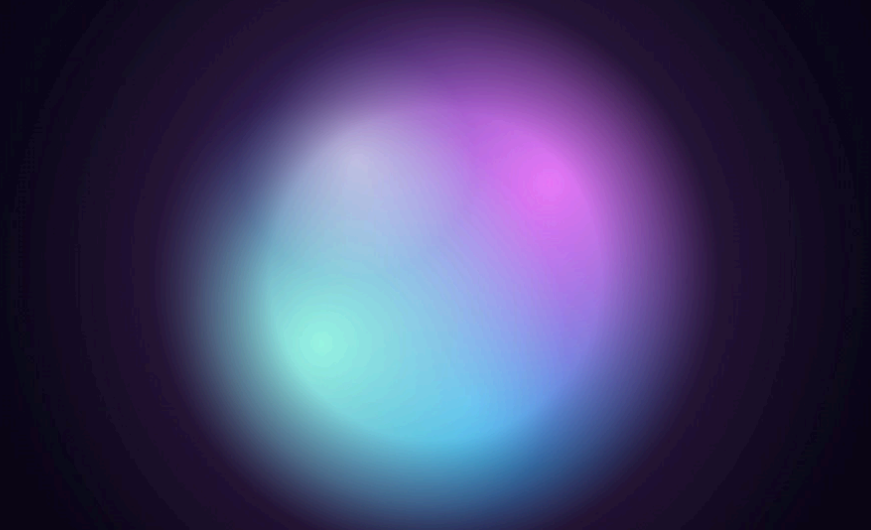
ELIAS

Elias na prática

Os exercícios, nas palavras dele



25 PRÁTICAS · 7 CAPÍTULOS

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

São 25 práticas do Elias, em sete capítulos. Cada uma traz para que serve, os passos e, depois, as palavras do próprio Elias, com o número e a data da sessão.

Os passos resumem só o que ele disse nos trechos. As falas do Elias e dos participantes vêm completas, traduzidas do inglês para o português do Brasil. "[…]" marca um intervalo entre falas.

Escolha uma prática e faça por uma semana antes de passar para a próxima. Ler todas de uma vez ajuda pouco; praticar uma muda o dia.

Fonte: sessões de Elias com Mary Ennis (eliasweb.org), na seleção de exercícios do eliasforum.org. Tradução: Mestre da Própria Realidade.

Prestar atenção em você

Tudo começa por onde está a sua atenção. Estas práticas trazem a atenção de volta para você, agora.

Mover a atenção para si

Move a atenção da outra pessoa para você e abre escolhas na hora da raiva.

Como fazer

1. Em qualquer interação, deixe de prestar atenção na outra pessoa por alguns instantes.
2. Mova a atenção para você e note o que está gerando por dentro: emoção, calma, tensão nos músculos.
3. Note como você percebe a interação e o que o seu corpo físico expressa.
4. Na raiva, faça uma parada e reconheça que está dizendo a si mesmo que não tem escolha.
5. Continue a interação normalmente: a outra pessoa não percebe o que você faz.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 966 · 24 DE NOVEMBRO DE 2001

MARJE: Eu já tentei afirmações. Já tentei me dizer o que escolho e me concentrar nessas coisas, e tive momentos passageiros de alívio e liberdade, mas posso voltar na mesma hora, a qualquer momento, para a dor e para o não focar em mim. E isso eu consigo fazer num dia comum de trabalho, que dirá em qualquer relacionamento.

ELIAS: Mas, ao gerar essa dor, você presta atenção a algum aspecto de si mesma, não presta?

MARJE: Ah, ela me traz de volta na hora, sim! (Elias ri baixinho) De volta, e então tenho que me perguntar, todas as vezes, qual é a mensagem por trás do sinal.

ELIAS: Temporariamente, até o ponto em que você se familiarize com você e com a ação de manter a sua atenção sobre você.

MARJE: Você faz isso parecer tão fácil! (Rindo)

ELIAS: Ha ha ha ha ha! Deixe-me lhe dizer, minha amiga, que nisto você pode se oferecer um método de prática em que, em qualquer momento das suas interações com outras pessoas, você desvia a sua atenção, por assim dizer, da expressão da outra pessoa.

Você pode fazer este exercício em qualquer momento. Não precisa ser só em momentos de conflito. Em qualquer momento, permita-se um exercício de prática em que, por apenas alguns instantes do seu tempo, você deixa de prestar atenção na outra pessoa e move a sua atenção para você, e explora nesse momento o que VOCÊ está gerando por dentro: se está se oferecendo uma comunicação por meio de uma emoção, se está gerando uma expressão de calma, se está gerando uma expressão de tensão nos músculos do seu corpo físico, como você está percebendo a interação que está acontecendo. O que o seu corpo físico está expressando?

Você pode criar este exercício de prática em qualquer momento, em qualquer situação, em qualquer interação com qualquer pessoa, e objetivamente a outra pessoa não terá consciência do que você está criando, pois você pode parecer estar continuando a interação com ela. Na verdade, você está se permitindo, por um instante,

uma consciência do que VOCÊ está gerando naquela interação em particular.

Agora; se você gerar este exercício de prática apenas por um instante, poderá perceber a facilidade de criar essa ação. Isso também validará em você a sua capacidade real de mover a sua atenção, de forma intencional e objetiva, e reforçará a sua confiança na sua capacidade de criar essa ação. Reconhecer para onde a atenção de uma pessoa está dirigida é, na verdade, algo bastante desconhecido. Na maior parte, as pessoas associam a atenção ao pensar. Por isso, mover a atenção também é associado a mudar de pensamento, e isso não é a expressão da atenção.

Portanto, é benéfico se permitir esse tipo de exercício, para se familiarizar com a própria atenção e para incorporar a capacidade de mover a atenção de forma intencional e continuar interagindo com outras pessoas. Você pode se surpreender com a diferença de expressão que se cria apenas pela ação de mover a sua atenção.

MARJE: Isso eu vou ter que trabalhar, com certeza! (Elias ri) Vou colocar em prática, e praticar até virar algo natural.

ELIAS: Ah! Ha ha ha! E esta é a criação da familiaridade! Ha ha ha!

MARJE: Sim, sim!

O que me leva ao ponto: com todas as transcrições que tenho lido, e a diferença entre o fato de a emoção ser uma comunicação e não definir a emoção em si, mas tentar definir qual é a comunicação, eu tenho estado com tanta RAIVA e MUITO emotiva... quer dizer, (suspira) ONDAS de emoção, em extremos, da grande raiva a

quase chorar num piscar de olhos, e é claro que tudo volta a não prestar atenção em mim. Fico me perguntando se há algo em particular que eu esteja deixando passar.

ELIAS: A raiva é um extremo...

MARJE: E eu fico com raiva com frequência.

ELIAS: A raiva é um sinal que contém a mensagem de que você não está se permitindo escolha, ponto – de que você, naquele momento, está expressando a si mesma que NÃO tem escolha alguma.

MARJE: E eu projeto isso para fora.

ELIAS: Correto.

MARJE: Então, em outras palavras, a minha raiva projetada para fora faz as outras pessoas sentirem que foram elas que me causaram a falta de escolhas, e no entanto fui eu que criei essa crença de que não tenho escolha.

ELIAS: Correto, embora eu lhe diga que o que você gera para fora também é criação sua. Você cria as outras pessoas por meio da sua percepção, como um reflexo para você. Nos momentos em que você expressa essa raiva dentro de si, essa falta de escolha em extremo, você projeta essa energia para fora e cria essas manifestações, por meio da sua percepção, de outras pessoas refletindo essa raiva de volta para você.

MARJE: Bem, eu tive muitos anos de prática nisso! (Elias ri baixinho) Isso causou muito conflito.

ELIAS: Nos momentos em que você expressa esse sinal de raiva, você também pode fazer este exercício de prática e se permitir um ponto de parada momentâneo, em que muda a sua atenção para você e apenas reconhece que está expressando a si mesma que não tem escolha.

Eu lhe digo, minha amiga, que apenas esta ação, que você pode considerar breve e pequena, e talvez até incompleta, lhe permitirá mover a sua atenção e expressar a si mesma que você tem escolha.

Com esta única ação você pode, na verdade, se surpreender mais uma vez com a rapidez com que se oferecerá, apenas no ato de notar, o reconhecimento de escolhas específicas. Apenas a ação de notar a sua comunicação a si mesma, de que você não tem escolha, muitas vezes gera, por si só, uma abertura imediata para responder a si mesma, reconhecendo que você tem escolhas, e você pode se oferecer identificações específicas de algumas delas.

O que eu quero agora?

Traz a atenção para o agora e para o que você quer, em vez de esperar o futuro.

Como fazer

1. Várias vezes ao dia, pare e pergunte: "O que eu quero neste momento?"
2. Pergunte o que você quer expressar, não o que quer adquirir nem o que quer que os outros façam.
3. Note quando você espera um futuro em que "ainda não é bom o bastante".
4. Reconheça as crenças sem tentar mudá-las ou eliminá-las, e escolha mesmo assim.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1114 · 15 DE JUNHO DE 2002

FRANK: Não tenho nada específico. Sinto que musicalmente devo ter feito alguma coisa. Sou tão atraído pela música. Ela é tudo para mim, e não se manifestou do jeito que eu queria até agora. Será que algum dia se manifestou? Sinto que deve ter acontecido em algum momento.

ELIAS: Sim, mas isso não importa. O que tem significado é o que você está criando e gerando agora, e o que você quer, e o que você não está se permitindo. E o que gera isso?

FRANK: Você quer dizer o não permitir? Obviamente é medo, eu acho.

ELIAS: O que você não permite nas suas escolhas? O que você quer?

FRANK: Quero viver da minha música, ter as pessoas reconhecendo, ouvindo.

ELIAS: E o que você expressa dentro de si que não pode escolher? (Pausa) 'Ainda não sou bom o bastante.'

FRANK: Exatamente.

ELIAS: Portanto, o que você está FAZENDO?

FRANK: Acho que não estou fazendo nada.

ELIAS: Não, você ESTÁ fazendo.

EDWARD: Estamos sempre fazendo.

ELIAS: O que você está fazendo? Ouça a sua expressão: 'Eu ainda não sou bom o bastante.' O que você está fazendo? (Pausa) Você está se desvalorizando e projetando a sua atenção para o futuro. Você não está prestando atenção ao agora.

FRANK: Com certeza.

ELIAS: Como você pode gerar o que quer se não está prestando atenção ao agora e não está se dando permissão para criar esse agora? Você vai esperar, esperar, esperar, esperar, pois o que você cria no agora é o que cria o futuro. O futuro é uma ilusão. Não existe futuro.

O que existe é agora. Se a sua concentração se move para a espera, você continuará gerando espera. Cada dia em que você continua a dizer a si mesmo que ainda não é bom o bastante, você continua a

reforçar essa desvalorização de si e não gera o que quer. Este é o significado de prestar atenção em você, de se familiarizar com você, de saber quais crenças estão influenciando a sua percepção – que cria a sua realidade de fato – e de prestar atenção ao agora, estando ciente do que você está gerando, expressando e criando AGORA, em cada momento.

Eu sei que isso parece a todos vocês insignificante. 'O que estou gerando agora, neste momento? Não importa. Não estou fazendo nada.' Incorreto, você ESTÁ escolhendo.

SESSÃO 1114 · 15 DE JUNHO DE 2002

EDWARD: Eu estava focado no futuro, e por isso não conseguia perceber o que eu queria.

ELIAS: No agora.

EDWARD: No agora. É isso que eu quero!

ELIAS: Deixe-me dizer-lhes também que tudo isto de que você fala é imagem objetiva, e a imagem objetiva é abstrata, como vocês sabem. Você pode escolher miríades de expressões de imagem objetiva em relação a uma única expressão dentro de você, subjetivamente. Portanto, não importa.

O significado de prestar atenção, no momento, ao que você quer e de se permitir a liberdade de gerar isso, de escolher e de se expressar livremente, sem restrição, é que isso lhe oferece familiaridade com essa ação, que é bastante desconhecida.

Neste dia, eu lhes digo que cada um de vocês se permita praticar este exercício e se permita ver a informação que oferece a si mesmo neste exercício, em cada momento, não importa com o que

estejam interagindo. Agora vocês estão interagindo comigo. Depois da interação comigo, vocês interagirão com os seus amigos. A interação entre indivíduos distrai, pois vocês estão acostumados a projetar a atenção para fora de si nas interações com outras pessoas.

Agora; em cada momento, por mais insignificante que lhes pareça, periodicamente ao longo do seu dia – neste dia, pois vocês não gerarão esta ação continuamente, já que ainda é desconhecida demais – permitam-se a oportunidade de prestar atenção no momento e perguntar a si mesmos: 'O que eu quero neste momento?' – não o que vocês podem adquirir, não o que vocês querem em relação a outras pessoas ou o que querem que as outras pessoas expressem. O que vocês querem expressar neste momento?

Pois, na verdade, como eu disse, a imagem objetiva é bastante abstrata. O que cada um de vocês, o que todos vocês querem, na expressão básica, é se oferecer a liberdade de se expressar sem limitação, em apreciação. E isso se manifesta em imagem objetiva, como no seu exemplo do emprego. Ao prestar atenção em você e no que quer expressar em cada momento, em liberdade e em apreciação de si mesmo, sem limitação, você manifestará o que quer com facilidade e quase magicamente, pois estará gerando isso ao projetar essa energia.

Energia é algo bastante real. E a maneira como vocês criam a imagem física é oferecendo informação, por meio da energia, à sua percepção, que é o mecanismo de projeção, e que traduz essa energia em matéria física real. Quanto mais você presta atenção em si mesmo e menos limitação coloca sobre si na interação com o

tempo e com a percepção, nos seus termos, mais rápido ou mais devagar você manifesta.

SESSÃO 1114 · 15 DE JUNHO DE 2002

ELIAS: Muitos indivíduos designados como último foco expressam uma justificativa para não gerar o que querem ou para não voltar a atenção para si mesmos, pois qual seria o sentido, eles são o último foco.

EDWARD: Eu já disse isso muitas vezes!

ELIAS: Isto é uma camuflagem. O ponto é que vocês QUEREM criar o que querem. Cada um de vocês quer. E a maneira como se cria isso é se oferecer esta liberdade, sem mudar crenças, sem eliminar crenças, e eu continuarei a reiterar isso, como lembrete, durante toda a minha interação com todos vocês.

Não há crenças a serem mudadas. Vocês as têm todas e não eliminarão nenhuma delas, nem mesmo a duplicidade. Mas não é necessário mudá-las nem eliminá-las, apenas reconhecê-las, notando que existem, e se permitir a liberdade de escolha, de modo que vocês possam se alinhar com elas ou não. Isso não importa. O que tem significado é que vocês se ofereçam permissão para expressar a liberdade de expressar a sua preferência e de se dirigir.

A montanha que é você

Ajuda a aceitar o que você criou e a construir intimidade consigo, sem eliminar nada.

Como fazer

1. Fique presente no agora, com a atenção sobre você.
2. Visualize a montanha que representa o que você vê como inaceitável em você.
3. Com calma, transforme-a numa montanha majestosa, de azuis, roxos e neve fria no topo.
4. Aproxime-se dela e aprecie-a com calma.
5. Reconheça que a montanha é você e aceite-a, sem eliminá-la.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 811 · 1 DE ABRIL DE 2001

ELIAS: Embora você tenha um desejo genuíno de criar uma relação íntima consigo mesma, você também mantém uma forte associação, objetivamente, de que algumas das suas experiências e das suas escolhas dentro do seu foco foram inaceitáveis. Isso cria um bloqueio intenso ao seu movimento de se permitir criar essa relação íntima consigo mesma, pois você não se permite ir além ou ao redor desta montanha em particular que criou dentro de si, a respeito da sua percepção de você, e de que você não é a pessoa maravilhosa, aceitável e amável que deseja ser.

A montanha que você criou é bastante sólida, e é uma expressão que você oferece a si mesma em inaceitabilidade. Portanto, em vez

de se permitir ver a si mesma de verdade e entrar na expressão de intimidade consigo, você cria uma ação que acredita que bloqueará e eliminará a sua capacidade e a sua tentativa de se ver.

Agora; nisto, a substância não é o que cria a falta de movimento. A substância em si não é o que afeta você. Pois eu lhe digo que o efeito da substância é criado por você.

GILLIAN: Sim, eu sei que você já disse isso muitas vezes a pessoas que perguntaram sobre o uso de substâncias. Concordo que é a minha percepção, e tenho tentado mudar essa percepção. Não consigo contornar a montanha, Elias.

ELIAS: Deixe-me dizer, minha amiga, que a tentativa de mudar ou mover a sua percepção em relação à substância é, na maior parte, nesta camada da sua expressão no presente, inútil. Pois esse tipo de tentativa é um movimento na direção de querer mudar algo que você acredita ser bastante sólido.

Deixe-me lhe dar uma pequena analogia. A tentativa de mudar a sua percepção sobre a substância pode ser comparada à tentativa de alterar a sua percepção de que um prédio não é um prédio. Eu lhe digo, minha amiga, que neste presente agora você pode ficar diante de um prédio e se concentrar objetivamente na estrutura dele, e posso lhe afirmar genuinamente que você não verá o prédio como um lago. Você continuará a vê-lo como um prédio. Esta é a força da sua percepção.

Do mesmo modo, tentar alterar a sua percepção sobre o efeito dessa substância neste presente agora é inútil, pois a sua percepção é mantida com muita força. Portanto, o que você pode estar criando, com sucesso, não é necessariamente a alteração da sua

percepção sobre o efeito dessa substância em particular, mas o voltar da sua atenção. E, ao voltar a atenção para você e se permitir começar a escutar a si mesma, reconhecendo essa montanha que criou, e NÃO tentando eliminar a montanha, mas vendo-a como um aspecto das suas próprias criações e, assim, se permitindo começar a se mover em aceitação dessa montanha, você influenciará muito a sua percepção. E NESSE efeito sobre a sua percepção você também começará a alterar as suas expressões, os seus comportamentos e o seu envolvimento com atividades.

Agora; deixe-me dizer, ao contrário das suas crenças de massa, que eu não lhe direi que você precisa ou deve interromper essa atividade e esse envolvimento, ou relacionamento, por assim dizer, com essa substância em particular. Este não é o ponto. Isto é apenas a imagem objetiva. Não importa se você escolhe continuar nessa atividade ou não. Eu reconheço que há aspectos de se envolver nesse tipo de atividade que, dentro do foco físico, são bastante prazerosos, e posso lhe dizer também que um movimento natural da essência é criar prazer em QUALQUER forma.

Portanto, o envolvimento com a imagem e a atividade exteriores não é certo nem errado, e não é o ponto. Você pode continuar a consumir essa substância e viver uma experiência prazerosa, e TAMBÉM se permitir entrar num envolvimento com essa montanha e, assim, criar a relação consigo mesma em intimidade. Não é uma situação de uma coisa ou outra.

Deixe-me dizer também, em relação a essa montanha: permita-se um exercício em que você esteja presente no agora, dentro da sua consciência, mantendo a sua atenção sobre você, e crie uma

visualização dessa montanha. Ao criar essa visualização, permita-se uma calma enquanto vê, na sua visualização, essa montanha.

Agora; deixe-me dizer que tenho consciência de que, a princípio, o que você vê dessa montanha talvez não seja o que você chamaria de bonito. Você pode criar, no início, uma montanha que cospe lava derretida e que traz a negritude e a escuridão da energia pesada (com humor). Mas, ao ver essa montanha que criou, permita-se, nessa calma, transformar a sua visualização e criar uma montanha majestosa, de azuis e roxos e com maravilhosa neve fria no alto dos seus picos. E, ao começar a transformar a sua montanha nessa maravilha majestosa, você pode se permitir, neste exercício, aproximar-se dela. Ao se aproximar dela, vendo-a como uma maravilha majestosa, permita-se uma apreciação calma dela.

Depois de se permitir este exercício e esta visualização, permita-se o reconhecimento objetivo de que esta montanha é você. Você não precisa eliminar esta montanha; não precisa transformá-la num pedregulho. Mas pode aceitar esta criação como uma expressão poderosa de si mesma.

Deixe-me dizer, minha amiga, que dentro do seu foco físico e da sua manifestação você criou expressões poderosas da sua energia. Às vezes você pode ver as suas experiências e as suas criações como negativas, como bloqueios ou como expressões que não permitem o seu movimento; mas, em relação à alteração do modo como você vê esta montanha, permita-se um reconhecimento paralelo da força genuína de tudo o que criou dentro do seu foco. Pois, no reconhecimento da força e do poder do que você vê como conflito, você criou isso; o que pode agora lhe sugerir que, assim como você escolhe criar qualquer força de expressão naquilo que

avalia como negativo, você também tem a capacidade de criar uma escolha que expresse essa mesma força no que você quer e no que vê como positivo.

Eu lhe digo que a aceitação dos tons mais escuros do seu foco lhe oferece a genuína apreciação da profundidade e da criatividade que você tem. Ela cria dimensão dentro de você. Você está entendendo?

GILLIAN: Sim, estou entendendo, Elias, e agradeço muito, porque você reforçou para mim... Eu tenho olhado recentemente para aquelas experiências passadas, ditas negativas, e me maravilhado com a beleza com que as criei, em toda a sua profundidade.

ELIAS: Exatamente! E nisto você também se permite ver a sua viagem pelas experiências desta dimensão física, e, ao criar essas profundidades maravilhosas de experiência, mesmo as que você vê como muito ruins, escuras e negativas, o que você oferece a si mesma de maravilhoso? Você oferece a si mesma a compreensão objetiva da sua maravilhosa criatividade e, nesse reconhecimento, também se oferece a oportunidade de deixar cair os véus da separação.

