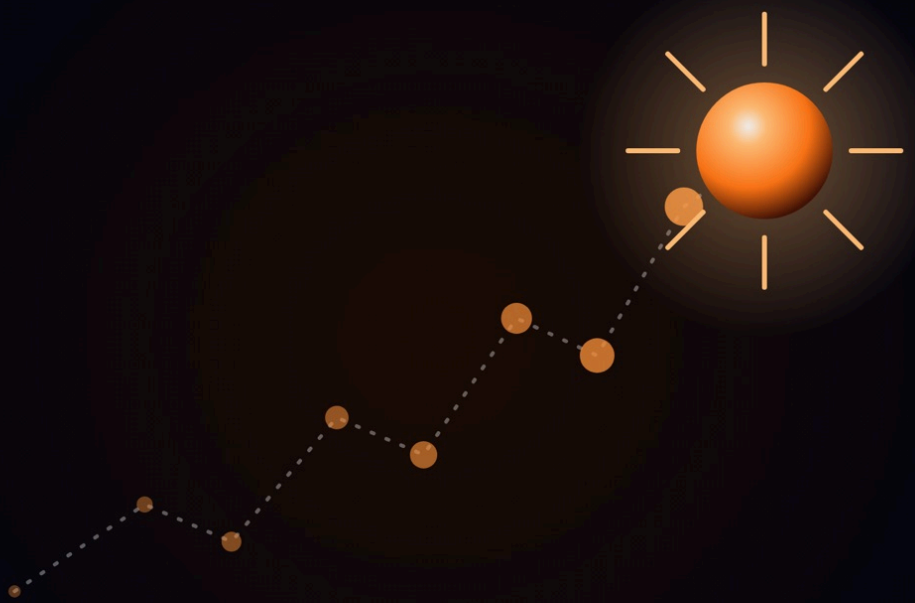
Impulsos e empolgação

Como saber o que seguir



ELIAS · BASHAR · SETH · ELAN

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro reúne 31 conversas e trechos completos sobre impulsos, intuição e empolgação: 15 do Elias, 10 do Bashar, 4 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. O Elias fala de impulsos; o Bashar, de empolgação. Não são a mesma palavra, mas apontam para o mesmo lugar: o que vem de dentro e pede ação. O livro mostra os dois.

Fontes: Elias (Mary Ennis, eliasweb.org), em português do MPR ou traduzido do inglês. Bashar (Darryl Anka): transcrições em português; algumas vieram de legenda automática e foram pontuadas sem trocar palavras; um capítulo de "Blueprint for Change", traduzido. Seth (Jane Roberts): citações de "The Individual and the Nature of Mass Events" e "A Abordagem Mágica", 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 fórmula (Bashar): agir na opção que mais empolga você naquele momento, da melhor forma que puder, sem insistir no resultado. O resto, a sincronicidade traz.

Decisão (Elan): a escolha de quem você é e do que isso significa para você. Vem antes da emoção, do pensamento, da ação e do resultado.

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.

Empolgação (Bashar): A tradução que o corpo faz da comunicação da mente superior. Aponta o caminho de menor resistência.

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

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

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

Impressão (Elias): A informação que vem depois de agir, o "parecer certo". Diferente do impulso, que vem antes.

Impulso (Elias): Um incitamento da essência para uma ação, que costuma vir sem pensamento e sem sentimento. O pensamento só o traduz depois.

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

Insistência (Bashar): exigir que o resultado venha de um só jeito. Gera resistência e ansiedade; a fórmula pede agir sem insistência.

Intuição (Elias): Responde perguntas, mesmo as que você não sabe que fez. Vem definida, sem dúvida. Não escolhe por você.

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.

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

Persistência e insistência (Bashar): Persistência é o foco que vem sozinho com a empolgação. Insistência nasce do medo e quer forçar um resultado.

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

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

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

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

O que os mestres ensinam sobre impulsos e empolgação

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

1. Impulso não é pensamento nem sentimento

É um incitamento da essência, que costuma vir sem nada disso. O pensamento só o traduz depois. Elias, sessões 9, 26, 114 e 200911221.

2. Você aprendeu a desconfiar dos impulsos

Escola, religião e sociedade ensinam que o impulso é perigoso. Se ele é a sua natureza e você não confia nele, confiar em si fica difícil. Elias, sessão 27; Seth, "The Individual and the Nature of Mass Events".

