ganhar dinheiro com isso? Quero dizer, parece que, dentro do campo de todas as possibilidades, é de fato possível ganhar dinheiro, ganhar bem, fazendo algo que parece ser nada, mas me parece que existe uma parede ou algum tipo de bloqueio entre perceber isso e de fato

ganhar dinheiro com isso, pelo menos onde estamos agora, ou talvez seja só eu.

ELIAS: É uma questão de se permitir usar a imaginação, meu amigo. Não ver as diferentes expressões em preto e branco, mas se permitir, usando a imaginação, explorar o que você pode fazer que gere dinheiro numa ação de que você goste. Você diz que gosta de caminhar e apreciar o que vê no seu ambiente, as construções ou o que acontece na rua, por assim dizer. Você pode, de certa maneira, registrar a sua apreciação, pode incluir fotografias e fazer o que gosta de fazer e também expressar isso de modo criativo, criando assim um caminho para gerar dinheiro. É apenas uma questão de usar a sua própria criatividade.

DANIEL: Imagino que, se eu estivesse mesmo fazendo isso e usando a imaginação, não pareceria pesado.

ELIAS: Correto! Pois você estaria usando a sua própria criatividade, estaria fazendo uma ação associada ao seu fluxo natural e se dedicando a ações de que gosta. É apenas uma questão de se permitir usar a imaginação e, assim, acender e inspirar a sua criatividade.

DANIEL: Hum!

ELIAS: E nisso, não estaria associado a trabalho. Há muitos indivíduos que dizem estar maravilhados por poderem fazer o que genuinamente gostam, por incluírem diversão genuína no que fazem e ainda gerarem dinheiro. Ou, nos termos deles, diriam que são PAGOS para fazer o que gostam. Isso NÃO é uma expressão inatingível; QUALQUER indivíduo na sua realidade pode

conseguir isso. É apenas uma questão de não perceber em preto e branco.

DANIEL: Hum-hum.

ELIAS: E de se permitir usar a sua própria criatividade e, assim, gerar com imaginação uma ação de que você GOSTE, que não seja TRABALHO e que também gere dinheiro.

Gerar dinheiro sem emprego

ELIAS · SESSÃO 201503061 · 6 DE MARÇO DE 2015 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E ANN (VIVETTE)

Ann quer largar o trabalho para brincar e explorar, mas quer manter o estilo de vida e pagar a faculdade dos filhos. Quer ver suas crenças sobre isso.

O que ele ensina aqui

- Primeiro defina o que é importante para você. Depois use a imaginação para atender a tudo sem sacrificar uma coisa por outra.
- O traiçoeiro é que, ao ligar dinheiro ao que se gosta, muita gente passa a ver aquilo como emprego. Se você não vê assim, engaja tanto ou tão pouco quanto escolher.
- Sem emprego, você confia em si mesma para se pagar por gostar do que faz. Elias chama isso de demonstração física de merecimento.

> **Nota do MPR:** Ann cita uma fita do Bashar, que sugere perguntar em quantos anos um desejo poderia se realizar. Ela brincou com essa pergunta antes de falar com Elias.

A conversa

ANN: Certo. Tenho este desejo de largar o trabalho e apenas brincar e explorar e, entre aspas, a partir das minhas associações na vida até agora, apenas "perder tempo" ou "enrolar" ou "brincar por aí" e não ser necessariamente produtiva. Não acredito necessariamente que seja verdade que eu não seria produtiva, só pelo ponto onde cheguei na minha expansão.

Mas, só como um exercício interessante, eu estava ouvindo uma fita do Bashar e ele dizia que, para algo se manifestar, você pode se perguntar: "Em quantos anos você acha que isso poderia acontecer, esse desejo que você quer?". Então fiquei brincando com essa ideia e disse: "Penso imediatamente em uns 1,5 ano, quando de fato acredito que isso é possível, não que vá ou não acontecer, mas parece mais possível em 1,5 ano."

Aí o passo seguinte era se perguntar: "Por que tanto tempo?". E então eu diria que o que me impede de acreditar na manifestação instantânea disso é que temos que levar os filhos até a faculdade, não quero abrir mão de um certo padrão de vida porque gosto de conforto. Gosto de fazer todas as nossas viagens. Viajamos bastante, e gosto que seja fácil. E tenho a crença de que dinheiro é o jeito mais fácil de conseguir tudo isso. Então é aí que estou.

Então acho que o que quero conversar com você é sobre quais são as minhas crenças a respeito disso, ou as minhas associações, ou as minhas construções. Não sei qual palavra usar, mas quero ter mais consciência disso e sentir mais escolha a respeito, acho, para expandir e abrir muitas outras escolhas, só para sentir isso mais.

ELIAS: Muito bem. Antes de tudo, é uma questão de o que é importante para você e, depois, uma questão de explorar, em relação ao que é importante para você, como você está definindo...

ANN: (Sussurra) Ai, meu Deus! É isso!

ELIAS: ...importância na sua vida, por assim dizer.

Agora, como expressei, o primeiro elemento é: o que é importante para você e quão importantes são certas expressões para você? Por

exemplo: quão importante é o seu estilo de vida? Quão importante é a educação? Quão importante é para você que VOCÊ esteja envolvida no fornecimento da educação? Quão importante é o dinheiro para você?

E nisso, quando você determina o significado de certas expressões de importância, é uma questão de se permitir engajar a sua criatividade e, mais uma vez, a sua imaginação, de um modo que lhe permita não comprometer nem sacrificar uma ação ou expressão por outra.

Portanto, se você determina que não quer trabalhar, que não quer engajar um emprego, e que isso é importante para você, mas também avalia realisticamente que é importante para você manter um estilo de vida em particular, que é importante para você manter certas despesas e, portanto, o dinheiro também é importante para você no presente, então, nisso, não é uma questão de sacrificar o que você quer numa direção por outra direção, como em: "Vou sacrificar o tempo agora, até eu não ter mais a despesa com a escola dos meus filhos, e quando não tiver mais essa despesa, posso me mover na direção que quero, pois não vou precisar de tanto dinheiro". Esses são os tipos de pensamento que limitam os indivíduos. Não é uma questão de sacrificar uma ação para realizar outra ação.

Nisso, é mais uma questão de que, se o dinheiro é importante para você porque, na sua percepção, ele lhe proporciona as expressões e o estilo de vida que você quer, e isso é importante para você, então é uma questão de avaliar como você pode continuar a gerar dinheiro, mas numa capacidade inteiramente diferente, como você...

ANN: Posso interromper você aqui?

ELIAS: ...como você pode gerar dinheiro de um modo que continue a lhe proporcionar o que você quer e o que é importante para você, mas sem gerá-lo na capacidade do que você pensa como um emprego.

Agora, nisso, o outro aspecto é também, de certa maneira ou até certo ponto, redefinir o que você percebe como um emprego, pois alguns dos componentes podem ser semelhantes, mas pode não ser necessariamente percebido como um emprego. Portanto, como exemplo hipotético, um indivíduo pode ter um emprego tradicional, trabalhando num escritório com computadores, e esse indivíduo pode não querer trabalhar nesse emprego nem em qualquer outro em que esteja numa posição com um supervisor ou um chefe, por assim dizer, e não quer a estrutura de certos horários ou períodos em que precisa cumprir esse emprego, e quer ditar a sua própria preferência do que faz.

Agora, portanto, nisso, digamos que esse indivíduo se interessa muito por fotografia, e que ele se dedica à fotografia como uma ação prazerosa há muitos anos, mas nunca considerou gerar dinheiro em relação ao seu interesse por fotografia. Digamos que esse indivíduo incorpora essa informação e escolhe se desligar do emprego e começar a se mover na direção de expressar o seu prazer e o seu amor pela fotografia para produzir a expressão material do dinheiro, do mesmo modo que faria com o emprego.

Agora, nisso, o indivíduo incorpora uma vista tremenda diante de si, de como pode fazer isso. Pode incorporar muitos caminhos diferentes em que pode usar a fotografia para produzir dinheiro, e

gerar a sua própria configuração de horário, sem incorporar um chefe, e talvez gerar tanto dinheiro quanto ou mais do que geraria no emprego.

Agora, nisso, é apenas uma questão de se permitir seguir a sua paixão e o que genuinamente gosta de fazer, e não colocar isso na categoria de emprego, que é o aspecto traiçoeiro, pois muitos indivíduos fazem isso automaticamente.

ANN: É. E isso...

ELIAS: Eles movem a sua intenção para o que genuinamente gostam de fazer e, assim que anexam o fator dinheiro a isso, automaticamente começam a perceber como um emprego. Mas estão gerando a mesma ação que engajavam antes; apenas a engajam numa capacidade que cria mais benefício para eles, de um modo diferente.

Nisso, se você realmente vê isso como não sendo um emprego, pode engajá-lo tanto ou tão pouco quanto escolher, e produzir tanto ou tão pouco dinheiro em relação a ele quanto escolher. Nisso, é uma questão de largar essa estrutura do emprego, e isso realmente exige confiança. Um emprego também exige confiança, mas com um emprego você gera uma ação que lhe é muito, muito familiar. Você confia numa fonte externa.

ANN: É.

ELIAS: Você confia numa fonte externa para pagar você.

ANN: É.

ELIAS: Ao se mover na direção de não ter um emprego, você confia em si mesma para se recompensar, em satisfação, de forma monetária, com aquilo que genuinamente gosta de fazer; portanto, pagar a si mesma por gostar do que faz. ISSO é uma demonstração física de merecimento.

ANN: Que sabemos que é uma questão para mim (não uma questão, mas uma exploração). (Ambas riem)

ELIAS: Mas é isso que você estaria fazendo. É uma questão de confiar em si mesma e depois pagar a si mesma para expressar o que ama, de que você merece gerar qualquer coisa e tudo para o seu maior benefício, seja o que for que você faça. E grande parte disso, no seu período de tempo atual, é medida em dinheiro.

ANN: É.

ELIAS: Nisso, ...

ANN: O que provavelmente não vai durar muito mais tempo. Às vezes penso: "Ah, vou só aguentar até não usarmos mais dinheiro e vai ser mais fácil". (Elias ri baixinho) Posso estar bem velha. (Elias ri) Tantas crenças, Elias! Tenho tantas crenças! (Ri)

ELIAS: E, enquanto isso, você provavelmente gerará considerável decepção. (Ambas riem)

ANN: Certo.

ELIAS: Mas esse não é o ponto. Ou você gerará considerável espera, o que também não é o ponto.

ANN: É. Certo. É o que sinto. Às vezes, trazer essas coisas à tona dá a impressão de que posso estar reclamando ou choramingando

ou não valorizando de verdade, ou estou agora, mas sinto que estou num lugar muito bom. Só parece que estou tão perto de estar num lugar ainda melhor! E tenho essas coisinhas que só quero jogar fora e acabar com elas. Mas...

ELIAS: Deixe-me lhe dizer (e isto é muito genuíno) que, sem planejar, sem pensar tremendamente, sem contemplar tremendamente, estar nessa posição de genuinamente estar satisfeita com o que você tem e faz, e apreciar isso ou estar confortável nisso, automaticamente a move na direção de criar mais disso.

E nisso, você cria a mágica. Que na realidade é apenas um fluxo natural, mas parece mágica, pois você se surpreende com o que apresenta a si mesma que simplesmente cai no seu caminho. Não cai no seu caminho; você faz acontecer. Mas você faz acontecer porque já está satisfeita e confortável, e naturalmente cria mais daquilo em que se concentra.

Exercício das quatro listas para criar renda

ELIAS · SESSÃO 201204063 · 6 DE ABRIL DE 2012 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), DAN (ZYNN), NATASHA (NICOLE) E INNA (BEATRICE)

Em sessão de grupo, Dan quer descobrir como combinar suas paixões para criar abundância e pede mais direção a Elias.

O que ele ensina aqui

- O exercício tem quatro listas: ações que você gosta, o sentimento de cada uma, ações que gostaria de fazer ou imagina, e combinações ao acaso.
- Combine primeiro as ações, sem tentar encaixá-las. Depois anexe os sentimentos e invente uma ação nova, fora do que já existe.
- É mais fácil começar imaginando como isso serviria a outras pessoas. Quanto mais você gosta do que escolhe, mais bem-sucedido será.

> **Nota do MPR:** O "exercício que ofereci anteriormente" é o das listas, descrito neste trecho.

> **Nota do MPR:** O exemplo de passear com o cachorro e pintar o cachorro foi dado por Elias a outra pessoa; Dan o resume no começo.

A conversa

DAN: Certo. Em relação à abundância, você deu um excelente exemplo para alguém: se a pessoa é pintora e gosta de pintar, e também gosta de brincar com um cachorro e tem um cachorro, ela poderia levar o cachorro para passear e pintar o cachorro. O que eu

tiro desse exemplo é que você pode combinar várias das suas paixões em uma só e ampliá-la.

Agora, eu quero descobrir algo assim para mim, e sei que você me deu muitas pistas. Sei que você apontou que eu gosto de montar coisas e que gosto que as pessoas apreciem o que eu monto. Mas você pode me dar um pouco mais de direção sobre como combinar mais? Porque estou procurando, tipo, sim, eu gosto de montar coisas, como desenvolver software ou brincar com ímãs. Mas ainda não vejo a combinação de várias coisas diferentes que me permita escolher uma direção de forma mais específica, sabe.

ELIAS: Essa é a fórmula do exercício que ofereci anteriormente.

Agora, no exercício, o que expressei foi que você gera quatro listas. A primeira lista é de todas as ações de que você gosta ou que gosta de fazer. Não importa qual seja. Pode ser tomar uma xícara de café. Não importa qual seja a ação, mas permita-se, de verdade, um tempo para avaliar: o que você realmente gosta de fazer e aprecia fazer? Essa é a primeira lista.

A segunda lista é, em conjunto com a primeira: o que você SENTE em relação a cada uma dessas ações da primeira lista? Portanto, ao lado da primeira lista, você anota os sentimentos que expressa com cada ação. E é importante ser específico: defina os seus sentimentos.

Agora, depois de gerar essas duas listas, você cria uma terceira lista. A terceira lista é qualquer ação que –

DAN: Que combine com o mesmo sentimento.

ELIAS: Mm, não necessariamente. Qualquer ação que você GOSTARIA de fazer mas que NÃO fez – ações que você IMAGINA a si mesmo fazendo. E essas ações não precisam ser o que você chamaria de reais. Pode ser QUALQUER coisa que você imagine: "Eu gostaria de voar." Portanto, podem ser ações reais que você ainda não experimentou, ou podem ser ações imaginadas.

A quarta lista é combinar as três primeiras listas como um quebra-cabeça, combinar ações diferentes ao acaso, quer pareçam combinar de fato ou não. Não tente encaixá-las; nos seus termos, permita-se ser brincalhão e misturar as ações aleatoriamente.

DAN: Tem que ser uma de cada lista? Ou podem ser várias de cada lista?

ELIAS: Podem ser várias de cada lista. Pode ser uma e uma; pode ser várias e uma; pode ser várias e várias, mas o ponto é combinar as diferentes ações que você anotou nas suas listas.

DAN: Com os sentimentos.

ELIAS: Não.

NATASHA: Não. Combine as três listas, mas –

DAN: Mas uma das listas é a dos sentimentos, certo?

ELIAS: Uma das listas É a dos sentimentos, portanto… Ainda não estamos nesse ponto.

DAN: Ah, certo.

ELIAS: Estamos no ponto de combinar as ações. Combine primeiro as ações, supostamente ao acaso. Depois de combinar as

ações, ENTÃO você olha a sua lista de sentimentos e anexa todos os sentimentos que se aplicam a todas essas ações que você combinou.

DAN: Que se aplicam a cada uma? Ou basta que um deles se aplique? Ou tem que se aplicar a todas as ações de um grupo?