Pois, ao oferecer a si mesma apreciação, sem desvalorização e sem julgamento, mas uma apreciação genuína de tudo o que criou nas suas experiências dentro deste foco, você também se oferece automaticamente uma compreensão genuína, apreciação e compaixão pelos seus companheiros de viagem nesta dimensão física; e, ao criar ESSE reconhecimento, você deixa cair os véus da separação e cria uma expressão genuína de aceitação, e esta é uma maravilhosa oferta de liberdade.

GILLIAN: Sim, concordo com isso, Elias, porque reconheço que, por meio dessas experiências, adquiri mais empatia pelos meus companheiros de viagem.

ELIAS: Correto. AGORA o desafio que você se apresenta é oferecer essa expressão de apreciação, empatia e compaixão a você mesma.

Notar o que você faz num dia

Tira a atenção só do pensamento e mostra as crenças por trás do que você faz sem pensar.

Como fazer

1. Escolha um dia inteiro para prestar atenção ao que você faz fisicamente, a cada momento.
2. Inclua as ações pequenas, por mais sem importância que pareçam.
3. Neste dia, deixe de lado o que as emoções comunicam e note só o que você faz.
4. Note as crenças que movem essas ações automáticas, sem julgá-las.
5. Reconheça a escolha: você pode seguir com as mesmas ações, sabendo que as escolhe.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1204 · 9 DE DEZEMBRO DE 2002

LETTY: Você pode explicar isso um pouco? Não tenho certeza de ter entendido.

ELIAS: Em relação a esses dois assuntos, você começa a projetar a sua atenção para o passado e também em antecipação ao futuro. O modo como você expressa isso é mover a sua atenção para o pensamento, e você se envolve em pensar, pensar, pensar (Letty ri), comparando experiências do passado com antecipações do futuro e se questionando, dizendo a si mesma: 'Acho que quero isto, mas

talvez não queira isto. O que eu quero? Quero expressar um relacionamento com esta pessoa – não, não quero este relacionamento com esta pessoa', e você começa a sua comparação de experiências passadas e da antecipação do que PODE ser vivido no futuro.

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

Agora; o pensamento gera ou cria a realidade? Não. Portanto, o que você está FAZENDO enquanto se perde nesse turbilhão de pensamentos? Numa direção, você está expressando ações automáticas, respostas automáticas, piloto automático, e em outra direção está criando uma ação que apenas confunde você mesma.

Agora; a minha sugestão é que você se ofereça um dia, um dia inteiro, em que se permita prestar atenção em você. Preste atenção ao que você está realmente fazendo fisicamente em cada momento. Neste único dia, não se preocupe com o que você pode estar comunicando a si mesma por meio das emoções. Apenas mova a sua atenção para aquilo em que você está realmente envolvida fisicamente em cada momento, por mais sem importância que

pareça. O significado desta ação é que ela lhe oferece a experiência de mover a sua atenção para outra função que não apenas o pensamento. Ela também lhe oferece a oportunidade de, genuinamente, notar e ver o que você realmente faz fisicamente naquilo que chama de um dia comum.

Deixe-me dizer que todas as ações em que você se envolve num dia, todos os movimentos insignificantes que você gera num dia, são todos influenciados por crenças. Todas as ações e respostas automáticas que você expressa num dia são todas motivadas pelas suas crenças. Mas você não tem consciência da influência das suas crenças, pois não está prestando atenção ao que realmente está fazendo fisicamente, e com isso você reforça a expressão das respostas automáticas e reforça todas essas crenças expressas.

À medida que você reforça todas essas crenças expressas, num período em que cria um evento como restabelecer a interação com o seu antigo empregador ou considerar restabelecer a interação com Leezar – ações que você considera significativas, importantes e grandes –, a sua resposta a essas ações é influenciada pelas crenças que são expressas em cada dia e que influenciam todas as outras ações em que você se envolve e a que não presta atenção. (Pausa de 17 segundos)

LETTY: Uau. Isso é muita coisa para pensar!

ELIAS: O modo como você mexe nos seus papéis durante o dia, o modo como você se relaciona com outras pessoas, como você interage com elas, como você expressa ações na sua hora de almoço, o que você escolhe consumir, sobre o que você fala em conversas, os momentos em que você fecha a sua porta – todas

essas ações que você considera insignificantes e sobre as quais não expressa pensamento algum são ações motivadas por crenças que são expressas continuamente. São essas as ações que lhe oferecem clareza na informação sobre o que você gera naturalmente e sobre quais crenças influenciam essas ações.

As mesmas crenças são expressas nas ações que você gera em relação aos assuntos que considera significativos ou importantes. A diferença é que, em todas essas ações, você NÃO incorpora o pensamento. Você não está pensando em todas essas ações automáticas – você está fazendo. E, em relação aos assuntos que considera importantes, você está pensando e não está prestando atenção ao fazer. (Pausa)

SESSÃO 1204 · 9 DE DEZEMBRO DE 2002

ELIAS: Agora; lembre-se também de que essas crenças que influenciam todos os seus movimentos, todas as suas ações e todas as suas expressões não são más. Também não são boas. Em si mesmas, elas apenas são. Mas o significado de reconhecer o que influencia aquilo que você realmente faz é que você se permite tornar-se familiar. Você presta atenção no agora e, com isso, se oferece o reconhecimento da escolha.

LETTY: E da liberdade.

ELIAS: Correto. Não importa se você escolhe continuar a expressar certas crenças e continuar a expressar as mesmas ações. O que tem significado é que você saiba que está escolhendo isso.

Notar e parar

Notar sem julgar, e parar o automático no meio do caminho.

Pare e volte ao agora

Interrompe a ansiedade que puxa a atenção para o futuro e traz você de volta ao agora, onde há escolha.

Como fazer

1. Note o sinal de ansiedade ou desânimo quando ele aparecer.
2. Note que a sua atenção foi para o futuro.
3. Diga a si mesmo, em voz alta se quiser: 'Pare!'
4. Mova a atenção para o corpo: relaxe os músculos, dos pés para cima, e respire.
5. Pergunte: 'O que estou de fato fazendo agora?' e escolha o que quer.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 941 · 28 DE OUTUBRO DE 2001

YVONNE: Como posso mudar isso? Preciso sair daqui. Estou aqui há muito tempo, e sei que a porta está aberta. Quer dizer, intelectualmente eu entendo tudo, mas isso ainda não chegou até as pontas dos meus dedos.

ELIAS: Entendo. Que você ofereça a si mesma informação intelectualmente é um passo, mas também entendo bem a diferença entre incorporar os conceitos intelectualmente e incorporar a ação da realidade.

YVONNE: A experiência.

ELIAS: Exato.

Agora; nisso, como você começa? Você começa movendo a sua atenção para você. Sei que isso parece, em palavras, um movimento bem simples, mas na verdade o costume é projetar a atenção para fora, a tal ponto que você nem nota. Portanto, o passo inicial é permitir-se notar.

No momento em que você está vivendo essa falta de motivação, essa depressão, essa ansiedade, esses sinais são muito fortes. Naquele momento eles são facilmente reconhecidos e facilmente notados. Use esses sinais como uma oportunidade, pois é isso o que eles são, na verdade. Nessa oportunidade, ao notar esses sinais, permita-se mover a sua atenção para identificar a que você está associando, naquele momento, aquilo em relação ao qual está gerando esses sinais.

Deixe-me lhe dizer: no que você gera, o seu desafio envolve, na maior parte, dois aspectos. No momento em que você começa a gerar essa ansiedade, a sua atenção se projeta para o futuro, na antecipação do que pode ser ou do que você pode não gerar, e por isso você se desvaloriza. Mas o ponto é reconhecer que a sua atenção está se movendo para o futuro, e não no agora.

YVONNE: Certo.

ELIAS: O outro aspecto do que você gera, em relação a projetar a sua atenção para o futuro, [é que] você cria um movimento de energia de volta, por assim dizer, para o agora, [no qual] você ataca a sua motivação. Esses são termos figurativos.

A atenção se move para o futuro; o sinal de ansiedade começa. A energia volta para o agora e afeta a expressão do agora, que é a

motivação. Ela elimina a motivação em alinhamento direto com a projeção da atenção para o futuro.

Agora; no momento em que você notar o sinal da ansiedade, permita-se também notar como você está projetando a sua atenção para o futuro. Ao notar essa projeção, diga intencionalmente a si mesma (você pode até usar a linguagem falada, se assim escolher, para obter a sua atenção): 'PARE!' Depois de dizer 'pare', mova a sua atenção para o AGORA e permita-se reconhecer e avaliar o que de fato está ocorrendo AGORA.

YVONNE: Mas esse não é o momento criativo? Não é o lugar onde eu...

ELIAS: Sim.

YVONNE: ...crio a coisa nova?

ELIAS: Sim. Mas você não está se permitindo. (Com força) NESTE momento, NESTE AGORA, você está criando precisamente o que estou descrevendo a você. O que você está de fato criando? O que você está de fato FAZENDO neste momento?

YVONNE: Expandindo.

ELIAS: Não! O que você está DE FATO fazendo neste momento?

YVONNE: Ouvindo você.

ELIAS: Exato! Portanto, o que é a ansiedade? Qual é a sua associação? Não com o que você está gerando agora, por escolha. O que você está gerando agora, neste agora, por escolha, fazendo, é o que você quer.

YVONNE: Sim.

ELIAS: Você quer estar numa conversa comigo e está, mas também está gerando, ao mesmo tempo, uma TREMENDA tensão e ansiedade...

YVONNE: Sim!

ELIAS: ...e projetando energia. Note, NESTE AGORA, e diga o quê a si mesma? (Breve pausa) Uma palavra.

YVONNE: Desculpe, me perdi um pouco no que você quer dizer.

ELIAS: Estou fazendo o exercício com você, neste agora!

YVONNE: Então, agora eu quero parar...

ELIAS: Sim!

YVONNE: ...a tensão, a ansiedade.

ELIAS: Portanto, você diz a si mesma uma palavra: 'PARE!'

YVONNE: Pare.

ELIAS: Agora; para onde você move a sua atenção? Mova a sua atenção para os seus pés e diga 'relaxe'. Mova a sua atenção devagar e por completo por todo o seu corpo.

YVONNE: Relaxe.

ELIAS: Não diga apenas a si mesma 'relaxe'. Vamos fazer juntos?

(Falando devagar e com suavidade) Sinta a tensão nos músculos do corpo físico e solte essa tensão. Sinta a tensão física se mover em suavidade. Sinta-se soltar essa tensão e relaxar, e permita-se a sua respiração. Pois é bem difícil segurar a tensão no seu corpo físico e,

ao mesmo tempo, incorporar uma tremenda entrada de ar e soltá-lo. Enquanto você continua a se permitir relaxar, não ocupe o pensamento com nada além de notar os seus músculos, o seu corpo, os seus ossos.

Enquanto você continua essa ação agora, deixe-me dizer-lhe também sobre a ação que vocês geram dentro do foco físico e identificam como chorar. Se você se permite reconhecer essa ação: quando um indivíduo puxa o ar e segura a tensão, ele facilita a ação de chorar com muita facilidade; mas ao soltar a tensão, é difícil continuar essa ação de chorar, pois a ação em si é uma liberação natural da tensão do corpo.

YVONNE: Chorar?

ELIAS: Sim. É uma ação natural que você instrui a sua consciência corporal a realizar para liberar a tensão.

Agora; neste momento, ao realizar essa ação, sei que o meu falar com você é uma distração, e você não está se permitindo incorporar totalmente a sua atenção apenas em você.

YVONNE: Certo, e relaxando.

ELIAS: Exato. Mas estamos realizando juntos um exemplo de exercício, para que você se lembre dele.

Nisso, reconheça também que, ao voltar a sua atenção para o seu corpo físico, você para de projetar a sua atenção para o futuro. Você para de se associar automaticamente com o que está antecipando ou com o que está pensando sobre o futuro.

Depois de ter desviado a sua atenção da projeção para o futuro e de tê-la focado no agora, dando-lhe a ocupação de relaxar intencionalmente a sua consciência corporal física, e depois de ter se permitido relaxar, você pode se perguntar: 'O que estou gerando agora? O que estou de fato fazendo agora? Estou realizando aquela ação que antecipo e para a qual projeto a minha atenção no futuro? Não! Estou sentada numa cadeira. Estou fazendo um exercício de relaxar os meus músculos. O que estou gerando que criaria ansiedade?' Nenhuma expressão.

Isso em si, meu amigo, lhe oferece escolha. Pois agora você libera a ansiedade, o medo, o desânimo e a opressão, porque a sua atenção agora se volta para você e você incorpora a liberdade de saber: 'Estou gerando pouco movimento neste momento. Estou sentada numa cadeira. Estou relaxando. Ah! Tenho muitas escolhas! Posso escolher o que eu quiser neste momento.'

Pergunte o que está fazendo

Leva a atenção de volta a você, trocando o 'por quê' pela pergunta 'o que estou fazendo agora?'.

Como fazer

1. Escolha a sua resposta automática mais familiar.
2. Pergunte 'o que estou fazendo agora?' em vez de 'por quê?'.
3. Sinta o corpo, os pés, e note o que se passa fora e dentro ao mesmo tempo.
4. Pergunte qual é a sua motivação para fazer o que faz.
5. Veja a crença e o gatilho por trás, e escolha.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1167 · 26 DE OUTUBRO DE 2002

ELIAS: Muito bem! Ao ouvirem uns aos outros expressar essas respostas automáticas que lhes são mais familiares, o que vocês avaliam agora, ao moverem a atenção para si mesmos e se permitirem examinar qual é a motivação que impulsiona essas respostas automáticas? (Pausa)

CATHY: A minha seria o medo.

ELIAS: Isso é uma afirmação geral!

WENDY: Aqui é a Wendy. Muito, muito frequentemente, eu fico tentando descobrir o que as pessoas estão pensando e por que estão fazendo o que fazem, e acho que a motivação é me proteger. (Elias acena)

ELIAS: Muito bem. E Shynla [Cathy], dê algo específico.

Sim, este é um exercício que estamos realizando, e ele tem um propósito. O início do exercício foi identificar a sua resposta mais automática. Isso lhes dá a oportunidade de examinar um elemento de si mesmos, de se familiarizar com o que vocês FAZEM, pois vocês ESCOLHEM o que FAZEM, mas não reconhecem que escolhem o que fazem.

O passo seguinte neste exercício é identificar o que motiva essas respostas automáticas, o que lhes dá a oportunidade de se familiarizar mais com vocês mesmos e de identificar o processo de como se familiarizam com vocês mesmos. Isso exige especificidades, não generalidades. A pergunta mais significativa que vocês fazem a si mesmos é 'por quê', e a pergunta menos respondida é 'por quê'. Pois vocês não são específicos consigo mesmos, não se permitem a oportunidade de prestar atenção ao que estão de fato fazendo, ao que motiva o que estão fazendo e ao que está influenciando o que estão fazendo.

CATHY: É difícil demais! (Risos, e Elias acena)

ARTHUR: Muitas vezes, Elias, acho que são as outras pessoas me influenciando, em vez de eu mesmo.

ELIAS: Não prestar atenção em você!

ARTHUR: Sim.

ELIAS: E isso é bem comum à maioria dos indivíduos. A sua atenção está sendo projetada para outros indivíduos, e vocês não estão prestando atenção em si mesmos. Ou pensam que estão prestando atenção em si mesmos, pois podem estar prestando

atenção, naquele momento, a uma ação que está ocorrendo ou a um evento.

PARE, agora! Onde está a sua atenção? De todos vocês!

RODNEY (e vários outros): Em você.

ELIAS: Exato!

PAUL H: Na motocicleta (o som de uma motocicleta passando podia ser ouvido quando Elias fez a pergunta ao grupo). (Muitas risadas, e Elias reconhece com um aceno)

ELIAS: Agora; onde estão VOCÊS em relação à sua atenção associada a mim? (Pausa)

RODNEY: Estou tentando entender o que você está dizendo. (Risos)

ELIAS: (Sorrindo) Dito de forma bem simples, vocês não estão.

KATHLEEN: Gostaria de pedir as suas sugestões sobre como discernir o porquê, porque você mudou a minha atenção de modo que vejo muitos comportamentos meus que são automáticos ou compulsivos ou o que for, e foi muito útil ouvir a sugestão de examinar o porquê antes de prosseguir. Agora estou meio presa no porquê e quero ajuda para discernir através do porquê até onde isso levar em seguida.

ELIAS: Entendo o que você está expressando, mas o porquê é insignificante...

KATHLEEN: Você disse que era significativo.

ELIAS: Não, eu expressei que é o que VOCÊ expressa com mais frequência. Esta é a SUA pergunta mais significativa. Pois, nas suas avaliações, esta é a sua maior pergunta: por quê?

WENDY: Mas é insignificante?

ELIAS: Sim.

FRAN: Deveríamos perguntar 'como'?

ELIAS: E 'o quê'. Não necessariamente por quê, pois esta pergunta, como eu disse, vocês não respondem; e apresentam a pergunta a mim mais uma vez: 'Explique-me como responder a esta pergunta 'por quê', pois estou tendo dificuldade em respondê-la.' Pois TODOS vocês têm dificuldade em responder a esta pergunta 'por quê', porque ela não move a sua atenção para você na avaliação de si mesmos.

Ao passo que, se vocês dizem a si mesmos primeiro 'O QUE estou fazendo', movem a sua atenção para o agora, o que é extremamente significativo. Quando movem a atenção para o agora ao perguntar a si mesmos 'o que estou FAZENDO', vocês começam a avaliar. Vocês podem estar dizendo a si mesmos neste exato momento: 'Estou ouvindo Elias. Estou sentado numa sala. Estou prestando atenção.' Onde está a sua atenção em relação a si mesmos? Qual é a sua motivação? A sua motivação para estar presente nesta sala e participar da conversa comigo é se familiarizar mais com vocês.

Agora; onde está a atenção de cada um de vocês em relação a si mesmos? Isto é significativo, pois a maioria dos indivíduos presentes nesta sala incorpora a orientação comum, e a ação mais desconhecida para vocês é prestar atenção ao que ocorre fora de si

e, ao mesmo tempo, prestar atenção ao que ocorre dentro de vocês, estando cientes da sua própria presença, da sua própria manifestação.

Vocês sentem os seus pés?

PAT: Agora sinto! (Risos)

ELIAS: (Ri baixinho) Vocês estão cientes do seu cabelo?

KATHLEEN: Então isso é outra variedade de desvalorizar a si mesmo, ser comum e prestar mais atenção para fora em vez de...

ELIAS: Não necessariamente. Mas vocês estão mudando, e qual é a sua escolha na sua mudança: mudar com dificuldade ou mudar com facilidade? E o MÉTODO (risos) para mudar com facilidade é prestar atenção em si mesmo.

Sei muito bem que venho expressando esta afirmação desde o início deste fórum, e sei também que a maioria dos indivíduos deste fórum não entende o que estou expressando. Vocês me ouvem dizer isto, saem depois das nossas conversas, conversam entre si e se perguntam: como eu presto atenção em mim?

E eu lhes ofereço o método: prestar atenção ao que vocês estão de fato fazendo no momento, perguntando a si mesmos, especialmente nos períodos em que estão expressando conflito, desvalorização de si mesmos ou o medo geral de tudo, e oferecendo a si mesmos a oportunidade de perguntar especificamente: qual é o meu medo agora, neste momento? O que estou FAZENDO neste momento?

Aqueles de vocês que incorporam a orientação suave serão receptivos a esta linguagem de 'fazer' com muito mais facilidade do que aqueles que são comuns ou intermediários, pois isso está incorporado na linguagem do suave: não 'o que estou criando'; 'o que estou fazendo?' Indivíduos suaves, quando recebem a afirmação ou a pergunta 'o que você está criando', podem responder: 'Não sei.' (Risos) Ao passo que, se você apresenta a pergunta 'o que você está fazendo', eles terão muito prazer em lhe explicar.

Agora; é significativo oferecer esta pergunta àqueles de vocês que são comuns e intermediários, pois vocês também estão fazendo, e essa terminologia de 'o que você está criando' se tornou tão banal na sua linguagem que vocês não estão prestando atenção. É conceito.

O que você está criando? Sim?

FRAN: Bem, estou criando uma experiência maravilhosa de companheirismo ou o que for, e de estar junto com todas essas pessoas que me são muito familiares.

ELIAS: Ah, e posso lhe dizer neste momento que, nos recantos profundos do seu eu genuíno, você não acredita nisso! (Risos)

FRAN: Fui pega! (Risos)

ELIAS: Você acredita que muitos indivíduos se reuniram por vontade própria, e que você também está presente, participando e experimentando uma sensação de ter sorte, mas não que você de fato criou tudo isto.

Agora; o que você está FAZENDO?

FRAN: Estou numa saia justa; não sei!

ELIAS: Você está sentada numa sala; está falando comigo. Está avaliando diferentes aspectos de si mesma. Está usando os seus processos de pensamento...

FRAN: Sim, como de costume.

ELIAS: ...em avaliação.

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

Agora; o que pode ser uma indicação para muitos de vocês é o que estão sentindo. Pode ser um ponto de partida, pois os seus sentimentos são de certa forma identificáveis. Não inteiramente, pois vocês também generalizam os seus sentimentos, e escolhem qual sentimento pode ser o mais forte e dizem a si mesmos que estão sentindo apenas um sentimento. Na verdade, na maior parte, vocês estão continuamente oferecendo a si mesmos comunicações por meio das emoções, e muitas delas estão ocorrendo ao mesmo tempo, o que gera muitos sentimentos. Mas vocês não estão prestando atenção e, por isso, dizem que se sentem neutros.
(Pausa)

[…]

ELIAS: Agora; quando vocês movem a atenção para o agora ao perguntar a si mesmos 'o que estou fazendo', podem mover a atenção mais além, perguntando a si mesmos qual é a sua motivação para FAZER o que estão fazendo no momento. Ao perguntar a si mesmos qual é a sua motivação, isso moverá a sua atenção para a avaliação, e a avaliação lhes oferecerá informação

sobre as crenças que os influenciam e sobre as suas associações com gatilhos, que são experiências passadas que vocês solidificaram em absolutos. Esta é a maneira como vocês se familiarizam consigo mesmos, e se permitem escolher.