3. Comece pelos pequenos

Os impulsos do corpo, como a sede, você já segue sem pensar. Treine nos pequenos para aprender a sua linguagem. Elias, sessões 8, 26 e 271.

4. Impulso negado não some

Ele volta mais forte, em desvios ou no que o Elias chama de gêiser. Elias, sessões 9 e 116; Seth, sessões 857 a 863.

5. Nem todo impulso vem da essência

Se ele chega logo depois de um sentimento, pode ser reação ou inquietação. Notar e se mexer um pouco já solta a energia. Elias, sessões 201501141 e 202310211.

6. A intuição responde; você escolhe

Ela vem definida, sem dúvida. Medo e desejo não são intuição. A impressão que confirma vem depois de agir. Elias, sessões 201603271 e 1506.

7. A fórmula da empolgação

Aja no que mais empolga entre as opções que você tem agora, ao máximo da sua capacidade, sem insistir num resultado. Bashar, "A Fórmula", "O Princípio da Paixão" e "Uma Tarde com Bashar e Mike Dooley".

8. Você não precisa saber a sua paixão

Comece pela opção mais empolgante do dia. Quando a empolgação acabar, procure a próxima. Bashar, "E se eu não souber qual é minha paixão?"; Elan, "Sua paixão mostra quem você é".

9. Insistir cansa; persistir vem sozinho

A insistência nasce do medo e quer forçar o resultado. A persistência vem com a empolgação verdadeira. Bashar, "A Persistência da Visão".

10. A sincronicidade organiza o caminho

Ela traz pessoas e lugares quando você age, e também diz "agora não". Com prática, você distingue o seu medo de um não. Bashar, "Circunstâncias, Estado de Ser e Sincronicidade" e "Uma Tarde com Bashar e Mike Dooley"; Elias, sessão 268.

11. Agir completa o circuito

Receber a inspiração é metade. A linguagem da realidade física é a ação. Seguir um impulso não é ponto final: é um degrau. Bashar, "Tome Ação"; Elias, sessão 1248; Elan, "Ser indeciso também é decidir".

12. O seu ritmo é seu

O relógio da cultura corta os ritmos naturais. O que flui para uma pessoa pode pesar para outra. Seth, "A Abordagem Mágica", sessões 1 e 15; Elias, sessão 202309291.

Perguntas e respostas

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

Como sei se é impulso ou pensamento?

O impulso costuma vir sem pensamento e sem sentimento. Se você está pensando, já é a tradução.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 26 E 114.

Seguir todo impulso não é perigoso?

O Elias diz que não existe impulso contra a natureza; o que vem com emoção forte é emoção, não impulso. Você sempre pode escolher agir ou não.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 9, 27 E 116.

E se eu traduzir o impulso errado?

Pare e pergunte o que motivou aquela ideia. O primeiro sinal de tradução errada é a ação parecer errada.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 200911221.

Intuição e impulso são a mesma coisa?

Não. A intuição responde perguntas; o impulso move para a ação.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 202310211 E 201603271.

E se eu não sei qual é a minha paixão?

Não precisa saber. Aja na opção mais empolgante de agora.

ONDE LER: BASHAR, "E SE EU NÃO SOUBER QUAL É MINHA PAIXÃO?" E "O PRINCÍPIO DA PAIXÃO".

A empolgação acabou. Errei de caminho?

Pode ser que aquela etapa terminou. Confira se não é o medo de uma crença; se não for, procure a próxima opção.

ONDE LER: BASHAR, "E SE EU NÃO SOUBER QUAL É MINHA PAIXÃO?" E "A FÓRMULA".

Como diferencio empolgação de ansiedade?

São a mesma energia. A ansiedade vem pela dúvida e costuma trazer insistência.

ONDE LER: BASHAR, "A PERSISTÊNCIA DA VISÃO" E "A FÓRMULA".

Uma porta fechada é sinal de que devo desistir?

Pode ser uma sincronicidade dizendo "agora não". Com prática, você distingue isso do seu medo.

ONDE LER: BASHAR, "CIRCUNSTÂNCIAS, ESTADO DE SER E SINCRONICIDADE".

Coincidência existe?

Para o Elias, não. A sua pergunta e a resposta que aparece têm ligação.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 268.

Ficar indeciso é ruim?

O Elan diz que indecisão também é decisão: a de ficar parado.