ELIAS: Não, nenhum dos dois. Que cada… Seja qual for o sentimento em conjunto com cada ação – e algumas ações podem ter o mesmo sentimento – sejam quais forem os sentimentos que correspondem às ações, você os anota junto com a ação combinada.

Agora você tem a lista das ações combinadas e dos sentimentos juntos. Quando tiver ESSA lista, você avalia… Este é um exercício tremendo de criatividade e imaginação. A imaginação é a chave aqui: pensar fora da caixa; pensar fora do que é estruturado e familiar para você. Você olha as ações que combinou ao acaso e os sentimentos associados a elas, e imagina dois aspectos: "Que outras ações posso fazer que criem o mesmo sentimento que anotei?" e "Como posso gerar essas ações juntas, e que sentimento ISSO vai criar?" Pois, ao combiná-las, pode surgir um sentimento diferente em vez de vários sentimentos.

É uma questão de permitir-se usar a imaginação e, assim, inventar novas ações que se movam todas na direção do que você gosta, do que aprecia, do que lhe satisfaz.

Agora, nisso, permita-se ser muito livre nas suas listas.

DAN: Então, se ela diz "eu gosto de andar de triciclo e gosto de tomar um bom café da manhã", ela deve mencionar livremente o

triciclo e o café da manhã de algum modo ao mesmo tempo ou na mesma sequência, algo assim.

ELIAS: O que pode parecer paradoxal e também pode parecer impossível de juntar. Pode ser mais fácil, no início, se você está juntando essas expressões ou ações aleatórias e se permitindo refletir: "Como eu poderia juntar essas ações para outra pessoa? Como eu poderia criar um ambiente que abrangesse ambas as ações, ou várias ações, e do qual outra pessoa pudesse participar?"

DAN: Tipo fazer uma academia e uma lanchonete ao mesmo tempo, para as pessoas se exercitarem, pararem e tomarem outra parte do café da manhã e se exercitarem de novo, certo? Algo assim.

ELIAS: Embora isso seja…

DAN: Uma solução rudimentar.

ELIAS: Isso continua sendo pensar ainda dentro da caixa, pois você está pensando em expressões já estabelecidas; não está inventando uma nova.

DAN: Certo. Concordo.

ELIAS: Como expressei, ou incluí como exemplo, e que na verdade foi expresso por um indivíduo com quem interagi de maneira semelhante ao exemplo de passear com o cachorro: um indivíduo que apreciava de verdade e gostava muito – e continua gostando – de fotografia, também gosta de verdade de interagir com cavalos, e também expressa a sua criatividade na pintura. São três expressões muito diferentes. Esse indivíduo, usando a imaginação, expressou a capacidade de combinar essas três ações e

criar um negócio que envolvia a reabilitação de cavalos e incluía um tipo de terapia para pessoas COM os cavalos, e a reabilitação com os cavalos incluía incentivar os CAVALOS a pintar.

DAN: Meu Deus.

ELIAS: As pessoas interagiam com os cavalos de maneira calma e apresentavam a tela, os pincéis, a tinta, e arrumavam tudo para o cavalo, de modo que as pessoas participavam com o cavalo. Mas lembre-se, os cavalos estão sendo reabilitados; portanto, foram maltratados antes. Por isso a energia das pessoas é importante, e também como elas se projetam para não assustar os cavalos; portanto, elas se movem juntas, incentivando umas às outras, instruindo e ajudando o cavalo a pintar – o que eles fazem – e o indivíduo que inventou isso fotografa, gera fotografia e vende as fotografias para sustentar os cavalos. Portanto, três ações muito diferentes foram combinadas para criar um único cenário que permitiu ao indivíduo exercer as ações de que gosta de verdade, todas juntas, e que também beneficia outros indivíduos e animais.

Trata-se de usar a imaginação para olhar as ações de que você gosta e encaixá-las de maneiras que parecem não ter relação e que NÃO combinariam, mas exercitando a imaginação para permitir que você crie ou invente uma nova ação.

A razão pela qual os SENTIMENTOS são importantes é esta: no cenário que apresentei a vocês, com esse indivíduo, no aspecto de pintar e dessa expressão de criatividade, o sentimento que acompanhava essa ação era o prazer de compartilhar; era importante para esse indivíduo não apenas pintar para si mesmo, mas que, ao pintar, compartilhasse essas pinturas e elas fossem

benéficas para outros indivíduos. Portanto, esse foi um fator para imaginar e criar essa nova invenção.

Pois, em relação aos cavalos, o sentimento que esse indivíduo obtinha ao interagir – não necessariamente reabilitando, mas interagindo com cavalos – era de calma em alguns momentos, de emoção em outros, e de realização; portanto, incorporou esses sentimentos à nova invenção: como compartilhar, calma, emoção e realização poderiam ser movidos juntos com essas imagens, envolvendo outros indivíduos, não apenas um, e compartilhando a experiência em conjunto? Mas também incorporando o próprio aspecto desse indivíduo com a fotografia, criando fotografias de todas as interações, o que também contribuiu para uma expressão criativa.

Este exercício pode ser MUITO útil e bem-sucedido se você realmente se permitir pensar fora da caixa e usar a imaginação de maneiras muito livres e incomuns. Um indivíduo pode expressar que gosta de tomar café e que isso é relaxante e uma ação agradável. O indivíduo pode expressar também que gosta de ir ao parque e ver as crianças nos balanços. Esse indivíduo pode juntar essas diferentes ações e, quem sabe, isso o inspire a desenvolver algum tipo de espaço ou centro em que indivíduos – adultos – possam participar e desfrutar de um ambiente relaxante e também trazer os filhos e deixá-los brincar, ou se balançar, incorporando as duas ações. Nisso, o indivíduo pode projetar uma maneira muito criativa de expressar isso: não necessariamente uma escola, não necessariamente um serviço de babá, mas um espaço que muitos indivíduos possam compartilhar e no qual possam participar desses diferentes tipos de expressão.

Quando você pensa no que quer fazer – e especialmente se está considerando esse tipo de ideia e quer gerar dinheiro com ela, pois é fácil pensar em ações de que você gosta que não envolvem dinheiro. É mais desafiador juntá-las e inventar como você pode criar dinheiro e fazer isso também, pois você está condicionado e acostumado a pensar no dinheiro de uma maneira particular, e a achar que ele deve ser gerado de uma maneira particular, o que na verdade não é correto. Ele pode ser gerado com QUALQUER ação. Um indivíduo pode gostar de manejar uma motosserra e também gostar de criar estatuetas. E talvez o indivíduo possa criar estatuetas COM uma motosserra – que não seria necessariamente uma ferramenta que você presumiria capaz de criar tal manifestação, mas é possível. É apenas uma questão do que você consegue imaginar.

DAN: E aí ele poderia filmar e pôr no YouTube, e ganharia seguidores. (Ri)

ELIAS: E vender as estatuetas.

Nisso, combinar o que você sente com aquela última lista de imaginação – "Que outras ações eu poderia fazer e sentir isto? Que outras direções eu poderia seguir e continuar sentindo este mesmo sentimento?" – é um fator importante. Pois, quando você combina ações, em muitas situações você muda o sentimento. Portanto, é importante criar e permitir-se essa capacidade de combinar ações, mas mantendo os sentimentos positivos e motivadores associados a elas.

E, como expressei, para a maioria dos indivíduos é geralmente mais difícil, no início, pensar em si mesmo, no que VOCÊ faria ou

em como VOCÊ geraria uma combinação particular de ações. Em muitas situações, com a maioria dos indivíduos, é inicialmente mais fácil imaginar como isso poderia ser apresentado a outros indivíduos para que eles o façam. E a partir disso, você pode construir sobre essa invenção imaginativa e inventá-la para VOCÊ. Isso pode incluir outros indivíduos também.

Mas este pode ser um exercício muito construtivo, que ajudará você a definir não apenas do que gosta, mas o que você PODE fazer e o que pode inventar para também criar um ganho monetário ou abundância. E o fator-chave significativo nisso é que, o que quer que você escolha, quanto mais você gostar, mais bem-sucedido será. Quanto mais você gosta de fazer o que faz, mais motivado fica para fazê-lo, e quanto mais você o faz, mais dinheiro vai gerar. (O grupo ri baixinho)

DAN: Certo. Mas o significado de começar pelos outros é também que, se ela gosta de tomar café da manhã ou alguém gosta de tomar café, é um pouco mais difícil imaginar tomar café e ganhar dinheiro com isso, mas se você faz isso para os outros, servir café da manhã e servir café, fica muito mais fácil imaginar ganhar dinheiro com o café.

ELIAS: Correto.

DAN: Mas aí você pode [inaudível].

ELIAS: Correto.

DAN: Qual é o papel da segunda lista, ou daquela que conterá voar ou alguma ação menos provável?

ELIAS: Ela incentiva você a ser imaginativo.

DAN: Pensar fora da caixa, sim.

ELIAS: E nisso, você pode se surpreender, pois algumas dessas ações imaginadas, que não são necessariamente ações racionais ou reais, nos seus termos, podem ser traduzidas em outras ações que podem ser semelhantes ou que podem produzir um sentimento semelhante.

DAN: Tipo servir café no avião e estar voando, ou algo assim.

ELIAS: Ou, se você se move na direção de um estabelecimento, usando o seu exemplo, talvez você invente um estabelecimento em que promove o relaxamento e serve café, mas que também inclua uma sala em que você altera a pressão do ar e simula a ação de voar.

NATASHA: Legal!

DAN: Ou mostra filmes de voo, ou manipula aqueles dispositivos de voo por controle remoto.

NATASHA: [Inaudível] (Risos)

ELIAS: Em que você gera essa simulação da sensação de voar, não necessariamente num avião. E nisso, você está apresentando uma atividade para outros indivíduos baseada no que você gosta de fazer.

DAN: Sim. Então você basicamente está convidando [inaudível] para o seu parque de diversões.

ELIAS: Sim! Sim, precisamente. Você cria o parque de diversões e convida outros a participar, e gera dinheiro no processo.

O dinheiro como limite para abrir um negócio

ELIAS · SESSÃO 1681 · 21 DE DEZEMBRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), UMA PARTICIPANTE ANÔNIMA E O IRMÃO DELA

Uma mulher e o irmão querem abrir um negócio juntos e esbarram no dinheiro. O irmão está há um ano sem renda e avalia aceitar um emprego.

O que ele ensina aqui

- Esperar o dinheiro para criar o negócio é um círculo que vira armadilha. Brinque primeiro, e o dinheiro vira subproduto.
- Muita gente percebe falta onde ela não existe. Ele cumpriu suas obrigações durante um ano sem emprego, ou seja, estava gerando dinheiro. Falta apreciação por si.
- Emprego e negócio não se excluem. É questão de escolha e de confiança, e não há certo nem errado.

> **Nota do MPR:** No texto, ANON é a mulher anônima e BoA é o irmão dela.

> **Nota do MPR:** Elias diz que eles já criaram o botão da flor. Falta abrir as pétalas, isto é, fazer o negócio de fato.

A conversa

ANON: Parte deste processo judicial do meu irmão também é uma continuação do negócio que temos falado em fazer juntos? Essas coisas estão inter-relacionadas?

ELIAS: Em parte.

ANON: Temos falado em abrir um negócio juntos e temos esbarrado em muitos bloqueios, acho eu. Creio que muito disso tem a ver com a base que queremos ter. É quase a partir de um lugar de consciência ampliada e liberdade. Mas aí esbarramos em muitos "deveria" e "tenho que". Enfim, você pode nos dar um pouco de visão sobre esse cenário em que nos envolvemos nos últimos tempos?

ELIAS: Deixe-me sugerir que vocês se permitam usar a imaginação. Ela é uma via de comunicação inspiradora, motivadora, divertida e lúdica. Nisso, pode ser útil para cada um de vocês relaxar as percepções em relação aos "deveria" e "não deveria" e aos "tenho que".

Nos momentos em que notarem que estão entrando nos "deveria" e nos "tenho que", permitam-se brincar. Movam a atenção e usem a comunicação da imaginação, não de forma rígida, mas de forma genuinamente lúdica. Criem um jogo com a imaginação e permitam-se mover livremente nesse jogo, quer pareça associado ou relacionado ao assunto, quer não, pois isso não importa.

ANON: Então o assunto seria o nosso produto, essas coisas, ou como montar um negócio?

ELIAS: Correto.

ANON: Só quero tirar esta pergunta do caminho, em relação a isso. Ao escrever sobre isso, gostei muito do que você acabou de dizer, porque há muito tempo tenho a impressão de que só precisamos brincar. O que nós dois estamos fazendo é trazer o dinheiro como fator limitante. Se não tivermos dinheiro, não vamos conseguir começar. Acho que nós dois temos muito

interesse nisso, porque ficamos projetando um para o outro, e é meio de enlouquecer. Mas uma das minhas impressões tem sido que só precisamos brincar com isso como se o dinheiro não fosse um fator.

ELIAS: Correto. Isso é muito significativo. Pois esse é um círculo que pode virar uma armadilha: a ideia de que você precisa incluir o dinheiro primeiro para poder gerar o que quer e, assim, gerar também dinheiro. Nesse círculo, você cria uma armadilha e se impede de realizar o fazer. Você se prende na armadilha de continuar esperando e antecipando, e não realiza o fazer. O fazer criará o dinheiro, o que, em associação com as suas percepções e crenças, os encorajará a fazer mais.

ANON: Em linha com o nosso fluxo natural de energia.

ELIAS: Sim.

ANON: O que me preocupa, e vou ser sincera, é que eu gosto do negócio como um campo de brincadeira para mim quando não há dinheiro envolvido. Brincar é separado de ganhar dinheiro. Sei que isso está dentro de mim, e que neste negócio, para que funcione no fim das contas — e sei que isso é limitante, mas não entendo a saída desta armadilha que eu mesma criei —, seja qual for a brincadeira que criarmos, ainda precisamos divulgá-la ao mundo de uma forma que dê dinheiro. Essa parte, nós dois pensamos: "Meu Deus, como NÃO queremos fazer isso!" Não é de que eu gosto. Meu irmão pode falar por si, mas nós...

ELIAS: Mas se você gera ludicidade e diversão com tudo o que faz, seja um produto ou o que vocês chamam de serviço, seja o que for que gerem, se geram isso com diversão e ludicidade, e se apreciam

isso e compartilham com outras pessoas, elas também apreciarão, e vocês criarão com sucesso o dinheiro como subproduto.

BoA: Então não devemos nos concentrar tanto no marketing quanto em criar a brincadeira e convidar os outros a participar dela também.

ELIAS: Sim, e isso gerará muito mais facilidade no seu sucesso.

ANON: Sinto que outras pessoas são necessárias nesta parte. Isso é...

ELIAS: Não é uma questão de necessidade. É uma questão de escolha e, mais uma vez, de compartilhar. Nesse compartilhar, o que vocês fazem é abrir as pétalas da flor. Vocês já criaram o botão inicial.

ANON: Criamos, não é mesmo?

ELIAS: Sim. Agora é apenas uma questão de fazer e de se permitir, com ludicidade e apreço, abrir as pétalas e deixar a flor desabrochar. No apreço pela flor, as outras pessoas também expressarão apreço, e o dinheiro será um subproduto natural.

ANON: Bem, essa tem sido a minha impressão pessoal. Sinto que está lá, que o que estamos criando é incrível. Agora sinto que estou num ponto em que preciso, não preciso, mas estou escolhendo, e estou absolutamente apavorada de entrar nesse território. Para ser bem sincera, no meu passado, ou o que for, criei muito pouca brincadeira. Talvez eu tenha medo porque não sei brincar.

ELIAS: Ha ha! E é por isso que ofereci a sugestão de usar a imaginação e criar um jogo com ela, pois isso permitirá que você

pratique ser lúdica e se divertir e, com a familiaridade, incorpore isso no que você gera como negócio.

