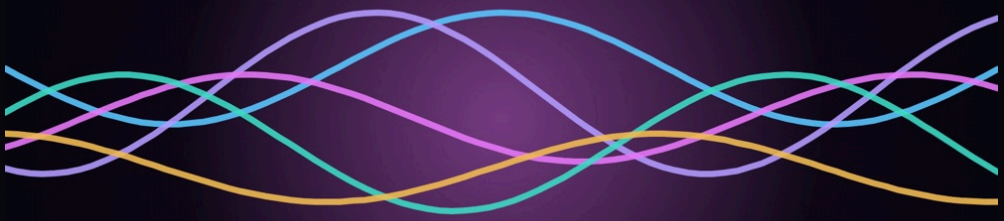
Emoções

O recado que cada emoção traz



ELIAS · BASHAR · SETH · ELAN

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro reúne 32 conversas e trechos completos sobre emoções: 15 do Elias, 10 do Bashar, 5 do Seth, 2 do Elan. Cada um vai da pergunta até onde o assunto muda.

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

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

Um aviso sobre palavras. Nas sessões mais recentes, o Elias chama de "sinal" o sentimento que você sente e de "emoção" a mensagem que ele traz. Nas mais antigas, "emoção" é o sentimento. As notas avisam quando isso importa.

Este livro não é orientação de saúde. Se um sentimento pesa por muito tempo, procure também ajuda de um profissional.

Fontes: Elias (Mary Ennis, eliasweb.org), em português do MPR ou traduzido do inglês. Bashar (Darryl Anka): transcrições em português; duas vieram de legenda automática e foram pontuadas sem trocar palavras; dois trechos do livro "Quest for Truth", traduzidos. Seth (Jane Roberts): "O Seth Fala" na tradução brasileira, a compilação de exercícios de Seth e Jane e "The Way Toward Health", traduzidos. Elan (Andrew): "Your Power on a Plate", traduzido.

Palavras dos mestres

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

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

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

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

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

Elan (Elan): ser que fala por meio de Andrew; diz vir do mesmo mundo de origem do Bashar. Ensina que a realidade nasce de uma decisão sobre quem você é.

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

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

Fornalha do coração (Bashar): Imagem do Bashar: o coração derrete definições antigas em luz, e a respiração firma a nova.

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

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

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

Raiva natural (Bashar): Uma descarga de cerca de 15 segundos que alinha você ao que prefere. Se dura mais, já virou julgamento, expectativa ou castigo.

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

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

Sentimento do agora e do então (Elias): O do agora fala do que você faz neste momento e passa quando a atenção muda. O do então vem de uma memória que o corpo puxou de outro tempo e insiste.

Sinal e emoção (Elias): O sinal é o que você sente no corpo. A emoção é a comunicação que ele traz, uma frase curta e exata sobre o que você faz agora.

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

O que os mestres ensinam sobre emoções

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

1. A emoção é comunicação, não reação

Ela não responde ao que acontece fora. É você avisando você sobre o que está fazendo agora. Elias, sessões 2956 e 775.

2. O sinal e a mensagem

O sentimento é o alarme; a mensagem é o que ele quer dizer. Se você só atende ao alarme, a mensagem volta. Muitas vezes basta recebê-la. Elias, sessões 2956, 1382 e 3132.

3. A crença vem antes da emoção

As emoções nascem das crenças. Com a mesma situação, duas decisões trazem duas emoções. Seth, sessão 764; Elan, "A emoção muda quando a decisão muda"; Bashar, "Martelo do Medo".

4. Agora ou então

Se nada do que você faz agora explica o sentimento, o corpo pode ter puxado uma memória. Pare e lembre ao corpo que o tempo passou. Elias, sessões 3057 e 3132.

5. O sentimento bom passa porque você deixa

O desconfortável dura porque você continua pensando nele. Você não muda um sentimento; muda a experiência. Elias, sessão 201407251.

6. O medo é a sua energia

Quanto mais forte o medo, mais poder passa por você. Ele avisa que uma definição sua pede atenção. Bashar, "Martelo do Medo" e "A Relação Entre Medo e Poder".

7. Ansiedade e empolgação são a mesma energia

Uma vem pela dúvida, a outra pela confiança. Nervosismo pode ser lido como empolgação. Bashar, "O Riacho" e "Recriando a si mesmo".

8. No agora o medo não tem onde ficar

O medo nasce quando você projeta o presente num futuro ou num passado imaginados. O que trava muitas vezes é o medo de ter medo. Bashar, "Escolhas e Oportunidades" e "Recriando a si mesmo"; Elias, sessão 605.

9. A raiva natural dura segundos

Ela esclarece e mostra o que você prefere. O que pesa é a condenação colada nela; condenar a raiva a mantém. Bashar, "Quest for Truth" e "A Diferença entre Culpa e Responsabilidade"; Elias, sessão 660.

10. A tristeza fala de impotência

Por baixo dela está se ver sem escolha. Quanto menos você a combate, mais cedo ela solta. Elias, sessão 201707121; Seth, sessão 332.

11. Pare antes de agir

Na raiva e na frustração, a primeira ação é parar. Na frustração, faça algo diferente; na raiva, pergunte o que cria a intensidade. Elias, sessões 202305171 e 1745.

12. Expressar não é reagir

Reconheça e expresse o sentimento, com ação e som, sem explicar; depois escolha. Um truque do Elias: nomeie o sentimento e faça o oposto. Elias, sessões 201806171 e 201510241; Bashar, "Quebrando Velhos Padrões".

Perguntas e respostas

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

A emoção não é uma reação ao que os outros fazem?

Para o Elias, nunca. É uma comunicação sua sobre o que você está fazendo agora.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 2956 E 775.

Como descubro a mensagem de um sentimento?

Olhe o que você faz no momento e pergunte que crença foi tocada. O Elias sugere uma lista de possibilidades e notar qual ressoa.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1382 E 3132.

Preciso fazer algo com a mensagem?

Muitas vezes não. Basta recebê-la.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 2956 E 775.

Por que um sentimento ruim insiste?

Pode ser um sentimento do então, que o corpo puxou da memória, ou você seguir pensando nele.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 3057 E 201407251.

O que faço com o medo?

Use-o como ferramenta: ele mostra uma definição sua. O Bashar sugere ir até o fim com ele e olhar a pior possibilidade.

ONDE LER: BASHAR, "MARTELO DO MEDO" E "O RIACHO".

Ansiedade é ruim?

O Bashar diz que é a mesma energia da empolgação, filtrada pela dúvida.

ONDE LER: BASHAR, "O RIACHO" E "A RELAÇÃO ENTRE MEDO E PODER".

Posso ter medo de dar certo?

Sim. O Elias diz que o fracasso é familiar e pede menos de você.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 723; BASHAR, "EU SUPERIOR".

É errado sentir raiva?

Não. A raiva é intensidade. O que pesa é a condenação que você cola nela.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 660; BASHAR, "QUEST FOR TRUTH".

Engolir a raiva resolve?

Não. Reprimir e explodir são dois extremos; a energia presa sai de algum jeito. Dá para dividir a perturbação sem se desculpar.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 1745; BASHAR, "QUEBRANDO VELHOS PADRÕES".

O que a tristeza está dizendo?

Que você está se vendo sem escolha.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 201707121.

E quando eu me pego me preocupando?

O Seth propõe três passos: notar tudo o que os sentidos trazem agora, recusar-se a se preocupar neste momento e imaginar algo bom.

ONDE LER: SETH, "THE WAY TOWARD HEALTH".

Como mudar o que eu sinto?

Mude a decisão. O Elan diz que a emoção acompanha a decisão.

ONDE LER: ELAN, "A EMOÇÃO MUDA QUANDO A DECISÃO MUDA"; ELIAS, SESSÃO 201407251.

O que é uma emoção

Não é reação ao que acontece. É uma comunicação sua para você.

Emoção é comunicação, não reação

ELIAS · SESSÃO 2956 · 10 DE ABRIL DE 2010 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E UM GRUPO EM BRATTLEBORO, VERMONT

Num encontro em grupo, os participantes descrevem ansiedade, confusão e isolamento. Elias explica o que um sentimento realmente é e o que acontece quando você presta atenção só ao sinal.

O que ele ensina aqui

- A emoção não é reação ao que acontece. É uma comunicação que você manda a si mesmo.
- O sentimento é o alarme; a mensagem é o que ele quer dizer. Se você só atende ao alarme, a mensagem volta.
- Muitas vezes basta receber a mensagem. Nem sempre é preciso fazer algo com a informação.

> **Nota do MPR:** A "onda" é uma onda de consciência da Mudança; nesta, as comunicações emocionais vinham mais fortes. "Consciência do corpo" é, para Elias, a parte que gera os sentimentos e regula a energia.

A conversa

ELLA: Qual será a que se seguirá? Será pior do que esta? (Riso)

ELIAS: Não necessariamente. Mas esta está se intensificando, pelo que os seus sentimentos também estão se intensificando, e vocês poderão vir a sentir determinadas expressões que não tenham necessariamente sentido anteriormente ou tenham sentido de uma forma consistente antes, ou podem ter abrigado tais sentimentos

antes, mas nesta altura poderá parecer a vocês não existir qualquer razão para sentirem aquilo que estarão sentindo.

Vocês observam o que os rodeia e parece a vocês que o que esteja ocorrendo ao seu redor esteja sucedendo no contexto do que é familiar a vocês, e com suavidade, e não esteja dando origem a traumas. Pode não se estar gerando um drama intenso ao seu redor. Pode não se estar gerando intensidade nem atos desesperados nem perturbadores ao seu redor. Por isso parecerá a vocês que não exista razão suficiente para sentirem o que estão sentindo, de forma que podem explicar a si próprios certos aspectos da questão ou podem mesmo inventar explicações para si próprios em relação ao que estão sentindo.

Eu diria que o enunciado do "inventar explicações" se torna muito mais comum do que podem contar, e que isso traduz uma ação automática que todos vocês empreendem. Vocês buscam uma explicação; buscam uma razão, e se não puderem descobrir uma razão externa nem descobrir uma razão interna adequada, associam uma razão a isso. Inventam uma razão: "Não estou gerando esta ação de modo suficientemente apropriado, pelo que sou levado a sentir o que sinto. Não estou sendo suficientemente paciente nem suficientemente tolerante; não estou comunicando com os outros o suficiente nem abordá-los como devia, não estou aceitando o suficiente e estou me precipitando em conclusões, estou me expressando rápido demais"– essas são razões inventadas.

Na realidade vocês podem empreender algumas dessas ações, mas lembrem-se de que as emoções não constituem uma reação. São uma forma de comunicação. São comunicações subjetivas

transmitidas à sua consciência objetiva. Os sentimentos constituem sinais. Os sentimentos representam uma forma de incitamento, são instigações íntimas que procedem de vocês como o sinal de estarem gerando uma transmissão emocional, um sinal da presença de uma comunicação. Vocês SENTEM a fim de que isso alerte vocês para a comunicação que essa mensagem encerra.

Muito bem, por exemplo: "Sinto-me triste".

Bem; a tristeza constitui um exemplo fácil. Nesse sentido, e em termos gerais, vocês encaram o sentimento da tristeza como uma reação. Algum evento ou ação ou expressão é gerada externamente – fora de vocês – e isso vai estimular o que vocês definem como uma reação, o que traduzem por tristeza... Não. O sentimento constitui uma resposta a uma comunicação emocional. Vocês estão se comunicando consigo mesmos com relação a um assunto.

Portanto, digamos que um indivíduo ou uma manifestação física conforme vocês definem nos seus próprios termos, se encontre próximo da morte e vocês definam o seu estado como tristeza. Vocês definem isso como uma reação ao ato do falecimento dessa manifestação física. Passam a experimentar um sentimento de perda. Não estão reagindo em meio a tal sentimento. O sentimento constitui o sinal que vocês transmitem do fato de estarem gerando uma comunicação a si próprios. Ocorreu uma ação; e vocês respondem a ela através da avaliação que fazem dessa ação. O indivíduo morreu. Vocês avaliam a apreciação que fazem do fato e o modo como ele afeta vocês individualmente, qualquer que seja a resposta íntima que deem a tal ato.

Nisso, o sentimento da tristeza constitui apenas um sinal. É um alarme, por assim dizer. Vocês dão lugar a uma comunicação – isso é o seu alarme, prestem atenção a essa comunicação. Ela está expressando a vocês aquilo que presentemente estão gerando. O que poderiam estar nesse momento gerando que leva vocês a se sentirem tristes é a comunicação emocional que sentem ou que estarão associando a si próprios na qualidade de abandonados ou perdidos ou sós ou apartados ou limitados nas suas escolhas: "Essa manifestação não mais se acha presente, o que me impõe um entrave nas escolhas."

Esse é o modo como individual e pessoalmente vocês percebem ser afetados por tal ação, e passam a gerar uma comunicação para si próprios que define isso mesmo. Mas em termos gerais, aquilo a que vocês estão prestando atenção é ao sinal: "Sinto tristeza." Não estão necessariamente recebendo a mensagem, a que esteja dando lugar a esse sentimento. Em determinadas situações vocês aceitam o sentimento pela totalidade, e admitem esse sentimento e não dão necessariamente atenção a ele.

Temporariamente, durante um certo tempo, isso parecerá acalmar vocês, e parecerá temporariamente que podem ir além do sentimento, e que terão dado atenção a ele por o terem sentido. Mas ao deixarem de receber a mensagem, não, vocês apenas passaram por cima dela ao darem atenção apenas ao sentimento. A mensagem, tal como já expressei anteriormente, eventualmente se repetirá.

NATASHA: Qual será a mensagem?

ELIAS: O que expressei. Nesse exemplo, a mensagem pode ser distanciamento. Pode representar isolamento. Pode ser a associação de que as suas opções se encontram doravante limitadas. Isso definitivamente constitui um fator, o fato das suas opções sofrerem restrições.

Isso representa um fator efetivo em quase todos os cenários, a limitação das escolhas, o fato de, diante da ocorrência de uma ação externa que não corresponda àquilo que querem, isso limitar automaticamente as escolhas de vocês. Não limita, só que essa é uma associação que gera, a de que as suas escolhas dependam do que ocorrer ao seu redor. Não, não dependem, só que isso torna-se bastante real. Não é necessariamente válido mas é bastante real, e constitui aquilo que vocês fazem automaticamente, e quando dão lugar à expressão desse tipo de associação, agem de acordo com ela.

Por isso, aquilo que vocês sentem influencia a conduta de vocês, o sinal inerente à mensagem que transmitem, porém ao deixarem de dar atenção ao comunicado, isso vai influenciar a comunicação de vocês por modos que poderão na realidade exacerbar a situação ou perpetuá-la e dar-lhe continuidade por um tempo indeterminado. Por isso, um sentimento como o de sentirem desconforto, sob qualquer forma que seja, pode na realidade ser atendido num espaço de tempo relativamente curto, talvez mesmo em minutos, só que esse mesmo sentimento pode se prolongar por dias ou semanas ou meses ou mesmo anos, por não darem atenção ao comunicado, devido a que o que percebem seja o sentimento.

Bem; tal como já referi, os sentimentos são bastante reais, e falando em termos gerais, eles são vigorosos. Ou, no caso de não o

serem em si mesmos, esse vigor pode expressar-se por uma ausência de sentimento, situação em que deveria apresentar-se um sentimento mas não se verifica nenhum, o que se torna igualmente óbvio e igualmente num fator de afetação e de influência.

O que vocês fazem com esses sentimentos é automaticamente voltar a condenação contra si próprios: "Que coisa estou fazendo? Que estarei deixando de fazer acertado?" Até mesmo, e muitas vezes, acontece mais no caso dos sentimentos positivos tais como a empolgação ou a antecipação positiva da novidade – se não estiver presentemente a ocorrer: "Que estarei deixando de fazer que esteja impedindo isso de ocorrer já?"- o que vai influenciar a impaciência, e se torna difícil e posterior fonte de desconforto. Independentemente do fato de o que estiverem antecipando na sua percepção poder ser empolgante e bom, não está ocorrendo agora. "Porque não ocorrerá agora?"

KATHLEEN: E se sentirmos isso durante um período relativamente longo e em seguida nos sentirmos um tanto serenados e dissermos para conosco próprios, "Que estarei fazendo de errado, devido a que algo se tenha alterado? Isso se deverá à expectativa, ou isso deveria prosseguir por o seu curso estar tendo continuidade, ou será essa uma expectativa saudável?"

ELIAS: Essa não é uma pergunta singular (pausa) e de certo modo nos desvia.

Todos vocês incorporam uma consciência do corpo, e uma das funções automáticas da consciência do seu corpo é a de regular vocês, razão porque parecerá, segundo a concepção que fazem, que os sentimentos se movam por ondas, ou por altos e baixos e se

prolonguem por longos períodos de tempo; eles retrocedem e deixam de se prolongar por um tempo indefinido. A razão porque isso ocorre deve-se à sua consciência do corpo, pelo fato de dar constantemente continuidade ao sentimento, quer o chamem de bom ou mau, e requerer muito mais energia.

Por isso, a consciência do seu corpo há de automaticamente regular por sua vez e por vezes procurar mitigar os sentimentos. Essa é a razão porque se movem por ondas e porque com o que vocês chamam de maus sentimentos geram suspensões temporárias desses maus sentimentos, mesmo no caso desse adiamento se apresentar momentâneo. No caso de se tratar de bons sentimentos, vocês podem se desapontar pelo fato de poderem retroceder e não prosseguirem constantemente. Nesse sentido, eles não diferem do que vocês chamam de maus sentimentos. Só que, no caso dos maus sentimentos, vocês não querem que prossigam de modo constante; querem que eles se desvaneçam. No caso dos sentimentos bons, eles também se tornam causa de fadiga, por requererem mais energia.

Além disso, os sentimentos que vocês têm são sinais, coisa que referi previamente. Por isso, se vocês receberem a mensagem, se prestarem atenção aos comunicados, não se fará necessário continuar gerando o sentimento. Trata-se de um sinal.

DANIIL: Que coisa representará a recepção da mensagem no exemplo que deste da limitação das escolhas? Se me voltar para a minha situação e para os juízos que estabeleço, as crenças que a inundam, posso perceber que o que parecerá ser um leque de escolhas limitado, não é realmente limitado, o que me relaxa, e eu

passarei a considerar opções que antes não percebia. Representará isso o processamento da mensagem?

ELIAS: Representa.

KEN: Mas nesse caso, que faremos com essa informação?

ELIAS: Ah, mas isso constitui uma outra resposta automática, servir-se da informação. Nem sempre será necessário FAZER nada com base na informação. Em muitas situações, torna-se adequado e suficiente apenas passar a incluir a informação.

LYNDA: Por diminuir o sinal de imediato; já o experimentei e já comprovei o que você diz com o exemplo que empregou.

ELIAS: Pois, mas nem sempre é necessário FAZER ALGO com a informação, por poderem já estar fazendo.

NATASHA: Então tomar consciência daquilo que a mensagem comporta é suficiente, não?

ELIAS: Por proporcionar escolhas a vocês. Um dos fatores presentes na falta de reconhecimento da mensagem reside no fato de ela bloquear ou enevoar a perspectiva das opções de vocês, e passarem a perceber deixar de dispor de escolha. Ou podem perceber dispor de opção, só que limitada, e somente do tipo "de um ou do outro modo" (sem meio termo), pelo que estenderão a si próprios apenas duas formas de escolha. Digo a vocês, todavia, que jamais existem apenas duas escolhas ao seu dispor, seja em que situação for.

Sentimento do agora e sentimento do então

ELIAS · SESSÃO 3057 · 10 DE ABRIL DE 2011 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PAM (PVIETTE)

Pam pede a diferença entre sentimento e comunicação emocional e conta que sente ansiedade de repente, sem causa aparente.

O que ele ensina aqui

- O sentimento é o sinal; a comunicação emocional é uma declaração breve sobre o que você faz agora.
- Se não há ação no agora que explique o sentimento, a sua consciência do corpo puxou uma memória de outro tempo.
- Pare, olhe um calendário e diga ao corpo que o tempo passou. O sentimento costuma se dissipar e as escolhas voltam.

> **Nota do MPR:** "Consciência do corpo" é, para Elias, a parte de você que guarda memória e gera os sentimentos. Aqui, "agora" e "então" distinguem o sentimento ligado ao que você faz neste momento do ligado a uma experiência passada.

A conversa

PAM: Ontem, na sessão em grupo, veio muita informação boa. Quero começar por isto: você pode definir para mim a diferença entre comunicação emocional e sentimento? Para mim, emoção e sentimento são intercambiáveis, e tenho dificuldade em saber quando é uma comunicação. A raiva, por exemplo, eu vejo como comunicação emocional e também como sentimento. Como faço essa separação para mim mesma?

ELIAS: Muito bem.

Os sentimentos estão ligados às comunicações emocionais, e é por isso que pode ser confuso para você. O sentimento é o sinal de uma comunicação emocional. As comunicações emocionais são, basicamente, uma breve declaração sobre o que você está fazendo no momento. É a sua consciência do corpo e a sua consciência subjetiva gerando uma declaração para a sua consciência objetiva sobre o que você está fazendo agora. E, em geral, há um sentimento, um sinal que acompanha essa declaração para alertá-la da comunicação.

Agora, quanto aos sentimentos que não estão ligados a uma comunicação emocional, é disso que falamos ontem: sentimentos que ocorrem e não estão associados ao que você está fazendo agora.

PAM: Ah, certo. Você está dizendo que eles não estão ligados, especificamente, às comunicações emocionais.

ELIAS: Correto. Há períodos em que você gera sentimentos que não estão necessariamente ligados ao que você faz agora. Por exemplo, se você presencia uma colisão na sua rua e vê pessoas feridas, e naquele momento sente ansiedade ou tristeza, esse é um sentimento que sinaliza uma comunicação emocional em resposta ao que ocorre agora. E ela lhe diz como você está respondendo a isso, se está envolvida, se não está envolvida. Nisso, você sabe que, quando gera um sentimento ligado a uma experiência ou a um evento que ocorre agora, ele acompanha uma comunicação emocional. Há uma declaração que a sua consciência subjetiva gera para a sua consciência objetiva.

PAM: Você poderia me dar alguns exemplos de como seriam essas declarações breves? No caso de ver uma colisão, se você sente ansiedade, qual seria a declaração?

ELIAS: Depende de qual é o seu sentimento e do que você está fazendo naquela situação. Talvez você sinta ansiedade e perceba que está se movendo para a frente, se aproximando da situação. Nesse sentimento de ansiedade, nesse sinal, você pode estar gerando uma comunicação emocional de resposta automática. O que você faz agora é socorrer. O que você está se impelindo a fazer é ajudar.

A comunicação emocional costuma ser uma declaração breve. Não é um parágrafo.

PAM: Certo, mas é do tipo "Estou me movendo em direção a isto para socorrer", ou é mais "Sinto ansiedade porque estou em conflito sobre querer me envolver ou não"?

ELIAS: Pode ser, ou pode não ser "se quero me envolver ou não". Se for essa a situação, pode ser uma comunicação breve: esta situação apresenta uma ameaça. E isso gera aquela confusão no pensamento: "Não sei se quero me envolver ou não."

PAM: Então a ansiedade pode ser o sentimento de não saber a própria confusão.

ELIAS: Correto. Esta situação apresenta uma ameaça neste momento, e o seu pensamento vai avaliar isso e lhe dizer que você está em conflito, que não sabe se deve se envolver ou não. Isso é a inclusão de todas as suas associações: "Eu deveria me envolver, eu

não deveria me envolver. Eu deveria ajudar." Mas a comunicação emocional faz a declaração: "Esta situação apresenta uma ameaça."

PAM: Certo, certo. O que você disse ontem me marcou, sobre a consciência do corpo guardar memória e, por isso, às vezes disparar uma resposta automática. Sempre tive uma ótima comunicação com a minha consciência do corpo, mas sempre no nível físico. Sei que ela me diz o que quer de nutrição, o que quer de movimento ou exercício, como se curar, e nunca me passou pela cabeça que ela também pudesse me dar informação tão valiosa de forma emocional. Quero saber mais sobre isso, onde posso prestar atenção.

Por exemplo: sei que há momentos em que o meu desafio emocional é a ansiedade, que sinto durante boa parte da minha vida. Às vezes ela se move para um medo mais forte e, às vezes, até para a depressão, que não dura muito. Mas, nos últimos anos, é frequente eu me ver com um sentimento repentino, ansiedade ou algo assim, e não ter a menor ideia do que o provocou. Como eu disse, não é causa e efeito, então não sei para onde ir com isso. É como se de repente eu caísse no fundo do poço, por inteiro, quando achava que estava só cuidando do meu dia.

ELIAS: Correto. É o que discutimos ontem. Nesses momentos o sentimento não combina com o que você está fazendo e parece não haver razão objetiva para você expressá-lo. Isso pode ser muito desconcertante, principalmente nos períodos em que o sentimento cresce e fica um tanto intenso, e você tenta avaliar e diz a si mesma que nenhuma ação ocorreu que justifique esse sentimento.

Antes de passar à resposta: no AGORA, quando você gera uma comunicação emocional, existe alguma ação que justifica esse sinal. Existe alguma ação ocorrendo que justifica esse sentimento. Às vezes o sentimento pode ser desproporcional, pois também pode envolver gatilhos antigos. Por isso ele aumenta e se intensifica. Mas, de algum modo, quando há uma comunicação emocional acompanhando o sentimento, há uma ação ocorrendo naquele momento que a provoca e, portanto, justifica esse sentimento.

Quando não há, o que acontece com frequência com todas as pessoas, esse é o seu sinal. A sua consciência do corpo está reagindo. Ela puxa uma memória e acessa essa memória que foi disparada por alguma entrada dos seus sentidos. Como expressei ontem, e como você mesma diz no seu exemplo, você pode estar fazendo as suas atividades comuns, sem nenhuma outra pessoa envolvida ou interagindo com você. Você pode estar varrendo o chão ou lavando a louça. E, de repente, começa a surgir esse sentimento, que cresce e aumenta, e aumenta. E não há razão. Pode ser qualquer fragmento de informação que os seus sentidos deram. Se você lava a louça, pode ser que o seu sentido da visão tenha captado o brilho de uma bolha de certo modo que disparou algo. E a consciência do corpo procura memórias. Ela encontra uma memória ligada àquela bolha. E, quando encontra, dispara o sentimento que ocorreu na experiência anterior. Isso não tem relação com o que você faz agora; por isso não há comunicação emocional, pois a sua consciência subjetiva não precisa alertá-la sobre o que você faz agora. Você não está realizando uma ação agora que se ligue a esse sentimento.

Nisso, como expressei em muitas situações, você pode não saber qual foi o gatilho. Pode ser um som, um cheiro, um lampejo de imagem. Mas, em última análise, não é importante saber qual foi o gatilho. Eles ocorrem com muita frequência, pois os seus sentidos dão tanta informação a cada momento, a cada dia. Por isso não é necessário analisar. Quando isso ocorre, quando você nota sentimentos que não estão associados ao agora, é o momento de fazer uma pausa e lembrar a sua consciência do corpo, ou informá-la, de distinguir o tempo. O que você faz nessa pausa é apenas gerar uma mensagem para a sua consciência do corpo: o tempo é um fator, pois ela não o inclui automaticamente.

Quando você informa de imediato a sua consciência do corpo de que isso envolve tempo, ela passa a ser afetada de outro modo: agora ela inclui o tempo naquela memória. Em geral, o sentimento começa a se dissipar muito depressa, pois a consciência do corpo começa a reconhecer que isto não é agora, que é outro período de tempo. Pode não se dissipar por inteiro, e é por isso que eu digo que pode ser muito útil, e um truque, simplesmente engajar os seus sentidos em relação a esse sentimento, para colocá-lo em contexto olhando um relógio ou um calendário.

Os calendários são um pouco mais eficientes, pois incluem um dia, não apenas uma hora, e, ao incluir um dia, você instrui a sua consciência do corpo de modo mais específico. Agora você está procurando um dia para ligar a essa experiência que dispara o sentimento. Mesmo que você não gere uma lembrança objetiva do dia que o disparou, o simples fato de saber que houve um dia que iniciou esse sentimento muda a função da consciência do corpo e permite que você relaxe. A consciência do corpo começa a relaxar,

pois agora sabe: este não é este dia. Quando você olha o calendário, está sendo mais específica com a sua consciência do corpo.

E eu lhe digo que, em geral, quando esses sentimentos ocorrem, costumam ocorrer na mesma data ou no mesmo dia da semana, ou na mesma data da ocorrência original.

Portanto, se você experimenta esses sentimentos que parecem inadequados ou vindos de lugar nenhum, nos seus termos, é muito provável que, se é uma terça-feira, dia seis do mês, em outro período de tempo ocorreu, no dia seis, um evento do qual você guarda memória. Ou ocorreu numa terça-feira, e a sua consciência do corpo acessa essa memória. A sua consciência do corpo é muito específica.

PAM: Que incrível.

ELIAS: Ela não vai incluir o tempo em relação a AGORA e ENTÃO, passado ou presente, mas vai gerar essa memória, ou acessá-la, em relação a um dia específico. Esta é uma terça-feira, aquela foi uma terça-feira. Ela não diferencia que aquela terça-feira foi dez anos antes. É terça-feira, então enviei entrada. A visão enviou uma mensagem dessa entrada dos sentidos, está disparando memória, esta é terça-feira e esta é a experiência. Mas, ao saber, quando você consulta o seu calendário, que algum evento, alguma experiência ocorreu neste dia ou nesta data em algum momento da minha experiência, é isso que estou sentindo.

Quando você pode oferecer a si mesma pelo menos essa informação, mesmo sem incluir uma lembrança objetiva do evento, não importa. E mesmo que você não saiba em que período de

tempo esse sentimento foi gerado, não é importante, não importa. O que você fez foi comunicar à consciência do corpo, que lhe responde relaxando. E agora você percebe outras escolhas, ou percebe que tem escolhas. Quando sabe que este sentimento não é agora, que este sentimento não está ligado ao agora, você pode gerar escolhas diferentes.

Por exemplo: digamos que você está lavando a louça. Você é disparada, esse sentimento parece ocorrer e, quando não sabe que ele não está ligado ao agora, o que faz automaticamente é começar, no pensamento, a procurar. A sua consciência do corpo já procurou e encontrou de imediato o gatilho. Você começa a avaliar e a analisar: "O que eu estive fazendo? O que está ocorrendo? Estou recebendo energia de outra pessoa? Há algum acontecimento no mundo em que estou me conectando?" E você começa a gerar essa análise, e análise, e pensamento, e pensamento. E isso a distrai do fazer, ou você escolhe...

PAM: Não é isso que você quer? Distrair-se do fazer, ou não?

ELIAS: Não necessariamente, pois você está eliminando as suas escolhas agora. Você se moveu numa direção em que nem sequer percebe mais escolhas. Está presa nesse círculo de analisar, tentando isolar. Então agora você não se oferece escolha nenhuma, ou se retira. Você não gosta do sentimento, não se importa com a razão dele. Não gosta, quer se afastar, e então se retira e tenta, de propósito, se distrair de algum modo para se afastar do sentimento. Nisso você também nega as suas escolhas.

Agora, digamos que, nesse cenário, você se sente muito aflita, talvez até triste, e não entende por quê. Você procura, procura,

procura uma razão. Não encontra nenhuma e escolhe uma única opção, que é se afastar do sentimento fechando-se e se retirando. Você não vai interagir com ninguém. Vai ficar sozinha. Vai ler um livro que a absorve. Se soubesse que essa escolha não está ligada ao agora, poderia reconhecer que tem muitas outras escolhas: "Estou desconfortável. Sei que este sentimento não é agora. Então posso escolher gerar uma ação que me faça sentir melhor. Vou fazer compras, eu gosto disso. Ou vou almoçar com uma amiga." Quando você não sabe, não se oferece essas escolhas.

PAM: Você só reage.

Sentir a emoção que você prendeu

BASHAR · QUEBRANDO VELHOS PADRÕES · 11 DE AGOSTO DE 1991

Bashar explica como uma emoção que você aprendeu a não expressar cria um padrão que se repete, e guia uma meditação para voltar à infância e sentir o que ficou preso.

O que ele ensina aqui

- Emoção é energia em movimento; quando você a prende por dentro, ela fica parada e acumula tensão.
- O padrão nasce de um duplo comando: algo o leva a sentir e, ao mesmo tempo, diz que você não pode sentir.
- Um hábito não vem do passado: você o cria de novo a cada instante; o passado só prende se você acreditar que ele prende.
- Sentir de novo a raiva ou o medo, com segurança e sem atacar ninguém, solta o padrão; a raiva alinha você ao seu verdadeiro eu e é compatível com amar.

> **Nota do MPR:** Estado extático: Bashar contrapõe o estado estático (parado, congelado) ao extático (em movimento, em êxtase).

> **Nota do MPR:** Energia de alinhamento: nome que Bashar dá à raiva natural, que alinha você ao seu verdadeiro eu.

> **Nota do MPR:** A meditação desta fala é longa: o trecho com movimentos de levantar e sentar foi cortado e marcado com […]; o fim da meditação foi omitido.

A conversa

BASHAR: Uma das maneiras de reforçar esses padrões em si mesmo é através do uso da emotividade. Já falamos muitas vezes sobre a emoção ser um movimento de energia. A emoção, o princípio da ativação. Bem, também é uma energia que faz com que você permaneça fixo no lugar, em um estado estático. Falamos da última vez sobre a ideia de estados extáticos. A ideia de não estar congelado, de estar em movimento e, portanto, em êxtase. Mas a energia, a energia emocional, também pode ser usada para congelá-lo em um estado estático. Só que, nesse caso, sua energia, sua energia emocional, não está se expandindo para fora. Ela está focada internamente, refletindo nos espelhos internos de suas paredes internas, vibrando, vibrando, vibrando, causando cada vez mais o quê? Tensão, acúmulo, anos e anos e anos de tensão e acúmulo. Isso, de certa forma, reforça a ideia dos padrões. Mas, muitas vezes, o paradoxo é que essa tensão e acúmulo, em última análise, permitem que você finalmente rompa com o padrão. No entanto, se você não aprendeu a usar essa tensão para romper criativamente com o padrão, geralmente o que acontece é que você provoca um colapso nervoso para romper com os padrões e repetições. Então, a ideia é que você pode usar essa tensão interna, a tensão interna que te impede, a tensão e pressão emocional que te prende, você pode usá-la de maneiras criativas para se libertar, para se desvencilhar, para liberar todo o seu potencial, seu potencial ilimitado, de uma forma criativa, construtiva, não destrutiva.

BASHAR: Quando você passa por uma situação em que está lidando, talvez com seus pais ou alguém que te faz sentir mal, com raiva, chateado, em dúvida, com medo, diminuído de alguma forma, e ainda assim te ensinam que você não pode expressar essa

raiva, não pode expressar esse medo, não pode expressar essa dúvida, então você tranca essa emoção dentro de si. Tranca-a firmemente. Congele- se naquele lugar, naquele momento, naquele estado. E uma vez que você faça isso, estabelece-se um ciclo de repetição que sempre o traz de volta àquele momento, àquele lugar, àquele sentimento, até que você aprenda que a razão pela qual você continua voltando é para deixá-lo ir. Deixar ir.