ONDE LER: ELAN, "SER INDECISO TAMBÉM É DECIDIR".

Meditar e imaginar bastam?

O Seth diz que não: é preciso dar passos práticos e pequenos na direção dos impulsos.

ONDE LER: SETH, SESSÕES 850 A 873.

Como achar o meu ritmo?

Note quando o relógio da cultura manda em você. O Seth sugere viver momentos que valem por si, e o Elias, seguir o seu próprio fluxo.

ONDE LER: SETH, "A ABORDAGEM MÁGICA"; ELIAS, SESSÃO 202309291.

Impulsos

O impulso não é pensamento nem sentimento. É a sua essência movendo você.

O que acontece com o impulso bloqueado

ELIAS · SESSÃO 9 · 24 DE MAIO DE 1995 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), CHRISTIE (OLIVER) E ELIZABETH

Na 9ª sessão, o grupo pergunta por que a pessoa cria coisas "negativas" quando não age sobre o que sente. Depois Vicki conta que tem dificuldade em identificar um impulso.

O que ele ensina aqui

- O impulso é um incitamento natural da essência; se é ignorado ou posto em conflito muitas vezes, a energia acaba saindo à força, como um gêiser.
- Não existe impulso "anti-natural": há só diferenças na expressão.
- Impulso não é emoção: você não sente nada parecido com uma emoção quando tem um impulso.
- Agir por impulso só funciona quando você está em harmonia com ele, e não como reação a anos de impulsos que não seguiu.

> **Nota do MPR:** Gêiser: Elias compara o impulso bloqueado a uma nascente de água quente que, com o fluxo restringido, acumula pressão e jorra.

A conversa

PERGUNTA: Se acordarmos de manhã e não sentirmos nada para fazer de positivo, por vezes somos capazes de criar algo negativo como a depressão?

ELIAS: Isso é complicado. Não se trata de uma questão de causa e efeito nem de uma questão de terem de criar pela negativa simplesmente porque se sentem preguiçosos para criar pela positiva. Vocês desejam sempre criar positividade, mas isso nos faz voltar para as suas crenças e ao tema de perderem o contato com os seus impulsos.

Os impulsos consistem numa forma de incitação natural da sua Essência que, quando ignorados ou postos em conflito ao fim de várias tentativas de expressão, fazem vocês acabarem frustrados. E com essa frustração, a expressão natural resultante deverá tornar-se uma criação negativa. Assimilaríamos isso às suas nascentes de água quente, ou geysers, que brotam da terra. O seu fluxo por vezes é restringido, o que cria um acúmulo de gazes. Esse acúmulo natural, por falta de melhor expressão, faz com que o geyser jorre. Do mesmo modo que vocês fazem parte da natureza e da sua força criativa, quando bloqueiam impulsos naturais durante um certo período de tempo, a reação natural deverá ser a de fazer a energia jorrar através de vocês.

PERGUNTA: Possuiremos impulsos anti-naturais?

ELIAS: Não. Existem apenas diferenças na expressão.

PERGUNTA: Pergunta sobre a sensação de conflito que sentimos quando bloqueamos os impulsos e se não representará um "pontapé no traseiro universal". (Nós rimos)

ELIAS: Isso não está correto! (Rindo por dentro)

PERGUNTA: Então nesse caso é a minha essência quem me está dando um chuto no traseiro?

ELIAS: Isso já é correto! Você e o seu "pontapé cósmico no traseiro" (aqui nós caímos na risada) deviam notar agora ainda de forma mais realista a insistência procedente da sua essência! A sua manifestação física dá lugar à criação de situações em acordo com as suas crenças. Nos termos com que vocês estão familiarizados, elas nem sempre são benéficas a vocês. Mas consistem em experiências. Esse é o seu objetivo: experimentar. Mas, se não desejarem criar experiências "negativas", nos seus termos, então devem notá-las quando as estiverem criando. Devem observar a forma como elas fazem vocês se sentirem. Quando tiverem notado essas coisas e avaliado a forma como deixam de gostar delas, então podem alterar a sua perspectiva e passar a criar de outro modo.

[…]

VICKI: Sinto dificuldade em identificar os impulsos.