[…]

BoA: É interessante falar sobre o dinheiro e essas coisas. Faz um ano que não trabalho, ou melhor, trabalho, mas não recebo dinheiro há um ano, desde que minha irmã e eu começamos a trabalhar nas bases do negócio. Chegou a um ponto em que viver nessa situação está ficando muito desconfortável. Decidi procurar emprego para aliviar o desconforto e tirar os limites de dinheiro da minha família. Preciso pagar as minhas contas e tal, certo?

Agora estou prestes a aceitar um cargo numa empresa, e sei que o cargo é contrário ao que eu quero. Quero poder passar tempo com a minha família, tocar o negócio e assim por diante. Mas ele também me dá uma renda de que preciso para sustentar a minha família. Fico me perguntando qual seria o benefício para mim em aceitar esse cargo.

ELIAS: Você já não expressou isso? Você já percebe qual é o benefício. A recompensa é que você se permitirá gerar dinheiro e que você percebe que é uma situação temporária. É a sua escolha.

Deixe-me dizer que, muitas vezes, com muitíssimas pessoas, elas geram uma percepção do que NÃO têm, do que lhes falta e do que precisam adquirir. E, muitíssimas vezes, isso gira em torno da aquisição de dinheiro. Na realidade, o que elas percebem como uma enorme falta não o é, de fato.

Nisso, sei do que vocês falam em associação com o que chamam de contas e obrigações financeiras, e que todos vocês incorporam

essas obrigações financeiras e, neste agora presente, para cumpri-las, precisam gerar dinheiro. Mas o que ocorre com muita frequência é que as pessoas não se permitem reconhecer de fato o que já têm e o que já estão fazendo, pois se concentram muito fortemente no que NÃO têm. Se você não tem dinheiro SUFICIENTE, na sua percepção, você automaticamente diz que não tem NENHUM. Nessa expressão, você reforça essa concentração na falta.

Você me disse que não teve emprego ao longo de um ano. Nesse período, você cumpriu as suas obrigações financeiras?

BoA: Sim.

ELIAS: Sim. Você continua morando na sua casa?

BoA: Sim, mas é pedindo emprestado a familiares que isso me (inaudível).

ELIAS: Entendo, mas você está gerando dinheiro. Entendo que você percebe isso como adquirir e que não o está gerando de fato, mas, na realidade, está.

Também entendo o seu desmerecimento de si mesmo e a sua expressão de desconforto e, às vezes, até de culpa nessa situação. Mas o que lhe digo não é um incentivo nem um desincentivo a ter um emprego. Estou apenas identificando para você como você se desmerece e como não aprecia o que de fato está criando, o que também está associado ao que temos conversado sobre o seu envolvimento neste processo judicial. Tudo está interligado.

ANON: Só para esclarecer. O desmerecimento está ligado ao processo judicial?

ELIAS: Está relacionado, sim, pois tudo está interligado. É mais uma via em que há falta de apreço pelo que foi gerado, pelo que você já faz e pelo que você já cria. Pois a percepção é de que você não está criando.

BoA: Sou muito grato aos meus familiares que me deram ou emprestaram dinheiro.

ELIAS: Esse não é o ponto. O ponto é o apreço por si mesmo.

ANON: Então, olhando de longe, como o dinheiro veio não importa. O ponto é que ele gerou o dinheiro, sem julgamento.

ELIAS: Correto! Exatamente.

BoA: Sim, tudo bem, e eu entendo. Não sei se vou conseguir continuar gerando esse dinheiro.

ELIAS: Entendo, e isso é uma questão de confiança. Também é uma questão de escolha.

ANON: É aqui que fica confuso para mim. Estou na mesma situação. Fiz exatamente a mesma coisa que meu irmão, só que as minhas obrigações são diferentes. Não tenho filhos pequenos. Olhando para o negócio que estamos fazendo juntos, vejo o dinheiro como uma energia muito interessante, que realmente me convida a prestar atenção. Se eu fosse arrumar um emprego, sentiria que estaria me comprometendo, porque estaria de novo indo atrás de dinheiro. Mas o que eu comprometeria é o meu movimento rumo a esta consciência e a criação deste ambiente alegre no negócio que quero criar. Para mim, sei que essa não é a escolha que quero fazer. Então fica confuso, porque meu irmão e

eu, eu tenho assumido coisas por ele, e sei que tenho feito isso e meio que...

BoA: Sinto que não tenho escolha. Sei que, assim que você não tem escolhas, você está virando vítima.

ELIAS: Sim.

BoA: Não consigo ver as escolhas que tenho, além de ir buscar um emprego.

ANON: Ou será que estamos entrelaçados nisso? É meio de enlouquecer. Entendo que somos bem separados, e sei que estamos recebendo muita informação agora.

ELIAS: Mas vocês estão cooperando um com o outro, estão se relacionando e participando um com o outro. Cada um cria a sua própria realidade, mas também participam um com o outro.

ANON: Enquanto você diz isso, estou entendendo na barriga. Estou entendendo o que você diz, porque o que estou aprendendo com isso é muito diferente do que meu irmão está aprendendo, embora estejamos vivendo a mesma coisa. Estamos vivendo a percepção do mesmo elemento.

ELIAS: Correto. E neste empreendimento que vocês querem criar um com o outro, o que farão?

ANON: Você quer dizer qual produto devemos ter, ou como vamos nos envolver nisso? Para mim, o próximo passo é fazer a coisa da imaginação, esquecer o dinheiro e brincar um pouco. Tenho medo disso, mas sei que, para mim, esse parece ser o próximo lugar a ir.

Também sinto que a escolha do meu irmão em relação ao emprego pode afetar isso.

BoA: Aceitar este emprego e continuar o negócio, isso vai ser mutuamente excludente ou...?

ELIAS: Não. Você pode fazer os dois.

BoA: Não sei como. Meu emprego vai tomar muito do meu tempo e exigir viagens, e vai tornar mais difícil interagir com...

ELIAS: Essas são escolhas. O que você está fazendo agora? Você está de fato gerando o negócio agora? Você criou o botão, mas não se dedicou a abrir a flor. O que você percebe que não fará em associação com florescer de fato e fazer o negócio que faz agora? Você não se dedicou de fato ao FAZER do negócio, não é?

BoA: Em muitos aspectos, sim. Uma das coisas que minha irmã e eu fizemos ao criar o negócio foi montar um campo de testes para as nossas personalidades, para como trabalhamos juntos e para o que gostaríamos de criar no negócio. Nesse aspecto, fizemos...

ELIAS: Isso não é o negócio de fato.

BoA: É meio que a base do negócio. Precisamos nos entender, e precisamos entender... Bem, eu pelo menos. Gostaríamos de nos entender e de entender o que estamos criando de fundamental no negócio, não especificamente o produto ou o serviço que vamos oferecer. Nesse aspecto, fizemos muito. Avançamos bastante. Mas, quanto a criar um produto ou definir um serviço, você tem razão, não fizemos muita coisa.

ELIAS: Correto.

ANON: Mas criamos o botão!

ELIAS: Sim.

ANON: Todas essas outras coisas são o botão.

ELIAS: Sim, o que é significativo, e não estou desmerecendo isso. Mas o que lhes digo é para enxergarem com mais clareza o que de fato estão fazendo.

ANON: Sinto que, agora, estamos esperando.

ELIAS: Sim.

BoA: Esperando o quê?

ANON: Bem... (Risos)

ELIAS: Vocês estão esperando o dinheiro, que então criará o negócio, que é justamente o que venho lhes dizendo: não ESPERAR.

ANON: Elias, só para ter segurança, e sei que você não está (inaudível) e tudo isso, mas sinto que o dinheiro simplesmente vai fluir. Para mim, estou me sentindo muito mais conectada com o dinheiro. Por algum motivo, estou gastando. Não tenho nada entrando, mas não estou realmente preocupada.

ELIAS: Entendo. O que reforça a sua confiança em si mesma e gera muito mais leveza na sua energia, o que facilitará que você gere muito mais sucesso quando começar a gerar o negócio de fato.

BoA: Venho fazendo algo parecido com a minha irmã, mas desde que recebi esta oferta de emprego. Parece que a oferta de emprego me permitiu criar espaço em mim para fazer o dinheiro fluir.

ELIAS: Correto.

BoA: Faz sentido?

ELIAS: Sim, o que é outro ponto interessante para você notar, pois isso alterou a sua percepção. Ao alterar a sua percepção, você altera a sua realidade e cria de forma diferente. A percepção é muito poderosa, mesmo...

BoA: Porque recebi a oferta de emprego, percebo que não estou mais na miséria, desculpe, que não estou mais...

ANON: Tudo bem, "na miséria" é a palavra que vocês dois têm usado! (Risos)

BoA: Era uma espécie de piada entre minha irmã e eu.

ELIAS: Nisso, você cria de forma diferente, pois percebe a sua realidade de forma diferente.

ANON: Acho, Elias, que a questão é que ele precisa avisá-los amanhã. Se fosse eu, falo por mim, eu sentiria a pressão de qual escolher e de que estou desperdiçando a opção de uma ou da outra. Tipo, se eu não escolher o emprego e seguir com o negócio, há todo tipo de pressão sobre o negócio para dar certo. Certo?

ELIAS: Sim.

ANON: Este emprego é algo que faz parte de um fluxo natural que meu irmão precisa fazer, tipo, há mais benefício para ele em fazer isso do que em seguir com o negócio neste momento?

BoA: Ou podemos seguir com o negócio e com o emprego ao mesmo tempo?

ELIAS: Sim, vocês podem. Não é uma questão de preto no branco nem de um ou outro. Você pode continuar com o negócio e também ter o emprego.

Confiança com dinheiro: sem mapa do futuro

ELIAS · SESSÃO 202206181 · 19 DE JUNHO DE 2022 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E NUNO (LYSTELL)

Nuno quer repor o que tem e teme que o dinheiro acabe se seguir a direção que quer. Recusou um emprego bem pago.

O que ele ensina aqui

- Confiar é saber que você não precisa de um mapa do futuro. Ao ir na direção da confiança, você provê.
- Se hoje você não sente essa confiança, a direção mais confortável é aconselhável. O importante é relaxar e não se preocupar, porque isso influencia a confiança.
- Recusar uma oportunidade não muda a energia nem cria dificuldade. Mostra a você que pode confiar em si.

> **Nota do MPR:** Esta entrada começa no segundo assunto de dinheiro da sessão. O primeiro, sobre investimentos de Nuno, fica de fora.

> **Nota do MPR:** "Catch-22" é o beco sem saída: querer segurança e, ao mesmo tempo, adiar o que importa.

A conversa

NUNO: Ainda no tema do dinheiro, mas em outro aspecto: conversamos sobre dinheiro há bastante tempo, e naquela ocasião eu disse que desejava repor o que tenho, e você disse que isso na verdade não é necessário. A minha dificuldade é não entender o que você está dizendo. Acho que entendo mais ou menos o que você quer dizer. A dificuldade é imaginar, para mim mesmo, como

isso se daria objetivamente. Como...? Por exemplo, se eu não repuser, como é que eu sustento o meu estilo de vida?

ELIAS: Eu diria que, em primeiro lugar, você está indo na direção de investir. E além disso, eu diria que não é que você não tenha o bastante para sustentar o seu estilo de vida. Você tem. (Inaudível) querer (inaudível). E eu lhe diria que, seja necessário ou não, a escolha é definitivamente sua, meu amigo. Se você se sente mais à vontade indo nessa direção, então essa é uma escolha aceitável. Certamente não vai lhe fazer mal. A única razão pela qual me expressei da maneira como fiz é que parte da sua motivação para ir nessa direção é que isso funciona um pouco como um seguro para você, e isso expressa uma energia de proteção. E não é que isso seja ruim ou errado, mas você também está indo na direção de expandir a sua consciência e de querer gerar mais energia de essência neste foco. Correto?

NUNO: Sim.

ELIAS: Portanto, expressões como a proteção seriam um tanto contrárias a isso. Não é que lhe fariam mal de alguma forma, mas podem ser um tanto contrárias à sua intenção e à sua direção de querer gerar mais expressão de essência neste foco físico. Esse seria o único ponto que eu diria ser significativo.

NUNO: Certo. Acredito que entendo o que você está dizendo e, claro, concordo. Acho que minha pergunta era: se eu simplesmente for nessa direção e não me preocupar com as minhas finanças, já que ainda estou participando de uma realidade que está muito ligada ao dinheiro, e que, segundo você, continuará assim por bastante tempo, e se eu não estiver gerando uma fonte de dinheiro,

ele vai se esgotar. Então tenho dificuldade em ver como isso se daria objetivamente.

ELIAS: O que eu diria é que esta é uma daquelas situações de confiança, de reconhecer que você não precisa ter um mapa do futuro, e que, ao ir na direção da confiança, você proverá. E não é que você não esteja fazendo nada. Está fazendo. Mas você não sabe o que vai gerar, como vai criar em relação ao dinheiro no futuro. Ainda assim, se você confia em si mesmo, definitivamente criará numa direção em que certamente não precisará se preocupar com isso.

NUNO: Certo. Entendo. Acho que é uma questão de eu não sentir essa confiança em mim agora, com força suficiente para poder ir nessa direção neste momento.

ELIAS: Eu entendo. E eu diria que isso é compreensível, e é significativo que você reconheça isso e consiga se expressar com realismo. Portanto, eu diria que ir numa direção que seja mais confortável para você seria aconselhável, apesar de isso poder acrescentar tempo aos seus esforços de expressar essência neste foco. Mas o importante é que você acrescentaria esse tempo de qualquer forma ao não confiar, porque estaria desconfortável e distraído.

NUNO: Sim, exatamente.

ELIAS: Portanto, é o que você chamaria de um verdadeiro Catch-22, um beco sem saída. E nisso, é mais importante que você se expresse numa direção em que não esteja preocupado e esteja se permitindo relaxar e ficar à vontade, porque isso influencia a sua confiança.

NUNO: Certo. Entendo, e é mais ou menos assim que eu também vinha vendo.

ELIAS: Muito bem.

NUNO: Recentemente me ofereceram um emprego. Era um emprego que pagava bastante, mas eu recusei. Estou à vontade com essa decisão agora. Acho que na hora, isso aconteceu nas últimas semanas, no começo eu me senti meio desconfortável por ter feito isso. Agora sinto que foi a melhor escolha.

ELIAS: E o que o motivou a escolher isso?

NUNO: Porque o que é realmente importante para mim é a minha direção de incorporar mais da essência ao foco, e senti que a exigência de tempo de um emprego assim iria atrapalhar isso terrivelmente.

ELIAS: Ah. Muito bem. Mas o que eu diria é que este é, na verdade, um excelente exemplo do que eu lhe dizia sobre não precisar de um mapa e não saber o que você vai apresentar a si mesmo no futuro. Este é um exemplo de apresentar a si mesmo algo inesperado, e provavelmente não será a única coisa que você apresentará a si mesmo. Portanto, é um exemplo de você se expressar numa direção em que oferece a si mesmo uma oportunidade e pode escolher aceitá-la ou não, conforme ela lhe pareça ser a oportunidade certa para você naquele momento. E nisso, você está validando para si mesmo que pode confiar em si, que você vai apresentar oportunidades a si mesmo de qualquer maneira. Eu diria que isso é excelente, meu amigo.

NUNO: E mesmo se eu recusar essas oportunidades?

ELIAS: Não importa. Realmente não importa. Não é que, se você recusar uma oportunidade, isso mude a energia e crie mais dificuldade para você. Não. Você está fazendo escolhas em relação ao que é importante para você. Isso simplesmente valida para você que pode confiar em si mesmo. E quanto mais você faz isso, mais apresenta essas oportunidades a si mesmo.

Trabalho, dinheiro e confiança

ELIAS · SESSÃO 202412151 · 15 DE DEZEMBRO DE 2024 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E STEPH (RACHEL)

Steph hesita entre um emprego estável e viajar. Pergunta sobre trabalho, dinheiro, confiança e estar à vontade com suas decisões.