BASHAR: Mas veja bem, aqui está a insidiosidade do mecanismo de criação de padrões. Você não é apenas forçado a sentir a ideia da diminuição, da raiva, da dúvida e da limitação, mas o padrão é criado porque lhe dizem que você não pode expressar essa raiva. Isso é uma armadilha. É um conjunto fechado que o prende em um ciclo. Ele o força a sentir algo e, ao mesmo tempo, lhe diz que você não tem permissão para senti-lo. É isso que cria o padrão. Esse mecanismo duplo. Não apenas a ideia de sentir limitação, não apenas a ideia de estar com raiva, não apenas a ideia do ato de diminuição em si, mas a ideia de não poder explorá-lo, de não poder expressá-lo. É essa ação dupla que cria o padrão, porque você fica oscilando entre essas duas paredes. Sinta, não sinta. Sinta, não sinta. Sinta, não sinta. Essa é a base de todos os padrões. Sinta, não sinta. Sinta, não sinta. Você está preso em um circuito autoconflituoso, um curto -circuito. Você não consegue percorrer o caminho do seu circuito eletrônico em direção à plena expressão. Você está preso em um ciclo. Levado a sentir e impedido. Levado a sentir e impedido repetidamente. Essa é a base de todos os padrões indesejados em sua vida, padrões que não lhe servem.

BASHAR: Portanto, a primeira técnica, o primeiro entendimento de como romper esse ciclo, é o seguinte. Voltar ao passado, revisitar sua vida, sentir aqueles momentos, recapturá-los, expressá -los e permitir-se vivenciá-los agora da maneira que você gostaria de ter feito na época, mas não pôde, não teve permissão para vivenciar todo o cenário que não pôde vivenciar. Essa é uma forma muito poderosa de começar a desconstruir todos aqueles hábitos inconscientes, emocionalmente arraigados e profundamente enraizados. Isso afetará seu relacionamento consigo mesmo, seu relacionamento com os outros, seu trabalho e sua saúde. As coisas que você diz que te empolgam, sua capacidade de realizar qualquer coisa, pode ser diminuída se você ficar preso nesse ciclo emocional.

BASHAR: Antes de começarmos a meditação para ajudar a afrouxar esses parâmetros, a abalar um pouco essa base e derrubar essas paredes, deixe-me lembrar o seguinte, que é muito importante.

BASHAR: Lembre-se de que um hábito, em sua definição mais estrita, é algo que você faz sem ter consciência de que está fazendo. Uma vez que você percebe que tem um hábito, no momento em que o reconhece, você o tem de fato. Você precisa transcendê-lo para saber que o possui. A única razão pela qual um hábito aparente se perpetua além do momento em que você se dá conta de sua existência é porque você foi ensinado a acreditar que ele deve se repetir. E assim você continua a criá-lo a cada novo momento de sua existência. Um hábito não vem do passado. Um hábito é algo que você cria no presente, a cada instante, no agora, repetidamente, enquanto associa essa criação presente a alguma

ideia do passado. O hábito não vem do passado. O poder de te manter preso a um padrão não vem do passado. Você está criando um hábito no presente, a cada instante. Então, entenda, antes de tudo, que nada do passado te prende a qualquer padrão, exceto a sua própria suposição de que sim. O passado não tem poder algum sobre você. Nenhum. Zero. As associações que você faz são o que criam os caminhos que você escolhe percorrer. Você pode mudar de direção quando quiser.

BASHAR: E agora, vamos começar a primeira meditação para lidar com a ideia da emotividade, e a partir daí partiremos para algo bem diferente.

[…]

BASHAR: Muito bem, respire fundo três vezes. Não, respire duas vezes. Não, respire uma vez. Agora respire mais uma vez e mais uma depois dessa. Feche os olhos e permita-se flutuar. Flutue profundamente dentro do seu coração. Imagine, visualize, sinta, veja, veja seu coração. Visualize-o batendo. Sinta- o bater devagar e suavemente. Sinta a batida relaxando. Você ouve as batidas do seu coração profundas e ressonantes dentro de você. Profundas e quentes. Profundas e calmas. Profundas e amorosas. Profundas. Profundas. Profundas. Sinta a vibração vindo do seu coração, imergindo você, banhando você, preenchendo você. Sinta a amorosa emotividade que emana deste lugar em sua consciência.

BASHAR: E agora que você está imerso no centro do seu coração, volte. Volte no tempo, volte à sua infância. Volte, apenas imagine. Apenas imagine se é como era ou não, não importa. Apenas imagine- se cada vez mais jovem. Sinta, sinta as sensações de ser

uma criança pequena. A maravilha É como ver as coisas pela primeira vez. A abertura, a vontade de explodir.

BASHAR: E agora, sinta, sinta com todo o seu coração. Sinta o primeiro medo, a primeira dúvida, a primeira incerteza, a primeira diminuição, o primeiro ditado que pode ter vindo dos seus pais, a primeira pontada de raiva. A primeira falta de confiança e sinta o quão errado isso é, o quão incorreto, o quão fora do comum isso é. Antes havia amor incondicional, ilimitado, e agora uma diminuição, um foco, uma incerteza, um desconforto, uma dúvida, um medo, uma raiva. Isso não está certo. Eu não sou assim. Por que eles estão fazendo isso? De onde isso vem? Por que eles não me amam? O que estou sentindo? Ressentimento. Eu não sou assim. Estou sendo forçado a ser alguém que não sou. Isso não está sendo dito por amor. Isso está sendo dito por eles por raiva, por medo, pela própria falta de amor incondicional por si mesmos. Eles estão projetando em mim. Eu não sou assim. Você não consegue ouvir isso, mãe? Pai, você não consegue ouvir isso? Você não consegue ouvir o que está dizendo? Você não vê como isso está me machucando? Não, você não consegue. Você não consegue. Você está cego. Isso está me assustando. Por que eles não veem o que estão fazendo comigo? E quando começo a chorar, quando começo a sentir raiva, eles me dizem: "Segure as lágrimas. Não fique com raiva de mim. Não fale nesse tom comigo. " Supressão, diminuição, dúvida, conflito, fúria. Por que essas coisas existem? Por que eles não me amam? Eu não deveria me amar? Não sou digna de amor? Estou diminuída. Sou menos. Não gosto de mim agora. Não me amo agora. Não expressei o meu verdadeiro eu. Não expressei a raiva que queria expressar. Não derramei as lágrimas que realmente queria derramar. E agora, porque não expressei a

raiva e agora, porque não chorei como queria, estou com raiva de mim mesma. Agora me diminuo. E isso acontece repetidamente ao longo da minha vida, conforme cresço. Um pouco aqui, um pouco ali. Sentindo a raiva crescer, mas sempre a reprimindo. Não é assim que se deve agir. Não é apropriado. Não é... Certo. Não é atencioso com os outros. É egoísta pensar assim, sentir essas coisas. Egoísmo. Eu não sou uma boa pessoa por sentir essas coisas. Eu não sou mais digno porque me sinto assim. Porque eu fico com raiva. E agora minha raiva se transforma em um acesso de fúria. E agora, pouco a pouco, dia após dia, aprendo bem a minha lição e me torno cada vez mais parecido com minha mãe, com meu pai, que me ensinaram a ser assim. Não é que eu não os ame. É que agora eu não me amo. Mas não é assim que eu quero me sentir.

BASHAR: Eu quero voltar àquela primeira vez. A primeira vez, quando criança, em que senti raiva, senti dúvida, senti medo pela primeira vez e me disseram para reprimir.

BASHAR: E agora sinta. Sinta essa raiva. Sinta esse medo. Está tudo bem. Agora você está seguro. É permitido. Sinta. É natural. Quando você se sente diminuído, é natural sentir a raiva, a energia de alinhamento que o alinha com seu verdadeiro eu e lhe permite saber quem você realmente é. E isso O que está sendo dito não sou eu. Não sou eu. Não sou eu. E agora você pode dizer do fundo do seu coração o que não conseguia dizer antes. Agora, mãe, pai, quem quer que seja, eu sei que posso dizer isso e ainda te amar. Quando eu era criança, eu não entendia que ainda podia te amar. E sentir raiva. Agora eu entendo que posso sentir raiva porque a raiva apenas me alinha com meu verdadeiro eu e, de forma alguma,

significa que eu não possa amar incondicionalmente ao mesmo tempo. Agora mesmo, eu amarei não apenas você incondicionalmente, mas, ao me permitir sentir a raiva que eu não conseguia sentir antes, também me amarei incondicionalmente. E, à medida que você se sente aceitando essa raiva, sentindo essa raiva, você também sente a raiva diminuindo ou se transformando em amor, em autoaceitação, em autoexpressão, no verdadeiro ser que você nasceu para ser.

BASHAR: Etapa por etapa, incidente por incidente. Quando você sentir que tem ou quer criar tempo, permita-se fazer esta meditação para entrar em seu coração e sentir aqueles momentos em sua vida que causaram raiva, diminuição, repressão, que não permitiram que você fosse seu verdadeiro eu. E não por despeito, não por ataque, não por negatividade, mas por amor incondicional por você e pela pessoa que pode ter causado essa raiva.

BASHAR: Agora sinta essa emoção. Não a reprima mais. Sinta-a. Sinta agora a mesma raiva que sentiu antes, mas não conseguiu expressar. Sinta. Sinta qualquer emoção que surgir e libere-a sentindo-a, passando para o próximo incidente, e o próximo, e o próximo. Qualquer coisa que você encontrar. Qualquer coisa que você puder perseguir, encontrar, sentir e liberar. Libere, libere e sinta seu coração se expandir. Sinta-se maior, mais caloroso, mais amoroso, mais amado, mais livre.

A intensidade da emoção decide o que acontece

SETH · O SETH FALA, CAPÍTULO 5 (COMO OS PENSAMENTOS FORMAM A MATÉRIA) · 1972

Do capítulo sobre como pensamentos e emoções viram matéria. Seth diz que a intensidade importa, e não se o sentimento é de medo ou de alegria.

O que ele ensina aqui

- Pensamento e emoção intensos ganham carga e se projetam com mais rapidez na experiência.
- O processo é neutro: vale para uma imagem de medo e para uma de alegria.
- Quem imagina desastres com intensidade vê esses pensamentos repetidos na experiência.
- Quem tem sentimentos equilibrados, otimistas e criativos vê as suposições agradáveis surgirem logo.

> **Nota do MPR:** "Pontos coordenados" são pontos de energia concentrada que, segundo Seth, ampliam a carga de um pensamento ou emoção intenso.

> **Nota do MPR:** "Unidades eletromagnéticas" é o termo de Seth para a forma em que cada pensamento ou emoção existe antes de virar matéria.

> **Nota do MPR:** O texto vem da tradução em português do livro; a ortografia foi atualizada. O trecho sobre regiões dos Estados Unidos, que vem a seguir no livro, não entrou.

A conversa

Seu espaço é cheio destes pontos subordinados e, como você verá adiante, eles são importantes para lhe permitir transformar pensamentos e emoções em matéria física. Quando um pensamento ou emoção atinge uma certa intensidade, automaticamente atrai o poder de um desses pontos subordinados e, consequentemente, é altamente carregado e ampliado, embora não em tamanho.

[…]

Os pontos de energia concentrada são ativados pelas intensidades emocionais que estão bem dentro de sua gama normal. Suas próprias emoções, ou sentimentos, ativarão essas coordenadas, saiba você deles ou não. Grande energia, portanto, será somada ao pensamento original, ou sentimento, e sua projeção na matéria física acelerada. Agora, isso se aplica independente da natureza do sentimento; apenas sua intensidade está envolvida aqui.

Esses pontos são como plantas de poder invisíveis, em outras palavras, ativadas quando qualquer sentimento ou pensamento de intensidade suficiente entra em contato. Os pontos, por si só, intensificam qualquer coisa que os ative, de uma maneira bastante neutra. Isso está altamente simplificado, mas a experiência subjetiva de qualquer consciência é automaticamente expressa como unidades eletromagnéticas de energia. Essas, existem "sob" a gama da matéria física. Elas são, se você preferir, partículas incipientes que ainda não emergiram na matéria.

Estas unidades são emanações naturais de todos os tipos de consciência. Elas são as formações invisíveis, resultado da reação de qualquer tipo de estímulo. Muito raramente elas existem

isoladas, mas unidas, sob certas leis. Elas mudam suas forma e pulsação. Sua "duração" relativa depende da intensidade original por trás delas – quer dizer, atrás do pensamento original, da emoção, do estímulo, ou da reação que as trouxeram para o "ser". Novamente, altamente simplificado, sob certas condições estas unidades se coagulam em matéria. Essas unidades eletromagnéticas de intensidade alta o bastante ativam os pontos coordenados subordinados, dos quais falei. Elas são, no entanto, aceleradas e propulsionadas em matéria muito mais rapidamente, em seus termos, do que unidades de menor intensidade. As moléculas apareceriam tão grandes como planetas para essas unidades. Átomos, e moléculas, e planetas e essas unidades eletromagnéticas de energia são simplesmente manifestações diferentes dos mesmos princípios que trazem as unidades mesmas para o ser. É apenas sua posição relativa, seu foco no espaço aparente e no tempo que faz isso parecer tão improvável.

Cada pensamento, ou emoção, no entanto, existe como uma unidade eletromagnética de energia ou como uma combinação delas sob certas condições e geralmente, com a ajuda desses pontos coordenados, elas emergem para blocos construídos de matéria física. Este aparecimento na matéria ocorre como um resultado neutro independente da natureza de qualquer pensamento ou emoção. Imagens mentais, acompanhadas por uma forte emoção, são fotocópias sobre as quais aparece um objeto físico correspondente, ou uma condição, um evento, em seus termos. A intensidade de um sentimento, ou de um pensamento, ou de uma imagem mental é, consequentemente, um elemento importante na determinação de sua subsequente materialização física.

A intensidade é o âmago sobre a qual as unidades de energia eletromagnéticas se formam. Em seus termos, quanto mais intenso o âmago, mais rápida a materialização física. Isso se aplica no caso de uma imagem mental ser uma de medo ou uma de alegria.

Agora, há um problema importante aqui: se você voltar sua mente de forma altamente intensa e pensar em imagens mentais emocionais vívidas, elas prontamente se transformarão em eventos físicos. Se você também tiver uma natureza altamente pessimista, dando pensamentos e emoções de desastres potenciais, então esses pensamentos serão fielmente reproduzidos na experiência. Quanto mais intensa for sua imaginação e sua experiência interior, então, mais importante é que você perceba os métodos pelos quais sua experiência interior se torna uma realidade física. Seus pensamentos e emoções começam sua (deles) jornada na atualização física no momento da concepção. Se você mora numa área onde o ambiente dos pontos coordenados é forte, uma dessas áreas sobre as quais falei como invulgarmente conducentes, então ela lhe parecerá transbordante de doença ou de desastres, se essa for a natureza de seus pensamentos, porque todo pensamento é muito fértil nesse ambiente. Se, por outro lado, seus sentimentos e experiência subjetiva são bem equilibrados, bem otimistas e criativos em termos construtivos, então ela lhe parecerá que você é abençoado com sorte incomum, pois suas suposições agradáveis emergirão rapidamente.

A emoção organiza as suas lembranças

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, TRECHO DE A NATUREZA DA PSIQUE, SESSÃO 764, P. 44 · 1979

Seth dá um exercício para observar como uma emoção forte puxa lembranças fora da ordem do tempo e liga cada uma à crença que a gerou.

O que ele ensina aqui

- Os sonhos e as associações livres se organizam por emoção, não por tempo.
- Você só lembra de eventos e detalhes que tiveram peso emocional.
- As emoções são geradas pelas crenças, e por isso crença e emoção parecem quase a mesma coisa.
- Deixar as associações fluírem quando uma emoção forte vem mostra a ligação entre a emoção e o evento.

> **Nota do MPR:** "Compreensão celular" é a expressão de Seth para o modo como as células lidam com tempo e probabilidades.

> **Nota do MPR:** "Psique" é o eu inteiro, de que a consciência de todo dia é só uma parte.

> **Nota do MPR:** O exemplo da "tia Bessie" é de Seth, para mostrar como uma carta dispara lembranças.

A conversa

Você se vive de um certo modo "na superfície", por assim dizer, e por isso, para aproveitar a informação que existe em outros níveis

de consciência, precisa aprender a viver aqueles outros sistemas de organização com os quais geralmente não tem familiaridade.

Muitas vezes a aparente falta de sentido dos sonhos vem da sua própria ignorância do simbolismo e da organização do sonho. Por exemplo: você também pode interpretar mal o material "revelador" porque tenta estruturá-lo com base nas suas organizações conscientes habituais. Assim, muitas percepções valiosas e bem práticas, que poderiam ser aproveitadas, se perdem. Vou sugerir, então, alguns exercícios simples que permitirão viver diretamente o "sentir do seu ser" de um modo diferente.

Primeiro, os vários tipos de organização que a psique usa podem ser comparados, pelo menos num nível, às diferentes artes. A música não é melhor que as artes visuais, por exemplo. Uma escultura não pode ser comparada a uma nota musical. Não estou dizendo, portanto, que um modo de organização seja melhor que outro. Você simplesmente se especializou em uma das muitas artes da consciência, e essa pode ser enormemente enriquecida pelo conhecimento e pela prática das outras.

Antes de tudo, essas outras organizações não lidam primordialmente com o tempo, e sim com as emoções e os processos associativos. Quando você entender como as suas próprias associações funcionam, estará em posição muito melhor para interpretar os seus próprios sonhos, por exemplo, e por fim para fazer deles uma arte.

Há várias abordagens para esses exercícios. A ideia será viver emoções e eventos, tanto quanto possível, fora das sequências de tempo.

Como eu disse muitas vezes, a compreensão celular lida com probabilidades e abrange futuro e passado, de modo que nesse nível de atividade o tempo, como você o entende, não existe. Você não tem consciência desses dados, porém. A psique, na outra ponta da escala, por assim dizer, também é livre do tempo. Muitas vezes, porém, o seu próprio fluxo de consciência faz você pensar em eventos fora da ordem habitual. Você pode receber uma carta da tia Bessie, por exemplo. Em poucos instantes ela pode levar você a lembrar de fatos da infância, e muitas imagens mentais passam voando pela sua mente. Você pode se perguntar se a sua tia vai fazer a viagem à Europa que estava prevista para o ano que vem, e esse pensamento pode dar origem a imagens de um futuro imaginado. Todos esses pensamentos e imagens serão coloridos pelas emoções ligadas à carta e a todos os eventos em que você e a sua tia estiveram envolvidos.

Da próxima vez que você estiver no meio de uma experiência assim, com as associações fluindo livremente, fique mais atento ao que está fazendo. Tente sentir a mobilidade que há nisso. Você verá que os eventos não se estruturam necessariamente pelo tempo habitual, e sim pelo conteúdo emocional.

Pensar no seu próximo aniversário, por exemplo, pode levar você instantaneamente a pensar nos anteriores, ou uma série de fotos de aniversário pode lhe vir à mente: o seu aniversário de doze anos, o de três, o de sete, numa ordem unicamente sua. Essa ordem será determinada por associações emocionais, o mesmo tipo que o eu que sonha segue.

O que você vestiu para ir trabalhar há três dias? O que você tomou no café da manhã há uma semana? Quem se sentava ao seu lado

no jardim de infância? O que foi que lhe deu medo por último? Você tem medo de dormir? Os seus pais bateram em você? O que você fez logo depois do almoço ontem? De que cor eram os sapatos que usou há três dias? Você só lembra de eventos ou detalhes significativos. As suas emoções disparam as suas lembranças e organizam as suas associações. As suas emoções são geradas por meio das suas crenças. Elas se prendem a elas, de modo que certas crenças e emoções parecem quase sinônimas.

Na próxima oportunidade em que você reconhecer em si uma emoção bastante forte, deixe as suas associações fluírem. Eventos e imagens surgirão na sua mente num contexto fora do tempo. Alguns desses eventos lembrados farão sentido para você. Você verá com clareza a ligação entre a emoção e o evento, mas outros não serão tão óbvios. Viva os eventos o mais claramente que puder. Quando terminar, altere a sequência de propósito. Lembre um evento e depois lembre outro que na verdade veio antes. Finja que o evento futuro veio antes do passado.

A emoção muda quando a decisão muda

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

Um participante, pai ou mãe, sofre com a mudança dos filhos para outro lugar. Elan faz um experimento com a mesma situação e mostra a emoção como reflexo da decisão.

O que ele ensina aqui

- Com a mesma situação, duas decisões criam dois conjuntos de emoções: a emoção acompanha a decisão.
- Trocar a decisão traz mudança de emoção, de pensamento, de ação e de resultado.
- Uma decisão "morna" não tem a força de uma declaração feita com propósito.
- Ao sentir medo, solidão ou abandono, viva a emoção: ela mostra qual decisão você tomou e lembra que você prefere outra.

> **Nota do MPR:** "Acordo" é como o participante fala do combinado entre ele e os filhos antes da vida física, ideia tratada antes na conversa.

> **Nota do MPR:** "Wishy-washy" é gíria do inglês para quem é indeciso e fraco; foi traduzida por "morno".

> **Nota do MPR:** Elan chama de "decisão" o modo de se definir, que vem junto com a confiança e a ação.

> **Nota do MPR:** O trecho termina antes de o participante perguntar sobre a segurança dos filhos.

A conversa

PARTICIPANTE: Gostaria de passar aos pontos específicos da minha vida sobre os quais queria perguntar. É sobre os meus filhos. Eles se mudaram, fisicamente, e estou pensando nesse acordo, porque é uma mudança bem grande.

ELAN: Posso lhe fazer uma pergunta?

PARTICIPANTE: Pode.

ELAN: Feche os olhos... suponha que a mudança física dos seus filhos é algo alheio e uma interrupção no seu processo. Está fazendo isso?

PARTICIPANTE: Estou.

ELAN: Explique como se sente. Descreva.

PARTICIPANTE: Parece FORA DE LINHA... FORA DO LUGAR. Parece que não flui.

ELAN: Detalhe melhor. Não é EMOCIONALMENTE CHOCANTE?

PARTICIPANTE: É! É um TROPEÇO NO CAMINHO.

ELAN: É "intenso"? É "negativo"? Você não expressa medo, raiva e desconfiança?

PARTICIPANTE: Sim.

ELAN: Muito bem, pode parar. Seus olhos ainda estão fechados?

ELAN: Muito bem... suponha agora, por um momento, que o modo absolutamente mais benéfico de criar a relação que você

prefere com os seus filhos só pode ser alcançado se essa mudança tiver sido feita e se desenrolar no tempo dela. Está fazendo isso?

PARTICIPANTE: Estou.

ELAN: Como se sente?

PARTICIPANTE: Muito bem, é revigorante, o que... eu já abordei assim... e sim, quando faço isso, me sinto bem.

ELAN: Bem, você não saiu do lugar e criou dois conjuntos distintos de emoções, e tudo o que você de fato fez (e agradeço por ilustrar o assunto em questão) foi...

...MUDAR A SUA DECISÃO.

E a mudança na decisão vem junto com uma mudança na emoção, uma mudança no pensamento e, por fim, não pode deixar de gerar uma mudança na ação e, portanto, uma mudança no resultado.

Agora, as duas escolhas são verdadeiras. E não digo isso para "confundir" você. Digo para que você veja até que ponto as duas são escolhas iguais. E o único efeito que se pode obter delas depende de qual das duas você afirma e assume. (E por "assumir" quero dizer "experimentar", assumir uma postura... não uma suposição de que algo talvez seja assim, porque é assim.)

Quando você se sentou e tomou aquela primeira decisão... que era assim, você se sentiu assim, atraiu a evidência. Quando mudou a decisão, só porque admitiu a ideia de que tal coisa era possível... veio o apoio: a estrutura, a lógica, a evidência que acompanhava essa decisão.

Agora, quando digo...

"AS DUAS SÃO VERDADEIRAS"...

falo sério.

Portanto, a ideia de que essa mudança física não só é benéfica (você está prestando atenção?) como essencial para que a sua relação esteja na melhor luz, como isso soa? Tira um pouco a pressão, por assim dizer?

PARTICIPANTE: Hã...

ELAN: Você está OSCILANDO NA SUA DECISÃO enquanto conversamos?

PARTICIPANTE: Não, foi a isso que cheguei nesta última semana.

ELAN: Bem, quando você realmente "chega a isso", quando você é isso... é muito mais proposital, muito mais definido do que o tom com que o expressa agora. De novo, sem invalidar você, só apontando...

ENDIREITE AS COSTAS FAÇA A DECLARAÇÃO. NÃO SEJA... como vocês dizem na sua gíria, "MORNO" A RESPEITO.

("Wishy-washy"... terminologia muito interessante... linguagem fascinante.)

Entende o que estou dizendo?

PARTICIPANTE: Entendo.

ELAN: Isso é ÚTIL ou é só...

"FILOSOFIA NO AR"?

PARTICIPANTE: Não, não, não, você está dizendo exatamente o que... entendo você por completo.

ELAN: Então eu sugiro... se você já está fazendo isso, que talvez ainda não houvesse total compromisso (ou não havia até esta conversa) em aceitar de fato a sua decisão e depois permitir que qualquer oportunidade, qualquer circunstância externa, qualquer momento, qualquer história, qualquer futuro... apoie a sua decisão... enxergue pelos "olhos" dessa decisão, aja como uma pessoa que tomou essa decisão, em vez de esperar o retorno para se permitir tomar essa decisão. São gradações e nuances distintas de decisão.

As decisões podem ser declarações plenamente comprometidas de "quem você é", com total propósito, ou podem ser, de novo, um pouco... "mornas".

PARTICIPANTE: Eu queria saber se você tem algo a acrescentar a...

"CRIEI ESTA SITUAÇÃO... AGORA ISSO ME PERMITE FAZER ALGO."

ELAN: Com certeza, e talvez seja um jeito mais construtivo de ver. Agora, isso empolga você, pensar que pode estar criando uma nova oportunidade?

PARTICIPANTE: Muito!

ELAN: Muito bem...

ENTÃO USE ESSA ENERGIA

E suponho, ao observar membros da sua espécie e também da minha, que, quando você tem uma expectativa positiva, a empolgação move você... motiva... inspira. Então, se você não sente impulso... inspiração... motivação nesse momento, talvez esteja expressando uma decisão diferente, ou uma versão menos definida e clara da mesma decisão.

Assim, você pode lembrar a si mesmo da sua decisão, confiar nela (está registrada, é assim), e prosseguir com a empolgação de entender aquilo que ajuda e apoia o seu chamado "NÍVEL DE ENERGIA", para então sustentar as ações da sua nova decisão.

PARTICIPANTE: Certo, e... para fechar bem, também entrar na emoção... sentir a emoção que isso "traz à tona".

ELAN: Agora, se você encontra a criação de emoção negativa... talvez o seu jeito de se permitir mudar mais depressa seja primeiro se permitir vivê-la... aceitar que não há problema em sentir isto...

"Tudo bem, entendo que esta emoção negativa, medo... solidão... abandono... seja o que for, deve ser o resultado de uma decisão sem poder que estou tomando agora... e, com certeza, pretendo restabelecer a minha decisão... mas, antes de fazê-lo, deixe-me viver a minha criação, deixe-me sentir este medo, deixe-me sentir esta apreensão. Embora pareça que ele poderia me dominar, que poderia me matar... na verdade não pode."

E assim, permitir-se vivê-la vai acabar apoiando o restabelecimento da sua decisão positiva... porque, quando você entende...

"Sinto este medo, portanto a decisão que estou tomando agora é que estou só... que não sou amado... que não sou apoiado e,

quando tomo essa decisão, é assim que me sinto."

"Bem, talvez eu não queira me sentir assim com frequência, então agora sei, sem dúvida alguma, que esta decisão negativa se sente assim e isso me lembra que eu preferiria ter esta decisão... aqui."

O recado da emoção

O sentimento é o alarme; a mensagem é o que ele quer dizer.

Sentimentos são sinais momentâneos

ELIAS · SESSÃO 201407251 · 25 DE JULHO DE 2014 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E MARCOS (MARTA)

Marcos conta que sentiu paz em meio ao caos do mundo e à tempestade lá fora. Elias usa o relato para explicar o que é um sentimento e por que ele passa quando é reconhecido.

O que ele ensina aqui

- Sentimento é sinal, não a razão em si; reconhecer é perceber e aceitar.
- O sentimento bom passa rápido porque você o deixa fluir. O desconfortável dura porque você segue pensando nele para mudá-lo.
- Você não muda um sentimento. Muda a experiência, e outro sentimento vem em outro momento.

> **Nota do MPR:** "Sentimento do então": sentimento que você mantém vivo ao continuar pensando nele, mesmo que tenha começado um minuto antes. Sentimento do agora é o que está sendo sentido neste momento.

A conversa

Agora, a próxima pergunta que eu lhe faria – pois tudo isto é muito importante e um indicador muito claro de uma mudança genuína no próximo passo, por assim dizer, de maneira muito mais profunda. Portanto, a próxima pergunta que eu lhe faria é: você vê, e compreende neste ponto, como o mundo, no que quer que esteja expressando, seja no que você chama de natureza, seja em

expressões humanas coletivas, em conflito ou em tranquilidade, no que quer que esteja expressando, você vê como o mundo na verdade também é um reflexo de você e, nisso, está lhe apresentando a oportunidade da escolha de como responder?

MARCOS: Sabe, assim que você disse isso, caíram algumas fichas, porque eu talvez não estivesse olhando exatamente assim. Por exemplo, consigo acordar cedo de manhã e ligar o computador, e como sou político gosto de ler as notícias, e há muitas coisas postadas na página do Elias no Facebook, e no passado botões eram apertados ou eu me permitia entrar em emoções muito diferentes, e agora consigo fazer isso de um jeito muito neutro, não de um jeito indiferente, porque eu sinto a compaixão e a tristeza, mas aceito esses sentimentos muito rápido e isso não me tira do meu centro nem do meu equilíbrio, então…

ELIAS: (Enfaticamente) É ISSO! É isso, meu amigo, e essa é precisamente a resposta à minha pergunta. Pois nisso é TREMENDAMENTE significativo quando você de fato dá esse passo, em que você se move de uma maneira de mudar na qual começa a realmente SER, não intelectualizar, mas realmente SER tão interconectado com tudo no seu mundo, sabendo que isso é uma parte de você – nem mesmo necessariamente pensando dessa maneira, mas SENDO dessa maneira – e experimentando e vendo as expressões do mundo do mesmo modo que você faz dentro de si em relação às suas próprias expressões de sentimento, esses sinais dessas comunicações, sejam emocionais ou físicas.

Este é um passo tremendamente significativo, pois o que eu lhe diria – o que também está MUITO associado a esta onda atual – é

trazer este tipo de informação à superfície, para permitir que todos vocês a experimentem, a abordem e a SEJAM.

E um dos obstáculos mais significativos para a maioria dos indivíduos – e uma das expressões mais difíceis de reconhecer e abordar para a maioria – é muito simples, mas consideravelmente difícil de implementar, e é o reconhecimento de que sentimentos são sinais momentâneos, pois é para isso que foram feitos. E se você está gerando a ação simples e natural de exatamente o que acabou de expressar, de reconhecer esses sentimentos independentemente de ter avaliado todas as razões ou não, pois isso pode ser expresso depois, mas a primeira ação em relação aos sentimentos é reconhecê-los, o que é a ação de quê? O reconhecimento tem dois componentes: perceber e aceitar. Isso é reconhecimento.

Agora, este é um fator tremendamente importante na vida dos indivíduos, nas experiências diárias, e um dos movimentos mais difíceis de implementar e realizar para a maioria dos indivíduos consigo mesmos, quanto mais com o mundo. Mas nisso, todos vocês fazem isso com muita facilidade e naturalidade em relação ao que percebem como bom – ou confortável, ou alegre, ou sentimentos e experiências empolgantes – e é por isso que vocês os experimentam, e os sentimentos desaparecem bem rápido, pois vocês se permitem engajar a experiência num fluxo natural, ou seja, quando estão engajando uma experiência que veem como positiva, independentemente da intensidade.

Um excelente exemplo seria se um indivíduo que você percebe como próximo, alguém que você ama, lhe oferece um cartão e esse cartão é uma expressão sentimental da apreciação dele por você, ou

do amor dele por você, e você aceita o cartão e lê o cartão e isso pode até levá-lo a chorar, pois você está experimentando um sentimento extremo de apreciação e afeto e se sente bem, mas pode de fato chorar. Nisso, você lê o cartão, experimenta esse sentimento, gera a experiência de aceitar essa energia, e talvez até chora, e dentro de, digamos, um minuto depois de receber esse cartão, esse indivíduo, ou talvez outro, pode dizer algo a você, ou um cachorro pode latir, ou um som pode ocorrer, não importa. Mas alguma ação vai ocorrer muito rápido, de modo geral, pois isto é vida e ação. Ela está sempre se movendo; está sempre gerando ações ao seu redor.

Nisso, essa expressão ocorre e a sua atenção se move imediatamente para o que quer que esteja sendo expresso ao seu redor. E no momento em que a sua atenção se move, o SENTIMENTO daquela apreciação, alegria ou afeto avassaladores para. O sentimento em si para. O reconhecimento da sua apreciação, da sua compaixão, continua, mas o sentimento parou, pois a sua atenção se moveu, e isso é natural.

Agora, o que você também faz automaticamente no sentido inverso – pois este é o aspecto que é tão difícil para tantos indivíduos, a maioria – é que você gera a experiência inversa, em que expressa alguma experiência de tristeza, ansiedade, frustração, irritação, depressão. Se você está experimentando QUALQUER um desses sentimentos, e especialmente se os experimenta com algum tipo de intensidade, o que você faz automaticamente é experimentar o sentimento e imediatamente colocá-lo na posição de um sentimento do ENTÃO. E sentimentos do então não são apenas sentimentos que foram expressos em períodos de tempo anteriores

significativos, como anos antes; sentimentos do ENTÃO podem ser de um minuto antes, e o que você faz é continuar prestando atenção ao sentimento. Você continua pensando nele, e quanto mais pensa nele, mais gera a repetição do sentimento. E nisso, o que você faz automaticamente, a razão pela qual você o cria como um sentimento do então, e a razão pela qual o segura, é precisamente o oposto do que você QUER fazer, que é fazê-lo parar. Você quer mudá-lo, mas não pode mudar sentimentos. Portanto, o que você faz é continuar pensando nele, e pensando nele, e pensando nele, no esforço de mudá-lo, e o que realmente ocorre é que você continua a perpetuá-lo. E, como sabemos, sentimentos do então se intensificam e crescem, ao contrário dos sentimentos do agora, que não o fazem.

Nisso está a chave: o que você não faz é aquela ação natural de reconhecer o sentimento, percebendo-o e aceitando-o, e não tentando mudá-lo; não tentando ignorá-lo, não tentando afastá-lo, mas aceitando-o. E quando você faz isso, você o sente, e pode senti-lo com intensidade por um momento, mas muito rapidamente ele se dissipa e desaparece e não se demora, (Enfaticamente) o que lhe permite a riqueza da experiência, mas não o efeito danoso e não o efeito incômodo que a maioria dos indivíduos experimenta em relação a sentimentos ou experiências negativas.

Portanto, precisamente o que você descreveu, em relação a você se conectar às notícias, ou se conectar a declarações que outros indivíduos fizeram nas suas redes sociais, e você está oferecendo a si mesmo informação em relação ao que ocorre ao seu redor e ao que ocorre no seu mundo, e por um momento você pode se sentir

agitado, ou triste, ou frustrado, ou até irritado com o que apresenta a si mesmo, mas, ao reconhecer esse sentimento, ele para.

MARCOS: Sim. Sei exatamente o que você está dizendo. Por muito tempo eu não sabia, e entendo agora que o sentimento, quando é expresso, reconhecido e aceito, pode, se você escolher, gerar mais sentimentos dessa natureza. Em outras palavras, estar feliz ou alegre é algo passageiro, mas você simplesmente expressa isso e vive isso. E eu costumava pensar: quero manter este sentimento pelas próximas 24, 48, 36 horas, e não dá. Ele passa, mas se eu confiar o bastante em mim, ele trará mais momentos…

ELIAS: Precisamente! Pois é isso que você faz; você cria mais, SEMPRE. A cada momento, a cada dia, você SEMPRE está criando mais e, portanto, (Com intensidade) esta é a sua própria natureza, criar mais, e você faz isso em relação ao que está prestando atenção. E nisso, não, você não SEGURA um sentimento particular de que goste e aprecie; ele não se demora, MAS não importa, pois você pode criá-lo uma e outra e outra e outra vez, momento a momento, criando mais do que gera esses sentimentos que são felizes e alegres e que você define como bons.