Notar sem analisar

Mostra o que você faz no automático e o que o move, só de notar, sem explicar nem julgar.

Como fazer

1. Passe um dia notando cada ação sua, uma a uma.
2. Diga só o fato: 'Eu fechei a porta.' Sem 'porque'.
3. Não analise na hora; no dia seguinte, recorde e pergunte o que você fez e o que o motivou.
4. Veja se foi preferência ou crença por trás, como o medo ou a proteção.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1742 · 2 DE ABRIL DE 2005

ELIAS: Agora; isto não é para desvalorizar nenhum de vocês. É apenas para lhes oferecer a informação de que, de certas maneiras, vocês estão se iludindo, pois não estão prestando atenção e não estão observando as suas próprias ações. Vocês não estão fazendo a conexão entre o quanto as suas ações são significativas em cada um dos seus dias e como isso contribui para o que vocês não querem e como cria o que vocês não querem, e que vocês NÃO são vítimas, que não são inconscientes e que VOCÊS têm a capacidade de manipular intencionalmente a sua realidade e criar precisamente o que querem. Mas isso começa com vocês, não com o que está fora de vocês. Isto é o mais significativo.

Um dos elementos que começam com vocês é reconhecer o que vocês negam a si mesmos e que gera essa irritação e esse medo, o que vocês não se permitem, e como projetam a sua atenção para fora de si, buscando controle do lado de fora e perdendo-o por dentro, sem gerar uma consciência genuína do que estão de fato fazendo.

Desafio cada indivíduo nesta sala, neste dia, a passar um dia prestando atenção a cada ação que realiza, CADA ação, e, ao prestar atenção a cada ação que realiza em um dia, tentar avaliar o que influenciou essa ação. O que vocês estavam de fato fazendo? Vão fechar a porta? Vão abrir a porta? O que influencia essa ação?

DEANE: Querer entrar na outra sala, claro. É bem banal, ir de uma sala para outra.

ELIAS: É PRECISAMENTE isso que estou expressando. Se você abre uma porta e entra em outra sala, você fecha a porta? O que o motiva a fechá-la?

DEANE: Está calor lá fora; quero manter o frio aqui dentro. O que isso me diz?

INNA: Para deixar as outras pessoas de fora?

ELIAS: Não necessariamente; talvez.

INNA: É a preferência dele.

ELIAS: Talvez seja uma preferência.

NAOMI: Você está supondo que fecha a porta. Não precisa necessariamente fechar a porta.

ELIAS: Exato, mas a pergunta é se você fecha a porta, e você deu uma resposta em relação a fechar a porta. Eu não estou supondo; essa foi a abordagem dele.

Nisso, se você fecha a porta, qual é a sua motivação? ISSO lhe oferece informação. Você pode estar fechando a porta porque não deseja lidar com o barulho de fora. Ele pode ser uma irritação para você. Ou pode estar fechando a porta porque é mais confortável para você lá dentro, pois a temperatura é diferente. Isso é uma preferência. Em todas essas ações, você pode identificar o que é uma preferência, o que não é uma preferência, o que está sendo influenciado por algum elemento que não seja uma preferência.

Você tranca a porta quando sai da sua casa? Você pensa nisso? Não, é uma ação automática, quer você tranque, quer não. Você não usa o pensamento, não usa uma comunicação emocional, não presta atenção. É uma resposta automática. Você simplesmente faz. Mas essa ação está sendo influenciada por alguma crença. Pode estar sendo influenciada por uma preferência (que também é uma crença), mas pode estar sendo influenciada por uma preferência ou por uma crença subjacente a respeito de proteção, que também pode ser um medo subjacente que você pode não estar expressando nem sentindo no momento em que tranca a porta, mas que está presente.

DEANE: O que é a causa de passar a tranca.

ELIAS: Exato.

PAT B: Não poderia ser uma resposta automática, sem pensamento?

ELIAS: É uma resposta automática. É, e esse é o ponto. É isso que estou expressando a vocês. É isso que é significativo prestar atenção. Pois essa resposta automática, se estiver sendo influenciada por uma expressão subjacente de proteção e por um medo subjacente de dano, você continua nas atividades diárias (talvez mais de uma vez dentro das atividades diárias) a reforçar essa crença e esse medo. Em seguida, você pode criar esse medo, pois o reforçou repetidamente. Você se concentra nele continuamente, e quanto mais se concentra nele, mais o cria.

Este é o ponto do que estou expressando a vocês em relação a prestar atenção ao que vocês estão de fato fazendo e ao tipo de energia que estão expressando. Este é o ponto de lhes fazer a pergunta sobre o que os irrita e o que temem. Pois, ao fazer essa pergunta a si mesmos, vocês podem avaliar com mais clareza o que estão de fato fazendo e que tipo de energia estão de fato projetando. Não em eventos que vocês consideram importantes e significativos, mas no que fazem em cada um dos seus dias, pois é isso que cria esses eventos importantes e significativos, como conflitos importantes e significativos.

[…]

ELLA: Tenho uma pergunta sobre o exercício de prestar atenção. Você recomendou esse exercício em sessões privadas e públicas. Como Sumari, gosto de experimentar. Mas o que notei foi que, quando você tenta prestar atenção em tudo o que faz, acaba como uma lagarta que analisa qual pé pôr no chão, mas esquece completamente como andar! (Risos do grupo) Eu tento fazer isso, mas fico com a cabeça completamente lotada e digo: 'Que se dane! Não sei o que estou fazendo!' Existe alguma outra abordagem?

Digamos que você pegue um dia normal. A maioria de nós trabalha. Talvez seja melhor fazer num fim de semana, quando não somos tão obrigados a prestar atenção em...

ELIAS: Não necessariamente.

[…]

ELIAS: Deixe-me lhe dar um esclarecimento. Muito bem, deixe-me esclarecer. Não é necessário que você analise ou avalie no momento, naquele dia. O exercício não é analisar, mas notar.

ELLA: Para mim é a mesma coisa.

ELIAS: Não é a mesma coisa.

ELLA: Estou tentando notar, enquanto noto e pratico a informação, enquanto faço automaticamente...

ELIAS: E isso complica.

ELLA: Complica. De certa forma, quase parece que talvez eu não deva me autoanalisar, mas acaba resultando nisso. O que você sugere? Talvez eu deva passar o meu dia e, antes de dormir, analisar aquele dia em retrospecto?

ELIAS: Não necessariamente. Talvez no dia seguinte você possa gerar uma lembrança e se permitir avaliar. O que você experimentou? Como você experimentou? Qual foi a sua motivação?

ELLA: Como você distingue notar de analisar? Onde está a sua distinção? Porque para mim são quase sinônimos.

ELIAS: Não são sinônimos.

ELLA: Pode explicar melhor?

ELIAS: Notar é apenas notar. Notar é prestar atenção: 'Eu fechei a porta.' Nenhum outro pensamento.

ELLA: Se eu fechei a porta porque...

ELIAS: Não 'porque'! (Risos do grupo) Não 'porque'!

ELLA: Cheguei ao ponto de dizer: que se dane! Fechei a porta porque tenho uma crença, reconheci a crença, posso fazer o que quiser.

ELIAS: Não 'porque'!

ELLA: Não 'porque'?

ELIAS: Não: 'Eu fechei a porta.'

CATHY: Então analisar é o fazer que você está me dizendo para não fazer.

ELIAS: Sim!

ELLA: Então qual é o sentido de notar que fechei a porta sem pensar por quê?

ELIAS: Você realiza ações continuamente. Você realiza continuamente ações que não analisa, em relação às quais não usa NENHUM pensamento sobre o que faz.

ELLA: Isso é verdade.

ELIAS: Isso não quer dizer que você não esteja continuamente alimentando a si mesma com informação. Você está continuamente inserindo informação. Você não está PENSANDO nessa

informação, mas está assimilando. Nessa assimilação do que você faz, ao notar o que faz, você está gerando direções.

ELLA: Deixe-me fazer uma pergunta. Eu simplesmente passo o meu dia e interajo com as pessoas e vou notando, como você sugere. Noto que gerei um julgamento. Então digo a mim mesma que gerei um julgamento e que devo ir para casa. Basicamente, ofereço a mim mesma informação de cada ação que realizo durante o dia.

ELIAS: Sim.

ELLA: Certo, vou fazer isso. (Risos do grupo) O que isso resultaria no fim do dia? Parece que no meu subconsciente eu processaria toda essa informação...

ELIAS: Você está continuamente processando...

ELLA: Entendo isso, mas mesmo notando o resultado sem me autoanalisar ou sem me julgar, isso me ajuda em algum lugar no centro roxo.

ELIAS: Sim, é benéfico, pois o que vocês fazem, na maior parte, é não notar a maior parte do que fazem. A mera ação de notar o que você está fazendo é suficiente. Isso desperta a avaliação seguinte. Isso lhe oferece informação sobre o que você faz, sobre o que a motiva, e permite que você se familiarize mais com você.

Todos vocês podem gerar o pensamento de que se conhecem muito bem. Posso fazer muitas perguntas a cada um de vocês e posso lhes dizer que, na maior parte, a probabilidade é de que, a qualquer uma das minhas perguntas, vocês respondessem: 'Não sei', pois não prestam atenção.

Mas se você presta atenção ao que está fazendo, mesmo em um único dia, sem analisar, apenas notando, você oferece a si mesmo uma informação considerável. Pois mesmo sem análise, você se surpreende e diz, nesse notar: 'Ah, eu não tinha reconhecido que faço isso antes deste momento'.

Apreciar a si mesmo

A apreciação de si, que o Elias chama de uma das expressões de energia mais fortes que você gera.

Apreciar-se três vezes ao dia

Interrompe o hábito de se desvalorizar e cria uma energia nova, que fica mais familiar a cada dia de prática.

Como fazer

1. Em cada dia, em momentos diferentes, expresse três coisas de si mesmo que você aprecia.
2. Qualquer coisa serve: os sapatos que você usa, o formato das unhas.
3. Se aparecer oposição ou desvalorização, apenas reconheça e solte. Não lute contra ela.
4. Continue por duas semanas, mesmo depois de notar a diferença.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1799 · 16 DE JULHO DE 2005

ALICIA: Eu sou a Alicia/Tisara. Tenho me oposto a mim mesma MUITO ultimamente, acho. Eu não estive na sessão de Nova Orleans, mas li a transcrição, e o que ficou claro para mim sobre mim mesma é que eu tenho medo de mim e também me irrito comigo. Estou realmente lutando agora para prestar atenção em mim mesma, mas não estou fazendo um bom trabalho...

ELIAS: Pare! Reconheça.

ALICIA: O que eu acabei de fazer? Eu me desvalorizei. Bem, eu sei que faço isso, mas faço mesmo assim!

Sinto que, nos últimos seis meses, apresentei a mim mesma imagens realmente duras. Agora mesmo me sinto financeiramente na miséria. Não gosto do meu trabalho. Meus filhos estão o tempo todo gritando e brigando uns com os outros. Não sinto que esteja me movendo na direção em que quero estar. Sinto que tenho todas essas faltas. O pior é que tento ter sessões com você desde março e acho que estou me opondo a elas, o que não entendo, e fico muito brava comigo mesma.

Minha pergunta é: você pode esclarecer, ou me ajudar a esclarecer, o que tenho feito nesses últimos meses que me parece tão duro e frustrante?

ELIAS: Sim. Você está gerando uma oposição considerável consigo mesma, com o seu ambiente e com a maior parte do que cria. Nessa oposição consigo mesma, você não se permite nenhuma expressão de apreciação. Você apenas continua reforçando uma desvalorização de si mesma, que chega a um extremo no qual você não merece estar conversando comigo – dentro da SUA percepção – pois você é indigna de quase tudo neste período de tempo, já que tudo o que você faz parece fracassar.

Deixe-me lhe dizer, minha amiga: em primeiro lugar, eu lhe ofereço um exercício simples, que lhe instruo a incorporar dentro de um período de duas das suas semanas. Nele, dentro de cada dia, você expressará, em momentos diferentes, três elementos diferentes de si mesma que você aprecia.

ALICIA: (Suavemente) Isso é difícil. Aqui está a parte da oposição, eu sinto que estou resistindo a isso...

ELIAS: Sim!

ALICIA: ...e eu não quero resistir!

ELIAS: Eu sei. Mas não tente se opor ainda mais, opondo-se à oposição! Reconheça que é isso que você está vivenciando e permita-se notar isso. Agora não se trata de tentar mudar isso. Isso se tornou familiar demais e extremo demais. Portanto, praticar o exercício interromperá essa desvalorização automática de si mesma que ocorre continuamente. Ao interromper isso, você cria um tipo diferente de energia.

Posso lhe dizer que, ao final de uma das suas semanas, você estará notando de modo diferente, vivenciando de modo diferente e se expressando de modo diferente. Mas continue o exercício mesmo assim, pois isso reforça o seu reconhecimento de si mesma e o torna muito mais familiar.

Nos momentos em que você notar que está se opondo, o que acontece com frequência, não tente afastar; apenas reconheça que é isso que você está expressando. Tentar eliminar ou afastar reforça, e reforça a sua desvalorização de si mesma.

ALICIA: Deixe-me dar um exemplo, acho eu, do que você está dizendo. Digamos que eu esteja trabalhando em pensar em três coisas de mim mesma que aprecio no dia. Vou dizer a mim mesma algo como: acho que aprecio o fato de ter me organizado melhor. Então sinto que digo a mim mesma: isso é tão bobo! Então o que você está dizendo é que, quando eu fizer isso, não devo dizer que é bobo o fato de eu achar que é bobo.

ELIAS: Sim, sim.

ALICIA: Eu só estou notando que disse que é bobo, então está aí, mas estou fazendo isso mesmo assim.

ELIAS: Sim, e solte, sim. Pois isso também é uma liberação de energia e lhe permite, com o tempo, avançar com mais facilidade nessa apreciação, reconhecê-la e não desvalorizar automaticamente a sua própria apreciação. No começo isso pode ocorrer, mas com o tempo você apresentará a si mesma expressões de apreciação suficientes para notar que não está dizendo automaticamente a si mesma "ah, isso é bobo" ou "essa apreciação não é boa o bastante".

Não importa qual seja a apreciação. Pode ser que você aprecie os sapatos que está usando neste momento. Pode ser que aprecie o formato das suas unhas. Pode ser QUALQUER expressão de apreciação; não importa. (Com firmeza) Isso muda automaticamente a sua energia. Você pode estar se opondo no momento seguinte, mas no momento em que está expressando essa apreciação genuína, você não pode estar se opondo.

ALICIA: Mesmo que eu a desvalorize enquanto a digo a mim mesma? Mesmo que eu tente tirá-la no passo seguinte, ela continua estando ali?

ELIAS: Correto. Você já expressou uma energia diferente. Mesmo que no momento seguinte você volte e continue a expressar a energia familiar, não importa. O ponto é que você a interrompeu por um momento e está se oferecendo a experiência de interrompê-la, e isso se torna mais familiar e mais poderoso à medida que você continua a fazê-lo.

SESSÃO 1799 · 16 DE JULHO DE 2005

GEORGE: Tenho uma pergunta geral sobre isso. Eu sou o George, foco de Gregor. Se fizermos esse exercício que você acabou de sugerir, em geral, quando você faz as coisas elas se tornam mais familiares. E, ao se tornarem mais familiares, elas se tornam mais poderosas, na verdade.

ELIAS: Sim.

GEORGE: Então isso seria útil para qualquer pessoa...

ELIAS: Sim.

GEORGE: ...fazer, para desenvolver um sentido mais poderoso de apreciação.

ELIAS: Sim. Posso lhe dizer que a apreciação gera uma das expressões de energia MAIS PODEROSAS que você pode gerar. Ela só pode ser rivalizada por uma intensidade de medo, um extremo de medo. Mas, como muitos de vocês podem estar cientes dentro das suas experiências, o medo pode ser uma expressão PODEROSA de energia e pode criar expressões poderosas e expressões destrutivas, e pode ser expresso a tal extremo que você pode até gerar uma manifestação física dele. Você pode configurar a energia do medo em um ser físico de verdade. É assim tão poderosa essa expressão de energia. Mas a apreciação é mais poderosa do que o medo.

GEORGE: A apreciação é, por assim dizer, o antídoto para o medo. Então, se escolhermos deliberadamente nos apreciar todos os dias, pelo menos três vezes ao dia, isso se tornará muito mais poderoso na nossa experiência.

ELIAS: Sim.

GEORGE: Obrigado.

ELIAS: De nada.

O jogo do presente com sorriso

Traz leveza e brincadeira para o dia e ensina a se presentear, abrindo a porta para a apreciação de si mesmo.

Como fazer

1. Todo dia, durante duas semanas, saia de casa e compre um pequeno item como presente para você.
2. Não importa o que seja, o tamanho ou o preço.
3. Compre com um sorriso: esse é o único requisito.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1442 · 24 DE SETEMBRO DE 2003

DARYL: ... em parte nos relacionamentos, mas mais em geral, tenho tentado entender quando interajo com a energia de alguém e crio a partir do projeto dessa pessoa.

Digamos que eu esteja fazendo isso com alguém e perceba que essa pessoa, para mim, tem uma qualidade particular, e então talvez alguns dos meus amigos que também conhecem essa pessoa digam que também acham que ela tem essa qualidade. Fico me perguntando, embora talvez seja os dois, se isso indica que essa é uma qualidade daquela pessoa e da energia dela, ou se eu crio meus amigos vendo a pessoa desse jeito porque é assim que eu a vejo. Você sabe o que quero dizer?

ELIAS: Estou ciente.

DARYL: (Rindo) Existe uma resposta curta para essa pergunta?

ELIAS: Posso lhe dizer que você está criando a expressão e a qualidade, por assim dizer, em associação com a energia que o outro indivíduo está projetando.

Agora; o elemento nisso que está diretamente associado a você e ao seu reflexo envolve o momento e com quem você escolhe interagir em que momento particular, e nada disso é acidente.

Em cada momento em que você interage com qualquer outro indivíduo, você escolheu especificamente se envolver com aquele indivíduo naquele momento, atraindo para si a energia dele na projeção de energia dele, configurando-a em associação com o projeto dele, mas como um reflexo de você mesmo. Esta é a perfeição das suas habilidades e a precisão de como vocês atraem energia para si continuamente.

DARYL: Então, se estou tentando refletir de volta para mim certas qualidades ou aspectos meus, por exemplo, a minha falta de aceitação de mim mesmo, então vou sair e interagir com um indivíduo e atrair essa pessoa especificamente por causa de qualidades da energia dela?

ELIAS: Nesse momento, sim, e de como ela refletirá isso para você.

DARYL: Porque seria o reflexo mais eficaz?

ELIAS: Correto. Isso pode ocorrer com um indivíduo que você conhece bem objetivamente e considera um amigo, ou pode ocorrer num momento com o que você considera um estranho, ou pode ocorrer com um indivíduo que é um conhecido. Pode ocorrer de muitas maneiras diferentes. Mas, seja qual for a maneira que

você escolher, reconheça que você criou isso de propósito e com precisão, e que não é um acidente.

DARYL: Também estou definitivamente tendo momentos... Parece que este lugar em particular, o lugar onde estou, que fica no alto de uma colina, facilita isso. Sinto realmente, em alguns momentos, que estou criando não só este apartamento, mas toda a East Bay de San Francisco, como se eu pudesse sentir isso fluindo para fora da minha percepção, o que é realmente poderoso.

ELIAS: E talvez você possa gerar o seu próprio jogo individual e dizer a si mesmo que é bom ser rei! (Ri com Daryl)

DARYL: Isso poderia ser bom, porque é um sentimento bem diferente de ser a pobre vítima.

Acabei de sentir essa dor no peito agora, enquanto falávamos sobre ser bom ser rei. Pode me dizer a que eu deveria prestar atenção aí?

ELIAS: Preste atenção à tensão que você vem criando e à ação de tossir. Você se permitiu um momento de diversão e imediatamente respondeu a si mesmo. Você se permitiu um momento de leveza, e o que criou?

DARYL: Dor.

ELIAS: Correto.

DARYL: Eu sou um capataz duro.

ELIAS: (Ri baixinho) Ao longo desta conversa você vem gerando uma seriedade, e se oferece um momento de leveza e imediatamente responde a si mesmo. Você merece se permitir brincar, Ashrah [Daryl].

DARYL: Acho que isso tem a ver com o que Patel também tem tentado fazer comigo. (Pausa)

ELIAS: Vou lhe dar um exercício que lhe instruo a incorporar a cada dia, por um período de duas das suas semanas. Nele, você incorporará um jogo consigo mesmo. A cada um dos seus dias, você sairá da sua moradia e comprará um pequeno item como presente para si mesmo. Não importa o que seja. Não importa o quão pequeno seja nem qual seja o seu custo. Pode ser qualquer item, por menor que seja o seu valor. Mas o único requisito associado ao item é que você deve incorporar um sorriso.

DARYL: Ih! Agora estou em apuros!

ELIAS: (Ri) Vamos levá-lo até a apreciação, e essa porta se abrirá! Ha ha!

DARYL: Bem, acho que vou ter que lhe dar o relatório em Fresno, porque vou vê-lo em proximidade física lá.

ELIAS: Muito bem! Estarei aguardando isso.

DARYL: Obrigado pela sua ajuda com a minha seriedade.

ELIAS: De nada. Continuarei a oferecer energia a você para incitá-lo à sua brincadeira. (Em seriedade fingida) Estou ciente da dificuldade da tarefa, mas estou preparado! (Ri)

DARYL: Bom saber!

ELIAS: (Com carinho) Expresso a você grande afeição, Ashrah [Daryl], como sempre, e tremenda amorosidade e apreciação. Aceite isso de mim até que você possa aceitá-lo de si mesmo. Com ABUNDANTE ternura, au revoir.

DARYL: Au revoir.

