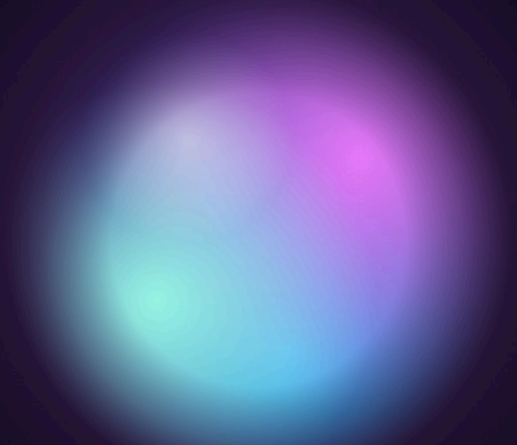
ELIAS

Elias por inteiro

Princípios, conhecimentos e práticas



NAS PALAVRAS DELE

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

O Elias inteiro em três partes: 28 princípios, 8 conhecimentos que expandem a consciência e 25 práticas, todos nas palavras dele, com a sessão e a data.

Comece pelos princípios: eles explicam por que as práticas funcionam. Depois escolha uma prática e faça por uma semana antes de passar para a próxima.

As falas do Elias e dos participantes vêm completas, traduzidas do inglês para o português do Brasil. "[…]" marca um intervalo entre falas ou parágrafos.

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

Princípios: você cria a sua realidade

O fundamento de tudo: a sua realidade é criada por você, e a percepção é o mecanismo.

Você cria tudo, inclusive os outros

Tudo na sua realidade, até as outras pessoas, é criado por você por meio da sua percepção.

Devolve a você a autoria de tudo o que vive, para que a escolha volte às suas mãos.

Como aplicar

1. Repare onde você acredita que algo foi criado por outra pessoa ou pelo acaso.
2. Lembre-se: você sempre tem escolhas.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 646, 17 DE JUNHO DE 2000

Não estou perguntando o que lhes dizem. Estou perguntando em que vocês ACREDITAM. (Pausa) Vou dizer em que vocês acreditam! (Sorrindo)

Vocês acreditam que, às vezes, criam a sua realidade. Acreditam que, quando a realidade anda de um jeito favorável, foram vocês que a criaram.

Vocês também acreditam que há certas situações ou circunstâncias que vocês NÃO criam. Acreditam que os acidentes são elementos da realidade que vocês vivem, mas que não necessariamente criam.

Vocês acreditam que há certas experiências na realidade, desconfortáveis, aflitivas ou que vocês consideram negativas, que não criam. Algumas dessas experiências negativas ou

desconfortáveis vocês podem atribuir a si mesmos e dizer que as criaram, mas outras vocês dizem que não são criação de vocês.

Se vocês interagem com outra pessoa, vivem um conflito e vivem o que identificam como mágoa, não dizem a si mesmos que estão criando isso dentro de si. Dizem a si mesmos que a outra pessoa cria uma ação que então magoa VOCÊS.

Se vocês vivem uma doença, não dizem a si mesmos que a estão criando. Dizem a si mesmos que estão sendo atacados por algum elemento de origem física que cria a doença. A doença se cria sozinha e "infecta" vocês.

Se vocês participam do que chamam de acidente e perdem uma perna, dizem que foi um acidente e que algum objeto físico cortou a perna. Vocês não criaram aquela ação; ela aconteceu COM vocês.

Vocês também acreditam que outras pessoas têm o poder de criar certos elementos da realidade de vocês. Isso cria a percepção de vítima. Vocês podem viver esse papel de vítima de muitas maneiras diferentes.

Agora, eu lhes digo: vocês criam TODA a sua realidade. Vocês criam cada momento da sua realidade: cada respiração, cada pensamento, cada emoção, cada sentimento, cada ação, cada encontro. Cada interação da sua realidade, cada circunstância e cada "coisa" dentro dela é criada por vocês mesmos.

Nenhuma outra pessoa, nenhuma circunstância, nenhuma essência, nenhum elemento da consciência pode criar qualquer aspecto da sua realidade por vocês. Isso seria uma ação intrusiva, e a consciência e as essências não são intrusivas. É uma qualidade

intrínseca da consciência: não ser intrusiva. Portanto, NENHUM elemento da sua realidade pode ser criado por outra expressão fora de vocês.

Agora, vocês criam, dentro das suas crenças, a ilusão de que influências externas criam aspectos da sua realidade, mas, na verdade, vocês SEMPRE têm escolhas.

Este é o nosso ponto desta noite: discutir a percepção como o instrumento que vocês usam nesta realidade física para criar toda a sua realidade, e esse instrumento é movido pela maravilhosa expressão da escolha.

[…]

Neste exato momento, todos vocês estão sentados comigo numa sala. Há muitos objetos nesta sala. Há muitas pessoas nesta sala. CADA um de vocês, cada pessoa presente nesta sala, está criando cada objeto que existe aqui, e criando a sala, e criando o prédio, e criando a rua em que o prédio está, e criando toda a ação que acontece neste agora. CADA um de vocês está criando a SUA PRÓPRIA realidade.

Vocês não estão todos criando a SUA IDEIA de uma realidade que já existe. Cada um de vocês está criando, ao mesmo tempo, a realidade de fato. Portanto, a visão de qualquer objeto ou pessoa nesta sala será diferente conforme percebida por cada um, pois cada um está criando todas as outras pessoas. (Sorrindo)

E vocês podem estar dizendo a si mesmos: "Como isso é possível? Eu não estou criando todas essas outras pessoas que estão nesta sala." E eu lhes digo: sim, estão! Elas também estão criando todas

as pessoas sentadas nesta sala. Esta sala está, neste momento, muito, muito, muito cheia!

Cada um de vocês está criando o seu próprio grupo de pessoas, além das pessoas que estão criando a si mesmas, e cada um também está criando a si mesmo. Portanto, você (olhando para uma pessoa) está criando a si mesmo agora, e está criando uma projeção física, sólida, que se move e respira, de cada outra pessoa nesta sala, e você também, e você também, e TODOS vocês.

Cada um de vocês se permite interagir subjetivamente com as outras essências que participam desta manifestação física e, assim, se permite uma espécie de planta, por assim dizer, da manifestação de cada foco de cada outra essência. A partir dessa planta, cada um cria o seu próprio desenho de cada pessoa presente nesta sala, e, ao interagirem, cada um de vocês interage com a pessoa que criou por meio da sua percepção.

Basta perceber de outro jeito

Não há dificuldade em mudar: basta perceber de outro jeito, e aceitar as crenças ajuda.

Tira o peso do "como mudar" e mostra que mudar a realidade começa em ver de outro modo.

Como aplicar

1. Aceite as suas crenças em vez de tentar eliminá-las.
2. Ouça a percepção de outras pessoas e permita-se ampliar a sua.
3. Lembre-se: não há absolutos, e a percepção é mutável.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 102, 30 DE JUNHO DE 1996

Você cria a sua própria realidade! Você escolhe as suas próprias escolhas para as suas próprias experiências, em cada momento da existência física. Portanto, você não é vítima das suas experiências passadas, por assim dizer. Nisso, você engaja outro sistema de crenças: o de que foi ensinado e influenciado, ao longo do seu foco, por outras pessoas que exerceram controle sobre você; pois, obviamente, você não tem mente própria e absolutamente nenhum livre-arbítrio! Portanto, você se reduz a nada além do produto das suas experiências! Isso é incorreto! Você escolheu as suas experiências, assim como todas as outras pessoas escolhem as suas. Você não tem o "jeito melhor". Você tem o jeito diferente.

Desde o início das nossas sessões, destaquei muitas vezes a importância da interação. A razão pela qual essa interação é importante é permitir que vocês tenham percepções alternativas. No tempo em que estamos juntos, vocês se deram muitos exemplos de percepções que mudam. Vocês recorrem a essas experiências muitas vezes, mas continuam sem fazer a conexão! Continuam vendo dificuldade em mudar a percepção. Pensam, com o seu eu objetivo, que precisam usar um método, ou que deve haver um processo, ou que será muito difícil mudar. Eu lhes disse muitas vezes: não há dificuldade em mudar. Basta perceber de modo diferente.

Se precisam de um método para perceber de modo diferente, isso também foi oferecido, nesta companhia e nestas sessões: a interação uns com os outros, pois cada um de vocês tem percepções individuais. Nisso, vocês oferecem uns aos outros alterações de percepção. Você pode ter um sistema de crenças, e a sua percepção o seguirá, mas, como vocês concordaram em se ampliar, se há ajuda por meio da interação, também podem aceitar a percepção de outra pessoa. Aí está o seu método, para se permitirem ampliar os sistemas de crenças.

SESSÃO 331, 16 DE OUTUBRO DE 1998

Já disse antes que vocês criaram esses sistemas de crenças como explicações, para si mesmos, de elementos que esqueceram, e que esses sistemas de crenças são parte intrincada da sua realidade nesta dimensão específica e não podem ser eliminados. Mas podem ser aceitos, e, nessa aceitação, vocês também aceitarão a si mesmos, e, nessa aceitação de si, reúnem todos os elementos de si de modo objetivo para criar a percepção de inteireza

objetivamente, pois a sua percepção também cria a sua realidade. Ela é influenciada pelos seus sistemas de crenças, e a sua percepção é o aspecto de você que cria a sua realidade individual e a sua realidade em massa, mas a sua percepção se altera na sua aceitação de si. Portanto, a sua experiência também se altera.

SESSÃO 472, 19 DE SETEMBRO DE 1999

Você pode identificar, por meio da sua percepção, a definição de dor física, e pode defini-la dentro de si como ruim, desconfortável, negativa; um elemento da sua realidade que você deseja eliminar ou mudar. Outra pessoa pode criar dor física na realidade dela, e, pela percepção dela, ela é identificada como prazerosa, e não é vista como elemento negativo nem como algo a eliminar, mas a perpetuar.

Ultimamente tenho dito a muitas pessoas, nas discussões, que não existem absolutos, mas vocês têm processos de pensamento, na sua realidade física, que identificam certos elementos da realidade como absolutos.

Estou lhes oferecendo informação para que se permitam entender que não há absolutos. Tudo o que você cria na sua realidade física depende da sua percepção, e a sua percepção não é um absoluto. Ela é bastante mutável.

SESSÃO 153, 16 DE FEVEREIRO DE 1997

Você cria a sua realidade, e ela é realidade. Não há parte da sua realidade que não seja real.

A percepção cria a sua realidade

A percepção é a ferramenta com que você projeta e constrói tudo o que vive.

Mostra o mecanismo da criação, para que você deixe de procurar a causa fora de si.

Como aplicar

1. Note como você vê a si mesmo, as pessoas e o seu mundo.
2. Trate a percepção como ferramenta: você pode aprender a manejá-la.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 488, 20 DE OUTUBRO DE 1999

A sua percepção é como você vê a si mesmo, como vê as outras pessoas e como vê o seu mundo e o seu universo.

Os seus sistemas de crenças influenciam diretamente a sua percepção, e a sua percepção é a ferramenta com a qual você cria a sua realidade.

Cada um de vocês cria toda a sua realidade. Todo pensamento, toda emoção, todo evento, toda ocorrência, todo elemento da sua realidade, você o cria individualmente, e toda essa realidade é criada por meio da sua percepção.

A sua percepção não é o seu processo de pensamento. Embora o seu processo de pensamento e as suas emoções tenham um envolvimento enorme na sua percepção, ela não se limita aos seus

pensamentos nem às suas emoções. Ela é a totalidade da sua visão da realidade e, como afirmei, é a ferramenta que você usa para criar TODA a sua realidade nesta dimensão física.

SESSÃO 381, 9 DE ABRIL DE 1999

A sua percepção é como você vê a si mesmo, como vê o seu mundo, como interage com o seu mundo, como interage consigo mesmo e uns com os outros, e COMO VOCÊ CRIA A SUA REALIDADE. Você cria a sua realidade por meio da sua percepção. Percepção não é ver com os olhos. Percepção não se limita ao seu processo de pensamento. Não se limita à emoção. Ela abrange tudo, e é aquele elemento de você que você não identifica como uma coisa, pois não é o seu corpo e não é o seu cérebro. É aquele elemento de você que cria a sua realidade, que o coloca na consciência da realidade dentro desta dimensão física. É a sua consciência, a sua consciência objetiva.

SESSÃO 691, 12 DE SETEMBRO DE 2000

A percepção, objetivamente, é uma expressão elusiva, que não se define com facilidade. Eu lhe digo que ela é um instrumento, que é, por assim dizer, um mecanismo de você, mas não é um mecanismo ou instrumento que se possa ver em forma sólida e, por isso, torna-se abstrato e elusivo, e você sente dificuldade em definir e identificar o que a percepção é.

Quando você se permite ver o efeito das suas percepções, quando se permite ver as criações das suas percepções, também se permite não se preocupar tanto com a definição desse mecanismo e começar a entender e reconhecer o movimento dele e como manipulá-lo.

É uma ferramenta, como um martelo físico que você usa numa atividade física. Você usa um martelo para facilitar a ação de construir. Você usa a percepção como um instrumento, uma ferramenta que constrói a sua realidade.

SESSÃO 942, 28 DE OUTUBRO DE 2001

A percepção é um mecanismo que você incorpora na consciência, na manifestação física, que se projeta para fora de você e realmente cria e gera TODAS as manifestações físicas.

SESSÃO 2116, 21 DE OUTUBRO DE 2006

BILL: Elias, você está falando dessa onda de percepção. Tenho reparado, ao entrar em alguns fóruns, como o nosso uso da linguagem é muito importante. Percepção, antes de eu conhecer você, eu entendia como algo que eu recebo. Como entendo você usando "percepção", ela é basicamente o que usamos para projetar para fora.

ELIAS: É os dois. É como você filtra a informação e é como você projeta para fora e cria a realidade.

BILL: Então dá para usar a palavra "entendimento" quase como sinônimo da parte de receber da percepção?

ELIAS: Em parte, pois você pode receber informação que não necessariamente entende de início, e isso também vai influenciar o que você projeta para fora. Portanto, entender não é necessariamente um requisito. Pode estar associado ao que você recebe, mas não inteiramente.

Há muitos elementos de informação que você recebe, até nas interações com outras pessoas. Você pode encontrar alguém que se

expressa de um jeito tão diferente do seu que você realmente não entende a expressão nem a percepção dessa pessoa, e não entende a possibilidade da perspectiva dela. Mas você está recebendo essa informação mesmo assim, entendendo ou não, e ela influencia a sua percepção e o que você projeta para fora e cria na sua realidade. Muitas vezes, o que você não entende leva você a gerar absolutos mais fortes.

As imagens são reflexo

O que aparece fora reflete o que você cria por dentro; o que importa é a sua escolha.

Ensina a ler o que acontece fora como mensagem sobre a sua direção, sem se prender aos detalhes.

Como aplicar

1. Quando algo se repetir fora, pergunte o que você está escolhendo por dentro.
2. Preste atenção às suas escolhas antes que o reflexo precise chamar a sua atenção.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 873, 29 DE JULHO DE 2001

GILLIAN: ... Eu estava pensando em imagens. Criei uma doença duas semanas atrás e percebi que estava dando a volta no quarteirão inteiro só para atravessar a rua! Essa foi a minha impressão da minha doença. Havia outras imagens que projetei, mas não tenho certeza do que tirei delas. Roubaram a minha carteira e, ontem à noite, caí e bati a cabeça, e doeu tanto!

ELIAS: Muito bem. Nesses exemplos, vamos examinar juntos o movimento, a escolha e a criação.

Agora, você diz que criou um objeto seu que foi roubado. Ao permitir que você mova a atenção de fora de si para dentro de si, pode se permitir receber informação sobre o que está de fato criando no momento.

Ao perceber o que você está de fato criando e escolhendo no momento, pode não precisar criar imagens objetivas para refletir o que está criando.

Agora, ao examinar o que você está apresentando a si mesma, o que, na verdade, está expresso nos dois cenários, mas com a imagem de fora diferente, este é um par eficiente de imagens para ilustrar a você o que lhe digo: a imagem objetiva é mutável, é abstrata, e na verdade a imagem objetiva não importa. O que tem significado é a sua direção e as escolhas que você está fazendo ou criando no momento, o que lhe dá informação sobre a sua direção e sobre aquilo que você pode estar tratando num determinado momento.

Agora, a direção que você escolheu é examinar e tratar, dentro de si, como você cria respostas automáticas em relação a ser vítima, não vítima de outras pessoas, mas como você, dentro de si, às vezes se associa a esse papel de vítima.

Agora, é muito eficiente você apresentar essa imagem particular na conversa de hoje, pois ela também se relaciona com a sua pergunta anterior sobre a sua curiosidade de como você pode não estar prestando atenção às experiências. Isso lhe dá também um exemplo de criar experiências sem necessariamente prestar atenção ao que você está criando, ao que está escolhendo, e sem identificar a direção do seu movimento.

Agora, ao voltar a atenção para si e se permitir ir além da ação de analisar com o pensamento, e mover a atenção na direção das escolhas e do aspecto de você que cria a escolha, você pode se

permitir ver com mais clareza a sua direção e o movimento de conduzir a si mesma.

Agora, ao se permitir prestar atenção ao que está escolhendo, você pode não criar um reflexo exterior, em imagem objetiva, do movimento que está criando ou do que está tratando, pois pode não ser necessário: você já está se dando informação e reconhecimento do seu movimento.

(Deliberadamente, marcando as palavras com batidas nos braços da cadeira) Mas, se você não presta atenção ao que está escolhendo, eu lhe digo, como já disse muitas vezes neste fórum, você vai criar expressões que ganharão a sua atenção de um modo ou de outro. Você VAI dar a si mesma informação sobre o seu movimento. Nenhum aspecto da sua realidade está escondido de você. Mas, se você não presta atenção a si mesma e ao que está criando por dentro, vai criá-lo por fora, objetivamente, para refletir o que cria por dentro, oferecendo a si mesma, com eficiência, outro meio de comunicação consigo mesma.