MARCOS: Certo; certo, exatamente, e eu experimentei o oposto também, porque há momentos, como você diz, isto é vida, em que algo desagradável talvez surja, mas nesse momento posso dizer: não gosto disto, quero mudar, e agora consigo, e aceito isso como é. Em outras palavras, mudo o meu sentimento a respeito, ou mudo a minha consciência disso, sem tentar mudar o desagradável em si…

ELIAS: Sim. Nisso, o que eu diria são os pontos-chave: o reconhecimento de que você não pode mudar sentimentos; eles são o que são e são expressos no momento, e você pode gerar uma experiência diferente que criará um sentimento diferente em outro momento. Mas você não pode mudar o sentimento que está sendo expresso no momento. Ele está sendo expresso por uma razão; e nisso, o sentimento não é a razão em si, é o sinal. Trata-se de reconhecer que você não pode mudar o sentimento em si, mas também que, permitindo o seu fluxo naturalmente, não é necessário tentar mudá-lo, pois você pode senti-lo e ele se dissipará e desaparecerá muito rápido, de forma automática e natural, se você não estiver tentando ignorá-lo ou mudá-lo.

Notar o sentimento sem segui-lo

ELIAS · SESSÃO 201806171 · 17 DE JUNHO DE 2018 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JASON (POSHA)

Jason sente ansiedade e se retrai perto de quem lhe atrai. Pergunta no que prestar atenção em si mesmo.

O que ele ensina aqui

- O sentimento não mostra a energia que você projeta; o que você faz mostra.
- Notar, reconhecer e expressar o sentimento (com ação e som, sem explicar). Depois escolher quem você quer ser agora.
- Segurar um sentimento sem expressá-lo e deixá-lo ditar o que você faz cria o mau humor.

> **Nota do MPR:** "Seguir o sentimento" é agir como ele manda, por exemplo se retrair porque sente ansiedade. "Meu amigo" é o tratamento carinhoso de Elias.

A conversa

ELIAS: Exatamente no que eu lhe disse antes: você começa a praticar o simples ser e se expressar genuinamente. Cada vez que você ficar ansioso, cada vez que ficar desconfortável, cada vez que duvidar de si mesmo, você pare e se mova numa direção diferente mesmo assim, ainda que ainda não acredite. Isto é, você se permite ser você e se expressar genuinamente, mesmo sem acreditar ainda que isso é aceitável.

JASON: (Tosse) Sinto ansiedade só de imaginar isso. (Tosse, e os dois riem)

ELIAS: Entendo. Primeiro, lembre-se: você não precisa acreditar em algo no início para se mover numa direção. Você não precisa acreditar que é aceitável ser você e se expressar. Vai acreditar, com o tempo, mas, reconhecendo de forma realista que ainda não acredita, que não se encaixa no molde, a sua percepção é que não é necessariamente seguro nem aceitável ser você genuinamente, se expressar genuinamente e não se preocupar com fontes externas, com o que as outras pessoas pensam, sentem e fazem. Mas você pode.

JASON: Sim.

ELIAS: E, nisso, lembre-se: os seus sentimentos não são um indicador do tipo de energia que você projeta. Este exercício e esta prática são um excelente exemplo, pois você pode estar sentindo ansiedade e desconforto e FAZER mesmo assim. O que você FAZ é o indicador da energia que você projeta, não o que você sente.

Nisso, você pode começar a se mover numa direção em que FAZ, apesar de sentir desconforto. E, à medida que pratica o fazer, é provável que comece a notar um reflexo diferente. Você pode ver outras pessoas também desconfortáveis, mas sem se proteger.

[…]

JASON: Então, quando você diz para prestar atenção em nós mesmos, para prestar atenção em mim, há algo em particular a que eu deva prestar atenção? Porque essa frase é bem...

ELIAS: Sim.

JASON: …geral.

ELIAS: Não significa prestar atenção só em você, excluindo tudo ao seu redor. Definitivamente não. Obviamente, quando você interage com outras pessoas, vai prestar atenção no que elas fazem e dizem. E, nisso, você interage com elas.

Mas o que eu lhe digo é: como você presta atenção em si mesmo? A primeira coisa é prestar atenção no que você está sentindo.

Agora, isto é excepcionalmente importante, meu amigo. Portanto, escute isto. Sim, primeiro preste atenção no que você sente, mas não SIGA necessariamente esse sentimento.

Se você estiver gravando esta conversa, ouça esse trecho vezes e vezes e vezes. (Jason ri) NÃO SIGA ESSE SENTIMENTO.

Você presta atenção no que sente. Você nota. Você reconhece. Como se reconhece? Você diz a si mesmo: "Que sentimento é este? Estou sentindo ansiedade." Muito bem. Você o definiu. Permita que ele seja o que é. Você reconhece: "Sinto ansiedade." Muito bem. É ISSO. Você não tenta mudá-lo, não tenta afastá-lo, não diz que ele não é importante, mas também não lhe dá tanta importância a ponto de deixá-lo ditar o que você faz.

JASON: Sim.

ELIAS: "Sinto ansiedade", e por isso você se retrai, ou foge, ou para de interagir. Isso é deixar o sentimento ditar o que você faz. Não! Você não faz isso.

Os sentimentos são sinais. Eles não foram feitos nem pensados para ditar o seu comportamento. Foram feitos para alertá-lo sobre

o que você faz no momento, não o que você fazia cinco minutos atrás, não o que você pode estar fazendo cinco minutos depois, o que você faz no momento. Não o que outra pessoa faz.

"Estou chateado. Sinto-me magoado porque esta outra pessoa fez isto ou disse aquilo." Não! Outras pessoas não fazem você sentir. Os seus sentimentos são gerados pela sua consciência do corpo. São seus e somente seus. São íntima e intrinsecamente seus, e o que eles fazem é alertá-lo sobre o que VOCÊ faz no momento.

Portanto, a primeira coisa é prestar atenção no que você sente. Você nota, reconhece, ENTÃO expressa. Expressar o sentimento não é explicá-lo. Isso quer dizer não falar sobre ele. Expressar um sentimento se faz por meio de uma ação e de um som, que podem ser rir, chorar, suspirar, bater, chutar, gemer, gritar, ficar eufórico. Isso é expressar um sentimento no momento. Falar sobre o que você sente no momento é explicá-lo, não expressá-lo.

Se você não o expressa, não o libera. Se não o libera, continua a segurá-lo, o que o leva a continuar prestando atenção no sentimento, o que o leva a SEGUIR O SENTIMENTO e a deixar que ele dite o seu comportamento: "Estou com raiva, portanto estou de mau humor."

O mau humor se cria segurando um sentimento e deixando que ele dite a você.

JASON: Sim. Isso eu definitivamente sei.

ELIAS: É assim que se produzem os humores: você segura um sentimento, não o expressa e deixa que ele dite o seu comportamento. E ele dita, e influencia tudo o que você faz.

Mesmo que você já não esteja SENTINDO, ele continua a colorir o que você faz.

Portanto, a primeira peça é o sentimento: notar, reconhecer, dirigir-se a ele. ENTÃO você escolhe. Você tem a escolha como direito inato. Você sempre pode escolher.

Você sente ansiedade no momento em que conhece uma pessoa e se sente atraído por ela, mas está ansioso, e então a sua expressão automática, ditada pelo sentimento, seria ser inautêntico, ou seja, se proteger; ou ficar na defensiva, ou se retrair, ou ficar quieto, ou não ficar quieto e se cobrir com alguma expressão falsa, apresentando-se como algo que você não é, que acha mais atraente. Todas essas são expressões que você gera seguindo o sentimento.

Mas, quando você faz uma pausa, reconhece o sentimento, o expressa e o libera, então escolhe: o que eu quero fazer neste momento? E você não precisa analisar tudo.

Deixe-me dizer, meu amigo: você pode simplificar tremendamente apenas reconhecendo o que quer que esteja sentindo, o que dá para fazer numa fração de segundo, e então escolher: o que eu QUERO SER neste momento? Quem eu quero ser, e o que eu quero ser neste momento, INDEPENDENTEMENTE DO SENTIMENTO? Notei o sentimento, reconheci, mas o que eu quero fazer neste momento? Quem eu quero ser neste momento? E seja isso.

JASON: Sim. Isso vai ser desafiador. Quer dizer, é como... (Os dois riem)

ELIAS: O que eu lhe digo, meu amigo, é parabéns, porque essa é uma resposta muito genuína.

JASON: (Ri) Sim. Como você estava dizendo...

ELIAS: Mas...

JASON: …imaginando isso, eu fico tipo (inaudível). Provavelmente é porque eu não me faço essas perguntas. Acho que o meu normal é deixar os sentimentos ditarem, e não tenho de fato uma RESPOSTA para essas perguntas (inaudível).

ELIAS: Terá. Mas terá.

E, nisso, se a sua resposta inicial for "Não sei o que quero ser. Não sei quem quero ser", então apenas se permita SER, por um momento. Porque, seja o que for que os seus sentimentos estão ditando, isso não é o seu eu genuíno, e não é o que você quer ser nem quem você quer ser. Portanto, ISSO é importante notar para si mesmo.

Deixar os seus sentimentos ditarem não é genuinamente quem você quer ser nem o que você quer ser. Mesmo que você ache que é, não é.

Como identificar o sinal e a emoção

ELIAS · SESSÃO 1382 · 4 DE JULHO DE 2003 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), BEN (ALBERT) E LIAM (BENNY)

Ben diz que muitas vezes percebe um sentimento, mas não sabe nomeá-lo. Pede uma espécie de múltipla escolha para entender o que sente.

O que ele ensina aqui

- O que vocês chamavam de emoção é o sinal; a emoção é a comunicação que ele traz.
- Se não souber nomear o sinal, olhe o que você faz no momento e depois pergunte que crença está sendo despertada.
- Use uma lista de possibilidades e note qual ressoa mais forte. A comunicação é precisa, e muitas vezes simples.

> **Nota do MPR:** O centro de energia amarelo é um dos centros de energia do corpo; Elias o liga aqui à sensação de agitação. "Albert" é o nome de essência de Ben.

A conversa

BEN: Uma das coisas que me interessam ultimamente é entender toda essa ideia de comunicações emocionais. Sei que, no meu caso em especial, muitas vezes percebo que tenho um sentimento ou emoção ou outra coisa, mas não consigo nem dizer o que é. Fui muito influenciado pela sessão que saiu há pouco, em que você falou sobre a ansiedade e a destrinchou. Eu me perguntava se haveria um jeito de ter uma espécie de múltipla escolha para eu começar a entender: isto é frustração, frustração é raiva, isso

significa que... Para ter exemplos de sentimentos, exemplos de emoções, exemplos de sentimentos por baixo de emoções e exemplos de comunicações. Seria possível?

ELIAS: Sim. Como você deseja prosseguir nessa direção, ao tentar identificar diferentes sentimentos e, assim, se dar um exame mais claro de com o que a emoção está associada aos sentimentos? Que sentimentos você sente?

[…]

ELIAS: Há algumas expressões que você pode classificar como sentimentos que não estão necessariamente associadas a uma comunicação emocional, o que às vezes pode causar alguma confusão para você ou para outras pessoas. Às vezes você pode identificar que vive um sentimento que se reconhece como um tipo de sensação, e não como um sinal emocional, ou pode viver um sentimento que se manifesta também numa experiência física.

Agora, essas podem não estar associadas a uma comunicação emocional. Você pode ter sentimentos associados a energia, que pode ser recebida de outras pessoas ou em relação a outras pessoas. Não necessariamente que elas estejam projetando energia para você, mas você pode gerar uma expressão de energia em associação com outras pessoas e isso pode produzir um sentimento particular, que de fato lhe dá informação.

Mas as comunicações emocionais são um tanto diferentes. As comunicações emocionais, como você sabe, também produzem sinais para mover a sua atenção para a comunicação, e o sinal é o sentimento associado à emoção. Em geral, antes, todos vocês identificavam apenas o sinal como a própria emoção.

Por exemplo, você pode sentir tristeza ou ansiedade ou frustração ou felicidade ou aflição ou raiva. Esses são sinais emocionais; não são a emoção em si. Mas, na sua definição de emoção até agora, era isso que vocês identificavam como a emoção em si, aquele sentimento. Pode ser um sentimento de constrangimento. Pode ser um sentimento de decepção. Há muitos, muitos sinais emocionais diferentes que vocês vivem.

Agora, ao identificar o sinal, entendo na sua pergunta que você tem alguma dificuldade em identificar o próprio sinal e o que ele é como sinal emocional, o que às vezes pode ser um tanto desafiador, pois ele pode ser expresso de forma bem sutil, e não de forma tão evidente como um sinal emocional como a raiva. Em geral, esse é um sinal fortemente expresso. A tristeza é outro sinal, em geral, muito fortemente expresso, embora ambos possam, às vezes, ser expressos de forma mais sutil. A felicidade ou a alegria é outro sinal emocional fortemente expresso, a empolgação. O medo, muitas vezes, é um sinal fortemente expresso.

Agora, depois de identificar qual é o sinal, você pode mover a sua atenção para avaliar e perguntar dentro de si o que gera esse sinal em particular, o que de fato ocorre, o que você faz naquele momento que produz esse sinal para ganhar a sua atenção. Esse é o significado de prestar atenção de verdade no momento. Pois, quando você gera uma comunicação emocional e o sinal que a acompanha, ela está associada ao que quer que você gere naquele momento.

Agora, às vezes isso também pode ser um tanto confuso, pois no momento você pode estar projetando a sua atenção para o passado ou para o futuro. Então, ao tentar avaliar o que de fato faz ou gera

no momento, você pode se confundir, pois pode identificar que esteve pensando em algum evento do passado ou antecipando alguma ação ou evento do futuro. E, ao voltar a atenção para o agora, você fica muito preto no branco e rígido: a sua atenção se move para o que você de fato faz neste momento, e você desconta que esteve projetando naquele momento e, assim, avalia consigo que não gera nenhuma ação que deva produzir esse sentimento. Mas, se você presta atenção de verdade no que faz de fato no momento, pode começar a reconhecer o que influencia essa ação de produzir um sinal emocional que tenta lhe dar uma comunicação.

Como já disse muitas vezes, as suas comunicações emocionais são muito precisas. Elas abordam o que você de fato faz no momento e o que influencia o que você faz. Portanto, identificam crenças que estão sendo expressas no momento e, por isso, podem ser muito valiosas para lhe dar informação clara, se você se permite prestar atenção.

Agora, se você vive alguma expressão de desconforto e se permite parar e tentar identificar qual é o sinal emocional, se no momento você não conseguir identificá-lo, pode tentar um processo de eliminação, que pode ser muito benéfico para reconhecer com mais precisão quais são esses sinais.

Por exemplo, se você vive um sentimento de desconforto num momento particular e tenta identificar qual é o sinal, pode começar perguntando a si mesmo: "Isto parece tristeza?" Talvez não pareça, e nisso você pode continuar perguntando, ficando mais preciso sobre o que exatamente é o sinal.

A ansiedade, em geral, na maioria das pessoas, parece agitação ou inquietação. Você sabe como é a tristeza. Você sabe como é o sentimento da raiva. A frustração pode ser um pouco desafiadora às vezes, pois, se não é uma frustração fortemente expressa, às vezes pode ser confundida com ansiedade, já que você pode sentir uma inquietação, e ela pode estar associada à frustração.

Agora, se você nota que sente alguma expressão, algum sinal, e não tem bem certeza de qual é o sinal, permita-se mover a sua atenção para o que você de fato faz naquele momento. Isso pode lhe dar pistas sobre o que você experimenta no sentimento e ajudar a identificá-lo com mais clareza.

Se você interage com outra pessoa e começa a sentir uma agitação dentro de si, especialmente associada ao seu centro de energia amarelo, pode prestar atenção no que você de fato faz naquele momento. O que a outra pessoa comunica? O que a outra pessoa diz a você a que você responde com reação?

Quando você reconhece isso, pode ajudar a identificar qual é o sentimento real que você vive. Depois de reconhecer o sentimento, volte a atenção para você e pergunte e avalie dentro de si o que VOCÊ faz, o que VOCÊ expressa e qual crença está sendo despertada em você que gera esse sinal.

[…]

ELIAS: Agora, ofereça um exemplo do que você expressou. Você caminha pela sua rua e sente um sentimento, de quê? Qualquer exemplo.

BEN: Hoje cedo eu saía de um compromisso e senti empolgação.

ELIAS: Muito bem.

Agora, ao notar a empolgação, você se dá a sua múltipla escolha. A sua identificação da empolgação pode estar associada a um reconhecimento de si mesmo e à confiança, ou pode estar associada a certa ansiedade de antecipação, ou pode ser uma expressão que você gera para tentar se validar e frear um medo. Está entendendo?

BEN: Ah, sim.

ELIAS: Agora, ao avançar na sua avaliação, você pode apresentar a si mesmo todas essas diferentes possibilidades do que esse sinal expressa, mas preste atenção ao examinar cada uma. Nessa atenção, uma ou talvez até duas podem lhe parecer mais fortes. A sua resposta à sua própria pergunta pode ser mais forte em associação com certas identificações do que com outras.

Você pode perguntar a si mesmo: "Estou empolgado porque sinto genuinamente uma expressão de confiança em mim?" e prestar atenção em como você ressoa com essa pergunta. Em seguida, perguntar a si mesmo: "Estou gerando este sentimento de empolgação porque sinto certo nervosismo e não bem essa confiança, mas quero cobrir essa falta de confiança com uma expressão de empolgação para não me sabotar e gerar uma energia que possa se expressar no que eu não quero?" Deixe-me dizer, Albert, vocês todos têm maneiras astutas de enganar a si mesmos. Também geram automaticamente a associação de que, se projetam um tipo de energia que veem como ruim ou negativa ou sem confiança ou não positiva, vão se sabotar, o que não é necessariamente correto.

Prestar atenção nas mensagens dos sentimentos

ELIAS · SESSÃO 3132 · 20 DE OUTUBRO DE 2012 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E UM GRUPO EM HINSDALE, NEW HAMPSHIRE

Num encontro em grupo, Elias abre falando dos sinais que os sentimentos físicos e emocionais geram e de como ler a mensagem de cada um.

O que ele ensina aqui

- A mensagem do sentimento é uma declaração breve e precisa da consciência subjetiva, não uma explicação.
- Sentimento do agora muda assim que a atenção muda; o do então permanece e aumenta.
- Mais da metade da informação que você recebe vem pelos sentimentos. Reconhecê-los é liberar a energia; nem sempre é preciso agir.

> **Nota do MPR:** "Tipos de foco" são os que Elias cita: pensamento, política, emoção e religião. Michael é o nome de essência de Mary, a médium; Elias diz que ela já contou que nem sempre percebe quando sente. "A onda" é a onda de consciência da Mudança em curso naquele momento.

A conversa

ELIAS: Bem-vindos a todos. Neste dia vamos falar em parte dos sentidos, pois esta onda caminha para o fim, mas também vamos falar de emoções e dos sinais gerados pelas emoções e pelas expressões físicas. Vocês geram sentimentos de duas maneiras, a física e a emocional, e todos são sinais.

Agora, antes de conversarmos sobre esses sinais, deixem-me explicar que eles são gerados pela sua consciência subjetiva. A maioria das pessoas, em geral, não presta atenção na sua consciência subjetiva. Sendo assim, vocês desenvolveram um método muito eficiente de se alertar quando dão a si mesmos uma mensagem, e esse método são esses sinais, que são os sentimentos, físicos ou emocionais.

Agora, o que é importante entender sobre a mensagem é que ela não é uma explicação. Ela não é longa. É uma declaração breve e precisa que a sua consciência subjetiva expressa à sua consciência objetiva. Quando você gera um sentimento, a sua consciência subjetiva gera uma declaração para você: "Isto é o que você está fazendo neste momento." Ela não lhe dá uma filosofia. Não lhe dá uma explicação longa do que você faz. Ela apenas expressa uma declaração.

A sua consciência objetiva, como já expressei muitas vezes, é muito abstrata. Por isso, para um assunto, você pode gerar milhares de tipos de imagens ou expressões que podem se relacionar com esse único assunto. A sua consciência subjetiva é diferente. Não é abstrata. É muito precisa. É muito direta e não se preocupa com interpretação. Não há interpretação na consciência subjetiva. Ela apenas expressa uma declaração concisa sobre o que você faz, no momento, que provoca um sentimento.

[…]

Agora, como discutimos antes, existe uma maneira muito simples de distinguir a diferença entre um sentimento do "agora" e um sentimento do "então". Os sentimentos do "agora" sempre mudam.

Mudam tão imediatamente quanto o assunto muda. Assim que a sua atenção se move, ainda que um pouco, em relação a um assunto, o sentimento muda, se é um sentimento do "agora", e não importa a intensidade do sentimento. Você pode estar aflito, pode estar dominado pelo medo, pode estar muito irritado, pode estar extremamente empolgado ou o que vocês chamam de feliz. Assim que a sua atenção se move e o assunto muda, o sentimento também muda. Ele para de imediato. Esse é um sentimento do "agora".

Os sentimentos do "então" são diferentes. Eles permanecem e também aumentam. Num exemplo de felicidade ou empolgação, se você está feliz ou empolgado, você expressa a intensidade desse feliz ou empolgado desde o início do sentimento. Ele não aumenta. Se você está muito empolgado, estará muito empolgado de imediato. Ele começa muito empolgado. Não será um pouco empolgado e crescerá até muito empolgado. Você será esse sentimento desde o início. Não vai mudar. Não vai aumentar.

Um sentimento do "então", um sentimento que não está associado ao "agora", aumenta e de fato aumenta. Eles se demoram. Permanecem. Continuam. Os sentimentos do "agora" não continuam. Os do "então" continuam, e é por isso que as pessoas geram estados como a depressão. Esses não são sentimentos do "agora". São sentimentos do "então". Estão ligados a associações, a questões, a apegos que influenciam a pessoa. A consciência do corpo procura memórias e intensifica esses sentimentos. E eles crescem e permanecem. Essa é uma identificação muito simples da diferença entre sentimentos do "agora" e do "então".

[…]

Já tivemos muita conversa sobre os sentimentos do "então". Agora vamos abordar os sentimentos do "agora". Nisso, eu diria que, independentemente de como cada um de vocês se permite sentir ou não sentir, o que todos têm em comum é a dificuldade e o desafio de interpretar não só a mensagem, mas o próprio sentimento, o que ele significa. Todos vocês têm dificuldades e desafios com as mensagens.

Eu provavelmente abordo esta pergunta em quase toda conversa que tenho com cada pessoa: "Estou gerando este sentimento. O que isto significa?" (O grupo ri) "Tenho esta manifestação física. O que isto significa? Qual é a mensagem? O que estou tentando dizer a mim mesmo? Estou sentindo isto. Qual é a mensagem que tento dar a mim mesmo?" E todos vocês conhecem bem as suas próprias expressões dessa afirmação, ou dessa pergunta: é desafiador, vocês sentem sentimentos, ou ESPERAMOS que sintam, mas é desafiador definir com precisão quais são esses sentimentos. E, além da identificação do sentimento, o que ele significa para mim? Qual é o significado deste sentimento que estou gerando?

Isso é importante. É informação valiosa, e eu diria que mais da metade da sua informação objetiva lhes é expressa por meio dos seus sentimentos. Portanto, se você não presta atenção, e não define o que sente, e não entende o que esse sentimento significa para você, está perdendo metade ou mais da informação que pode oferecer a si mesmo. Todos vocês têm muito interesse em mudar, expandir a consciência e crescer. Se querem se expandir, se querem ficar mais conscientes, prestem atenção no que sentem. É muito importante. Há um tremendo volume de informação nesses sinais.

Agora, nisso, também é importante não ser genérico: "Sinto-me chateado." O que é o sentimento de "chateado"? Não existe o sentimento de "chateado". É uma generalização de uma combinação de sentimentos. O que é "chateado"? É questão de definir especificamente para si mesmo o que você de fato faz. "Estou agitado." "Estou inquieto." O que isso significa? O que você faz se está "inquieto"? Existe uma razão para você sentir. A emoção é um dos dois componentes principais do projeto da sua realidade. Se a emoção é uma das principais expressões da sua realidade, ela é bem importante, e é como vocês se expressam. Se não se expressam assim, expressam apenas uma parte de si mesmos.

Agora, não estou dizendo a nenhum de vocês que deve emocionar-se continuamente. Não. Cada um de vocês sente em graus variados e cada um, como sabem, expressa tipos de foco diferentes. Alguns são focados no pensamento, alguns são políticos, alguns são emocionais e alguns são religiosos. Isso influencia como vocês sentem, a intensidade do que sentem ou quanto sentem. Nisso, não é necessariamente quantas vezes você sente, mas prestar atenção quando sente, em qualquer medida. Algumas pessoas nem percebem quando estão sentindo, como sei que Michael compartilhou. (Ri) Não estou roubando a vez dele. (O grupo ri com Elias) Mas este também é um ponto importante: começar a perceber.

Se você é uma pessoa que não está acostumada a prestar atenção no que sente, em geral há um método muito simples para praticar e ficar mais consciente: preste atenção no seu corpo. Quando você sente, o corpo responde. Quando está empolgado, os músculos se contraem. Quando está feliz, a respiração muda. Quando está

triste, você contrai a respiração. Quando está ansioso, respira mais rápido. Os músculos também começam a se tensionar. Quando está com raiva ou irritado, respira mais pesado e os músculos se tensionam. O seu corpo é um tremendo indicador de que você sente, mesmo que ache que não sente.

Se você presta atenção no que o seu corpo expressa, pode começar a se familiarizar com os sinais. Pois o seu corpo lhe dá sinais físicos, além dos sinais emocionais, e nisso você pode começar a se perguntar: "O meu plexo solar está tenso. Que sentimento poderia estar associado ao meu plexo solar tenso? O que estou vivendo neste período de tempo?" E pode não ser naquele momento. Pode ser no dia. Pode ser que você tenha vivido alguma ação várias horas antes e, agora, esteja sentindo em relação ao que viveu.

Nem toda pessoa sente o sentimento de imediato. Algumas pessoas sentem depois de uma experiência. Depende de como processam a informação. Às vezes, por assim dizer, o sentimento alcança a experiência, pois a pessoa processa a experiência e depois sente. Algumas pessoas sentem de imediato em qualquer experiência. É importante prestar atenção em VOCÊ e em como VOCÊ sente, em como VOCÊ processa esses sentimentos. Também é importante reconhecê-los. Nunca vou enfatizar isso o bastante.

Nem sempre é questão de fazer alguma ação com um sentimento, mas é sempre questão de reconhecer o que você sente. Pois, quando você não reconhece a si mesmo e o que sente, esses sentimentos passam para energia retida. E, nos seus termos, eles apodrecem. Não são diferentes de qualquer tipo de infecção que você possa gerar fisicamente. Eles também criam um tipo de infecção e continuam a crescer nessa infecção. Eles afetam a sua

consciência do corpo, pois não são reconhecidos, e isso SERÁ expresso de algum modo. Você pode bater o carro. Pode martelar o pé. Pode ficar muito disperso. Pode ficar de pavio curto. Pode se desconectar e afastar os outros. Pois essa infecção desses sentimentos cria uma barreira na sua energia, entre você e outras pessoas, e não permite que você se conecte. Há muitas expressões diferentes que podem ocorrer quando você não reconhece o que sente, ou nem a existência dos seus próprios sentimentos.

Nisso, reconhecê-los é uma liberação. Permite que você libere energia de imediato. Não é necessário agir sobre cada sentimento que você gera, pois lembre-se de que são sinais. Portanto, é questão de receber a mensagem que está por trás desse sinal. E a mensagem pode não exigir que você aja. Pode exigir apenas o reconhecimento de que você a recebeu. Você entende. Você aceita a mensagem que dá a si mesmo. Isso pode ser tudo o que se exige.

Ouvir a comunicação, não consertar

ELIAS · SESSÃO 775 · 7 DE FEVEREIRO DE 2001 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E CARMEN (TIRZA)

Carmen sente tédio e desânimo e nota que a pintura e a música já não a satisfazem. Pergunta se está lendo errado a mensagem que dá a si mesma.

O que ele ensina aqui

- A emoção nunca é reação. É uma comunicação da consciência subjetiva para a objetiva sobre o que você cria agora.
- Se você não recebe a mensagem, ela volta, numa emoção igual ou parecida.
- Muitas vezes a mensagem não pede que você faça algo, só que a ouça. Aqui, é a negação de uma escolha: "eu não posso".

> **Nota do MPR:** Carmen cita uma conversa anterior com Elias sobre a raiva, o tédio e a depressão que ela cria para se comunicar consigo mesma. "Consciência subjetiva" e "consciência objetiva" são, para Elias, a parte que comunica e a que percebe e pensa.

A conversa

CARMEN: Primeiro, quero falar do seguinte: na nossa última conversa falamos da raiva, do tédio e da depressão que eu crio para me comunicar comigo mesma. Acho que estou progredindo um pouco, ao mudar a minha percepção das situações para lidar melhor com as minhas emoções, mas ainda crio esses sentimentos desagradáveis de vez em quando.

Agora, quando faço isso, acredito que a mensagem que estou dando a mim mesma é que desejo algo na minha vida que prenda a minha atenção de modo mais agradável ou alegre. Tentei relaxar o meu foco e me permitir pensar em coisas que posso fazer para me sentir melhor, e tenho ideias, a maioria ligada a pintura, desenho, fotografia ou música, e passei algum tempo fazendo essas coisas, mas, em geral, elas não me deram o desafio nem a satisfação que já deram. E, quanto mais esforço faço nessas atividades para me sentir melhor, mais vazias elas parecem.

Agora, não acho que eu esteja questionando os meus talentos e usando isso como bloqueio, porque, na verdade, acho que estou me sentindo melhor e com mais fé nas minhas capacidades artísticas do que nunca. Mas a minha pergunta é: quando me sinto tão entediada e abatida, estou interpretando mal a mensagem que dou a mim mesma, de modo que não identifico corretamente o que me satisfaria?

ELIAS: Ah, posso lhe dizer que sim, você tem razão. Pois o que você faz é lidar com o sinal, que é a sua identificação do sentimento, e nisso você se permite reconhecer em parte que há uma comunicação naquela emoção e, assim, se permite explorar em parte o que você cria naquele momento e o que a emoção comunica a você. Mas você apenas interpreta em parte a mensagem.

Agora, expresso a você um grande reconhecimento por ter se movido para o reconhecimento de que essas expressões emocionais não são reações e, na verdade, são comunicações que você oferece a si mesma. Mas esta é uma direção de identificação pouco familiar e, portanto, você começou uma ação de prática de

ouvir a comunicação, mas, nessa prática, também não está lidando com a comunicação em sua plenitude, por assim dizer, pois a sua direção de movimento em relação à comunicação emocional é fazer alguma ação.

Agora, esta é a resposta familiar à emoção como reação. Portanto, por assim dizer, você está, nos seus termos, metade entrando numa nova identificação e definição de emoção e metade continuando com a identificação e definição familiar de emoção. Entenda: a emoção nunca é uma reação. É uma comunicação da sua consciência subjetiva para a sua consciência objetiva, que expressa precisamente o que você cria dentro do momento.

Agora, ao reconhecer que essas emoções são comunicações, você identifica o sinal e anexa um termo ao sinal ou sentimento, como ansiedade ou inquietação, e nisso agora pode se permitir reconhecer o que você comunica a si mesma sobre o que cria naquele momento.

Nisso, ao procurar fazer ou criar uma ação em resposta à comunicação, muitas vezes, embora nem sempre, o que você de fato faz é passar a uma associação de que algum elemento da sua realidade não está certo naquele momento e, nessa associação, você se move na direção de consertar, pois amplia a associação de "não está certo" para uma identificação de quebrado.

Agora, a primeira associação, nos seus termos físicos, de que algum elemento da sua realidade não está certo, está, na verdade, mais perto do movimento para um reconhecimento genuíno do que é a comunicação. Não que algum aspecto do seu foco não esteja certo, mas que está sendo criada naquele momento uma

expressão, uma ação e uma associação de negação dentro de você, e isso é interpretado, no seu processo de pensamento familiar, como a identificação de algum aspecto da sua realidade que não está bem certo, ou desajustado.

Agora, ao reconhecer que a emoção É uma comunicação, enquanto você não recebe a comunicação, continua a expressar e a dar a si mesma essa comunicação repetidamente até receber a mensagem. Pode não continuar de modo que você esteja expressando constantemente uma emoção em particular. Ela pode ser expressa e deixar de ser expressa, e pode ser expressa de novo em outro momento ou em outro período de tempo, mas continua a ser expressa enquanto você continua a não receber a mensagem.

CARMEN: Sim! (Rindo) O que me faz querer muito receber a mensagem! (Elias ri)

Agora, eu faço isso o tempo todo e não quero fazer isso, mas estou pensando... Eu ia projetar o que achava que você ia dizer, e não vou me permitir fazer isso. Então o que estou pensando é: se eu relaxar o bastante, vou acabar recebendo a mensagem? E a outra pergunta é: é a mesma mensagem que comunico a mim mesma sempre que crio essas emoções?

ELIAS: Muitas vezes você comunica uma mensagem muito parecida a si mesma na repetição dessa comunicação emocional em particular.

Agora, isso não é absoluto, e por isso não crie um processo de pensamento nem uma associação de que cada vez que você cria uma inquietação ou uma expressão emocional de ansiedade está comunicando absolutamente a mesma mensagem a si mesma, pois

há períodos de tempo em que você dá a si mesma comunicações um pouco diferentes. Deixe-me dizer que a mensagem básica que você oferece a si mesma nessas comunicações emocionais é, nos seus termos, em geral a mesma, mas há expressões diferentes dela.

Agora, deixe-me explicar: você oferece a si mesma uma expressão emocional. Você identifica a emoção e, nessa emoção, há uma comunicação. Olhando para a emoção em particular de que você fala neste agora, a comunicação é uma oferta da sua consciência subjetiva para a sua consciência objetiva de que, no momento, o que você cria é uma negação da sua escolha e uma falta de reconhecimento de que você tem escolha. Portanto, a comunicação lhe é expressa identificando que, naquele momento, você cria uma associação dentro de si de que não pode criar o que quer.

Como você não recebe essa mensagem, tenta abafar e anular a comunicação emocional por meio da ação, achando que, se você exerce a sua criatividade, a expressão emocional vai cessar, pois a sua comunicação a você é de fazer. O que eu lhe digo é que, muitas vezes, a comunicação não lhe diz que você precisa fazer, mas apenas que você se permita ouvir, prestar atenção e reconhecer a mensagem que está sendo comunicada e, assim, se permita ver que você tem escolhas, pois a expressão básica de todas essas comunicações desse tipo que você oferece a si mesma é que você nega a si mesma a escolha e expressa a si mesma "eu não posso".

Agora, ao reconhecer essa comunicação, não é necessariamente criar uma situação em que você deva fazer, mas reconhecer a si mesma que, na realidade, essa negação de escolha e essa associação de "não posso criar o que quero" não é um absoluto e que você tem

outras escolhas. Mas você não vai se dar a expressão de escolha se não vê que o que você cria está negando a escolha.

CARMEN: Certo; sim. Bem, vejo que isto vai ser um desafio que prende a minha atenção...