O que ele ensina aqui

- Crie o tipo de emprego que permita viajar. Elias diz a Steph que ela é a autora do próprio destino.
- O que ela gera agora é querer equilíbrio. Parte do medo é a ideia de não ser suficiente.
- Ter muito dinheiro não resolve o resto nem garante satisfação. Prestar atenção aos comportamentos familiares e mudá-los de propósito não é difícil.

> **Nota do MPR:** No trecho omitido, Steph e Elias falam de ganhar dinheiro na loteria, assunto que não entra neste livro.

A conversa

STEPH: É. É. Então eu tenho ficado meio... e sei que estou mantendo isso bem na superfície. Penso que quero me aprofundar nas coisas, mas... com as coisas em torno de trabalho e dinheiro, tenho ficado um pouco relutante, porque, se eu me mudar para Melbourne, sinto que provavelmente vou criar um emprego. Por um lado, sinto que preciso criar algo estável, porque não sei se confio que posso simplesmente manifestar um monte de dinheiro sem trabalhar bastante neste momento. Mas aí penso: e se eu conseguir um emprego estável em Melbourne e não quiser viajar?

E sei que provavelmente estou pensando adiante demais e focando na falta, mas pensei: "Não quero atrapalhar as viagens internacionais conseguindo um emprego de que eu goste muito." Não sei. É difícil para mim expressar isso em palavras agora, mas você tem algo que queira dizer sobre trabalho, dinheiro, confiança e estar à vontade comigo mesma nessas decisões?

ELIAS: Eu diria que, se você está se movendo na direção de encontrar um emprego que seja estável, mas você quer viajar, então eu a incentivaria a engajar e criar esse tipo de emprego que lhe PERMITA viajar.

STEPH: (Ri) É. Eu só...

ELIAS: Você é a autora do seu destino, minha amiga. VOCÊ é quem está criando isso. Portanto, mova-se na direção de criar o que você quer e crie o tipo de emprego que lhe permita continuar viajando. Ou, nisso, crie o tipo de emprego que lhe dê uma certa quantidade de tempo livre, uma certa quantidade de feriados ou férias. E nisso, então isso lhe permitirá viajar.

STEPH: Quer dizer, acho que estou me sentindo puxada de novo para as coisas de cura e tudo isso. E parte disso para mim é medo. Acho que parte disso ainda é medo de não ser suficiente de um jeito ou de outro. E aí penso... acho que talvez eu sinta que tenho que provar para as pessoas que consigo manter um emprego normal, o que sei que é bobagem, porque não quero mexer com o meu precioso tempo neste mundo com um emprego administrativo bobo que não significa muito para mim, mas ao mesmo tempo sinto que essa é a direção. Não sei. Sei que provavelmente eu poderia fazer um trabalho administrativo por um

ano, enquanto fazia as coisas de cura em paralelo e desenvolvia isso em mim.

ELIAS: Sim. Você pode.

STEPH: Sabe como eu continuo me sentindo atraída pelo administrativo? Isso não vem só de um lugar disfuncional, certo? Tipo, na verdade há um benefício em eu me mover nessa direção para mim mesma, talvez, para me centrar?

ELIAS: Sim.

STEPH: É. E se eu começar a prestar mais atenção em mim – nem sei por que estou perguntando isso, porque obviamente é um sim, sei que é um sim intelectualmente, mas sentindo de verdade – se eu começar a prestar mais atenção em mim, posso criar um emprego que funcione muito bem para mim? Porque agora, quando olho vagas, penso: "Esta eu não quero", ou "Esta não parece certa", ou "Não me sinto experiente o bastante". Não sei. Acho que no fim vai dar tudo certo, né? (Ambas riem) Não estou só criando besteira?

ELIAS: Não está.

STEPH: Desculpe. Sei que levei isso para um... Sinto que estou sendo autêntica comigo mesma, mas não estou sendo autêntica comigo mesma, porque penso: ai, são tantas coisas que eu... Não sei. Tenho certeza de que você sabe que há muita coisa acontecendo agora, literalmente agora. Sei que preciso confiar um pouco mais. (Suspira)

ELIAS: Concordo, mas eu também diria que é uma questão de você se mover na direção do que quer.

STEPH: É. Eu quero mais estabilidade agora do que me dou crédito?

ELIAS: (Leve pausa) Em parte. Mas você também está em parte se movendo na direção de querer explorar. Portanto, eu diria que é uma questão dos dois. E o que eu diria a você é que, agora, o que você está gerando é querer equilíbrio.

[…]

STEPH: Existe algo que eu possa fazer além da cura, tipo essa ideia de que o acaso existe? (Ri) Porque é que... Não sei. Talvez sejam meus próprios bloqueios com dinheiro, com merecimento e com o quão fácil pode ser adquiri-lo e coisas assim, mas é que seria muito mais fácil e simplesmente melhor se eu pudesse manifestar muito dinheiro sem ter que perder alguém que amo na minha vida – então não estou falando de herança – se eu pudesse manifestar uma quantia enorme de dinheiro, só para facilitar as minhas escolhas agora. Mas aí penso: bom, isso é só meus próprios bloqueios de achar que a vida não é fácil a menos que eu tenha muito dinheiro?

ELIAS: Eu diria que mais o segundo, e que ter muito dinheiro não resolve todo o resto e, portanto, ter muito dinheiro não significa necessariamente que então você ficará satisfeita e feliz com tudo. E o que eu diria a você nisso também é que você provavelmente (leve pausa) o usaria de maneiras que o esbanjariam. (Steph ri) E, portanto, você acabaria não o tendo de qualquer forma.

STEPH: É. Mas penso: se eu tivesse mais dinheiro,... quer dizer, parte disso é que, sim, eu poderia falar com você com mais

frequência e realmente falar sobre esses assuntos com mais profundidade. (Ri) E poderia viajar mais.

ELIAS: Provavelmente não viajaria.

STEPH: Ah, é? (Ri)

ELIAS: Eu diria que, se você TIVESSE mais dinheiro, provavelmente não viajaria, porque estaria gastando com outras coisas.

STEPH: É. Então, certo, talvez a resposta óbvia seja, sabe: "Steph, comece a meditar mais e cure seus mecanismos de enfrentamento com comida, sexo e todo o resto." Mas você tem algum conselho sobre o que eu posso...? Não sei. Consigo ver que talvez eu só queira viajar porque só quero experiências, e posso ter experiências aqui na Austrália e posso conhecer pessoas aqui na Austrália, mas me sinto meio sobrecarregada.

ELIAS: Pode, e não há nada de errado em você querer viajar. Você pode conhecer pessoas na Austrália, e também pode conhecer pessoas em outros lugares. E não há nada de errado em querer viajar e ter experiências.

STEPH: É mais que eu fico... eu estou, tipo, até falando isso consigo sentir no corpo que estou vindo de um lugar travado, mas...

[O cronômetro da sessão toca]

E vou encerrar logo. Mas talvez eu esteja obcecada demais com dinheiro porque não estou confiando em mim. E sei que já conversamos antes que provavelmente, se eu começasse a fazer as

minhas coisas de cura e de tarô e tudo isso, eu criaria com muito mais facilidade do que penso. Mas você tem alguma palavra de conselho? E sei que a sessão está acabando, mas você tem alguma palavra de conselho sobre o que posso fazer para me sentir mais eu mesma e feliz e menos travada e com medo?

ELIAS: (Ri baixinho) Eu já dei. (Steph ri) Nesta conversa inteira eu venho dando a você. Em tudo o que lhe disse, venho lhe dando esse conselho. Portanto, se você juntar tudo e escutar, vai ouvir que venho lhe expressando esse conselho e o que fazer ao longo de toda a conversa.

STEPH: É. Certo. (Ri)

ELIAS: E eu diria que o que você quer é uma resposta de bola de cristal, não as respostas que recebeu, mas respostas mágicas que apareçam magicamente e lhe permitam se mover em direções fáceis e divertidas e que incluam muito dinheiro. (Steph ri, depois Elias ri baixinho) Eu estive escutando. (Ri) Eu diria que não é que tudo seja difícil – e isso também foi o que lhe disse: NÃO é tão difícil. E nisso, você não está diante de um Monte Everest que precisa escalar até o cume. Não, não é difícil. E nisso, sim, é uma questão de prestar atenção e de perceber e reconhecer quando você está engajando comportamentos familiares, e de ser intencional e mudar esses comportamentos.

Mas nisso, eu diria que, quando você sabe de onde vêm esses comportamentos, pode ser mais fácil abordá-los. E eu também diria que conversamos muito nesta conversa, e nisso, você pode realmente ver, se voltar a esta conversa, o quanto descobrimos (Steph ri) e o quanto de conselho eu lhe dei. (Ri baixinho)

Dar e receber

O dinheiro que circula, e o que segurar faz.

Valorizar o que você gera e dar dinheiro

ELIAS · SESSÃO 2295 · 26 DE JUNHO DE 2007 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E TERRI (ULIVA)

Terri quer mais dinheiro e pergunta por que gerar quantias grandes parece mais difícil que achar uma moeda. Pergunta também por que dar dinheiro a um amigo não volta multiplicado.

O que ele ensina aqui

- Elimine a preocupação e a atenção à falta. Afirmações costumam reforçar o contrário do que se quer.
- Valorize o que você já gera: você relaxa, flui e gera com mais facilidade.
- Dar não devolve multiplicado por regra. A energia atrai o que combina com ela, nem sempre em dinheiro nem da fonte esperada. Cobrir o desagrado com apreciação não funciona: é preciso mudar a percepção.

> **Nota do MPR:** "Cobertura" é como Elias chama a apreciação usada para tapar um desagrado que continua ali.

> **Nota do MPR:** Terri cita a sessão anterior, em que Elias disse que o dinheiro é uma das coisas mais fáceis de gerar.

A conversa

TERRI: E notei que muitas coisas que antes me estressariam demais, agora eu não levo a sério, porque sei que posso mudar o resultado. Como os mecânicos nem sempre acertarem. E acho que estou criando essas experiências só para praticar não me enredar

nelas. E brincar com como posso mudar o resultado delas. Isso é legal.

Então, claro, eu sempre quero mais dinheiro. (Os dois riem) E eu escuto a última sessão toda manhã e você diz isso, nós já falamos sobre isso, que o dinheiro é o mais fácil de gerar. Sei que muitos de nós, quando você diz isso, pensariam: "Sim, dá para achar uma moeda na rua. Dá para achar um centavo, ou um dólar, ou ganhar um dólar a mais. E isso é gerar dinheiro, mas deveria ser igualmente fácil gerar quantias maiores." E é só a nossa percepção de que só conseguimos fazer isso em pequenas quantidades?

ELIAS: Esse é um fator.

TERRI: E como eu contorno isso? (Ri)

ELIAS: Outro fator é eliminar a preocupação.

TERRI: Certo. O que acho que o fato de estar tão ocupada com este emprego também está ajudando. Pelo menos não estou tentando pensar em outra coisa. (Ri)

ELIAS: O que pode ser muito benéfico. Reconhecer a sua própria concentração na falta é significativo.

TERRI: Tenho tentado me concentrar de verdade na abundância e–

ELIAS: Mas não se trata apenas de se concentrar na abundância, pois muitas vezes isso pode não realizar o que você quer. Deixe-me expressar a você que esta é a razão pela qual, na maior parte das vezes, embora haja exceções, não defendo que os indivíduos façam afirmações. A razão é que, de modo geral, quando um indivíduo se move na direção de afirmações, o que ele está fazendo, na verdade,

é reconhecer o que não tem. Ele tenta anular isso pensando ou expressando o inverso daquilo em que de fato está se concentrando. Mas, ao fazer isso, na verdade reforça o inverso.

TERRI: Bom, eu estava falando mais de… Tenho notado mais a abundância que venho criando ao meu redor.

ELIAS: Isso é uma ação diferente. E essa eu incentivaria muito mais, pois é um fator significativo. Quando você reconhece, valoriza e dá crédito a si mesma por aquilo que já está gerando, e quando consegue expressar satisfação com o que já está gerando, você relaxa. E, ao fazer isso, para de se concentrar no que não tem, ou para de se concentrar em não ser o bastante. Você permite que o seu próprio processo aconteça, mais focada, e isso lhe permite gerar mais, com facilidade. Pois você começa a fluir. Você permite que a sua energia flua. E, mesmo que se apresente um obstáculo, você fluirá em volta dele, em vez de ser parada. Você pode notar o obstáculo, mas fluirá em volta dele, e ele não será um empecilho para você.

TERRI: Certo. Então, eu sempre acreditei que, se você dá, volta para você multiplicado por dez. Mas da última vez estávamos falando de outra coisa e você disse: "Essa é a sua teoria." Estou me perguntando se isso é só a minha teoria. Porque parece que não crio isso. Então queria perguntar a você sobre isso.

ELIAS: Isso está fortemente associado a uma crença religiosa a respeito de dar. E à ideia de que é melhor dar do que receber, ou mais nobre. E, nisso, se você é nobre, será recompensada por essa nobreza. Portanto–

TERRI: Até comigo, porque tendo a pensar que estou ajudando as pessoas a realizar. Acho que não associo isso a me tornar uma pessoa melhor. Eu olhava mais como se estivesse ajudando a pessoa a conquistar algo que ela quer.

ELIAS: Mas, nisso, o que você está fazendo por você?

TERRI: Achei que estava só colocando essa energia ali, para ver as coisas mudarem e para ver todos nós crescermos juntos.

ELIAS: Este é o ponto. A sua associação é que, se você está dando… Se está ajudando a beneficiar algum outro indivíduo, hipoteticamente, o universo lhe proverá e devolverá a você multiplicado por dez.

TERRI: Certo.

ELIAS: Teoria interessante, mas você está correta: ela não se realiza. Pois a energia não se move nessa direção.

TERRI: Sério?

ELIAS: Como já expressei antes, você é a fonte de energia. E o que você projeta é uma energia que é um ímã. E, portanto, ela atrai tudo o que combina com ela. E em QUALQUER intensidade. Que pode ser uma intensidade muito pequena ou muito grande. Nisso, antes de tudo, depende da sua motivação. Se a sua motivação é genuinamente ajudar outro indivíduo a realizar o que ele quer realizar, apoiando-o, ISSO projeta uma energia que PROCURARÁ o mesmo, para refletir. Mas não necessariamente em dinheiro.

TERRI: Então eu estava genuinamente tentando ajudar o Sean, dando dinheiro a ele. Então o reflexo disso seria os meus vizinhos

me ajudando. Atraindo os meus vizinhos me ajudando com o meu cachorro, com a minha casa e tudo. Porque não consigo gerar o dinheiro voltando dele. E sei que isso é uma questão de prática. Porque toda vez que falo com ele, ele me conta como está numa situação pior. Então sei que ainda posso gerar esse dinheiro voltando, porque não importa em que situação ele esteja. Mas estou travando em algum ponto porque ele nem parece sentir necessidade de me devolver um centavo. Então como eu recebo o meu dinheiro de volta dele? (Ri) Eu quero o meu dinheiro de volta.

Então isso tudo faz parte desta lição, de me ajudar a reconhecer esta verdade que tenho, de que dar gera o retorno multiplicado por dez. E estou percebendo isso agora. Então, como eu recebo o meu dinheiro de volta?

ELIAS: O que é exatamente o que temos discutido. É uma questão da sua concentração e da sua atenção. E a sua concentração e a sua atenção estão na direção do que você não tem.

TERRI: O meu dinheiro, deles. Então, onde deve estar a minha atenção?

ELIAS: E você está gerando uma importância em relação ao outro indivíduo, e uma importância no que ele não está fazendo. O que é aquilo de que você não gosta. E isso está se tornando importante e, portanto, prende mais a sua atenção.