O aspecto confuso, para muita gente, nesse tipo de expressão exterior é que a imagem objetiva é, literalmente, bastante abstrata e bastante mutável. Por isso, você pode apresentar a si mesma muitos cenários diferentes, muitas expressões diferentes de imagem objetiva, todas relacionadas ao mesmo movimento, ao mesmo assunto, por dentro. Você está entendendo?

GILLIAN: Sim, Elias. Estou entendendo. Também estou entendendo que o que você está me dizendo neste momento é que estou criando imagem objetiva para dizer a mim mesma que preste atenção.

ELIAS: Exatamente, mas você também está criando tipos específicos de imagem objetiva, expressões diferentes de imagem objetiva, para ganhar a sua atenção em relação a um determinado assunto.

Enquanto você continuar sem reconhecer a sua direção e a sua escolha em relação a um determinado assunto que está explorando ou tratando, continuará também, com muita criatividade, expressando formas diferentes de imagem objetiva que se relacionam ao mesmo assunto.

SESSÃO 809, 30 DE MARÇO DE 2001

... Tenho consciência de que vocês não reconhecem individualmente a vastidão da consciência nem as suas expressões individuais do efeito que têm sobre a consciência, mas posso lhes dizer, em VERDADE (e, como vocês sabem, não uso esse termo com frequência, mas nesta discussão e neste assunto posso dizer em VERDADE) que a alteração da sua percepção cria um movimento que afeta toda a consciência.

Portanto, o que vocês podem chamar de pequenas expressões de imagem objetiva, como a alteração de uma criatura e da sua manifestação física, ou a alteração na tradução, na transferência de uma imagem de um meio para outro, vocês podem ver como grandes no seu significado para a alteração da percepção; mas, em relação à imagem objetiva, pode-se ver como um grão de areia no seu planeta.

(Com firmeza) A imagem objetiva é o abstrato. Não é o que tem significado, pois está sempre mudando. Não importa. Num momento, você pode usar a imagem objetiva da expressão da sua

lhama. Em outro momento, pode usar a imagem objetiva de uma expressão do seu cachorro, ou de um pônei, ou de um pássaro, ou de outra pessoa; não importa. O que tem significado é a expressão da sua percepção, que se mantém consistente em TODAS essas expressões de imagem objetiva.

Pensar não cria, perceber cria

O pensamento traduz as suas comunicações; a percepção, movida por suas escolhas, cria a realidade.

Tira você do esforço de pensar a realidade e leva a atenção para o que você faz e escolhe.

Como aplicar

1. Preste atenção ao que você está fazendo, pois fazer é escolher.
2. Leia a emoção como mensagem: ela mostra o que você gera e o que influencia isso.
3. Familiarize-se com as suas crenças e com o que as aciona.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1120, 22 DE JUNHO DE 2002

Muito bem. O que você está gerando agora está mudando, alterando a sua percepção.

A sua pergunta é como reconhecer o seu poder. O modo de fazer isso é prestar atenção em você. Isso é um processo. Não quer dizer que você não possa gerar isso imediatamente, pois pode. Todos vocês têm a capacidade de gerar QUALQUER expressão que quiserem, imediatamente. Mas também têm muitas, muitas, muitas crenças com as quais se alinham, que influenciam a sua percepção e lhes dizem que vocês não podem gerar de imediato o que querem. Portanto, em relação a essas crenças e em

reconhecimento delas, vocês se movem em processo, o que não é bom nem ruim. É apenas uma escolha.

O que importa é se familiarizar com você, e isso não é uma tarefa pequena e pode ser bem desafiador. Pois eu lhe digo, com sinceridade, que as pessoas nesta dimensão física estão extremamente pouco familiarizadas com prestar atenção em si mesmas. Vocês pensam que prestam atenção em si mesmas, mas não prestam.

Agora, oferecer a si mesmo informação sobre as crenças é importante, pois ajuda você a se familiarizar com o que influencia você. Você se oferece comunicação continuamente. Há muitos canais de comunicação que você usa nesta manifestação física.

Um desses canais de comunicação é a emoção. A emoção não é e nunca é uma reação. É uma comunicação. Ela gera um sinal, que é o sentimento. Mas, depois que o sinal foi dado, há também uma mensagem sendo gerada. O sinal, ou o sentimento, é justamente isso, um sinal para ganhar a sua atenção. A mensagem lhe dá informação sobre exatamente o que você está fazendo, o que está gerando e o que está influenciando essa expressão no momento.

Agora, a ação mais significativa e importante para você é prestar atenção em você. Preste atenção ao que você está comunicando a si mesmo; preste atenção ao que você está fazendo. Pois, o que você está fazendo, você está escolhendo.

Esse é o desafio, pois as suas crenças lhe dizem que você não cria toda a sua realidade. Você pode ter a crença de que cria parte da sua realidade, mas que situações, circunstâncias, sociedades e outras pessoas criam parte dela por você. A sua crença também diz

que você só escolhe o que cria nos momentos em que cria expressões positivas: ESSAS você escolhe. As expressões negativas ou desconfortáveis, definitivamente, você não escolhe! Isso é bastante incorreto. Você escolhe todos os aspectos da sua realidade, e isso é proposital e benéfico. Pode não ser confortável, mas é proposital, pois você se oferece continuamente informação para refletir você para você.

Agora, vou lhe dar uma explicação condensada de como e o que você cria na realidade como foco individual de atenção. O pensamento não precede nem gera a realidade. A percepção cria a sua realidade de fato. A percepção é um mecanismo seu que realmente projeta toda a sua realidade física, e você a manipula. Esta é a sua capacidade; esta é a sede do seu poder, que é a sua pergunta.

Agora, as pessoas se confundem, pois geram a crença de que o pensamento cria a realidade. Eu lhe digo que isso pode ser, em termos comuns, acertar ou errar. Você pode pensar, e pensar, e pensar, e pensar, e pensar, e não criar o que quer, pois o pensamento não é um mecanismo para gerar realidade. A função do pensamento é ser um mecanismo objetivo da vigília, incorporado para traduzir. Essa é a sua função. Ele traduz comunicações.

Você se comunica consigo mesmo por meio dos sentidos internos, dos sentidos externos, das manifestações físicas ligadas à consciência do seu corpo físico, da emoção, da intuição, das impressões, dos impulsos. Você cria muitos, muitos canais de comunicação para si mesmo, e o pensamento foi feito para traduzir essas comunicações. Mas o pensamento nem sempre traduz a

informação com precisão, pois depende de para onde você dirige a sua atenção, e atenção não é pensamento.

SESSÃO 941, 28 DE OUTUBRO DE 2001

... O pensamento não cria a realidade. Você pode pensar, e pensar, e pensar, e concentrar a atenção no seu pensar, e pode criar dor no cérebro de tanto pensar, pensar, pensar, e isso não cria necessariamente O QUE você pensa.

Você está ocupando a sua atenção com o seu pensar, e acredita que o seu pensar é o instrumento que gera uma energia que então produzirá a sua realidade. Não, não gera. O que você ESCOLHE e o que você percebe cria a sua realidade. O seu pensar é um mecanismo para traduzir informação. Pensar é uma ferramenta. É realidade, mas não cria realidade.

Responsabilidade sem culpa

Você responde pela sua realidade sem se culpar e sem assumir a dos outros.

Separa assumir o que você cria de carregar culpa ou de consertar os outros.

Como aplicar

1. Repare quando você se sente responsável pelo que outra pessoa faz.
2. Volte a atenção para o que você mesmo está criando e escolhendo.
3. Aceite como proposital o que você e os outros criam.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 472, 19 DE SETEMBRO DE 1999

A sua realidade não cria você! Portanto, tudo o que acontece na sua realidade não cria você. VOCÊ está criando tudo o que há na sua realidade por meio de escolhas, mas vocês veem ao contrário.

(Bem-humorado) Vocês veem, não importa o que digam, que ACREDITAM que criam a realidade, mas, na verdade, acreditam que a realidade cria vocês! E, assim, são vítimas da realidade, pois estão sem escolhas. E, assim, não têm controle (outro grande pássaro dentro dessas gaiolas, o ameaçador pássaro do controle e o seu gêmeo, o infame pássaro da FALTA de controle!). (Risos) E eles andam juntos com muita eficiência, e ELES estão criando a realidade de vocês! Vocês não estão criando a realidade, pois a realidade cria vocês. Vocês não criam a realidade. (Com muita ironia)

Vocês mesmos criaram todas essas crenças! Vocês mesmos criaram todas essas gaiolas e todos os pássaros dentro delas, e elas serviram bem a vocês em toda a sua realidade, ao longo de milênios, e não são más agora, assim como não foram más antes na sua realidade.

Vocês estão mudando a realidade para expandi-la, mas, para expandi-la, vocês também se permitirão aceitar o que criaram, e, nessa aceitação, reconhecem também a sua responsabilidade: que vocês mesmos estão criando a sua realidade EM TODOS OS ASPECTOS, e que ela não cria vocês.

E até agora, enquanto falo com vocês há algum tempo, dentro do seu humor, vocês dizem palavras diferentes: que o universo lhes entrega certos elementos da realidade aos quais estão sujeitos. Mesmo na brincadeira, vocês refletem o que acreditam, e o que acreditam não é necessariamente que criam a sua realidade, mas que algum elemento cósmico, algum eu superior, algum aspecto "inconsciente" cria por vocês, pois está no controle, e segue alegremente com vocês a reboque, FORA de controle... e aí vemos de novo os pássaros gêmeos!

SESSÃO 657, 7 DE JULHO DE 2000

ELIAS: Ah! Você pode estar em interação com um dos pequenos e ver ações que um deles cria, e dirá a si mesmo, em momentos de exasperação (ou até em momentos de reconhecimento das escolhas de um deles), que algum elemento fora de você criou essa ação. Você a percebeu, você a viu, mas a sua identificação da percepção é que você está vendo, não que está criando.

Vamos imaginar uma situação hipotética. Você está interagindo, hipoteticamente hoje, em casa, com um dos pequenos, e esse pequeno derruba um copo de líquido no chão, e você expressa exasperação, pois o pequeno derrubou o copo de líquido no chão, e você vê que agora precisa limpar o líquido.

Agora, quem derrubou o líquido no chão?

MIKE: O pequeno.

ELIAS: Não.

MIKE: O quê?

ELIAS: VOCÊ derrubou o líquido no chão, pois você criou outro pequeno, que é a SUA percepção dessa pessoa, e a ação foi criada por VOCÊ.

[…]

ELIAS: Agora, a sua resposta automática, nessa situação hipotética, é exasperação, pois você avalia que agora precisa limpar esse líquido que está no seu chão. Essa seria uma expressão automática que, hipoteticamente, você pode criar.

Então, qual é a sua expressão?

MIKE: Com o pequeno? Mandar limpar! (Rindo) Em geral a minha expressão automática é fazer ele limpar, mas, ao mesmo tempo, fico com raiva porque penso que vou ter que limpar.

ELIAS: Exatamente! Agora, qual é a sua identificação do que está acontecendo? O que você está criando nesse momento?

MIKE: Nesse momento, no momento da expressão automática, ou no momento em que o copo caiu?

ELIAS: No momento da resposta automática.

MIKE: Ah, meu Deus. Não sei! É uma coisa em que venho pensando nos últimos dias. Talvez algo com controle?

ELIAS: Você está expressando uma resposta automática de responsabilidade pessoal...

MIKE: Ah! De novo!

ELIAS: ... em que precisa assumir a responsabilidade pela escolha e pela ação de outra pessoa.

MIKE: Mas achei que você tinha dito que fui eu que derrubei o copo.

ELIAS: Foi, como criado pela planta da outra pessoa.

A outra pessoa cria, hipoteticamente, a ação de derrubar o copo, pois escolheu derrubá-lo. Você, modelando a sua criação da pessoa a partir de uma planta que criou dela, cria simultaneamente também uma ação de derrubar o copo.

Agora, nisso, VOCÊ cria a interação com a pessoa que criou por meio da sua percepção, e, nessa interação, você interage consigo mesmo, por assim dizer.

Portanto, você projeta a sua atenção para fora, mantém a atenção na ação externa e na sua avaliação dessa ação externa, e expressa automaticamente a responsabilidade pessoal, na expressão de que

VOCÊ precisa ser responsável por todas as ações que acontecem fora de você.

[…]

ELIAS: Deixe-me dizer também, Mikah, o que pode estar motivando o seu processo de pensamento: assumir responsabilidade pessoal por pessoas, situações ou ações fora de você NÃO é uma expressão de aceitação. Não é uma expressão de aceitação de si nem uma expressão de aceitação da outra pessoa.

SESSÃO 768, 30 DE JANEIRO DE 2001

(Num tom muito deliberado e intenso) A sua identificação é que, se você expressa esse desejo de consertar a outra pessoa, está projetando uma energia de genuína compaixão, amor e apoio, e eu lhe digo agora que isso está incorreto. É a sua definição, e a definição está incorreta.

Uma expressão genuína de apoio, amor e compaixão é o reconhecimento, com aceitação, de que cada pessoa cria propositalmente cada momento da sua realidade, de que não existem acidentes e de que nenhum elemento da realidade de ninguém precisa ser consertado, pois não está quebrado. A expressão genuína de apoio e compaixão é prestar atenção a si mesmo e aceitar tudo o que o seu parceiro cria na realidade dele como proposital, e tudo o que você cria na sua realidade como proposital.

Nisso, o que importa é você se permitir prestar atenção a si mesmo, pois você não tem a capacidade de consertar outra pessoa, nem de criar a realidade dela ou as escolhas dela.

Portanto, o que você cria na SUA realidade e na SUA percepção é uma desvalorização e um julgamento automáticos de si mesmo pela sua incapacidade de criar uma expressão em outra pessoa. Mas, quando você se permite reconhecer que tudo na sua realidade é proposital e que nenhuma expressão na sua realidade está quebrada, pode virar a sua percepção e se permitir prestar atenção ao que VOCÊ está criando, e isso será muito mais eficaz, do modo que você quer, do que a continuação do julgamento e da desvalorização de si mesmo.

Isso lhe permite, do mesmo modo que ao seu parceiro, reconhecer a sua capacidade em vez da sua incapacidade.

Nada vem de fora

Ninguém fere, impõe ou cria nada por você; o que chega passa pela sua escolha.

Tira o peso de culpar os outros e mostra onde você pode agir: dentro de você.

Como aplicar

1. Quando algo ferir, pergunte com o que você concorda dentro de si.
2. Volte a atenção para as suas crenças e respostas, não para a outra pessoa.
3. Escolha como vai receber o que chega.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 455, 25 DE AGOSTO DE 1999

Não importa que eu, ou qualquer pessoa em foco físico, projete energia que você percebe como ofensiva, irritante, frustrante ou magoante. Pode ser essa a intenção de quem projeta, mas você não precisa receber essa energia desse modo, se não escolher, e você TEM a escolha. Uma pessoa pode se aproximar de você e agredi-lo fisicamente, e você tem a escolha de como vai receber isso e de como vai ESCOLHER interpretar isso na sua percepção, e a sua percepção é muito influenciada pelos seus sistemas de crenças, pelas suas experiências e pelas suas questões.

É por isso que é muito importante voltar a atenção para si, reconhecer e identificar o que VOCÊ está engajando, o que VOCÊ guarda nas suas crenças, ao que VOCÊ responde... e por que você

responde assim. Pois você é influenciado por certas crenças e questões que guarda dentro de VOCÊ.

Não importa como outra pessoa ou o que outra pessoa lhe projete. Você sempre tem a escolha de como vai recebê-lo. (Pausa)

Não importa que você frustre a intenção da outra pessoa, e não importa que você não a receba do modo como a outra pessoa espera que seja recebida. (Pausa)

O ponto é focar em si mesmo e nas suas motivações, nos seus sistemas de crenças, nas suas questões, nos seus santuários, nos seus gatilhos, nos seus processos de pensamento, nas suas emoções, na sua percepção; no que você escolhe incorporar e no que escolhe não incorporar, no que escolhe permitir como influência e no que escolhe não permitir, lembrando sempre que você cria a sua realidade. Ela não é ditada a você por nenhuma outra pessoa, circunstância ou ação, em TODA a sua realidade.

SESSÃO 361, 12 DE FEVEREIRO DE 1999

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! Acho-a muito divertida, pois é uma desculpa enorme para cada um de vocês julgar outra pessoa e desviar a atenção de si mesmo, deixando de olhar para a criação da sua própria realidade.

Nenhuma outra pessoa fere os seus sentimentos. VOCÊ fere os seus sentimentos, pois outra pessoa pode estar expressando uma afirmação para fora, mas VOCÊ permite a penetração e está de

acordo com ela, e ISSO produz a sua mágoa. [Eu posso lhe dizer]: "Você pode ser pouco atencioso às vezes." E você pode me dizer: "Isso é inaceitável. Isso fere os meus sentimentos." Eu não estou ferindo os seus sentimentos. Você concorda com a minha afirmação e está dizendo dentro de si: "Ele tem razão. Eu não tenho valor, pois sou pouco atencioso às vezes. Portanto, sou ruim e inaceitável."

E, onde você não se aceita, você responde às outras pessoas, mas não assume a responsabilidade pela sua própria realidade nem pelo fato de que não está se aceitando, e expressa a sua própria duplicidade. Portanto, projeta para fora, para outra pessoa, e diz que ELA está criando a sua realidade e ELA está ferindo os seus sentimentos.

SESSÃO 427, 19 DE JULHO DE 1999

Outra pessoa não cria a sua realidade! Ela pode criar a expressão que escolher, mas não está criando a sua realidade! Portanto, ela só pode afetar você na medida em que você permite que a expressão dela AFETE, e, se a sua atenção não estiver tão intensamente voltada para a criação DELA, ela não terá a intensidade de poder de afetar a sua realidade.