ELIAS: (Ri) Lembre a si mesma, como você já se deu a consciência, que não é que a sua criatividade e a expressão dela não sejam satisfatórias para você ou sejam inadequadas para prender a sua atenção, mas que a sua atenção expressa uma mensagem diferente a você. Não se trata da sua incapacidade ou capacidade de expressar a sua própria criatividade nas maneiras que você identifica como artísticas, mas isso não é o ponto.

CARMEN: Certo (rindo). Se não é o ponto, então estou pensando que, quando faço as minhas atividades criativas, ainda sinto a emoção porque não captei o ponto; ela continua batendo na minha cabeça.

ELIAS: Você tem razão.

CARMEN: É por isso que as atividades parecem vazias nessas situações.

O medo é uma ferramenta, como um martelo

BASHAR · MARTELO DO MEDO · 30 DE AGOSTO DE 1996

Bashar abre o encontro com uma fala curta sobre o que chama de martelo do medo: como usar a emoção do medo de forma construtiva.

O que ele ensina aqui

- O medo é a sua própria energia filtrada por um sistema de crenças negativas; ele avisa que uma definição sua está fora de sintonia com o seu eu verdadeiro.
- O medo traz informações sobre partes de você que estavam ocultas, para você integrá-las de forma consciente.
- Quem vira o medo em obsessão usa o martelo pelo lado errado, o cabo de madeira, e a própria vida racha.
- Usado pelo lado do metal, o medo ajuda a construir; a emoção desagradável existe por uma razão positiva.

> **Nota do MPR:** Martelo do medo: a analogia que Bashar usa para dizer que o medo é uma ferramenta, que serve bem ou mal conforme o lado do martelo que você usa.

> **Nota do MPR:** Sistema de crenças negativas: o conjunto de definições sobre si e sobre a vida que não combinam com quem você prefere ser.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de iniciar esta interação com um breve diálogo sobre o que chamamos de martelo do medo. A ideia, claro, é que, de tempos em tempos, discutimos o conceito de medo de diversas maneiras, usando uma variedade de analogias e

simbologias para dar uma ideia de como o conceito de medo, e como a experiência do medo, quando surge em sua vida, pode ser utilizada de uma forma mais construtiva. Como, portanto, ao ser utilizado de forma mais construtiva, pode ser transformado em um efeito mais positivo em suas vidas.

BASHAR: As ideias que discutimos brevemente são de que o medo nada mais é do que a sua própria energia sendo filtrada por um sistema de crenças negativas, indicando que seus sistemas de crenças e suas definições de certas situações podem estar desafinados, fora de fase com o seu verdadeiro eu essencial. Assim, o medo está presente para lembrá-lo de que, se você está desafinado, se suas definições estão fora de fase, desalinhadas, você pode usar o medo para se reconectar com suas definições, refiná-las e redefini-las para que sejam mais reflexivas e representativas do que você considera ser o seu verdadeiro eu essencial.

BASHAR: Falamos sobre a ideia de que o medo contém informações sobre diferentes partes de você que talvez tenham permanecido ocultas ou inconscientes no passado. Portanto, o medo está presente para lhe dizer que você pode entrar em contato com essas coisas agora de forma consciente, que você é capaz de lidar com elas e integrá- las à sua vida.

BASHAR: Continuando com essas ideias, o medo é realmente uma ferramenta que pode ser usada como tal. E, talvez para estender essa analogia, podemos compará-lo a uma ferramenta comum em nosso planeta chamada martelo. A ideia de usar o medo de forma negativa e de forma positiva pode ser comparada ao uso correto ou incorreto de um martelo.

BASHAR: Se você se pega sentindo medo e fica obcecado com a ideia de estar com medo, ou seja, se você passa a ter medo do próprio fato de estar sentindo essa emoção, e percebe que, por causa dessa fixação, o medo começa a destruir e fragmentar sua vida, causando confusão e discórdia, você pode estar usando o martelo de forma errada. Você pode estar usando a parte de madeira do martelo para pregar o prego, concentrando-se na ideia de que o medo está presente, mantendo-se obcecado com a ideia de que o medo existe. É como usar a parte de madeira do martelo para pregar o prego. E assim, enquanto você tenta repetidamente cravar o prego para consertar a situação com a ponta de madeira, porque o metal do prego é mais forte que a madeira, o cabo do martelo se desgasta, racha e lasca. E essa é a analogia da sua vida se desfazendo por não utilizar a ferramenta do medo da maneira correta. Mas, ao se permitir enxergá-la como uma ferramenta que pode ajudá-lo a entrar em contato com esses elementos, essas ideias, esses sistemas de crenças que podem estar ocultos em sua consciência, e sabendo que estão lá por uma razão positiva, é como transformar... Use o martelo para usar a extremidade correta, a extremidade de metal, para cravar o prego com precisão e facilidade, construindo uma estrutura mais forte para sua vida, permitindo que ela seja sólida.

BASHAR: A ideia, na verdade, não é nada mais do que confiar que tudo o que sustenta sua vida pode ser usado como uma ferramenta, não importa qual seja a experiência emocional inicial. Mesmo que a emoção em si possa parecer desagradável por um tempo ou no momento, ela existe por uma razão positiva. Assim, ao se relacionar com ela de forma positiva, sem se fixar ou se apegar ao fato de que ela está presente e se tornar obcecado

negativamente por sua existência, você pode utilizar a emoção negativa, ou melhor, a experiência desagradável, de forma positiva. Dessa forma, a ressonância desagradável, a vibração desagradável, a vibração dissonante e desafinada que possa surgir inicialmente, se dissipará e se transformará de uma maneira harmoniosa e construtiva.

BASHAR: Portanto, quando o medo ou qualquer outra sensação desagradável surgir, lembre-se de que é uma ferramenta e que existe uma maneira correta e apropriada de usá-la. Existe uma maneira correta e apropriada de usar tudo dessa natureza. E, portanto, se você se der tempo para reconhecer esse fato e abordar todas as suas experiências dessa forma, você entenderá rapidamente como direcionar todas as suas energias em um fluxo positivo para o seu maior benefício e para a sua intenção construtiva.

O medo é poder; ansiedade e raiva natural

BASHAR · A RELAÇÃO ENTRE MEDO E PODER · 12 DE SETEMBRO DE 2020 · PARTICIPANTES: UMA PESSOA DA PLATEIA (SEM NOME NA TRANSCRIÇÃO)

Na transmissão sobre medo e poder, Bashar explica que o medo é a sua própria energia. Depois, uma pessoa pergunta sobre ansiedade, nervosismo e raiva.

O que ele ensina aqui

- Quando você sente medo, você sente a sua própria energia: quanto mais forte o medo, mais poder passa por você.
- Ligue a ideia de medo à ideia de poder; com a prática, a sensação muda de frequência.
- Ansiedade e nervosismo são graus menores do mesmo medo, filtrado por crenças negativas.
- A raiva natural é uma descarga de alinhamento de cerca de 15 segundos; passando disso, vira julgamento.

> **Nota do MPR:** Frequência: no vocabulário de Bashar, o estado de energia em que você está; mudar de frequência é mudar o que você sente.

> **Nota do MPR:** Texto de legenda automática, pontuado sem trocar palavras; dois trechos foram cortados e marcados com […].

A conversa

BASHAR: Portanto, entenda que quando você sentir medo, em qualquer nível e grau, em qualquer quantidade que você está

experimentando sua própria energia sendo usado para criar uma vibração que corresponda ao conceito de negatividade, de dissociação, de desconexão, desempoderamento. Não que você possa realmente ser desempoderado, mas você está combinando a frequência do conceito de desempoderamento que você pode criar. Mas lembre-se disso: a fim de ter uma experiência de desconexão e desempoderamento, você realmente tem que ser conectados e capacitados para criar aqueles experiências desconectadas e enfraquecedoras. Para que o ideia é lembrar que você está sempre empoderado. Você não pode realmente ser desempoderado, porque se você estivesse realmente desconectado, realmente sem poder da criação de tudo o que é, você não seria capaz de ter qualquer experiência em tudo.

BASHAR: Então o fato de que você pode experimentar medo não significa que você está verdadeiramente sem poder. Significa simplesmente que seu poder está sendo usado para criar uma certa frequência que seja representativa de desconexão ou desempoderamento, mas não é, na verdade, desempoderamento. Então, quando você sentir medo, permita-se um momento para lembrar que você está sentindo sua própria energia em uma certa frequência. É a energia de ninguém mais, não é vindo de qualquer outra pessoa ou qualquer outra fonte, mesmo que outros possam tentar enviar para você o que você sente que está por vir de você. Então, quando você sente a energia que você é, o poder que você tem na forma de medo, quanto mais forte o medo, paradoxalmente, mais você é colocado toque em como você é poderoso.

BASHAR: Então agora estamos, neste transmissão, encorajando você a fazer uma associação em sua mente, em seu sistema de crenças, entre o conceito ou a experiência de medo e o experiência de poder. Simplesmente, antes de mais nada, vendo ou experimentando ou entendendo a sensação de medo tão simplesmente energia quanto o próprio poder, para que você possa fazer uma transição entre frequência que permite que você experimente com medo e a transição para a experiência de tê-lo. Sinta o poder como a energia correndo através de você.

BASHAR: Temos, até certo ponto, falado sobre isso um pouco antes, sobre neutralizar a ideia de medo ao vê-lo, experimentá-lo e compreendê-lo simplesmente como energia, para que você possa mudar essa energia para qualquer frequência que você preferir. Mas aqui estamos nós novamente, tentando obter uma associação mais forte em sua mente entre a ideia de experimentar medo e experimentando seu poder, de reconhecê-lo como um fluxo de poder através de você e, portanto, em ser capaz de entender que está vindo de você, ser capaz de realmente começar a sentir que é o seu poder simplesmente ser filtrada através de uma crença baseada no medo que você pode começam a equacionar mais frequentemente do que a ideia de que o mais medo você sente, mais poder você experimenta do seu poder, mais você experimenta. E então, começando a pensar nisso como poder e não realmente nos relacionando com ele no sabor na frequência com que está sendo apresentado você como medo, mas apenas relacionando-se a ele como uma sensação de poder, você pode começar a se lembrar que você está sempre fortalecido, nunca realmente desempoderado, que você está usando seu poder para criar uma experiência de desempoderamento.

BASHAR: Mas já que você sabe que é a sua energia e não é realmente vindo de qualquer outra pessoa ou de qualquer outro lugar, não em termos de como você a experimenta, então você pode decidir, naquele momento, quando você sente grande medo, de começar a pensar nisso como um poder fluindo através de você. E do mais forte é o medo, mais forte é o poder, de modo que você começa a se relacionar com ele simplesmente como poder. E quando você realmente começar a se relacionar com medo como poder, você mudará a sensação, quanto mais você pratica isso, e realmente vai começar a se transformar em um senso positivo de poder e auto-capacitação e uma realização que você sempre foi auto-capacitado.

[…]

BASHAR: Porque tudo, tudo sem exceções que você a experiência em sua realidade é feita de sua energia. É tudo o seu, você o possui e pode fazer o que quiser com ele. E quanto mais você se lembra que o medo é poder, quando você apenas pensa nisso como energia e muda para o lado positivo, então o maior medo que você experimentou em sua vida, ou já experimentou em sua vida, lhe dará uma pista de quão poderoso você é, a quantidade de energia que corre através de você, quanta energia cursos através de você. E você pode alterar a frequência em da maneira que você desejar, pelo seu dial imaginário, ou o que quer que seja técnica ou permissão que você deseja. Mas a primeira constatação é que não importa o que você sente, mesmo que seja o medo, que seja uma indicação do poder fluindo através de você, que você tem em sua disposição para usar da maneira que preferir.

BASHAR: Então apenas comece a fazer dessa associação, essa ligação entre a ideia de medo como poder. E assim que você realmente começar a pensar dessa forma, tão frequentemente quanto você puder, sempre que você sentir medo, ele começará a diminuir a partir do frequência de medo e começa a mudar na frequência do reconhecimento de que você é completamente conectado, completamente capacitado. E então você pode direcionar isso frequência de qualquer forma ou forma que você deseja em relação à sua paixão, e permitir que tanto poder flua através de você nas ações que você realiza ao aplicar a paixão em sua vida da melhor maneira possivelmente pode.

[…]

PARTICIPANTE: E a ansiedade e as emoções do nervosismo?

BASHAR: Mesma ideia, mesma ideia. Eles são apenas diferentes níveis da ideia da vibração do medo, sua energia fluindo através de sistemas de crenças negativas, sendo colorida por sistemas de crenças negativas. E a ideia de ansiedade, nervosismo, são apenas graus menores da ideia e da expressão que está sob o guarda-chuva geral a que nos referimos como medo.

PARTICIPANTE: E quanto à raiva?

BASHAR: E raiva, no início, pode haver o que pode ser referido como raiva natural, que é simplesmente um sensação de alinhamento, uma espécie de descarga de adrenalina de alinhamento, de saber a diferença entre o que você faz e não prefira quando você é apresentado a algo que não vibrar com compatibilidade com você. Mas se essa onda de alinhamento, essa pressa do que você pode inicialmente chamar de raiva natural, dura

mais do que cerca de 15 segundos e entra na ideia de julgamento, e então amplifica as idéias de raiva, agora que você está se permitindo simplesmente coincidir com a frequência dos sistemas de crenças negativas dentro de você sobre si mesmo em relação a essa circunstância e situação, porque uma vez que você se permite alinhar, realmente não há razão positiva para continuar a experimentar isso ideia que você chama de raiva ou raiva.

Medo

A sua própria energia, filtrada por uma definição que pede atenção.

O monstro do medo é você

ELIAS · SESSÃO 605 · 26 DE ABRIL DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E DARYL (ASHRAH)

Daryl descreve o medo de ser aniquilada e a luta que trava contra ele. Pergunta se é o mesmo medo que ela sente nos sonhos.

O que ele ensina aqui

- Impressões abrem escolhas; pensamentos influenciados por crenças restringem e reforçam o medo.
- A criatura que você combate é outro aspecto de você. A força que você põe de um lado volta do outro.
- Lutar não é aceitar. O medo termina com a aceitação de si e com a escolha de que ele só tem o poder que você lhe dá.

> **Nota do MPR:** "Impressão" é, para Elias, a comunicação direta e exata que você recebe antes de traduzi-la em pensamento. "Questão" é a crença que influencia o que você cria.

A conversa

A primeira coisa que quero lhe perguntar é, quando tive que lidar com o medo que sentia em relação à realidade objetiva senti ter feito um excelente retrato daquilo com que estava lidando, em relação ao temor de poder ser morta por alguém e de esse medo brotar da duplicidade e da falta de aceitação e de confiança pessoal. Além disso, esse temor não subentendia o simples quadro da interrupção da vida física e da subsequente retoma da continuidade mas um medo de ser totalmente aniquilada e de deixar de ter qualquer consciência.

Quando falei com você da última vez, você me disse que eu sentia suspeição em relação aos sonhos, e isso me leva a perguntar se não estarei neste caso lidando com o mesmo tipo de temor. Não estarão basicamente aqui envolvidas as mesmas questões, à exceção de eu estar operando numa outra área?

ELIAS: Vamos abordar este tema em conjunto.

Bom, em primeiro lugar diga-me o que você revelou a si própria até o momento sob a forma de impressões no que diz respeito ao que está criando e àquilo em que está participando nessa situação.

DARYL: De acordo. Parte disso é mesmo o que referi acerca da duplicidade, porque eu coloquei uma maior informação ao meu dispor com relação à duplicidade e à falta de confiança que albergo.

Além disso tive igualmente um incidente, no fim de semana passado, em que fui levada a sentir a entidade como que a pressionar-me e tomei consciência de que o constrangimento que tenho vindo a colocar acerca da respiração tem sobre a minha vida o mesmo efeito do medo. Sinto-me constrangida, restrinjo os movimentos e acabo por ficar confinada a um local e por perder a liberdade.

Há uma outra questão que surgiu na semana passada que tenho consciência de me ter deixado perturbada. Não estou certa de estar lendo a informação de forma apropriada mas sinto estar lidando com esta preocupação acerca da morte, provavelmente em torno da ideia de quando tiver completado este processo de avançar por entre o medo que sinto terei terminado de permanecer aqui e terei que partir.

É exatamente sobre isso que tenho vindo a pensar.

ELIAS: Muito bem.

Agora; permita-se identificar e reconhecer em conjunto comigo as diferenças existentes entre as suas impressões e a informação que passa a si própria por meio das impressões que tem, e da informação que estende por meio dos pensamentos que tem, já que tudo isso é influenciado pelas questões e pelas crenças.

Com isto você se propõe impressões que traduz para a sua linguagem objetiva – nos termos dos seus pensamentos – e passa a si própria informação relativa à duplicidade e também ao temor. Mas propõe igualmente a si própria informação através dos pensamentos e a confunde com impressões. Você identifica que TODOS os pensamentos que tem traduzem impressões, coisa que não acontece.

Antes de mais, vamos identificar a diferença entre a influência das questões e das próprias impressões que assistem à criação dos pensamentos e dos sentimentos, e a comunicação que você passa a si própria sob a forma de impressões, e AQUELA informação, a forma como ela é traduzida para o pensamento, porque EXISTE uma diferença.

Nisto, as impressões proporcionam a você uma informação exata no sentido de fazê-la avançar em conjugação com o propósito inerente aos movimentos que empreende, e oferecem a você uma transmissão que abre uma linha de confiança em si própria, por assim dizer, e uma via para a criação de escolhas.

Ao passo que, a transmissão dos pensamentos que são influenciados pelas crenças e pela questão restringe as escolhas e agrava o medo, reforçando-o.

Agora; com isso você identificou estar proporcionando a si própria alguma informação com as impressões que colhe em relação à duplicidade, em relação às expressões dessa duplicidade, em relação à identificação da falta de confiança que sente respeitante aos sonhos que tem, ao elemento de ausência de controle e em relação à tradução que faz para a consciência de vigília por meio da criação de restrição.

Agora; nisso, a razão porque você estende a si própria as impressões relativas à duplicidade reside em poder conceder a si própria um maior entendimento em relação ao que está criando e ao que está influenciando essas criações, nas suas crenças. Está oferecendo a você a oportunidade de examinar a percepção que tem assim como aquilo que está criando.

Os pensamentos que acolhe em relação à morte acham-se diretamente relacionados com a própria questão. Isso representa uma outra expressão do monstro, ou do dragão erguendo a cabeça de novo e expelindo outra labareda na sua direção ao expressar a você: "Ah! Com que então pretende me derrotar com a espada, mas eu vou cercar você e rodeá-la de fogo e vou usar uma nova expressão do elemento de surpresa que impedirá os esforços que empreende."

Porque você está aplicando imensa energia na direção da dissipação desse temor e da conclusão de um movimento de passar além dele,

deslocando-se rumo ao que visualiza como sendo o outro lado desse temor.

E agora o dragão chega-se para o lado e diz: "Ah! Bom, vou apresentar a você uma surpresa no outro lado pelo que, assim que tiver conquistado isso, morrerá, pois deixará de sentir qualquer razão para continuar nesta dimensão, devido a que tenha cumprido o objetivo de toda a sua vida." (Rindo) Bastante astuciosa, a criatura!

DARYL: Ele trabalha muito bem! (Rindo)

ELIAS: Ah, ah, ah!

DARYL: E isso aconteceu imediatamente após ter começado a pensar: "Sou capaz de fazer isto". Aquilo acalmou e eu comecei a sentir uma maior confiança, e aí BANG, as coisas estavam de novo a acontecer.

ELIAS: Agora; vamos também recordar aquilo que tenho vindo a referir, de estar eclodindo uma grande dose de energia coletiva. Está ocorrendo um imenso surto de energia coletiva em relação a esta Mudança que a Consciência está sofrendo e à sua inserção na sua realidade objetiva.

Saiba que não se trata de uma mera ação que esteja tendo lugar fora de você através de eventos coletivos, das expressões das massas ou das criações coletivas. Isso está afetando TODA a gente e está afetando aquilo com que cada indivíduo se ocupa a nível pessoal.

Por isso, VOCÊ está enfrentando este monstro do medo e travando uma luta com essa expressão particular. Nessa luta você está

ganhando terreno, por assim dizer, porém ele se irrita em relação a você, e não em relação a qualquer elemento externo.

Por isso reconheça que nas situações de aumento de energia que estão tendo lugar na expressão coletiva, você constitui um elemento dessa coletividade e não se acha dissociada dela. Desse modo você permite que essa energia se aplique às suas expressões, o que intensifica as suas próprias criações e o seu próprio movimento.

E essa batalha que trava, é consigo própria – porque a criatura consiste noutro aspecto de você. Apesar de deter um grande poder nos seus movimentos objetivos, esse monstro do medo é igualmente outro elemento de VOCÊ. Por isso, ele também assume uma expressão de poder, porque a intensidade que você exprime também exprime com a mesma intensidade de volta contra si.

Isso é a transmissão que você sugeriu a si própria por meio da impressão relativa à duplicidade. Você está propondo a si própria a informação de que TODO este movimento se refere a você.

Não se trata de nenhum elemento fora de você com que esteja lutando. Por isso, a força que detém é todo o seu ser. Aquilo que você exprime em termos de força numa determinada direção também se exprime em termos de força e na mesma medida, na direção contrária, e NISTO reside a importância da aceitação.

Até aqui você e eu temos debatido a luta que trava, e isso é bastante intencional porque inicialmente se tornou necessário para a sua validação pessoal e para o reforço de uma confiança objetiva em si própria, a fim de se empenhar nessa batalha e travá-la contra o inimigo.

Agora; você concedeu a si própria o campo de batalha. Concedeu a si própria as vitórias. Permitiu-se obter um vislumbre das suas capacidades. Permitiu-se reforçar a sua confiança. Permitiu-se alcançar uma perspectiva do poder que detém.

AGORA você é capaz de avançar com essa força rumo a uma expressão de aceitação por intermédio de uma deposição das armas e do reconhecimento de que a mesma intensidade que aplicar sobre um lado, falando em termos figurados, também aplica na luta intensa que trava com o lado oposto, e que a batalha continuará fazendo furor até que escolha interrompê-la.

A batalha assola por meio da expressão da duplicidade e da perspectiva de se encarar como entidades distintas – você e o medo como entidades separadas. E na realidade são uma só coisa. Você é tudo isso. Não passa tudo de uma expressão de você própria e de uma criação sua, emaranhada de um modo inseparável.

[…]

Por isso, aquilo que eliminará a expressão do medo é a aceitação de si própria, e de que isso consiste unicamente na escolha da criação de uma experiência que você gerou. Ele não detém outro poder além daquele que lhe atribuir, mas você detém a capacidade e o poder de eleger escolhas seja em que direção for que deseje.

Com isso, você concede a si própria a validação de TODO o seu ser.

O medo de sentir o que se deseja

ELIAS · SESSÃO 723 · 9 DE NOVEMBRO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E DARYL (ASHRAH)

Daryl quer entender por que bloqueia o fluxo natural da própria energia. Diz sentir desejo de intimidade e, ao mesmo tempo, ameaça.

O que ele ensina aqui

- O medo pode ser mais de sucesso do que de fracasso: o fracasso é familiar e pede menos de você.
- Você se protege nas expectativas que põe no outro e nunca examina as suas próprias.
- O ponto de partida é olhar o medo nas suas expectativas sobre si, não nas dos outros.

> **Nota do MPR:** "Fluxo natural da energia" é como Elias chama expressar-se sem bloquear nem desviar o que você sente e deseja.

A conversa

DARYL: Bom, tenho umas quantas questões rápidas que gostaria de abranger lá mais para o final, mas gostaria de dedicar a maior parte desta sessão ao tema do fluir natural da minha energia, que venho pedindo para debater com você já há algum tempo. Tenho consciência de ser um tema um tanto assustador para mim, mas penso que já seja tempo de incrementar os meus movimentos nessa área.

ELIAS: Muito bem. Continue.

DARYL: Pois bem. Como você deve ter consciência, pelos encontros anteriores que temos tido, eu tenho alguma consciência dos bloqueios e desvios que vêm se acentuando em determinadas áreas devido ao medo e às crenças coletivas.

Sei igualmente que os meus esforços também não brotam de um objetivo, o que também é para aqui chamado, mas tenho igualmente consciência, em termos de consciência subjetiva, do meu avanço nesse campo e encontro-me bastante entusiasmada com isso. Mas possuo crenças em relação à ideia de precisar de estimular objetivamente isso, além do que, para ter consciência disso, precisarei ficar só ou isolada.

[…]

ELIAS: Antes de mais nada, defina o rumo pelo qual você pretende dar continuidade em relação ao fluxo da energia – uma vez que isso pertence a esse movimento que você cria na identificação do isolamento ou invisibilidade. Que impressão você tem e em que sentido pretende avaliar o modo como ambas estas expressões se acham – ou não – relacionadas?

DARYL: Certo. Bom, o isolamento... Tenho sido bastante consciente, ao longo da minha vida, do desejo que sinto de intimidade e de relacionamento, mas tenho-me sentido igualmente ameaçada por isso. Tenho tido bastante consciência de manifestar aquilo que designaria como desejos nesse sentido, mas procurei consciente e deliberadamente tentar controlá-los e mantê-los encobertos por ter sentido que constituam uma ameaça para mim, em parte devido à interpretação que deles faço através das crenças coletivas, mas também por causa do temor, penso eu, que o desejo

que sinto nesse sentido suplante as minhas capacidades e me dê cabo do controle que tenho sobre as coisas, ou isso. Será a isso que você está se referindo?

ELIAS: Defina esse medo. Mencione uma definição desse medo que você sente, de se relacionar e do modo como estabelece que isso não seja aceitável por vir a ser destrutivo para você.

DARYL: Bom, penso que é sobretudo um temor de que, se me abrir àquilo que tenho consciência de desejar, e me permitir desejá-lo, o medo que sinto tenha que ver com não ser capaz, nesse caso, de o manifestar, desde que realmente não fui capaz de o manifestar. (Suspira)

É mais ou menos por aí que se entrecruza com as crenças das massas, porque eu pensei que isso fosse uma fraqueza ou algo assim com que precisasse lidar em mim própria, mas tenho este receio de que se permitir que isso flua com liberdade e em seguida isso não der quaisquer resultados, nesse caso isso me possa efetivamente destruir.

ELIAS: Muito bem. Você está identificando o medo que reconhece sentir associado à expectativa relacionada a um outro indivíduo.

Agora procure identificar o medo do fluir natural da sua energia por intermédio da expressão do desejo apenas no seu íntimo. Qual será o receio que você sente do seu potencial expressivo – não a expectativa de reciprocidade da parte dele nem que a sua expressão possa não encontrar acolhimento da mesma forma por parte do outro indivíduo, mas unicamente na sua expressão?

DARYL: Bom, isso parece-me estar relacionado. Mas além disso, na própria expressão, penso que a expressão em si mesma me afaste as outras pessoas... Mas, mais uma vez, isso acha-se relacionado com os outros.

ELIAS: Deixe que eu diga, como um aparte, que a razão por que estou interrogando você deste modo é para incentivá-la a olhar para si mesma de forma mais intrincada e para que, por meio disso, você se familiarize mais consigo mesma, com o que cria e com as razões por que cria nestes tipos de situações, porque, em termos figurados e nas suas palavras, esta é uma questão vasta e que está em curso.

Nesse sentido, você pode encarar essa situação em termos de uma maior semelhança com a ideia do medo, numa maior proporção, mas associada ao sucesso e não ao fracasso.

Agora; nesse cenário um indivíduo poderá mais depressa expressar um elemento ou um fator de temor do que será capaz de perceber ou reconhecer objetivamente, em associação com o sucesso, porque existe um maior número de expectativas que vocês projetam em relação a si mesmos associadas ao sucesso, assim como muito mais formas de julgamento no sentido de se medirem pessoalmente em relação ao sucesso, do que as que expressam em meio àquilo que identificam como fracasso.

Por isso, nesse sentido, associe isso ao conceito em questão, em relação à nossa discussão do seu medo e de expressar o seu desejo e ao fluir natural da sua energia com respeito ao outro indivíduo, bem como ao modo como o medo se manifesta no seu íntimo.

Em que consiste a expressão do medo que você sente no íntimo em relação ao seu fluxo natural? Como você identifica a besta?

DARYL: Tenho dificuldade em dizer porque os meus cenários terminam todos no fracasso. É como se terminassem diante da simples ideia do sucesso. Nem sequer chegam até aí! (Rindo)

ELIAS: Pois! Nessa expressão, o medo que você sente está mais relacionado com o conceito de sucesso.

Porque se você permitir um fluxo natural à sua energia através do desejo que sentir em relação a outro indivíduo, o aspecto superficial da identificação do medo vai se traduzir pela forma como você se relaciona com ele e pela suposição que faz da percepção dele, ou pela expressão de energia que estabelece pela falta de aceitação da expressão dele, o que proporciona o fracasso, por assim dizer.

Mas o fracasso se torna mais confortável por ser familiar e resultarem menos expectativas com a sua expressão, devido a você ter reforçado a sua posição na negação das expectativas relacionadas com o outro, ou a que as expectativas que você abriga não encontrem eco nele.

Por isso você bloqueia completamente o seu próprio movimento sem nunca chegar a uma expressão real de liberdade nem a um fluir natural, porque já desviou essa energia simplesmente pela não realização da expectativa que projeta no outro indivíduo.

Por isso, é desnecessário que você se volte no sentido de examinar a não realização das SUAS próprias expectativas. Isso não é considerado porque no seu foco, e até agora, jamais foi examinado,

porque você não se permite chegar a esse ponto nem a essa expressão.

Por outras palavras, se você considerar uma bicicleta e avaliá-la como um veículo perigoso, cria em si a percepção de que, se andar nela, ela pode ser perigosa e machucá-la.

Por isso, se você jamais se permitir sentar nela e pedalar, não examinará o medo que sente em relação à expectativa relativa a como vai manejar o instrumento, porque nem se aproxima dele. Você não chega a andar nela.

DARYL: É verdade.

ELIAS: De forma semelhante, você se relacionou com outros indivíduos, mas unicamente até o ponto em que pressentiu as expectativas que abrigava deles, ponto esse em que ainda não se permitiu um fluxo natural na sua energia.

Você continua a se proteger e a se acautelar com relação a tal expressão, num ato de antecipação das reações do outro, e a medir essas reações pelas expectativas que sustenta, e com esse procedimento continua projetando essa energia de proteção, que põe em movimento as outras expectativas que abriga de que as primeiras expectativas deixarão de ser confrontadas.

E assim que as segundas expectativas SÃO confrontadas e o indivíduo passa o teste do fracasso com sucesso, você também se protegeu e se acautelou no seu fluxo de energia e deixou de expressá-lo, tendo impedido a si mesma de perspectivá-lo e de obter conhecimento dele e de identificá-lo em termos objetivos.

Nesse sentido, você expressa parcialmente aquilo que no foco físico vocês designam por meio da expressão "medo do desconhecido". Você não se permitiu familiarizar-se com esse seu aspecto. Por isso, em termos objetivos ele se torna temível para você, por ser imprevisível e por você não saber o que criar em antecipação a isso.

Agora; em parte, você sustenta uma expectativa daquilo que PENSA ser o seu fluxo natural de energia, aquilo que define nesses termos, mas isso não passa de um caso hipotético porque você não se permitiu explorá-lo nem experimentá-lo.

Mas com essa expectativa hipotética você também sustenta outras expectativas em relação ao que poderá e deveria e ao que com toda a probabilidade virá a expressar, e é isso o que você está formulando com o pedido que me estende para identificar e explorar em conjunto com você – NÃO as expectativas que tem quanto aos demais nem se elas poderão permanecer não atendidas, mas o medo que sente de poder não realizar as SUAS PRÓPRIAS expectativas relacionadas consigo mesma através do que define como o seu fluxo natural de energia, e de como isso se manifesta e se expressa objetiva e externamente em relação ao outro, e de que isso possa ser inadequado na expectativa que ABRIGA e na sua avaliação.

DARYL: É. Desde que começamos a conversar tomei consciência de que recentemente consegui concentrar muita atenção em relação a mim própria, em relação ao medo pessoal, e para mim isso é o mesmo. (Suspira)

ELIAS: Pois.

DARYL: É outra expressão de temor pessoal e de medo de ser eu própria, seja lá pelo que for, porque na verdade desconheço em que isso consista.

ELIAS: Exato.

Aí, você também poderá reconhecer, com esta conversa, um dos componentes, por assim dizer, da razão da sua expressão de não desejar ser notada ou presente, porque se você não se fizer notada resultará uma menor expectativa pessoal. Se você não se fizer notada, que expectativa você haverá de assumir, exceto a de não se fazer notada?

DARYL: Bom, é do tipo completamente afastado de tudo, ou deixar de existir.

ELIAS: Precisamente.

DARYL: O que é mais seguro! (Rindo)

ELIAS: Absolutamente! É bastante seguro e protegido.

DARYL: Contudo, não existe muito movimento nem liberdade nem tampouco possibilidades em tal caso.

ELIAS: Você tem razão. É bastante limitativo, mas não deixa de ser familiar e se torna seguro, na percepção que você tem, e comporta menos expectativas.

DARYL: Não quero mais fazer isso pois não me faz sentir feliz; quero abandonar isso.

ELIAS: Estou compreendendo, razão porque você se encontra aqui falando comigo hoje, sobre este tema.

O medo é uma tempestade de trovões

ELIAS · SESSÃO 202008121 · 12 DE AGOSTO DE 2020 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LYNDA (RUTHER)

Lynda conta que passou por um medo que a deixou paralisada e que ele virou depois de ela tomar uma ação. Elias pede que ela se lembre de como a virada foi rápida.

O que ele ensina aqui

- Um medo intenso pode virar num instante; Elias o compara a uma tempestade de trovões, que chega e some depressa.
- Quando a tempestade para, o que sobra é a falta do medo, e Elias pede que você a aproveite.
- Lembrar que a virada foi rápida desfaz a ideia de que é preciso sofrer por muito tempo.

> **Nota do MPR:** Antes deste trecho, Lynda conta que se sentiu congelada e, ao agir, o medo cedeu. Elias lhe disse, em sessões anteriores, que ela estava no ponto de ruptura.

A conversa

LYNDA: Isso não é novo. Sei que você e eu já dissemos que funciona. Mas esta foi uma camada nova e difícil para mim, uma coisa grande e esmagadora. Eu enfrentei um monstro grande e estou passando por ele, e sei que estou.

ELIAS: E ESSA é a diferença.

LYNDA: Essa é a diferença.

ELIAS: Que você vê e você sabe.

[…]

ELIAS: Então diga a mim: quando você estava no meio daquilo tudo, o pior, pois lembre-se, eu lhe disse que você estava à beira...

LYNDA: Sim.

ELIAS: Aquele era o ponto de ruptura.

LYNDA: Ai, meu Deus, Elias.

ELIAS: No meio daquele terrível...

LYNDA: Congelada, terrível.

ELIAS: ...quanto tempo levou para parar?

LYNDA: Não muito. Relativamente falando, a intensidade daquilo, entre a penúltima sessão e esta. Foi nesta sessão, nesta semana, que eu virei. Nossa. Virou num instante. Essa é a parte estranha.

ELIAS: Exatamente. Quero que você pense nisso. Quero que se lembre disso.

LYNDA: Sim. Virou num instante. Não levou muito tempo. Virou num instante. Eu achava que tinha de me esforçar e sofrer ali dentro.

ELIAS: Por mais intenso, horrível e terrível que tenha sido, e então rompeu.

LYNDA: E então rompeu. Porque eu tomei uma ação.

ELIAS: O que eu lhe diria é: pense numa tempestade enorme.

LYNDA: Sim.