TERRI: E sei que é por isso que não tenho visto ele, porque eu ficava presa nisso. E é como se eu pensasse: bom, não gosto muito dele agora. Mas eu o vi ontem à noite e gostei daquele tempo, e eu estava tentando ficar naquele momento. E toquei no assunto de

que ele não me pagou de volta nem cumpriu a promessa de limpar o meu carro. Então valorizei o Lee ter comentado, sem deixar isso estragar a noite. Mas não sei. Isso ajuda o dinheiro a voltar? É muito difícil, porque… Quando eu gero alguma coisa, e já falamos sobre isso da última vez, a minha prática parece ser me agitar o máximo que consigo, e isso faz acontecer. Então estou tentando aprender um jeito diferente? Não sei. Sinto que só estou lutando comigo mesma.

ELIAS: Talvez, de certo modo. Sem negar a sua expressão natural, na qual você gera mais intensidade de energia, o que lhe permite realizar, e esse método lhe permitiu ter sucesso em muitas situações. Não necessariamente alterando isso, mas alterando a maneira como você o expressa. Em vez de gerar uma intensidade, uma importância no que você não quer, descobrir como gerar energia em relação ao que você QUER.

Agora, em relação ao que você quer, não se trata de gerar o mesmo tipo de associações. Quando você se concentra e gera uma importância no que não gosta e no que não tem, você cria uma energia que se opõe a você mesma. E o que ocorre é que você projeta essa energia para fora, e é isso que você também atrai para si.

TERRI: E sei disso. E estou fazendo a mesma coisa com o meu peso. E estou tentando valorizar o que tenho agora e o meu jeito de ser hoje. Não sei.

ELIAS: Vamos continuar com o dinheiro, em primeiro lugar.

Agora, então você tenta fazer o mesmo no sentido inverso. Você tenta ignorar o que não gosta, o que você não realiza muito bem. E

tenta substituir essa expressão levando a sua atenção para outras expressões que você TEM, e valorizando-as, e esperando que isso anule a atenção, a concentração e a energia na direção do que você não gosta. Ou da falta de dinheiro.

Agora–

TERRI: Então, basicamente, estou balançando de um lado para o outro.

ELIAS: Correto. Mas você está gerando a mesma energia. E, portanto, gera o mesmo resultado. Pois uma é apenas uma cobertura da outra. A cobertura não é genuína.

TERRI: Certo. E eu sei disso.

ELIAS: O desagrado é genuíno.

TERRI: É genuíno (em uníssono com Elias). E sei disso. E eu sei disso, certo?

ELIAS: Sim. Portanto o desafio é não cobrir, mas mudar de fato a sua percepção. Este é o desafio. Gerar menos importância no que você não gosta, oferecendo a isso menos concentração, e alterar genuinamente a sua percepção, valorizando de verdade o que você está gerando agora. E assim o elemento daquele dinheiro que foi dado deixa de ser importante. Quando isso não for importante, e quando você não estiver se concentrando na falta desse dinheiro, você se permitirá abrir-se e projetar uma energia diferente, que atrairá para você uma medida igual.

Agora, entenda que, quando você reconhece que NÃO está se concentrando na falta nem gerando importância no que não quer,

quando isso NÃO é importante e quando você ESTÁ fluindo na direção que QUER e não está preocupada, o que você atrai para si pode não aparecer necessariamente na forma que você espera. Por exemplo: o que você pode atrair é uma medida igual ao dinheiro que deu, mas ele pode não ser produzido pela fonte que você espera.

TERRI: Então pode voltar, mas não dele.

ELIAS: Essa é uma possibilidade. Você está se limitando.

TERRI: Eu estava indo na direção certa ontem, valorizando… porque eu gosto do meu tempo com ele. Mas eu gostei de verdade do nosso tempo juntos ontem à noite. Eu estava indo na direção certa ou estava cobrindo? Estou tão confusa. (Ri)

ELIAS: Um pouco dos dois. Em parte, sim: por um período você se permitiu valorizar, desfrutar e estar presente de verdade. Mas você oscila, pois esse elemento do seu desagrado, e esse elemento da falta, é forte.

TERRI: Certo. E eu percebo isso.

ELIAS: Eu sei. Não estou desconsiderando você. Não é necessário se defender.

TERRI: Parte de mim estava só tentando ver se isso é verdade. Estou mais perguntando a você: "Eu percebo isso, certo?"

ELIAS: Sim.

TERRI: Porque acho que percebo.

ELIAS: Sim.

TERRI: Às vezes, quando você diz as coisas, quase parece que eu não estou fazendo isso agora. Então estou meio que confirmando que–

ELIAS: Não, você está, e você reconhece.

TERRI: Só estou tentando aprender a… Quer dizer, é uma lição grande, certo?

ELIAS: Sim.

TERRI: Estou aprendendo a alterar a minha percepção.

ELIAS: Sim.

TERRI: E é só uma lição grande.

ELIAS: E, nisso, é significativo que você não apenas reconheça, mas também admita essa oscilação. Que, sim, você se permitiu desfrutar e valorizar de verdade. E, nisso, a sua energia estava se movendo numa direção, mas você também permitiu essa oscilação.

Agora, depois disso, o que você expressou? Eu me permiti desfrutar de verdade, eu me permiti valorizar de verdade, e eu me permiti me expressar em relação ao dinheiro e fiquei satisfeita comigo mesma. ISSO é a cobertura.

Dar sem racionar: o exemplo dos esquilos

ELIAS · SESSÃO 202202221 · 22 DE FEVEREIRO DE 2022 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E MARKUS (MARKUS)

Markus alimenta esquilos num cemitério e liga a experiência à abundância e ao que faz na bolsa de valores.

O que ele ensina aqui

- Você não cria abundância só pensando nela. O que conta é aquilo a que você presta atenção e o que faz no dia a dia.
- Markus notou que racionava as nozes. Segurar é como regar o jardim pisando na mangueira.
- Quanto mais você se dispõe a estender, mais colhe. Quem se retém e tenta controlar cria menos.

> **Nota do MPR:** Markus relata um ganho na bolsa. Elias reconhece a ligação que ele fez entre atenção e abundância, sem prometer o mesmo a ninguém.

A conversa

ELIAS: (Ri) Correto. Eu diria que você, meu amigo, pode aprender bastante com as suas excursões ao cemitério alimentando os esquilos.

MARKUS: Ah, quando fui lá, ao entrar no cemitério, fui também com a intenção de ficar autoconsciente ou de fazer, entre aspas, o "exercício da clareza" (ou, como eu rebatizei, o "exercício da presença") durante aquele tempo, porque eu não estava tão distraído e também porque, entre aspas, "não tinha controle" sobre

se algum esquilo ia aparecer e querer ser alimentado, e ficar só modificando e observando a mim mesmo e administrando as minhas expectativas, ou, eu diria, a minha energia, para, mesmo numa ação tão banal quanto ir lá querendo alimentar esquilos, produzir o resultado desejado e ver também, naquele momento, a conexão com outra coisa. Porque, durante esse período, enquanto eu fazia isso, eu estava especulando intensamente no mercado de ações, e criei para mim a ideia de que a abundância que eu expressava ali, em relação aos esquilos, ou seja, basicamente, entre aspas, "os esquilos ganhando um monte de nozes do nada", seria parecida com eu ter um ganho inesperado de lucro no mercado de ações. E eu tentava manter uma energia constante de dar e receber e de interconexão, como o grande círculo da vida: o que eu dou aos esquilos e como eles sustentam os insetos e tudo o mais, a coisa toda, e talvez o círculo da vida. Foi uma experiência incrivelmente esclarecedora em tantos sentidos.

ELIAS: (Ri baixinho) Eu entendo. E isso de fato ilustra para você o quanto vocês são interconectados, porque você faz parte de tudo isso.

Mas o que eu diria é que concordo com você que não tem controle sobre se os esquilos vêm ou não para serem alimentados (concordo com isso, porque não se trata de controle), mas você ESTÁ criando a sua realidade e a dirigindo. E, ao dirigi-la, ao estar conectado com os esquilos, é provável que você projete uma energia que os convida.

MARKUS: Sim. Era praticamente o que eu estava praticando: expressar uma intenção e a confiança, e pôr a atenção em mim mesmo e permitir que a existência, ou eu mesmo (que não são

duas coisas diferentes, é essencialmente a mesma), produza o resultado, e às vezes de maneiras surpreendentes, como encontrá-los não no lugar onde eu, entre aspas, "esperava", ou aonde fui da última vez, mas ir a outro lugar e encontrar ainda mais esquilos. E toda a maravilha da existência numa caixa de areia tão pequena, digamos.

ELIAS: E nisso, eu diria que você está afetando as pessoas que realmente coletam essas fontes de alimento, as embalam e as distribuem, e as pessoas nas lojas onde você compra isso, ou ainda se conectando com outras pessoas que talvez estejam fazendo exatamente o oposto. Você quer convidar os esquilos PARA você, e outra pessoa pode querer SE LIVRAR dos esquilos.

MARKUS: (Ri baixinho) Essa foi boa.

ELIAS: E nisso, você está convidando o que ela está repelindo, e assim tudo se move em harmonia. E nisso, eu diria que você poderia então estar se conectando com um indivíduo (e na verdade está, porque você nem percebe, mas, como entrou numa ação de contraparte paralela com Vivette, indiretamente você está sendo útil e emprestando energia a outro indivíduo que interage constantemente com Vivette, em associação direta com essas criaturas.

MARKUS: Hum. Certo.

ELIAS: Portanto, o que eu diria a você é que, nisso, continuar fazendo o que você faz de maneira relaxada e acolhedora, convidando essas criaturas a virem até você, pode ser realmente fundamental para ajudar outra pessoa a fazer com que elas vão embora. (Ambos riem)

MARKUS: Isso me serve bem. (Elias ri) Por mim, tudo bem. (Ambos riem)

Bem, como eu mencionava o mercado de ações em relação a isso (foi no verão do ano passado) e já tínhamos falado sobre o mercado de ações antes, com aquela pequena aventura em que, por uma hora, eu manifestei brevemente um número específico no alto do monitor do meu computador —

ELIAS: Sim.

MARKUS: — quando mostrava a minha carteira de ações, e no ano passado, com essa operação que persegui por quase dois meses, eu de fato manifestei esse número, e desta vez de vez, ele ficou lá. Então tive um grande ganho inesperado no ano passado. Não foi muito fácil; houve alguns solavancos no caminho, mas houve muitas lições muito boas a aprender ao longo daquela aventura. E só estou trazendo isso porque surgiu com os esquilos, e não quero entrar em detalhes demais —

ELIAS: Eu diria que é excelente, e eu o parabenizaria por ver a conexão. Porque é isso que venho expressando às pessoas há bastante tempo: tantas pessoas querem se mover na direção de criar um ganho inesperado, digamos, e aí vão na direção da loteria, porque é a única direção em que conseguem pensar que vai gerar grandes quantias de dinheiro em pouco tempo; mas não gera. Para a maioria delas, não gera. Há um longo período contínuo em que elas na verdade não produzem nada, e nisso, venho expressando desde o início: se você presta atenção ao que está fazendo, e está agindo em harmonia com essa abundância…

Você não pode simplesmente pensar em abundância. Você não pode simplesmente dizer que pensa constantemente em abundância e, portanto, vai criá-la; não, é provável que não vá. Porque pensar, em primeiro lugar, NÃO cria a sua realidade. E, em segundo lugar, não importa o que você está pensando. Durante quanto tempo a maioria de vocês pensa de maneiras contrárias ao que está FAZENDO? E aí está o nó da questão, por assim dizer. (Ambos riem)

E nisso, expressando às pessoas repetidamente e continuamente que a chave é simples: a chave é aquilo a que você presta atenção na sua vida diária, e, naquilo a que você presta atenção na sua vida diária, isso está em harmonia com essa expressão de abundância, se é isso que você quer?

E nisso, este é um exemplo primoroso disso. Sentado no cemitério, em meio a uma profusão de túmulos (Markus ri), com uma multidão de esquilos que se aglomeram tão dispostos ao seu redor, e você tem uma abundância de comida para alimentá-los. E nisso, você os observa coletando e guardando. Eles não apenas comem, mas também coletam, guardam, mantêm e voltam a isso. E nisso, você observa todo esse processo e faz essa conexão com o círculo da vida, por assim dizer. E faz essa conexão de como você faz parte disso, e faz isso de um modo muito fácil, relaxado, agradável e prazeroso.

MARKUS: É.

ELIAS: E então você cria essas outras expressões de um modo fácil, divertido e prazeroso também. Porque é isso que você faz: você sempre cria mais daquilo a que presta atenção, e é isso que

isso significa. Não significa necessariamente que você vai criar mais nozes.

MARKUS: (Ri) Não. E mesmo então, estando presente e me perguntando "O que estou fazendo?", encontrei, digamos, expressões de mim mesmo que estavam… vamos chamar de escondidas à vista de todos.

ELIAS: Sim.

MARKUS: Por exemplo, percebi em certo momento que eu estava meio que racionando as nozes que dava, como se não tivesse o bastante e como se não pudesse cobrir os esquilos de nozes. Eu dava uma aqui e uma ali e "Não, você já pegou algumas", (Elias ri) até que reconheci que é como regar o jardim pisando na mangueira.

ELIAS: Sim.

MARKUS: É como se eu quisesse expressar abundância, que, de certo modo, para os esquilos, eram nozes pelas quais eles não precisavam, entre aspas, "trabalhar", mas não havia oferta infinita, porque eu estava segurando isso. E eu liguei isso a como o mercado de ações funcionou para mim por muito tempo, em que eu tinha lucro com uma série de lucros menores pelos quais eu tinha de, entre aspas, "trabalhar". E então basicamente mudei meu comportamento com os esquilos, e alguns dos mais ousados chegaram a subir na minha perna (Elias ri) e olhar dentro da caixa onde eu guardava as nozes, e eu simplesmente os deixei ir lá. Alguns não ousavam chegar perto, então joguei algumas nozes para eles, mas os mais ousados basicamente tiveram o ganho inesperado completo. Quer dizer, eles fizeram as suas escolhas,

correram os seus riscos e colheram as recompensas. Então, mesmo no sentido de que um esquilo é um esquilo, eles criaram realidades inteiramente diferentes a partir dessa situação, dependendo das escolhas que fizeram. E vi que isso, é claro, também se aplica a mim: se eu confio em mim mesmo para fazer uma jogada mais ousada, posso ter um ganho inesperado maior, dependendo de como eu fizer. E isso também foi uma espécie de interconexão e de reflexo, esse tipo de coisa.

ELIAS: Precisamente. Precisamente. E eu o reconheço de modo excepcional por ter prestado atenção e feito a conexão, por ter entendido o que significa aquilo a que você presta atenção, e por ter entendido o que significa estar se conectando e fazendo mais do que você faz e daquilo a que presta atenção, e como essa interconexão, mesmo com esses animais, está ajudando você a criar o que está criando no que quer. Você observa os ousados pegarem mais e criarem esse ganho inesperado.

E nisso, deixe-me dizer também que isso é excelente porque também é um exemplo de, como você disse, quanto mais você está disposto a estender, mais você colhe. Portanto, nisso, trata-se de reconhecer que, se você se retém, se tenta controlar e se esconde o que tem, então você não cria tanto. E quando você se permite ser livre e não se move na direção de controlar, e quando não se preocupa com isso, então você gera muito mais, e continua gerando mais, e mais, e mais.

MARKUS: Este é basicamente um bom exemplo de por que eu estava trazendo isso, porque, basicamente, perceber como eu distribuo nozes (não só que eu distribuo, mas COMO eu distribuo) é uma consciência maior do que eu tinha antes.

ELIAS: Sim.

MARKUS: E isso é basicamente um ato de "ampliação da consciência", e não tem absolutamente nada de esotérico nele.

ELIAS: Correto. Correto. É muito prático. Não é conceitual, é muito prático. E a parte abstrata disso é que pode ser expressa de muitas, muitas, muitas maneiras diferentes. Portanto, todas essas cores diferentes, todas essas formas diferentes podem se juntar inesperadamente e criar o dinossauro.