Então, quando você começa a passar a expressões de aceitação e de confiança em si, reconhecendo de verdade que você não é uma pessoa má, que é uma pessoa de valor e uma pessoa alegre, a totalidade da sua realidade se altera, como um quadro. Você pode colorir o seu quadro em todos os tons de marrom e cinza, e ele terá um clima próprio, ou pode colorir um quadro em muitos tons

diferentes de vermelho, amarelo e azul, e ele terá um clima muito diferente.

O modo como você se vê, e o que você espera e no que se concentra, influencia muito o modo como você cria a sua realidade. Se você continua se vendo e se percebendo como mau, também atrairá para si esse tipo de situação contínua.

Nisso, nem sempre você vai, por assim dizer, desarmar uma situação que outra pessoa está criando, mas esse não é o ponto. O ponto não é entrar no processo de pensamento ou na ilusão de que você pode, ao contrário, criar a realidade de outra pessoa e mudar a expressão dela! Não! Esse não é o ponto. O ponto é focar nas suas criações e em si mesmo, e, nessa expressão, genuinamente, não importará se a expressão da outra pessoa se altera ou não, pois então você se fortalece no reconhecimento das suas próprias capacidades.

Princípios: crenças e aceitação

Sistemas de crenças, aceitação de si, confiança e duplicidade.

Confie em si: você não vai se trair

Você sabe para onde quer ir. Quem olha para fora em busca de respostas se confunde com as crenças dos outros.

Mostra como distinguir a voz da intuição da voz das crenças e por que confiar na primeira.

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 101, 24 DE JUNHO DE 1996

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

SESSÃO 165, 19 DE ABRIL DE 1997

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

SESSÃO 153, 16 DE FEVEREIRO DE 1997

ELIAS: Às vezes vocês podem sentir confusão ao aprender a escutar essa voz interior. Ofereci a vocês muita informação sobre a identificação do seu eu; e, enquanto escutam, até o ato de reconhecer que estão confusos é uma demonstração de que estão tentando escutar a si mesmos. Eu lhes disse muitas vezes que o seu eu não trairá vocês. Vocês, não importa o que me digam, não acreditam nisso!

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

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

[…]

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

a ausência de esforço aparece nesse silêncio. À medida que se cansam do drama, começam a escutar o silêncio e começam a confiar. Antes de encerrar, eu digo: confiança, confiança, confiança, confiança, confiança, confiança, confiança, confiança!

SESSÃO 216, 13 DE SETEMBRO DE 1997

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

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

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

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

responsável. Isso é um sistema de crenças. Portanto, uma voz fala a partir do sistema de crenças. A outra voz fala a partir da intuição. Quando você vir duas vozes pequenas dentro de si, pergunte-se muito seriamente: "Qual voz fala comigo por meio dos meus sistemas de crenças?" E você saberá que deve escutar a outra voz.

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

DARRICK: É, isso responde bem. Obrigado.

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

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

confirmar-lhes as suas próprias impressões, pois vocês aprenderam muito bem a não confiar nas suas próprias impressões e na sua própria linguagem para consigo! Mas esta também é a ação desta Mudança, de avançar mais para essa confiança em si e para a ausência de separação da essência ... e ela fala com vocês! Nunca fica em silêncio com vocês.

O que são sistemas de crenças

Sistemas de crenças são invenções para explicar o que você não entende, e a sua percepção da realidade nasce deles.

Mostra de onde vêm as crenças que moldam o que você vê e o que acha possível.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 45, 15 DE OUTUBRO DE 1995

Sistemas de crenças são as invenções que vocês criam para explicar o que não entendem. Verdades não mudam. A realidade é uma verdade, mas o modo como vocês a veem é um sistema de crenças.

SESSÃO 147, 12 DE JANEIRO DE 1997

Vocês não aceitam muitas realidades que são verdade, pois não entendem. Como já disse, a verdade dentro do seu foco é inconsequente. Os seus sistemas de crenças são consequentes. Vocês não regem suas vidas pela verdade, embora pensem que sim! Mas me atrevo a dizer que não conheço nenhum indivíduo que reja sua vida e seu foco pela vibração da cor! Não conheço nenhum indivíduo fisicamente focado que dirija a totalidade da sua vida dentro da verdade do tom! Essas são verdades. Dentro do foco físico, são inconsequentes. Os seus sistemas de crenças são a sua medida. Os seus sistemas de crenças, mais uma vez, não são maus; não são errados. Eles são.

SESSÃO 168, 28 DE ABRIL DE 1997

Como já expressei, vocês carregam, como todos carregam, sistemas de crenças de outros focos, por assim dizer, que se reforçam; mas

dentro de cada foco vocês também adquirem sistemas de crenças desde o nascimento. Vocês são ensinados continuamente em todos esses sistemas de crenças. Isso não se limita à sua família e aos seus pais. Tudo ao redor de vocês reforça esses sistemas de crenças. Vocês nem percebem que estão sendo ensinados enquanto isso acontece. Neste presente agora, os indivíduos são ensinados em sistemas de crenças independentemente da estrutura da sua família, pois vocês se envolvem com a comunicação de massa neste agora. Vocês não percebem que, quando crianças, a comunicação de massa das televisões, dos computadores e do rádio é uma influência constante. Vocês podem nem ter consciência de estar ouvindo! Mas absorvem, apesar disso.

Vocês criaram manifestações magníficas dentro desta dimensão. Elas são capazes de muito mais do que vocês reconhecem para si mesmos. Mesmo nos extremos das suas ciências, elas não entendem as possibilidades infinitas que vocês possuem dentro de uma única manifestação neste planeta.

Portanto, vocês adquiriram sistemas de crenças em muitas áreas. Isso começa, como já disse, em idades muito pequenas e continua sendo reforçado vezes sem conta. No ponto médio, no seu modo de pensar, dentro do seu foco, vocês escolhem parar; mas vocês não só mantêm muitos dos seus anos objetivos dentro de um período de tempo de sistemas de crenças reforçados, como também mantêm outros focos simultâneos que reforçam esses mesmos sistemas de crenças; é por isso que enfatizo tão fortemente como é difícil aceitar sistemas de crenças; é por isso que os indivíduos passarão por trauma dentro da Mudança; é por isso que expresso a importância de vocês e desses outros

indivíduos do nosso fórum se dedicarem aos sistemas de crenças e ampliarem a sua consciência para ajudar nessa ação; pois vocês mesmos ficarão cientes da dificuldade de lidar com sistemas de crenças e aceitá-los à medida que começarem a fazê-lo, e nisso saberão do que falo, a respeito do trauma em outros indivíduos.

SESSÃO 711, 21 DE OUTUBRO DE 2000

Crenças influenciam crenças, e crenças influenciam a percepção, e a percepção cria a realidade de vocês, ponto final.

SESSÃO 450, 19 DE AGOSTO DE 1999

Vocês não têm limites, exceto as limitações que colocam sobre si mesmos por meio dos confins dos seus sistemas de crenças, mas, sem os confins dos seus sistemas de crenças, não há nenhum elemento que vocês não possam realizar dentro da sua realidade. Vocês apenas ACREDITAM que não podem realizar, e este é o ponto.

É por isso que estou falando com vocês, pois vocês ESTÃO criando esta Mudança na consciência e ESTÃO avançando na direção de concretizar todas essas maravilhas que AGORA olham e dizem que são "milagres" ou "dons especiais".

Não são dons, pois nenhum elemento da consciência os deu a vocês. Vocês já os possuem! Eles são seus. São o que VOCÊS são em suas habilidades, e vocês não têm limitações!

Aceitar a crença, não mudá-la

Trocar uma crença por outra mantém o poder dela. Aceitá-la, sem julgar, tira o domínio dela sobre você.

Mostra por que lutar contra uma crença prende você e o que solta de verdade.

Como aplicar

1. Perceba a crença.
2. Reconheça que ela é real, sem dizer se é boa ou má.
3. Largue o julgamento, em vez de tentar mudá-la.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 133, 17 DE NOVEMBRO DE 1996

Ao ampliar a sua consciência e aceitar os sistemas de crenças, vocês anulam o poder deles. Vocês se permitem mais probabilidades, pois se permitem mais conhecimento e mais escolhas. Vocês não se sentem presos a esses sistemas de crenças. Dentro de um sistema de crenças forte, vocês ficam presos. Qualquer sistema de crenças que vocês sustentam com força prende vocês! Ele elimina muitas das suas escolhas, pois vocês só conseguem ver de modo ainda mais seletivo e estreito dentro desse sistema de crenças. Vocês não se permitem nenhuma informação além dele. Portanto, estão presos. Ao aceitar o sistema de crenças, não com a intenção de mudá-lo ou eliminá-lo, mas reconhecendo que ele é realidade e que é aceito, ele perde o poder, perde portanto o seu domínio, e permite mais escolhas a vocês.

SESSÃO 185, 21 DE JUNHO DE 1997

Como expressei a vocês, até este presente agora o seu método foi eficiente, pois esta é a área que vocês precisavam experimentar primeiro antes de poder entender a realidade da aceitação dos sistemas de crenças. Portanto, até este presente agora, vocês trocam sistemas de crenças. Escolhem este sistema de crenças em vez daquele. Trocam e reorganizam sistemas de crenças. Isso foi um reforço para vocês da realidade desses sistemas de crenças. A realidade dos sistemas de crenças está estabelecida. Ela não está mais em questão. Vocês reconhecem a realidade. Aceitam a realidade. Não aceitam o sistema de crenças; apenas a sua realidade dentro da existência. Isso foi eficiente para vocês.

Agora vocês ampliam o seu entendimento e, nessa ampliação – não em evolução, mas em uma consciência expandida de si – vocês avançam para a área em que podem entender e seguir para o próximo passo, nos seus termos; que é alterar a sua realidade aceitando os sistemas de crenças, permitindo-se assim também abrir-se para a fusão da consciência subjetiva com a consciência objetiva e, nisso, realizando a sua Mudança.

SESSÃO 188, 29 DE JUNHO DE 1997

No início, como já expressei, vocês podem escolher se envolver com esse tipo de ação [mudar crenças] para se reforçar, embora na verdade não estejam mudando o sistema de crenças, ainda que seja isso que tentam fazer; mas, na tentativa de mudar o sistema de crenças, vocês também oferecem energia para realizar a aceitação. O objetivo não é mudar. Vocês podem mudar seus sistemas de crenças a qualquer momento. O que vocês realizam é apenas trocar um sistema de crenças por outro sistema de crenças, que continua a conter muita energia e poder. Ao aceitar esses sistemas de

crenças, vocês neutralizam esse poder e se dão a oportunidade de se expressar de modo mais criativo. Nisso, vocês podem estar realizando o que querem, e isso não importará, pois talvez vocês nem estejam mais tão focados no querer.

SESSÃO 271, 2 DE ABRIL DE 1998

A aceitação de um sistema de crenças NÃO é a MUDANÇA de um sistema de crenças e NÃO é a ELIMINAÇÃO de um sistema de crenças. É o reconhecimento do sistema de crenças, a aceitação com ausência de julgamento dentro de vocês e nos outros, tornando assim o sistema de crenças neutralizado em seu poder e permitindo a vocês uma nova liberdade na expressão da sua criatividade e uma permissão a si mesmos para ampliar a consciência, o que permite o livre fluxo da expressão criativa. Isso lhes permite uma libertação.

SESSÃO 279, 12 DE MAIO DE 1998

MICHAEL: Certo. Veja, isso é difícil porque pessoalmente eu tentei lidar com os sistemas de crenças relacionados a isso, e é difícil. Não sei se estou tocando nos sistemas de crenças certos. Não sei. É aqui que entra a pergunta: se estou neutralizando os sistemas de crenças certos ou... veja, estou tão confuso!

ELIAS: (Rindo) Deixe-me dizer que não se trata de executar a ação de neutralizar o sistema de crenças. Se você abordar a situação pelo ângulo de neutralizar o sistema de crenças, estará tentando se envolver numa ação semelhante a um ataque ao sistema de crenças. Isso não realizará o que você deseja realizar!

Aceitar o sistema de crenças produzirá automaticamente, como subproduto, a neutralização do sistema de crenças. Portanto, a

atenção deve ser dirigida para a área de aceitar o sistema de crenças, reconhecendo que ele não contém bom nem mau, certo nem errado. Ele apenas é um sistema de crenças, e tudo o que está ligado a ele são aspectos desse sistema de crenças. Eles não têm poder, a menos que você empreste energia ao próprio sistema de crenças. Quando você alcançar um ponto de ausência total de julgamento sobre qualquer área de um sistema de crenças, você terá aceitado o sistema de crenças.

Agora, quando digo ausência de julgamento, não estou falando só de julgamento negativo, pois na sua ideia de positivo ou de acerto, vocês também criam um julgamento. (Pausa) Portanto, ao aceitar um sistema de crenças, você deixa de ter o julgamento de acerto ou erro dentro dele, e isso tornará o sistema de crenças neutralizado.

Duplicidade: o bom e o mau

Duplicidade é a crença que avalia tudo como bom ou mau, melhor ou pior, e se prende a todas as outras crenças.

Mostra o julgamento que sustenta a sensação de não ser bom o bastante.

Como aplicar

1. Note quando você avaliar algo como bom ou mau, melhor ou pior.
2. Tire a palavra "melhor" do seu vocabulário.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 180, 3 DE JUNHO DE 1997

A duplicidade é a maldição da sua era atual. O seu globo é assolado por este sistema de crenças da duplicidade, que é tão desnecessário!

SESSÃO 160, 30 DE MARÇO DE 1997

Vocês sustentam esses sistemas de crenças e seus subprodutos naturais de intolerância e julgamento porque não aceitam nem confiam em si mesmos; pois, se confiassem e aceitassem a si mesmos e eliminassem a duplicidade, não teriam razão para se expressar por meio desses sistemas de crenças, cujos subprodutos naturais são a intolerância e o julgamento. Isto é extremamente difícil para vocês. Eu reconheço isso, pois na sua criação vocês se alinham com os sistemas de crenças muito fortemente. Eles são automáticos. Vocês sustentam questões muito profundas que criaram ao longo do seu foco.

SESSÃO 170, 2 DE MAIO DE 1997

Não entendam mal: não defendo a falta de preocupação ou de cuidado com todos os outros indivíduos, mas vocês não podem ter verdadeira preocupação com os outros indivíduos até terem verdadeiro valor e preocupação por si mesmos; pois, se não valorizam a si mesmos, não podem valorizar mais nada. Nisso, vocês sustentam uma parte de valor por si. É por isso que sustentam a duplicidade. Vocês sustentam as duas ideias de si: a confiante e a não confiante. O elemento de si em que depositam alguma confiança lhes permite projetar para os outros indivíduos cuidado, preocupação e confiança; mas descobrirão que, dentro de vocês, dada a oportunidade, isso é destruído bem depressa diante da desconfiança, pois é esta que vocês sustentam com mais força. Todos os elementos das suas sociedades reforçam isso.

SESSÃO 328, 3 DE OUTUBRO DE 1998

[A duplicidade] é o sistema de crenças que mais cria julgamentos, e positivo e bom também é um julgamento. Ele se opõe ao mau ou negativo. Não é menos julgamento do que aquilo que vocês percebem como inaceitável. É também um julgamento muito insidioso, e este é o disfarce da duplicidade, pois ela é bastante mutável. Ela se adapta a todos os seus disfarces, a todos os seus sistemas de crenças, a todos os seus pensamentos e sentimentos, e pode se moldar de muitos modos diferentes que podem ser bastante enganosos.

SESSÃO 619, 25 DE MAIO DE 2000

E o que estou lhes dizendo agora é que não existe melhor. Isso é inteiramente um desenho e uma ilusão estabelecidos pela influência de um aspecto do sistema de crenças da duplicidade.

Vocês já são o melhor. Já estão criando perfeitamente. Suas crenças influenciam a percepção que vocês têm de si de que não estão criando perfeitamente, e assim vocês criam julgamentos, e isso põe em movimento uma roda muito grande que gira bem depressa e continua girando e girando e girando, pois, ao criar o julgamento, vocês também reforçam a duplicidade, que lhes diz mais uma vez que ainda não são adequados o bastante, que poderiam estar criando melhor, que não terão conflito algum SE criarem melhor.

TODAS essas expressões são influências da duplicidade. TODAS essas expressões disfarçam o agora e disfarçam a sua percepção, ditando a ela que vocês não são adequados no presente, não são bons o bastante e não são perfeitos.

E assim, sob a influência dessa crença, que dita à percepção, vocês criam uma realidade de fato em que se veem sem realizar perfeitamente ainda, e reforçam isso e reforçam isso e reforçam isso com julgamento e com a perpetuação contínua de ver que precisam criar melhor.

Eu lhes digo o que seria melhor: seria vocês eliminarem a palavra "melhor" da sua língua! HA HA HA!

[…]

Eu lhes digo, não em sentido figurado, mas literalmente e com intensidade: esses sistemas de crenças que vocês sustentam nesta realidade física são muito fortes!

Eles são imensamente poderosos, e este sistema de crenças em particular, o da duplicidade, não é apenas poderoso, e não só se expressa em si mesmo, mas, como ofereci muitas vezes nesta

informação, ele – por assim dizer – se prende a todos os outros sistemas de crenças e se entrelaça em TODA expressão da sua realidade física.

Vocês criam uma avaliação sobre cada movimento, cada momento, cada escolha que fazem na sua realidade física em relação à duplicidade. Avaliam que a sua ação é boa ou é má. É aceitável ou é inaceitável. É melhor ou é pior.

Este é o tremendo disfarce da duplicidade, e ela é intensamente forte.

Culpa e preocupação não servem

Preocupação vem da falta de confiança em si, culpa vem da falta de aceitação de si. Ambas vêm das crenças.

Mostra de onde vêm a culpa e a preocupação e como parar de alimentá-las.