ELIAS: Uma tremenda tempestade com trovões. Uma tempestade com trovões não é o mesmo que uma chuva simples. Uma chuva simples pode continuar, e continuar, e continuar por dias e dias, até semanas.

LYNDA: Sim. Sim.

ELIAS: Mas uma tempestade com trovões chega muito depressa e some muito depressa, embora seja tremendamente intensa enquanto acontece.

LYNDA: Sim.

ELIAS: Mas, quando para, para e some.

LYNDA: Sumiu. E foi exatamente o que aconteceu. Estou meio abismada.

[…]

LYNDA: E eu me sinto mais à vontade de volta na lista do Elias, e... Não sei, Elias. Só estou muito grata, porque (suspira) parece que o pior passou. Qualquer coisa pode acontecer. Qualquer coisa pode acontecer.

ELIAS: Desfrute disso.

LYNDA: Sim. Desfrutar do "qualquer coisa pode acontecer".

ELIAS: E, nesta nova expressão, a falta do medo.

LYNDA: Sim.

ELIAS: A falta da tempestade.

LYNDA: A falta da falta. A falta do medo. Nossa. Sempre me perguntei como seria viver com isso, e agora eu sei. Pode acreditar, estou desfrutando.

ELIAS: Excelente. Excelente.

Ansiedade e empolgação: a mesma energia

BASHAR · O RIACHO · 16 DE JUNHO DE 1991 · PARTICIPANTES: UM PARTICIPANTE DO ENCONTRO (SEM NOME NA TRANSCRIÇÃO)

Um participante quer quebrar um padrão de ansiedade: deixa tudo para a última hora e vive tenso, embora ame o aconselhamento que quer fazer.

O que ele ensina aqui

- Empolgação e ansiedade são a mesma energia: uma é traduzida pela confiança, a outra pela dúvida.
- Para achar o medo, vá até o fim com ele: use a imaginação negativa, diga a pior coisa possível e olhe para ela.
- O medo costuma aparecer quando você não está fazendo o que ama; o que você teme, no fundo, é o julgamento dos outros.
- Se você já fez o que veio fazer uma vez, o resto é bônus: tire a pressão e deixe fluir.

> **Nota do MPR:** Imaginação negativa: Bashar propõe usar a mesma imaginação que cria o medo para ver, sem se conter, o que ele realmente é.

> **Nota do MPR:** Sempre agora: Bashar diz que só existe o agora; por isso ninguém passa a não existir, apenas muda de forma.

A conversa

PARTICIPANTE: Hum, eu gostaria de ajuda para... quebrar um padrão de ansiedade. Eu tenho

BASHAR: quebrando um padrão de ansiedade. Sim. Certo.

PARTICIPANTE: Ok. Bem, há duas áreas em que isso se manifesta. Uma é que eu deixo as coisas para a última hora com frequência e estou sempre ansioso. Sim, é empolgante. Isso gera muita empolgação. Sim. Então, eu gostaria de ter empolgação sem a ansiedade.

BASHAR: Ah, certo. Bem, você realmente não pode ter os dois ao mesmo tempo, sabe?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Porque empolgação e ansiedade são a mesma energia. Uma sendo traduzida pela confiança e a outra pela dúvida. É só isso.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Portanto, você tem uma ou outra. Muitas pessoas, devido aos filtros com os quais foram criadas, confundem ansiedade ou medo com empolgação com muita frequência.

PARTICIPANTE: Hum.

BASHAR: A ideia, novamente, é examinar o que você ganha ao fazer as coisas nesse período de tempo tão curto. Você sente a importância de estar ocupado? Fazer algo mais importante?

PARTICIPANTE: Acho que sim.

BASHAR: Certo. Você sente, portanto, que sua vida ainda não está plena o suficiente? Que ainda não contém as coisas que você gostaria que contivesse para que você mantivesse o ritmo que prefere?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Que tipo de coisas você gostaria que sua vida contivesse e que ainda não contém?

PARTICIPANTE: Bem, quando não estou lidando com a ansiedade, me sinto mais conectado às pessoas e gosto dessa sensação. Parece muito mais plena e rica.

BASHAR: Sim. Mas não é exatamente isso que estou perguntando. O que estou perguntando é: existe algo que você gostaria de estar fazendo, mas não está, que lhe permitiria preencher seu tempo da maneira que deseja, em vez de ficar esperando, esperando, esperando, esperando até que o tempo esteja curto e, quando você finalmente fizer, sinta que está fazendo algo importante da maneira que gostaria o tempo todo? Entende?

PARTICIPANTE: Sim. Gostaria de fazer mais sessões de terapia. Quando faço mais sessões, me sinto bem e mais calmo.

BASHAR: Sim. E então você não precisa deixar tudo para a última hora, certo? O que parece te impedir de fazer mais aconselhamento?

PARTICIPANTE: Bem, tempo, mas não é isso. É só tempo. Quer dizer, tempo é o que eu digo, mas não é isso. É... eu entendo... não sei. É como um medo de falhar ou um medo de falhar. Medo de falhar. Acho que é como se eu não quisesse sair. Quero me esconder. É por isso que às vezes, quando não tenho muito o que fazer, durmo mais.

BASHAR: Certo.

PARTICIPANTE: E eu fico tipo, sair.

BASHAR: O que isso significa?

PARTICIPANTE: Estar com as pessoas. É como se eu quisesse me esconder.

BASHAR: Você ama as pessoas, mas não quer estar com elas. Você tem muito tempo, mas espera até o último minuto para comprimir as coisas. E, no entanto, quando você quer fazer o que quer fazer, não tem tempo suficiente.

PARTICIPANTE: Hum.

BASHAR: Muitas contradições surgindo.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Qual é o medo primordial? Qual momento? Você realmente gosta dessa questão, dessa ideia de aconselhamento? É a coisa mais empolgante que você preferiria estar fazendo na sua vida?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Certo. Do que você tem medo em relação a fazer aquilo que mais te empolga?

PARTICIPANTE: Quando estou fazendo, não há medo. É o

BASHAR: e é quando você não está fazendo que há medo.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Quando você não está fazendo?

PARTICIPANTE: Quando estou apenas à toa.

BASHAR: À toa. Certo.

PARTICIPANTE: É quando estou evitando.

BASHAR: Um momento. Um momento. Quando você tem o que parece ser tempo livre, como você diz, o que te faz presumir que você não está fazendo o que precisa fazer? O que te faz presumir que o tempo que você tem livre é de alguma forma exclusivo ou diferente da ideia de fazer o que você normalmente ama fazer? Por que isso não é uma extensão do ritmo da coisa que você ama fazer? Por que isso seria algo oposto ao que você gosta de fazer?

PARTICIPANTE: Ah, bem, é que eu acho que poderia estar fazendo muito mais aconselhamento.

BASHAR: Você poderia fazer muito mais. Você quer?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Você quer fazer isso com mais frequência?

PARTICIPANTE: Sim. E agora que tenho as férias de verão, tenho tempo para isso.

BASHAR: Agora que você tem as férias de verão, você

PARTICIPANTE: Tenho tempo para fazer isso. Tenho mais tempo para fazer isso.

BASHAR: Mas você estava reclamando que tinha muito tempo antes. Qual é a verdade? Que você tem muito tempo ou que não tem tempo suficiente?

PARTICIPANTE: Bem, eu sempre tenho tempo. O tempo realmente não é o problema. Eu digo para mim mesmo que o

tempo é o problema, mas não é.

BASHAR: Qual é o problema?

PARTICIPANTE: É medo, eu acho.

BASHAR: De quê? Não diga que é de não ter tempo suficiente.

PARTICIPANTE: É... É só um pouco de

BASHAR: medo de quê? Medo de quê? Vamos usar sua imaginação. Se você vai ter uma ideia negativa, se você vai ter medo, então vamos usar a imaginação negativa para descobrir o que realmente é. Não tenha medo de mergulhar nisso. Vamos usar. Vá até o fim. Não se contenha. Muitas vezes, a única razão pela qual você não entende o que teme é porque não está disposto a ir até o fim com o medo e se permitir ver o que ele realmente é. Então, vamos usar o medo. Vamos usar a imaginação negativa. Digamos que você tenha esse medo. Certo. Qual é a pior coisa possível que poderia acontecer? O que realmente te faria tremer de medo se acontecesse? Se isso se manifestasse, mergulhe nisso. Diga. Qual seria a pior coisa?

PARTICIPANTE: É como explodir ou desaparecer.

BASHAR: Desaparecer. O que isso significa? De onde? Desaparecer de onde? Explodir de quê?

PARTICIPANTE: Tipo, eu seria como um vulcão e simplesmente explodiria e não existiria mais.

BASHAR: Você não existiria. Quer dizer que você não seria físico ou não existiria?

PARTICIPANTE: Eu sinto que não existiria.

BASHAR: Certo. Você entende que isso é impossível?

PARTICIPANTE: Sim. Entendo.

BASHAR: Vou te ajudar com isso. Você existe agora?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Se você existe agora, você não pode deixar de existir. Só existe o agora. Só existe o sempre agora. Sempre existiu o sempre agora. Nunca houve um tempo em que você não existisse. Se você existe agora, se você existe agora, nunca haverá um tempo em que você não exista. Você não pode deixar de existir. Você não possui essa qualidade. Existência é existência, existe. É a única qualidade que ela tem. Ela não pode deixar de existir. Tudo o que já não existe, já não existe. A não existência já está repleta de todas as coisas que nunca existirão. Certo? Não há espaço na não existência para nada que exista. Você não pode se tornar não existente se já existe. Você entende esse conceito? Você entende agora que você nunca poderá deixar de existir?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Você pode mudar de forma. Você pode se alterar de infinitas maneiras, mas você nunca poderá deixar de existir se existe agora. E presumo que não estou falando comigo mesmo. Então, vou presumir que você existe.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Agora, isso parece ter mudado alguma coisa em você? Você se sente mais confortável com a questão da própria existência

ou com a ideia de não ter que temer a não existência?

PARTICIPANTE: Sim, me sinto.

BASHAR: Muito bem. Você consegue relaxar ou sentir- se um pouco mais relaxado(a) em relação a esse assunto?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Sinta a sua existência. Você é absolutamente eterno(a). Você é infinito(a). Eterno(a). Eterno(a). Eterno(a). Você não vai a lugar nenhum. Você sempre estará aqui e agora, em qualquer forma que escolher estar aqui e agora. Entendeu?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Então, qual foi a razão que você deu a si mesmo para criar a ideia de temer que deixaria de existir? O que há em fazer aquilo que mais te empolga que te leva a concluir que isso poderia, de alguma forma, resultar na sua eliminação da existência? Qual caminho? Que mecanismo você viu ou imaginou que poderia causar tal calamidade?

PARTICIPANTE: Bem, que as pessoas diriam que sou uma farsa, que não sou realmente bom no que faço.

BASHAR: Não realmente bom no que você faz. Nessa afirmação, por si só, reside a contradição mais profunda. Não ser bom no que você faz. Não ser bom em ser você. Como você pode ser qualquer coisa além de você?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Como você pode, portanto, ser qualquer coisa além de ser o você perfeito? Não importa o que você esteja fazendo, você só pode estar fazendo isso sendo você. Entendeu?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Portanto, não importa o que você faça, mesmo que escolha uma ideia positiva ou negativa, você ainda estará fazendo essa coisa positiva ou negativa sendo você mesmo, da maneira única que você faria. Entendeu?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Portanto, é impossível para você fazer qualquer coisa de outra maneira que não seja a que você faria.

[…]

BASHAR: Agora, presumo que o que você realmente quer dizer é que sente que as pessoas julgariam você por não estar vivendo todo o seu potencial, por não estar fazendo algo de forma integrada, por não estar realmente cumprindo seu principal propósito ou desejo na vida. É isso que você quer dizer?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Certo. E daí? E daí? É a sua vida. É a sua vida. Agora, se você tem a intenção, como diz ou insinuou, de servir aos outros por meio deste aconselhamento que você oferece...

PARTICIPANTE: Hum.

BASHAR: Se, em algum momento, em qualquer horário, você tem a intenção de servir aos outros e a si mesmo fazendo o que ama,

então deve haver pelo menos algum momento em que você esteja prestando um serviço e se sinta bem com isso. Não é?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Isso já aconteceu alguma vez na sua vida?

PARTICIPANTE: Ah, sim.

BASHAR: Então você cumpriu o propósito da sua vida.

PARTICIPANTE: Certo.

BASHAR: Entendeu?

PARTICIPANTE: Uhum.

BASHAR: Agora você pode fazer isso quantas vezes quiser. Certo? Mas se você já fez isso pelo menos uma vez, então você mudou o mundo inteiro de uma forma positiva. E isso diz muito. Certo? Entendeu?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Então não seja tão duro consigo mesmo. É só isso que você está fazendo.

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Você está se criticando. Eu não sou bom o suficiente. Eu não mereço culpa. Culpa. Culpa. Mas se você fez isso uma vez e sabe que fez só uma vez, você já fez.

PARTICIPANTE: Certo.

BASHAR: Todo o resto é... como é que se diz? Molho. Agora você está embalado, como o molho costuma ser. Entendeu?

PARTICIPANTE: Sim, entendi.

BASHAR: Então, tire a pressão. Tire a pressão. Apenas flua. Apenas fique tranquilo e flua. Sim. Como um molho.

PARTICIPANTE: Certo.

BASHAR: Muito bem. Apenas relaxe. Saiba que você já fez isso. Portanto, se você fizer isso de novo, é um bônus. É uma vantagem. É a sua capacidade de decidir que eu escolho fazer isso desta vez. do jeito que eu escolho fazer. E eu sei que quando escolho fazer, ainda estarei sendo útil porque isso me dá alegria. Dá alegria a eles. Mas eu não preciso me apresentar. Eu já fiz isso.

PARTICIPANTE: Hum.

BASHAR: Isso te ajuda muito? Você se sente um pouco mais leve?

PARTICIPANTE: Sim. Muito menos pressionado. Muito obrigado. Muito obrigado, Bashar.

BASHAR: Com carinho para você.

Onde está o medo, se você está no agora?

BASHAR · ESCOLHAS E OPORTUNIDADES · 6 DE OUTUBRO DE 1991 · PARTICIPANTES: HENRIETTA

Henrietta já tinha praticado respiração com Bashar e se sente maior. Mesmo assim, o medo a trava: ela teme o próprio eu pequeno e as situações de trabalho.

O que ele ensina aqui

- O eu menor e o eu maior não são partes separadas: você é o todo, só interpretando papéis diferentes.
- O medo só nasce quando você projeta o presente para um futuro ou um passado imaginários; no agora ele não tem onde existir.
- Se há medo no roteiro, você pode reescrevê-lo: você é ao mesmo tempo o ator, o diretor e o roteirista.
- Quando o medo vem, dá para usar a energia dele, por exemplo atuando e convertendo-o em outras facetas.

> **Nota do MPR:** Eu maior e eu menor: Bashar diz que são só termos para o foco; é como olhar para uma cadeira em vez de olhar para a sala inteira.

> **Nota do MPR:** Sincronia: Bashar chama assim as oportunidades que aparecem na hora certa; ele pede que você aja quando elas chegam.

> **Nota do MPR:** Henrietta se apresenta pelo nome no começo da conversa, antes da pergunta transcrita aqui.

A conversa

HENRIETTA: Minha pergunta é: o que mais posso fazer para continuar me expandindo até explodir?

BASHAR: Mas você já sabe a resposta. Qual é a resposta? Responda a partir do seu eu expandido.

HENRIETTA: Parece que... parece que é amor.

BASHAR: Sim, claro. Porque você está se conectando com a energia primordial de tudo o que existe, que é o amor incondicional. Mas o que você pode fazer para usar essa energia? Como já discutimos muitas vezes, responda a partir do seu eu expandido.

HENRIETTA: Posso continuar seguindo o fio daquilo que me empolga.

BASHAR: Sim. Vai continuar?

HENRIETTA: Vou, mas estou com muito medo, Bashar. Ainda vejo isso me bloqueando. Continuo tentando e às vezes te bloqueio.

BASHAR: O que está te bloqueando?

HENRIETTA: Medo.

BASHAR: Medo de quê?

HENRIETTA: Medo de quê? Acho que meu eu maior não tem medo, mas meu eu menor tem medo... acho que da não existência.

BASHAR: Não existência.

HENRIETTA: E eu sei que você disse que eu não posso não existir se existo agora.

BASHAR: Mas você ainda acha que é possível?

HENRIETTA: Sim. Meu eu pequeno acha. É.

BASHAR: Seu eu pequeno.

HENRIETTA: Meu eu grande não acha. Eu sei disso. Consigo me conectar com isso. Mas meu eu pequeno pensa que se eu fizer isso, a próxima coisa que vai acontecer é que serei esmagado ou pisoteado.

BASHAR: Errado. Você quer dizer como a barata?

HENRIETTA: Exatamente como a barata.

BASHAR: Veja como as baratas têm medo de você? Agora você tem algo com que se identificar nesse sentido. Permita que seu eu maior o acolha em seus braços metafóricos, que o acolha sob suas asas metafóricas, que lhe mostre que você não pode, de forma alguma, ser separado do eu maior. Eu menor é apenas uma terminologia. É apenas um foco. Só isso. Eu menor é simplesmente outra maneira de dizer que estou olhando para uma cadeira na sala em vez de olhar para a sala inteira. E daí? Nenhuma diferença real aqui. Apenas uma questão de foco. Nenhuma diferença fundamental intrínseca. Você é o eu maior. Se você se sente como uma versão menor de si mesmo, então você é o seu eu maior fingindo ser o menor. O eu menor não é literalmente uma parte separada. Você é um ser completo, não importa o que esteja fingindo ser.

HENRIETTA: Então, se você se sente como uma versão menor de si mesmo, é você, como o seu eu maior, fingindo ser um eu menor. Meu eu maior sente que seu único objetivo aqui é amar. Sim, meu eu menor e eu acho que entendo e acredito, mesmo neste momento, que eles estão integrados. Mas existe outra crença de que há tarefas burocráticas que eu preciso fazer.

BASHAR: Tarefas burocráticas.

HENRIETTA: Sim. Pequenas coisas que eu preciso fazer.

BASHAR: E como o quê? Como o quê? Como o quê?

HENRIETTA: Hum, abotoar camisas.

BASHAR: Sim.

HENRIETTA: E, hum, agora estou apavorado com situações de trabalho, emprego, sabe, situações de trabalho.

BASHAR: O que você deseja fazer? O que você deseja fazer?

HENRIETTA: Eu realmente desejo ser.

BASHAR: Do que você tem medo de fazer?

HENRIETTA: O que eu quero fazer é simplesmente fazer o que eu quero fazer minuto a minuto. Eu não sei o que é.

BASHAR: Certo.

HENRIETTA: A cada minuto me vem à mente o que eu quero fazer no minuto seguinte. Eu não sei.

BASHAR: Certo. E você sente que isso não é algo que você consegue fazer. Você sente que o seu eu superior conseguiria, mas

o seu eu inferior não.

HENRIETTA: Sim. Sim.

BASHAR: Certo. Certo. Isso é justo. Isso é honesto. Isso é admitir como você se sente. E está tudo bem. Um momento. Um momento. Um momento. Qual é a coisa mais empolgante que você consegue imaginar fazer agora?

HENRIETTA: Estar aqui. Eu gostaria de conversar com você neste exato momento. É isso.

BASHAR: Certo. E se eu encerrasse esta conversa agora, o que você faria?

HENRIETTA: Eu andaria por aí e conversaria com as pessoas.

BASHAR: Certo. Como você sabe disso? Isso ainda não aconteceu. Eu ainda não encerrei a conversa. Então, como você sabe qual será a coisa mais empolgante que você gostaria de fazer quando esta conversa terminar?

HENRIETTA: Estou apenas imaginando.

BASHAR: Certo. No entanto, estar realmente presente no momento não significa necessariamente projetar dessa forma. Significa realmente se permitir descobrir naquele momento, quando a conversa terminar, o que você realmente terá vontade de fazer. Não supor. Você pode ter uma boa ideia, imaginando o que provavelmente acontecerá. Mas, ao mesmo tempo, você também pode se permitir simplesmente deixar fluir e confiar que, naquele momento, o que quer que seja mais emocionante se revelará para você, não é? Sim, isso é óbvio, não é? Sim, é óbvio.

BASHAR: É óbvio. Sim. Então, onde está o medo? Se é tão óbvio para você que, a qualquer momento, a coisa que realmente seria mais emocionante se revelará, então de onde vem o medo? Em que lugar, em que tempo o medo precisa existir? O medo só vem de quando você projeta do presente para um futuro imaginário. Projetando-se no presente a partir de um passado imaginário, sem estar realmente no presente. O medo não vem do conceito do presente. Ele vem do conceito do futuro ou do passado no presente. Mas se você simplesmente se permitir relaxar no presente e deixar que tudo o que precisa acontecer se manifeste no presente, o medo não terá espaço, porque você não o estará criando a partir do futuro aparente ou do passado aparente. Você entende o que estou dizendo?

HENRIETTA: Sim, entendo.

BASHAR: Isso te permite sentir algo diferente sobre o conceito?

HENRIETTA: Sim, consigo. Parece que as paredes que eu criei estão desaparecendo de dentro do meu corpo. Bem, obrigada. Obrigada.

BASHAR: Você é o eu maior. Você é o eu total. Mesmo que queira fingir ser o eu menor. Não são duas coisas separadas. Não se trata de o eu maior e o eu menor estarem conectados. Eles são um só. Eles são você. Você interpretando o eu maior. Você interpretando o eu menor. Você interpretando o eu medroso. Esses são todos papéis que você desempenha no palco da sua existência. São apenas papéis. São apenas um roteiro. Páginas em um roteiro. Se você não gostar do roteiro, se houver medo no roteiro, diga que essa parte não é para você. Onde está meu agente? Ah, eu sou meu

agente. Agente, encontre outro roteiro para mim. Crie outro roteiro para mim. Ah, sim, eu também sou o roteirista. Tudo bem, vou escrever outro roteiro. Ah, sim, eu sou o diretor. Eu sou o produtor. Eu sou o diretor de fotografia. Eu sou o filme. Eu sou o O todo, a visão geral. Eu sou a ideia completa. O que você quiser que essa ideia completa seja é o que ela será em qualquer momento. Mesmo que você escolha, em algum momento, incluir medo no seu roteiro, é apenas uma fala. Reescreva. Vocês são todos os atores atrás da câmera, na frente da câmera, em todos os lugares. Como isso faz você se sentir?

HENRIETTA: Muito feliz.

BASHAR: Você tem alguma inclinação para atuar?

HENRIETTA: Que eu saiba, não.

BASHAR: É algo que te atrai de alguma forma?

HENRIETTA: Sempre tive medo disso.

BASHAR: Você sempre teve medo disso.

HENRIETTA: Sim. Muito.

BASHAR: Sim. Então, definitivamente, é algo que você deveria fazer. Você é absolutamente perfeito para o papel, já que também é o diretor de elenco. Deixe a sincronia fluir. Aproveite essas oportunidades, aja de acordo com elas. Isso realmente fará, eu garanto, especialmente na vida que você construiu, uma grande diferença. Se você simplesmente seguir nessa direção, brincar um pouco com isso. Apenas brinque com isso. Brinque com a atuação. Veja aonde isso leva. Não tem problema ter medo. Você pode usar

o medo para enriquecer sua atuação. Nossa, como ela é convincente. Ela está atuando com medo. E nossa, como eu acredito nela. Você pode usar isso. Use a energia. Converta a energia. Transforme a energia do medo nas diferentes facetas que você pode assumir. Aprenda a fazer isso e você será uma atriz invencível. Muito bem.

HENRIETTA: Muito bem. Obrigada. Obrigada, Bashar.

Medo de ter medo: a nota desafinada

BASHAR · RECRIANDO A SI MESMO · 24 DE JANEIRO DE 1997 · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE DO ENCONTRO (SEM NOME NA TRANSCRIÇÃO)

Uma participante conta uma noite de pavor em um hotel, sem conseguir dormir, e diz que sempre fica nervosa quando fala com Bashar.

O que ele ensina aqui

- Nervosismo pode ser lido como empolgação; medo e alegria são feitos da mesma energia.
- O que trava você não é o medo, é o medo de ter medo: aceite que pode sentir medo e use-o.
- O medo é como uma nota desafinada no piano: não se foge do piano, afina-se a tecla, e a tecla aponta a definição que precisa de ajuste.
- Quando o medo vem, trate o que o assusta como um convidado: faça um chá, sirva uma xícara e converse com a imaginação.

> **Nota do MPR:** Fazer chá: a imagem que Bashar usa para propor uma relação de hospitalidade com o que você sente presente, em vez de resistir a isso.

A conversa

PARTICIPANTE: Como vai? Estou tão nervosa. Sempre fico tão nervosa toda vez que falo com você.

BASHAR: Considere isso como empolgação em vez de nervosismo.

PARTICIPANTE: Ok. Ok, é isso. Ok. Bem, eu esperava que você pudesse... explicar algo ou me ajudar a superar algo. A última... experiência... que eu tive foi há algumas semanas. Eu estava no Oregon.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: E hum

BASHAR: experiência de quê?

PARTICIPANTE: De ser... algo que acontece comigo com bastante frequência, mas nunca consigo me lembrar direito. Então, anotei um pouco.

BASHAR: Ah, tudo bem. Compartilhe.

PARTICIPANTE: Hum, não conseguir... eu não conseguia dormir porque estava apavorada

BASHAR: de

PARTICIPANTE: quem quer que estivesse no quarto.

BASHAR: Ah, certo.

PARTICIPANTE: Havia alguém no quarto e... eu acendi as luzes para poder dormir, mas não conseguia fechar os olhos porque toda vez que os fechava, pensava que alguém ia subir e me cortar. Não sei por quê. Eu ficava pensando que ia ser cortada.

BASHAR: Ah, tudo bem.

PARTICIPANTE: E... eu não sei. Havia alguém lá a noite toda me mantendo acordada.

BASHAR: Ah, tudo bem.

PARTICIPANTE: Eu estava com muito, muito medo de cada canto. E

BASHAR: E por que você não se levantou para fazer chá?

PARTICIPANTE: Bem, eu estava em um hotel. Então, bem, eu meio que andei por aí, liguei a TV e fiz todo tipo de coisa, mas a pessoa estava lá o tempo todo.

BASHAR: Mas esse não é o ponto. Quando perguntamos, usando eufemismos, por que você não se levantou para fazer chá, não estamos... Estamos falando de criar algo para si mesmo. Estamos falando de formar uma relação com o que você acredita estar presente no ambiente e oferecer-lhe um pouco de chá.

PARTICIPANTE: Sim. Você já me explicou isso antes, mas não consigo

BASHAR: mas farei de novo se necessário.

PARTICIPANTE: Sim, eu estava realmente... e também... meu corpo começou a vibrar. Isso acontece às vezes. Começo a tremer.

BASHAR: Que interessante. Significa que sua vibração está aumentando. Apenas a sua definição dessa experiência como algo negativo faz com que você a experimente como algo negativo. Se você começar a se divertir com isso, mesmo que te assuste, saiba que as pessoas no seu planeta se divertem sentindo medo às vezes. Caso contrário, vocês não teriam parques de diversões,

montanhas-russas e filmes de terror. Então, entenda que, de certa forma, você está cocriando seu próprio filme de terror, sua própria montanha-russa, para despertar algo dentro de você. O simbolismo de se forçar a permanecer acordado é que você sabe, lá no fundo, que alguma consciência precisa despertar sobre suas conexões e interações interdimensionais com outras consciências e consigo mesmo internamente. Então, a ideia de lhe apresentar essa noção de fazer chá é uma forma de preparar uma mesa que permita à sua imaginação, se você se acomodar nesse ritual familiar, criar a aparência de uma conversa com qualquer que seja essa outra consciência ou energia. Para que ela possa começar a se revelar a você, para que você possa começar a se sentir mais à vontade com esse relacionamento e trazê-lo à luz, para que não precise mais ficar com medo dele. Então, eu sugiro que, na próxima vez que isso acontecer, você literalmente passe pelo ritual de imaginar que simplesmente tem um convidado em casa e que prepara a mesa para o chá, senta-se, toma um chá, serve uma xícara para o outro, quantos você imaginar que estejam presentes, e começa a conversar e vê o que sua imaginação cria. Você pode se surpreender com o que surgir se fizer isso.

PARTICIPANTE: Ok.

BASHAR: Certo.

PARTICIPANTE: Sim. Vamos fazer um chá. Por que eu... Por que continuo pensando que vou ser cortado?

BASHAR: De tempos em tempos, algumas dessas interações envolvem o que você normalmente chama de coisas do seu passado

que você reconheceria como procedimentos médicos. Você entende?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Às vezes, literalmente, seu corpo foi cortado.

PARTICIPANTE: Hum, quem, quem foi?

BASHAR: Grace. Uma facção dela. Mas, novamente, isso não significa que isso não possa ser igualado, mas exigirá grande presença e grande hospitalidade.

PARTICIPANTE: Da última vez que estive aqui com vocês, fui para casa, fui para a cama e disse: "Ok, pessoal, venham aqui fora e podemos conversar porque sinto que não vou ter medo." E, claro, nada aconteceu. Obrigada. Amém.

BASHAR: Veja, a ideia, se me permite interromper, não é se convencer de que você não vai ter medo. Isso é exatamente a coisa errada a se fazer. O que se deve fazer é dizer: "Se eu estiver com medo, tudo bem. Ainda posso usar meu medo e aprender algo com ele. E ao aceitar que posso estar com medo, paradoxalmente, ao aceitá-lo e aprender com ele, posso permitir que ele se transforme em alegria. Então, não se trata de não ter medo, mas sim de que, se eu estiver com medo, ainda existe uma maneira de usá-lo positivamente para que ele se transforme e, então, eu não tenha mais medo."

PARTICIPANTE: Certo.

BASHAR: Mas a única maneira de não ter medo é entender que você pode estar com medo e aceitar isso como algo normal, em vez

de tentar reprimir o medo. Lembre-se, não é o medo em si que te impede de fazer nada. É o medo de ter medo que te impede.

PARTICIPANTE: Sim, entendi.

BASHAR: Então use seu medo, use sua imaginação criativa e transforme-se. Porque, novamente, lembre-se, medo e alegria são a mesma energia. São feitos da mesma energia. O medo é, mais uma vez por analogia, aquela pequena nota desafinada no piano que simplesmente te diz que existe uma ideia dentro de você que está em desafinação com o resto do seu instrumento. Quando você toca a nota desafinada "plon plon plon " no seu piano, você não sai correndo em pânico, gritando e nunca mais toca o piano. Não, você afina aquela tecla. Você diz: "Por que está desafinada?". Em termos de medo, o medo está dizendo que você tem uma definição dentro da sua consciência, dentro da sua crença, quando você toca "plon plon" e percebe que está dissonante. É só isso. É outra analogia física dessa mesma ideia para te conectar com o que você precisa ajustar. Então, se você sabe que é para isso que serve, pode usá-lo com essa atitude e entrará em contato com as definições que fazem a energia se traduzir em medo. E, ao ajustá-las, você permitirá que a chave volte à harmonia. Faz sentido? Mas, para você, da maneira como escaneamos sua energia, uma das maneiras mais eficazes de envolver e engajar sua imaginação nesse relacionamento é fazer um chá só para vocês dois. Sua porcelana mais fina.

O medo de ter poder demais

BASHAR · EU SUPERIOR · 25 DE ABRIL DE 1992 · PARTICIPANTES: UM PARTICIPANTE DO ENCONTRO (SEM NOME NA TRANSCRIÇÃO)

Um participante lê, compartilha e olha para dentro, mas esbarra num bloqueio que atribui ao medo. Bashar pede que ele use a imaginação para dizer do que tem medo.

O que ele ensina aqui

- A imaginação que cria o medo é a mesma que cria o que você prefere; ela nunca falha em mostrar do que você tem medo.
- O medo de ter poder demais não tem base: um copo não contém mais água do que a sua capacidade, e você não descobre um poder que não pode lidar.
- Só a crença de que você não dá conta faz com que você não dê conta.

> **Nota do MPR:** Bashar usa o copo como imagem: o que transborda vai para outro lugar e não diz respeito ao copo.

> **Nota do MPR:** Os trechos em que Bashar fala em primeira pessoa ("estou bloqueado") são ele imitando o que a pessoa costuma dizer a si mesma.

A conversa

BASHAR: E como você tem feito isso até agora?

PARTICIPANTE: Lendo e compartilhando com os outros e me voltando para o meu interior. E me deparo com um bloqueio. Há uma pergunta que tenho, que não sei se preciso enunciar

especificamente, mas continuo encontrando um bloqueio e não consigo superá-lo completamente. E o medo parece ser o que me impede.

BASHAR: Medo de quê?

PARTICIPANTE: Não sei.

BASHAR: Bem, vamos usar sua imaginação. Todos vocês têm imaginações brilhantes. E muitas vezes descobrimos que vocês não têm absolutamente nenhuma dificuldade em usar essa imaginação ao imaginar coisas negativas. Mas quando se trata de coisas positivas, ah, não sei. Estou bloqueado. Não consigo descobrir que caminho seguir. Minha imaginação parece não estar funcionando hoje. Ontem, quando eu estava com medo e em pânico, ela funcionou maravilhosamente bem. Portanto, você pode dizer que tem uma grande vantagem em descobrir do que tem medo, porque sabemos que sua imaginação sempre funcionará a seu favor. Nunca te decepcionará quando se trata de descobrir do que você tem medo. Então, vamos usar essa imaginação. Não tenhamos medo de ter medo. Vamos usar essa imaginação. E agora, me diga, da melhor forma que puder, qual é a pior coisa que poderia acontecer com você? Qual é a coisa mais assustadora que você consegue imaginar em sua vida?

PARTICIPANTE: De alguma forma, tenho a sensação de que serei mais poderoso do que acho que serei capaz de lidar.

BASHAR: Ah, agora você vai responder a uma pergunta para mim?

PARTICIPANTE: Vou tentar.

BASHAR: Ah, você não precisa tentar. Como é possível um copo conter mais água do que sua capacidade?

PARTICIPANTE: Bem, não é possível. O excesso transbordará.

BASHAR: Sim. Portanto, o copo só precisa se preocupar com a quantidade de água que contém.

[…]

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Sim. Toda a outra água vai derramar em outra xícara ou ir para algum lugar que não diz respeito a esta xícara. Correto.

PARTICIPANTE: É isso mesmo.

BASHAR: Você foi projetado da mesma forma. Não existe nada que seja mais poderoso do que você pode controlar. Então não é possível. Não é possível não ser capaz de controlar todo o poder que você descobre possuir, porque se você o descobriu, então, por definição, você obviamente está pronto para lidar com ele, ou ainda não teria consciência disso. As coisas não acontecem por acaso. Não existem realidades sem sentido, tempos sem sentido, criações sem sentido. Se você se torna consciente de que possui uma certa habilidade, sua consciência em si significa que você está pronto para lidar com ela. Agora, entendemos que muitas vezes alguns de vocês passarão por um processo no qual se acostumarão a lidar com isso. Mas isso significa que, se você está consciente disso, pode partir do pressuposto de que, obviamente, em algum nível, é capaz de lidar com qualquer grau desse poder que, de certa forma, será liberado por você. E você não precisa se preocupar em não conseguir lidar com isso. Isso realmente não é possível. A única

coisa que faz parecer que qualquer empoderamento que você sinta não seria capaz de lidar com ele é a própria crença de que talvez não seja possível lidar com ele. Não há nada inerente ao poder em si que seja incapaz de ser controlado por você. Apenas a crença de que você não consegue lidar com ele faz com que você não consiga lidar com ele. Entendeu?

PARTICIPANTE: Sim, entendi.