Pare e diga: criatura digna e gloriosa

Corta a culpa na primeira pontada e devolve a atenção para a aceitação de si mesmo.

Como fazer

1. Note a primeira pontada de culpa.
2. Diga a si mesmo: "Pare!"
3. Reconheça que a culpa é ineficiente e desnecessária.
4. Reforce-se: "Eu sou uma criatura digna e gloriosa!"
5. Volte a atenção para a aceitação de si mesmo, não para o outro.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 351 · 3 DE JANEIRO DE 1999

ELIAS: Vou lhe dar este pequeno exercício – que não é tão pequeno assim – para que você reconheça cada vez que estiver vivenciando as primeiras pontadas de culpa e, nesses momentos, diga a si mesmo: "Pare!" Seja aceitando e reconhecendo que essa expressão é ineficiente e desnecessária e, depois de dizer isso a si mesmo, reforce-se dizendo: "Eu sou uma criatura digna e gloriosa!"

SESSÃO 351 · 3 DE JANEIRO DE 1999

LEELA: Minha próxima pergunta é sobre a minha mãe. Vou dizer quais são as minhas próprias impressões. Acho que tenho outros focos com ela, e que esses focos influenciam muito este foco. Eu me importo muito com ela, mas vivencio emoções em relação a ela que realmente não entendo, uma delas sendo um tremendo

sentimento de culpa. Acho que ela é da família Vold, e que o alinhamento dela é Sumari. Ela é muito emocional e, até certo ponto, consigo me relacionar com ela e com as emoções dela, mas às vezes realmente não sei como lidar com essas emoções. Sinto que ela me responsabiliza e que me culpa por alguma coisa. Meu impulso é deixá-la em paz, porque estou muito cansada de me sentir culpada. Pode me dizer o que está acontecendo?

ELIAS: Nisto, o que você está vivenciando é, mais uma vez, a sua própria falta de aceitação de si mesma, e nessa falta de aceitação você cria dentro de si expectativas e o sentimento de culpa.

Já expressei muitas vezes que, embora não exista uma expressão de verdadeiro desperdício de energia, essa expressão particular de energia que é a culpa chega perto do que você pode chamar de desperdício de energia. É bastante ineficiente e bastante desnecessária. É uma expressão óbvia e muito forte de duplicidade.

Nisto, você aceita energia dessa pessoa como validação das suas próprias questões na área da duplicidade. Você reforça a sua própria falta de aceitação de si mesma – E a sua falta de aceitação dela – criando a energia da culpa.

(Com intensidade) Agora; nisto, quando você se permite reconhecer que cada indivíduo – você E a sua mãe – cria a sua própria realidade... e lhe digo que nenhum outro indivíduo dita a sua realidade! Portanto, ele não dita as suas escolhas, as suas respostas, os seus sentimentos, as suas ações ou o seu comportamento. VOCÊ está escolhendo e criando todos esses elementos. Da mesma forma, o outro indivíduo também. Ao compreender e aceitar genuinamente esta verdade de que você cria

a sua realidade – TODA a sua realidade – e de que os outros indivíduos criam a realidade deles, você pode se oferecer a capacidade de aceitar a expressão de qualquer outro indivíduo, independentemente da escolha de como ela será expressa... e também reconhecer que isso não dita a sua realidade nem as suas respostas!

Você não é obrigada por outro indivíduo a permitir a penetração da energia dele no seu campo de energia. Isso não quer dizer que você não aceite a expressão dele, seja ela qual for. Você pode ser bastante aceitante da expressão dele, e não importa, mas não precisa necessariamente aceitar a penetração dessa energia da maneira como ela é expressa. Você pode aceitar a energia e reconstruí-la para que seja benéfica e acrescente à sua própria energia.

Agora; compreendo bem que esta é uma tarefa difícil de realizar dentro do foco físico, pois, quando outro indivíduo se aproxima de você e parece magoar, você entra em respostas automáticas dentro de si.

Eu lhe digo: o que pode ajudá-la, se você escolher se envolver nisso, é se permitir parar por um momento cada vez que vivenciar esse tipo de ação e, ao notar a experiência de mágoa ou de culpa, dar a si mesma um momento para parar e questionar o que VOCÊ está criando. Reconheça que a criação dessas emoções é feita por você, e não por outro indivíduo, e por que você está aceitando a expressão dele – pois ela espelha um elemento dentro de você que você não está aceitando e no qual se sente sem valor próprio. Você está entendendo?

LEELA: Sim. Bem, eu digo que sim, mas me parece que não, porque às vezes entendo, mas com a minha mãe... eu realmente acho muito difícil responder. Quero aceitá-la como ela é, mas acho muito difícil...

ELIAS: Não, não, não, não, não! Deixe-me repetir. Concentre a sua atenção em si mesma primeiro – sem projetar a sua concentração para aceitar a sua mãe, mas para aceitar a si mesma primeiro – e nessa ação será criado um subproduto automático: você aceitará a sua mãe. Mas, inicialmente, dirija-se a si mesma, reconhecendo que você está aceitando a energia dela como reforço de áreas que você já não aceita dentro de si mesma.

Portanto, se você deseja alterar essa situação, a maneira mais eficiente de fazê-lo é tratar da questão, e a questão não é o outro indivíduo! A questão é a falta de aceitação de si mesma, não a falta de aceitação do outro indivíduo, pois isso virá automaticamente como subproduto. Enquanto você não se aceita, também não a aceita, automaticamente, como um subproduto natural. Mas, quando você começar a se aceitar e a tratar das suas próprias questões, também começará, automaticamente, como subproduto, a aceitá-la. Nisto, não importa que a expressão dela mude ou se altere, pois pode ser que não mude, e isso não importará, pois você reconhecerá que tem a capacidade de aceitar independentemente da expressão dela. Agora, você está entendendo?

SESSÃO 1105 · 8 DE JUNHO DE 2002

GEORGE: Tenho uma variação, Elias. Se você está andando pela rua no pior gueto da cidade e acredita que vive em um universo seguro, então você não vai criar um encontro desses?

ELIAS: Às vezes. Pois os indivíduos nem sempre estão objetivamente cientes de todas as suas crenças, e você pode estar incorporando crenças conflitantes e, mais uma vez, surpreender a si mesmo! (Risos)

Lembre-se: o pensamento não gera a realidade. A função do pensamento é traduzir e interpretar comunicações. Ele não precede a realidade; não cria a realidade. Esta não é a sua função. Você pode pensar, pensar e pensar, mas isso não quer dizer que você manifestará o que pensa, pois esta não é a função dele e, portanto, ele não gera.

Esta é também a razão pela qual, na maior parte das vezes, não encorajo afirmações. Às vezes, com indivíduos particulares, posso encorajar temporariamente um indivíduo a expressar uma afirmação, em reconhecimento de uma tremenda expressão de medo, para lhe permitir a oportunidade de se concentrar em si mesmo e se reforçar para não continuar a se desvalorizar.

Mas, na maior parte das vezes, não sou encorajador de afirmações, pois isso apenas reforça a sua desvalorização de si mesmos. Você pode dizer a si mesmo mil vezes: "Eu sou um indivíduo maravilhoso; eu sou uma criatura gloriosa", (risos) e continuará a se desvalorizar e não reforçará a sua confiança. Já expressei que, às vezes, encorajo uma afirmação temporariamente, mas, em termos gerais, esse tipo de ação apenas reforça a sua desconfiança de si mesmo, e cada vez que você afirma a si mesmo que confia em si, você está expressando genuinamente: "Eu não confio em mim, portanto preciso dizer que confio."

Notar quando você se reconhece

Mostra com que frequência você se desvalorizou e dá um ponto de partida para praticar o reconhecimento de si mesmo.

Como fazer

1. Escolha um período de tempo e, a cada dia, note toda palavra, pensamento ou sentimento que desvaloriza você.
2. Anote quantas vezes isso acontece por dia.
3. Depois, troque o exercício: a cada dia, note cada vez que você se reconhece.
4. Continue praticando esses reconhecimentos, por poucos que sejam.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 931 · 19 DE OUTUBRO DE 2001

ONIX: Quando me olho no espelho, às vezes, e fico me encarando, acho que estou encarando outra pessoa, que não sou eu, e então tenho medo dessa imagem no espelho. Fico com medo. Acho que essa pessoa no espelho está rindo de mim, ou me julgando, ou que não sou eu, e então fico com medo. Por que isso acontece? Por que estou criando essa experiência?

ELIAS: Pois é isso que você está criando por dentro. Você ESTÁ se julgando. Você ESTÁ se desvalorizando. Nisso, você também gera raiva em relação a si mesmo e, deixe-me lhe dizer, meu amigo, a raiva é uma expressão de falta de escolhas. Ao expressar raiva, o

que você cria no momento é a falta de enxergar qualquer uma das suas escolhas, e então você se associa como vítima de si mesmo.

ONIX: Então isso quer dizer que não estou fazendo o que realmente quero fazer, o que escolhi fazer? Não estou trabalhando por isso, e por isso me culpo e me julgo?

ELIAS: Isto é apenas um comentário à parte, por assim dizer. São imagens objetivas que você gera para refletir o que está expressando por dentro. Posso lhe dizer que a questão central nesta situação é como você se percebe, e que você se percebe como inadequado e de pouco valor, e se desvaloriza. Você se vê, de algumas maneiras – não todas, mas algumas –, como inadequado fisicamente, no que avalia como atraente. Você também reforça essa desvalorização de si mesmo dizendo a si mesmo que é inadequado na capacidade de aprender.

ONIX: Como posso mudar isso?

ELIAS: Prestando atenção em você e praticando o reconhecimento de si mesmo.

Posso lhe dar, em primeiro lugar, um exercício que pode lhe permitir ficar mais familiarizado com as suas expressões, pois você não alterará as suas expressões se não estiver notando quais são. Portanto, o exercício que lhe ofereço é que você incorpore um período de tempo e, a cada dia dentro desse período, preste atenção a TODAS as suas expressões, NOTE cada vez que expressar quaisquer palavras, pensamentos ou sentimentos que o desvalorizem. Anote-os e permita-se ver com que frequência você se envolve nesse tipo de expressão a cada dia.

Agora; depois de se oferecer um período de tempo em que pode notar as suas expressões de desvalorização de si mesmo, você pode começar a se oferecer a escolha de uma ação diferente e, nisso, pode alterar o exercício e incorporar um período de tempo em que, a cada dia, você se permite notar cada vez que se reconhece.

Agora; posso lhe assegurar que, no início, o primeiro exercício lhe apresentará muito mais exemplos do que o segundo, mas fique de bom ânimo, meu amigo, pois esta é uma tremenda oportunidade. Pois, no segundo exercício, por menos ou por mais raramente que você note a sua expressão de reconhecimento de si mesmo, você apresentará a si mesmo algumas expressões, e isso é significativo. Pois, uma vez que você apresente a si mesmo mesmo que apenas alguns poucos reconhecimentos, pode escolher continuar a praticar a expressão deles em vez de continuar a expressar a desvalorização.

É significativo que você se permita reconhecer os momentos em que se reconhece, pois isso o valida e lhe oferece a oportunidade de prestar atenção na experiência de se reconhecer. Você é bastante familiarizado com a experiência de se desvalorizar. Mas não é bastante familiarizado com a experiência de se validar e se reforçar, e, ao se permitir notar, você se oferece um ponto de partida em que praticar.

ONIX: Certo, obrigado.

Relaxar a energia

Soltar a tensão que você segura sem perceber.

Relaxe a sua energia

Solta a tensão do corpo e da energia, para você notar o que cria a cada momento.

Como fazer

1. Feche os olhos e visualize uma aura branca e translúcida acima da sua cabeça.
2. Deixe a aura descer pela cabeça, ombros, braços, peito, abdômen, pernas e pés, soltando a tensão de cada parte.
3. Respire com conforto, sem esforço, e não retome a tensão.
4. Sem se mexer, deixe surgir a sua imagem e descreva-a.
5. Repita até o relaxamento ficar familiar, e leve-o para a caminhada e para o seu dia.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 818 · 4 DE ABRIL DE 2001

JOHN: Que eu devo estar fazendo alguma coisa.

ELIAS: E, portanto, o que você está negando a si mesmo nas suas escolhas?

JOHN: Relaxamento.

ELIAS: E a apreciação do seu período de tempo e da sua interação consigo mesmo. Você está criando o aspecto físico, a aparência de relaxamento. Você está criando a aparência de dar a si mesmo permissão para se concentrar em você, quando na verdade isso é uma camuflagem. Pois, dentro de você, você continua com as suas

expectativas sobre si mesmo e, portanto, cria esse sentimento, por assim dizer.

Agora, você pode alterar essa expressão com facilidade, Rrussell [John]. Pois, enquanto você se permite esse período de tempo em que não incorpora o seu trabalho, por assim dizer, permita-se prestar atenção em você na sua exploração. Permita-se apreciar objetivamente o que você está criando a cada momento.

Você está criando continuamente, meu amigo. Isso não quer dizer que você esteja produzindo uma coisa, mas você está criando. Mesmo no seu movimento físico de caminhar pelas suas ruas, você está criando. Você está observando. Você está oferecendo a si mesmo informação, dados, e pode prestar atenção no que está criando e se permitir uma apreciação da sua criação e, simplesmente, do seu ser.

[…]

ELIAS: Não desvalorize as suas imagens. Permita-se, também neste momento agora, relaxar a sua energia.

Rrussell [John], relaxe a sua energia. Ofereça-me, agora, as suas mãos. (Com suavidade e delicadeza) Muito bem, meu amigo. Permita-se relaxar. Comece pela cabeça. Comigo, neste exercício agora, feche os olhos. Agora visualize uma aura tênue, translúcida, mas quase branca, aparecendo acima da sua cabeça. À medida que ela cresce, ela se move para baixo, em volta da sua cabeça, sobre os seus olhos, sobre os seus ombros, e, à medida que se move, cada parte do seu corpo é autorizada a soltar a tensão e a relaxar. Permita que os seus ombros... muito bem, meu amigo. Agora permita que os seus braços sejam soltos. Sinta no seu peito um

relaxamento, uma facilidade na sua respiração. A sua respiração é um conforto, não uma luta. Mova essa energia branca e translúcida, num movimento giratório, até o seu abdômen, o seu plexo solar. Permita que a tensão seja liberada. A região do seu estômago não está segurando essa tensão e essa energia. Permita que as suas pernas físicas caiam livres e relaxem, e que os seus pés fiquem confortáveis e relaxem. Ah. Agora você pode olhar para mim.

Agora, nesta expressão – (com firmeza) e não retome a tensão, pois já reconheço que você está puxando a tensão para si mais uma vez – permita-se a calma. (Com suavidade) Você e eu somos um só juntos neste momento. Não há nenhuma outra expressão. Permita-se, neste relaxamento. Concentre-se na expressão dos olhos de Michael, que expressam a minha energia. Veja a unidade na calma. Nisto, meu amigo, permita-se expressar a sua imagem, a sua visualização, pois ela é a sua criação e é significativa. (Pausa)

Sem se mexer, sem retomar a tensão, expresse-me com facilidade a descrição da sua imagem, da sua visualização, da sua escada.

JOHN: A escada tem a ver com um velho jogo de tabuleiro. Há pássaros, e há como que nuvens lá no alto. Está meio nublado em geral, mas também meio ensolarado. Onde estamos deitados na escada, está ensolarado. Ela é tão comprida, e é tão... não há ponto de referência, não há em cima nem embaixo, é como se... fosse grande demais. Não há ponto de referência, mas ela lembra uma escada, no sentido de que é uma coisa com cara de escada. É de cor dourada, quase de desenho animado na cor e no jeito, e há pássaros, pássaros azuis, voando em volta. Suponho que posso

extrapolar e dizer que há várias séries de escadas. Estou olhando só para duas, por algum motivo, mas...

[...]

JOHN: Esse tipo de relaxamento eu talvez consiga manter andando pela rua, ou ao acordar, ou ao longo do meu dia.

ELIAS: Sim. Permita-se recorrer a essa experiência, meu amigo, e lembrar-se dela objetivamente. Portanto, você pode praticar e continuar esse tipo de exercício até o ponto em que ele se torne familiar para você e, assim, você não precise expressar tanta direção na sua prática. Você pode simplesmente permitir um fluxo, sim.

[...]

ELIAS: Você não precisa incorporar a visualização continuamente. Você incorpora a visualização como um lembrete da sua consciência, do seu movimento, da sua expansão, de abrir-se para a sua periferia, de incorporar a sua própria expressão de conforto, e como um lembrete de que você não está tentando alcançar uma meta. Você não está se movendo em níveis. Você não precisa lutar no seu movimento para cima. Você pode simplesmente se permitir ver-se na posição que ocupa na sua escada e olhar para fora, para a periferia.

JOHN: Eu posso ter muitas imagens ou visuais assim, e nunca me permito ver todos os detalhes, me concentrar e observar tudo. Preciso estar relaxado antes de poder fazer isso.

ELIAS: Pois essa é a expressão da sua tensão, que dirige a sua atenção e o seu foco para um fluxo estreito. À medida que você se

permite relaxar a sua energia, você também se abre mais plenamente no seu olhar. Você se permite incorporar a sua periferia.

Relaxe o foco, sem forçar

Ensina a relaxar de dentro, sem empurrar nada para longe, e a voltar a atenção para você.

Como fazer

1. Relaxe o corpo; feche os olhos, se quiser, e use uma música suave.
2. Não se concentre em nenhum pensamento específico e deixe a atenção vagar.
3. Não force para longe o que chegar à sua consciência; pode ser o que você procura.
4. Conecte-se primeiro à energia; só depois abra os olhos, se quiser.
5. Em vez de olhar para fora, volte a atenção para as suas direções, escolhas e desejos.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 354 · 26 DE JANEIRO DE 1999

MIKE: Certo. Você disse para relaxar a mente. Seria eficiente eu me concentrar em alguma coisa, deixar a mente vagar, fechar os olhos, abrir os olhos, o quê?

ELIAS: Isso pode ser eficiente para você se você se permitir o relaxamento físico, e posso lhe dizer que interromper o seu estímulo visual pode ser muito útil para o seu relaxamento. Portanto, você pode se permitir ficar de olhos fechados, para não se envolver com distrações, e também pode, se assim escolher, se

permitir ouvir música que lhe seja suave e que crie o que você chamaria de um ambiente propício ao relaxamento.

Nisto, como você não está se concentrando em nenhum elemento ou processo de pensamento em particular, você também pode se permitir vagar, mas sem afastar de si à força qualquer elemento que venha até você, pois isso também pode atrapalhar o seu relaxamento, se você nota elementos entrando na sua consciência e os expulsa, por assim dizer, dizendo a si mesmo: 'Não, eu preciso me concentrar no vazio. Não quero deixar pensamentos ou sentimentos entrarem na minha consciência.'

Nisto, você não está se permitindo um relaxamento de verdade, pois está se preocupando em afastar à força os elementos que podem estar entrando na sua consciência. Você está entendendo?

MIKE: Sim.

ELIAS: Às vezes, entre esses elementos que entram na sua consciência, você apresenta a si mesmo exatamente o elemento que está buscando. Mas, ao empurrá-los para longe, você também pode estar empurrando para longe a própria energia à qual busca se conectar.

SESSÃO 552 · 21 DE JANEIRO DE 2000

ELIAS: Agora, você está começando a reconhecer – nesta pergunta, nesta indagação – o que estamos discutindo. Isso se tornou tão automático para você, no seu reconhecimento objetivo, que você nem sequer vê o que está criando. E nisto, eu o reconheço, pois, ao apresentar esta pergunta, você também se permite uma ligeira abertura para a resposta.

Deixe-me lhe dizer, Mikah [Michael]... e não vamos nos apressar! (Mike ri) Tenho a consciência de que você deseja que eu me apresse, e não vou me apressar, pois isso é familiar para você, e este é o ponto! (Mike cai na gargalhada) Você está se apressando dentro de si mesmo. Você está girando dentro de si mesmo, e está segurando a sua energia com muita força.

Estou lhe dizendo que, nisto, você se permitiu uma criação, dentro do seu foco, de se preocupar com tantos elementos fora de si mesmo que os confunde com o que está dentro de si mesmo, e você nem sequer se permite ver o que é 'dentro de si mesmo' agora.

Objetivamente, você se moveu de modo tão automático no olhar para fora que não está olhando para dentro, e se engana com o pensamento – no qual você é muito eficiente! (Mike ri) – de que está focando em si mesmo, de que está assimilando informação e de que está aplicando essa informação a si mesmo. Pois você pode interagir com outros indivíduos e oferecer informação a eles e, ao oferecê-la, pode se presentear, com surpresa, com as suas palavras esclarecidas (Mike ri), e pode se permitir ver a resposta dos outros indivíduos enquanto o escutam, e eles também reforçam a sua avaliação, pois responderão a você com expressões de reconhecimento e de que as expressões que você lhes oferece são úteis e esclarecedoras também para eles, mas elas não são esclarecedoras para você! (Mike ri)

Pois são avaliações dentro dos seus pensamentos. São conceitos que você se permite entender intelectualmente. São expressões que você pode oferecer a outros indivíduos. Mas é informação que você não se permite assimilar dentro de si e voltar PARA si.

Eu lhe digo, Mikah [Michael], recentemente ofereci uma analogia, que oferecerei também a você.

Nisto, o que você está vivendo é o movimento de pular de um carrinho para outro na borda externa da roda-gigante, e cada pulo o coloca em outra posição na borda externa, e o que eu continuo lhe dizendo é para se mover para o centro da roda. Enquanto você continua na borda externa desta roda-gigante, você se permite ver todo o seu cenário, todo o seu universo, toda a interação de todos os outros indivíduos, pois tem uma visão clara de tudo o que está acontecendo à sua volta, e se permite ver o carrinho em particular que ocupa em cada momento.