Como aplicar

1. Note a preocupação ou a culpa quando surgir.
2. Reconheça o julgamento e aceite-o, sem somar outro julgamento.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 510, 4 DE DEZEMBRO DE 1999

É desnecessário ter culpa ou preocupação no seu foco!

Vocês criam preocupação ao desvalorizar a si mesmos e suas habilidades e ao não confiar em si, achando que não têm a capacidade de realizar de modo bem-sucedido, nos seus termos, ou adequado.

Vocês incorporam a preocupação na expressão do que identificam como falta de controle. Controle, eu lhes digo, é uma ilusão! É uma manifestação por meio da sua percepção, que é diretamente influenciada pelas suas crenças, e NÃO é de fato uma coisa real.

Não existe controle. É apenas uma ilusão que vocês se dão, para oferecer a si mesmos algum elemento de permissão para manifestar certas direções dentro do seu foco físico ... mas isso não é inteiramente bem-sucedido!

A preocupação é a perpetuação da falta de confiança em si. A culpa é a perpetuação da falta de aceitação de si.

Já disse antes e digo agora: confiança e aceitação não são sinônimos. São dois movimentos diferentes. São duas expressões diferentes. Vocês podem confiar em certos elementos de si, das suas habilidades e das suas criações, e não ter aceitação de si. Portanto, não são a mesma expressão.

A preocupação se liga, no aspecto da duplicidade, à confiança. A culpa se liga, à maneira de um parasita, na SUA identificação de um parasita, à aceitação de si. Portanto, essas são expressões que, na sua avaliação de negativo e positivo, não oferecem nenhum ganho positivo.

Também são desnecessárias, pois não há necessidade de gerá-las; o que ocorreria no seu foco físico que fosse uma expressão aceitável de culpa, além dos seus sistemas de crenças? O que perpetua essa expressão de culpa? Não vocês mesmos, na realidade, no seu estado natural, não o seu fluxo natural de energia, mas a sua incorporação de sistemas de crenças e dos "deveria" e "não deveria".

[…]

Culpa, eu lhes digo – como expressei muitas vezes – é uma das duas manifestações de energia nesta dimensão física que vocês expressam e que podem ser as mais estreitamente associadas a um desperdício de energia. Na realidade, não existe desperdício de energia. Portanto, não posso dizer definitivamente que a expressão de culpa seja absolutamente um desperdício de energia, pois nenhuma expressão de energia é desperdiçada, por assim dizer.

Mas eu lhes digo que, se houvesse alguma expressão de desperdício de energia, seriam a expressão de culpa e a de preocupação. Essas duas expressões de energia servem apenas para perpetuar o sistema de crenças da duplicidade. Elas reforçam tudo o que vocês identificam como negativo.

Elas reforçam a expressão de uma desvalorização de si, de uma falta de aceitação de si, e criam uma expressão de desvalorização do valor próprio, que – por assim dizer, em sentido figurado – é uma expressão contrária à consciência e à essência.

Não estou dizendo que não seja uma criação que possa servir ou que tenha servido como benéfica a vocês nesta dimensão física em momentos diferentes da sua história, mas lhes digo que, dentro da consciência, se houvesse uma manifestação de energia inaceitável, seriam essas expressões [as escolhidas].

SESSÃO 938, 27 DE OUTUBRO DE 2001

Lembrem-se, a duplicidade também é um sistema de crenças. Portanto, ao reconhecer que estão expressando julgamento, não acrescentem julgamento ao julgamento! (Risos) Reconheçam no momento em que ele se expressa, e aceitem isso. (Pausa)

Pois, meus amigos, quanto mais vocês praticam oferecer a si mesmos aceitação pelo que expressam, até no julgamento, menos criam julgamento, pois mais se familiarizam com reconhecer a si mesmos, validar a si mesmos e aceitar a si mesmos, e menos frequentemente expressam os julgamentos.

Você cria o que acredita e como responde

O que atrai você é o que você acredita, não o que deseja. E você sempre escolhe como receber o que vem dos outros.

Mostra por que o querer não basta e onde está o seu poder de escolha.

Como aplicar

1. Pergunte-se como você escolhe receber o que o outro projeta.
2. Lembre que você cria as suas escolhas, respostas e reações.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 539, 11 DE JANEIRO DE 2000

A decepção surge como resposta automática das expectativas que vocês não criam objetivamente, mas vocês criam aquilo em que se concentram.

Concentração, eu lhes digo mais uma vez, não é pensamento. Vocês podem pensar sem parar, e isso não é a expressão da concentração. Concentração é aquilo em que vocês acreditam. ESTA é a área da sua concentração, pois é a área da sua atenção. A sua atenção não está focada com força na direção do que vocês veem como seus desejos fugidios. A sua concentração está focada no que vocês acreditam.

Portanto, vocês podem dizer a si mesmos, vezes e vezes e vezes: "Quero criar esta direção no meu emprego. Quero criar esta direção na expressão da minha criatividade. Quero criar esta expressão na direção de um relacionamento íntimo."

E, ao mesmo tempo, vocês acreditam que não têm a habilidade de criar nenhum desses elementos, e isso prevalecerá e será o que se cria, pois é isso que vocês acreditam e é essa a energia que projetam para fora, e a energia que projetam para fora é o que atrai energia para vocês, pois vocês atrairão para si aquilo que reforça o que acreditam, e os outros indivíduos serão atraídos a vocês do mesmo modo.

SESSÃO 455, 25 DE AGOSTO DE 1999

Eu lhes digo com franqueza: não importa o que qualquer outro indivíduo esteja criando dentro do seu foco físico. O que importa é como VOCÊ recebe isso. Qualquer outro indivíduo pode estar criando qualquer expressão na sua dimensão física, e vocês podem estar envolvidos com ele e interagir com ele, e ele pode estar projetando energia da maneira que escolher dentro do seu foco físico, e isso não importa. O fator determinante será como VOCÊ escolhe receber e como VOCÊ incorpora essa energia, e reconhecer – palavras-chave! reconhecer, identificar – reconhecer que você tem escolhas, que você não é vítima, que você não é mandado, que outros indivíduos não escolhem por você; que VOCÊ cria as suas escolhas, que VOCÊ cria as suas respostas, VOCÊ cria as suas reações, VOCÊ cria o seu processo de pensamento, VOCÊ cria as suas expressões emocionais. TODA a sua realidade física é criada por você e por nenhum outro indivíduo.

Outros indivíduos podem se expressar a você e podem projetar energia para você, mas você SEMPRE tem a escolha de como vai receber essa energia e do que vai incorporar com ela, pois você tem escolhas em cada situação, em cada encontro, em cada ação, em cada evento, em cada interação. Você escolhe como vai responder,

ou se vai responder, ou quando vai responder, e por que vai responder.

Aceitar a si mesmo primeiro

A aceitação de si vem antes da aceitação das crenças e dos outros, e é a parte mais difícil.

Mostra por onde começar: olhar para você sem julgamento, sem justificativa, com confiança.

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 164, 16 DE ABRIL DE 1997

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

SESSÃO 339, 13 DE NOVEMBRO DE 1998

Tudo o que lhes expressei, em todas as sessões que ofereci a todos vocês, se move nesta direção única [a de aceitar a si mesmo]. Ofereço muitas analogias diferentes, muitas histórias diferentes, muitos ângulos diferentes para abordar este único assunto, a aceitação de si e o egoísmo de si na terminologia da essência, que é

olhar para si primeiro, pois assim vocês começam automaticamente a aceitar os outros indivíduos, e descobrirão também que, dentro da sua própria aceitação de si, a expressão dos outros indivíduos não importa, pois vocês começam a se oferecer o entendimento dos outros indivíduos, dos sistemas de crenças deles e da motivação dos seus comportamentos.

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

SESSÃO 358, 1º DE FEVEREIRO DE 1999

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

SESSÃO 472, 19 DE SETEMBRO DE 1999

Eu continuarei, como já expressei muitas vezes, a dizer a cada um e a todos vocês, repetidamente, que a CHAVE de vocês é a aceitação, e, como disse recentemente, vocês podem ver – embora não haja absolutos – que, dentro da sua dimensão física, a

aceitação de si pode ser considerada quase um pré-requisito para a aceitação dos sistemas de crenças.

[…]

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

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

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

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

Não é apenas uma via de mão única – a de que vocês criam sistemas de crenças, os sistemas de crenças influenciam a percepção e a percepção cria a realidade. Isso é de fato o que vocês criam, mas o outro elemento nesse processo é a aceitação ou a falta de aceitação de si, que também influencia MUITO a sua percepção

e move a sua energia, em sua atenção, no sentido inverso – para influenciar suas crenças, reforçar suas crenças e criar crenças NOVAS!

Princípios: atenção, agora e escolha

Onde está a sua atenção, o poder do agora e a escolha em cada ação.

Impulsos são a sua linguagem

O impulso é você falando com você; ele age antes do pensamento e não faz mal.

Ensina a reconhecer e confiar nos impulsos, em vez de desconfiar deles.

Como aplicar

1. Note quando você age sem pensar antes.
2. Não negue o impulso; ele é a sua linguagem.
3. Confie na voz pequena, mesmo quando os outros dizem o contrário.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 294, 1º DE JULHO DE 1998

Escute as suas impressões e reconheça os seus impulsos, e NÃO negue os seus impulsos! Esta é a sua linguagem para consigo, vinda da essência, e ela não lhe faz mal. Ela naturalmente o move para as direções mais eficientes, mas você aprendeu, dentro dos seus sistemas de crenças, a desvalorizar os seus impulsos e a desconfiar deles, pois seriam ruins. Não são! Eles são a sua linguagem natural para consigo. Portanto, escute essa linguagem.

SESSÃO 1300, 23 DE MARÇO DE 2003

JOYCE: ... Como eu reconheço um impulso?

ELIAS: Ah! Os impulsos se expressam de modo diferente das impressões. As impressões podem ser traduzidas pelo pensamento. Os impulsos geralmente não são traduzidos pelo pensamento. São

um tipo de comunicação que você oferece a si mesmo e que gera uma ação automaticamente. Você responde de imediato aos impulsos.

JOYCE: Você pode dar um exemplo de algo a que eu respondi como impulso, para eu entender?

ELIAS: Vou lhe oferecer um exemplo hipotético. Você pode estar andando no seu veículo e, num instante, virar e se desviar da direção original e talvez decidir parar e entrar em um prédio específico. Digamos que seja uma livraria.

Isto talvez não estivesse inicialmente no seu plano, por assim dizer, e você pode não pensar muito no que está de fato fazendo. Nessa ação, você pode estar usando um período de tempo em que se distraiu.

Agora, reconheça que você pode estar apenas se permitindo seguir esse impulso de parar, de entrar na livraria e se distrair por um momento, sem pensar no porquê de ter feito essa ação. Depois, você volta para o veículo e segue na direção que havia planejado e, talvez, passe por uma colisão na sua rua, na qual, se não tivesse se distraído por um momento, você poderia ter se envolvido.

Agora, os impulsos nem sempre desviam você de alguma ação que possa ser desconfortável. Às vezes você responde a um impulso e talvez se apresente, de modo inesperado, informações ou interações que podem ser bastante valiosas (não que a outra ação não seja valiosa também, mas naquilo que você pode reconhecer, dentro das suas crenças, como uma expressão positiva). Os impulsos são reconhecidos na ação, uma ação que não é traduzida nem necessariamente questionada pelo pensamento.

ELIAS: E o que você ganharia se Elias instruísse: "Vá até esta criança", e você corresse às pressas até ela? Que sistemas de crenças você teria acionado e ampliado? Você teria seguido palavras às cegas; assim como eu não digo a Rudy [Jene] o que ele pede a muitos: "Em que direção devo seguir?" Na direção que você escolher para você! Não se preocupe, como digo também a Sari [Cecelia], com o que os outros dizem ou com o modo como podem ver a sua ação. Confie em si mesmo. Escute os seus impulsos e a sua intuição. Você não vai trair a si mesmo! Outra pessoa pode achar que você a trairá, na percepção dela; mas você não trairá a si mesmo!

RON: Como você sabe se está ouvindo e confiando num impulso, ou se está apenas seguindo um sistema de crenças?

ELIAS: Todo o seu foco é influenciado por sistemas de crenças. Você não consegue separar sistemas de crenças do seu foco. Portanto, não se pode dizer que é um ou outro. Eles estão entrelaçados; embora, na expressão de você para si mesmo, você ouça aquela voz pequena dentro de você.

Cada pessoa tem algum elemento que identifica: o seu eu interior, a sua voz pequena, as suas bandeiras vermelhas, os seus chamados, os seus sentimentos, as suas inclinações. Cada pessoa tem esses elementos indefiníveis dentro de si, dos quais escolhe consistentemente desconfiar, pois aprendeu a não confiar neles; mas, à medida que você se amplia, está aprendendo a confiar nesses elementos e a saber que essa voz pequena, essa inclinação, esse sentimento, uma percepção, como Michael [Mary] agora a chama, é, na verdade, você falando com você, e você pode confiar.

Portanto, a sua confusão está em que a sua voz interior, a sua percepção, chamado ou inclinação, pode escolher uma direção, enquanto todos ao redor expressam outra. Então você desconfia de uma e favorece as muitas. Aí está a expressão do impulso e a expressão dos sistemas de crenças.

Você está ganhando força na confiança em si mesmo, mas ainda recua. Se as "chances parecem bem contrárias", na sua percepção, à sua vozinha, você automaticamente muda e se inclina para os muitos. "Eu devo certamente estar errado; como tantos podem ter uma ideia e só eu ter outra?" Os muitos detêm os sistemas de crenças aceitos.

O indivíduo, SEMPRE O INDIVÍDUO (se você estiver transcrevendo, escreva estas palavras em maiúsculas) SEMPRE O INDIVÍDUO detém a voz interior, a comunicação, a oposição ao sistema de crenças, o saber interior. Escolher ouvir e enfrentar a cova dos leões ou não é opção sua, mas você pode confiar nessa inclinação ou percepção dentro de si.

Observe o que você faz

O pensamento só traduz; o que você faz mostra o que você é, e é nisso que a atenção precisa estar.

Mostra como achar o porquê das suas criações olhando para o que você faz, sem se perder em pensamentos.

Como aplicar

1. Escolha um dia e observe cada coisa que você faz.
2. Pergunte "o que estou fazendo?" no lugar de "por que criei isto?".
3. Note se pensamento, comunicação e ação concordam entre si.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1468, 8 DE NOVEMBRO DE 2003

Eu lhe digo, como disse a estas outras pessoas e a muitas, muitas outras: não se confunda. O pensamento não cria a realidade. Essa não é a função dele. A função dele é traduzir, interpretar quais são as suas comunicações. Por isso, ele é tão eficiente quanto a informação que você lhe oferece. Se você não dá à sua atenção a flexibilidade de ouvir todas as suas comunicações e de perceber o que você realmente está fazendo, ou seja, o que está escolhendo, você não oferece informação exata ao mecanismo do pensamento, e ele pode não lhe dar traduções exatas do que você está comunicando ou fazendo. É por isso que muitas pessoas ficam

bastante confusas: o pensamento não combina com o que elas fazem nem com as suas comunicações.

Mas se você gera um equilíbrio, reconhecendo que deve mover a sua atenção para os três fatores ou elementos de si mesmo (pensamento, comunicação e escolha/ação, pois fazer e escolher são sinônimos), se você se permite flexibilidade na atenção a esses três aspectos de você, vai notar quando um deles não está em harmonia com os outros dois, e nisso oferece a si mesmo informação. É assim que você começa a se equilibrar e a reconhecer o "porquê" das suas criações.

Eu incentivo as pessoas a se concentrarem no "o quê" das suas criações, pois vocês se concentram demais no porquê e não se oferecem resposta alguma, porque a pergunta é conhecida demais. Mas, ao prestar atenção e criar o equilíbrio desses três fatores de você mesmo, você oferece a si mesmo o porquê automaticamente, sem fazer a pergunta.

SESSÃO 1861, 22 DE OUTUBRO DE 2005

Ao prestar atenção, mesmo por um dia, a cada ação que você realiza e a como a sua energia está se refletindo e sendo projetada em CADA MOMENTO desse dia, eu lhe digo: você vai se oferecer uma informação considerável sobre aquilo a que você não presta atenção e sobre o que influencia outras ações e cenários.

O que você gera repetidamente em cada dia é o que cria o caminho para gerar eventos que confundem você, de que você não gosta e que você não quer. Mas você se move nessas direções a cada dia sem notar o corriqueiro, o que você chama de ações sem importância, repetidas vezes, que expressam um tipo particular de

energia e criam uma direção que reforça certas ações continuamente. Assim, elas ganham impulso e, por fim, você cria um evento de que não gosta ou que não quer.

E você se senta e pergunta a si mesmo e a outras pessoas: por que eu criei isto? Como eu criei isto? Por que eu criaria isto? E fica sem resposta, pois não prestou atenção a todas essas ações repetidas que realiza, associadas a crenças que você expressa e das quais não está ciente objetivamente. É por isso que é importante prestar atenção, em cada dia, a tudo o que você faz. Esse é o seu indicador da sua energia.

O poder está no agora

Passado e futuro não existem; só o momento presente lhe dá escolha, mudança e a sua própria direção.

Traz a atenção de volta ao presente, onde você escolhe e onde ouve as suas próprias respostas.

Como aplicar

1. Quando pensar no que fará depois, volte ao que você faz agora.
2. Peça a direção a si mesmo, no agora, e não a outra pessoa.
3. Mantenha a atenção em você e no agora.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 35, 3 DE SETEMBRO DE 1995

Cada momento é o seu ponto de criatividade, o seu ponto de poder. Você, neste momento, é o centro máximo do universo! Este momento é o centro máximo, e tudo o que existe. Por isso, não se preocupe com as experiências que você realizou antes. Agora, foque neste ponto, neste agora. Cada momento no agora lhe dá a oportunidade de escolhas e de mudança. Portanto, quando você estiver no seu agora, em casa ou no trabalho, não pense no que fará daqui a duas horas nem em como agirá. Pense e aja no agora presente.