O medo do desconhecido: não há fora

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

Um participante sente "energias" à noite e hesita em assumir que cria tudo. Elan nomeia o medo de atrair energias desconhecidas e responde a ele.

O que ele ensina aqui

- O que você sente como energia ou guia externo existe dentro de você; tudo é você.
- Hesitação, receio e medo são sinais de que a decisão ainda não está firme.
- Se não há fora, não há origem desconhecida: nada acontece sem intenção, a menos que a decisão permita.
- Inclua na decisão que a transformação seja positiva e refine-a com o retorno que a experiência traz.

> **Nota do MPR:** "Des-conhecer" e "des-cobrir" são jogos de Elan com as partes da palavra: o desconhecido pode ser descoberto.

> **Nota do MPR:** Elan chama de "decisão" o modo de se definir; ela vem junto com confiança e ação.

> **Nota do MPR:** A conversa começa logo depois de Elan dizer que a mudança vem da decisão, e não do processo que a precede.

A conversa

PARTICIPANTE: Então as "ENERGIAS" que sinto à noite ao meu redor são a minha própria consciência vindo trabalhar com a minha própria vibração?

ELAN: Com certeza... até a ideia do que vocês chamam de "guia espiritual", ou de qualquer manifestação externa, existe literalmente dentro de você. Você pode percebê-los como "outros seres" para viver nuances muito específicas da sua consciência e, claro, pela expressão física é uma ideia bem válida atribuir...

"este é este GUIA... esta é esta CONSCIÊNCIA... esta é esta ENERGIA."

Mas o que você disse é de fato o mais exato... É TUDO, NA VERDADE, VOCÊ.

PARTICIPANTE: Então... "eu estou no comando?"

ELAN: Bem... depende de você!

Sugiro que, quando você viver isso de fato, vai dizê-lo de modo um pouco diferente...

você vai pegar esse ponto de interrogação... ?

e endireitá-lo num ponto de exclamação...!

porque você simplesmente (ao tomar essa decisão) estará muito definido a respeito e "firme", como se diz.

EM VEZ DE DIZER... "bem... eu... crio... tudo?"

VOCÊ VAI DIZER

"EU CRIO TUDO!"

Você quer fazer isso?

PARTICIPANTE: Essa é a questão.

ELAN: Ah!... só você pode responder a essa! Posso arriscar um palpite. Percebo que SIM, você quer fazer isso... MAS há...

ALGUMA HESITAÇÃO, ALGUM RECEIO, ALGUM "MEDO".

O que você sente que poderia ser um resultado negativo de simplesmente retomar o seu poder e criar a sua vida de modo consciente?

PARTICIPANTE: O MEDO seria atrair...

ENERGIAS DESCONHECIDAS DE ORIGEM DESCONHECIDA.

ELAN: Ah, desconhecido, "des-conhecer"... então você poderia "des-cobrir" mais de si mesmo, não é?

PARTICIPANTE: Já que somos todos parte de um só, sim.

ELAN: Muito bem, e então talvez você possa revisar ou considerar (eu nunca vou insistir que faça nada disso, só sugerir) que "origens desconhecidas" já não têm importância quando você afirma que a realidade existe dentro de você, de modo consciente ou sabendo.

NÃO HÁ FORA NÃO HÁ ORIGEM QUE NÃO SEJA VOCÊ.

Você supõe que teria a intenção de se prejudicar, de se assustar ou de ter um resultado negativo... de si mesmo... para si mesmo?

PARTICIPANTE: Não, de propósito, não.

ELAN: Muito bem, então o que estamos dizendo aqui é...

INTENÇÃO CONSCIENTE (nenhuma intenção que simplesmente "entra de fininho").

Quando você toma a decisão... esta é a sua intenção, esta é a sua intenção clara. Assim, você pode começar a perceber agora que nada pode acontecer sem intenção, a menos que a sua decisão envolva essa permissão em particular. Suponho que você queira viver a sua transformação de modo positivo... não é?

PARTICIPANTE: Com certeza.

ELAN: Então simplesmente... inclua isso na sua decisão. Uma das ideias é ser muito Específico sobre o que é essa decisão e, se algo surgir na sua experiência que talvez resulte em revisar essa decisão... esteja disposto a usar esse retorno para se definir. E, pelo menos, esteja disposto a...

ESTABELECER QUEM VOCÊ É A PARTIR DO QUE PARECE ESTAR DISPONÍVEL...

a tomar a decisão sobre quem você é a partir do que parece estar disponível, e automaticamente você vai refiná-la. Isso ajuda?

PARTICIPANTE: Sim, obrigado.

Raiva e irritação

A raiva natural dura segundos e mostra o que você prefere.

Raiva sem condenação

ELIAS · SESSÃO 660 · 13 DE JULHO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E BOBBI (JALE)

Bobbi diz que a raiva lhe parece confusa e que a condena em si mesma. Pergunta se sentir raiva do outro não é falta de aceitação de si.

O que ele ensina aqui

- A raiva é só uma emoção expressa com intensidade. O que pesa é a condenação que você cola nela.
- Condenar a raiva a perpetua. Aceitá-la tira o poder que a mantém.
- Raiva e frustração são a mesma emoção; você as dividiu e ligou uma delas à condenação.

> **Nota do MPR:** "Duplicidade" é o termo de Elias para dividir as expressões em boas e más, aceitas e rejeitadas. "A Mudança" é a mudança de consciência em curso, ligada à aceitação.

A conversa

BOBBI: Você não poderia falar sobre a emoção da raiva? Eu sinto um grande número de sentimentos confusos com relação à raiva. Em grande parte não me agrada. (Elias ri) Pessoalmente costumo demorar a ficar com raiva, e preciso estar completamente furiosa para me expressar em termos de raiva, mas quando sou levada a esse ponto, a coisa avoluma-se e prevalece por um longo período de tempo. Sei que há pessoas que gostam disso mas no meu caso eu trato de o evitar sempre que possível. A percepção que tenho é que parece uma emoção desproporcionada e confusa capaz de

causar conflito e mágoa. Também se assemelha a um avolumar da energia, das situações e dos movimentos.

Eu condeno duramente as expressões de raiva que tenho – na verdade toda e qualquer expressão de raiva – ao mesmo tempo que o justifico quer pela culpabilização da outra pessoa quer atribuindo culpa à situação. Quando me sinto zangada com outra pessoa, e como estou criando a minha realidade na sua TOTALIDADE, nesse caso não estarei zangando-me comigo própria?

Nesse sentido... Bom, deixe-me ler isto. Se me sinto zangada com outra pessoa ou mesmo com uma situação, não se tratará da percepção que tenho da outra pessoa ou da criação ou percepção que tenho da situação com que me sinto irritada, e isso não tornará a raiva numa expressão de falta de aceitação pessoal?

Se procuramos todos expressar-nos a partir da essência e nos voltamos para nós em busca da origem do conflito, poderá existir ainda alguma expressão de raiva? Porque isto soa a contradição. Se eu estivesse praticando isso – a voltar-me para mim e a expressar-me a partir da essência – penso que com toda probabilidade a expressão da raiva devia ser diferente. Mas geralmente, a raiva traduz-se por uma erupção espontânea de uma emoção tal que as expressões que ela assume se tornam bastante espontâneas e automáticas. Por isso, qual será o aspecto de uma expressão da essência em termos de raiva?

[…]

ELIAS: Vamos ver as questões que você já está colocando, porque até o momento já colocou várias.

Quanto à emoção da raiva e à identificação dessa expressão em particular, ela consiste na expressão de uma emoção. Uma emoção a que vocês atribuíram convicções bastante vigorosas em associação com ela e com essa atribuição das opiniões que associam a essa emoção em particular também alteram a sua expressão. Você está acompanhando até aqui?

BOBBI: Estou.

ELIAS: Nesse sentido, a própria raiva não passa da expressão de um desassossego e de uma forma de agressão.

Agora; nenhuma destas identificações constitui aquilo que vocês designam como negativo ou positivo, apesar de ambas poderem ser encaradas em situações específicas como negativas ou positivas. A agressão pode ser encarada de uma forma positiva, assim como de um modo que vocês designariam como destrutiva, dependendo da percepção que tiverem da própria expressão e a percepção do objetivo da expressão.

Bom, vocês desenvolveram identificações e definições e as associaram a essa emoção em particular, devido a ela se expressar com intensidade. Também pode ser manifestada com espontaneidade e muitas vezes é expressada em relação a um estímulo externo. Outras emoções podem ser manifestadas em conjugação com elementos externos mas muitas vezes também podem ser criadas em associação com vocês, em termos singulares, por assim dizer. A raiva também pode ser expressada de forma singular, mas em grande parte, a expressão de raiva que vocês manifestam tem lugar em relação a influências externas, por assim dizer.

Nesse sentido, em relação à associação que ela apresenta com a duplicidade, vocês criaram identificações e definições vigorosas em relação a essa emoção em particular. Poucos, na sua realidade física encaram a emoção da raiva como positiva. A maioria encara-a como prejudicial, destrutiva, negativa, danosa, e com toda a honestidade, má! (Rindo)

BOBBI: É!

ELIAS: Agora; deixe que eu diga a você também, tal como já referi com relação a outros assuntos, o vigor da condenação que vocês tecem a essa emoção em particular reverte sob a forma de uma tremenda contribuição para a sua perpetuação.

Nesse sentido, à medida que vocês concentram a sua energia na expressão da condenação com intensidade, no mal que essa emoção particular traduz e no fato de dever ser eliminada ou ser reconfigurada a um tal extremo que deixe de ser reconhecida, vocês continuam perpetuando a expressão atual que encaram como má. Já tive ocasião de acentuar isso muitas, muitas vezes, em diferentes situações, por se tratar de uma ação efetiva que vocês empreendem em variadíssimas questões. O próprio elemento que vocês não desejam perpetuar ou que desejam alterar, vocês PERPETUAM, por meio da condenação que concentram nele, e quando se permitem aceitá-lo, também deflectem, por assim dizer, o poder que é sustentado na preservação dessa expressão.

Quanto à sua pergunta acerca da aceitação e da sua expressão da raiva no relacionamento com outro indivíduo, e se não representará uma falta de aceitação de si mesma, você tem razão,

pois representa. Vocês criaram uma identificação da raiva como sinônimo de condenação.

BOBBI: Pois. E não será?

ELIAS: Não. Trata-se unicamente de uma emoção que é expressada com intensidade sob a forma de agressão. Vocês alteraram essa expressão e a reconfiguraram e criaram uma outra concepção que passam a identificar como raiva. Mas a própria emoção atual não é totalmente aquilo que vocês identificam no juízo de valor que fazem.

Deixe que eu diga a você, para voltar para outra das suas questões sobre o assunto, que em conjugação com esta Mudança que a Consciência atravessa, à medida que vocês prosseguem com a inserção desta Mudança na Consciência na sua realidade objetiva e se deslocam de forma crescente no sentido da aceitação, vocês não estão eliminando - tal como declarei previamente - as expressões básicas da sua realidade.

Vocês não estão eliminando as crenças que possuem nem as emoções; não eliminam os pensamentos nem as suas expressões sexuais. Tudo isso são elementos básicos da concepção desta dimensão física particular, que continuais expressando. Apenas estão alterando a sua expressão por meio da aceitação pessoal e das opiniões, e isso na verdade altera a sua realidade e amplia a consciência de vocês. Nesse sentido, vocês não estão eliminando as expressões de qualquer das suas emoções.

Na medida em que esta mudança se opera em cada um de vocês, continuarão expressando cada uma das emoções que presentemente expressam, pois isso consiste num aspecto desta

dimensão física que vocês criaram de forma bastante propositada, a fim de explorarem a expressão física. Mas ao removerem a expressão ou o aspecto da condenação de uma emoção em particular, a sua expressão pode aparentar ser completamente diferente daquilo que presentemente identificam como sendo essa emoção.

Também referi a vocês há pouco tempo, e com alguma frequência, que vocês estão redefinindo a sua realidade e nesse ato, à medida que se permitem identificar as definições que presentemente sustentam nessa realidade, e reconhecem as formas de condenação que associam a tais definições e se permitem voltar no sentido da aceitação, também estão alterando a sua realidade com esse ato de redefinição.

BOBBI: Penso que é aí que está a minha dificuldade, na redefinição da raiva. Na discussão que tivemos ontem à noite, sentimo-nos verdadeiramente pressionados a encontrar uma situação em que fossemos capazes de sentir a emoção da raiva – sentirmo-nos zangados – sem qualquer envolvimento de condenação que despertasse essa emoção.

ELIAS: Porque vocês estão associando essa emoção em particular, tal como declarei, à condenação como um sinônimo.

BOBBI: Estamos sim! Não me ocorre nenhuma situação em que sentisse a emoção da raiva sem que fosse despoletada por algum tipo de condenação – seja de nós próprios, ou da situação, ou do outro, ou da expressão que ele assume.

ELIAS: Agora...

BOBBI: Como será que isso… Não entendo de que forma isso opera.

ELIAS: Deixe que eu lhe diga, Jale… Isto poderá originar certos elementos de conflito (Rindo) em algumas pessoas, mas vamos avançar, a despeito disso. Ah, ah, ah! Identifique para si mesma aquilo que você define como a emoção da frustração.

BOBBI: Está bem.

ELIAS: Agora; em meio a essa frustração, você será capaz de expressá-la de uma forma destituída de condenação? (Pausa)

BOBBI: Sim.

ELIAS: Exato. Pois, você pode expressar frustração sem ter necessariamente que criar condenação associada a essa emoção.

Bom, vou "sacudir o barco" de vocês uma vez mais e dizer a vocês que procedem, nas suas crenças, à identificação de uma distinção entre a raiva e a frustração. Vocês encaram a raiva e a frustração como sendo expressões diferentes e distintas. Mas eu digo a você que ambas consistem em aspectos da mesma emoção.

BOBBI: Está bem, aspectos da mesma emoção; porém, não particularmente o mesmo, é?

ELIAS: CONSTITUEM a mesma emoção. Ambas são aspectos da mesma emoção, porque vocês dividiram a expressão.

Vocês criaram uma divisão na expressão, associaram um dos aspectos à condenação, e adotaram esta expressão particular da emoção em associação à sua falta de aceitação pessoal.

Agora, deixe também que eu diga a você, em termos bastante realistas, que na verdade isso é bastante benéfico, por se tratar de uma expressão objetiva, exteriorizada e óbvia que serve de indicador ou um ponto focal, por assim dizer, de vocês mesmos.

Já referi a todos vocês muitas vezes não existirem quaisquer aspectos ocultos em relação a vocês mesmos, nem nenhum elemento pessoal que não se ache disponível a vocês em termos objetivos. Trata-se unicamente de uma questão de vocês se permitirem prestar atenção a si mesmos e de se familiarizarem com vocês e detectarem o que estiverem criando na sua realidade.

Ao se familiarizar consigo mesma, você também se permite identificar a forma COMO está definindo as suas expressões, AQUILO que expressa, e a RAZÃO pela qual expressa do modo que escolheu expressá-lo.

Na realidade a raiva consiste numa emoção benéfica e útil na forma como você escolheu expressá-la, associada como está às suas opiniões e ao modo como elas se acham ligadas à duplicidade. Porque, de cada vez que você experimenta a definição que dá à raiva, também se permite projetar uma expressão óbvia e objetiva da falta de aceitação de si mesma, o que lhe propõe igualmente uma oportunidade de identificar e alterar essa expressão.

Com isso você se permite reconhecer que a raiva e a frustração traduzem uma só e mesma emoção. Por isso você pode expressar essa raiva sem condenação. Pode ser expressa como uma expressão emocional objetiva, o que na realidade traduz a sua concepção.

Raiva e frustração: parar e olhar

ELIAS · SESSÃO 202305171 · 17 DE MAIO DE 2023 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LYNDA (RUTHER), QUE LÊ PERGUNTAS DE ZOÉ (TYA)

Lynda lê, em nome de Zoé, uma pergunta sobre a raiva e se Elias falava também de frustração.

O que ele ensina aqui

- Raiva é o que você sente quando não vê as suas escolhas; frustração é repetir uma direção só.
- Nas duas, a primeira ação é parar. Na frustração, faça algo diferente; na raiva, pergunte o que cria a intensidade.
- Pensar sem parar por que você sente raiva é brigar consigo, e isso trava a resposta. Dizer a si mesmo "basta por enquanto" deixa a resposta vir.

> **Nota do MPR:** Zoé é quem enviou as perguntas; Lynda as lê na sessão. O timer indica o fim da sessão, e Elias continua a resposta.

A conversa

LYNDA: "Quero perguntar sobre a minha raiva. Você se refere também à minha frustração, ou quer dizer algo mais específico com raiva?"

ELIAS: A raiva é o que você sente quando acha que não tem nenhuma escolha, quando não sabe quais são as suas escolhas. Você não tem consciência das suas escolhas e, por isso, numa situação, fica com raiva. Você entra em conflito com outra pessoa,

ela diz ou faz algo e isso lhe dá raiva. O motivo da raiva é que você está numa posição em que não sabe o que fazer. Então a única coisa que pode fazer é reagir, porque não sabe o que fazer. Você não sabe quais são as suas escolhas.

Você não pensa em nada disso, porque tudo é reação. E o que acontece nisso é que a única coisa que você de fato faz, além de sentir raiva, é geralmente ficar na defensiva, em que culpa outra pessoa ou outra coisa, sente-se na defensiva e se justifica. Você faz isso porque não sabe o que mais fazer. Não sabe quais são as suas escolhas para avançar de modo produtivo e benéfico.

Eu diria que o que eu abordava com você era tanto a frustração quanto a raiva. Elas são muito próximas. A diferença é que, com a frustração, em geral você acabará chegando a alguma escolha. Vai se dar o reconhecimento de alguma escolha, de uma solução. Pode exigir algum tempo, mas em geral você se dá algum tipo de solução. É por isso, ou um dos motivos, que é tão importante parar e, nisso, pensar: qual é o sentimento que estou vivendo? Identificá-lo como frustração ou raiva e, então, poder voltar a atenção para o que você está fazendo. Se está frustrado, o que você faz é ficar fixado numa só direção e repetir uma só direção. O que então interrompe a sua capacidade de se dar uma resposta. E, portanto, o que você está fazendo? Repetindo.

O que você faz, em geral, é muito simples. Não é uma resposta complicada. É uma declaração de uma frase sobre o que você faz. Se está com raiva, é reconhecer que você não está vendo as suas escolhas. Nas duas situações, a primeira ação é parar. Se está frustrado, pare de prestar atenção no que o frustra e faça algo diferente. Depois você pode voltar a esse assunto mais tarde e,

provavelmente, vai se dar uma resposta. Se está com raiva, é parar e, por assim dizer, perguntar a si mesmo: "O que está causando esta intensidade?"

[Toca o aviso do fim da sessão]

ELIAS: "O que estou fazendo que cria a intensidade do que sinto?" Primeiro, em geral a sua atenção está completamente fora de você e fixada em outra coisa ou em outra pessoa. E, nisso, você está definitivamente no modo de culpar. Culpar não serve a ninguém. Portanto, é questão de parar e olhar para isso. Também não é benéfico virar a culpa contra si mesmo. Culpar não serve a ninguém. Então é questão de olhar para a situação, olhar por que você está reagindo com intensidade, porque a raiva carrega intensidade. Sempre carrega. O que também é uma das diferenças entre raiva e irritação: você pode estar muito irritado num momento, mas a raiva gera uma intensidade muito forte.

Nisso, olhe o que gera essa intensidade. É medo? É culpar não só a outra pessoa, mas a si mesmo? É justificar? Porque isso também pode intensificar a raiva, algo que as pessoas fazem com muita frequência. Elas ficam com raiva de algo e depois se justificam por estarem com raiva.

Nisso, seja o que for, mesmo que você não consiga identificar por inteiro o que está fazendo, há as peças básicas que pode identificar: provavelmente você culpa outra coisa ou outra pessoa, e não tem certeza e não sabe o que fazer a respeito. E não há nada que você tenha de fazer a respeito. Você não precisa fazer algo, além de reconhecer que talvez o que outra pessoa ou uma situação lhe apresentou seja desconfortável e você não goste. Isso não significa

que seja algo a que se agarrar com culpa. É apenas o reconhecimento de que você não gosta disto, de que está desconfortável.

Se for até aí que você consegue chegar no momento, basta. E então é simplesmente questão de não seguir os sentimentos, ou seja, não se mover na direção de pensar, pensar, pensar, pensar. Porque isso não vai servir a você em nada. Nisso, é questão de reconhecer que você não está confortável e que algo intenso está ocorrendo, e que você ainda não o identificou. Vai vir a você, se permitir. O pensar, pensar, pensar briga consigo mesmo. Isso bloqueia a sua capacidade de a informação chegar a você. Por isso, você não vai se dar uma resposta enquanto estiver brigando consigo mesmo. E, se está pensando por que está com raiva, você está brigando consigo mesmo.

Portanto, é questão de reconhecer e depois parar. Mover-se para a posição em que você consiga se dar a resposta que puder no momento. E isso basta. É importante dizer a si mesmo: isso basta. Basta por enquanto.

LYNDA: Basta por enquanto.

ELIAS: Sim. E que, se eu permitir, vou me dar mais uma resposta.

LYNDA: Certo.

ELIAS: Se eu estiver pensando, pensando, pensando, não vou me dar mais resposta nenhuma. Vou ficar preso numa resposta parcial.

Segurar a raiva e soltá-la de uma vez

ELIAS · SESSÃO 1745 · 4 DE ABRIL DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), DANIIL (ZYNN) E NATASHA (NICHOLE)

Natasha conta que segurou a irritação com uma colega até explodir. Sente alívio na hora, mas depois machuca a outra e a si mesma. Pergunta como sair da situação.

O que ele ensina aqui

- Reprimir e depois explodir são dois extremos; a energia presa sempre sai de algum jeito.
- Concordar não é requisito para aceitar. Você pode honrar as suas preferências e aceitar a diferença do outro.
- Compartilhar a sua perturbação, sem se desculpar, abre a porta da cooperação.

> **Nota do MPR:** O encontro foi uma sessão com duas pessoas, Daniil e Natasha, depois de uma sessão em grupo de que Natasha fala. "Oposição" é, para Elias, lutar contra o que você sente ou contra o outro.

A conversa

NATASHA: Estou muito feliz por termos esta sessão hoje. Eu pensava até que a sessão em grupo ressoou com muita força em mim, e senti que era dirigida pessoalmente a mim, porque eram exatamente as perguntas, ainda mais específicas do que eu pensava, que se aplicam aos problemas que tenho. E você está bem a par deles, imagino?

ELIAS: Sim.

NATASHA: Ainda não sei o que fazer com isso. Entendo do que você fala, mas é tão difícil se posicionar. Quando você já está na situação em que já expressa o que sente, como sai dela?

ELIAS: Ofereça um exemplo.

NATASHA: (Suspira) Certo, vou tentar este exemplo. Eu já contava isto ao Rodney e ao pessoal do trabalho: eu sentia toda essa energia acumulada em mim, esse conflito com uma colega de trabalho, e foi tão bom quando abri a boca e deixei sair um pouco. Mas, com toda essa intensidade que eu tinha, estou machucando a ela, estou começando a me machucar, embora eu estivesse tolerando e tentando descontar aquilo, deixar de lado, tentando me sustentar, tentando não reagir automaticamente, segurar as minhas reações automáticas. Mas provavelmente não fiz certo, porque aquilo se acumulou e depois eu soltei. O que faço nesta situação?

ELIAS: Então você gera um extremo e, em seguida, gera o outro extremo.

Agora, é exatamente o que discutíamos: opor-se. Primeiro, você se opõe a si mesma, não escuta as suas próprias comunicações e não presta atenção no que faz, reprimindo a sua energia, restringindo a sua energia. E o que eu expressei? Você pode segurar energia temporariamente, mas, no fim, ela será expressa. Você não pode contê-la. Ela será expressa de algum modo.

NATASHA: Na verdade, foi bom, na hora em que eu estava expressando.

ELIAS: Sim, e o motivo de você sentir-se bem é que está liberando a energia que vinha restringindo. Mas COMO você libera essa energia? E, depois dessa primeira sensação boa, o que você comunica? Você dá a si mesma outros sinais, e agora não se sente bem, e em seguida passa a se questionar, ou a sentir culpa, ou a se repreender por não dever ter se expressado daquele modo. Você gera esse círculo.

Agora, ao contrário da crença comum de que, uma vez feito, está feito e não há como desfazer, isso não é inteiramente correto. A chave é o equilíbrio e gerar uma cooperação, ou seja, honrar, nos seus termos, as suas preferências, as suas opiniões e o que você quer, mas também se permitir gerar uma cooperação e uma aceitação da diferença da outra pessoa. Isso não quer dizer que você precise gostar dessas diferenças nem concordar com elas, mas concordar não é requisito para aceitar.

Nisso, ao se permitir não se opor a si mesma, não se restringir, no momento você pode descobrir um caminho em que gere cooperação com a outra pessoa, sem ceder a ela.

Agora, você já criou a sua situação complicada, e a outra pessoa está perturbada, certo?

NATASHA: Sim, é verdade. Eu também.

ELIAS: E você também. Agora você pode compartilhar com a outra pessoa a sua experiência, o que você vê na sua experiência, e compartilhar a sua perturbação, o que reconhece a você mesma e também reconhece a outra pessoa. Não é necessário pedir desculpas, mas expressar e reconhecer também a sua perturbação, e nisso você abre uma porta de cooperação. Você pode descobrir

que pode ter uma nova comunicação com a outra pessoa de um modo diferente, em que, juntas, talvez gerem uma expressão de cooperação sem descontar nenhuma das duas e reconhecendo as diferenças de ambas, que elas são as suas diferenças.

NATASHA: Mas o engraçado é que, quando a vejo agindo assim, vejo a mim mesma, provavelmente exagerada. Eu me vejo, porque vejo de onde ela vem. Eu realmente vejo, e odeio isso. (Ri) Eu me vejo nisso.

ELIAS: Sim, que é o ponto, o reflexo da outra pessoa. Mas, ao compartilhar com a outra pessoa informação sobre a sua experiência, isso permite um entendimento e também gera um caminho em que você se move mais para uma expressão de exposição de si mesma.

NATASHA: Sim, e eu não gosto, de me expor!

ELIAS: Mas o que você está fazendo?

NATASHA: Evitando.

ELIAS: Sim, e, quanto mais você expressa isso, mais vai desgostar e menos liberdade você se dá.

Deixe-me dizer, minha amiga: você gerou um movimento considerável no período em que temos conversado. Você deu enormes saltos, permitiu a si mesma tremendas alterações no seu foco e se permitiu muito mais liberdade e muito mais aceitação. Este é outro passo. Não se detenha agora.

Raiva, culpa e vergonha: energia de alinhamento

BASHAR · A DIFERENÇA ENTRE CULPA E RESPONSABILIDADE · 1 DE ABRIL DE 2022

Bashar abre a transmissão explicando o que chama de energia de alinhamento: a raiva natural, a culpa e a vergonha como sinais, antes de virarem julgamento.

O que ele ensina aqui

- A raiva natural dura cerca de 15 segundos e vira uma energia de alinhamento: ela mostra que você saiu de sintonia com quem prefere ser.
- A culpa funciona pelo mesmo mecanismo; quando você a segura como julgamento contra si, ela vira vergonha e a raiva vira ódio.
- Responsabilidade, para Bashar, é a capacidade de responder: reconheça o sinal, volte ao alinhamento e pare de se julgar por ter saído dele.
- Sentir isso mostra que você funciona e se autocorrige: o sinal merece reconhecimento, não castigo.

> **Nota do MPR:** Raiva natural: Bashar usa o termo para a onda de alinhamento que aparece de início e dura cerca de 15 segundos, antes do julgamento.

> **Nota do MPR:** Texto de legenda automática, pontuado sem trocar palavras; trechos sem sentido na legenda foram cortados e marcados com […].

A conversa

BASHAR: Nós entendemos que muitas pessoas em seu planeta experienciaram os sentimentos de culpa e vergonha por muitos milhares de anos, dependendo das ações que você toma e quanto de sua consciência consciente entra em jogo com relação a se você agiu ou não fora da integridade, ou seja, fora da integridade e da ideia de se alinhar novamente. Mas muitas pessoas em seu planeta passam por um longo processo de deixando de lado a culpa e a vergonha antes que eles estejam realmente dispostos a se permitir experimentar a responsabilidade em um sentido positivo.

BASHAR: Como dissemos que nossa definição é simplesmente a capacidade de responder à ideia de que falamos antes, quando mencionamos o conceito de o que chamamos de raiva natural, que dura cerca de 15 segundos e depois se torna uma energia de alinhamento para você determinar como Volte a alinhar-se com sua verdadeira vibração: a culpa pode ser usada da mesma maneira, e é realmente ativada por muito do mesmo mecanismo, e é uma representação de uma energia vibracional semelhante à raiva quando se torna um julgamento sobre si mesmo, transformando-se na ideia de ódio, e assim por diante e assim por diante.

BASHAR: Então a energia natural que você experimenta como culpa, quando mantém o julgamento sobre si mesmo por tê-la, permite que você experimente a ideia de vergonha e realmente não lhe dá a capacidade de assumir total responsabilidade, capacidade de responder à situação de uma maneira positiva. Então este é realmente o mesmo mecanismo que descrevemos em termos da raiva natural, que talvez, a partir deste ponto, seria melhor terminar como alinhamento e energia de alinhamento, melhor

denominado dessa maneira, em vez de pensar em como raiva, que geralmente em seu planeta já tem uma conotação negativa.

BASHAR: Então vamos redefinir a ideia como energia de alinhamento. Quando você experimentar o idéia de raiva, quando você experimenta a idéia de culpa, quando você experimenta a idéia de vergonha, e todos os sentimentos semelhantes, são apenas representações diferentes, expressões por diferentes razões, de uma energia de alinhamento que lhe dá a oportunidade de entender que você está desalinhado com sua verdadeira vibração, fora de sincronia consigo mesmo. E sem que o julgamento seja empilhado sobre você, sendo empilhado sobre você por ter experimentado essa energia de alinhamento, então ela não transformará raiva em ódio, não transformará culpa em vergonha. Você simplesmente será capaz de reconhecê-la como uma energia que diz que você está fora de alinhamento com quem você realmente prefere ser, e você pode se alinhar imediatamente ao estar disposto a assumir a responsabilidade, estar disposto a ter a capacidade de responder à situação de maneira positiva.

BASHAR: Dizendo: "Tudo certo, essa energia de alinhamento, essa onda de energia de alinhamento que estou sentindo como raiva ou culpa, não tem que perpetuar eu uma forma negativa que apenas anula o propósito de aprender a lição, que me ajuda a saber que estou fora de alinhamento, para que eu possa aproveitar a oportunidade de voltar ao alinhamento, assumindo a responsabilidade por ter e expressar a capacidade de responder ao meu reconhecimento de que estou fora de alinhamento, trazendo-me de volta ao alinhamento e não me julgando por ter tido o desalinhamento em primeiro lugar."

BASHAR: Então comece a olhar para a ideia de culpa como apenas outra expressão da energia do alinhamento, trazendo-a à sua atenção que não é uma expressão de quem você prefere ser que você esteja fora de sincronia consigo mesmo, e comece a ter mais compreensão da capacidade de responder, trazendo-se de volta à ideia de alinhamento.

[…]

BASHAR: Aproveite esta oportunidade para encurtar seus processos. Aproveite esta oportunidade, parar de se julgar por ter escorregado, como dizemos, ou escolhido, como dizemos, sair do alinhamento momentaneamente. Não adianta você continuar esse processo de vergonha e culpa e raiva, de continuar o desalinhamento julgando-se negativamente por ter tido essa experiência. Permita-se voltar rapidamente ao alinhamento, assumindo a responsabilidade por ter tido a experiência em um contexto positivo e sabendo que ela lhe mostrou muito claramente quem você realmente prefere ser, e voltando a essa escolha, percebendo que já serviu ao seu propósito.

[…]

BASHAR: Há toda a necessidade em seu planeta para que você se corrija imediatamente, volte ao alinhamento, seja um exemplo positivo de como fazê-lo para os outros, para que eles também não tenham que se afundar na ideia de autojulgamento que você não merece. Especialmente se você reconhecer, por ter essa corrida de alinhamento, que isso é uma coisa boa. Ele lhe mostrou que você está operando corretamente, você está funcionando corretamente, você está se autocorrigindo, você está se autoguiando, você está

reconhecendo que você estão fora de alinhamento, e isso é um reconhecimento positivo. Então não se julgue negativamente por isso. Congratule-se por ter percebido, por ter se disposto a experimentar aquela onda de energia de alinhamento que você costumava chamar de raiva natural ou costumava chamar de ideia de culpa. É apenas um reconhecimento. Use-o de forma positiva e você avançará de maneira positiva muito rapidamente, e não passará a maior parte do tempo pensando na ideia de que está julgando a si mesmo.

[…]

BASHAR: Então conheça as diferenças aqui. Observe suas definições aqui. Use-as a seu favor aqui, onde e quando puder. Agradecemos por nos permitir expressar essa diferença entre o conceito de culpa e responsabilidade.

[…]

BASHAR: A onda de energia de alinhamento que permite que você saiba que está funcionando perfeitamente, está funcionando bem. Então comemore isso e parabenize-se por ter se pego desalinhado com sua verdadeira vibração, e permita-se voltar nessa vibração verdadeira, e avancem em suas vidas de uma maneira positiva.

Raiva natural dura 15 segundos

BASHAR · THE QUEST FOR TRUTH (COMPILAÇÃO DE BASHAR), SEÇÃO «NATURAL ANGER» · SEM DATA (COMPILAÇÃO DE ENSINAMENTOS) · PARTICIPANTES: UMA MÃE OU UM PAI (SEM NOME NO LIVRO)

Uma pessoa que cria filhos conta que às vezes fica com raiva, levanta a voz e dá palmadas, e pergunta a Bashar o que fazer com essa raiva.

O que ele ensina aqui

- A raiva natural dura 10 a 15 segundos: ela esclarece e alinha, e mostra o que você prefere.
- Se a raiva dura mais, ela já é negação, definição, crítica, castigo ou expectativa, e não raiva de verdade.
- Pergunte o que dentro de você foi tocado e se você apenas reage a crenças que aprendeu quando criança.
- Um horário que não funciona com suavidade não é o seu: é o de outra pessoa guardado em você.

> **Nota do MPR:** Raiva natural: para Bashar, a raiva verdadeira esclarece e alinha, e dura 10 a 15 segundos.

> **Nota do MPR:** Texto traduzido do inglês, da compilação The Quest for Truth, que reúne só falas e diálogos de Bashar.

A conversa

PARTICIPANTE: Acho que uma das coisas mais criativas é criar um filho.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: E acho que a vibração das crianças é maravilhosa, mas às vezes ela não combina com a minha e a gente entra em conflito.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Eu gosto dos meus filhos e faço o melhor para ser um pai ou uma mãe maravilhoso, mas às vezes fico com raiva, levanto a voz e dou palmadas neles.

BASHAR: Raiva. Certo. Raiva. Primeiro, a raiva natural não dura mais do que 10 a 15 segundos. Se dura mais do que isso, é negação; é definição; é crítica; é castigo; são expectativas. São muitas outras coisas, mas não é raiva de verdade. A raiva verdadeira esclarece, alinha. Ela alinha você para que saiba: "Certo. Esta é a minha realidade. Esta é a realidade que eu prefiro. O que estou vendo não representa a realidade que eu prefiro." E, ao escolher a realidade que prefere, você ainda pode respeitar que a escolha do outro, sobre a realidade que ele prefere, não precisa, de forma alguma, invadir o que você precisa realizar na sua.