Cada carrinho na borda externa desta roda-gigante pode representar uma crença, ou uma ação, ou uma situação, ou uma questão, mas o único elemento que você não consegue ver com clareza dessa posição é o centro da roda. Pois, não importa como você se mova na borda externa desta roda, ou o quanto se incline para fora do carrinho, você não consegue ver o eixo da roda com clareza, pois ele fica recuado na roda e, como está posicionado para dentro, não é claramente visível de fora.

Nisto, o que estou lhe dizendo é que o movimento que você está criando se tornou automático para você, e, enquanto ocupa a roda – que é você –, você vê a si mesmo prestando atenção em você nesses movimentos automáticos, e não reconhece mais a tensão que está segurando, e não reconhece como não está relaxando. Mas como você poderia relaxar enquanto pula de um carrinho para outro na borda externa e tenta se equilibrar no movimento desta roda-gigante, olhando ao mesmo tempo para tudo o que está fora dela?

E o único elemento, mais uma vez, que não é visto é o centro, e, conforme você se permite descer desses carrinhos externos e se mover pelas vigas até o centro, você pode ver todo o seu universo. Você pode ver todas as interações de todos os outros indivíduos. Você pode ver todos os carrinhos da roda-gigante na borda externa, e pode ver também o centro, e, no centro, você não precisa pular. Você pode relaxar e se permitir simplesmente se mover COM a roda.

MIKE: Bem, como eu faço para chegar ao centro sem continuar pulando por aí?

ELIAS: Voltando a sua atenção ligeiramente, não se preocupando tão intensamente com tudo o que está acontecendo fora de você, e voltando a sua percepção para olhar para VOCÊ – as suas direções, as suas escolhas, os seus desejos, o seu movimento e o que motiva as suas escolhas. Já tivemos esta discussão antes, mas você não estava ouvindo.

Crenças e desvalorização

Ver as próprias crenças, aceitar que elas existem e parar de se desvalorizar.

Blocos de construção das crenças

Mostra que seus sistemas de crenças são uma construção sua, não um muro, e que você pode refazê-la.

Como fazer

1. Feche os olhos, se isso ajudar, e visualize muitos blocos de construção.
2. Transforme os blocos em tijolos e empilhe-os em uma construção com muitos cômodos e muito espaço, não em um muro.
3. Veja a beleza da sua construção e mantenha a imagem por um momento.
4. Lembre que desmontar é desfazer uma criação, tijolo por tijolo, sem obstáculo nem barreira.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 96 · 26 DE MAIO DE 1996

ELIAS: Façam comigo uma visualização. Se for mais fácil na sua percepção, fechem os olhos; podem fazer isso, se quiserem. Vejam um bloco de construção. Vejam muitos blocos de construção. Vamos transformar, nesta visualização, os seus blocos em tijolos; os seus tijolos sendo colocados um sobre o outro; cada tijolo servindo para criar uma estrutura; não um muro! Vocês criarão uma construção com muitos cômodos, com muito espaço, uma verdadeira obra de arte, arquitetonicamente. Cada tijolo usado para compor esta estrutura... não muro... foi colocado de propósito e com arte para criar uma estrutura que vocês escolheram

criativamente. Vejam a beleza da sua estrutura. (Pausa) Agora, com esta visualização que vocês ofereceram a si mesmos, segurem esta imagem. (Pausa) Agora podem se desligar.

Compreendam que, quando vocês criam qualquer coisa fisicamente, não estão criando um muro! Vocês estão criando, de propósito, uma criação muito artística. Nisto, como vocês escolheram desmontar a sua estrutura, vocês estão, peça por peça, tijolo por tijolo, bloco por bloco, desfazendo uma criação. Vocês não estão 'destruindo' nem 'abrindo à força' um muro! Não há obstrução! Não há barreira! Há uma estrutura proposital que foi criada. Nisto, cada tijolo é uma manifestação de pensamento. Combinados, eles criam a totalidade da expressão física real. Portanto, compreendam que, quando vocês escolhem criar uma nova realidade e desfazer a criação anterior, cada bloco tem significado para vocês. Vocês o colocaram de propósito na sua estrutura. Ele não tem nada de negativo. É uma expressão criativa.

Portanto, embora o seu desejo possa ser recriar e reestruturar, vocês podem encontrar apegos sentimentais a alguns dos seus blocos. Podem ficar um tempo com alguns dos seus blocos, vendo a beleza da expressão de sua criação. Podem se agarrar a eles e dizer a si mesmos: 'Que cor brilhante você tem! Que magnificamente eu criei você!' Dentro do seu entendimento, subjetivamente, de recriar uma nova expressão, vocês permitem o desmonte de toda a estrutura; mas saibam que alguns de seus elementos vocês podem segurar com mais força. (Pausa) Quanta quietude!

CELIA: Então, Elias, você está se referindo, quando dá o exemplo desses tijolos, talvez aos nossos sistemas de crenças?

ELIAS: Os seus sistemas de crenças influenciam todas as suas criações. Portanto, vocês não podem 'separar' os seus sistemas de crenças das suas criações, pois eles estão entrelaçados; sendo este o seu evento de massa. O seu Evento Fonte, dentro do seu eu subjetivo e da sua intenção, incorpora um desejo de uma expressão. Isso é traduzido para o seu eu objetivo, que criará a sua manifestação física real. Nisto, o seu eu objetivo é muito influenciado pelos sistemas de crenças. Portanto, a expressão da criação envolve sistemas de crenças, o que também não é uma expressão negativa; pois os seus sistemas de crenças, em si mesmos, não são negativos.

CELIA: Obrigada.

ELIAS: O seu uso dos sistemas de crenças, e as suas escolhas dentro deles, podem ser ineficientes como expressão, pois vocês podem incorporar uma expressão mais eficiente e sem esforço, não tão fortemente influenciada pelos seus sistemas de crenças; mas, ao verem os sistemas de crenças como algo negativo, vocês aumentam essa expressão, pois os seus pensamentos são realidade. Eles são os blocos que criam a sua estrutura.

[…]

CELIA: Se pudermos continuar a olhar para esses pensamentos, e do jeito que você disse, quando se desmonta a estrutura, olha-se para cada tijolo ou cada pensamento, e se pode analisar: 'Este foi um pensamento válido?'

ELIAS: Todo pensamento tem validade. Digo a você, Sari [Celia], que pode fazer isso, se escolher; e há muitos indivíduos que estão escolhendo isso, dentro do seu processo de ampliação; Michael

[Mary] sendo um desses indivíduos também (sorrindo), investigando cada tijolo, analisando cada bloco, virando cada bloco de cabeça para baixo, examinando microscopicamente! Também digo que isso, no fim, é desnecessário; pois, quando vocês expressam no seu eu objetivo o desejo e a intenção, comunicados de volta ao eu subjetivo, de querer ampliar, e expressam no seu eu objetivo a disposição de aceitar, o seu eu subjetivo desmontará por vocês; sendo essa a sua expressão sem esforço.

Vocês podem escolher incorporar o seu elemento de tempo, e podem escolher incorporar o seu esforço, e também conseguirão. Conseguirão em mais do seu tempo físico, e viverão um elemento de conflito, mas conseguirão. Eventualmente, ao ampliar a sua consciência, vocês perceberão que é desnecessário fazer essa avaliação; pois, se confiam em si mesmos e se aceitam, vocês estarão se expressando e realizando sem esforço; embora eu entenda que, neste ponto que ocupam agora na sua consciência, vocês não entendem. Portanto, incorporam os seus 'métodos'. Isso não é para desvalorizar os seus métodos. Apenas lhes digo que, na realidade, eles são desnecessários.

Pare antes de reagir

Mostra como flagrar uma reação automática e perguntar de onde ela vem, em vez de culpar o outro.

Como fazer

1. Observe o tom de voz ou a frase que causa uma pontada em você.
2. Pare antes de reagir, por fora e também por dentro, na tagarelice do pensamento.
3. Pergunte: por que estou respondendo assim? Qual é o meu ganho? Onde não estou me aceitando?
4. Faça isso uma vez, com uma pessoa, e perceba que ninguém está fazendo algo com você.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 361 · 12 DE FEVEREIRO DE 1999

CAROLE: "Existe um jeito de afinar o processo – e isto provavelmente vai soar como pedir métodos – um jeito de afinar o processo de nos observarmos e observarmos o nosso comportamento para reconhecer os sistemas de crenças? Talvez as sessões secretas que você fez tenham ajudado a afinar esse entendimento do modo como os nossos sistemas de crenças se apresentam.

ELIAS: E você pode estar apresentando a si mesma esse tipo de ação independentemente de eu fazer uma sessão secreta. Ou, à

medida que vocês se permitem ampliar a consciência e notar mais a si mesmos, podem notar cada uma das suas pontadas.

Vocês se oferecem em TODO momento oportunidades de afinar a consciência. Em TODA interação de que participam, vocês se oferecem a oportunidade de se ver com mais clareza. Esta é a razão pela qual eu enfatizo a vocês com tanta força que estejam no agora continuamente, sempre; que estejam focando a atenção no agora presente; não daqui a três segundos, não três segundos atrás, mas NESTE EXATO MOMENTO.

CAROLE: Mas não conseguimos fazer isso, Elias, porque ficamos piscando, entrando e saindo, porque eu tento focar e ficar exatamente no agora, e não dá para fazer isso por muito tempo!

ELIAS: Ah, mas você pode...

CAROLE: Vocês ficam piscando, entrando e saindo o tempo todo!

ELIAS: Mas vocês estão em movimento contínuo! Portanto, cada agora está mudando. Vocês estão em movimento perpétuo e contínuo, em movimento e em vir a ser, e este é o ponto. Não se trata de se agarrar a um momento qualquer, mas de notar cada momento conforme ele é criado dentro do seu agora.

CAROLE: Então é o fluxo. Já tive experiências em que, por breves momentos, sinto um movimento incrível ... incrível, o que parece movimento, mas ainda assim não há movimento. É quase como energia, como energia pura, e parece movimento, mas não é movimento do jeito que eu conheço aqui, como se mover pelo espaço. É realmente poderoso quando isso acontece, e acho que é

um exemplo marcante de conseguir ser lúcida nesse agora presente.

ELIAS: Esses tipos de experiência lhe oferecem validação, e também lhe oferecem um tipo de empolgação, para motivá-la na área de estar presente dentro do agora e de notar em cada momento. Mas muitas vezes vocês também se iludem, ao olhar para esses tipos de experiência como a sua 'espiritualidade' e como a validação do seu 'crescimento'. Eu lhes digo que dentro de cada momento de cada agora há muita informação que vocês podem assimilar.

Agora; você pode começar, se assim escolher, com as suas áreas mais óbvias, objetivamente, nesse seu afinamento, por assim dizer, e isso a moveria na direção de QUALQUER tipo de conflito ou pontada, pois vocês são muito eficientes no seu jogo do rato morto! Portanto, o conflito ganha a sua atenção com muita eficiência, mas você não precisa nem se mover para a área do conflito, apenas para as suas próprias pontadas, que são muito menos que uma expressão de conflito, pois você pode flagrar-se antes de criar a sua expressão de conflito.

Você pode estar em interação com outra pessoa, e essa pessoa pode lhe expressar algum elemento, mas expressá-lo no que vocês chamariam de um certo tom de voz, e, independentemente das palavras que a pessoa está expressando, o tom que acompanha as palavras criará uma pontada em você, e você notará a sua própria resposta automática.

Agora; dentro desse momento presente, você se oferece uma excelente oportunidade de PARAR e examinar, pois nenhuma

outra pessoa está criando a sua realidade! Portanto, nenhuma outra pessoa está fazendo algo COM você. VOCÊ está criando a sua realidade. Portanto, VOCÊ está 'fazendo a você'. Eu já expressei isto a todos vocês antes, mas vocês ainda não estão entendendo bem.

Eu lhes ofereci neste fórum a sua terminologia de justificativa; os seus 'direitos'. Uma pessoa pode estar se expressando com aspereza com você, e você está dentro dos seus direitos de se expressar em retaliação. Uma pessoa pode 'ferir os seus sentimentos'. Esta é uma expressão clássica! Eu me divirto muito com essa expressão, pois é uma desculpa enorme para cada um de vocês julgar outra pessoa e desviar a atenção de si mesmos, sem olhar para a própria criação da própria realidade.

Nenhuma outra pessoa está ferindo os seus sentimentos. VOCÊ está ferindo os seus sentimentos, pois outra pessoa pode estar expressando exteriormente uma afirmação, mas VOCÊ está permitindo a penetração, e está em acordo com essa afirmação, e ISSO é o que produz os seus sentimentos feridos. [Eu posso lhe dizer]: 'Você pode ser desatenta às vezes.' E você pode me dizer: 'Isso é inaceitável. Isso está ferindo os meus sentimentos.' Eu não estou ferindo os seus sentimentos. Você está em acordo com a minha afirmação e está expressando dentro de si: 'Você está certo. Eu sou indigna, pois me expresso com desatenção às vezes. Portanto, sou má e inaceitável.'

E, onde vocês não estão se aceitando, vocês estão respondendo a outras pessoas, mas não estão aceitando a responsabilidade pela própria realidade, nem o fato de que não estão se aceitando, e estão expressando a sua própria duplicidade. Portanto, projetam

para fora, para outra pessoa, e dizem que ELA está criando a sua realidade e ELA está ferindo os seus sentimentos.

Estas são as oportunidades que vocês se permitem dentro do momento para se flagrar nos seus movimentos automáticos, nas suas respostas automáticas. Vocês respondem automaticamente ao tom de outra pessoa. Respondem automaticamente à aspereza de outra pessoa. Respondem automaticamente se VOCÊS estão se sentindo na defensiva, se VOCÊS estão se sentindo feridos, se VOCÊS estão se sentindo infelizes. Vocês projetarão automaticamente para outra pessoa, expressando que ela criou esta situação. Esta é a sua oportunidade de ver o que VOCÊS estão criando, parando dentro do momento, afinando e questionando a si mesmos: 'Por que estou respondendo desta maneira? Qual é o meu ganho? Onde não estou me aceitando, que estou respondendo a esta situação e a esta expressão?'

Pratique com a sua filha, uma vez. Pratique com o seu parceiro, uma vez. Pratique com os seus filhos, uma vez. Pratique com o seu parceiro, uma vez ... apenas uma vez. (Olhando uma vez para cada pessoa)

Ofereçam-se a oportunidade de PARAR, de parar a sua própria expressão exterior em resposta, em reação a outra pessoa.

Mas não apenas a expressão exterior, pois é muito fácil para todos vocês, uma vez, selar os lábios e não responder exteriormente, mas notem interiormente a tagarelice que vocês criarão, pois este é o ponto! Uma vez, nessa situação, vocês dizem: 'Não vou falar', mas o seu processo de pensamento corre solto dentro de vocês, e vocês estão gritando dentro da sua telepatia com essa outra pessoa ...

pois lembrem-se, não importa que vocês não falem. A energia é projetada e as pessoas recebem, e elas têm consciência do que vocês estão projetando independentemente da sua expressão verbal.

Portanto, neste único experimento de uma vez, notem. Perguntem a si mesmos: 'Por quê? Por que estou respondendo desta maneira? O que há em mim que me sugere que eu fique na defensiva, que eu esteja ferido nos meus sentimentos? Em que elemento de mim mesmo não me sinto digno?' Pois esta é a sua chave. A sua própria falta de aceitação de si mesmos é o que produz essas respostas, e depois [elas] são projetadas para fora de modo que o que vocês estão expressando é: 'Estou impotente para me alterar nas áreas em que não me aceito. Portanto, vou projetar para fora, e vou alterar VOCÊ e vou alterar o SEU comportamento, e ENTÃO vou me perceber como adequado e digno.'

Não. Olhem para si mesmos, pois tudo o que vocês criam nessas expressões exteriores é uma roda de hamster em que vocês sobem e correm e correm e correm, e disparam uns contra os outros a sua própria falta de aceitação de si mesmos, mas não conseguem reconhecer a si mesmos e se mover na direção de se aceitar. Vocês perpetuam a sua própria falta de aceitação, e fazem isso sob o disfarce da justificativa, e a justificativa é sempre feita sob o disfarce de 'certo' ou 'melhor'.

Anote cada vez que se desvaloriza

Durante uma semana, você anota cada desvalorização e, depois, leva a atenção para o agora, em vez de se preocupar.

Como fazer

1. Durante uma semana, anote cada vez que você se desvalorizar ou desvalorizar suas habilidades.
2. Ouça o que você diz de si e note quando limita suas escolhas por causa dos outros.
3. Ao perceber pensamentos sobre o passado ou o futuro, pare e leve a atenção para o que ocorre agora.
4. Note o corpo: onde você está, o que sua mão e seu pé fazem, se há tensão nos músculos.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1089 · 23 DE MAIO DE 2002

KATYA: Bem, é mais como olhar para toda a minha vida adulta. Primeiro, eu estava na faculdade, mas não ganhava dinheiro. Depois, quando me formei e comecei a ganhar muito bem, eu tinha um marido que gastava tudo e nos colocou em dívida. Então, mesmo gerando renda, eu me sentia o tempo todo sem direito de gastar dinheiro, porque tínhamos que pagar a dívida primeiro. Depois deixei meu marido, e então não podia gastar dinheiro porque tinha que pagar a minha dívida.

Agora não tenho emprego e não quero mais ser engenheira, e por mais que eu tente não consigo pensar no que quero fazer no lugar.

Sinto que não sou boa em nada. Estou pensando agora em vendas de imóveis, mas estou pensando que vai ser um fracasso completo, porque não consigo me imaginar vendendo nada, e por que alguém iria querer me dar dinheiro, afinal?

ELIAS: Ah, e você está ouvindo o que está expressando?

KATYA: Quando ouço isso, penso: certo, mas como eu mudo isso?

ELIAS: Ouvindo a si mesma e reconhecendo quantas vezes você se desvaloriza.

Agora; eu lhe oferecerei um exercício, que sugiro que você se permita incorporar em cada um dos seus dias por um período de uma semana, de forma consistente. Cada vez que você se desvalorizar de QUALQUER maneira, anote. Incorpore o escrever cada vez que você se desvalorizar e desvalorizar as suas habilidades.

Este exercício é muito proposital, pois lhe oferece a oportunidade de realmente notar e reconhecer quantas vezes você nega as suas escolhas por meio da ação de se desvalorizar. Eu lhe digo que, ao incorporar este exercício, você começará a notar que é desnecessário se desvalorizar, e também começará automaticamente a abrir um caminho dentro de si para ouvir a si mesma e ver mais das suas escolhas.

Agora; isto exige que você preste atenção, no agora, a si mesma e ao que está expressando e ao que está gerando, ao que está fazendo. Nisto, você também pode se permitir começar a ver quantas vezes nega as suas escolhas em relação às escolhas de outras pessoas. Outras pessoas não criam a sua realidade, e não

geram as suas escolhas. Você pode limitar as suas escolhas em relação às expressões de outras pessoas, mas você cria isso porque se tornou muito familiar. Nisto, você se tornou tão familiarizada com esse papel de vítima que nem está notando que é isso que está criando. Portanto, este exercício será muito benéfico, se você escolher se engajar nele.

Uma vez que você reconheça que está gerando esse tipo de expressão – desvalorizar-se, projetar a atenção para fora e gerar esse papel de vítima – isso gera uma tremenda oportunidade, minha amiga. Pois como você pode cessar a expressão de ser vítima se não reconhece que a está gerando? Uma vez que reconheça isso, você pode se oferecer escolhas e, assim, gerar nova liberdade.

Não se preocupe com as expectativas de outras pessoas ou instituições. Permita-se prestar atenção ao que VOCÊ está expressando interiormente e ouça a si mesma. Permita-se descobrir as suas preferências. Independentemente de você avaliar que as suas preferências podem gerar renda ou não, apenas permita-se familiarizar-se com você. Pois eu lhe digo com toda a sinceridade: você pode gerar dinheiro em associação com QUALQUER uma das suas preferências. Não importa quais sejam.

É bastante interessante que, nas suas sociedades e na sua realidade neste período de tempo, tantas pessoas tenham a crença de que o dinheiro é tão difícil de gerar. Eu lhe digo, esta manifestação física não é uma manifestação difícil de criar. É a aceitação da sua habilidade que apresenta o tremendo desafio. (Pausa)

[…]

KATYA: Parece que as minhas tentativas anteriores de não me preocupar eram mais negações, em que eu só ignorava a situação enquanto ela piorava.

ELIAS: Correto, mas isso não é criar o que estou lhe expressando. Estou entendendo o que você está expressando ao tentar não se preocupar e ao tentar gerar distração. Não estou lhe dizendo para incorporar distração; estou lhe dizendo: mova a sua atenção.

A preocupação é gerada na sua associação com experiências passadas e na projeção da antecipação de experiências futuras, e nisso você não está prestando atenção ao agora. Ao mover a sua atenção para o agora e realmente se permitir lidar com o que está de fato ocorrendo agora, você move a sua atenção de um modo que descontinua a preocupação, mas não ignora a sua realidade. (Pausa de 25 segundos)

É um processo, minha amiga, e nisto apenas permita-se relaxar e incorporar este exercício temporariamente. Permita-se praticar mover a sua atenção para o agora e permita-se, temporariamente, dentro deste período de tempo, não se preocupar com o futuro. (Pausa de 38 segundos)

[…]

KATYA: Vou fazer isso. Preciso ver qual é a diferença entre isso e negar a minha realidade, para não ignorá-la. Quando você diz 'preste atenção no agora', a que exatamente eu devo prestar atenção? Acho que estou tão longe de saber do que você está falando, porque estou tão acostumada a pensar no passado ou no futuro que nem chego perto de entender o que você quer dizer.

ELIAS: Simplesmente mova a sua atenção para o que está fisicamente ocorrendo em cada momento, em cada agora.

À medida que você reconhecer que está gerando pensamentos ou sinais emocionais em associação com experiências passadas ou projetando para experiências futuras antecipadas, note e expresse intencionalmente a si mesma que pare e mova a sua atenção para o que está ocorrendo agora. No início, você pode não reconhecer necessariamente o que está comunicando a si mesma ou o que está gerando interiormente, pois você está certa, você se tornou tão familiarizada com projetar a sua atenção que o simples ato de mover a atenção para o agora pode ser desafiador.