SESSÃO 216, 13 DE SETEMBRO DE 1997

Procure se permitir entrar em áreas de experiência dentro desta Mudança sem sentir medo, e continue focando a sua atenção no

agora presente, pois nenhum outro existe. Não há futuro; não há passado. Há agora, continuamente. Por isso, permita-se a experiência no agora e confie em si mesmo. Quanto mais você permite a sua ampliação e a sua experiência, mais você permite a sua linguagem para consigo. Assim, você também se oferece mais informação sobre si mesmo, sobre a sua direção e sobre as suas escolhas. Se você se preocupa com o futuro, está se distraindo de ouvir a si mesmo. As pessoas perguntam a esta essência: "O que devo fazer? Para qual direção devo ir?" Vocês podem responder a essas perguntas por si mesmos, se apenas ouvirem a si mesmos. Se você focar a atenção no agora, pode se surpreender: o seu eu vai falar com você por impressões, por impulsos e por aquela voz pequena e quieta dentro de você, que lhe dará a sua própria direção e as suas respostas.

Você não precisa depender de outras pessoas nem desta essência para as suas respostas, pois você pode oferecê-las a si mesmo magnificamente. É apenas uma questão de lembrar e de ouvir a si mesmo, e você saberá quando estiver falando consigo. Você reconhecerá impressões que, nos seus termos, parecem certas, e saberá qual direção deseja escolher entre as suas probabilidades. Este é o ponto, e é por isso que eu digo tantas vezes às pessoas que foquem no agora e em si mesmas; assim, você não precisa consultar esta essência! Posso oferecer explicações sobre a sua realidade e ajuda na sua confusão, mas esta essência não escolhe as suas probabilidades por você. Nenhuma essência escolhe as suas probabilidades por você. Você escolhe por si mesmo. E, se você ouvir outras pessoas, ou até o que julga serem outras essências, dizendo a direção em que você deve ir, tenha isso como suspeito, pois ninguém pode lhe dar a sua direção.

SESSÃO 1116, 16 DE JUNHO DE 2002

TRACY: Eu queria lhe perguntar se você tem algum conselho para me dar, e para todos os outros, sobre como viver a melhor vida possível. Nem sei bem o que isso significa, mas que conselho você daria, com toda a sua experiência e sabedoria? Ouvi você dizer "viver o momento" muitas vezes.

ELIAS: Mantenha a sua atenção em você e no agora, e nessa simplicidade você criará a sua maior facilidade.

Atenção é você, não o pensamento

A atenção é quem você é; o pensamento é só um tradutor, e não o volante da sua vida.

Desfaz a ideia de que pensar cria a realidade e leva a atenção ao que você realmente faz.

Como aplicar

1. Pratique mover a sua atenção de um lugar para outro.
2. Note as suas respostas automáticas.
3. Observe o que você faz, e não só o que pensa.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1290, 15 DE MARÇO DE 2003

JOHN: Estou meio confuso sobre o que a atenção realmente é. Posso estar prestando atenção a umas mil coisas no momento, mas como isso funciona? Quando você diz "atenção", as pessoas dão respostas sobre uma única coisa a que estão prestando atenção, e nunca é só isso. O que você está pondo nos pensamentos... você pode esclarecer isso?

ELIAS: Atenção não é pensamento; atenção é você. VOCÊ é a atenção.

HOMEM: Atenção da sua essência?

MULHER: Então não é necessariamente o seu corpo que é a atenção que você...

ELIAS: Não.

MULHER: É algo, aquilo outro que nos parece mais vago, menos específico.

ELIAS: O que você é? Quem você é? O que gera você como sendo você?

MULHER: Isso é a atenção?

ELIAS: Sim.

SESSÃO 1024, 4 DE MARÇO DE 2002

SHAHMA: ... Há mais alguma coisa que você queira me dizer?

ELIAS: Apenas que continue notando, meu amigo, e praticando. Pratique mover a sua atenção; reconheça que a sua atenção não é pensamento. A sua atenção pode ir para o pensamento, mas o pensamento não é a sua atenção. Portanto, pratique mover a sua atenção, manipulá-la e notar respostas automáticas.

SESSÃO 1447, 27 DE SETEMBRO DE 2003

LORRAINE: Tenho uma pergunta sobre estar no agora, no momento. Onde fica o pensamento nisso? É preciso tentar parar de pensar?

ELIAS: Não necessariamente. O papel do pensamento é significativo, mas o importante é gerar um equilíbrio, um equilíbrio entre permitir à sua atenção a flexibilidade de ir para as comunicações, para a ação e para o pensamento. A armadilha do pensamento é que a sua atenção vai para o pensamento com exclusão de outras informações, com exclusão do que você está realmente fazendo e das suas comunicações, e você depende do pensamento de formas para as quais ele não foi feito.

Você depende do pensamento para criar a sua realidade, e essa não é a função dele, e por isso você se decepciona, pois ele não cria a sua realidade. Você depende do pensamento para lhe dar informação exata, e a sua associação é de que ele é uma comunicação, o que não é. Ele é um mecanismo de tradução. Ele traduz o que você faz, o que você acredita e quais são as suas comunicações.

Mas, se a sua atenção não vai para as vias reais de comunicação, o pensamento não traduz com exatidão, e isso confunde, pois você pensa uma coisa e faz outra, ou pensa numa direção e sente outra, já que não está dando ao processo do pensamento informação exata. Você concentra a sua atenção nele como o principal operador do seu ser, como o ponto de controle, como o volante, e ele não é.

As suas escolhas, o que você realmente faz, são os seus indicadores do que você está expressando. É por isso que é muito importante prestar atenção ao que você está realmente FAZENDO, prestar atenção a si mesmo, e isso é desafiador porque não é familiar. Você está acostumado a projetar a sua atenção para fora de si e a mantê-la em toda e qualquer expressão que encontra fora de você, e está bem acostumado a pôr a sua atenção uns nos outros em vez de em si mesmos. Isso não quer dizer que você ponha a atenção em si com exclusão das outras pessoas, mas que você esteja ciente do que está expressando na sua interação com elas.

Notar é a sua maior ferramenta

Notar vem primeiro; depois vêm reconhecer, abordar e aceitar, e é aí que nascem as suas escolhas.

Dá a ordem simples para se conhecer: notar, reconhecer, abordar e aceitar.

Como aplicar

1. Primeiro, apenas note.
2. Reconheça e identifique a crença por trás do que você notou.
3. Note o que dispara as suas respostas automáticas.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 455, 25 DE AGOSTO DE 1999

Eu expressei antes que, dentro da aceitação, no seu movimento em foco físico, o processo que vocês escolheram usar (não apenas você, mas TODOS vocês, como indivíduos nesta dimensão física) é, inicialmente, notar (estes são os passos que vocês dão); e, uma vez que você está notando, você se permite passar ao passo de reconhecer e identificar; e, uma vez que se permitiu reconhecer e identificar, você passa ao passo seguinte, o de se dirigir a, e, depois de se dirigir a, você começa a aceitação.

SESSÃO 928, 16 DE OUTUBRO DE 2001

O ponto é prestar atenção a si mesmo e ao que cria gatilhos em você. Pois, ao se permitir ver o que dispara respostas automáticas em você, você também pode se familiarizar mais com as crenças que influenciam essas respostas automáticas e, assim, se permitir mais escolha.

SESSÃO 947, 1º DE NOVEMBRO DE 2001

... Isto, na verdade, é um desafio enorme para muitas pessoas, e reconheço o desafio que você está se apresentando, pois projetar a sua atenção é bastante familiar. Eu disse a todos vocês que é por isso que interajo com cada um, pois este movimento na aceitação e em manter a atenção no agora é muito pouco familiar para todos vocês e, por isso, é fácil se expressar projetando a atenção para fora de si e para fora do agora.

Vocês, na verdade, projetaram as suas sociedades desse modo, em que grande parte das suas ações diz respeito ao passado ou ao futuro, e pouca importância se dá a manter a atenção no agora; e, como vocês sabem, tornou-se bastante automático não prestar atenção ao agora.

Mas também posso lhe dizer, e digo às pessoas desde o início deste fórum, que o maior termo da sua língua pode ser visto como "notar". Esta é, na verdade, a sua maior ferramenta, e você a está usando para se oferecer mais informação e mais oportunidades de praticar. Como você praticaria se não estivesse notando? E você ESTÁ notando, meu amigo.

SESSÃO 1496, 17 DE JANEIRO DE 2004

Eu lhes digo, como sempre: prestem atenção! Notem! Estejam cientes! E lembrem-se, vocês já ampliaram a sua consciência, todos vocês, e muitos dos métodos que usaram antes não estão necessariamente, na linguagem comum de vocês, funcionando mais. Expressem disposição para explorar o desconhecido, pois ele se encaixa de modo mais aceitável na sua realidade agora, e o conhecido já não se encaixa tão bem. Vocês podem escolher

dificuldade ou facilidade. Qualquer que seja a escolha, expresso o meu apoio e o meu incentivo, pois o que vocês escolherem é para o seu benefício e tem valor.

SESSÃO 1167, 26 DE OUTUBRO DE 2002

A sua libertação está em conhecer a si mesmos, em conhecer o que vocês expressam, o que fazem, e o que motiva e influencia o que fazem, pois é aí que estão as suas escolhas. As respostas automáticas são preto no branco. São a escolha de uma única resposta, e como isso limita vocês. Vocês têm escolhas infinitas.

Querer não é desejar

O querer vem da cabeça e da falta; o desejo vem de dentro e segue a sua intenção.

Ajuda a separar o que você quer por falta do que realmente move você.

Como aplicar

1. Note quando você quer algo só porque acha que o que tem não basta.
2. Lembre que você está aqui para experimentar.
3. Confie nas suas escolhas e volte ao agora.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 151, 2 DE FEVEREIRO DE 1997

Um "querer" é um sistema de crenças! Você só quer aquilo que não tem, pois é influenciado por sistemas de crenças que dizem que o que você tem não basta ou que a sua experiência não basta. Por isso, você "quer" uma experiência diferente. Isso é influência direta dos sistemas de crenças. Se você aceita que está manifesto para a experiência, e se confia nas suas escolhas de probabilidades e em si mesmo, você elimina o querer; mas, como você não aceita a si mesmo nem a experiência, você traduz isso no sistema de crenças do querer, pois traduz no sistema de crenças do "melhor". Há algo além ou melhor do que você experimenta agora; embora, dentro do seu drama, você experimente a ilusão, pois não se permite a experiência do agora. Você experimenta o que percebe como já criado ou ainda não criado.

BOB#1: Expectativa.

ELIAS: Correto. Portanto, você está se projetando na ilusão e vivendo o drama da ilusão, enquanto a realidade está no agora.

SESSÃO 375, 20 DE MARÇO DE 1999

Os seus quereres nem sempre seguem o seu desejo. O seu desejo é o movimento que segue a sua intenção, e muitas vezes o seu desejo é um elemento subjetivo. O seu querer é sempre um elemento objetivo. O seu querer pode não seguir o seu desejo e, por isso, você pode não estar criando o seu querer. Mas, se você cria dentro da sua intenção, seguindo o seu desejo e sem criar conflito nessa área, pode concretizar qualquer um dos seus quereres dentro da sua consciência objetiva.

SESSÃO 342, 24 DE NOVEMBRO DE 1998

DEANE: Acho que sim, só que você diz que há uma diferença entre os meus quereres e a minha intenção. Eu achava que eram a mesma coisa, principalmente nesta situação.

ELIAS: Não necessariamente. Isso pode confundir muitas pessoas em foco físico.

O seu DESEJO é aquilo que motiva a sua intenção e que segue a sua intenção dentro de um foco, mas o seu desejo não é necessariamente igual aos seus quereres objetivos. Os quereres são elementos motivados em você em alinhamento com sistemas de crenças de massa e com a sua realidade objetiva, mas nem sempre seguem a sua intenção dentro de um foco.

Nisso, você também pode se confundir ao racionalizar e dar a si mesmo muitos motivos pelos quais certos quereres seriam

benéficos para a sua intenção; mas deixe-me dizer também que, em foco físico, vocês são muito hábeis em encaixar informação nas suas crenças, quer ela de fato se encaixe na sua realidade ou não!

SESSÃO 145, 5 DE JANEIRO DE 1997

Você se confunde ao não distinguir entre quereres e desejos. Os seus quereres são objetivos e muito voltados ao físico. O seu desejo é subjetivo e pode ser traduzido física e objetivamente, mas tem pouca semelhança com os seus quereres objetivos. Os quereres objetivos que você experimenta são motivados por processos de pensamento que você mantém há muito tempo neste foco, como já discutimos. Esses quereres são movidos e perpetuados pela falta de confiança em si mesmo, pela falta de reconhecimento do seu valor próprio. Por isso, você se consome com esses quereres, sobe na sua roda de hamster e corre, corre, corre, corre, corre, atrás de quereres esquivos, e também frustra esses quereres diante do seu desejo subjetivo. Assim, você ainda batalha.

Toda ação é escolha

Você escolheu cada ação; ver isso desfaz o papel de vítima e abre a liberdade.

Devolve a você a escolha onde parecia não haver nenhuma, e mostra que liberdade é saber que escolhe.

Como aplicar

1. Onde disser "devo", pergunte de qual crença vem esse dever.
2. Onde disser "não posso", procure ao menos uma outra escolha.
3. Veja quais crenças funcionam para você e quais não.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 102, 30 DE JUNHO DE 1996

Você cria a sua própria realidade! Você escolhe as suas próprias escolhas para as suas próprias experiências, em cada momento da existência física. Portanto, você não é vítima das suas experiências passadas, por assim dizer. Nisso, você aciona outro sistema de crenças: o de que você foi ensinado e influenciado, ao longo do seu foco, por outras pessoas que exerceram controle sobre você; pois, obviamente, você não teria mente própria e absolutamente nenhum livre-arbítrio! Assim, você se reduz a nada além do produto das suas experiências! Isso é incorreto! Você escolheu as suas experiências, assim como todas as outras pessoas escolhem as delas. Você não detém o "melhor jeito". Você detém o jeito diferente.

SESSÃO 165, 19 DE ABRIL DE 1997

Não há diferença entre "dever ser" e "escolher ser", pois todas as coisas são escolha. Todas as ações, todas as probabilidades, são escolha. Você escolheu cada ação dentro do seu foco. Você está onde se criou para estar. Se você sente conflito naquilo que criou, pode olhar para dentro de si e explorar os sistemas de crenças que o prendem, que não permitem o seu movimento e que turvam as suas escolhas, para não sentir nenhum conflito.

Você tem muitos, muitos sistemas de crenças, e vários deles seguem a linha da obrigação para com outras pessoas. Você cria a sua realidade conforme os seus sistemas de crenças sobre as expectativas dos outros. Você deve aparecer no trabalho num horário certo. Você deve cumprir uma tarefa certa. Você deve falar de certo modo, para não ofender ninguém. Você deve cuidar de outra pessoa. Você deve, deve, deve! Todos esses deveres são sistemas de crenças. Você pode escolher mantê-los, e eles podem ser eficientes, e você pode não sentir conflito neles; mas também pode sentir conflito, e então pode avaliar esses sistemas de crenças, reconhecendo que tudo o que você realiza, tudo o que você faz, passa por filtros de sistemas de crenças. Alguns desses sistemas de crenças são eficientes para você; outros não são.

SESSÃO 765, 25 DE JANEIRO DE 2001

A expressão de vítima é a identificação da falta de escolha. Ela não é negativa, não é ruim. É apenas a identificação de que, naquele momento, você não está apresentando a si mesmo a disponibilidade de escolha, e essa é a sua expressão de liberdade, o oferecer escolha.

E você bloqueia as suas escolhas continuamente. Você diz a si mesmo que não pode (não que não deve, não que não quer, mas que não pode), que há algumas expressões dentro da sua realidade que são impossíveis. (Continua suavemente) E eu lhe digo: que liberdade gloriosa você realmente tem, pois não há expressão alguma dentro da sua realidade que seja impossível.

[…]

Se você se oferece o reconhecimento de que tem escolha no momento em que associa que não tem escolha, não importa se oferece a si mesmo uma outra escolha ou centenas de outras. É o reconhecimento de que você não está sem poder.

SESSÃO 1368, 7 DE JUNHO DE 2003

Liberdade é simplesmente escolha e o saber dela. Vocês definem liberdade de muitas maneiras diferentes. Definem liberdade em termos financeiros, em atividades, na falta de atividades. Na verdade, liberdade é apenas o saber da expressão de escolha em toda e qualquer situação.

Princípios: emoção, medo e separação

Emoções como comunicação, o medo, e por que não há vítimas nem separação.

Não há separação

A separação é uma camuflagem eficaz; tudo é consciência e a energia não tem divisões.

Mostra que você não está separado de nada nem de ninguém, e muda o modo de se relacionar.

Como aplicar

1. Experimente ver a energia ao redor de uma cadeira ou de uma planta.
2. Note como ela se mistura com a energia em volta.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 152, 9 DE FEVEREIRO DE 1997 (COMPILAÇÃO SEPARAÇÃO)

NORM: Tenho uma pergunta. Não sei se valeria uma discussão longa, mas sinto que a área da cooperação é provavelmente bastante importante na minha vida. A relação entre cooperação e separação ou individualidade: você tem alguma palavra sábia a respeito?

ELIAS: Você apresentará a si mesmo, como já sabe, as oportunidades de notar o que escolhe abordar. Com relação à cooperação e à separação, ambas são escolha sua; embora, ao escolher se ampliar e ao pedir a si mesmo informação e ajuda, você apresentará a si mesmo a oportunidade de ver aspectos de si que você pode notar que são menos eficientes. Assim, você criará a oportunidade de escolhas dentro de probabilidades de mudança, e

acabará se abrindo para reconhecer a direção dentro da cooperação, à medida que aprender a compreender que não há separação.