ELIAS: É possível que você seja capaz de identificar de modo mais fácil o termo insistência ou atração do que impulso. Um impulso não consiste numa emoção; quando vocês são acometidos por uma emoção, sentem algo, mas quando experimentam um impulso não têm qualquer sensação. Vocês não sentem nada parecido com uma emoção quando desejam comprar um carro. Podem comprá-lo "levados pelo impulso"

PERGUNTA: Portanto, se comprarmos um carro movidos por um impulso, então isso nos ligará mais à nossa essência?

ELIAS: Depende. Se vocês agirem com base no impulso em resultado de não atuarem sobre os impulsos, tal como mencionamos com o exemplo do geyser, isso não será seguir corretamente um impulso. Se estiverem constantemente

identificando os impulsos e em harmonia com eles, aí comprarão o carro e se sentirão bem com relação a isso.

PERGUNTA: Então o truque reside na harmonia, em nos acharmos em harmonia?

Por que você aprendeu a desconfiar dos impulsos

ELIAS · SESSÃO 27 · 6 DE AGOSTO DE 1995 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RON (OLIVIA), ELIZABETH, CATHY (SHYNLA), JO (JOSEPH), TOM (JAMES) E RON Nº 2 (KALI)

Numa sessão sobre psicologia como sistema de crenças, Mary pergunta o que fazer com crianças que agem de forma violenta e por que a psicologia ainda é necessária. Elias separa impulso de emoção e explica como a cultura ensina a não confiar neles.

O que ele ensina aqui

- Impulso não é emoção: a violência que Mary descreve vem de emoções, não de impulsos.
- Quem segue os impulsos desde pequeno não precisa, depois, de comportamentos extremos.
- Psicologia, religião e sociedade ensinam que o impulso é errado, e é isso que gera conflito.
- Se os impulsos são a sua natureza básica e você não confia neles, a ideia de confiar em si volta sempre a gerar conflito.

> **Nota do MPR:** Duplicidade: na fala do Elias, a crença de que a sua natureza é dividida em uma parte "boa" e outra "má", e que a má não merece confiança.

A conversa

MARY: Com relação às crianças que dão expressão aos impulsos descontrolados, assisti recentemente na TV a um programa acerca de umas crianças que eram tão violentas que mesmo em idades de quatro ou cinco anos já eram incontroláveis e faziam coisas

horríveis tal como deitar fogo às habitações, etc. Deveríamos permitir que essas crianças façam o que querem?

ELIAS: Eu diria que a palavra-chave empregue nesta interrogação envolve os impulsos. Essas crianças não dão expressão aos impulsos. Essas crianças estão dando expressão a emoções, apesar de se tratar de um caso interessante de expressão. A ideia que ela referiu (Mary) acerca do desafio está um pouco "deslocada", mas isto servirá como um exemplo a explicar.

[…]

Quanto à pergunta que ele coloca: "Se deverão deixar essas crianças portarem-se de modo violento?" direi, em primeiro lugar, que os impulsos não são emoções. As emoções constituem uma outra questão em si mesma. Direi também que, ao deixarem de concordar em participar na expressão dessas expressões de violência, esses pequenos deixarão de receber a "recompensa" que recebem da parte de vocês. Deixa de ter propósito, mesmo para um garoto com três anos, expressar tais comportamentos se não receber nada em troca.

Esses pequenos manifestaram-se outra vez juntos com os que os recebem, com um conhecimento de que eles reagirão, e que esses pequenos receberão a sua compensação. O Michael tem razão quanto ao fato disto encerrar muito mais para além do fato de consistir numa experiência, só que comporta um acordo. Também não se fica pelo fato do acordo, mas vocês sempre dispõem de escolha para alterar as probabilidades.

MARY: Se for verdade que a psicologia encoraja os defeitos da sociedade, nesse caso porque razão será requerida a presença dos

psicólogos junto dos criminosos, no sentido de lhes dar a volta?

ELIAS: Eu estou surpreendido com o Michael! Essa é uma pergunta de algibeira. (Esta resposta fez com que a Vicki se engasgasse ao tomar a bebida dela) Ele podia ter respondido à própria pergunta dele! Se vocês tiverem criado uma situação que não desejavam ter criado, certamente não gostariam de assumir responsabilidade por essa situação. Consequentemente, a resposta natural que vocês dariam no foco físico seria no sentido de "encobrir" o caso. E que melhor modo de encobrir uma situação do que dizer que vocês a "corrigirão"? Para início de conversa ao bloquear os impulsos a sua psicologia encoraja a situação. Eles estão motivados para que vocês expressem as emoções. Eles só não pretendem que vocês expressem os "instintos animais". Eles não assumem responsabilidade pela criação dessa situação, por não reconhecerem os impulsos. Os impulsos não se enquadram no esquema psicológico. De qualquer maneira não devem agir com base nos impulsos!