Aceitar dinheiro por ajudar os outros

BASHAR · OS TRÊS ABSOLUTOS I · 12 DE MAIO DE 1991 · PARTICIPANTES: UMA MULHER QUE AJUDA PESSOAS À DISTÂNCIA

Uma mulher que ajuda pessoas à distância diz que já recebeu ofertas de dinheiro, até para viajar à Rússia e pelo mundo, e que nunca se sentiu bem em aceitar.

O que ele ensina aqui

- O dinheiro é uma forma de abundância; a pessoa também pode ser apoiada com hospedagem, comida e outras trocas.
- Para muita gente, receber dinheiro é o que dá o sentido de troca justa. Recusar além de certo ponto impede o equilíbrio.
- Não há nada de errado em receber: é o universo devolvendo o amor que a pessoa dá. Aceite com gratidão e gentileza.
- A abundância de alguém reflete o nível de partilha e de alegria que ela cria para os outros.

> **Nota do MPR:** Nesta parte da sessão, os participantes fazem perguntas a Bashar uma de cada vez; cada uma é chamada de "partilha".

> **Nota do MPR:** Na frase "o verdadeiro oposto do amor é a culpa, não o ódio", Bashar fala a todos os presentes.

A conversa

PARTICIPANTE: Hum, eu tenho sido... não sei se a palavra correta é curador, mas tenho conseguido ajudar pessoas à distância.

BASHAR: Certo.

PARTICIPANTE: Provavelmente desde que estou neste planeta. E... já me ofereceram dinheiro e me levaram para a Rússia e para o mundo todo, na verdade, como curandeira.

BASHAR: Ah, o quê?

PARTICIPANTE: Nunca me senti bem em aceitar dinheiro. Sempre.

BASHAR: Por quê?

PARTICIPANTE: Hum, não sei. Bem, quando você estava falando antes sobre o que mais te anima, o que mais me anima é poder ajudar as pessoas da melhor maneira possível.

BASHAR: Mas e quanto a você ser ajudado?

PARTICIPANTE: Bem, é verdade. Então, era isso que me deixava curioso, porque o que eu adoraria fazer é ser um curador.

BASHAR: Certo. Certo. Certo. Comece curando a si mesmo. Entenda que existem muitas formas de abundância. Agora, de certa forma, o que vocês chamam de dinheiro no seu planeta pode ser uma das formas representativas de abundância. Nem sempre será necessário ter dinheiro na sua vida para que você possa fazer o que precisa fazer. Você pode ser apoiado de muitas maneiras diferentes. Se alguém estiver simplesmente disposto a te hospedar na casa dele, te dar comida, compartilhar com você muitas coisas que você normalmente precisaria de dinheiro para conseguir, então certamente você pode considerar isso uma forma de abundância, em vez do conceito de dinheiro. Mas, ao mesmo tempo, para muitas pessoas, o gesto de compartilhar o dinheiro é a única coisa que realmente representa a ideia de troca justa. Para você, recusar

isso além de um certo ponto significa não se permitir que a situação se equilibre. Entende?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Não há nada de errado em aceitar. Não há nada de errado em receber se você está dando um presente. A ideia de que as pessoas possam estar dispostas a fazer isso por amor é um sinal de que o universo está tentando te apoiar em retribuição ao amor que você está disposto a dar. Entende?

PARTICIPANTE: Sim, faz sentido.

BASHAR: Novamente, nem sempre precisa vir na forma de dinheiro, mas às vezes é isso que permite que outra pessoa realmente sinta que está te retribuindo com um presente.

PARTICIPANTE: Obrigada.

BASHAR: Então, você não precisa jogar o presente na cara dela. Aceite com gratidão e gentileza. E, novamente, perceba que você não precisa se preocupar com o seu ego se tornando negativo e fora de controle, e que você terá que se fixar na ideia de materialismo. Não há problema nenhum em você ser absolutamente e sem esforço abundante, contanto que entenda que sua abundância, não importa a forma que assuma, sempre será apenas uma representação exata do nível de compartilhamento que você está criando e do nível de abundância e alegria que você está criando para os outros também. Portanto, é simplesmente um reflexo direto do que você está fazendo. Entendeu?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Isso te ajuda muito? E vou lembrar a você e a todos vocês mais uma vez que o verdadeiro oposto do amor é a culpa, não o ódio. Entendeu?

PARTICIPANTE: Sim. Obrigado. Muito obrigado.

Exercícios

Exercícios dos livros anteriores que servem para o dinheiro, já revisados. Há outros dentro das conversas: o pote (sessão 202204201), as quatro listas (201204063), anotar cada vez que você se desvaloriza (1089), dar uma volta inteira quando a preocupação vier (1416), os 15 minutos do Seth (sessão 404) e o gesto diário do Seth (sessão 657).

O exercício de clareza

ELIAS

Treinar os cinco sentidos mostra, no corpo, que você manipula a própria percepção. Quem vê isso confia mais que cria a sua realidade e sai do papel de vítima do que os outros fazem.

Como fazer

1. Sente-se confortável, de olhos abertos. Deixe a visão abranger o lugar inteiro, com um ponto de apoio, sem fixar nele.
2. Note um sentido de cada vez: a visão, todos os sons, o corpo e a temperatura, o ar e a roupa na pele, os cheiros, o gosto na boca.
3. Fique cerca de noventa segundos atento a todos os sentidos juntos, sem esforço.
4. Faça três vezes por dia, em qualquer lugar. Uma delas à noite, em casa: no fim, feche os olhos por um tempo e só note o que aparece.
5. Depois de alguns dias, manipule: deixe a audição bem clara e então desligue-a de propósito; faça o mesmo com o olfato.
6. Diante de um incômodo, como um barulho que outra pessoa parece criar, concentre a atenção num sentido só (o tato, por exemplo) e note o incômodo sumir.

Nas palavras de Elias

PARA QUE SERVE · SESSÃO 336, 27 DE OUTUBRO DE 1998

ELIAS: O objetivo do exercício de clareza é dar a vocês a oportunidade de manipular os sentidos externos, o que também pode oferecer mais compreensão de como manipular os sentidos internos com mais eficiência, e de usar os sentidos internos em conjunto uns com os outros, assim como vocês usam os sentidos externos em conjunto uns com os outros. Mas vocês não se permitem manipular com eficiência os seus sentidos EXTERNOS, com os quais têm bastante familiaridade!

Por isso ofereci esse exercício em particular, para que vocês se familiarizem mais com a manipulação desses sentidos que já conhecem. Nisso, vocês podem oferecer a si mesmos a oportunidade de manipular com mais eficiência os sentidos internos, o que oferecerá mais informação dentro da consciência, e também será útil para manipular energia na ação desta Mudança.

O EXERCÍCIO, CONDUZIDO PELO ELIAS · SESSÃO 122A, 22 DE SETEMBRO DE 1996

ELIAS: Recordando o nosso cenário da televisão e dos seus canais, vocês podem ganhar muitas pistas sobre a sua realidade, sobre onde dirigem a atenção e sobre a expansão da consciência dentro dela, ao ver outras realidades com as quais estão alinhados. Dentro dos seus conjuntos individuais de probabilidades, essas seriam o que vocês chamariam de focos alternativos seus.

Na analogia da televisão, dissemos que há muitos canais que vocês podem sintonizar. […] Vocês podem estar vendo um canal na televisão e, ao mesmo tempo, gravando outro programa, transmitido em outro canal. Assim, recebem dois canais ao mesmo tempo. […]

Nesta noite vou oferecer um exercício, pois é difícil reconhecer os canais alternativos, e entender a transmissão que ocorre neles, quando vocês não sintonizam por completo o único canal que prende a sua atenção. O seu foco está embaçado. Vocês acreditam que a sua atenção está dirigida e clara no canal que veem, a sua atenção objetiva, mas logo vão perceber o quanto ela está embaçada de fato! Já conversamos sobre os seus sentidos externos, como vocês os veem, a função deles e como os criam. Neste exercício, vamos nos concentrar nesses sentidos, pois, até aprenderem a sintonizar a atenção com clareza, vocês não vão entender a interação que podem ver nos canais alternativos. Podem sintonizar esses outros canais, mas eles vão parecer ainda menos claros e mais confusos do que o canal a que estão atentos na consciência de vigília. […]

Como eu disse, é importante que vocês vejam com clareza o canal que mantém a sua atenção dirigida. Nisso, vou instruí-los no nosso exercício. Nos primeiros elementos deste exercício, vou pedir que vocês mantenham o seu campo de visão, sem fechar os olhos, pois vocês estão sintonizando esta atenção, esta estação, este canal. Vocês estão notando e permitindo a clareza deste canal. Portanto, o propósito não é alterar o seu estado. Nisso, peço que se sentem confortavelmente. (Pausa)

Focalizem qualquer objeto na sala, mas não se concentrem intensamente nele. Permitam que a sua visão abranja normalmente a sala inteira, com um ponto focal principal. Não forcem e não se obriguem a se concentrar com muito empenho em nenhum objeto. Agora, sintonizem a sua consciência nos seus sentidos. Notem a sua visão. Permitam que a sua visão seja tão clara quanto possível.

Sintonizem a sua audição. Notem todos os sons que ocorrem. Muitos sons estão ocorrendo, e vocês automaticamente os desligam e lhes dão pouca atenção. Notem o seu corpo: as sensações físicas, a temperatura do corpo. Notem o seu tato. O ar toca a sua pele continuamente. A sua roupa toca a sua pele. Todos esses são elementos que fazem parte da clareza do seu foco, e vocês lhes dão pouca atenção. Notem os cheiros. Vocês dão pouca atenção ao olfato ao longo do seu dia comum. Notem o seu paladar. Vocês acham que, se não estão consumindo nada, não estão sentindo gosto nenhum. Os seus sentidos são altamente afinados e respondem de qualquer modo. Eles recebem estímulo contínuo. Vocês apenas escolhem não ter clareza sobre esses sentidos.

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

Agora vou instruir cada um de vocês a fechar os olhos e permitir que a sua atenção vagueie. Não se concentrem nos seus sentidos externos, por assim dizer. Permitam-se sentir-se confortáveis, calmos e quietos. (Aqui há uma pausa de trinta segundos.) Chega de vaguear!

Vocês vão notar que, de olhos fechados, vocês vagueiam. Vocês já experimentaram, nas suas tentativas de meditação, dificuldade em manter o foco. Vocês experimentam, em boa parte do seu estado de sonho, a incapacidade de manter o foco e de manipular dentro desse foco. Este exercício de sintonizar a sua atenção dirigida, a sua consciência que está sintonizada neste canal, será muito útil no aprendizado de desenvolver a sua capacidade de manipular dentro

de canais alternativos. Os estados alterados, como vocês os chamam, são todos canais alternativos. Se vocês tiverem a capacidade de manipular conscientemente dentro da consciência que prende a sua atenção, aprenderão com mais facilidade a manipular e a compreender dentro de canais alternativos de consciência.

Portanto, ao longo desta semana, até o nosso próximo encontro, vou oferecer a vocês a oportunidade do que vocês chamariam de lição de casa! Vou instruí-los a praticar este exercício três vezes em cada um dos seus dias. Vocês podem fazer este exercício em qualquer momento, pois os seus olhos estão abertos e vocês estão atentos a todas as pessoas à sua volta e a qualquer atividade em que estejam envolvidos, pois estão sintonizando a sua consciência com mais clareza. Vocês não estão vagueando. Não estão se colocando num estado alterado. Portanto, este exercício não vai interromper a sua atividade normal.

Nisso, façam uma vez o início deste exercício no período da noite, quando estiverem relaxados em casa, sozinhos. Assim, vocês podem seguir a sua "sintonia" dirigida no seu canal de atenção fechando os olhos e permitindo-se vaguear. Enquanto se permitem vaguear, podem fazer isso brevemente, só por um tempo, para notar os acontecimentos que estão ocorrendo. Podem ser lampejos de cor. Podem ser sentimentos. Podem ser cenas. Vocês podem incorporar visualizações. Podem incorporar imagens mentais, como vocês as chamam. Podem se pegar com pensamentos "passando" rápido por vocês. Notem o que ocorre. Não se concentrem intensamente na experiência. É só um exercício! Não é necessário ser muito sério e dirigido! (Com humor) Vocês podem

fazer isso por diversão, e pode ser breve. Não é necessário reservar horas do seu tempo e se concentrar com muita determinação para conseguir alguma coisa! É mais importante que vocês se sintonizem conscientemente, de olhos abertos, com a consciência que vocês já conhecem; pois, à medida que aprendem a ser dirigidos e a manipular dentro dessa direção, também aprenderão a dirigir dentro de realidades alternativas.

Eu lhes digo que vocês podem manipular dentro da sua clareza, pois o que experimentaram agora neste exercício é só notar. À medida que a semana avança e vocês fazem este exercício, podem tentar manipular esses sentidos. Permitam a clareza da sua audição e, depois, desliguem-na intencionalmente. Permitam a clareza do seu olfato e, depois, desliguem-no. Permitam a si mesmos a oportunidade de ver a sua própria capacidade de manipular a sua própria consciência e as funções dela, pois nisso vocês podem reconhecer com muito mais facilidade como manipular ao encontrar acontecimentos diferentes dentro de focos alternativos.

O QUE ELE NÃO É: DESLIGAR · SESSÃO 123, 26 DE SETEMBRO DE 1996

ELIAS: Vou perguntar a vocês como percebem os exercícios que lhes dei e qual o propósito deles. (Bem direto, e uma pausa)

VICKI: Para mim, tenho tido alguma dificuldade com o exercício. O propósito, para mim, parece ser perceber o quanto é difícil de fato focar na consciência de vigília, porque, mesmo quando tento, não funciona muito bem. (Tropeçando nas palavras)

ELIAS: (Com firmeza) Envolvam a sua periferia! Você continua a focar a sua atenção de forma singular. Os exercícios que lhes estão sendo dados são para ampliar a sua percepção. Eu estava

explicando a vocês que a ação deste exercício recente é clareza, direção, uma permissão para que vocês percebam a sua capacidade: a sua própria consciência, a sua própria direção, a sua capacidade de manipular dentro da sua própria consciência. A ação não é desligar! É sintonizar! Michael não se desliga dentro desta troca de energia. Há uma sintonia fina. Você expressa: "Se eu me desligar, vou permitir uma recepção maior." Não! Você sintoniza. (Ufa! Um pouco intenso!)

CATHY: … Neste exercício, se é para a gente… isto é para clareza, e a gente deve, tipo, escolher um objeto e mantê-lo na periferia, mas ainda ver o quadro todo, e depois sentir o que está sentindo, cheirar o que está cheirando, provar o que está provando e ouvir o que está ouvindo, e depois a gente deve desligar… Não entendo! (Rindo)

ELIAS: Vou explicar. Antes de tudo, o motivo de eu dizer para vocês escolherem um objeto é só que, se eu disser "Permitam que a sua visão abranja todo o seu campo de visão", vocês se distraem automaticamente. A sua atenção é atraída automaticamente para uma área. Se vocês não têm um ponto focal, criam um, mas também vagueiam, de um para outro, para outro, para outro. Se eu disser "Sentem-se calmamente e vejam a sala", vocês vão focar numa almofada. Vão passar para uma pessoa. Vão passar para o abajur. Vão passar para as cortinas. Vão passar para a mesa. Vocês não vão dirigir a atenção e vão se confundir. Por isso digo de propósito: escolham um objeto para focar, mas não foquem nesse objeto. Foquem no seu ambiente, mas permitam que a sua visão, num estado relaxado, repouse num objeto sem concentração. Dentro dessa ação, permitam-se a clareza dos seus sentidos.