Este é um assunto muito difícil para todos vocês, sem exceção; pois vocês criaram um foco físico que traz uma camuflagem de separação. Não é uma ilusão, mas é uma camuflagem muito eficaz de separação. Quando você perceber que não há separação, que não há seções, que não há laranjas, (sorrindo) você se permitirá compreender melhor a cooperação.

Lembre a si mesmo, objetivamente, que você é parte de tudo e que tudo é parte de você, independentemente do seu gosto por qualquer aspecto. Você pode considerar outro indivíduo ou uma atividade desagradável, mas eles são elementos de você. Não importa. Você não está afastado nem separado do todo. Não há paredes entre nenhum de vocês. Vocês só se permitem uma visão temporária que parece dividida em seções; mas, embora criem uma manifestação física, nem ela está contida e separada de tudo o mais.

ELIAS, SESSÃO 185, 21 DE JUNHO DE 1997 (COMPILAÇÃO SEPARAÇÃO)

À medida que vocês entram na ação da sua Mudança, vocês se permitirão uma compreensão mais ampla destas questões. Para a sua compreensão, eu lhes digo uma distinção da essência, pois ela tem tom. Ela tem direção. Dentro da realidade, não há separação. Tudo é consciência. Não há diferenciação de uma entidade em relação a outra entidade, embora dentro da consciência existam tons de personalidade. Não são imagens ou entidades para as quais vocês possam criar pequenas imagens. São tons dentro do todo da consciência, que é a direção da consciência que cria vocês.

ELIAS, SESSÃO 2867, 24 DE OUTUBRO DE 2009 (COMPILAÇÃO SEPARAÇÃO)

NATASHA: Outra pergunta que eu tinha antes: como você faz para reconhecer a interconexão?

ELIAS: Excelente pergunta. Eu diria que, para a maioria de vocês, não é muito fácil no início, pois vocês se manifestam nesta realidade individualmente, de forma singular. Vocês estão alojados em um só corpo individual, e isso cria esta ilusão de separação. Cada um de vocês incorpora qualidades, expressões e identidades que são exclusivamente suas. Portanto, isso também cria a aparência de outra separação e de menos interconexão. Mas a energia, mais uma vez, é ilimitada, e embora cada um de vocês tenha as suas próprias qualidades, expressões e identidades únicas nesta realidade, a sua energia não é necessariamente individual.

NATASHA: Não é?

ELIAS: Não. Energia é energia, e a energia é um produto da consciência. É uma manifestação da consciência. A consciência não pode ser separada; portanto, a energia não é separada. Portanto, aquilo com que vocês estão interconectados continuamente, sempre, é energia, e ela não tem limites, independentemente do espaço ou do tempo. Nisso, independentemente de opiniões, de qualidades, de talentos, de habilidades, não importa. A sua energia é toda conectada.

Sugiro a todos vocês que experimentem. Sugeri antes que experimentassem ver fisicamente os seus campos de energia, individualmente ou uns com os outros. Além de ver campos de energia mais associados à consciência do corpo individual, sugiro

um experimento que cada um de vocês pode fazer: simplesmente ver a energia. Vocês começarão a ver que, não importa em que estejam olhando a energia ao redor, seja uma cadeira, uma planta, o chão, uma criatura ou qualquer objeto, ela se mistura com toda a outra energia ao redor.

O pensamento é só tradutor

Pensar não é comunicar: é a ferramenta que traduz o que a emoção e os sentidos dizem.

Mostra o lugar certo do pensamento e por que analisar demais abafa o que você sente.

Como aplicar

1. Trate o pensamento como tradutor, não como fonte.
2. Não tente anular uma emoção com análise.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 756, 11 DE JANEIRO DE 2001 (COMPILAÇÃO AVENIDAS DE COMUNICAÇÃO)

O pensamento é uma ferramenta que vocês criaram dentro desta realidade física e que cumpre uma função de interpretação e definição, na sua consciência objetiva, das comunicações que vocês oferecem a si mesmos por todas as outras avenidas de entrada. O pensamento em si não é uma avenida de entrada. Não é uma avenida de comunicação. Mas, até agora, a sua definição de pensamento é a de que ELE é uma avenida de comunicação.

Portanto, em primeiro lugar, vamos redefinir a função do pensamento, devolvendo-o ao seu estado natural, no seu projeto como ferramenta, e à função que essa ferramenta cumpre automaticamente.

Deixe-me expressar também que você não precisa manipular os seus processos de pensamento de forma intencional em relação ao

que vou dizer. Pois, na simples identificação de que o pensamento não é comunicação, mas uma ferramenta incorporada para definir e oferecer compreensão objetiva das comunicações, você permite que essa ferramenta funcione automaticamente no seu projeto natural.

Portanto, você não precisa de método, pois ele passará automaticamente a funcionar na sua função natural apenas pelo seu reconhecimento objetivo do que é a sua função.

[…]

Quando você se permite reconhecer a função do pensamento, a função da emoção e a função das expressões físicas oferecidas pelas manifestações do seu corpo físico, você passa automaticamente a usar o pensamento de uma forma diferente. Aquilo com que vocês tentam usar o pensamento até agora é anular outras comunicações. Vocês chamam isso de análise. Muitas vezes, na verdade, o que vocês realizam é a tentativa de anular as comunicações oferecidas em outras formas, por assim dizer, com o que definem como a comunicação do seu pensamento, mas pensamento não é comunicação.

[…]

Repito mais uma vez: o pensamento não é um elemento básico da sua realidade. A emoção e a sexualidade são os elementos básicos, as estruturas fundamentais da sua realidade, e ambas essas estruturas fundamentais também são incorporadas como avenidas de comunicação que vocês oferecem a si mesmos.

Neste ponto, o pensamento NÃO é um elemento fundamental ou básico da sua realidade física. É uma construção que vocês

incorporaram como ferramenta para interpretar, definir e traduzir essas avenidas de comunicação de maneira objetiva, o que lhes permite uma compreensão física objetiva da sua realidade e do que vocês estão escolhendo, do que estão incorporando em ação, do que estão criando.

Emoção é mensagem, não reação

A emoção é um sinal que bate à porta; abra e receba a mensagem.

Ensina a ler o que sente como comunicação de você para você, não como defeito.

Como aplicar

1. Note a emoção como um sinal, não como uma reação.
2. Use o pensamento como intérprete: pergunte o que o sinal comunica.
3. Abra a porta e receba a mensagem. O sinal para de bater.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 756, 11 DE JANEIRO DE 2001 (COMPILAÇÃO AVENIDAS DE COMUNICAÇÃO)

ELIAS: Neste ponto, a sua definição de emoção não é comunicação. A sua definição de emoção é reação. A sua definição, além de reação, é a de um medidor do estado do seu ser. Eu lhe digo com toda a clareza: a emoção não é um medidor do estado do seu ser e não é uma reação, ponto.

Emoção é uma comunicação que é expressa da consciência subjetiva para a consciência objetiva sobre o que você está criando, no que você está envolvido. A emoção não SEGUE ações. Ela não SEGUE as suas criações objetivas. É uma comunicação a respeito do que você está criando, e com isso voltamos à sua porta.

Neste ponto, o sentimento que você experimenta na expressão de uma emoção pode ser comparado a uma batida na sua porta. É um

sinal de que você está recebendo uma informação. Você está oferecendo a si mesmo uma comunicação. Mas, quando você usa o pensamento de acordo com as suas definições familiares, o que você cria é apenas prestar atenção ao sinal, pois você define a emoção como uma reação.

Portanto, não há mensagem a ser entregue. Há apenas um sinal oferecido e, de acordo com o modo como você define os seus pensamentos e as suas emoções, os seus pensamentos são dirigidos apenas a reconhecer, notar e definir o sinal. Assim, você oferece a si mesmo a definição de que está sentindo frustração, decepção, tristeza, ansiedade, felicidade, euforia, confusão, tanto faz. Você identifica o sinal e, além disso, vira os seus pensamentos para outras direções e não recebe a mensagem.

Você faz isso com mais avenidas de comunicação do que apenas a emoção, mas faz isso com a comunicação da emoção de maneira bastante constante, e, nessa ação, o sinal continua.

Quando você abre a porta, não é mais necessário continuar batendo nela, correto?

JOHN: Certo.

ELIAS: Pois você está permitindo a recepção da mensagem.

Se você NÃO abre a porta, não recebe a mensagem e, por isso, o sinal continua; e, se a mensagem é vista como significativa ou, como você diz, importante, a batida ficará mais forte e mais intensa. Do mesmo modo, se a mensagem que você tenta oferecer a si mesmo tem significado, nos seus termos (pois todas as suas mensagens têm significado), ou se você percebe que ela tem

importância, o seu sinal ficará mais intenso e continuará, e, com isso, você cria mais intensidade no ato de SENTIR a emoção.

Agora; a emoção, como estamos discutindo, contém mais informação do que apenas a expressão do SENTIMENTO dela.

ELIAS, SESSÃO 751, 2 DE JANEIRO DE 2001 (COMPILAÇÃO AVENIDAS DE COMUNICAÇÃO)

NICKY: Você pode ser breve sobre o que exatamente está sendo comunicado? Seja feliz, contente, com raiva, histérico ou triste, seja qual for a emoção que se sente, qual é o indicador?

ELIAS: A emoção que você sente é o sinal, que atrai a sua atenção. Dentro desse sinal, quando você o reconhece como uma comunicação em vez de uma reação, você permite que os seus pensamentos exerçam a função para a qual foram projetados. Você usa os seus pensamentos como intérprete ou questionador da comunicação. Os seus pensamentos cooperam com a sua comunicação emocional.

Se você identifica e define as suas emoções como mera reação, você criará uma definição da própria emoção como reação. Assim, você define com um só termo: feliz, triste, decepcionado, com raiva, frustrado, ansioso, e essa é a extensão da definição que você oferece a si mesmo.

Você apenas definiu o sinal. Você não definiu a mensagem, pois não está olhando para a mensagem, já que define que [não] há mensagem. É apenas uma reação e, portanto, pode ser identificada ou definida com um só termo.

Mas, quando você reconhece que o sentimento é o sinal e que dentro do sinal há uma comunicação, você deixa de prestar atenção apenas ao sinal e à definição do sinal, e permite que a função dos seus pensamentos vá além de apenas definir o sinal.

E, com isso, eu lhe digo que, quando você reconhece que isto é uma comunicação, o seu pensamento passa automaticamente a exercer a sua função e define mais do que está sendo expresso do que apenas o sinal.

Facilidade não é falta de ação

Sem esforço quer dizer ação feita com alegria e confiança, não ficar parado esperando.

Desfaz a ideia de que tudo vem sem agir e mostra o que torna a ação leve.

Como aplicar

1. Siga a sua intenção com aceitação e confiança em si.
2. Escolha ações que também sejam divertidas para você.
3. Aja. A facilidade não dispensa a ação.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 74, 25 DE FEVEREIRO DE 1996 (COMPILAÇÃO FACILIDADE)

Se não é divertido, não faça! Se você está realizando uma ação que lhe dá prazer, está realizando o que expressamos a você como realização de valor. A sua essência não se manifesta com o propósito de experimentar por alguma razão mística! A sua realização de valor mais plena é expressa por meio do prazer. É para isso que o seu eu se esforça, e é por isso que você também tem positivo e negativo; negativo sendo todos os elementos que não trazem prazer, positivo sendo aquilo por que você se esforça, ou seja, o prazeroso. Essa é a sua escolha. (Pausa) Você pode experimentar a facilidade e uma existência prazerosa se estiver realizando o seu desejo. Por isso eu lhe digo: se não é divertido, não faça!

ELIAS, SESSÃO 398, 18 DE MAIO DE 1999 (COMPILAÇÃO FACILIDADE)

Agora; quando eu lhe digo que mover-se dentro da sua intenção pode produzir tudo o que você busca sem esforço, o termo "sem esforço" que ofereço não é o mesmo que ausência de ação ou ausência de gasto de energia.

Quando falo de facilidade, o que expresso é que, na sua criatividade e dentro da sua intenção, ao seguir esses movimentos, ao criar com aceitação e confiança em si e ao incluir diversão na sua criatividade, a sua ação e a energia que você gasta serão sem esforço e produzirão a sensação de alegria.

Agora; isso não quer dizer que a sua criação desse modo não exigirá nenhum movimento nem manipulação de energia ou ação, pois exigirá.

Não estou dizendo a nenhum indivíduo, na verdade, muito pelo contrário, que ele pode ficar sentado numa almofada durante todo o seu foco e que tudo o que deseja simplesmente aparecerá diante dele!

Mas, neste momento, há mal-entendidos entre indivíduos em relação a esta mudança na consciência. A interpretação deles vai na direção de que, dentro desta mudança na consciência, toda a sua realidade será alterada e, portanto, você não precisará gastar nenhuma energia nem ação em direção alguma para realizar o que busca.

Estou dizendo que isso é um equívoco e um mal-entendido, mas está criando um novo aspecto de crenças: o de que os indivíduos podem se concentrar em si, movendo-se sem esforço (o que nos seus termos quer dizer sem gastar nenhuma energia ou ação) e que obterão todo o ganho financeiro e material que buscam. Nos

termos bem comuns da sua língua, podemos expressar esse novo aspecto de crenças, que ganhou energia em proporção de massa, como obter riqueza e fortuna sem esforço.

Estou dizendo que isso é de fato um mal-entendido da informação oferecida, mas esse aspecto do sistema de crenças de massa dá muita energia a indivíduos como você, no sentido de que cria uma falta de motivação para passar a implementar a sua criatividade e as suas habilidades, pois você perpetua o sistema de crenças ao não realizar ação e continuar antecipando e esperando que os seus céus deixem cair no seu colo a sua abundância!

Não afirmei a nenhum indivíduo que você pode obter tudo o que busca sem ação. EU ESTOU dizendo que a sua ação pode ser sem esforço, mas isso não quer dizer que você não possa realizar nenhuma ação, pois é assim que você criou esta realidade física: você realiza ação e isso produz uma coisa. Você busca uma coisa e, na produção dessa coisa, precisa implementar ação.

Isso não quer dizer que você não possa implementar ação que seja sem esforço para você e que expresse a sua criatividade e a sua diversão.

Você sempre responde a si mesmo

Toda escolha é consciente, e quem responde às suas perguntas é você.

Tira a ideia de forças externas no comando e devolve a direção da vida a você.

Como aplicar

1. Olhe para as suas escolhas, até as pequenas: todas são conscientes.
2. Diante de confusão ou ansiedade, pergunte como você escolheu chamar a própria atenção.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 152, 9 DE FEVEREIRO DE 1997 (COMPILAÇÃO VÍTIMAS E AGRESSORES)

Cada um de vocês ouve o conceito de "você cria a sua realidade". Como já dissemos, isso é um conceito, dentro da sua forma de pensar; pois cada escolha que vocês fazem também envolve um elemento de informação não oficial. Vocês não reconhecem a informação não oficial, pois não permitem que a atenção de vocês perceba essa informação. Por isso, nem sempre estão satisfeitos com as suas escolhas. Eu lhes digo que, se olharem para si mesmos, verão que cada respiração que fazem, cada escolha, por menor que lhes pareça, é uma escolha consciente.

Dissemos antes que vocês não são vítimas de uma direção subconsciente. Vocês não estão sendo conduzidos por este foco por espíritos e por informações subjetivas das quais não têm

consciência. A comunicação dentro do todo da sua consciência é precisa. É extremamente eficiente, criativa e comunicativa.

Vocês escolhem objetivamente. Podem dizer a si mesmos que não entendem as suas escolhas, mas escolhem conscientemente. O que vocês buscam entender agora é a direção das probabilidades que influenciam as suas escolhas. Essa é a direção da informação não oficial. Quando começarem a olhar para todos os aspectos da informação não oficial que os cerca continuamente, oferecerão a si mesmos mais informação sobre as suas próprias direções dentro das suas escolhas de probabilidades.

Lembrem-se também: assim como dissemos antes que dentro das religiões e filosofias há bases de verdades, uma delas é: "Você sempre responderá a si mesmo. Você sempre receberá o que pediu." Dentro das religiões, expressam que, se você pede a Deus, ele lhe oferecerá. Se você pede, receberá uma resposta; mas, como vocês já reconhecem, quem responde a você é você mesmo, e você responderá a si mesmo de forma criativa e de um modo instrutivo para você; pois nenhum outro conhece você e a sua atenção e (pausa) o que lhe será instrutivo tão bem quanto você mesmo. Você pode olhar para as suas próprias criações com curiosidade às vezes, mas usa de forma criativa a informação não oficial para apresentar a si mesmo métodos eficientes, dentro de escolhas, ações e eventos, para enfatizar para si mesmo o que deseja saber. Portanto, se você se encontra numa posição de dizer que sente confusão, falta de compreensão ou ansiedade, também pode olhar para si e perguntar a si mesmo como escolheu chamar a sua própria atenção.

Nenhuma entidade cósmica está puxando fios de vocês como marionetes! Vocês são os seus próprios diretores dentro da sua própria peça, e dirigirão com eficiência para a sua atenção. Se pedirem para se ampliar e buscarem isso com sinceridade, vocês se bombardearão com os seus próprios sistemas de crenças para realizar com eficiência o que pediram a si mesmos. (Nota do Vic: Eu certamente posso confirmar o bombardeio de sistemas de crenças, pessoal!)

Ninguém é vítima

Sentir-se vítima é não ver a própria escolha; ao vê-la, você recupera o poder.

Devolve a você o poder de escolher, mesmo quando parece não haver saída.