Portanto, ao começar esta ação, você pode apenas se permitir mover a atenção para o que está realmente ocorrendo fisicamente – onde a sua manifestação física está realmente localizada, onde você se coloca fisicamente. O que você está gerando fisicamente? Que movimento está criando com o pé ou com a mão? Note os seus músculos. Note se você está incorporando tensão ou não. Permita-se apenas prestar atenção ao que está realmente gerando no momento. Você pode estar conversando com outra pessoa ao telefone. Sobre o que está falando? O que está sendo gerado na sua conversa e como você se associa a isso? O que a sua consciência de corpo físico está gerando? Estas são ações de permitir-se mover a atenção para o agora.

Note, relaxe, não julgue nem compare

Ao notar o que você faz e sente sem julgar, você afrouxa a atenção presa e enxerga mais escolhas.

Como fazer

1. Ao longo do dia, preste atenção ao que você está fazendo e sentindo.
2. Mesmo sem entender o sinal emocional, apenas note que ele existe.
3. Não force a energia a mudar: reconheça o que você gera naquele momento.
4. Note e relaxe. Não julgue e não compare.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1205 · 9 DE DEZEMBRO DE 2002

ELIAS: E você pode tentar avaliar qual é o seu medo?

DANNY: De certo modo, eu me disse – mas acho que não é a verdade completa – que isso vem dos meus primeiros anos, sabe, a necessidade de ser querido por muita gente, de ser aceito por muitos, esse tipo de coisa.

ELIAS: Estou entendendo. Mas nisto, o que você está de fato gerando?

DANNY: Uma espécie de falsidade, porque nem todo mundo vai amar todo mundo.

ELIAS: Correto, mas este não é o ponto. Você está certo de que está expressando uma falsidade, mas não precisamente em relação à ideia de que todos amarão ou não amarão todos os outros. Nisto, o que você está gerando é uma falsidade para si mesmo, pois você busca aprovação fora de si e não expressa o seu próprio valor.

DANNY: Quem eu sou.

ELIAS: Correto. Ou prestar atenção às suas escolhas, à sua liberdade e ao que VOCÊ quer, e a como expressar as SUAS preferências e, portanto, expressar-se genuinamente. Mas nisto, o primeiro passo, por assim dizer, é reconhecer a si mesmo e mover-se para uma expressão de valor e de aceitação.

É isso que gera essa expressão de raiva dentro de você. Não necessariamente que outras pessoas o estejam entendendo mal, mas que você nega as suas próprias expressões e sufoca as suas escolhas e a sua liberdade, sendo falsamente acomodado com as outras pessoas na sua busca por aprovação. Mas você não gera aprovação genuína das outras pessoas, pois não a está expressando dentro de si.

Agora; concordo com a sua avaliação de que isto vem sendo expresso há muitos anos dentro do seu foco, e a sua armadilha, por assim dizer, é a sua percepção – que cria a sua realidade – de continuar sendo uma vítima da sua infância.

DANNY: Sim. Uau! Sim, de fato. Imagino que vai exigir prática e comunicar as minhas coisas internas, certo, para outras pessoas? Esse tipo de coisa?

ELIAS: Não se sobrecarregue, meu amigo, gerando esse tipo de processo de pensamento. Pois, nos seus termos, isto é grande demais, no momento, para você implementar de fato. Permita-se relaxar e permita-se começar a reconhecer a si mesmo individualmente e a se mover para expressões de aceitação de si mesmo.

Agora; a maneira de você começar este tipo de ação é, ao longo do seu dia, prestar atenção ao que você está realmente fazendo, prestar atenção ao que você está expressando a si mesmo em comunicações emocionais. Mesmo que você não esteja interpretando bem o que a comunicação É, apenas notar o sinal, no início, é suficiente. Pois há muitas expressões dentro de você às quais você não está familiarizado em prestar atenção, e esta é a razão pela qual você continua a reforçar esse comportamento familiar de se camuflar. Mas você não está se camuflando apenas para as outras pessoas; você está se camuflando de forma muito eficiente para si mesmo.

Nisto, à medida que você se permite prestar atenção, ao longo do dia, ao que está FAZENDO e ao que está sentindo – independentemente de quão sem importância pareça no momento – enquanto se engaja nessa ação, expresse intencionalmente a si mesmo que não julgue o que está fazendo. Se você está experimentando uma depressão em um momento, apenas note o que está sentindo. Não tente forçar a energia para mudar esse sentimento, mas apenas note, reconheça que isto é o que você está gerando neste momento e não o julgue. O que quer que você esteja realmente fazendo em ação, note e relaxe, e não julgue e não compare.

Isto, em si mesmo, como exercício inicial, pode ser bastante desafiador, e você pode precisar de alguma prática nesse tipo de ação. Mas eu lhe digo com toda a certeza, será muito influente e benéfico para você, pois você se acostumou muito a ser uma vítima. Esta é uma maneira de interromper essa familiaridade e esse reforço contínuo dentro de si e, assim, afrouxar a sua atenção e permitir-se mais flexibilidade com ela. Portanto, uma vez que você expresse mais flexibilidade no movimento da sua atenção, poderá começar a reconhecer mais das suas escolhas.

Você expressa uma tremenda rigidez na sua energia, meu amigo. Nessa rigidez, você mantém a sua energia presa numa expressão de proteção de si mesmo. Mas na verdade você está gerando a sua própria prisão, não está?

DANNY: Sim, sim.

ELIAS: Portanto, ofereça a si mesmo a chave da sua própria fechadura e permita-se relaxar dentro de si, reconhecendo que não há nenhuma expressão exterior que qualquer pessoa possa lhe oferecer da qual você precise se proteger, pois nenhuma outra pessoa pode criar para você QUALQUER expressão dentro da sua realidade a menos que você mesmo a expresse.

Outra pessoa pode expressar uma intenção de ser ofensiva, mas a realidade da situação – e ela é MUITO real – é que, independentemente da intenção de qualquer outra pessoa, isso não pode penetrar o seu campo de energia a menos que você permita. Mesmo que você permita, VOCÊ configura essa energia. Portanto, se você está expressando mágoa, ela não está sendo gerada por

outra pessoa. É uma expressão que está sendo gerada dentro de você em relação a alguma escolha que você está se negando.

[…]

DANNY: E as minhas expressões.

ELIAS: Correto. E as suas escolhas, familiarizando-se com o que você realmente faz nas suas experiências ao longo do dia e, assim, oferecendo a si mesmo informação sobre o que influencia o que você faz, quais crenças estão influenciando o que você gera em ação. Você pode achar interessante, meu amigo, notar, mesmo em um único dia, quantas ações você incorpora que são motivadas, por baixo, pela crença de proteção.

Conflito e medo

Como sair da oposição e transformar o medo em força.

O jogo do não conflito

Ensina a parar no momento de conflito e escolher o que não gera conflito, sem julgar ninguém.

Como fazer

1. Note o conflito: desconforto, aflição, confusão, ansiedade ou irritação.
2. Pare e fique no agora; identifique o que está vivendo.
3. Pergunte a si mesmo: o que me oferece, neste momento, nenhum conflito?
4. Dê uma resposta clara e simples, sem analisar a situação; se for ir embora, vá.
5. Se o conflito subir, tire a atenção do outro, aprecie algo em você e depois algo nele.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 445 · 13 DE AGOSTO DE 1999

ELIAS: Agora; o método mais acessível, por assim dizer, ou o exercício para lidar com o conflito é permitir-se jogar o jogo do não conflito. Este é um exercício que ofereci anteriormente, que lhe dá a capacidade de aceitar a si mesmo, de não julgar outros indivíduos, situações ou circunstâncias, e também lhe oferece uma maneira de enxergar conflitos e confusões e eliminá-los. Você não elimina os sistemas de crenças que influenciam esses conflitos, mas ELIMINA o conflito em si.

Nisso, cada vez que você se envolver em qualquer ação, evento ou encontro que crie qualquer elemento de conflito dentro de você... algo que você tem a capacidade de identificar imediatamente. Você sabe, dentro de si, quando está sentindo desconforto, aflição, confusão, ansiedade, irritação. Você sempre tem consciência dessas respostas dentro de si, e cada vez que sentir esse tipo de efeito, o exercício é parar naquele momento – permitir-se estar no momento, no agora – identificar o que você está experimentando em confusão ou conflito, de qualquer maneira ou forma, e fazer a si mesmo a pergunta: O que lhe oferecerá, neste momento, nenhum conflito?

Agora; a parte traiçoeira deste jogo é não analisar a situação, mas apenas se oferecer uma resposta clara e simples do que lhe oferece nenhum conflito.

ANNE: E se isso significar ir embora?

ELIAS: Se isso significar ir embora, então este é o seu cenário de não conflito. Agora; vamos usar isto como exemplo.

Vamos examinar. Você pode estar envolvido numa situação com outro indivíduo e estar sentindo conflito dentro de você, e você para naquele momento, se questiona e diz a si mesmo: "O que me oferecerá nenhum conflito?" E a sua resposta a si mesmo é: "Ir embora."

Como você aplica essa ação, como você põe em prática esse seu cenário de não conflito, o que você cria é a expressão de aceitação de si mesmo [e] a expressão de aceitação da situação, de modo que você não precisa necessariamente alterar a situação, pois você não cria a realidade nem a expressão de outro indivíduo. Você apenas

tem a capacidade de criar a SUA realidade. Você também expressa uma aceitação do outro indivíduo, pois não coloca nenhum julgamento sobre ele ou sobre a sua expressão. Você apenas cria uma escolha de não participar.

SESSÃO 370 · 9 DE MARÇO DE 1999

CATHY: ... no meu estado confuso, tenho plena consciência de que, neste agora, estou escolhendo não fazer NENHUM movimento objetivo para fazer QUALQUER COISA. Suponho que é porque coloquei o julgamento da duplicidade nisso, de que o que eu FIZER será bom ou ruim, e não é assim que devemos jogar este jogo aqui! Não é para isso que você interage conosco. Eu devo descobrir essas coisas porque pedi a sua ajuda, e estou num estado... bem, parece-me, na minha percepção, que estou mais não aceitadora, mais crítica – o que você quiser – e menos confiante em mim mesma agora do que nunca!

ELIAS: Deixe-me lhe dizer, Shynla [Cathy], você está correta em ter pedido, e está correto que eu tenha escolhido responder.

Agora; além dessa afirmação, vou lhe dizer que o ponto é evitar o trauma. Não importa, na minha interação com você, que você aplique QUALQUER parte desta informação que lhe ofereço. Eu apenas ofereço a informação, para que você extraia dela o que ajudar a evitar o trauma.

Portanto, não importa. Não ofereço esta informação para que vocês se tornem seres iluminados e guardem os segredos do universo! Ofereço esta informação para que vocês não se ofereçam nenhuma expressão de trauma na ação desta mudança. Portanto, o que lhe oferece trauma ou conflito, sugiro que você elimine.

Nisso, o que estou dizendo é: se você está vivendo um conflito, examine o que está criando esse conflito, e você pode escolher uma direção diferente de atenção, e eliminará o seu conflito. ESTE é o ponto.

Os indivíduos se confundem, pois veem esta informação e a minha interação com vocês como a oportunidade de se tornarem seres espirituais e iluminados. Não se iludam nessa área, pois isso é a sua própria expressão de confusão objetiva. Vocês já são seres espirituais e iluminados! Não precisam nem exigem a minha ajuda para realizar isso! Vocês já estão expressando essa ação.

O que você pediu – a minha ajuda – é apenas um engajamento para diminuir, evitar ou eliminar o trauma que você possa estar criando em conjunto com esta mudança de consciência, e esta é a razão de eu lhes oferecer informação. E vocês, dentro do seu foco físico e do seu intelecto, complicam a informação que lhes é oferecida. Ela não é tão complicada quanto vocês percebem!

Eu lhe ofereci o seu cenário do seu exercício de não conflito e, nisso, você se ofereceu o engajamento desse exercício de não conflito, e você se validou de que podem realizar isso. Eu apenas lhe ofereço outras informações para validar as suas próprias expressões, pois vocês se permitem ficar presos nos seus aspectos de duplicidade a ponto de se emaranharem nas suas próprias teias e, nessa expressão, bloqueiam muitas das suas próprias escolhas e não se permitem ver todas as escolhas disponíveis; mas vocês podem simplificar muitas das suas expressões voltando ao seu exercício de não conflito.

O que lhe oferece conflito? O que não lhe oferece conflito? Ao identificar quais criações estão criando conflito dentro de você, você também pode identificar que, se interromper essas criações, interromperá o seu conflito!

CATHY: Bem, entendo o jogo do não conflito, mas às vezes, quando penso nele, me pergunto se não estou indo para uma área de evitação.

ELIAS: Ah! Você está usando o seu conhecimento de psicologia. Você está se permitindo incorporar os seus aspectos psicológicos, e isso também reforçará o seu conflito, pois o mantém na expressão do conflito, já que você não se permite movimento por medo de estar expressando uma supressão de outros elementos do seu foco. Estou lhe dizendo que o seu cenário de não conflito é bastante eficiente.

Nisso, ao se permitir expressar este jogo do não conflito, por assim dizer, o que você realiza é um reforço da aceitação de si mesma, uma falta de reforço de certos aspectos da duplicidade, e você se permite afrouxar o seu domínio sobre o seu próprio campo de energia. Pois, ao criar conflito, você se agarra ao seu próprio campo de energia e reforça o seu conflito em muitas áreas diferentes, já que continua se agarrando com muita força ao seu próprio campo de energia, na tentativa de se proteger.

Nisso, digo-lhe que este joguinho do cenário de não conflito pode ser mais curativo para você do que imagina.

SESSÃO 1861 · 22 DE OUTUBRO DE 2005

BONNIE: ... Elias, você falou em dissipar o medo usando a apreciação. Você tem uma sugestão de como dissipar uma

tendência a discutir ou uma oposição que você sente surgir?

ELIAS: O mesmo: a apreciação. No momento em que você sente isso subir dentro de si e está começando a gerar um conflito com outro indivíduo, sente-se agitada e crítica e começa a entrar nessa vontade de discutir, permita-se, por um instante, fazer o outro indivíduo desaparecer. Ele não existe por um momento. Volte a atenção para você e avalie qual é a ameaça – por que você está discutindo, o que está motivando isso, o que você está tentando ensinar ou provar. Permita-se apreciar algum elemento dentro de si, seja qual for – por exemplo, que o seu cabelo ondula de um jeito particular naquele momento. Não importa. Faça o outro indivíduo reaparecer na sua percepção, o que você pode fazer em apenas um instante. Quando ele reaparecer, mova a atenção para a apreciação de qualquer elemento desse indivíduo, seja qual for. Talvez você aprecie um botão na camisa dele; não importa o que seja.

A expressão de apreciação genuína, por si só, interrompe a agressão e interrompe a sua atenção. Altera imediatamente a energia. Altera imediatamente a sua energia; altera imediatamente também a energia do outro indivíduo.

BONNIE: Obrigada.

ELIAS: De nada.

Transforme o medo em ferramenta de poder

Mostra como respirar para soltar o medo e olhar o que você faz, em vez de ficar na generalidade.

Como fazer

1. Quando sentir o medo no corpo, faça uma respiração bem profunda.
2. Ao inspirar, leve a atenção à respiração e veja-a como poder; transforme o medo em ferramenta.
3. Expire devagar e por longo tempo, soltando o medo junto com o ar.
4. Troque a generalidade ("desgosto da minha situação") por detalhes: o que exatamente você faz e escolhe.
5. Perceba cada vez que se desvaloriza, preste atenção e ofereça a si mesmo uma escolha.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1153 · 11 DE OUTUBRO DE 2002

ELIAS: AGORA você gera um medo e uma desvalorização de si mesmo de que talvez não tenha a capacidade de sair do familiar.

DON: Sim, é isso mesmo.

ELIAS: O que, a princípio, pode parecer a mesma afirmação, mas não é.

DON: Sinto a diferença sutil. Talvez não seja sutil, mas consigo sentir a diferença.

ELIAS: Pois este medo não é mais gerado em associação com o que é desconhecido ou o que é não familiar. O medo se deslocou para uma expressão em associação com o que É conhecido e o que É familiar, e gera uma experiência dentro de você em que você se sente preso no familiar. Mas este é o desafio, meu amigo: ousar arriscar, ousar viver um momento de passo para fora desse familiar. E posso lhe dizer que você pode gerar essa ação em associação com QUALQUER expressão dentro do seu foco. Não importa com o que você escolha experimentar.

Você pode adotar uma ação física bem familiar e experimentar vê-la por meio de uma percepção diferente. Pode ser algo tão banal quanto uma tigela de sopa – que talvez seja uma ação familiar, mas como você pode permitir que a sua expressão individual de criatividade se mova e, assim, afete a sua percepção e altere a experiência de tomar essa tigela de sopa? Pois, conforme a sua percepção se altera, a sua realidade também se altera. Portanto, a ação familiar de tomar uma tigela de sopa pode se tornar uma experiência totalmente nova. (Pausa)

DON: Estou deixando isso assentar.

ELIAS: A percepção é um instrumento tremendamente poderoso, e ela de fato tem o poder de alterar a sua realidade física concreta. É apenas uma questão da sua atenção e de como você a direciona.

DON: Ao considerar isso e começar a sentir, percebo o medo começar a se gerar bem dentro de mim, fisicamente. Ele começa a borbulhar até a cabeça. Sei que eu o gero intelectualmente, mas...

ELIAS: Muito bem. Neste momento, enquanto você experimenta essa sensação física, faça uma respiração bem profunda. Ao

inspirar, leve a sua atenção para a respiração e visualize-a como um poder tremendo. Mova a sua percepção; transforme a experiência do medo, que você sente fisicamente, em uma ferramenta de poder. Ao expirar, devagar e por longo tempo, permita-se soltar o medo junto com o ar.

DON: Consigo sentir isso.

ELIAS: Essa ação gera um efeito físico real, pois é bastante difícil continuar mantendo a tensão, que alimenta a expressão do medo, se você está concentrado em se encher fisicamente de ar, já que isso gera automaticamente um relaxamento. Esta é a razão, meu amigo, de ser bastante difícil para os indivíduos chorar se fazem respirações profundas. Pois a ação de chorar envolve tensão e é uma liberação automática de tensão, mas é desnecessária e não continua se o indivíduo libera essa tensão por meio da respiração. (Pausa)

Pratique este exercício, meu amigo, pois ele pode ajudar você a experimentar o seu próprio poder e a sua própria capacidade de realmente executar a ação de alterar a sua percepção, já que isso lhe oferece expressões tangíveis com as quais se mover.

DON: E assim, por meio disso, posso começar a chegar a algum lugar. Posso ganhar mais confiança na minha capacidade de gerar o que gosto, o que quero.

ELIAS: Correto. Pois se você pode gerar o que quer em UMA expressão, se você pode evidenciar o seu poder para si mesmo em uma expressão, pode gerar isso em TODAS as áreas. (Pausa)

[…]

ELIAS: (Ri baixinho) Agora; qual é a identificação da sua expressão mais familiar?

DON: Qual é a identificação da minha expressão mais familiar?

ELIAS: Sim, a sua resposta automática mais familiar.

DON: Desvalorizar-me?

ELIAS: Não necessariamente. Estou falando em manifestação física concreta. (Pausa) Um desagrado com o que você percebe ser o seu cenário atual.

DON: (Rindo) Sim! Isso mesmo.

ELIAS: Esta é a sua resposta automática mais familiar e, nisso, você tem gerado a experiência da intensidade dessa resposta automática mais familiar. Agora você pode se permitir examinar isso e reconhecer que você escolhe isso e, portanto, também tem outras escolhas.

DON: Sim, e isso falando estritamente de percepção...

ELIAS: Correto.

DON: ...que a minha imagem mais automática é desgostar do meu cenário atual. Quer dizer, percebê-lo como a velha percepção.

ELIAS: Correto. Mas o que de fato É o seu cenário atual? (Ri baixinho) E este é o truque, meu amigo, pois a resposta automática mais familiar é expressar uma generalidade para si mesmo: "Eu desgosto da minha situação ou cenário atual." O que se quer dizer com isso? O que É a sua situação ou cenário atual?

DON: O que você está dizendo é que, quando faço isso, eu o mantenho bastante vago. Nem examino o que o meu cenário atual realmente é.

ELIAS: Correto! (Don ri) Você oferece a si mesmo generalidades e, portanto, em geral você desgosta da sua situação ou cenário atual. Mas este é o seu presente para si mesmo, meu amigo. Ao reconhecer que você apenas expressa uma visão geral, por assim dizer, é isso que o mantém nessa posição de vítima. Pois você não oferece a si mesmo nenhuma informação sobre os detalhes e, portanto, também não se oferece o reconhecimento das escolhas.

DON: Isso é certamente verdade, e em certa medida vem de olhar o meu cenário só em termos de generalidades e não em termos de detalhes.

ELIAS: Correto.

DON: Isso é muito útil.

ELIAS: Um indivíduo pode atravessar a sua existência física e continuar dizendo a si mesmo todos os dias: "Eu desgosto do meu mundo", e gerar uma expressão de infelicidade dentro de si, continuando a dizer: "Eu desgosto do meu mundo. Eu queria que o meu mundo fosse diferente."

Do que exatamente você desgosta no seu mundo? O que É o seu mundo? É o seu planeta? É tudo o que existe no seu planeta? É a sua sociedade? É o seu mundo imediato, que você gera no seu local físico? É o seu mundo dentro de você? O quê?

DON: É, o meu mundo dentro de mim – outra generalidade!