BASHAR: Então, o que há dentro de você com que você não está se entendendo? O que é tocado dentro de você nessas circunstâncias? Que raiva você tem dentro de si? Você está apenas reagindo a sistemas de crenças nos quais também acreditou quando era criança e acha que deve passar adiante? Você está com raiva porque a criança talvez lembre coisas em você mesmo que você não prefere? Eu faço muitas perguntas, não é? Você consegue responder alguma delas?

PARTICIPANTE: Bem, eu tenho o meu ritmo e, se eu não terminar o meu trabalho hoje, não vou conseguir dormir esta

noite.

BASHAR: Por quê?

PARTICIPANTE: Bem, no dia seguinte eu tenho que trabalhar. Tenho que lavar a roupa hoje. Então não posso simplesmente cuidar do meu filho.

BASHAR: Então o que você está dizendo, como eu sugeri, é que a sua raiva é por ter de se encaixar em um horário que não é o que você prefere, um horário no qual você acredita que precisa entrar. Você entende?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Então, mais uma vez a pergunta é, a respeito do seu trabalho: "Você está fazendo o que mais te empolga?" Ou está apenas pagando as contas? Porque, se você faz o que realmente mais te empolga, vai criar automaticamente um horário que permita o ritmo perfeito para tudo o que é realmente importante na sua vida acontecer.

BASHAR: Existe algo que te empolga e que lhe permitiria trabalhar em casa, para que você possa ficar com a criança do jeito que deseja? Existe uma situação que te empolgaria mais e que criaria um horário, ou atrairia para a sua vida alguém com quem a criança possa ficar enquanto você vai fazer o que precisa? Todos os componentes de qualquer horário que você criar vão funcionar juntos, em perfeita harmonia, se você estiver fazendo o que realmente ama.

BASHAR: Mas, se você está se forçando a fazer algo que de fato não representa o que te empolga, então, claro, o único horário que

será criado é um horário que não funciona para você. Se um horário não funciona para você, com suavidade e sem esforço, é um sinal certo de que não é o seu horário, mas o horário de outra pessoa enterrado nos seus ensinamentos subconscientes. Pode ser o horário dos seus pais, pode ser o da sua sociedade, mas, se não funciona para você, não é o seu horário. Se não é o seu horário, você nunca terá tempo suficiente. Se é o seu horário, tudo vai acontecer no tempo perfeito. Esse conceito está claro para você?

PARTICIPANTE: Sim. Você acertou em cheio. Acho que a criança não consegue ressoar comigo, então eu tenho que ressoar com a vibração dela. Mas existe alguma maneira de eu estar no nível dela?

BASHAR: Você está perdendo o ponto. A criança escolheu nascer para você. Qualquer que seja a verdadeira vibração da criança, qualquer que seja a sua verdadeira vibração, ela se sincroniza automaticamente se você estiver sendo o verdadeiro você.

Tristeza e frustração

Por baixo, a sensação de não ter escolha.

Tristeza é a sensação de impotência

ELIAS · SESSÃO 201707121 · 12 DE JULHO DE 2017 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JEAN (LYLA)

Jean fala de um período difícil da vida dela. Elias explica por que a tristeza vem em ondas e o que ajuda.

O que ele ensina aqui

- A tristeza é o sinal mais próximo da raiva: por baixo dela está se perceber impotente, sem escolha.
- Ela pode ser sempre um sentimento do agora, vindo de novo e de novo, por isso se sente em ondas.
- Quanto menos você a combate, mais cedo a impotência se solta. Você não precisa amar o sentimento, só deixar de brigar com ele.

> **Nota do MPR:** Michael é o nome de essência de Mary Ennis, a médium das sessões; Elias sugere que Jean divida este recado com ela. "Sentimento do então" é o que vem de uma experiência do passado; o do agora, do que se vive neste momento.

A conversa

ELIAS: Deixe-me dizer um ponto significativo, e neste ponto eu também lhe digo que, se você assim escolher, pode compartilhar isto com Michael. A tristeza é o único sinal e a única expressão emocional mais próxima da raiva. E o motivo de ser a mais próxima da raiva não está em como você sente. Não é a qualidade do sinal. É o que está por baixo dele e anda de mãos dadas com ele: a tristeza é a expressão de se perceber impotente, de estar sem

poder gerar qualquer escolha. E ISSO é o motivo de o sinal, o sentimento da tristeza, ser tão forte e tão imobilizante, pois é a única expressão que influencia a sua percepção na direção de acreditar que você está inteiramente sem ajuda e, portanto, impotente diante do que cria essa tristeza.

O que eu diria a você, a Michael, a qualquer pessoa que sinta essa tristeza (e sei que você entende o que digo, pois a sente há um período de tempo considerável, e ela pode durar muito tempo) (Jean fica muito emocionada aqui) é que este é o único sentimento em que pode ser muito difícil discernir se é um sentimento do "agora" ou do "então", porque...

JEAN: (Sussurra) Sim, sim.

ELIAS: ...porque a tristeza é o único sentimento que pode voltar a ocorrer sem ser um sentimento do "então".

JEAN: Nossa.

ELIAS: Porque ela é disparada com tanta facilidade por todos os seus sentidos. E, nisso, os seus sentidos dão informação do "agora", e, quando você sente essa tristeza, muito frequentemente é um sentimento do "agora", embora o assunto dela possa estar no passado. E esse é o motivo de ser o único sentimento que vocês, como seres emocionais, podem expressar por períodos de tempo bem longos (pausa), pois você não está necessariamente acessando um sentimento do "então". Você está experimentando, vezes e vezes e vezes, sentimentos do "agora".

JEAN: Nossa!

ELIAS: É por isso que as pessoas descrevem a tristeza como expressa em ondas. Isso é muito exato, porque ELA é expressa em ondas, já que é expressa agora, vezes e vezes e vezes e vezes, até que a sua percepção mude. (Pausa)

Quando a sua percepção muda, a experiência desse sentimento vezes e vezes também muda. Não é que ele desapareça, mas muda, e deixa de ser imobilizante. Deixa de ser esmagador, porque o aspecto da impotência e da falta de ajuda cessa.

Mas, enquanto você mantiver a percepção da impotência e da falta de ajuda, essa expressão das ondas de tristeza continua, e continua, e continua. E isso pode durar períodos de tempo bem longos, anos e anos e anos, conforme a pessoa.

Neste momento eu expresso um enorme reconhecimento a você por ter tido a coragem, neste dia, de abordar este assunto, pois tenho plena consciência de que até agora você não estava pronta para abordá-lo e não estava pronta para ouvir o que digo. Mas agora está, e ISSO é um passo enorme à frente.

JEAN: Obrigada. (Pausa)

ELIAS: O que você pode compartilhar com Michael é apenas um encorajamento: os sinais e as expressões emocionais que estão sendo gerados neste ponto não são sentimentos do "então" e, quanto menos eles forem combatidos, ou seja, quanto menos se tentar afastá-los, mais fácil será passar a (pausa) soltar essa falta de ajuda e essa impotência. Quanto mais eles são reprimidos, quanto mais são empurrados, mais tempo levará para soltar essa impotência e essa falta de ajuda, e VOCÊ pode testemunhar isso. (Jean ri)

Portanto, o encorajamento é sentir, e não NÃO sentir. E não se engane: eu não estou dizendo "Abrace o seu sentimento. Ame o seu sentimento". Não. Eles não são confortáveis, e não estou dizendo para amá-los nem abraçá-los. Você não precisa gostar deles, mas não precisa brigar com eles, nem empurrá-los, nem tentar consertá-los, nem substituí-los. (Pausa)

Isso é o que você está aprendendo agora, e vem aprendendo. Eu diria que você tem tido bastante êxito nisso no último ano, e isso permitiu que você chegasse a este ponto, em que pode começar a recuperar esse poder e saber que não está sem ajuda, que nunca esteve. Ao longo de todas essas experiências, você não esteve sem ajuda em nenhuma delas, nem impotente em nenhuma delas. Você teve o poder de se mover e de destruir o que ameaçava destruí-la antes que isso acontecesse.

JEAN: Nossa.

ELIAS: E, embora você possa pensar que não fez nada, que fugiu, que se retirou e não teve nenhuma atividade, eu discordo muito. Eu diria: você não fugiu; você se retirou da destruição (Jean suspira) para não fazer parte dela. E, nisso, você não fez nada? Você não se plantou num quarto sem fazer nada por um ano. Essa é uma avaliação incorreta. Não foi isso que você fez. (Jean ri) O que você fez foi se retirar e se permitir reajustar. Você permitiu a si mesma, à sua mente, às suas emoções, ao seu corpo, a tudo o que é você, reconfigurar-se, reconhecer que tudo na sua vida não era uma mentira, mas que não era tudo o que você esperava, mas essa é a natureza das expectativas.

E, nisso, isso lhe deu tempo. Você se deu tempo para sentir, para não sentir e, sobretudo, para não analisar, e sim deixar tudo ser o que era, o que em si foi uma tremenda lição. Embora você não a definisse objetivamente naquele momento, AGORA pode defini-la, AGORA pode entender o que significa deixar algo ser o que é. É o que é. Não é o seu trabalho nem a sua responsabilidade mudar; a sua responsabilidade é honrar você, não mudar uma indústria, mas ser você e ser genuína e, nisso, ser um exemplo.

O luxo do desespero e como sair dele

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, SESSÃO 332

Seth orienta uma pessoa sensível a sugestões negativas. Ele mostra como a autopiedade se alimenta de pensamento negativo e dá um exercício para trocar a imagem na hora.

O que ele ensina aqui

- Apague a imagem negativa na hora e ponha no lugar uma imagem construtiva, a cada vez.
- Um estado de espírito ruim afeta os outros, e a reação deles fecha o círculo.
- A autopiedade tem um luxo escondido: o desespero livra você da responsabilidade de mudar.
- No curso natural das coisas, uma sugestão positiva forte acaba limpando o ar emocional.

> **Nota do MPR:** "Johnny F" é um aluno citado como exemplo; Seth fala a alguém que acompanha uma sala de estudo.

> **Nota do MPR:** "Telepática" aqui quer dizer que o pensamento chega ao outro sem palavras, segundo Seth.

> **Nota do MPR:** O sinal […] marca o corte de dois parágrafos sobre imagens de saúde e do corpo.

A conversa

Nos períodos ruins, ele fica quase totalmente vulnerável à sugestão negativa, de modo que ela opera por meio do seu próprio sistema

psíquico e físico. Nesses períodos, deve dar a si mesmo, com frequência, esta sugestão: "Só vou reagir a sugestões construtivas."

Agora, escute-me. Quando você se vir diante de imagens negativas assim na mente e projetando-as para o futuro, deve apagar mentalmente essa imagem de imediato e substituí-la por uma imagem construtiva, vendo-se, por exemplo, sentado no comando de uma sala bem organizada.

Isso precisa ser feito imediatamente, a cada vez e em todas as circunstâncias. Esse exercício de fato apaga a imagem negativa anterior.

Você precisa apagar mentalmente a imagem negativa, por exemplo. Se você acha que amanhã o Johnny F vai se comportar mal na sala de estudo, deve substituir isso, na sua mente, pela imagem do Johnny F se comportando muito bem. Em primeiro lugar, se você imagina que um certo aluno vai se comportar mal, está enviando a ele, automaticamente, uma mensagem telepática nesse sentido. Se ele for muito sugestionável, vai cumprir as sugestões que você lhe deu.

Quando você substitui isso por um pensamento construtivo, está enviando a ele aquela sugestão construtiva, à qual ele também vai reagir.

[…]

Eu lhe disse para dizer a si mesmo: "Só vou reagir a sugestões construtivas." Se, porém, você se pegar abrigando uma sugestão negativa, então contrarie-a no mesmo instante, substituindo-a por uma construtiva. Isso se compara, com exatidão, a corrigir erros

numa pintura. Quando você está num estado de espírito ruim, afeta automaticamente de modo negativo as pessoas que encontra. Aí você reage ao comportamento delas e fecha o círculo. Isso leva a um ambiente emocional muito carregado, que é a causa das depressões de que você falou.

Quando o pico é atingido, a autopiedade controla de tal modo as suas emoções que parece não haver saída. Num estado de autopiedade há de fato um luxo quase perverso, o luxo do desespero, pois o desespero diz: não há nada que eu possa fazer, e livra você de qualquer responsabilidade pela mudança. Isso vale não só para você, mas para esse estado em geral. Você se torna incapaz de sair de si mesmo, mesmo para desfrutar de pequenos prazeres e, pouco a pouco, parece que toda alegria lhe é retirada até não restar nada além de desespero.

Isso é causado pelo ápice de sugestões negativas e de pensamento negativo. Elas se acumulam até você não aguentar mais. No estado natural das coisas, porém, mais cedo ou mais tarde alguma sugestão positiva fortemente carregada começa a limpar o ar emocional.

Preocupação: balões e três passos

SETH · A VIA PARA A SAÚDE (THE WAY TOWARDS HEALTH), EXERCÍCIOS DAS SESSÕES 2/6 E 4/19 · 1984

Dois exercícios de Seth para quando a preocupação aperta: imaginar as preocupações flutuando para longe e seguir três passos que dão paz de espírito.

O que ele ensina aqui

- Aprovar a si mesmo é necessário para o bem-estar; punir-se não tem virtude.
- Imagine as preocupações como balões que vão embora, de brincadeira.
- Passo 1: perceba todos os dados dos sentidos do momento; passo 2: recuse-se a se preocupar agora; passo 3: imagine a melhor solução como feita.
- Se vier tristeza ou depressão, concentre-se nos aspectos mais agradáveis do momento.

> **Nota do MPR:** O livro é A Via para a Saúde, de Jane Roberts e Robert Butts; os dois exercícios aparecem em pontos diferentes dele e foram reunidos aqui.

> **Nota do MPR:** Antes dos balões, Seth fala do joelho de Ruburt e de um assunto de seguro; esse trecho foi cortado.

> **Nota do MPR:** O sinal […] marca cortes; o último separa o primeiro bloco do passo a passo e este da repetição que Seth faz dele mais adiante no livro.

> **Nota do MPR:** Ruburt é o apelido que Seth dá a Jane Roberts, o canal por quem ele fala.

A conversa

Muitas das crenças contraditórias e negativas discutidas na sessão de ontem levaram a fortes sentimentos de desaprovação de si mesmo. As crenças eram tão contraditórias que, ao viver de acordo com qualquer uma delas, você parecia negar outras em que também acreditava. Assim, fizesse o que fizesse, ficava com fortes sentimentos de autodesaprovação.

Você já superou em grande parte esse tipo de reação, mas ela ainda pode voltar de vez em quando, quando você teme não ter feito tão bem quanto devia ou quando se flagra por um instante agindo de modo antigo. Um sentimento de aprovação de si mesmo é absolutamente necessário para qualquer verdadeiro bem-estar; não há virtude nenhuma em se rebaixar ou se punir porque você acha que não viveu à altura do seu melhor comportamento em determinado momento.

Fique atento a esse tipo de reação, porém, para cortá-la logo no começo.

[…]

Tanto quanto possível, imagine as suas preocupações indo embora flutuando, de brincadeira. Pode ajudar imaginar balões, um com o rótulo "seguro", outro "saúde", e assim por diante, e vê-los flutuando para longe, ou estourando, ou o que for. Mais uma vez, isso deve ser feito de brincadeira. Você pode se surpreender e se ver tão encantado quanto uma criança com um jogo novo.

[…]

O material a seguir é para ditado, mas estou dando-o aqui também para que Ruburt o leve especificamente a sério. Há certos passos simples que podem ser seguidos sempre que você se encontrar numa situação difícil, seja uma condição de saúde frágil, um envolvimento pessoal estressante com outra pessoa, um dilema financeiro ou o que for.

Esses passos parecem muito óbvios, talvez fáceis demais, mas trazem de imediato uma sensação de alívio e de paz de espírito enquanto as suas reservas interiores são liberadas e ativadas. Mencionei esses passos muitas vezes, porque são tão vitais para limpar a mente consciente e trazer alívio ao ego assustado.

1. Comece imediatamente a viver no presente tanto quanto possível. Procure ficar tão atento quanto puder aos dados dos sentidos do momento, todos eles. Muitas vezes, quando você sente dor, por exemplo, concentra-se só nessa sensação, ignorando os sentimentos de conforto que outras partes do corpo possam estar sentindo, e sem perceber o conjunto de sons, imagens e impressões que também estão no ambiente imediato. Esse procedimento alivia de imediato a pressão do próprio problema, seja ele qual for, e dá uma sensação de renovação.

2. Recuse-se a se preocupar. Isso combina automaticamente com o Passo 1, é claro. Diga a si mesmo que pode se preocupar à vontade amanhã, ou em outra ocasião, mas decida não se preocupar no momento presente.

3. Quando os seus pensamentos tocarem o seu problema particular nesse momento presente, imagine a melhor solução possível para o

dilema. Não se pergunte como, por que ou quando a solução ideal virá, mas veja-a na mente como já realizada. Ou, se você não é muito bom em imagens visuais, tente sentir a gratidão e a alegria que sentiria se o problema estivesse resolvido a seu inteiro contento.

Esses passos lhe darão espaço para respirar e ajudarão de fato a diminuir a pressão da sua situação, seja ela qual for. Depois, mais calmo, você poderá considerar outros passos adequados que tratem mais diretamente da sua solução particular.

[…]

Antes de continuarmos, quero lembrar o leitor de que, no meio desses ou de quaisquer outros problemas que temos discutido, pode haver um período de depressão, ou a sensação de que o problema de cada um não tem solução, afinal.

Sempre que isso ocorrer, os passos que dei antes devem ser seguidos. Em resumo: recuse-se de imediato a se preocupar com o futuro ou com o passado. Diga a si mesmo que pode se preocupar em outra hora, se quiser, mas que por ora não vai se preocupar com o passado nem com o futuro.

Lembre-se de que, por tudo o que você possa ter lido, ouvido ou deduzido antes, certamente não é inevitável que toda situação infeliz tome os tons mais escuros; e que, pelo contrário, o oposto é verdadeiro, pois, se não fosse assim, o mundo e toda a vida teriam sido literalmente destruídos por desastres e calamidades.

Concentre-se no momento presente e, mais ainda, concentre-se nos aspectos mais agradáveis do momento presente. Se esse

momento tiver aspectos que distraem ou desagradam, traga resolutamente à mente as imagens que o deliciam ou agradam naquele instante. Podem ser coisas muito simples. Lembre o cheiro de lilases, por exemplo, ou tente ouvir o estalo seco da neve, ou visualizar um oceano ou um lago.

Todos esses procedimentos servirão para aquietar a sua mente e o seu corpo e para formar as suas reservas. É uma excelente política, porque você pode começar onde estiver. Ela ajuda a aliviar medos e dúvidas pelo menos por um momento, de modo que depois você possa tratar de toda a questão com mais segurança.

O que fazer

Expressar, soltar e escolher de novo.

Expressar o sentimento fazendo o oposto

ELIAS · SESSÃO 201510241 · 24 DE OUTUBRO DE 2015 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E UM GRUPO EM HINSDALE, NEW HAMPSHIRE

Num encontro em grupo, Elias diz como expressar e soltar um sentimento. Usa o exemplo de uma criança que grita numa loja e deixa os participantes tentarem.

O que ele ensina aqui

- Sentimentos são sinais e podem ser expressos de muitas maneiras; o que importa é soltar a energia.
- Um truque: nomeie o sentimento e o que ele significa para você, e faça o oposto dele.
- Reagir não é expressar. Responder envolve escolha consciente e intenção de liberar.

> **Nota do MPR:** Os participantes que aparecem são Ann, Rick, John, Rodney, Bill e Natasha, do grupo presente. "Expressar" é soltar a energia com uma ação ou som, não apenas falar sobre o sentimento.

A conversa

ELIAS: Agora, como expressar sentimentos. Primeiro de tudo, os sentimentos são sinais, como vocês sabem. E, como sinais, vocês podem expressá-los de muitas, muitas, muitas maneiras diferentes, e todas são igualmente eficazes e eficientes. Um sentimento não precisa ser expresso com a identificação do que ele é, como estar triste. Estar triste, ou gerar o sentimento de tristeza, não precisa ser expresso chorando. Essa energia pode ser expressa de outras

maneiras. Um truque interessante e muito eficaz que você pode usar para expressar sentimentos é expressar o oposto do que quer que seja o sentimento.

Agora, este método é excelente, e o motivo de ser excelente é que ele faz mais do que apenas expressar um sentimento. Ele faz você ficar mais consciente. Pois, para definir qual é o oposto do que você sente, você precisa identificar com clareza qual é esse sentimento e o que ele significa. Se você não sabe qual é o sentimento e o que ele significa para você, não pode definir qual seria o oposto dele.

Se você está irritado, digamos que está numa loja e uma criança pequena grita, grita, grita, e você fica irritado com a criança que grita, grita, grita, e fica irritado com o pai ou a mãe da criança, por não impedir que ela grite, grite, grite.

Agora, isto é um exemplo de mais do que apenas a solução. Pois, primeiro de tudo, o que lhes é ensinado? Como vocês expressariam esse sentimento naquele momento? Não expressariam. A maioria de vocês dificilmente se aproximaria da criança ou do pai ou da mãe para expressar a sua irritação. E também dificilmente faria um escândalo para expressar essa energia na loja, pois isso é o quê? Inadequado.

Portanto, o que você fará? Provavelmente não fará muito. Pode comentar com outra pessoa na loja: "Essa criança é muito irritante." Isso é expressar o sentimento? Não. É apenas identificar a irritação. Você costuma expressá-lo de alguma maneira? Provavelmente não, e principalmente não no momento. Você pode expressá-lo depois, de outra maneira inadequada, ficando irritado

com outra pessoa de modo desproporcional, porque já está irritado e carregando essa energia sem expressá-la. Assim, você a agrava.

Mas, se você fizesse uma pausa no momento e identificasse: "Estou irritado com esta situação. O que isso significa para mim? Por que estou irritado? Que mensagem essa irritação expressa a mim? Por que me afeta?" Pode ser que o som me irrite, ou que o outro não controle a situação. Ele deveria controlar o filho e, portanto, deveria expressar alguma disciplina com essa criança.

Agora, qual seria o oposto disso? "Estou irritado com a situação. E o motivo da irritação é que a outra pessoa não está controlando a situação. E o que isso significa para mim? Como me afeta individualmente? É falta de consideração. Eu expresso que é falta de consideração comigo quando outras pessoas não controlam a situação pela qual são responsáveis." E qual seria o oposto de ser sem consideração?

ANN: Ser atenciosa.

ELIAS: E como você seria atenciosa?

ANN: Eu poderia ir até o pai ou a mãe e dizer: "Posso ajudar em alguma coisa?" ou...

ELIAS: Não.

ANN: Não. (Ri)

ELIAS: Como você pode ser atenciosa com VOCÊ?

ANN: Ah. Comigo? Eu me afastaria da situação, se o barulho me incomodasse.

ELIAS: Não. (O grupo ri) Isso não é expressar. O que você pode fazer que expresse consideração? Como poderia expressar consideração?

RICK: Apreciando a criança e...

ELIAS: Mas você não aprecia a criança! Você está com raiva da criança.

JOHN: Eu tenho o meu filho, e ele podia ser muito irritante quando era pequeno, mas eu cantava por cima dele. La-la-la-da-da-ah-ah! E então abafava a voz dele, eu conseguia ouvir a minha, e podia continuar com o que estivesse fazendo.

ELIAS: Excelente. É um excelente exemplo.

RODNEY: Eu faço isso com o meu gato! Faço "miau, miau, miau, miau!" Ela me ouve. (O grupo ri)

ELIAS: Vocês dão um exemplo de expressar o oposto de estar incomodado. Você não se incomoda com o seu próprio canto e, portanto, está de fato expressando o oposto do que o irrita.

Nisso, quando você consegue identificar qual é o sentimento e o que ele significa para mim, pode fazer uma pausa e avaliar: qual seria o oposto disto?

Dei recentemente um exemplo a uma pessoa, dizendo que, se você presenciasse alguém tratando de modo duro um animal ou uma criança, e isso o incomodasse e o afligisse, mas naquele momento você não conseguisse identificar como expressar isso, ou a influência do inadequado fosse tão forte que você automaticamente não expressaria o seu incômodo naquela situação, você pode

expressá-lo, pois os sentimentos podem ser expressos de outras maneiras, já que é a energia que precisa ser expressa e liberada.

Portanto, a maneira como você faz isso não é tão importante. Nisso, você pode dizer a si mesmo: "Qual é o oposto do que estou presenciando e sentindo neste momento? O que posso FAZER, não pensar, o que posso FAZER que seria o oposto do que sinto e do que presencio?"

Pode ser que você vá para casa e abrace o seu gato. Ou ligue para uma criança, um neto, o seu próprio filho, e diga: "Eu amo você." Essa expressão basta para parar de segurar aquela energia negativa, expressando o sentimento e depois liberando-o. Se você ligar pelo celular, e todos vocês têm celular, naquele momento, para o seu filho e disser: "Eu amo você", pode se surpreender com a rapidez com que aquele sentimento de irritação desaparece. E você não vai mais ouvir aquela criança gritando, pois a sua atenção se quebrou e se moveu na direção do positivo e liberou o negativo.

Sim?

BILL: Parece-me quase melhor, especialmente com um sentimento quente e negativo, expressar o oposto em vez de expressá-lo à pessoa, porque ele não parece ir embora. Aumenta.

ELIAS: E o motivo é que você não necessariamente o está expressando. Dei um exemplo disso ontem a uma pessoa do nosso grupo, em que se sugeriu: "Eu poderia xingar." E eu disse que você poderia, se soubesse que a sua intenção ao xingar é liberar essa energia, mas provavelmente não será. Você apenas estará reagindo. E vai expressar esse xingamento apenas para reagir.

Isso não é expressar o seu sentimento. É reagir a uma fonte externa. E é o que vocês fazem, em geral.

NATASHA: Mas reagir, neste caso, xingar, não seria também expressar a energia?

ELIAS: Poderia ser, se você tiver consciência disso, que foi o que eu disse.

NATASHA: Mas, mesmo sem consciência, o seu corpo poderia obrigá-lo a gritar, a xingar, a fazer muita coisa. Você pode não ter consciência do que o seu corpo pode impulsionar, não?

ELIAS: Não. Isso seria uma reação. Seria reagir.

NATASHA: Mas, de qualquer modo...

ELIAS: Isso NÃO é liberar a energia. Não. Isso é reagir. Há diferença entre responder e reagir. Responder envolve escolha consciente. Se você grita porque sabe que é assim que expressa um sentimento, e isso não é incomum, você sabe, às vezes, que está gritando porque expressa um sentimento esmagador. Mas há também muitas vezes em que uma pessoa pode estar gritando como reação e não sabe que libera energia. Ela NÃO está liberando energia. Não há intenção de liberar essa energia. Ela não está se esvaziando. Está gritando para continuar essa energia.

Neutralizar o que pesa e derreter na fornalha

BASHAR · THE QUEST FOR TRUTH (COMPILAÇÃO DE BASHAR), MEDITAÇÃO GUIADA «THE CURTAIN OPENS» E «THE CRUCIBLE OF CHANGE» · SEM DATA (COMPILAÇÃO DE ENSINAMENTOS)

Bashar conduz uma meditação guiada. Você escolhe uma situação que deixou culpa, arrependimento ou medo, deixa o significado dela ficar em branco e escolhe novos significados.

O que ele ensina aqui

- Toda situação é neutra e vem sem significado embutido; o significado que você dá é o que gera o efeito, como um quadro isolado de um filme.
- Assuma o que aconteceu, porque o que você não assume, não consegue mudar; depois decida que aconteceu por uma razão positiva.
- Dúvida é confiança em uma realidade negativa: você pode usar a mesma confiança em uma positiva.
- O coração é a fornalha que derrete definições antigas em luz dourada; a respiração as cristaliza em uma realidade que você prefere.

> **Nota do MPR:** Fornalha do coração: imagem da meditação em que as definições antigas derretem em luz dourada e se cristalizam em novas ao expirar.

> **Nota do MPR:** Texto traduzido do inglês, da compilação The Quest for Truth; os títulos de seção do livro foram omitidos, e a fala final sobre energia no corpo, cortada.

A conversa

BASHAR: A analogia do rolo de filme: a sua realidade pode ser comparada a um rolo de filme, com seus muitos quadros. Cada quadro representa uma pequena parte de uma ação maior. Os personagens de cada quadro só existem dentro daquele quadro e não vivem o quadro seguinte. Para que os personagens do filme tenham alguma sensação de movimento, o filme precisa andar. Já para o projecionista, o filme inteiro existe agora: o começo, o meio e o fim. Você consegue ver todos os quadros de uma vez quando olha de cima para o rolo de filme, embora os personagens do filme precisem viver a realidade deles um quadro de cada vez. A realidade física é análoga ao rolo de filme. Os seus eus mais elevados, não físicos e visionários, são como o projecionista, que vê todos os quadros de uma vez.

BASHAR: Todas as situações são neutras: a ideia agora é lembrar também a neutralidade de todas as situações. Você poderia olhar para um quadro qualquer daquele filme e não entender necessariamente o que está sendo dito ou o que está acontecendo. Só pela criação de uma continuidade, pelo fluxo do filme, você capta o contexto. Mas cada situação da vida é como um desses quadros do filme: não tem nenhum significado aparente na superfície. O significado que você escolhe dar a ela determina por completo o tipo de história que você cria a partir daquela imagem.

BASHAR: A analogia do palco: a ideia é olhar para cada situação da sua vida do seguinte modo. Imagine que você está sentado em um auditório, olhando o começo de uma peça. A cortina acaba de subir. Todos os atores estão parados no palco. Todos os objetos de cena estão lá, prontos. Mas suponha que você não leu o programa.

Suponha que você não ouviu nada sobre a peça, então não sabe quem são esses personagens nem o que eles vão fazer ou dizer. Você não tem nenhuma expectativa automática sobre eles.

BASHAR: Agora, um dos personagens no palco pode estar de pé, num canto, com uma expressão muito fechada. Por causa do que alguns de vocês aprenderam, você poderia presumir automaticamente: "Ah, esse deve ser o mau." Mas alguns de vocês poderiam supor: "Bem, talvez ele esteja de cara fechada porque está irritado com o personagem mau, e ele é o bom." A aparência na superfície não diz nada. A situação inteira é neutra. Tudo, inclusive os atores, por enquanto são apenas objetos de cena e não têm significado embutido.

BASHAR: Agora aplicamos esse princípio à sua própria vida. Mas primeiro, mais três respirações profundas; e entenda que, a cada respiração, você está se levando a um nível mais profundo de relaxamento. Um nível mais profundo de autoaceitação e de amor por si mesmo. Um nível mais profundo de sabedoria e de curiosidade para explorar quem e o que você é. E um nível mais profundo de convicção de que todas as experiências da sua vida podem ser usadas de forma positiva. Enquanto continua a respirar em um ritmo tranquilo, comece a imaginar o seguinte:

BASHAR: Escolha um episódio, do seu passado ou do seu presente, que represente o seguinte: uma situação que, no passado, você achou que foi tratada de forma negativa, ou que criou sentimentos negativos em você. Não tenha medo dela. Escolha algo que realmente ficou com você; qualquer situação que o tenha deixado sentindo algum grau de culpa, de arrependimento ou de medo. Ou escolha uma situação que você acha negativa e que o

impede de fazer algo que você preferiria fazer. Escolha qualquer circunstância da sua vida que você não prefere. Apenas tome um momento e observe, com a maior clareza que puder, na sua imaginação, a situação. Observe todos os fatores, todas as pessoas envolvidas; não deixe ninguém nem nada de fora.

BASHAR: Agora, enquanto você está de pé observando a situação na sua imaginação, comece a formar um tipo de distanciamento enquanto a observa. Deixe o significado da situação ficar um pouco turvo, como se você estivesse tão sobrecarregado por ela que seus olhos começassem a ficar vidrados e fora de foco, quase como se você entrasse em um transe muito leve. Muito em breve, você começa a sentir que todas as pessoas e todas as coisas diferentes realmente não significam mais o que significavam; elas apenas executam movimentos. Qualquer palavra que foi dita começa a perder o sentido; são apenas sons. Comece a tratar essas palavras como você reagiria ao que chama de língua estrangeira: você não entende o significado das palavras. Deixe todo o cenário se tornar a abertura de uma peça de teatro: ali estão os atores, ali estão os objetos de cena, mas você não entende o que nada significa. Você apenas observa com uma curiosidade hipnotizada. Como o cenário é estranho; você não se relaciona com ele de forma alguma. Permita-se reconhecer que a situação está simplesmente em branco, vazia de significado.

BASHAR: Agora, dentro da sua imaginação curiosa, permita-se decidir que tipos de significado você preferiria dar ao cenário que vê. Por mais negativa que a ideia antiga parecesse ser, permita-se reinterpretar todos os símbolos da cena. Por enquanto, não é tão crítico que você acredite conscientemente que essas coisas são

diferentes, mas apenas mostrar a si mesmo que você pode criar significados diferentes para as mesmas situações. A crença de que os acontecimentos são diferentes virá na medida da convicção e da confiança que você tem em si mesmo.

BASHAR: Mas, por enquanto, apenas brinque de reinventar definições. E permita-se sempre entender que, a partir deste ponto, você escolhe acreditar que é uma pessoa de orientação positiva.

BASHAR: Portanto, você está disposto a ouvir o conselho de outras pessoas, mas só você toma a decisão final sobre quais partes desse conselho você escolhe aplicar à realidade que prefere. Assim, se, por exemplo, o seu cenário é de uma situação passada em que alguém disse algo que você sentiu como muito negativo para você, você pode olhar para ela da seguinte forma: primeiro, você pode assumi-la, no sentido de que a atraiu para a sua vida por algum motivo. Você precisa assumir tudo o que aconteceu; porque, se você não assume, não pode mudar. Mas agora você pode decidir que tudo na sua vida acontece por uma razão positiva, e pode até olhar para isso assim, em retrospecto. Agora você pode decidir quais partes do que disseram a você se aplicam de fato à pessoa que você prefere ser e quais não se aplicam. Você não precisa aceitar nenhuma situação como julgamento.

BASHAR: A ideia é permitir que você irradie amor incondicional para aquela situação, porque você sabe que a situação está na sua vida por uma razão positiva. Agora você pode redefinir a circunstância da seguinte maneira: usando o exemplo de alguém que foi verbalmente abusivo com você, você pode perceber que quem age assim geralmente só está gritando consigo mesmo. Se você sabe que o que alguém diz não se aplica a você, por que

aceitar isso como parte da sua realidade sobre quem você é? Uma pessoa que ataca os outros desse jeito geralmente está se sentindo sem poder. Ame-a de volta para o próprio empoderamento, para que ela não sinta que precisa atacar ninguém para se sentir igual, ou melhor.

BASHAR: Redefina qualquer situação que você sente que o impede de fazer algo que prefere fazer. Entenda que não existem interrupções na sua vida. Quanto antes você usar cada circunstância que criou para aprender com ela, mais cedo ela pode se transformar em outra situação. A única razão para algo que você prefere não entrar na sua vida é que você não está usando a situação do presente para aprender de forma positiva, e a está tomando como uma interrupção. Lembre-se de que um caminho não é algo em que você "está": um caminho é o que você é. Por definição, você não pode estar "fora de você".

BASHAR: Tudo o que acontece na sua realidade cabe na sua realidade. Isso não significa que você precise preferir o jeito como as situações se manifestam; mas, a menos que você as assuma por terem se manifestado assim, não pode aprender o que precisa aprender para mudá-las do jeito que quer. A criação da visão vem de não negar a realidade que você já criou.