O objetivo, ao desligar um sentido individual, não é desfocar nem se desligar! É mostrar a vocês mesmos que vocês têm a capacidade de manipular com concentração e precisão. Vocês têm a capacidade de ser imaculadamente precisos! Portanto, vocês podem sintonizar, de forma bem fina e clara, todos os seus sentidos, e também podem ensinar a si mesmos a manipular esses sentidos. Pensem neste exercício. Se vocês não conseguem manipular fisicamente os seus próprios cinco sentidos, apenas cinco (risos), como vão manipular inúmeros sentidos, percepções, focos, memórias, sensações e experiências na transição?

UM BARULHO QUE "OS OUTROS" CRIAM · SESSÃO 1447, 27 DE SETEMBRO DE 2003

ELIAS: Agora; lidar com uma verdade começa por expressá-la. Expressar essas verdades gera conflito, pois há pouca ou nenhuma aceitação das diferenças em associação com as verdades. Verdades são verdades, elas não podem ser comprometidas e, nisso, não são questionadas. Elas SÃO e, portanto, são absolutas, e se há uma diferença, ela deve estar errada.

[…]

(Ao grupo) Que absolutos vocês incorporam? […]

Quais você identifica como as suas próprias verdades?

KC: Elias, aqui é a KC. Podemos pegar uma pequena verdade local minha?

ELIAS: Muito bem.

KC: O barulho da via expressa. A via expressa fica bem perto da minha casa, e, quando me mudei, não me lembro de ouvir o

barulho dela. Aí, alguns anos atrás, fui ficando tensa, cada vez mais tensa, e finalmente… eu não estava percebendo bem o que era, e então notei esse zumbido. Você provavelmente ouviu aqui no hotel. A via expressa fica bem aqui, e eu moro logo depois da esquina.

Então eu repasso o que sei sobre criar a minha realidade. Portanto, estou criando a via expressa inteira, o cimento, os pneus, os carros, as pessoas dirigindo os carros, a localização da minha casa, a distância, o vento, o canteiro central de cimento, que, claro, é a quem eu culpo pelo som. (Ri) Então tenho tentado pensar: certo, a minha atenção está na confiança nesta verdade de que, quando os carros passam, eles vão gerar esse barulho, o vento vai levá-lo até a minha casa e eu vou ouvi-lo; mas agora não sei como mover a minha atenção se quiser criar isso de outro jeito. Isso é um exemplo de verdade?

ELIAS: Sim!

KC: Porque para mim isso é um absoluto.

ELIAS: Sim, e isso não é o que você qualifica como pequeno.

KC: Não, para mim não é!

ELIAS: Pois nenhuma das suas verdades é pequena. (Risos) Elas são absolutos e são desafiadoras.

Agora, lembre-se: você não está eliminando crenças, e essa também é uma das suas armadilhas, pois vocês entram automaticamente numa associação de eliminar. Vocês não se permitem a compreensão objetiva de que podem continuar a expressar uma crença e não ser afetados, ou de que podem

continuar a expressar uma crença mas escolher como manipulam a sua energia e como criam o que querem, continuando a expressar a crença.

Agora, este é um exemplo, pois isto é um absoluto para você: que o som é gerado pelos veículos, que eles estão perto da sua moradia e que, portanto, você o ouve. Você pode continuar a incorporar essa informação e essa crença como uma crença expressa de que os veículos geram som, de que os veículos em contato com o asfalto geram som e de que, quanto maior o veículo, maior o som; você pode continuar a manter essa crença e mover a sua atenção.

Pratique a distração. Já disse isto muitas vezes e vou reiterar mais uma vez: a distração é uma das suas maiores ferramentas, e é eficiente. Você continua a expressar a tensão, pois onde está a sua atenção? No som.

KC: Nas vibrações do som, sim.

ELIAS: Correto! E, à medida que você continua a se concentrar nessa vibração, você continua a perpetuá-la.

Agora, na distração, você automaticamente interrompe a sua atenção e automaticamente move a sua atenção. É por isso que esta é uma das suas maiores ferramentas, pois é fácil, exige pouco esforço e nenhum pensamento. Você não precisa de método nem de plano para se distrair. Você pode incorporar uma infinidade de ações para se distrair.

Agora, na distração, note como a sua atenção se move e o som desaparece.

KC: Basta eu estar conversando com alguém e prestando atenção na conversa, e ele sempre vai embora, e eu noto isso. Mas, quando noto, levo a minha atenção de volta para o barulho e digo: "Ah, sim, ainda está lá." (Risos, e Elias sorri) Não fiz nada, porque ele ainda está lá.

ELIAS: Ah! Agora, isto também é significativo, pois esta é uma expressão que todos vocês incorporam: gerar uma mudança real na sua percepção e mudar a sua realidade, [depois] reincorporar o incômodo anterior, desvalorizar a si mesmos e dizer a si mesmos que não conseguiram nada. Mas conseguiram. Vocês moveram a sua atenção, criaram de outro jeito, mas não se permitem reconhecer isso, e por isso voltam ao familiar.

KC: Posso fazer outra pergunta? (Elias assente) Eu estava pensando nisso outro dia. Consigo me distrair conversando com uma amiga no quintal, e a gente não ouve o barulho, e olho para ela e sorrio, e ela sorri, porque sabe que é por causa do barulho; aí levo a minha atenção para a via expressa e ouço de novo. Então eu estava me perguntando: posso levar a minha atenção para a via expressa e não ouvi-la?

ELIAS: Sim.

KC: Certo, você quer falar sobre isso? (Risos)

ELIAS: Pratique o exercício dos sentidos externos.

KC: O exercício de clareza, em que você passa pelos seus sentidos externos e se coloca bem aqui, no agora…

ELIAS: Sim, e concentre a sua atenção em UM sentido e desligue os outros sentidos.

KC: E isso funciona mesmo! Porque o que eu fiz foi me concentrar no tato, e havia um grilo ali, e cadê ele? A minha audição sumiu completamente, e eu esqueci até quais eram os outros sentidos! Porque eu sentia tudo, e era só isso. Meu Deus! Funciona! (Risos) Elias, você conhece mesmo todos os truques!

Aprecie o que você já criou

ELIAS

Elias diz que apreciar o que você já criou relaxa a energia e abre espaço para criar mais. Desvalorizar o que existe mantém a mesma criação.

> **Nota do MPR:** A vila é a propriedade grande que o Jens procura há anos. Ele e o Elias também tinham conversado no dia anterior, e o Elias retoma essa conversa.

Como fazer

1. Chegue em casa e olhe ao redor.
2. Note o que você sente: raiva, decepção, outra coisa.
3. Pergunte o que você pode apreciar no que criou.
4. Veja o que cada coisa faz por você, como o carro velho que ainda leva você.
5. Sinta a tensão cair e deixe a permissão, e não a força, guiar o próximo passo.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1400, 20 DE JULHO DE 2003

JENS: Eu teria o mesmo espírito. O problema é que criei muitas ações para encontrar essa propriedade, indo a corretores, passando anos... Na minha opinião, isso não ajuda de verdade. É mais uma expressão de responsabilidade. Preciso fazer alguma coisa para alcançar esse objetivo, essa meta, e expressar responsabilidade pela minha família. O problema é que eu me pressiono muito.

ELIAS: O que é paciência?

JENS: (Ri) Algo que eu não incorporo! Dê uma olhada no meu apartamento. É pequeno demais. Tudo está quebrado no meu apartamento, é... (Suspira)

ELIAS: O que é paciência?

JENS: Permissão.

ELIAS: Correto. Incorpore isso, a permissão. Incorpore a permissão, a sua intuição e as suas comunicações, e confie na sua capacidade de manifestar e no fato de que você de fato cria. Confiança e permissão, não força.

JENS: Vou fazer o meu melhor, mas não é fácil.

ELIAS: Eu estou ciente. É um desafio. É algo bem desconhecido, e você quer agora, agora, agora. (Jens ri) Mas no agora, agora, agora, você também força.

JENS: É o mesmo com o meu carro. Encontrei um problema semana passada ou duas semanas atrás, no volante. São as mesmas imagens. O carro é velho. Preciso de um novo, maior. Eu me pressiono, mas aí digo: "Como posso fazer isso?" Não tenho dinheiro suficiente. Não faço ideia de como realizar isso.

ELIAS: No tempo em que você aceitar a si mesmo e as suas criações agora como aceitáveis e parar de se esforçar para ser melhor ou para adquirir, você criará, com facilidade. E você se surpreenderá, pois verá isso como mágica, e tudo o que deseja aparece, pois você o criará.

Enquanto você continua a se esforçar e a ver que ainda não é bom o bastante, que ainda não proporcionou o suficiente, você continuará a manifestar o que está manifestando. Aprecie o que você criou, em vez de desvalorizar o que criou.

Perceba o que você tem e permita-se a apreciação disso, o que muda a expressão da sua energia. Na apreciação do que você já manifestou, em vez de desvalorizar o que já manifestou, você relaxará a sua energia, o que cria a permissão. Seu veículo pode ser velho, mas ele também transporta você.

JENS: Uso as mesmas imagens no meu apartamento há anos. Sei em teoria como conseguir isso, mas fazer de verdade é completamente diferente.

ELIAS: Eu compreendo. Pois qual é a sua comunicação a si mesmo quando você ocupa a sua moradia e olha ao redor?

JENS: Ela não combina mais comigo.

ELIAS: Qual é a sua comunicação emocional?

JENS: Raiva.

ELIAS: E?

JENS: Decepção.

ELIAS: Sim! Ao olhar ao redor, você expressa o sinal da decepção.

Agora; o que é isso? Qual é a mensagem que você oferece a si mesmo?

JENS: Que não estou satisfeito com as minhas escolhas.

ELIAS: Que você está se desvalorizando, que não criou bem o bastante as suas escolhas, que elas são insuficientes.

JENS: São mesmo! (Ri) Essa é a minha percepção.

ELIAS: E, portanto, assim são, pois isso é o que você cria, o reflexo do que você expressa internamente.

Agora; eu compreendo que você tem um desejo genuíno de criar outras manifestações. Lembre-se da nossa discussão de ontem. Você cria externamente um reflexo do que gera internamente. Portanto, se você fixa a atenção na sua decepção com as suas manifestações de agora, você pode pensar, pensar e pensar. O pensamento não cria a sua realidade. Portanto, você pode pensar nessa vila repetidamente, e ela não se manifestará só por meio do pensamento. É a sua energia que a criará: a sua permissão, a sua aceitação e a sua confiança.

Esta é a razão pela qual eu lhe digo o ponto-chave: ao voltar para casa, e ficar dentro da sua moradia e olhar ao redor, examine dentro de si o que você pode apreciar no que criou, em vez de se desvalorizar no que criou. Isso será uma alteração enorme de energia.

Na apreciação das suas criações, a sua energia relaxa automaticamente. A tensão se dissipa; o julgamento escorrega para longe. E nessa energia, você expressa uma liberdade de realmente criar o que quer, não necessariamente por meio da ação de ganhar na loteria.

Você pode se surpreender com o quanto pode criar manifestações de muitos tipos diferentes sem a quantia de dinheiro que espera

que deveria ter. Ocorrências incríveis acontecem na sua realidade se você permitir. Vocês são seres criativos, e podem criar a partir do nada. Pois é isso o que vocês fazem automática e naturalmente: criam coisas a partir do nada.

JENS: Seria bom se eu pudesse acreditar nisso!

ELIAS: (Ri) Lembre-se do que eu disse ontem. Não importa se você acredita ou não.

Vá direto ao que você quer

ELIAS

Elias sugere trocar o desvio da loteria pelo que você quer de fato. Imagine-se com isso, sinta no corpo e perceba as oportunidades que aparecem.

> **Nota do MPR:** Antes, a Bobbi contou que não consegue criar o clima fresco porque fica presa ao calor. O Elias sugeriu viver a temperatura agradável no presente, sem se opor ao calor.

Como fazer

1. Pergunte: o que eu quero de verdade com esse dinheiro?
2. Escolha o ponto final, como um carro.
3. Em vez do desvio, imagine-se já com ele: dentro, dirigindo.
4. Sinta no corpo, e não só em imagens ou pensamentos.
5. Preste atenção e note os caminhos que se apresentam.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 2347, 17 DE SETEMBRO DE 2007

BOBBI: Agora, também notei que há, e você menciona isso em algumas das transcrições, as recentes, as que saíram há pouco, mas que já têm três anos. É a diferença entre desejar algo e realmente criá-lo, e acho que às vezes essa pode ser uma linha muito tênue também, sendo o desejar uma espécie de processo de pensamento, fácil de cair nele, para mim, pelo menos. Há, quanto a outras manifestações, de modo geral, outros passos que podemos dar numa progressão para avançar rumo a realizar o que quer que a

gente queira manifestar? Ou isso é específico para cada pessoa e cada situação?

ELIAS: Dependeria da pessoa e da situação e, em relação à generalidade desta pergunta, eu diria que um fator seria avaliar de verdade se aquilo que você deseja é o que você realmente quer.

BOBBI: Ah, sim.

ELIAS: E ser clara quanto ao que você deseja, e se aquilo que você deseja será realmente benéfico para você, ou se realmente tem propósito em associação com a sua intenção individual.

BOBBI: Embora eu também tenha notado, quando penso no que eu quero, se há um jeito geral ou fácil, sabe, quero ganhar na loteria ou uma boa quantia de dinheiro, não é realmente o que eu quero. Não quero só pilhas de dinheiro por aí. Quero poder fazer coisas, ou quero, talvez, um carro. Há algo específico que eu quero fazer com isso. Então, quando eu me volto, quando começo a pensar nessa direção, eu penso: bem, qual é o ponto final do que eu realmente quero aqui?

ELIAS: Sim.

BOBBI: E isso parece ser muito útil também, mais...

ELIAS: Sim.

BOBBI: ...mais específico, destacando... o fundo é: em vez de dar a volta no quarteirão para conseguir o que você quer, ir direto ao que eu quero.

ELIAS: Correto. E isto também é significativo. Pois, quando você se move na direção de tentar incorporar algum tipo de método de

aquisição para lhe oferecer um caminho até o que você quer, o que você está fazendo, na verdade, é se desvalorizando. Pois você desconta a sua capacidade de criar isso diretamente.

BOBBI: Ah, interessante.

ELIAS: E nisso, você gera uma associação de que depende de alguma fonte externa para lhe dar a capacidade de criar o que quer, em vez de se creditar a capacidade de criar o que quiser, não importa quão impossível pareça no momento. Pois é, mais uma vez, uma questão de qual energia você projeta, e a sua energia atrairá o que combina com ela.

Portanto, vamos expressar no seu exemplo: talvez, quando você diz a si mesma que quer ganhar na loteria, e depois avalia isso e se questiona mais, de modo mais específico, sobre o que quer, e identifica que quer um carro. Em vez de, como você disse, dar a volta no quarteirão para conseguir o que quer, você pode se dirigir diretamente ao que quer e permitir que isso se desdobre naturalmente, sendo atraído para você. Pois, em vez de se concentrar num desvio, como a loteria, você pode focar a sua atenção na direção do próprio veículo e, nisso, visualizar de modo vivencial a si mesma já o possuindo, já dentro dele, já usando-o, já dirigindo-o. Mas não apenas pensando ou em imagens, e sim permitindo-se, dentro da sua consciência corporal, experimentar de fato a sensação desse veículo.

Portanto, você projeta em energia que ele já está em sua posse. E, assim, a sua energia busca atraí-lo diretamente para você. E nisso, você gera muito menos energia, muito menos esforço, pois é apenas uma questão de permitir que isso se desdobre. Pois, uma

vez que você projeta esse tipo de energia, você atrairá para si informações e caminhos para realizá-lo.