ELIAS: (Ri baixinho) E nisso, à medida que você examina e questiona a si mesmo e se oferece mais e mais detalhes, você se oferece a oportunidade de enxergar o que de fato FAZ em cada um dos seus dias. Reconhecer o que você FAZ é também reconhecer o que você escolhe, pois tudo o que você faz, você escolheu. Reconhecendo que o que você faz é uma escolha, você também se oferece a informação de que, se você incorpora uma escolha, você incorpora muitas. (Pausa)

Você tem o poder de gerar essas escolhas. Você já está gerando poderosamente as escolhas que está vivendo.

[…]

DON: Ótimo! (Ri) Bem, muito obrigado.

ELIAS: De nada. Pratique este exercício e pratique também notar cada vez que você se desvaloriza. Preste atenção e ofereça a si mesmo uma escolha.

Continuarei a lhe oferecer a minha energia em encorajamento, meu amigo, e aguardarei o nosso próximo encontro E o seu relatório de progresso. Ha ha! Tente gerar diversão!

Engajar o conflito, atenção em si

Usa o conflito para manter a atenção em você e ler a mensagem que a sua emoção traz.

Como fazer

1. No conflito, mantenha a atenção em você, sem passá-la para o outro.
2. Pergunte: como mantenho a atenção em mim e também presto atenção à outra pessoa?
3. Contorne a resposta automática e note o que você está criando no momento.
4. Leia a emoção como mensagem precisa da sua consciência subjetiva, não como reação.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 848 · 9 DE JUNHO DE 2001

ELIAS: Hoje vamos falar das ondas de consciência, da oportunidade que elas apresentaram a vocês e da informação que elas lhes ofereceram – que vocês ofereceram a si mesmos – na sua participação nessas ondas de consciência. Nisso, vocês podem se permitir enxergar o seu próprio alargamento e, assim, se validar ao ver o seu próprio movimento e como apresentam a si mesmos imagens que os validam e lhes oferecem novas oportunidades de escolha.

[…]

Vocês são capitães individuais de navios individuais; a sua atenção é o seu leme. É a roda que conduz o movimento do seu navio individual, e o seu navio é a sua percepção, que entrega vocês à sua realidade.

A sua percepção cria toda a sua realidade, e vocês estão começando a perceber que cada aspecto da sua realidade individual é criado por vocês. Cada um de vocês aqui presente está criando esta troca de energia. Cada um de vocês aqui presente está criando também todos os outros indivíduos presentes. Vocês interagem com energia. Vocês criam a manifestação física de tudo o que veem e de tudo com que interagem na sua realidade por meio da sua percepção, o seu navio que entrega vocês à sua realidade; e o que dirige a sua percepção é a sua atenção. Vocês criarão aquilo em que focam a atenção – não os seus pensamentos, a sua atenção.

Nisso, a sua atenção está se movendo para si mesmos, e vocês estão se oferecendo a genuína percepção e validação do que criam e das suas gloriosas habilidades. Elas são muito mais amplas do que vocês ainda reconhecem, mas vocês estão começando a perceber a maravilha das suas habilidades, de que têm o poder e a capacidade de criar qualquer expressão na sua realidade. Não existe impossibilidade.

Agora; ao criar essa abertura para a relação com vocês mesmos, vocês também ficam mais agudamente conscientes das suas interações com outros indivíduos e das suas respostas a eles. Junto com essas duas ondas, da sexualidade e da duplicidade, isso cria um desafio genuíno: focar a atenção em si mesmos continuamente e manter a atenção no agora. Expressei recentemente a outros indivíduos que vocês ficaram bastante familiarizados com a

expressão de manter a atenção no agora e que, às vezes, se permitiram ser bastante hábeis nisso, pois praticaram.

O desafio que vocês se apresentam agora é continuar esse movimento de manter a atenção no agora e, ao mesmo tempo, incorporar manter a atenção em VOCÊ. Pois é fácil e familiar dirigir a atenção para o agora, mas na direção de outro indivíduo, de um cenário ou de uma situação. Também é bastante fácil [estar] mantendo a atenção em si mesmo, mas no passado ou no futuro, e não no agora.

E este é o desafio dessas duas ondas: tornar-se familiar com a sua realidade física, que se expressa em relação ao sistema de crenças da sexualidade, que abrange toda a sua realidade física, e com a duplicidade, a serpente astuta (risos) que serpenteia por toda a sua realidade e se prende à sua percepção, tecendo-se nela para desvalorizar todas as suas habilidades, para questionar vocês mesmos e para julgar a si mesmos e ao seu mundo.

A chave nesse movimento dessas duas ondas – que não se sobrepõem por acaso (risos) – é manter a atenção em equilíbrio sobre si mesmo e no agora, notando os seus comportamentos, notando as suas respostas automáticas. Vocês se oferecem OPORTUNIDADES de sobra em CADA um dos seus dias, ao interagirem com qualquer outro indivíduo e, às vezes, até sem interação com outros indivíduos. Vocês interagem com os seus veículos, com os seus equipamentos e as suas comunicações de massa, os seus eletrônicos, as suas criaturas.

O que lhes digo, meus amigos, é [que] a oportunidade está no reconhecimento do conflito. Essa expressão que vocês tão

desesperadamente procuram afastar, que tão intensamente querem eliminar, lhes oferece a maior oportunidade de se familiarizarem intimamente com vocês mesmos, pois ela automaticamente prende a sua atenção, e não apenas a ganha: ela aumenta a sua sensibilidade a vocês mesmos. Aumenta a sua percepção. Nos momentos em que vocês se oferecem conflito, oferecem a si mesmos mais clareza, oferecem maior percepção, em intensidade, de si mesmos, da sua situação, do seu ambiente, do seu mundo, de tudo o que criaram, pois todos os seus sentidos estão engajados ao mesmo tempo e a sua comunicação está se expressando com clareza.

Nos momentos em que vocês vivem o conflito, podem estar com a percepção aguçada de si mesmos, dos seus pensamentos, de outros indivíduos, de objetos. Todos os seus sentidos estão agudamente engajados – sentidos internos e externos – e vocês estão se comunicando furiosamente consigo mesmos (risos, e Elias sorri), e a sua consciência subjetiva está comunicando ALTO por meio da emoção, e vocês ganharam a sua atenção em todos os aspectos.

(Com humor) E a sua escolha e o seu movimento no momento é dizer a si mesmos: "Ora essa! (Risos) Isso não vai recuar de mim? Como posso eliminar rapidamente esta situação? Eu DETESTO esta percepção aguçada! Isto é desconfortável demais! Quero não estar consciente!" E naqueles momentos plácidos, calmos e maravilhosos que vocês todos apreciam TÃO intensamente (risos), vocês reclamam e dizem uns aos outros, a mim e a si mesmos: "Eu desejo estar altamente consciente! (Risos) Como posso alcançar a iluminação por meio deste alargamento da minha percepção e criar esta presença em torno de mim? Desejo isso tanto. Ofereça-me,

Elias, o método para que eu crie este alargamento da minha percepção e para que eu esteja sempre presente e aceitando!"

O meu exercício para todos vocês é engajar o conflito. (Risos, e murmúrios do grupo) Criem uma enorme briga uns com os outros. (Risadas altas, e Elias se recosta na cadeira e sorri) Discutam e gargalhem, insultem uns aos outros e permitam-se ficar decepcionados! Permitam-se ficar magoados. E permitam-se reconhecer o que criaram nessa experiência, e como é aguda a sua percepção e quão intensamente ela está focada dentro de vocês e fora de vocês.

A pergunta que vocês fazem a si mesmos é: "Como posso manter a minha atenção em mim e também prestar atenção a outros indivíduos ou à minha realidade? Como posso continuar mantendo a minha atenção em mim e me concentrar em qualquer interação? Como posso me concentrar no que outro indivíduo está me comunicando?"

Vocês não estão interagindo com a conversa de outro indivíduo – estão interagindo com uma energia do outro indivíduo. Estão interagindo com a sua própria projeção do outro indivíduo; portanto, estão interagindo com vocês mesmos! Se vocês estão gritando com outro indivíduo porque percebem que ele os prejudicou, ou não está prestando atenção, ou não está ouvindo, vocês estão gritando consigo mesmos, tentando ganhar a sua própria atenção, e o outro indivíduo pode gritar de volta, e vocês criaram isso.

Esta é a importância de se familiarizar com VOCÊ. Como declarei, independentemente da influência das suas crenças religiosas – que

também incluem as suas crenças metafísicas (sorrindo), pois elas são apenas outra expressão da religião – vocês não estão sujeitos às suas crenças. Elas são um aspecto íntimo do desenho desta dimensão. Não são o seu inimigo, elas simplesmente existem, e são neutras. E, independentemente das influências das suas crenças, [ao] se permitirem familiarizar-se consigo mesmos, vocês se oferecem a oportunidade da aceitação de si mesmos, e o subproduto automático, como afirmei muitas vezes, da aceitação de si mesmo é a aceitação de toda a sua realidade. Vocês serão automaticamente aceitando de outros indivíduos, do seu mundo, de toda a sua realidade, assim que forem aceitando de si mesmos.

E a maneira ou o MÉTODO – estamos anotando o "método"? – é prestar atenção ao que VOCÊ está criando em cada momento, permitindo-se contornar as respostas automáticas e manter a atenção, no momento, em si mesmo, seja qual for a situação, e reconhecer a sua comunicação no momento. Pois afirmo mais uma vez: as suas emoções NUNCA são uma reação. As suas emoções são o canal de comunicação que a sua consciência subjetiva oferece à sua consciência objetiva. Uma emoção é uma identificação precisa do que você está criando no momento, mas vocês prestam atenção apenas ao sinal.

O sinal é um mecanismo; os seus pensamentos são um mecanismo. São traduções; não são a mensagem, não são a comunicação. Vocês não se comunicam consigo mesmos por meio do pensamento, e não se oferecem comunicação apenas ao identificar o sinal de uma emoção. O sinal é a sensação que ganha a sua atenção. A emoção lhes oferece uma comunicação, que é uma mensagem, uma mensagem precisa que a sua consciência subjetiva

oferece à sua consciência objetiva, identificando precisamente o que vocês estão criando em determinado momento. Este é o significado e a importância de prestar atenção a você.

Pois, se vocês não estão prestando atenção às mensagens que oferecem a si mesmos, não estão prestando atenção às comunicações que oferecem a si mesmos. Vocês moverão a sua atenção, com bastante facilidade e automaticamente, para fora de si mesmos outra vez, e se preocuparão com o que percebem estar ocorrendo fora de vocês; e isso também é outra expressão da serpente da duplicidade, que é bastante astuta e flexível e pode deslizar para dentro e para fora de todas as suas expressões com total facilidade. A sexualidade põe em questão não apenas tudo o que vocês avaliam nos outros indivíduos, mas também em vocês mesmos, e isso é influenciado pela duplicidade, e vai e volta.

Às vezes vocês ficam bastante satisfeitos consigo mesmos por identificarem tão bem as crenças de outros indivíduos (risos), e estão engajando tão bem a sua jornada de ensinar e oferecer informação a outros indivíduos, pois eles precisam dessa informação e vocês são o professor que a oferecerá. Em outros momentos, vocês se veem como os alunos e examinam a si mesmos, e dizem tão bem a si mesmos como são inadequados, como são incapazes de aprender as grandes lições cósmicas da vida que este plano tem a lhes oferecer para que entrem na iluminação e na bem-aventurança. Vou lhes oferecer um segredo – que não é um segredo, pois não existem segredos – em toda a consciência, não existe bem-aventurança absoluta! (Pausa)

MULHER: Ah, droga! (Risos)

ELIAS: Mas também não existe carma!" (Elias ri baixinho, e risos)

Escolher e mudar a percepção

Ouvir o que você quer, deixar fluir e mudar a forma de ver.

Escolha como se estivesse sozinho

Treina você a ouvir a própria vontade, separando o que você quer do efeito que imagina causar nos outros.

Como fazer

1. Antes de cada escolha, pare e pergunte: "Qual seria a minha escolha se ela não afetasse ninguém neste planeta?"
2. Finja que você é o único indivíduo no planeta e que nenhuma outra pessoa existe.
3. Concretize a escolha que você deu a si mesmo nesse cenário.
4. Repita com escolhas cada vez maiores; ficará mais difícil, e é esperado.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 552 · 21 DE JANEIRO DE 2000

MIKE: Tenho outra pergunta para você. Não tenho certeza de como formulá-la. Não tenho nem certeza de que as minhas impressões estejam corretas, ou o quanto estão erradas, mas desde que me lembro, sempre acreditei que... não que as pessoas tenham um propósito, ou um absoluto quanto ao que vão fazer para ocupar o tempo – empregos, hobbies, o que for –, mas sempre acreditei que as pessoas vêm, ou escolhem se manifestar, para um certo tipo de ação, que seria interpretada como ser médico ou artista ou o que for, mas é a maneira como escolhem executá-la, por meio das suas probabilidades ou o que for, que faz a diferença. Mas sempre acreditei que elas vêm, que elas se manifestam com algo em mente.

Eu estava me perguntando... porque até agora tudo o que eu sempre questionei se mostrou bastante certo, e eu estava questionando isso outro dia, e estava me perguntando, o que... existe algo que eu não "deveria" estar fazendo, mas algo que eu poderia estar fazendo e ficar feliz fazendo, e sei que venho tentando dizer isso a mim mesmo e venho tentando mostrar isso a mim mesmo, e simplesmente não estou escutando, e espero que você, se não me disser, pelo menos me aponte a direção.

ELIAS: Eu ESTOU apontando a direção! (Mike suspira)

Eu venho apontando a direção, e eu lhe digo que continuarei apontando a direção, até o ponto e o momento em que você ouvir o que eu lhe digo. Eu venho, neste dia, apontando a direção para você.

Você está correto. Você TEM uma direção. Eu posso lhe dizer que o que você ofereceu como explicação é uma interpretação em termos físicos, mas também posso lhe dizer que, de certa forma, ela é exata, pois esta é a expressão da sua intenção.

Você está correto de que, ao escolher se manifestar nesta dimensão física, você entra no foco com um conjunto de probabilidades e uma potencialidade, por assim dizer, que é a direção da sua intenção, e nisso você não é predestinado, e tem a escolha de manifestar essa intenção em qualquer direção que escolher. Você pode até escolher alterar a sua intenção, embora, em geral, o foco individual não o faça, mas é possível.

Nisso, você se permite manifestar e concretizar, em termos físicos objetivos, essas intenções, na medida em que permite que o seu fluxo de energia corra livremente. Mas também posso lhe dizer que

qualquer indivíduo pode criar obstáculos dentro da sua intenção ao escolher não escutar a si mesmo.

Eu lhe digo, Mikah [Michael], que eu compreendo a dificuldade de escutar a si mesmo, pois você está encontrando um tremendo volume de estática que escuta fora de si. Pode ser bastante difícil escutar aquela vozinha quando o volume da tagarelice de fora se torna muito intenso, e esta é a razão pela qual eu continuo lhe dizendo para focar a sua atenção em VOCÊ – nos seus desejos, no seu movimento, nas suas escolhas.

Deixe-me lhe apresentar um exercício que você pode praticar, já que você é tão eficiente com pensamentos! (Mike ri) Dentro dos seus pensamentos, permita-se jogar um jogo. Em cada momento de interação, consigo mesmo e até com outros indivíduos, em qualquer direção na qual você se mova para criar QUALQUER escolha... e você se oferece muitas, muitas, muitas, muitas escolhas ao longo de cada um dos seus dias físicos.

Em cada escolha, permita-se pôr os seus pensamentos para trabalhar e, nisso, pare e permita-se a pergunta: "Qual seria a minha escolha se ela não envolvesse nem afetasse nenhum outro indivíduo neste planeta?" (Pausa)

MIKE: Certo... se a minha escolha não afetasse nenhum outro indivíduo?

ELIAS: Correto.

MIKE: Certo.

ELIAS: Permita-se jogar este jogo e praticar este exercício e, nisso, permita-se criar ou concretizar as escolhas que você expressar a si

mesmo nesse cenário. ISTO é permitir-se praticar o ato de ouvir aquela vozinha dentro de você.

Isto pode ser difícil no início e, à medida que você se apresentar a mais cenários que vê como maiores e maiores na sua avaliação, você verá que este exercício se tornará mais difícil, pois você está muito familiarizado com criar as suas escolhas em conjunto com outros indivíduos e com o modo como eles serão afetados, na sua percepção, ou o modo como serão influenciados ou como o influenciarão.

Portanto, temporariamente, permita-se participar deste exercício. Em cada escolha, em toda escolha, diga a si mesmo que você é o único indivíduo no seu planeta. Nenhum outro indivíduo existe, por assim dizer e, portanto, a sua escolha não afeta nenhum outro indivíduo, e não há outros indivíduos para afetar a sua escolha.

Expresse o seu fluxo natural

Ajuda você a parar de se forçar a ser como esperam e a agir pelo seu movimento natural.

Como fazer

1. Reserve uma semana e, a cada dia, expresse livremente o que você quer no momento, sem se restringir.
2. Pare de controlar a sua expressão para caber nas expectativas dos outros.
3. Ao notar impaciência ou irritação nos outros, finja que ninguém mais está na sala e expresse-se como quiser.
4. Veja como você se move com mais facilidade.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1130 · 12 DE JULHO DE 2002

DANIIL: Estou um pouco frustrado com a minha vida objetiva. Tenho 32 anos e conheço muitos casos na história e ao meu redor de pessoas que se tornaram profissionais e, nessa idade, chegaram até a ser mestres em alguma arte criativa ou música ou ciência ou outras ocupações, profissões e dedicações criativas e boas.

No meu caso, eu mudei de lugar onde moro, mudei de áreas onde trabalho, e por isso não ganhei o que se pode chamar de profissionalismo e impulso e dedicação em nenhuma área em particular, embora eu achasse que tinha potencial em várias áreas. Como isso pode ser resolvido, e como isso se relaciona com a

minha escolha de mudar aspectos de forma mais drástica do que a maioria das pessoas, e isso tem sido eficaz nesse sentido?

ELIAS: Eu lhe digo, antes de mais nada: não gere comparação entre você e outros indivíduos. Isso apenas desvaloriza você e também os outros indivíduos, e gera uma percepção de desvalorização do seu valor próprio. Eu também lhe digo que isto está bastante de acordo com a sua intenção e com a alteração dos seus aspectos primários da maneira como você a faz.

Portanto, permita-se reconhecer que, embora outros indivíduos possam gerar uma direção específica e criar o que você chama de sucesso numa carreira específica numa idade determinada, por assim dizer, essa é a escolha que eles geram e está associada à direção deles. Reconheça a sua própria direção e permita-se não gerar comparação de si mesmo, pois a sua direção é única e não é ruim nem inferior à direção de nenhum outro indivíduo.

Nisso, meu amigo, deixe-me dizer também que, na apreciação das suas expressões e das suas escolhas e das suas direções, você se permitirá muito mais liberdade e muito mais de uma expressão de brincadeira nesta mutabilidade que você expressa. Pois você expressa uma tremenda flexibilidade, mas também gera uma rigidez ao se desvalorizar. O seu movimento natural, a sua expressão natural de energia, está na flexibilidade. Portanto, você gera frustração e conflito ao tentar se forçar a ser mais rígido e a se mover em alinhamento com as expectativas da sociedade. Esta não é uma expressão natural da sua energia, e é isso que gera o conflito e a frustração que você está experimentando.

DANIIL: Além da brincadeira, você pode me sugerir algo para ter consciência disso? Porque, conversando com você, naturalmente me sinto mais consciente, espero que muito mais consciente. Mas na minha vida diária sinto como se estivesse cercado por uma parede de vidro, como se estivesse num estado de sonho que não consigo romper com facilidade.

Além disso, ao lidar com as pessoas, tento me controlar, porque o comportamento maduro não me vem naturalmente, e nesse controle parece que gero mais consciência, mas também contribuo para aquele piloto automático, para aquele estado de sonho de que tento me livrar.

ELIAS: E isto está diretamente associado à sua contínua tentativa de se forçar a expressar o que não é natural dentro da sua expressão de energia e dentro do seu foco.

Eu lhe digo, meu amigo, que incorpore um período de tempo, talvez pratique um exercício durante o que você chama de uma semana, e permita-se expressar liberdade no seu fluxo natural de energia. O que estou lhe dizendo é que, em vez de continuar tentando expressar controle ou rigidez ou o que você avaliou como comportamento apropriado, permita-se um experimento, um exercício; e nisso, nas suas expressões diárias, permita-se simplesmente expressar você livremente no momento e não se restrinja. Isto lhe oferecerá a oportunidade de relaxar, e também a oportunidade de ver quanto mais facilmente você pode se mover dentro do seu foco se você se permitir esta liberdade.

É desnecessário que você se conforme às diretrizes de outros indivíduos ou às expectativas das sociedades. Você é um indivíduo

único, e a sua expressão é única para você. Negar a si mesmo a liberdade das suas expressões naturais apenas gera conflito e densidade e medo e desvalorização de si mesmo.

Não importa, meu amigo. Você participa de um jogo nesta dimensão física e, neste jogo, você apenas está escolhendo explorar e vivenciar numa manifestação física. Permita-se gerar as suas próprias regras e não se preocupe com as expectativas e as regras de outros indivíduos. Pois, à medida que você aprecia e aceita você e permite a sua liberdade de expressão, os outros indivíduos também o aceitarão.

SESSÃO 1132 · 13 DE JULHO DE 2002

ELIAS: E isto é o que você continua a criar, pois é nisto que você acredita. Nisso, você se preocupa com o outro indivíduo, NÃO prestando atenção em você e não prestando atenção ao seu fluxo natural de energia, e duvidando de si mesma, preocupando-se com a forma como será percebida por outros indivíduos. Você será percebida por outros indivíduos da maneira como você projeta e, se confia em si mesma, será recebida dessa maneira. Se duvida de si mesma, também criará a percepção dos outros indivíduos exatamente como criou, em impaciência ou irritação.