BASHAR: Permita-se fazer o seguinte: estenda o exercício que acabou de fazer a todas as circunstâncias e todas as situações da sua vida. Veja uma onda de energia se expandindo a partir de você e passando por todas as situações da sua vida, no passado, no presente e no futuro. À medida que essa onda passa por todos os acontecimentos, ela os torna neutros. Essa onda se estende até os

limites mais distantes da sua realidade, até o próprio Infinito, para sempre.

BASHAR: E agora, encha-se com a empolgação e a alegria de saber que você está tomando a decisão de ser uma pessoa positiva. Sinta a alegria de saber que a sua visão pode se realizar. Sinta como você se sentiria se a sua visão já estivesse realizada. Sinta a empolgação crescer dentro de você, a expectativa. Imagine o seu corpo brilhando com uma luz azul-esbranquiçada e brilhante. Agora, permita que essa energia no seu corpo se acenda como outra onda em expansão, irradiando para fora e para fora, para sempre. Essa onda em expansão agora transforma toda situação neutra, passada, presente e futura, em uma situação positiva.

BASHAR: Lembre-se: as situações não precisam necessariamente parecer diferentes na superfície. Você, porém, agora sabe, sem sombra de dúvida, que toda situação que encontrar estará cheia de significado positivo. Você agora está no centro de um mar infinito de energia positiva. Não há lugar aonde você possa ir em que essa energia positiva não esteja. É o reflexo Infinito da Criação para você.

BASHAR: Definimos a dúvida como confiança em uma realidade negativa. É a sua escolha e o seu direito usar o mesmo nível de confiança e projetá-lo em uma realidade positiva. O Universo não lhe negará nada. Mas só pode apoiar a vibração mais forte que você escolheu ser.

BASHAR: A luz preenche o Universo e você é feito dessa luz. Respire-a agora, três vezes. Permita-se sentir o calor do fogo no seu coração. O seu coração é a fornalha que derrete todas as

definições antigas, derrete-as no líquido dourado e luminoso da energia primordial. Essa luz líquida e dourada pode se cristalizar em qualquer nova realidade que você deseje. Ao expirar, expire a luz azul eletromagnética. Veja-a como um vento fresco que atinge o ouro líquido e borbulhante, e que cristaliza, a partir desse líquido, a realidade que você prefere.

BASHAR: A partir deste momento, a ideia seguinte é sua. A partir deste momento, a ideia seguinte é a sua vibração. A partir deste momento, esta é a sua realidade de escolha. Cada vez que você inspira, você derrete definições antigas na fornalha do seu coração. A cada expiração, você cristaliza realidades novas, claras e brilhantes, de luz positiva. Portanto, a sua realidade está mudando a cada respiração que você faz, a cada momento do tempo. Você está caminhando de uma realidade para outra, e outra, e outra, e outra, para todo o sempre, sem fim. Realização completa da visão. Inspiração e apoio completos. Significado positivo completo em cada acontecimento da sua vida. Nenhuma outra realidade é real para você, exceto aquelas que combinam com a vibração que você decidiu ser.

BASHAR: A sua respiração é o sopro da vida. É o batimento e o pulso da própria Existência. Vocês são uma só energia: facetas brilhantes de um único cristal infinito. Quanto mais convicção você tiver na visão que mais te empolga, menos sombra haverá na sua vida. E, quanto mais você brilha, menos espaço sobra para uma sombra de dúvida que seja.

BASHAR: Lembre-se: você está sempre confiando em alguma coisa. Nunca houve um momento em que você não tenha

expressado confiança infinita na sua vida. A sua realidade, no passado, definiu a dúvida como falta de confiança.

BASHAR: Com mais três respirações profundas, você agora trancou para sempre a realidade da sua preferência. Seja um ser de visão; seja um ser de inspiração. Essas são coisas que você já é; tudo o que precisa fazer é agir como se isso fosse verdade. Permita-se voltar agora à realidade que você prefere. Você pode abrir os olhos, mas lembre-se de uma coisa, muito importante: a realidade que você está vendo agora, por mais que pareça na superfície, não é a mesma realidade de antes. Por mais que você ache que se vê no espelho, você não é a mesma pessoa. Você pode ser qualquer coisa e qualquer pessoa que prefira, a qualquer momento que queira. É simples, sem esforço e empolgante assim.

O estado de espírito colore o que você vê

SETH · COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE SETH E JANE, SESSÃO 481

Seth explica como o estado de espírito decide o que você percebe e dá um exercício simbólico, a casa velha que se queima, para tirar a energia de uma construção negativa.

O que ele ensina aqui

- O estado de espírito determina o que você nota: quem está desesperado vê desespero.
- Uma construção negativa deixada sozinha desaparece, mas deixa um rastro que pode ser reativado.
- Tirar dela a atenção a esvazia como se fura um balão, pois ela vive de atenção.
- No exercício da casa, destruir o velho antes de imaginar o novo é o que libera a energia.

> **Nota do MPR:** "Pensamentos-forma" (thought forms) são pensamentos que ganham uma forma própria e duram, conforme a intensidade original.

> **Nota do MPR:** "Realidade eletromagnética" é a expressão de Seth para o nível em que pensamentos e emoções deixam rastro antes de virar matéria.

> **Nota do MPR:** Foram cortados o começo do trecho, que depende de uma conversa anterior, e os parágrafos finais, que falam da saúde de Ruburt.

A conversa

Os seus pensamentos-forma, porém, podem ser usados como ajudas definidas quando você está no estado mental adequado, e podem atrapalhar o seu progresso quando não está. Na realidade física, um homem num estado de espírito desesperado tende mais a dar ênfase aos aspectos horríveis das notícias, por exemplo, e a ver desespero em vez de alegria no rosto das pessoas que encontra. Vai ignorar a criança contente e brincalhona de um lado da rua e reparar, em vez dela, num menino sujo e esfarrapado, mesmo que esteja mais longe. Assim, o seu estado de espírito, quando você projeta, determina em boa parte o tipo de experiências que terá e os ambientes que visitará.

Agora. A intensidade original por trás da construção determina o tempo de existência dela, nos seus termos, e não a duração. Você me acompanha?

Deixada sozinha, qualquer construção assim acabará por desaparecer. Deixará, porém, um rastro. Isso não significa necessariamente um rastro na sua consciência. Um rastro na realidade eletromagnética, onde pode ser ativado por qualquer pessoa quando certas condições forem atendidas ou favoráveis.

Negar energia a uma construção assim pode ser como furar um balão. Ela pode se desintegrar na hora, murchar. A picada é comparável a uma negação consciente e subconsciente da validade da construção. Então é preciso tirar dela toda a atenção, porque ela prospera com atenção.

Para substituí-la por uma construção nova, convém sugerir que a antiga de fato desapareceu e que no lugar dela está sendo construída outra, mais aceitável. Aqui se pode usar simbolismo. O

exercício mental a seguir é muito eficaz. Pode ser variado conforme o seu interesse.

Imagine, no olho da mente, uma casa decrépita, miserável, deteriorada, com tábuas do piso podres e varandas caídas. Depois imagine que ela é queimada até o chão e que os escombros que sobram são levados e queimados. Imagine o terreno agora livre embaixo dela, aberto à bênção do vento, da chuva e do sol. Depois imagine uma casa nova sendo construída ali, da sua escolha, com materiais todos novos, de desenho esplêndido, e veja isso sempre na mente no lugar em que antes via a imagem anterior.

Imagine os ventos de verão que passam sobre a terra e enchem o interior da casa de ar perfumado. Deixe a primeira casa representar todas as ideias ou construções negativas e a casa nova representar as ideias ou construções desejadas. Tenha bem firme na mente, porém, a que ideias elas se referem, especificamente.

O primeiro objeto precisa ser visto como completamente destruído, e a área limpa, antes de imaginar o novo objeto no lugar. O primeiro objeto deve ser destruído de propósito. Que alívio vê-lo desaparecer. O simbolismo ajudará a ativar as forças necessárias a qualquer substituição de ideias. Qualquer objeto que você veja pode ser usado no lugar da casa. Você me acompanha?

Se o exercício for feito corretamente, é literalmente impossível que a ideia antiga obtenha energia para continuar existindo, e a sua atenção se dirige ao fim desejado. O objeto deve ser algo que você consiga visualizar com facilidade, porém. Se você tem dificuldade para imaginar a destruição deliberada do objeto negativo, isso é apenas um sinal do domínio dele sobre você. Pode então imaginar

a destruição por um ato da natureza, a casa atingida por um raio, por exemplo. Nesse caso, o exercício deve continuar até que você imagine a si mesmo decidindo e realizando a destruição e a substituição. Se você não está pronto para queimar a própria estrutura, em imaginação, então não está pronto para se livrar do comportamento negativo, entende? A destruição simbólica é a destruição real. A criação simbólica é a criação real. Exercícios assim reduzirão, porém, o tempo físico envolvido.

Exercícios

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

Emoção é mensagem, não reação

ELIAS

Como fazer

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.

O medo e a confiança em si

ELIAS

Como fazer

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.

Perguntas para o que irrita

ELIAS

Elias dá um exemplo simples, as meias no chão, e mostra como trocar o julgamento do outro por perguntas sobre você.

Como fazer

1. Note o que o outro fez que irritou você.
2. Pergunte: por que isso me irrita? Em qual crença estou operando?
3. Pergunte: me sinto desvalorizado? Se sim, por quê?
4. Lembre: ninguém desvaloriza você; só uma crença permite isso.
5. Volte a atenção para você, como a arvorezinha reta que não se ocupa da outra.

Nas palavras de Elias

A HISTÓRIA DAS DUAS ARVOREZINHAS · SESSÃO 37, 13 DE SETEMBRO DE 1995

ELIAS: A minha história tem duas arvorezinhas, idênticas, as duas crescendo há pouco; uma cresce naturalmente, estica-se em direção ao sol e se aquece nos raios dele, bebe naturalmente da chuva e descansa sob a lua. A outra olha em volta, vê o céu, vê o sol e diz a si mesma: "Talvez eu devesse crescer à noite. O sol é muito quente. Pode me queimar ou drenar a minha energia, e a chuva é muito molhada, escorre por cima de mim toda, e não sei se gosto dessa chuva nem se ela me faz crescer direito. Talvez eu deva investigar

de onde vem essa chuva e analisar os raios do sol para ter certeza de que recebo as vitaminas certas. Ou talvez a lua seja mais amiga do meu crescimento, e eu cresceria mais alta à noite, enquanto essa arvorezinha boba do meu lado fica atrofiada pelo sol." E, de manhã, uma arvorezinha estica os galhos recém-formados, desenrola as folhas macias e cresce em plena confiança, e a outra, de manhã, vê o mesmo sol, olha a outra arvorezinha, tão bem formada, e fica assim: (Aqui o Elias contorce o corpo e o rosto numa careta grotesca.)

Agora; esta história é sobre os sistemas de crenças e sobre notar esses sistemas de crenças. É também sobre confiança e conexão. E inclui a responsabilidade pessoal apropriada. A arvorezinha que confia tem uma responsabilidade pessoal genuína ao não tentar mudar nem ajudar a arvorezinha que analisa; mas, ao crescer reta, forte e confiante, ela irradia um exemplo.

Ela brilha na sua essência como exemplo para a outra arvorezinha, e, à medida que a outra se desenrosca ao longo do dia, nota a arvorezinha reta e escolhe o foco da leveza sem esforço e da confiança, por ser mais fácil, pois recebeu um exemplo. Portanto, sejam todos arvorezinhas retas e confiantes, irradiando o seu exemplo.

SESSÃO 180, 3 DE JUNHO DE 1997

O indivíduo número um atravessa a sala e vê meias no chão. Olha para as meias e diz: "Tsc, tsc, tsc! Por que o indivíduo número dois sempre tem de largar as meias neste chão? Isso é irresponsável! Isso não é cooperativo e é irritante!" O indivíduo um está operando dentro da estrutura dos sistemas de crenças de massa; permitindo

a resposta emocional, permitindo a projeção de julgamento, permitindo que o foco seja desviado de si para o comportamento de outro indivíduo, que ele considera inaceitável.

Agora; ao alterar a percepção, o indivíduo um pode, em vez disso, perguntar a si mesmo: "Por que isso me irrita? Como isso me ofende ou me magoa? Em qual sistema de crenças estou operando? Isso importa? Que importância isso tem para mim? O indivíduo número dois está me magoando? Sinto-me desvalorizado pela ação do indivíduo número dois? Se me sinto desvalorizado, por quê? Pois não tenho motivo para ser desvalorizado." Pois nenhum outro indivíduo pode desvalorizar você. Só os seus próprios sistemas de crenças permitem que isso ocorra. Se você conhece e aceita o seu valor dentro de você, não importa a expressão de outro indivíduo.

Digamos de outra forma. Nos relacionamentos entre indivíduos, há uma busca constante, permanente, de cada indivíduo por se sentir apreciado e valorizado pelo outro. Se você valoriza e aprecia a si mesmo, você não precisa de valorização vinda de outro indivíduo. A contribuição não é necessária. Pode ser aceita com gentileza, mas não é uma necessidade. Portanto, o que for oferecido é aceito, pois não é uma necessidade em você, já que você entende que já aceita e aprecia a si mesmo. Os indivíduos criam conflito ao tentar mudar outro indivíduo ou ao manter uma expectativa em relação a outro indivíduo, que é a mesma coisa; pois, ao manter uma expectativa em relação a outro indivíduo, você quer, embora sem pensar nisso, que o comportamento dele mude e seja expresso de outra forma.

Nisso, esquecemos por completo a arvorezinha, que se ocupa apenas de si e não da outra arvorezinha. A outra arvorezinha pode se enroscar de todas as maneiras que imaginar, e isso não afeta a

arvorezinha reta, pois a arvorezinha reta reconhece que aquela é a criação dela. Não é errado. Não é pior. É diferente; e, dentro de uma aceitação de que cada indivíduo cria a sua própria realidade, que é a realidade, e de que você cria a sua realidade e não é uma vítima, é aceitável que cada um crie dentro da sua própria expressão.

Pergunte o que você cria na irritação

ELIAS

Elias leva Mike a notar a própria reação à ação de outro: assumir a responsabilidade pela escolha do outro é resposta automática, e não é aceitação.

> **Nota do MPR:** O Elias chama cada pessoa pelo nome de essência: Mikah é o Mike. 'Os pequenos' são as crianças pequenas da casa.

Como fazer

1. Quando algo que o outro fez irritar você, pare e note a sua reação automática.
2. Pergunte a si mesmo: o que estou criando neste momento?
3. Veja se a resposta é assumir a responsabilidade pela escolha ou pela ação do outro.
4. Lembre que assumir a responsabilidade por quem está fora de você não é aceitação, nem de você nem do outro.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 657, 7 DE JULHO DE 2000

ELIAS: […] Manter a sua atenção fora de você, numa concentração tremenda no que você identifica como tempo, LIMITA, pois isso não lhe dá a oportunidade de se familiarizar com você. Isso CRIA ações automáticas, associações automáticas e reforços dos sistemas de crenças que você tem, e esse não é o ponto.

O ponto é se familiarizar com você, se familiarizar com as suas crenças individuais, permitir-se notar, reconhecer e identificar as suas crenças individuais e, depois, permitir-se reconhecer a influência que elas têm na sua percepção e, nisso, reconhecer que a sua percepção cria toda a sua realidade, CADA MOMENTO dela.

Quando você começa a voltar a atenção para você, também começa a eliminar, um a um, os obstáculos que criou no seu próprio movimento, e nisso se permite reconhecer as suas respostas automáticas – POR QUE você cria os movimentos que cria, COMO cria, O QUE cria na sua realidade e, mais significativamente, que você CRIA tudo o que se expressa na sua realidade.

Este é o aspecto mais significativo, pois ainda há aspectos da sua realidade que você NÃO vê que cria!

MIKE: (Rindo) Como quais?

ELIAS: Ah! Você pode estar em interação com um dos pequenos e ver ações que um desses pequenos está criando, e dirá a si mesmo, em momentos de exasperação – ou até em momentos de reconhecimento das escolhas de um desses pequenos – e avaliará consigo 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 supor uma situação hipotética. Hoje, hipoteticamente, você está 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 desse indivíduo, e a ação foi criada por VOCÊ.

MIKE: (Rindo) Você sempre me dá esses quebra-cabeças!

ELIAS: HA HA! Mas você gosta tanto desse tipo de criatividade!

MIKE: (Rindo) Gosto, sim!

ELIAS: Ha ha ha ha ha ha!

MIKE: (Rindo) Que interessante!

ELIAS: Agora; a sua resposta automática, nesta 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.

Nisso, qual é a sua expressão?

MIKE: Para o pequeno? Limpe isso! (Rindo) Geralmente a minha expressão automática é fazê-lo 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! Isso é algo 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: ... de que você precisa assumir a responsabilidade pela escolha e pela ação de outro indivíduo.

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

ELIAS: E foi, tal como criado pelo modelo (blueprint) do outro indivíduo.

O outro indivíduo está criando, hipoteticamente, a ação de derrubar o copo, pois escolheu derrubá-lo. Você, modelando a sua criação do indivíduo a partir de um blueprint que criou desse indivíduo, também cria ao mesmo tempo uma ação de derrubar o copo.

Nisso, VOCÊ cria a interação com o indivíduo que você 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 responsabilidade pessoal, na expressão de que VOCÊ precisa ser responsável por todas as ações que ocorrem fora de você.

[…]

Deixe-me também dizer, Mikah, o que pode estar motivando o seu processo de pensamento: assumir responsabilidade pessoal por indivíduos, situações ou ações fora de você NÃO é uma expressão de aceitação. Não é uma expressão de aceitação de si mesmo e não é uma expressão de aceitação de outro indivíduo.

Derreter o medo em ouro

BASHAR

Como fazer

1. Abra a imaginação e o coração; neste momento você está a salvo.
2. Imagine olhar nos olhos de alguém que ama você de volta como você prefere, e sinta isso agora.
3. Convide o medo que surgir para dentro de um líquido dourado e deixe-o derreter.
4. Deixe o dourado ficar branco, ardendo de alegria, e solte essa energia no Universo.
5. Relaxe e deixe o seu eu superior cuidar dos detalhes.

Nas palavras de Bashar

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

BASHAR: Elas vêm e vão. Certo. Você tem muitas coisas interessantes emaranhadas com muitas outras nesta única experiência: questões de abundância, questões de amor, questões de abandono, questões de risco. Todas essas ideias estão amarradas àquele único incidente dentro dos seus padrões mnemônicos. Um momento. Quero que você abra agora a sua imaginação e, ao abri-la, abra também o seu coração. Apenas visualize-os se abrindo. Agora, neste momento, você está segura. Certo?

P: Certo.

BASHAR: Agora, imagine um tempo no que vocês chamam de futuro; pode ser um dia, uma semana, um mês, um ano, você decide. O que parecer confortável. Imagine um momento em que você olha nos olhos de outro ser e esse ser ama você de volta do jeito que você prefere. O seu amor é refletido de volta. Você consegue imaginar isso?

P: Ah, sim, eu imagino isso o tempo todo.

BASHAR: Você consegue sentir agora como seria essa sensação?

P: O que é? O que, esse sentimento é uma lembrança do que foi?

BASHAR: Ao lembrar o que foi, você está gerando esse sentimento no presente. Você o está sentindo agora, certo? Não o está sentindo "naquela época". Lembrar é sentir agora; é recriar no agora. Então, você sente como é essa sensação?

P: Sim.

BASHAR: Certo. Olhe nos olhos dessa pessoa; veja essa pessoa olhando nos seus olhos, sinta o coração dessa pessoa. Sinta essa pessoa sentindo o seu coração. Sinta a alegria de estarem juntos. Sinta a leveza de apoiarem um ao outro e refletirem um ao outro, espelho a espelho, face a face, coração a coração. Sinta esses sentimentos agora. Sinta a vibração agora. Apenas permita-se banhar-se nessa energia por um instante e, enquanto faz isso, enquanto sente e vê essas coisas como as descrevemos, sinta-se mudando, relaxando, derretendo-se nessa ideia.

Se um pouco de medo aparecer aqui ou ali, tudo bem. Convide-os a entrar. Convide-os para o seu cadinho e deixe que comecem a relaxar e derreter, sabendo que não precisam mais ser lançados ao

frio, isolados por conta própria, cortados da fonte central do ser; convide-os de volta para relaxar num líquido quente, brilhante, dourado e rosado. Sinta esse ouro líquido dentro de você. Derreta-os.

Veja todos esses medos, como pedaços escuros de carvão sobre a superfície desse líquido dourado; veja-os ficarem em brasa. Veja-os derreter, derreter, suavemente, gentilmente, soltando, soltando a sua forma, a sua rigidez. Derretendo e amolecendo até serem apenas pequenas variações de cor na piscina de líquido dourado, até que não haja mais diferença. Sinta isso. Saiba que você merece isso. Saiba que isso é o seu direito de nascença.

Permita que a sua vibração de líquido dourado se torne branca, branca, branca em brasa, ardendo de paixão, alegria, empolgação e criatividade. Ardendo de partilha, irradiando, irradiando para a outra pessoa conforme é refletida de volta para você, conforme você reflete de volta para ela, e ela reflete para você. Levando os dois cada vez mais alto como seres de luz, corpos de luz, formas etéreas, até ficarem ambos transparentes, claros, flutuando sobre as nuvens num céu azul brilhante, juntos, como um só cristal, uma só ideia, um só reflexo. Claramente um casal, mas uma ideia só. Compartilhando, refletindo, sendo, amando, respirando como um só. Libere essa energia no universo. Permita que o seu eu superior saiba que agora você sabe que merece esse êxtase. Que é do que você é feita: amor incondicional. Ponha isso lá fora, no Universo, e solte.

Agora simplesmente desperte como você mesma e, ao se reunir de volta como o "você" que agora sabe ser mais parecido com o "você" que prefere ser. Você é outra pessoa agora; não a mesma. Cada

mudança é uma mudança completa. Você não é a mesma pessoa que começou esta conversa. Aquela é outra. Você é diferente. Ela tem a própria história. Você tem outra história. Ela é ela. Você é você. Você colocou isso lá fora para o seu eu superior cuidar dos detalhes. Relaxe. Sinta a alegria todos os dias da sua vida e, sem expectativa, permita que o seu eu superior traga de volta para você o reflexo da alegria de que o novo você sabe que é feita. Certo?

Encontre o seu tom de sentimento

SETH

Como fazer

1. Sente-se em silêncio e feche os olhos.
2. Tente sentir dentro de si os tons de sentimento profundos.
3. Não dê nome, não pergunte se está certo e não use critério alheio.
4. Fique o tempo que quiser.
5. Repita sempre que estiver nervoso ou aflito.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 613 E 614

Basicamente, você cria a sua experiência através das suas crenças sobre si mesmo e sobre a natureza da realidade. Outra forma de entender isso é perceber que você cria as suas experiências através das suas expectativas. Os seus tons de sentimento são as suas atitudes emocionais diante de si mesmo e da vida em geral, e eles em geral governam as grandes áreas da experiência.

Eles dão a coloração emocional geral que caracteriza o que acontece com você. Você é o que acontece com você. Os seus sentimentos emocionais costumam ser passageiros, mas por baixo deles há certas qualidades de sentimento só suas, como acordes profundos de uma música. Enquanto os seus sentimentos do dia a dia sobem e descem, esses tons de sentimento característicos estão por baixo.

Às vezes eles sobem à superfície, mas em ritmos longos e amplos. Você não pode chamá-los de negativos ou positivos. São, em vez disso, tons do seu ser. Representam a porção mais interior da sua experiência. Isso não quer dizer que estejam escondidos de você, ou que devam estar. Quer dizer apenas que representam o núcleo a partir do qual você forma a sua experiência.

Se você passou a ter medo da emoção, da expressão do sentimento, ou se lhe ensinaram que o eu interior não passa de um depósito de impulsos incivilizados, talvez tenha o hábito de negar esse ritmo profundo. Pode tentar agir como se ele não existisse, ou até tentar refutá-lo; é como tentar nadar rio acima contra uma forte correnteza...

O tom de sentimento é, então, o movimento e a fibra - a madeira - da porção da sua energia dedicada à sua experiência física. Agora ele flui para aquilo que você é como ser físico e materializa você no mundo das estações, do espaço, da carne e do tempo. A sua fonte, porém, é bem independente do mundo que você conhece.

Quando você aprende a sentir o seu próprio tom interior, fica ciente do poder, da força e da durabilidade dele, e pode, até certo ponto, acompanhá-lo rumo a realidades mais profundas da experiência.

Suas crenças podem ser como cercas que cercam você.

Você precisa primeiro reconhecer a existência dessas barreiras - precisa vê-las, ou nem perceberá que não é livre, simplesmente porque não verá além das cercas. (Muito positivamente.) Elas representarão os limites da sua experiência.

Há uma crença, porém, que destrói as barreiras artificiais à percepção, uma crença que se expande e fura automaticamente as ideias falsas e inibidoras.

Agora, separadamente:

O Eu Não Tem Limites.

Essa afirmação é um fato. Ela existe quer você acredite nela, quer não. Seguindo esse conceito, vem outro:

Não Existem Fronteiras nem Separações do Eu.

As que você experimenta são resultado de crenças falsas. Depois disso vem a ideia que já mencionei:

Você Cria a Sua Própria Realidade.

Para entender a si mesmo e o que você é, você pode aprender a experimentar-se diretamente, à parte das suas crenças sobre si mesmo. Agora, o que eu gostaria que cada leitor fizesse é sentar-se em silêncio. Feche os olhos. Tente sentir dentro de si os tons de sentimento profundos de que falei antes (na 613ª sessão, no Capítulo Um). Isso não é difícil de fazer.

Saber que eles existem vai ajudá-lo a reconhecer os ritmos profundos dentro de você. Cada pessoa sentirá esses tons à sua maneira, por isso não se preocupe com como eles devem ser sentidos. Apenas diga a si mesmo que eles existem, que são compostos das grandes energias do seu ser feitas carne.

Depois deixe-se experimentar. Se você está habituado a termos como meditação, tente esquecer o termo durante este procedimento. Não use nome nenhum. Liberte-se de conceitos e

experimente o ser de si mesmo e o movimento da sua própria vitalidade. Não pergunte: 'Está certo? Estou fazendo do jeito certo? Estou sentindo o que devia sentir?' Este é o primeiro exercício do livro para você. Você não deve usar critérios alheios. Não há padrões além dos seus próprios sentimentos.

Não se recomenda um tempo determinado. Isto deve ser uma experiência agradável. Aceite o que acontecer como algo unicamente seu. O exercício vai pôr você em contato consigo mesmo. Vai devolvê-lo a você. Sempre que estiver nervoso ou aflito, tire alguns instantes para sentir esse tom de sentimento dentro de você, e você se encontrará centrado no seu próprio ser, seguro. Quando já tiver tentado este exercício várias vezes, sinta então esses ritmos profundos saírem de você em todas as direções, como de fato saem. Eletromagneticamente, eles se irradiam através do seu ser físico; e, de maneiras que espero explicar mais adiante, formam o ambiente que você conhece, assim como formam a sua imagem física.

Eu disse que o eu não tem limites, mas com certeza você acha que o seu eu termina onde a sua pele encontra o espaço, que você está dentro da sua pele. No entanto, o seu ambiente é uma extensão do seu eu; é o corpo da sua experiência, coalescido em forma física. O eu interior forma os objetos que você conhece com a mesma certeza e o mesmo automatismo com que forma o seu dedo ou o seu olho.

O seu ambiente é o quadro físico dos seus pensamentos, emoções e crenças tornado visível. Como os seus pensamentos, emoções e crenças se movem pelo espaço e pelo tempo, você afeta, portanto, condições físicas separadas de você.

Troque a imagem negativa por outra boa

SETH

Como fazer

1. Ao ver uma imagem negativa na mente, apague-a de imediato.
2. Troque-a por uma imagem construtiva e clara.
3. Repita em toda ocasião.
4. Diga a si mesmo: só vou reagir a sugestões construtivas.

Nas palavras de Seth

AS PRIMEIRAS SESSÕES, LIVRO 1, SESSÕES 262 E 332

Em períodos ruins ele fica quase totalmente vulnerável à sugestão negativa, de modo que ela opera através do seu próprio sistema psíquico e físico. Ele deveria então dar a si mesmo, com frequência, a seguinte sugestão: Só vou reagir a sugestões construtivas. Você pode fazer uma pausa e continuaremos.

Agora, escute-me. Quando você se vir diante de imagens negativas na sua mente, projetando-as no futuro, deve apagar mentalmente essa imagem de imediato e substituí-la por uma imagem construtiva, vendo-se, por exemplo, no comando de uma sala bem organizada.

Isso deve ser feito imediatamente, em toda ocasião e em toda circunstância. Este exercício apagará, de fato, a imagem negativa anterior.

Você deve apagar mentalmente a imagem negativa, por exemplo. Se você pensa que amanhã Johnny F. vai se comportar mal na sala de estudo, deve substituir isso, na sua mente, pela imagem de Johnny F. comportando-se muito bem. Em primeiro lugar, se você imagina que um determinado aluno vai se comportar mal, está enviando a ele, automaticamente, uma mensagem telepática nesse sentido. Se ele for muito suscetível a sugestões, vai cumprir as sugestões que você lhe deu.

Quando você a substitui por um pensamento construtivo, está enviando essa sugestão construtiva, à qual ele também reagirá. Sempre que você se vir na mente como doente ou cambaleante, deve apagar a imagem imediatamente e se esforçar para ver, em vez dela, uma imagem mental de si mesmo saudável e forte.

Tais imagens afetam todo o seu sistema físico através da fabricação de hormônios e substâncias químicas. As sugestões, sejam dadas a você ou por você, causam uma situação emocional que afeta automaticamente a produção de hormônios e substâncias químicas.

Eu lhe disse para dizer a si mesmo: só vou reagir a sugestões construtivas. Se, porém, você se pegar abrigando uma sugestão negativa, contraponha-a imediatamente, substituindo-a por uma construtiva.

Isso pode ser comparado, e com razão, a erros em uma pintura. Quando você está em um estado de espírito ruim, afeta automaticamente de forma negativa os outros que encontra. Então você reage ao comportamento deles e fecha o círculo. Isso leva a

um ambiente emocional muito carregado, que é a causa das depressões de que você falou.

Quando o pico é atingido, a autopiedade passa a controlar tão por completo as suas emoções que parece não haver saída. Num estado de autopiedade há, de fato, um luxo quase perverso, o luxo do desespero, pois o desespero diz: Não há nada que eu possa fazer, e livra você de qualquer responsabilidade pela mudança. Isso vale não só para você, mas para esse estado em geral. Você se torna incapaz de sair de si mesmo, até para desfrutar pequenos prazeres e, pouco a pouco, parece que cada alegria lhe é retirada, até restar apenas o desespero.

Isso é causado pelo ápice de sugestões negativas e de pensamento negativo. Elas se acumulam até você não aguentar mais. No curso natural das coisas, porém, mais cedo ou mais tarde alguma sugestão positiva fortemente carregada começa a limpar o ar emocional.

Troque a decisão, sinta a diferença

ELAN

Como fazer

1. Feche os olhos e suponha que a situação é uma interrupção. Note o que sente.
2. Suponha que ela é o melhor caminho para o que você prefere. Note o que sente.
3. Veja que só a decisão mudou, e a emoção mudou junto.
4. Diante do medo, sinta-o por inteiro antes de refazer a decisão.
5. Use o que sentiu para lembrar qual decisão você prefere.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "ACORDOS DE ALMA?"

P: Eu gostaria de chegar aos detalhes da minha vida sobre os quais queria perguntar. É sobre os meus filhos. Eles se mudaram, fisicamente, e estou pensando nesse acordo, porque é uma mudança bem grande.

ELAN: Posso lhe fazer uma pergunta?

P: Sim.

ELAN: Feche os olhos... suponha que a mudança física dos seus filhos é estranha ao caminho e uma interrupção no seu processo. Você está fazendo isso?

P: Sim.

ELAN: Explique como se sente. Descreva.

P: Parece FORA DE LINHA... FORA DO LUGAR. Parece que não flui.

ELAN: Seja mais específico. Não é EMOCIONALMENTE ABALADOR?

P: Sim! É um OBSTÁCULO NO CAMINHO.

ELAN: É "intenso"? É "negativo"? Você não expressa medo, raiva e desconfiança?

P: Sim.

ELAN: Certo, pode parar. Os seus olhos ainda estão fechados?

ELAN: Certo... suponha por um momento que a maneira absolutamente mais benéfica de você criar o relacionamento que prefere com os seus filhos só possa ser alcançada se essa mudança tiver sido feita e se desenrolar no seu tempo. Você está fazendo isso?

P: Sim, estou.

ELAN: Como você se sente?

P: Parece tão bom e é renovador, o que... eu abordei dessa forma... e sim, quando faço isso, me sinto bem.

ELAN: Bem, você não foi a lugar nenhum e criou dois conjuntos distintos de emoções e tudo o que realmente fez (e agradeço por ilustrar o tema em questão) foi... MUDAR A SUA DECISÃO.

E a mudança na decisão vem acompanhada de uma mudança na emoção, uma mudança no pensamento e, em última instância, não pode deixar de haver uma mudança na ação e, portanto, não pode deixar de haver uma mudança no resultado.

Agora, as duas escolhas são verdadeiras. E não digo isso para "confundir" você. Digo isso para que você veja até que ponto as duas são escolhas iguais. E o único efeito que você pode obter delas dependerá de qual delas você afirma e assume. (E digo "assume" no sentido de "experimentar", assumir uma postura... não como a suposição de que algo possa ser assim, porque é assim.)

Quando você se sentou e tomou aquela primeira decisão... foi assim, você se sentiu assim, atraiu a evidência. Quando mudou a sua decisão, só porque considerou a ideia de que tal coisa era possível... veio junto a estrutura de apoio, a lógica, a evidência que acompanhava isso.

[…]

ELAN: Agora, se você se vê criando emoção negativa, talvez o jeito de se permitir mudar mais rapidamente seja primeiro se permitir vivê-la... deixar tudo bem sentir isto...

"Certo, entendo que esta emoção negativa, medo... solidão... abandono... seja qual for, deve ser o resultado de uma decisão sem poder que estou tomando agora... e, é claro, pretendo ter a minha decisão restabelecida... mas, antes de fazer isso, deixe-me experimentar a minha criação, deixe-me sentir este medo, deixe-me sentir esta apreensão. Embora possa parecer que ele poderia me dominar, que poderia me matar... na verdade não pode."

E, portanto, permitir-se vivê-lo acaba apoiando o restabelecimento da sua decisão positiva... porque, ao entender:

"Sinto este medo, portanto a decisão que estou tomando agora é que estou sozinho... que não sou amado... que não sou apoiado e, quando tomo essa decisão, é assim que me sinto."

"Bem, talvez eu não queira sentir isto com regularidade, então agora sei, sem dúvida, que esta decisão negativa se sente assim, e isso me lembra: eu preferiria ter esta decisão... aqui."

Um plano de quatro semanas

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

Semana 1, receber. Quando um sentimento vier, pare e pergunte: o que estou fazendo agora? Anote o sinal e uma mensagem possível. Leia "O que é uma emoção" e "O recado da emoção".

Semana 2, agora ou então. Se nada do que você faz explica o sentimento, olhe o calendário e lembre ao corpo que o tempo passou. Faça "Encontre o seu tom de sentimento".

Semana 3, medo. Leia "Medo". Faça "Derreter o medo em ouro". Troque "estou ansioso" por "estou empolgado" e veja o que muda.

Semana 4, raiva e tristeza. Na raiva, pare e pergunte o que cria a intensidade. Na tristeza, procure a escolha que você não está vendo. Leia os capítulos e faça "Perguntas para o que irrita".