Isso nos conduz de volta ao ponto original que assinalei, de que, se vocês seguissem os impulsos desde pequenos, não incorporariam tais comportamentos em adultos, só que a psicologia encoraja vocês a não seguirem os impulsos. A sociedade ensina a vocês, e os seus pais, e os seus pares, que os impulsos são errados. Até mesmo os seus elementos religiosos expressam a vocês que os impulsos que sentem são errados. Por isso, a psicologia de vocês é igualmente responsável pela criação desses defeitos na sociedade, como vocês os chamam, e nessa medida esse é o exemplo que ela emprega da duplicidade. Os seus psicólogos dirão a vocês que são indivíduos adoráveis e maravilhosos, e que são bons; só que

também dirão a vocês para não se deixarem guiar pelos seus impulsos - que lhes são naturais - por serem maus. Consequentemente, a sua natureza básica é (intrinsecamente) má. Se isso não representa duplicidade, não entendo o que represente!

MARY: Com respeito ao pensamento positivo e às afirmações, ao contrário da psicologia a dizer-nos que somos cheios de defeitos devido às nossas experiências, eles não nos dizem que somos cheios de defeitos. O que eles dizem é que as nossas experiências não deformadas.

ELIAS: Mas vocês escolheram as suas experiências. Por isso não podem distinguir, e se não se separarem das experiências pelas quais passam, isso nos conduzirá de novo à duplicidade a que nos referimos. Isso também me leva a reforçar a declaração que proferi originalmente: como vocês poderão pensar em termos positivos e conceder a si mesmos estupendas afirmações e acreditar nelas, se ao mesmo tempo dizem a vocês basicamente que não devem acreditar em si? Se os impulsos constituem a sua natureza "básica" e não são dignos de confiança, esse conceito há de sistematicamente regressar de novo e gerar conflito. (Sorrindo) Continua.

Impulso não é sentimento nem opinião

ELIAS · SESSÃO 26 · 4 DE AGOSTO DE 1995 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE) E RON (OLIVIA)

Vicki diz que confunde impulsos com outras coisas e pergunta como distinguilos, e se impulso e instinto são o mesmo. Elias responde com exemplos da vida dela.

O que ele ensina aqui

- Um impulso não é um sentimento: pode disparar um pensamento, e quando você pensa nele, entra a racionalização e nascem os argumentos.
- A essência é suave: ela deixa os impulsos entrarem na sua consciência de leve, por isso você precisa notar e depois agir.
- Opinião dos outros não é o seu impulso; o impulso é só seu e não cria conflito dentro de você.
- Comece pelos impulsos pequenos, para aprender a reconhecer a sua própria linguagem e depois confiar nos grandes.

> **Nota do MPR:** Elias diz que instinto é só uma ação repetida até você deixar de pensar nela, e que as ciências, a religião e a psicologia ensinam a desconfiar do impulso.

A conversa

VICKI: Eu sinto que temos os nossos impulsos, mas também temos outra coisa que às vezes confundimos com impulso. E tendemos a levar mais a sério o que confundimos com impulso do

que o que realmente é um impulso. Continuo confusa sobre como identificar essas duas coisas.

ELIAS: A grande confusão vem de interpretar um sentimento como se fosse um impulso. Um impulso não é um sentimento. Como eu disse, ele pode disparar um sentimento, mas é mais provável que dispare um pensamento. Aí você experimenta o seu argumento. Os impulsos não se manifestam muito em sentimentos. A emoção é outra coisa. Por isso os indivíduos focados nas emoções seguem os impulsos ainda menos do que vocês: o impulso não é um sentimento, e quem está acostumado a interpretar e a sentir sentimentos coloca sentimento em tudo. O impulso se liga mais naturalmente a um pensamento, como consequência dele. Se você não está tendo um pensamento, você cumpre o seu impulso de forma inconsciente. Você não pensa nele de maneira nenhuma. Se você está pensando no seu impulso, muito provavelmente está usando a racionalização, e é ela que cria os seus argumentos.

VICKI: Eu estava pensando hoje: se seguíssemos cada impulsozinho...