Portanto, uma vez que você definiu a intenção, uma vez que se permitiu gerar a energia de criar o que quer, e está vivendo a experiência disso, o que é muito parecido com o que eu lhe disse em relação à temperatura, permitir-se experimentar. Uma vez que você faz isso, a sua energia muda e, portanto, você começa numa direção que se desdobrará de modo mais natural e mais fácil. E você começará a se apresentar caminhos em que é apenas uma questão de prestar atenção e notar quando você está se apresentando as suas próprias oportunidades de criar fisicamente aquele objeto que quer.

BOBBI: Notei que, quando tenho mais sucesso nessas coisas, se eu... ao tentar fazer isso, se eu de algum modo trago as minhas emoções, ou a sensação das minhas emoções, como se eu já tivesse realizado, isso também parece ser bem poderoso.

ELIAS: Sim, é. Muito. Pois esse é o poder da energia.

Abundância é uma definição

BASHAR

Como fazer

1. Defina abundância como fazer o que precisa, quando precisa.
2. Repare em quantas formas, além do dinheiro, ela pode ter.
3. Relaxe a exigência de que ela chegue de um único jeito.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÕES "ABUNDÂNCIA" E "A PESSOA RICA"

Vamos discutir algumas noções e acrescentar uma nova perspectiva a algumas das ideias que temos conversado sobre o despertar da sua consciência. Comecemos com o que vocês muitas vezes chamam de o Grande A: Abundância.

A abundância parece ser um assunto que absorve boa parte da atenção de vocês e que absorve há bastante tempo. Vamos tratar das noções de abundância para que vocês entendam que atrair abundância para a sua vida é uma questão bem simples e não precisa ser, de modo algum, a luta que vocês talvez tenham criado.

Muitos de vocês ouviram dizer que a abundância é certas coisas, mas não outras. Muitos se enredaram nas definições que criam a abundância, ou uma aparente falta dela. Deixem-nos tratar da noção e deixar bem claro no entendimento de vocês que são somente, SOMENTE, as suas definições de abundância que impedem vocês de experimentá-la na vida. Não há absolutamente

nada inerente à ideia de abundância ou à experiência de abundância que seja difícil de alcançar. Só as suas definições de abundância fazem com que ela pareça estar fora do seu alcance.

Aqui vem outra nova definição. Vocês estão prestando atenção? Certo. Abundância é a capacidade de fazer o que você precisa fazer, quando precisa fazer. Ponto. "Ei, ele não disse nada sobre dinheiro. Esqueceu o dinheiro. De que serve abundância sem dinheiro?" Bem, de que serve dinheiro sem abundância? Mais uma vez, permitam-se entender a definição básica de abundância: a capacidade de fazer o que você precisa fazer, quando precisa fazer.

Sim, entendemos que no seu planeta vocês têm um símbolo de abundância chamado dinheiro. Sim, ele é válido; sim, é criativo; sim, vai mudar. Mas tudo bem. Ele continua sendo válido. É tão criativo quanto qualquer outra forma de representar a abundância. "Como assim, qualquer outra forma? Que outra forma?" Bem, muitas outras formas; muitas outras formas. E é essa a dificuldade na sua definição. Se você só vê a abundância como dinheiro, muitas vezes não vê a abundância nas outras formas. Fica, por assim dizer, cego para a abundância. Porque o "verde" é a única cor em que você permite que a abundância venha. Mas a abundância vem em todo o espectro.

A ideia é entender que você precisa relaxar a sua insistência de que "Tem de vir deste jeito, ou eu não aceito. Não vou reconhecer se eu não vir isto e isto em tal data, até o último centavo. Senão, não sou abundante. O que há de errado comigo? Não consigo atrair esta quantia de dinheiro até esta data, porque preciso dela para isto e para aquilo. O que há de errado comigo?" Mais uma vez, são apenas definições.

Se você se permitir entender que a abundância é simplesmente a forma, seja qual for, pela qual a sua sincronicidade automática pode atrair para a sua vida o que você precisa, para permitir que você faça o que precisa fazer quando precisa fazer, começará a perceber que é muito abundante e já é há bastante tempo. Quando o dinheiro é a maneira mais forte de realizar determinado tipo de abundância, o dinheiro estará lá. Você atrairá a oportunidade que lhe dará o dinheiro. Mas, quando o dinheiro não é o jeito mais simples, quando não é o caminho de menor resistência, ele pode ser a última forma em que a abundância se manifesta. Você pode estar recebendo a abundância de muitas outras maneiras, ou melhor, ela pode estar tentando se manifestar na sua vida. Mas talvez você não esteja permitindo, mais uma vez, por causa das suas definições.

Vou dar uma analogia. Essa analogia toca diretamente no conceito de sistemas de crenças "inconscientes" fundamentais. Quando estão crescendo, muitos indivíduos do seu planeta ouvem muitas histórias, muitas parábolas, como vocês dizem. E talvez um dia você ouça a parábola da Pessoa Muito Rica. E, sendo uma criança pequena, aberta a toda informação, você fica ali e absorve essa parábola. E essa parábola 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 da consciência.

Então, um dia, quando você já esqueceu que ouviu essa parábola, cresce e diz a si mesmo: "Sabe, eu gostaria muito, muito de ser abundante. Gostaria muito de ser rico." Mas aí, 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."

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.

Faça a lista de caminhos

BASHAR

Como fazer

1. Escreva aos donos sobre o que você quer, com honestidade sobre o que falta.
2. Pergunte se eles aceitam outros termos de pagamento.
3. Liste todas as formas de chegar lá: troca, serviço, sociedade.
4. Deixe a lista de lado por dois ou três dias e volte para acrescentar.
5. Vá até onde a sua empolgação for, sem bagagem de expectativa.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÃO "HABILIDADE DE RESPONDER"

P: Aconteceu um incidente há poucos dias que me ajudou a entender o meu poder de manifestação. Imaginei a mim mesmo morando perto da água e decidi que gostaria de morar numa rua específica. Depois descobri que havia uma casa à venda naquela rua e fui verificar. Custava 116.000 dólares e eu disse: "Esqueça isso", porque não há como eu conseguir tanto dinheiro.

BASHAR: Nossa, nossa, nossa. Sim, você precisa se expandir um pouco, não é? Como você já sabe, você nem sempre precisa de dinheiro. Abundância é a capacidade de fazer o que você precisa fazer, quando precisa fazer. Ponto. De novo, o dinheiro é só uma

das formas que vocês têm de representar a abundância no seu planeta, mas não é a única, e às vezes não é a mais rápida.

A sua imaginação poderia ter pensado em várias maneiras possíveis de saber se aquela era "mesmo" a sua casa; então você teria agido como tal e conversado com as pessoas certas, o tipo de diálogo que exploraria a possibilidade de adquiri-la de outra forma. É possível que você possa fazer certas coisas para conseguir dinheiro, mas pode ser que você não precise da quantia inteira. Pode ser que não precise de nada. Você chegou a conversar sobre o seu interesse na casa com os donos?

P: Não. Entrei em contato com a imobiliária que anunciou, e o corretor me disse quanto custava. E eu só agradeci muito e desliguei o telefone.

BASHAR: O que você poderia fazer é sentar e escrever uma carta, e entregá-la ao corretor para passar aos donos, expressando o seu desejo, a sua forte empolgação com aquela casa. Expressando com honestidade que, agora, você não tem os requisitos financeiros, mas que há algo naquela casa que realmente o puxa. Explore na carta se não há maneiras de chegar a um acordo.

Porque entenda algo muito importante sobre "negócios". Nunca é o valor; nunca é o valor, são os termos. É isso que faz a diferença. Muitas vezes você pode concordar plenamente com o valor total que alguém quer, mas como você paga é outra história. Você poderia combinar outros termos que fossem aceitáveis para os dois. Essa é uma das maneiras que você poderia explorar. Não presuma que eles sejam tão inflexíveis quanto as suas próprias crenças. Abra um diálogo. Explore.

Pergunte a eles: "Vocês estão dispostos a explorar termos diferentes? Se eu concordar com o preço de vocês, vocês estão dispostos a explorar termos diferentes sobre como posso chegar a esse preço, porque eu realmente quero? Eu realmente desejo dar a vocês o que vocês querem. Vocês estão dispostos a trabalhar comigo, para que eu possa dar a vocês o que querem e conseguir o que eu quero?" E então você pode ter uma situação em que os dois ganham.

Talvez haja algo que você possa trocar. Um serviço que você possa prestar e que permita a eles baixar o preço. Talvez você possa até sugerir que façam um negócio em sociedade com você, "com a casa entrando como a parte deles. A questão é: seja criativo. E não se limite em todas as diferentes formas pelas quais poderia arranjar o negócio. São os termos do negócio, nunca o valor. Os arranjos, o posicionamento, as ideias, o relacionamento, as interações do negócio. É aí que entra a sua imaginação.

Vá brincar com essa ideia e veja o que o inspira a fazer, e veja se isso faz diferença. Veja aonde isso leva. E lembre-se, também muito importante: não leve a "bagagem da expectativa" para o negócio, porque muitas vezes a sua empolgação vai atraí-lo numa certa direção não porque você deva completar aquela direção específica, mas porque você deve ser atraído para a ideia apenas até certo ponto. Então não leve a bagagem da expectativa de que "Bem, se isto não terminar como eu esperava, então tudo estava errado. Devo ter feito algo errado, não sei o que aconteceu."

Vá até onde a sua empolgação permitir e confie que, se a sua empolgação mudar, ela muda por uma razão. Flua com ela. Mas faça agora o que puder para agir no que o empolga. E abra o

caminho pelo qual você poderia se imaginar naquela casa. Faça uma lista de sugestões de todas as maneiras diferentes pelas quais isso poderia acontecer. E, quando terminar, deixe a lista de lado. Passe um dia, dois dias, três dias; volte e acrescente mais à lista até realmente ter pensado em todas as maneiras possíveis de dar um jeito de estar naquela casa.

Os donos podem estar indo viajar por muito tempo e querer alguém para cuidar da casa. Podem simplesmente aceitar os seus termos de pagamento, algo com que você consiga trabalhar. Explore todas as maneiras possíveis até realmente, REALMENTE conhecer todos os diferentes aspectos ligados àquela casa que o atraíram para a sua empolgação. Então você estará de fato lidando com a situação. Até lá, você não tem informações suficientes para seguir adiante, porque não está envolvido com a possibilidade real da situação. Isso é dinâmica. Entendeu?

Você merece porque existe

BASHAR

Como fazer

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

Nas palavras de Bashar

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

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

BASHAR: Sim, a ideia de culpa.

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

BASHAR: Entendemos o conceito.

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

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

P: Por favor.

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

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

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

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

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

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

P: Sim.

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

P: Não.

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

P: Não sei.

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

P: Sim.

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

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

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

P: Sim.

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

P: Sim.

BASHAR: Isso ajudou você?

P: Sim, ajudou.

BASHAR: Sabe de uma coisa?

P: O quê?

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

O que você valoriza, você cria

ELIAS

Como fazer

1. Diante de algo difícil, pergunte: o que isto me traz de benefício?
2. Escolha o que é divertido e prazeroso quando puder.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 74, 25 DE FEVEREIRO DE 1996

Você pergunta: "Como se experimenta o tempo natural?" Permita-se ser natural. Se não é divertido, não faça! Se você está numa ação que lhe dá prazer, está incorporando o que eu chamaria de realização de valor. A sua essência não se manifesta para ter experiência por alguma razão mística! A sua realização de valor mais plena se expressa pelo prazer. É isso que o seu eu busca, e por isso vocês também incorporam positivo e negativo: negativo é tudo o que não incorpora prazer, positivo é o que vocês buscam, o prazeroso. Esta é a sua escolha. (Pausa) Você pode viver sem esforço e com uma existência prazerosa se estiver realizando o seu desejo. Por isso digo: se não é divertido, não faça! Incorpore só o que é divertido, e você experimentará o tempo natural.

ELIAS, SESSÃO 1474, 23 DE NOVEMBRO DE 2003

MIKE: Qual é a minha realização de valor neste foco? O que me mantém existindo? Porque, segundo o que li, o que você disse e o que você me disse, quando a sua realização de valor é cumprida ou

deixa de ser cumprida, você se desengaja e segue em frente. Então, obviamente, há algo que continuo realizando. O que é, e como faço para que seja uma experiência mais agradável?

ELIAS: Ah. Agora; estas são duas direções muito diferentes, pois a sua associação automática com valor e realização é que deve ser positivo ou agradável, e, como já disse, valor nem sempre se expressa em conforto. A associação automática é que sim. Mas, quando perguntei a grupos de pessoas "O que vocês valorizam?", em geral a resposta da maioria é alguma expressão de conforto, alegria, felicidade ou algo positivo. E posso dizer a você, como disse a outros, que isso não é verdade.

Vocês valorizam muitas expressões E valorizam expressões desconfortáveis. Se não as valorizassem, não as criariam. Vocês não criam o que não valorizam. Valor nem sempre está associado ao positivo, e isso está ligado a crenças, crenças de que o que vale a pena valorizar também vale a pena lutar por ele, sacrificar-se, sentir desconforto ou esperar. Há muitas expressões na sua realidade que são valorizadas e não são necessariamente confortáveis.

ELIAS, SESSÃO 101, 24 DE JUNHO DE 1996

Cada experiência em que vocês se envolvem, vocês escolhem para o seu benefício, dentro da sua própria realização de valor pessoal. Cada um pode olhar para o que vê como experiências anteriores muito distantes, experiências que incorporou individualmente no seu passado, e pode olhar para elas e dizer a si mesmo agora que entende por que criou essas situações antes. Pode ser que, na

verdade, você não tenha criado toda a situação, mas engajou as ações, permitindo-se beneficiar.

Benefício nem sempre significa o que vocês chamam, no seu pensamento, de "bom". Vocês são muito condicionados a pensar em bom ou mau. "Vou a uma festa; esta é uma boa experiência. Presencio uma morte; esta é uma experiência ruim." Vocês atraem todas as experiências para se beneficiar, dentro da consciência. Para algumas, vocês podem, conscientemente, no pensamento, atribuir razões no seu tempo futuro. As suas explicações do raciocínio físico podem satisfazer vocês fisicamente, mas podem não ser completamente, na realidade, o aspecto benéfico de por que vocês atraíram essas situações. Alguns de vocês enxergam as situações com mais facilidade ao pensar em elementos mais distantes. É mais fácil entender uma situação se vocês olham para ela no que chamam de "quadro maior". O seu quadro maior, na realidade, é o seu quadro menor dentro de você! (Sorrindo)

No seu processo de pensamento, vocês pensam que o quadro maior envolve muitas pessoas, eventos de massa, Eventos de Fonte, incorporação global, a sua mudança, acordos; maior e maior e maior; pois vocês veem uma pedra como pequena e uma montanha como grande! Portanto, vocês veem "mais", quanto aos aspectos físicos, como maior. Na realidade, digo que o mais e o quadro maior é o que vocês veem como o quadro pequeno: o indivíduo por dentro; pois o universo está dentro, não fora, onde vocês olham fisicamente.

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 dinheiro; é um jeito de praticar o que eles ensinam.

Todos os dias: o exercício de clareza, e o pote do Elias: toda vez que sair dinheiro do seu bolso, ponha um pouco num recipiente e diga "Eu mereço e posso fazer o que eu escolher".

Semana 1, as crenças. Leia o capítulo das crenças sobre dinheiro. Anote o que você associa a ter mais dinheiro e, por uma semana, cada vez que você se desvaloriza. Sem julgar.

Semana 2, a falta. Note cada vez que você pensa "não tenho o suficiente" e troque por "hoje é suficiente". Faça "Aprecie o que você já criou" e liste o dinheiro que você já gerou.

Semana 3, criar. Faça o exercício das quatro listas e "Faça a lista de caminhos". Escolha uma ação de que você gosta e que possa gerar dinheiro, e faça um pouco dela.

Semana 4, circular. Use dinheiro de um jeito que você aprecia, sem culpa, e faça o gesto diário do Seth. Note as outras formas de abundância que aparecem: troca, presente, sincronicidade e ideia.