Como aplicar

1. Quando se sentir sem saída, lembre-se de que você tem escolha.
2. Reconheça uma outra escolha possível. Uma só já basta.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 102, 30 DE JUNHO DE 1996 (COMPILAÇÃO VÍTIMAS E AGRESSORES)

Você cria a sua própria realidade! Você escolhe as suas próprias escolhas para as suas próprias experiências, em cada momento da existência física. Portanto, você não é vítima das suas experiências passadas, por assim dizer. Nisso, você se envolve em outro sistema de crenças: o de que foi ensinado e influenciado, ao longo do seu foco, por outros indivíduos que exerceram controle sobre você; pois, obviamente, você não tem mente própria e absolutamente nenhum livre-arbítrio! Portanto, você se reduz a nada além do produto das suas experiências! Isso é incorreto! Você escolheu as suas experiências, assim como todos os outros indivíduos escolhem as deles. Você não tem o "caminho melhor". Você tem o caminho diferente.

ELIAS, SESSÃO 765, 25 DE JANEIRO DE 2001 (COMPILAÇÃO VÍTIMAS E AGRESSORES)

A expressão de vítima é a identificação da falta de escolha. Não é negativa, não é ruim. É apenas a identificação de que, no momento, você não está apresentando a si mesmo a disponibilidade de escolha, e essa é a sua expressão de liberdade, a oferta de escolha. E você bloqueia as suas escolhas continuamente. Você diz a si mesmo que não pode (não que não tem permissão, não que não vai, mas que não pode); que há expressões dentro da sua realidade que são impossíveis. (Continua suavemente) E eu lhe digo: que liberdade gloriosa você realmente tem, pois não há nenhuma expressão dentro da sua realidade que seja impossível... Se você se oferece o reconhecimento de que tem escolha no momento em que está associando que não tem escolha, não importa se você oferece a si mesmo uma outra escolha ou centenas de outras escolhas. É o reconhecimento de que você não está sem poder.

ELIAS, SESSÃO 917, 6 DE OUTUBRO DE 2001 (COMPILAÇÃO VÍTIMAS E AGRESSORES)

... Todo indivíduo no seu planeta está expressando uma energia, e cada indivíduo expressa um alinhamento com uma expressão de bem e mal, de comportamentos certos e errados. Esse é o ponto do que temos discutido: reconhecer que vocês não estão eliminando as suas crenças.

Eu não lhe digo que você não expressa bem ou mal, certo ou errado, mas reconheça que são crenças. Não são absolutos. Não há certo absoluto, não há errado absoluto, e nenhum indivíduo é vítima e nenhum indivíduo ataca outro indivíduo, pois isso sugere que outro indivíduo pode criar a sua realidade, e outro indivíduo NÃO pode criar a sua realidade. Você cria toda a sua realidade em

cada momento, em cada expressão. Portanto, quem é o agressor? Quem é a expressão do mal? Quem é o terrorista?

Se você criou imagens de terrorismo, VOCÊ as criou e você é isso. Você também é a vítima.

O medo e a confiança em si

O medo maior é o de si mesmo, e a confiança e a aceitação de si o dissolvem.

Mostra de onde vem o medo e o que o desfaz: aceitar a si mesmo, sem se desvalorizar.

Como aplicar

1. Note cada vez que você se desvaloriza durante o dia.
2. Note quando você se desculpa por pensar ou agir como pensa e age.
3. Aceite todas as suas crenças, as boas e as ruins, como parte de você.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 253, 28 DE DEZEMBRO DE 1997 (COMPILAÇÃO MEDO)

Medo: este é um assunto premente neste agora, do qual todos vocês têm elementos. Portanto, começaremos por ele. O medo é um assunto complicado. Cada um de vocês tem elementos diferentes de temor, em áreas diferentes e em graus diferentes, mas cada um de vocês tem temor.

Dentro do foco físico, o seu maior medo é o do próprio foco físico. Ele lhe é desconhecido. É uma experimentação na experiência. Por isso, você entra em um estado de atenção que não lhe é familiar. Você entra em uma área de exploração. Essa é a natureza da essência, de toda a consciência (outro assunto que pode ser somado à nossa lista de interesses: o da consciência). Você entra

em qualquer dimensão física com a intenção de explorar, mais um aspecto do vir a ser dentro da essência, dentro da consciência, explorando o que lhe é desconhecido, permitindo-se novas experiências; mas, como elas lhe são desconhecidas, você também sente temor.

Em um aspecto, essa é uma parte intrínseca da sua realidade e ocupa um lugar com propósito. Ela pode motivar você e também pode alertar você. Portanto, serve como benefício e ajuda dentro desta realidade em particular. Em outros aspectos, pode limitar você. Depende do seu uso dessa emoção e da sua manipulação dela, que vem da sua compreensão dela.

Assim como, se você viajasse para os confins do seu espaço, por assim dizer, sentiria temor do que poderia encontrar, pois o que você encontrar pode não ser amigável e é desconhecido, do mesmo modo, a cada dia dentro do seu foco, o que você encontra também pode não ser amigável. Isso inclui você mesmo, pois você explora a si mesmo tanto quanto o seu ambiente. Portanto, o que você explora é tão desconhecido para você, objetivamente, dentro da sua atenção neste foco, quanto os confins do espaço. Por isso eu lhe digo tantas vezes que você é digno, que você está seguro dentro de si mesmo e que não precisa ter medo de si mesmo.

A sua maior limitação é o temor de si mesmo; não do seu ambiente, não de outros indivíduos, mas de você mesmo, do que você pode estar criando para si e do que pode descobrir sobre si. Por isso você sente temor desse "buraco negro" que é o seu eu interior profundo, que guarda todos os seus segredos sombrios, que você não permite que nem o seu eu objetivo veja. Mas dentro do seu buraco negro há apenas os sistemas de crenças que você

adquiriu, que sugerem que você não é digno, ou que você não pode realizar, ou que outro é MELHOR do que você. Na verdade, como eu disse muitas e muitas vezes, você é perfeito dentro de si mesmo em cada momento. Você realiza em cada momento o que escolhe realizar, em perfeito alinhamento com a sua intenção, e, no momento em que não estiver realizando em perfeito alinhamento com a sua intenção, você se desligará, pois não terá mais a realização de valor dentro de si mesmo nesta dimensão em particular.

Como eliminar o temor? (Para Helen) Esta é a segunda parte da sua pergunta! A eliminação do temor é a confiança e a aceitação. (O grupo suspira em uníssono) Vocês todos se acomodam agora nas cadeiras e dizem a si mesmos: "Ah, sim. Isto de novo! Estou bem ciente de que a aceitação e a confiança em si mesmo eliminarão o temor. Vamos em frente!" (Risos) O que vocês NÃO reconhecem é que podem dizer isso a si mesmos, mas ainda não compreendem a realidade dessas palavras. São apenas palavras.

Na aceitação de si mesmo em verdade, na confiança em si mesmo, não há lugar para o temor. Ele é erradicado automaticamente; pois a razão pela qual vocês não eliminam o medo é que continuam a manter sistemas de crenças, continuam a reforçar o sistema de crenças básico da duplicidade e não aceitam a si mesmos.

(Com intensidade) Eu expressei isto recentemente, uma vez antes, e expressarei mais uma vez: sugiro que todos vocês, por um período, criem em si o exercício que foi oferecido em nossas primeiras sessões: notar cada vez que vocês estão se desvalorizando, a cada dia. Sugiro que vocês podem ficar admirados com quantas vezes, em um único dia, desvalorizam a si

mesmos e reforçam os seus próprios sistemas de crenças na duplicidade e, com isso, reforçam o seu próprio temor. Cada vez que vocês se desculpam, cada vez que pedem perdão pelas suas ações ou pelos seus pensamentos, cada vez que se desvalorizam, cada vez que dizem que poderiam ter realizado com mais eficiência naquele momento, ou melhor, vocês estão reforçando os seus próprios sistemas de crenças de duplicidade.

Conhecimentos que expandem a consciência

Essência, tempo simultâneo, a Mudança, verdade e realização de valor.

Você não é uma coisa

A essência não é uma entidade separada: é você, criadora, feita da mesma consciência que tudo.

Faz você deixar de se ver como uma coisa separada e começar a se ver como essência.

Como aplicar

1. Leia cada frase devagar, sem tentar provar nada.
2. Troque "minha alma está lá fora" por "isto sou eu".

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 13, 11 DE JUNHO DE 1995

Você está pensando na sua essência como uma "coisa", uma "entidade". Como expliquei, eu não sou uma entidade. Você também não é. Entidade denota uma coisa separada. Você não é uma coisa.

A sua essência é toda criadora. É a expressão mais maravilhosa, criativa e bela possível do Uno e Todo Criador Universal, que também não é uma "coisa". Não é uma "entidade". Não é separado de você. É você, e você é isso, e é além!

ELIAS, SESSÃO 51, 1 DE NOVEMBRO DE 1995

Quanto aos aspectos, você é essência. Não aprecio o termo partes. Por isso estou eliminando partes, pois isso encoraja seções. Você não possui seções. Você possui aspectos. Todos os seus focos que

você vê são aspectos da essência, todos incorporados na essência, mas todos separados e individuais.

ELIAS, SESSÃO 55, 15 DE NOVEMBRO DE 1995

A sua manifestação física, e não recipiente, é muito mais eficiente e incrível do que você imagina. Eu já disse muitas vezes: é uma manifestação física da essência. Por isso, ela tem grande capacidade.

ELIAS, SESSÃO 79, 17 DE MARÇO DE 1996

Além disso, a essência não criou a consciência. A consciência É. A consciência cria tudo. Usei uma linha de tempo para a sua percepção, ao dizer que a consciência é original e a essência brota dela. Na verdade, não há linha de tempo. Tudo é simultâneo. Tudo está em estado de tornar-se, assim como o Uno e Todo Criador Universal, que não está completo, que continua, que está sempre presente, agora.

ELIAS, SESSÃO 147, 12 DE JANEIRO DE 1997

Essência é um termo usado para o seu benefício, para a sua compreensão: identifica um tom de consciência que tem uma certa direção, uma certa intenção para criar manifestação. Toda consciência tem intenção dentro da sua própria realização de valor. Essência é o tom que escolhe manifestar-se em personalidade para certas experiências. Isto é você. Todas as outras manifestações também têm consciência, têm consciência de si e têm a intenção da realização de valor, até o menor elo de consciência. E, juntas, todas elas são a ação do Uno e Todo Criador Universal, que não é uma entidade nem um ser. É uma ação. É um movimento.

ELIAS, SESSÃO 150, 26 DE JANEIRO DE 1997

Os estados que você vê agora como alterados são naturais para a essência. O que você experimenta é que é um estado alterado! Isso também faz parte da sua confusão; pois, ao passar a uma comunicação mais expressa com a essência, você começa a experimentar a multidimensionalidade da essência, que pode sentir como um estado alterado contínuo ao longo do dia. Na verdade, isto é natural. Já foi dito a você muitas vezes que você é muito mais do que vê. Você não é uma entidade singular. Há miríades de aspectos de você. Você só conhece um.

ELIAS, SESSÃO 185, 21 DE JUNHO DE 1997

Você é um foco da essência. Você contém todos os aspectos da essência. Você coloca a sua atenção em uma direção, e isto é um foco, o que você reconhece como você. Mas, ao expandir esse reconhecimento e se permitir olhar a sua periferia e ver mais da essência, você começará a compreender a consciência e a ausência de separação.

Sua essência fala com você

A voz interior que orienta você, com qualquer nome, é a sua própria essência.

Ajuda você a confiar na orientação que vem de dentro, em vez de buscá-la em alguém de fora.

Como aplicar

1. Escute a voz interior como se fosse você mesmo, o seu lado maior.
2. Mande amor aos seus outros aspectos: Elias diz que ele sempre chega.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 299, 19 DE JULHO DE 1998

MARI: Eu tenho o que chamo de a minha própria fonte, por falta de termo melhor. Eu canalizo, e a fonte, a minha própria fonte, dá muitas informações, me ajuda no dia a dia e parece estar lá o tempo todo, sempre que eu peço. Você poderia descrever a minha fonte de informação, que fala tantas vezes comigo pela minha mente?

ELIAS: Isto é a sua essência falando com você.

Agora; as pessoas criam muitas terminologias para essa mesma ação. Você pode dizer a si mesma que é o seu eu superior, o seu poder superior. Pode ser chamado de deus. Pode ser chamado de seu guia. Pode ser chamado de muitas expressões. Mas, na verdade, o que está acontecendo é que você se permitiu abrir à

essência e deixar a informação fluir para ajudar você neste foco, acessando a sua própria linguagem e escutando a sua própria essência.

Agora; isto NÃO é uma entidade fora de você. É VOCÊ. É apenas o aspecto maior de você, que, no seu entendimento, você vê como algo que está fora, além ou acima de você. Na realidade, é parte de você e É você. É apenas aquele aspecto de você que fica separado no foco físico, pois no foco físico você move automaticamente a sua atenção para uma coisa só e, assim, se separa da vastidão da essência. Esse aspecto de você, da essência, oferece não só informação, mas a lembrança de si; a lembrança da essência e da vastidão que ela é.

MARI: Esse mesmo eu superior também se comunica com outros aspectos de si mesmo ou de mim, ao mesmo tempo ou em tempos diferentes?

ELIAS: Com certeza. Ele está em comunicação contínua, subjetivamente. Isto não quer dizer que qualquer outro foco que esteja fisicamente em qualquer dimensão física esteja objetivamente consciente da comunicação, como você está, pois nem todos os focos se permitem a abertura de acessar objetivamente a informação oferecida. Mas a essência está continuamente em comunicação com todos os seus focos. Portanto, sim, ela está se comunicando com outros aspectos de você, que são outros aspectos dela, pois ELA É você.

MARI: Às vezes eu mando amor para os meus outros aspectos e também para o meu eu superior. Os outros aspectos recebem, ou percebem que é outra parte deles mesmos mandando esse amor?

ELIAS: Às vezes isso é reconhecido e há consciência da ação. Outras vezes não há compreensão ou consciência objetiva do que está sendo projetado para eles, mas é sempre recebido. Nunca NÃO é recebido. Às vezes pode não ser compreendido, ou pode não haver consciência objetiva, e nessas situações a energia é recebida automaticamente e construída do modo que for mais benéfico para aquele aspecto ou foco. Em outros momentos, como eu disse, há consciência da energia projetada, e ela pode ser recebida do modo como foi enviada, ou pode ser objetivamente manipulada, reconstruída do modo mais eficiente para aquele foco. Mas, independentemente de como outro foco ou aspecto seu a receba, ela é sempre recebida, e sempre do modo mais benéfico.

Você já é o todo

Você não é uma parte que volta ao todo: você é o todo a cada momento.

Tira de você a ideia de estar incompleto, em busca de uma volta ou de um fim.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 147, 12 DE JANEIRO DE 1997

RETA: Tenho uma pergunta. Você falava sobre uma essência, e ela manda todos esses focos, ou algo assim. Existe algum momento em que essa essência junta tudo isso, volta a se reunir, todos os focos terminam a manifestação e têm as experiências, e trazem tudo de volta e combinam de novo? Dizemos: "agora fizemos tudo isso, tivemos esta experiência". Seguimos para algo maior e mais além, por assim dizer? Saímos da transição? Vocês algum dia se juntam de novo como uma essência inteira?

ELIAS: Já falamos disso antes, e vou explicar mais uma vez. Você não está fragmentado, em seus termos, neste ponto, e não está sendo reabsorvido pelo todo, pois você é o todo a cada momento. Portanto, só há diferenciação por dimensão e atenção. Sim, dentro da essência você pode escolher não ter foco físico, mas você não está chamando todos os seus filhos de volta para a sua casa para uma reunião coletiva! Dentro da essência, você pode escolher entrar no ciclo da manifestação física, e experimentar isso designando focos em dimensões de manifestação física. Você também pode escolher desligar o ciclo da manifestação física. Nisso, você pode escolher o que pensa como completude do foco não físico.

Estes são termos extremamente simplificados. Lembro a você que, à medida que a sua compreensão aumentar, oferecerei informações no futuro que parecerão, mais uma vez, contraditórias; pois direi que você terá manifestações físicas enquanto está completamente focado de forma não física, subjetiva. Não entraremos nessa área agora, pois só serviria para confundir; mas, no tempo simultâneo, todas as coisas são ao mesmo tempo. Não é uma situação criada em que você vive um ciclo de manifestação em dimensões físicas dadas, avança linearmente e então, sublinhe isto, sai do foco físico e se manifesta inteiramente de forma subjetiva. Tudo é simultâneo. Portanto, tudo está sempre incorporado.

Você pode ser, você não é, mas poderia ser, uma essência que escolhe não manifestar nenhum foco físico em nenhuma dimensão, e então não experimentaria esse tipo de realidade objetiva. Nesse caso, você estaria continuamente reunido, sem dedos se espalhando por dimensões diferentes que precisam ser puxados de volta e recolhidos na essência! Você se moveria em áreas de manifestação não física e física ao mesmo tempo, simultaneamente.

Algumas essências também escolhem continuar na manifestação física; é a escolha delas, o desejo delas, querer engajar continuamente a manifestação física. Isto não é um plano inferior de existência na consciência, sublinho mais uma vez. É diferente. É uma escolha. Todos os caminhos dentro da consciência são uma escolha de experiência na ação de tornar-se.

A Mudança: ver como você cria

A Mudança é ver como você cria a sua realidade, aceitando as crenças em vez de brigar com elas.

Explica o que está acontecendo com a consciência de todos e por que aceitar as crenças abre a sua criatividade.

Como aplicar

1. Perceba as suas crenças e aceite que são crenças.
2. Volte a confiança para si, em vez de olhar para fora em busca de guia.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 275, 23 DE ABRIL DE 1998

Vocês buscam agora, na ação desta Mudança, uma nova consciência: ampliar a sua percepção e ter um entendimento objetivo de COMO criam a sua realidade. Vocês CRIAM a sua realidade, mas grande parte desse fazer está velada para vocês. Na singularidade da sua atenção, vocês não se permitem ver como criam a sua realidade, dentro da criação da sua linha de probabilidades, em cada ação que escolhem. Esta é a ação desta Mudança: estar objetivamente consciente da criação da sua realidade e, assim, permitir uma expressão mais plena da sua criatividade e mais liberdade de movimento pela consciência.