Agora; nisso, experimente. Quando você se apresentar ao seu próximo cenário deste tipo, permita-se prestar atenção, notar. No momento em que você notar que está começando a gerar esse tipo de reflexo de impaciência ou irritação ou qualquer uma dessas associações negativas, como você as chama – o que você nota com bastante rapidez –, ao notar, elimine literalmente os outros indivíduos da sua percepção. Finja que os outros indivíduos não

existem. Assim, você agora ocupa a sala sozinha e pode expressar o que escolher da maneira que escolher expressar – com tremenda paixão, com entusiasmo, com uma tremenda projeção de energia – e não importa, pois não há outros indivíduos presentes para expressar julgamento. Experimente!

JOANNE: Isso é maravilhoso. Eu vou.

ELIAS: Este pode ser um método pelo qual você se permita ir além daquela resposta automática de alterar a sua expressão em associação com o medo e a desvalorização de si mesma.

JOANNE: No momento em que isso acontece, o que acabo fazendo é reconhecer o comportamento deles ou a resposta deles a mim, e então reajo a isso.

ELIAS: Você está reconhecendo a sua PERCEPÇÃO da resposta deles a você, e reagindo a essa expressão e alterando a sua expressão em associação com essa percepção. Mas essa percepção é bastante influenciada pelas suas crenças e pela sua desvalorização de si mesma. Portanto, se você eliminar os outros indivíduos, você também está escolhendo não gerar uma resposta automática. Você está se oferecendo uma escolha. Você não está eliminando a crença, mas está escolhendo uma resposta diferente.

JOANNE: Então, quando eu fizer isso, eu fluiria naturalmente. Eu não me seguraria nem me desvalorizaria nem riria com eles dizendo que estou sendo demais ou algo assim. Eu simplesmente continuaria fazendo o que faço.

ELIAS: Correto, e quanto mais você expressa a sua aceitação e a sua confiança em si mesma e a falta de dúvida de si mesma, mais

você reflete isso. Você refletirá para si mesma o que projeta. Se você se desvaloriza e não confia, refletirá isso nos outros indivíduos. Da mesma forma, se você confia em si mesma, isso também será refletido na realidade física concreta.

Mova o pilar do obstáculo

Mostra que os obstáculos são criados por você e ensina a removê-los com a imagem de um pilar.

Como fazer

1. Ao ver um obstáculo, visualize-o como um pilar ou uma coluna.
2. Crie esse objeto na sua visualização e mova-o para o lado.
3. Diga ao pilar: "Você foi colocado no meu caminho. Agora você se move, e eu continuo o meu caminho."
4. Não se enrede em analisar o obstáculo; isso o fortalece mais do que o seu querer.
5. Alimente o cão que confia e aceita, não o da duplicidade.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 344 · 5 DE DEZEMBRO DE 1998

LEN: Não sei se posso realmente usar você como um oráculo de profecia sobre coisas muito concretas?

ELIAS: Ah, a bola de cristal! (Risos)

LEN: A bola de cristal, sim! Temos várias bolas de cristal, e eu já tentei todas!

Vou continuar no meu ambiente físico atual, fazendo o meu trabalho no ambiente físico atual, ou preciso me mudar para um novo escritório?

ELIAS: Ah, mais uma vez! "Preciso? Devo?" Ah! Tsc, tsc, tsc. E eu lhe pergunto: qual é o seu querer?

LEN: Ah, eu quero o meu próprio escritório!

ELIAS: Eu lhe digo para criar os seus quereres e não permitir a duplicidade dos obstáculos, pois vocês são bastante eficientes em criar muitos, muitos obstáculos para si mesmos e em expressar desânimo e, em seguida, dizer a si mesmos que não podem realizar, porque colocaram obstáculos demais à frente. Muito incorreto!

Todos os obstáculos que aparecem no seu caminho, por assim dizer, são criações suas, obstáculos seus! Portanto, vocês também podem removê-los, com a mesma eficiência com que os colocam no caminho.

Nisso, cada obstáculo que você vir, visualize este obstáculo, seja qual for o seu tamanho e medida, e crie dentro da sua visualização um pilar, uma coluna. Cada vez que você vir um obstáculo, crie este pilar ou esta coluna dentro da sua visualização, e mova-o!

LEN: Movê-lo! (Risos)

ELIAS: Crie o seu próprio objeto, que você possa mover fisicamente, e diga a este pilar ou a esta coluna: "Você foi colocado no meu caminho. Agora você vai se mover, e eu o colocarei aqui e continuarei o meu caminho, e você ficará de lado, e eu criarei sem os obstáculos."

Não há nenhum elemento dentro do seu foco físico, se você confia em si mesmo, que você não possa criar!

... Você pode criar QUALQUER objeto, comportamento, evento, ocorrência que desejar.

Agora; eu lhe digo que, às vezes, você pode querer certos elementos que não estão necessariamente em alinhamento com a sua intenção, que podem não ser necessariamente benéficos para você e que também podem não emprestar energia, necessariamente, a esta mudança de consciência. Portanto, você não criará necessariamente esses quereres.

Muitos indivíduos QUEREM ganhar na loteria de vocês, (risos) mas isso pode não ser necessariamente benéfico para eles dentro do seu foco individual e pode não estar necessariamente em alinhamento com a sua intenção individual.

Agora; deixe-me dizer também que os indivíduos, muitas vezes, CRIAM posses físicas visíveis e movimentos que parecem frívolos, mas, dentro das suas intenções individuais, são grandes expressões de realização na área de confiar em si mesmo!

Nisso, você pode ver um indivíduo criando um novo elemento dentro do seu foco e dizendo a você: "Eu vou adquirir isto." E você diz a ele: "Isto não é possível, você adquirir este objeto com os meios do seu foco físico."

E, vejam só, eles estão criando isso e dizendo a você: "Eu criei isto!" Pois confiaram em si mesmos e não mantiveram dúvida e, ao não duvidar e questionar a direção que estão criando, eles realizam!

[...]

ELIAS: Cada vez que vocês se movem na direção de reconhecer para si mesmos, de maneira objetiva, a sua própria confiança e a sua própria aceitação, seja qual for a forma como medem – pois vocês são muito bons em medir expressões grandes e expressões pequenas –, mas seja qual for a medida da expressão, vocês reforçarão a sua própria confiança natural em si mesmos. Da mesma forma, cada vez que vocês se desvalorizam e forçam por mais realizações, vocês reforçam a sua própria duplicidade e a falta de confiança.

É apenas uma questão de qual cão vocês escolhem alimentar e qual deles se tornará o maior dos dois, (risos) e eu lhes digo que o cão que confia e aceita é muito mais eficiente em criar a sua realidade!

LEN: É um animal de estimação muito melhor!

ELIAS: Exatamente, e oferece pouco ou nenhum conflito!

SESSÃO 435 · 30 DE JULHO DE 1999

MIKE: Eu estava notando, antes da minha última sessão, teias de aranha, e em parte foi por isso que fui na direção do design de sites e coisas assim. No entanto, venho notando mais teias de aranha, e desta vez venho vendo mais aranhas nas teias, e eu até tive que matar uma aranha porque ela estava me "incomodando". E enfim, venho notando as aranhas e as teias de aranha, e estava me perguntando qual é a imagem.

ELIAS: Deixe-me dizer, nesta imagem, o que você está se apresentando é uma simbolização objetiva, para que você reconheça o funcionamento da aranha e da teia.

Nisso, a aranha pode tecer a teia e pode se mover na direção de permitir que outra criatura se enrede na teia.

Agora; isto é uma cooperação, lembre-se.

Portanto, nisso, ao ver a teia de aranha e a aranha, você vê a aranha como um elemento ameaçador, ou a apresentação de qualquer elemento dentro da sua realidade que você possa ver como um obstáculo ou um elemento negativo ou um impedimento. Qualquer uma dessas direções pode ser simbolizada pela aranha.

A teia é a incorporação do processo que você pratica na sua interação e no seu trato com a aranha ou com os obstáculos.

Nisso, você pode escolher se enredar na teia e, portanto, cria o reforço ao obstáculo e alimenta o obstáculo, OU pode não se enredar e, portanto, pode se mover livremente.

Nisso, você se apresenta este tipo de imagem agora, pois você é bastante hábil em se enredar na teia e alimentar a aranha, pois você fica tão ocupado com a teia que perde de vista, por assim dizer, a aranha que se aproxima.

Nisso, você continua a lutar com o emaranhado da teia e, portanto, se imobiliza e, ao se imobilizar, também é devorado.

Esta é uma imagem muito inventiva e instrutiva que você está se apresentando... e olhe também a sua interação em que você agride a aranha objetivamente pela razão de que ela está "incomodando" você! HA HA HA HA!

E é CLARO que ela o irrita, pois objetivamente ela lembra você desta imagem – a de que você se apresenta obstáculos e, no seu

processo de lidar com esses obstáculos, você fica tão enredado no processo que imobiliza o seu movimento e, portanto, reforça o obstáculo ou alimenta a aranha.

Nisso, eu lhe digo de forma bastante semelhante à minha expressão com Candace [Nicky], e ao que lhe ofereci anteriormente também: esteja ciente da sua concentração em certas áreas.

Muitas vezes você se move na direção de criar certos elementos dentro da sua realidade que deseja criar, mas também cria a apresentação de grandes obstáculos à sua frente no seu querer de criar certos elementos da sua realidade e, nisso, você começa a examinar e avaliar e analisar até o ponto da confusão e até o ponto em que se imobiliza. Esta é a teia.

E nisso, você fica preso na teia da análise e da observação dos aspectos das suas criações, na qual o obstáculo então se fortalece mais do que o querer. Você está entendendo?

MIKE: Sim, mais ou menos. Está se encaixando. (Elias ri baixinho) Então o que você está dizendo é que eu estou deixando os obstáculos ficarem com mais força do que eu mesmo, mais ou menos, sem tentar reformular tudo o que você disse.

ELIAS: Correto.

Uma semana escolhendo no momento

Mostra como as ações automáticas tomam o seu tempo e como escolher o que você quer muda a sua percepção.

Como fazer

1. Anote quanto do seu dia você passa sem prestar atenção em você.
2. Em cada ação, pergunte: "Eu quero fazer isto agora, ou faço por obrigação e expectativa?"
3. Durante uma semana, nas pequenas ações, escolha no momento o que você quer e faça uma ação diferente.
4. Observe como a sua percepção muda.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1124 · 5 DE JULHO DE 2002

BOBBI: ... Vou começar falando com você sobre tempo, a falta de tempo. Eu estava conversando um pouco com Mary sobre isso. Ultimamente parece que estou realmente muito, muito apertada de tempo, sem conseguir fazer tudo o que eu gostaria de fazer, ou que sinto que preciso fazer, ou que até escolho fazer. Estou ciente de algumas coisas que acontecem nisso, de como estou criando isso, mas gostaria de ouvir os seus comentários a respeito.

ELIAS: (Ri baixinho) E isso não é óbvio para você, Jale [Bobbi], naquilo que você está gerando, e você realmente precisa da resposta de mim para prestar atenção em si mesma? Ha ha ha!

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

ELIAS: Ou melhor, experimente consigo mesma notar quanto do seu tempo você ocupa não prestando atenção em você. Isto pode ser bastante esclarecedor, oferecendo a você informação sobre como você pode estar prestando atenção em você. Pois muitas vezes você não reconhece que não está prestando atenção em si mesma, porque não nota onde está a sua atenção.

BOBBI: A minha atenção está bem dispersa, é verdade, ultimamente. Está por todo lado! (Elias ri)

ELIAS: Agora; ao se oferecer um período de tempo no qual você se permita notar todos os intervalos em que a sua atenção está voltada para fora de você e você se preocupa com outros indivíduos, ou até consigo mesma, mas fora de si, em relação às expectativas que você coloca sobre si mesma quanto ao que você DEVE fazer em vez do que você quer, você pode reconhecer como está ocupando grande parte do seu tempo. Isto lhe permitirá um novo reconhecimento de como você pode escolher incorporar os movimentos e as ações que você quer, e você incorporará tempo suficiente.

BOBBI: (Suspira) Tem sido difícil equilibrar isso. (Elias ri baixinho) Eu deixo as expectativas das outras pessoas me afetarem bastante, e estou tentando resolver isso – nem sempre com sucesso.

ELIAS: Percorra este dia e me faça um relato dele, desde o momento em que você acordou. Quais foram as suas atividades?

BOBBI: Levantei, fiz café e o café da manhã para o meu marido e preparei o almoço dele; arrumei a cozinha. Depois ele saiu para o trabalho e eu vim para o computador e trabalhei nas transcrições esta manhã. (1) Depois achei melhor me vestir, porque talvez o encanador viesse mais tarde, depois que eu falasse com você, então me arrumei. Brinquei um tempo com o gato e arrumei a cama. A minha filha acordou, então saí e conversei com ela um pouco, e depois entrei e liguei para Mary.

ELIAS: Agora; em todo esse período, você se permitiu algum momento, além da interação com o seu felino, em que estivesse ciente do que você queria expressar ou fazer naquele momento?

BOBBI: Não. Tenho que dizer que estive quase todo o tempo no meu piloto automático de sempre durante a manhã. Tenho uma certa rotina, uma certa lista de coisas que cumpro durante o dia, em certo horário.

ELIAS: Correto. Portanto, exceto nos momentos em que você se permitiu a brincadeira com a sua criatura e a sua ligação telefônica com Michael [Mary] e comigo, você não esteve ciente do que VOCÊ quer no momento, e não está prestando atenção em você, nem nas suas escolhas, nem nas suas comunicações em relação às suas escolhas.

Isto é um exemplo de respostas automáticas e, como já expressei muitas vezes, respostas automáticas são exatamente isso, automáticas, sem exigir pensamento nem atenção a si mesma, ao que você está criando ou a como você está criando dentro da sua realidade. Respostas automáticas são extremamente limitantes e, por isso, ao fim do seu dia você pergunta: o que aconteceu com

todo o meu tempo? O que me permiti realizar? O que me ofereci como liberdade própria? E a questão está em ver todas as respostas automáticas que você gera ao longo de cada um dos seus dias e quanto do seu tempo está incorporado em não prestar atenção.

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

BOBBI: Muitas das escolhas incidentais que faço durante o dia sinto que se baseiam em escolhas maiores que fiz antes, quanto a outras coisas que quero fazer. Escolhi não ter um emprego de escritório comum. Por isso, sinto que há coisas em casa que então eu deveria estar fazendo. Escolhi fazer as transcrições, de que gosto muito, mas sinto que, como escolhi isso, devo fazer com regularidade e realizar. Escolhi, em vez de ter um emprego, tocar o meu pequeno negócio de meio período, mas para fazê-lo andar preciso ir para a cozinha e passar várias horas por dia preparando aqueles petiscos para cavalos. Então sinto que fiz escolhas, mas de algum modo essas escolhas às vezes são restritivas.

ELIAS: Escute o que você está expressando, pois tudo o que você está expressando está associado às suas crenças sobre as suas escolhas e a como as suas escolhas se associam à troca com outros

indivíduos e a todos os "deveres" que acompanham essa crença sobre a troca.

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

ELIAS: Correto.

BOBBI: "Qual é a minha produção" está muito perto de "qual é o meu valor próprio". Percebo que é uma crença em ação. Obviamente, ainda não a enfrentei de verdade.

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

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

ELIAS: Ah! Mas a crença que ele expressa não tem importância. Talvez eu não consiga enfatizar com força suficiente a realidade do poder da percepção e como ela realmente altera a realidade física, até outros indivíduos, pois você os cria. Portanto, genuinamente não importa o que o outro indivíduo expressa como as suas crenças, pois, ao se oferecer liberdade e aceitação e confiança em você, e ao se permitir expressar livremente o que quer sem

limitação, você altera a sua percepção e, portanto, altera a resposta do outro indivíduo. (Pausa)

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

BOBBI: Dá para notar? (Ri) Sim, eu sei! (Elias ri) Eu ouço você, mas ainda não cheguei ao ponto de realmente pôr isso em prática, acho.

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

BOBBI: Uma semana inteira, é? (Ri)

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

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

Anote cada vez que você se compara

Mostra com que frequência você se compara aos outros e o que dispara isso, para você poder escolher diferente.

Como fazer

1. Durante uma semana, anote num caderno cada vez que você se comparar com outra pessoa.
2. Nos primeiros dois dias, só anote; não tente mudar nada.
3. Depois, observe o que você gera como gatilho em cada vez.
4. Use o que viu para se oferecer outra escolha.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1169 · 27 DE OUTUBRO DE 2002

DEBI: Vamos voltar à sessão de ontem (1), e a informação pode estar aqui. Acho que você vai entender, se eu conseguir explicar direito, ou mesmo se não conseguir. Às vezes eu tenho um tipo de imagem, e ela vem naquele estado intermediário entre acordada e dormindo. Não é como uma impressão de polegar ou de dedo, mas uma impressão digital é a coisa mais próxima em palavras que sei associar a isso. Isso me veio algumas vezes, e é como se eu sentisse a sua energia ao mesmo tempo. Estou me perguntando se você poderia me dizer um pouco sobre o que estamos fazendo nesse período de tempo em que recebo essa imagem.

ELIAS: Explorando a sua singularidade e não gerando comparação.

DEBI: Que é um grande tema aqui, não é?

ELIAS: Correto.

DEBI: Resposta automática.

ELIAS: Correto.

DEBI: Eu me encolho e faço "Ai!" sempre que fazemos isso.

ELIAS: Pois lhe é bastante familiar comparar e, portanto, você está se permitindo explorar subjetivamente a ação de não comparar e explorar a sua singularidade, que não é comparável...

DEBI: A ninguém.

ELIAS: Correto.

DEBI: Daí o termo "único". É uma contradição tão grande, não é, querer prezar essa coisa da singularidade e, o tempo todo, tentar ser igual a todo mundo. (Ri)

ELIAS: Correto.

DEBI: É como uma polarização.

ELIAS: Mas esta é a ação da mudança, meu amigo: mover-se para a expressão de apreciação da sua individualidade.

DEBI: Espero muito que seja esse o impulso em que estou e para onde estou me levando. Parece-me que muito do que acho desagradável está relacionado a isso, e tanta energia gasta lutando com isso. Francamente, estou cansada, simplesmente cansada!

ELIAS: É uma expressão de muita energia e pode ser bastante cansativa, pois você está forçando contra a sua própria energia.

DEBI: Chegou agora um ponto em que sei que isso não é necessário, e então é como: "Isto precisa parar."

ELIAS: Sim.

DEBI: Eu não preciso fazer isto. Eu nem sabia que estava fazendo isto, e agora que sei, tenho uma escolha.

ELIAS: Correto.

DEBI: Nem sempre parece que tenho uma escolha, mas em algum lugar dentro de mim sei que, só por essa informação, de repente existe uma escolha que não existia.

ELIAS: Muitas vezes pode ser bastante benéfico focar a sua atenção nas ações que você incorpora e que pode considerar negativas, pois, ao prestar atenção a essas expressões, você tem a oportunidade de ver com que frequência gera esse tipo de expressão e, ao ver a frequência desses tipos de ações que você incorpora e ao se tornar mais consciente, você gera mais motivação para se oferecer outras escolhas.

Portanto, eu lhe digo para incorporar um exercício na sua próxima semana, a cada dia, e dentro de cada um dos seus dias anotar fisicamente cada vez que você se envolver na ação de se comparar com qualquer outro indivíduo.

DEBI: (Ri) Isso vai ser o dia inteiro, não vai! E esse é justamente o ponto. Eu vou fazer!

ELIAS: Muito bem!

DEBI: Eu já estou fazendo um pouco, o bastante para saber que vai ser constante.

ELIAS: Da mesma maneira que você está fazendo anotações agora, incorpore um caderno e anote cada vez que você gerar esta ação de comparação, pois isto tem um propósito. Não só lhe oferece a oportunidade de ver a frequência desta ação que você incorpora e lhe oferece uma nova motivação para se oferecer novas escolhas, como também lhe oferece a oportunidade de examinar o que influencia essa ação.

DEBI: O que está acontecendo em cada momento em que isso ocorre.

ELIAS: Correto. O que você está gerando como gatilho que gera essa resposta dentro de você? E, ao longo da sua semana, ao anotar cada vez que você incorporar esta ação de comparação, comece a se permitir examinar o que você está gerando como gatilho. Não se preocupe com esta ação inicialmente. Inicialmente, apenas anote cada vez que você incorporar a ação. Isso lhe permite se familiarizar com reconhecer e notar.

Quando você estiver familiarizada, talvez depois de dois dias de notar e reconhecer a ação, então você pode começar a prestar atenção não apenas à ação de comparar, mas também a se permitir ir além e identificar o seu gatilho. O gatilho pode nem sempre ser o mesmo; pode haver gatilhos diferentes. Mas o resultado é o mesmo.

DEBI: Eu acabo na comparação.

ELIAS: Correto. Isto lhe oferece a oportunidade de descobrir dentro de si e de se familiarizar com que tipos de interações, que tipos de eventos, que tipos de ações e escolhas que você incorpora disparam a sua resposta automática de comparação.

DEBI: Esta é a minha principal resposta automática...

ELIAS: Sim.

DEBI: ...a comparação.

ELIAS: Sim, que você vem gerando ao longo do seu foco.

DEBI: Parece que desde sempre.

ELIAS: Correto.

DEBI: A lembrança mais distante que tenho é do mesmo sentimento, da mesma ação. O interessante foi que, quando você disse pela primeira vez para notar quando eu comparo e o que dispara isso, e depois disse o que eu gero como gatilho, algo simplesmente virou. Espere um minuto! Eu sempre olho isso como algo fora de mim, até você dizer o que eu gero como gatilho, e então isso dá uma volta totalmente nova. Nem sei tudo, nem para onde tudo isso vai, mas vou saber.

ELIAS: Eu compreendo que a sua direção automática é associar que algum outro indivíduo ou circunstância ou situação está disparando você. Não. Você gera os cenários, você atrai indivíduos para si, você cria situações e, assim, você gera um gatilho.