ELIAS, SESSÃO 385, 18 DE ABRIL DE 1999

Isto é porque vocês escolheram esta Mudança de consciência. O globo inteiro está se movendo nesta direção, passando por estas

ações e abrindo a sua percepção a elas. Ofereci muita informação sobre esta Mudança de consciência, que vocês podem pedir a Michael [Mary], se quiserem, que lhes passe.

Mas é este o ponto. É por isso que vocês estão vivendo todos estes elementos e abrindo a sua percepção, do mesmo modo que todas essas outras pessoas. Todos vocês estão vivendo esta ação da Mudança, e é por isso que falam comigo, pois todos pediram. Vocês pedem explicações para as experiências que criam, porque os sistemas de crenças que criaram são tão fortes que os cegam para as suas experiências e para as explicações de por que criam certas experiências. É isto que vocês estão criando nesta Mudança de consciência: uma abertura da sua percepção, uma queda de todos estes véus dentro da consciência, uma lembrança de que não há separação. Tudo está interligado. Vocês não estão separados individualmente. Todos estão interligados. Não estão separados por tempo, espaço ou dimensões. Isso são percepções. Vocês estão interligados com toda a consciência.

Vocês também estão entediados com as experiências que criaram até aqui. Vocês experimentaram. Criaram do modo que projetaram antes. Agora escolhem criar numa experiência ampliada, permitindo mais da sua percepção, mais abertura à consciência, mais da sua própria criatividade e das suas habilidades, e descobrem que as suas habilidades são, no foco físico, ilimitadas. Vocês só se limitaram por causa das suas crenças, mas, ao passarem para a aceitação das suas crenças, ampliam a percepção e se permitem ver quantas outras habilidades têm e como são muito criativos, e não criam as suas limitações com tanta severidade. Os

elementos da sua realidade que pareciam impossíveis não são impossíveis!

ELIAS, SESSÃO 390, 1 DE MAIO DE 1999

Lembrar e aceitar os sistemas de crenças são dois dos elementos base desta Mudança de consciência, que permitem abrir e ampliar a sua percepção, o que depois permite realizar a sua criatividade mais plenamente e perceber as suas habilidades mais plenamente.

ELIAS, SESSÃO 410, 4 DE JUNHO DE 1999

Agora; dentro da ação desta Mudança, digo que as experiências que vocês criam agora têm um tipo diferente de propósito, pois vocês se movem numa direção específica dentro desta Mudança de consciência: voltar-se para si e para os sistemas de crenças, neutralizar o poder de afetar dos sistemas de crenças pela aceitação deles, e aceitar e confiar em si mesmos, tirando a atenção da expressão de olhar para todas as outras pessoas, essências, deuses ou qualquer outra força que guie, por assim dizer, e voltando a atenção para a confiança e a aceitação de si, que lhes dará tudo, e mais, do que vocês deram a si mesmos antes ao olhar para fora.

Crença não é verdade

Muita coisa que você chama de verdade é crença que ninguém questionou, e é daí que nasce o conflito.

Ajuda você a notar as verdades automáticas que carrega e a ver que são crenças, não absolutos.

Como aplicar

1. Pegue uma certeza sua e pergunte: isto é verdade ou é uma crença?
2. Lembre que a verdade do outro é uma crença dele, assim como a sua.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 1290, 15 DE MARÇO DE 2003

A verdade, em relação à sua dimensão física, tem pouca presença nos valores que vocês expressam. A verdade não é o que vocês julgam que é. Há muitas verdades na consciência, mas a expressão delas na sua realidade parece insignificante.

A única verdade que vocês valorizam um pouco, só um pouco, é o amor. Mas digo que vocês a valorizam "um pouco" porque, na maior parte, têm uma definição incorreta dela como verdade; por isso o entendimento que vocês têm da verdade do amor é limitado.

A maioria das verdades que existem na consciência vocês julgariam insignificantes e sem valor para a sua exploração nesta dimensão física, pois estão mais familiarizados com a expressão de crenças.

Existe verdade expressa nas crenças? Não. Vocês procuram encontrar a verdade expressa nas crenças? Sim, e esta é a sua armadilha. Pois não há verdade expressa nas crenças, e é disto que vocês estão se tornando conscientes na ação desta Mudança: ficar conscientes das suas crenças, reconhecendo que elas não são o seu inimigo, são apenas o desenho desta dimensão física, e que vocês não são singulares e não são apenas esta atenção. Vocês são essência, e, como essência, incorporam inúmeras atenções, literalmente sem número.

ELIAS, SESSÃO 1368, 7 DE JUNHO DE 2003

ISSO [ou seja, crenças expressas como Verdade Universal Absoluta] é o que está sendo tratado nesta onda, em associação com este sistema de crenças da verdade. Vocês o expressam todos os dias nos seus focos. Vocês se associam a ele continuamente. Muitas das suas respostas automáticas são associadas, dentro de vocês, à verdade.

Muitas das suas crenças nem sequer são identificadas como crenças, pois vocês as identificam como verdade. Por isso não são questionadas. Vocês fazem o que fazem porque é verdade. Não questionam muitas expressões nos seus ambientes e uns nos outros, porque julgam que são verdades e, portanto, absolutos na SUA estimativa.

Este sistema de crenças pode ser um dos mais insidiosos e um dos mais difíceis de identificar e notar, pois esta onda trata de todas aquelas respostas automáticas que vocês não notam, e que identificam apenas como verdade. Por isso ficam inteiramente sem questionamento.

Todos vocês têm muitas crenças que não notam, às quais não prestam atenção, que não questionam, porque supõem que é uma verdade e que não há outra maneira de percebê-la. Isto gera um conflito enorme, pois é uma enorme falta de aceitação.

É isto que gera o enorme conflito que vocês veem agora no seu planeta, no seu mundo: pessoas que expressam as suas verdades e as diferenças entre as suas verdades, e não há cedência. Pois vocês não questionam as suas próprias verdades e, por isso, elas precisam ser absolutas e precisam ser aceitas por todas as outras pessoas, já que a sua verdade é A verdade e a verdade de outra pessoa é errada, e é questionada.

O que você valoriza, você cria

Você só cria o que valoriza, mesmo o desconfortável, e toda experiência traz um benefício que nem sempre parece bom.

Muda a pergunta de "por que isso acontece comigo" para "o que eu valorizo nisto".

Como aplicar

1. Diante de algo difícil, pergunte: o que isto me traz de benefício?
2. Escolha o que é divertido e prazeroso quando puder.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 74, 25 DE FEVEREIRO DE 1996

Você pergunta: "Como se experimenta o tempo natural?" Permita-se ser natural. Se não é divertido, não faça! Se você está numa ação que lhe dá prazer, está incorporando o que eu chamaria de realização de valor. A sua essência não se manifesta para ter experiência por alguma razão mística! A sua realização de valor mais plena se expressa pelo prazer. É isso que o seu eu busca, e por isso vocês também incorporam positivo e negativo: negativo é tudo o que não incorpora prazer, positivo é o que vocês buscam, o prazeroso. Esta é a sua escolha. (Pausa) Você pode viver sem esforço e com uma existência prazerosa se estiver realizando o seu desejo. Por isso digo: se não é divertido, não faça! Incorpore só o que é divertido, e você experimentará o tempo natural.

ELIAS, SESSÃO 1474, 23 DE NOVEMBRO DE 2003

MIKE: Qual é a minha realização de valor neste foco? O que me mantém existindo? Porque, segundo o que li, o que você disse e o que você me disse, quando a sua realização de valor é cumprida ou deixa de ser cumprida, você se desengaja e segue em frente. Então, obviamente, há algo que continuo realizando. O que é, e como faço para que seja uma experiência mais agradável?

ELIAS: Ah. Agora; estas são duas direções muito diferentes, pois a sua associação automática com valor e realização é que deve ser positivo ou agradável, e, como já disse, valor nem sempre se expressa em conforto. A associação automática é que sim. Mas, quando perguntei a grupos de pessoas "O que vocês valorizam?", em geral a resposta da maioria é alguma expressão de conforto, alegria, felicidade ou algo positivo. E posso dizer a você, como disse a outros, que isso não é verdade.

Vocês valorizam muitas expressões E valorizam expressões desconfortáveis. Se não as valorizassem, não as criariam. Vocês não criam o que não valorizam. Valor nem sempre está associado ao positivo, e isso está ligado a crenças, crenças de que o que vale a pena valorizar também vale a pena lutar por ele, sacrificar-se, sentir desconforto ou esperar. Há muitas expressões na sua realidade que são valorizadas e não são necessariamente confortáveis.

ELIAS, SESSÃO 101, 24 DE JUNHO DE 1996

Cada experiência em que vocês se envolvem, vocês escolhem para o seu benefício, dentro da sua própria realização de valor pessoal. Cada um pode olhar para o que vê como experiências anteriores muito distantes, experiências que incorporou individualmente no

seu passado, e pode olhar para elas e dizer a si mesmo agora que entende por que criou essas situações antes. Pode ser que, na verdade, você não tenha criado toda a situação, mas engajou as ações, permitindo-se beneficiar.

Benefício nem sempre significa o que vocês chamam, no seu pensamento, de "bom". Vocês são muito condicionados a pensar em bom ou mau. "Vou a uma festa; esta é uma boa experiência. Presencio uma morte; esta é uma experiência ruim." Vocês atraem todas as experiências para se beneficiar, dentro da consciência. Para algumas, vocês podem, conscientemente, no pensamento, atribuir razões no seu tempo futuro. As suas explicações do raciocínio físico podem satisfazer vocês fisicamente, mas podem não ser completamente, na realidade, o aspecto benéfico de por que vocês atraíram essas situações. Alguns de vocês enxergam as situações com mais facilidade ao pensar em elementos mais distantes. É mais fácil entender uma situação se vocês olham para ela no que chamam de "quadro maior". O seu quadro maior, na realidade, é o seu quadro menor dentro de você! (Sorrindo)

No seu processo de pensamento, vocês pensam que o quadro maior envolve muitas pessoas, eventos de massa, Eventos de Fonte, incorporação global, a sua mudança, acordos; maior e maior e maior; pois vocês veem uma pedra como pequena e uma montanha como grande! Portanto, vocês veem "mais", quanto aos aspectos físicos, como maior. Na realidade, digo que o mais e o quadro maior é o que vocês veem como o quadro pequeno: o indivíduo por dentro; pois o universo está dentro, não fora, onde vocês olham fisicamente.

O segredo da vida: não importa

"Não importa" quer dizer sem julgamento, não que nada tenha valor: há propósito, experiência, exploração e cooperação.

Mostra como largar o julgamento sem virar indiferente, e por que o que importa é como você se vê.

Como aplicar

1. Diante de uma crença, aceite que é crença e retire o julgamento.
2. Mantenha a sua preferência, sabendo que ela não é uma verdade absoluta.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 278, 30 DE ABRIL DE 1998

(Bem-humorado) Devo dizer a vocês o segredo do foco físico, o segredo da aceitação de um sistema de crenças, o sentido da vida? Vocês serão os primeiros! Eu o oferecerei pessoalmente a vocês, e vocês poderão dizer isto às multidões! O segredo é... não importa!

ELIAS, SESSÃO 683, 20 DE AGOSTO DE 2000

Se você pergunta "O que importa, Elias?", pois eu disse a vocês tantas vezes o que não importa!, eu direi o que importa: importa você, a sua percepção e o modo como você se vê. Pois, ao se permitir aceitação e confiança, você se oferece liberdade, e, dentro dessa expressão de liberdade, você afeta TODA a consciência.

ELIAS, SESSÃO 302, 26 DE JULHO DE 1998

(Com intensidade) É para isto que vocês se movem agora, dentro da ação desta Mudança. Vocês se afastam dos seus julgamentos de bom e mau e se movem para a aceitação dos sistemas de crenças e o reconhecimento de que eles SÃO sistemas de crenças, e assim neutralizam o seu poder de afetar. NÃO IMPORTA. (Breve pausa)

(Com muita intensidade) Se eu disser a qualquer um de vocês, em todos os meus encontros com vocês na interação física, uma frase que será lembrada, será "Não importa", pois as suas expressões são apenas experiência. Vocês são imensamente, sublinhe imensamente, mais vastos do que a sua compreensão de si neste foco físico em particular, e esta vastidão de si está disponível a vocês. Vocês não estão limitados ao entendimento deste único foco. Vocês guardam TODA a essência dentro de si. Ela NÃO é um ser fora de vocês. A sua relação consigo não é uma relação com alguma entidade esquiva que flutua fora de vocês. A informação a que vocês se permitem conectar NÃO está fora de vocês. TODA a informação está dentro de vocês.

Eu disse muitas vezes que a única diferença entre vocês e eu é que vocês não se lembram e eu me lembro. Vocês escolheram esquecer, para criar no foco físico uma pureza de experiência e uma plenitude de experiência nos aspectos físicos. Portanto, vocês ESCOLHERAM esquecer toda a essência e a vastidão de si mesmos. Eu não ocupo mais o foco físico. Por isso guardo a lembrança, mas vocês agora entram na ação desta Mudança de consciência e agora oferecem a si mesmos a lembrança também.

ELIAS, SESSÃO 1368, 7 DE JUNHO DE 2003

CURTIS: Eu tenho incorporado a energia do "não importa" e tentado ver as coisas de uma perspectiva maior, e isso me deixou meio indeciso e ambíguo sobre as coisas, e não realmente...

ELIAS: (Com firmeza) Entendo, e deixe-me esclarecer. Isto é um mal-entendido e uma distorção do que expressei durante todo o tempo deste fórum. Digo a você: na aceitação de uma crença, a sua expressão será que não importa, pois você retirou o julgamento. Eu NÃO disse que nada importa, o que é bem diferente. Há propósito. Há experiência. Há exploração. Há interação e cooperação. A expressão de que não importa é apenas a identificação da retirada do julgamento, não de que não haja nada que importe.

Cada momento é uma vida inteira

Todo o tempo acontece agora: cada momento é um quadro de filme, e cada quadro é uma vida por inteiro.

Mostra que passado e futuro não estão distantes de você, e que o único ponto de ação é agora.

Como aplicar

1. Lembre que o que acontece agora afeta todos os seus outros momentos.

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 69, 4 DE FEVEREIRO DE 1996

Vou dizer também que vocês podem se ver de outro modo. Já falamos de como vocês piscam, ligando e desligando. Digo que, cada vez que você "desliga", você está "ligando" em outro foco; essa é uma forma de entender melhor o conceito de tempo simultâneo. Esse piscar, que você faz continuamente por toda a sua existência, pode ser tão enormemente rápido, na sua percepção neste foco físico, que você não nota, mas em outro foco pode parecer extremamente longo; isto é só uma diferença na percepção dos elementos do tempo. Você incorpora uma regra para o tempo. Cada foco incorpora a sua própria regra para o tempo.

ELIAS, SESSÃO 71, 14 DE FEVEREIRO DE 1996

ELIAS: Agora, peço que pensem nos seus filmes como uma ilustração do tempo simultâneo. Vocês estão muito acostumados a ver o tempo em blocos. Vocês veem as suas vidas em montes. Há

segmentos de tempo com os quais vocês se identificam: a infância, a adolescência, a juventude adulta. Vocês separam em grandes blocos de tempo. Já falamos de piscar para dentro e para fora desta dimensão; é assim também que vocês se focam em outras dimensões e continuam a interação com todos os seus outros focos simultaneamente a este foco. (Para Ron) Quando vocês fazem os seus filmes, como eles são criados?

RON: Com uma câmera.

ELIAS: E filme, e o seu filme incorpora uma série de imagens, que então são postas em movimento, o que cria uma imagem em movimento. Cada quadro é uma imagem única, que incorpora uma posição, correto? (Ron acena) Cada momento da sua vida é um quadro. (Pausa) Vocês passam esses quadros em sequência, em movimento linear, nesse elemento que vocês chamam de tempo. Assim, parece a vocês que esta vida, dentro do seu tempo, é um movimento contínuo e fluido, tudo de um elemento só. Este é o desenho da sua percepção. Na verdade, cada momento é o seu próprio quadro.

Eu disse a vocês que vocês são muito maiores do que se veem; que a sua essência é inconcebível para vocês. Vocês pensam em blocos de períodos de tempo e vidas. Então podem pensar: "Tenho dez vidas. Logo, a minha essência é deste tamanho (gesto com as mãos), pois contém dez vidas; mas lembro também que Elias disse que possuo eus alternativos. Portanto, tenho dez vidas, cada uma com dez eus alternativos." Incorreto! Esta é uma visão e percepção muito limitada. Agora digo: cada momento da sua existência, dentro do tempo, é um quadro do seu filme. Cada quadro é a sua própria vida. Assim, você, Lawrence [Vicki], pode se sentar no seu

quarto e falar não só com você, Lawrence [Vicki], em outro foco, mas também com você, Lawrence [Vicki], aos dez anos; ou você, Ron, pode falar com você, Ron, aos doze e aos vinte e três, tudo simultaneamente, e também de cinco minutos atrás, e também de três anos adiante; pois tudo isso ocorre simultaneamente.

ELIAS, SESSÃO 88, 21 DE ABRIL DE 1996

Quanto ao tempo simultâneo, o significado é que todas as coisas estão acontecendo agora; em todas as dimensões, em todos os focos, em toda a consciência. Tudo ocorre agora, dentro do momento. Toda a consciência está em estado de tornar-se. Não há passado. Não há futuro. Não houve começo. Não haverá fim.

Práticas: prestar atenção em você

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.

Práticas: notar e parar

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'.

Práticas: apreciar a si mesmo

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.

Práticas: relaxar a energia

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.

Práticas: crenças e desvalorização

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.

Práticas: conflito e medo

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)

Práticas: escolher e mudar a percepção

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.