ELIAS: Você ficaria extremamente feliz! (Sorrindo)

VICKI: Tudo seria diferente.

ELIAS: E muito sem esforço. Eu lhe disse muitas vezes: os seus impulsos são a sua linguagem nativa, natural.

VICKI: Acho que às vezes esperamos que eles sejam mais altos do que são.

ELIAS: A sua essência não é intrusiva. Ela é suave, é amorosa, é gentil. A gentileza não impõe nada a você. Ela não empurra os impulsos nem bate em você com eles. Ela faz os impulsos entrarem na sua consciência, de leve, como quem vai à deriva. Por isso eu disse que você precisa notar. Eu não usaria a palavra "notar" se ela não fosse importante, ou se fosse tão fácil.

VICKI: Bem, eu certamente notei muitos impulsos, e também notei que não os segui! (Rindo)

ELIAS: Depois de notar, como eu disse, você precisa agir. Já falamos disso também.

VICKI: Então, se, por exemplo, tive um impulso, há bastante tempo, de convidar uma amiga para o nosso grupo, e pareceu que os impulsos de várias outras pessoas do grupo eram bem opostos, eu não convidei essa amiga. Aquilo eram impulsos ou opiniões?

ELIAS: Aqui vamos fazer uma distinção. Em primeiro lugar, os outros indivíduos não eram os que queriam fazer esse convite. O desejo era seu. Você estava procurando opiniões. Recebeu opiniões. Você pode agir sobre o seu impulso. Outro indivíduo não recebe o seu impulso.

VICKI: Mas e se, quando você age sobre o seu impulso, você causa conflito para outros indivíduos?

ELIAS: Você vai saber de imediato se está tendo um impulso ou apenas um pensamento ou um desejo físico. A diferença é a sua essência falando com você, para você. Os seus impulsos não trazem conflito, pois são a sua essência falando com você, e a sua essência só fala com você de um modo que vocês chamam de

positivo. Ela não cria conflito. Se você se coloca numa situação que cria conflito, isso não é um impulso. Se você segue um impulso e isso resulta em conflito para outro indivíduo, esse indivíduo precisa lidar com o próprio conflito consigo mesmo. Você não é a causa. Os sistemas de crenças dele são a causa.

VICKI: Então eu acho que o truque é conseguir identificar o que é um impulso.

ELIAS: Isso mesmo. É por isso que eu lhe disse para começar pelos impulsos pequenos. Eu entendo que indivíduos que se sentem adultos e inteligentes no seu foco possam achar essa instrução muito elementar; mas também sei que eles nem sequer entendem o que são os seus impulsos. Se eles não identificam os impulsos pequenos, não vão confiar nos grandes e importantes. Isso só serve para validar a sua informação psicológica de que você não deve confiar nos seus impulsos, por serem o lado "baixo" de você, e isso está totalmente incorreto. Os seus impulsos são a sua linguagem. São a sua essência falando com você. Eles não vão traí-lo, não vão criar conflito dentro de você e não vão criar negatividade.

A sua psicologia lhe ensinou muito bem que os seus impulsos são exatamente o oposto disso. Que não se pode confiar neles, pois são o seu "instinto animal". Como eu disse, o instinto é apenas uma ação repetida a ponto de você não pensar mais nela, o que você pode confirmar "procurando no dicionário". Os instintos humanos são criados pelos seus sistemas de crenças distorcidos entre a psicologia, a religião e as ciências, que lhe ensinam que você não é digno de confiança. Elas reforçam os seus instintos negativos, que você incorpora muito bem. Se você seguisse os seus impulsos

como "instintos baixos" ou instintos animais, talvez nem experimentasse conflito, como um animal.

VICKI: Então podemos pensar em impulsos e instintos como basicamente a mesma coisa?

ELIAS: Esta é uma área muito delicada. (Sorrindo) Eu teria cuidado em dizer que sim. Entendo que, aqui na sessão, você pode entender com a razão; mas na sua vida de todo dia os seus sistemas de crenças voltam, e eles foram muito influenciados pela ciência, pela religião e pela psicologia, que criam sistemas de crenças sem confiança nos impulsos. Por isso eu preferiria dizer que você coloque os impulsos numa categoria própria, sem comparar com elementos sobre os quais você já formou sistemas de crenças.

Quando o impulso é traduzido errado

ELIAS · SESSÃO 200911221 · 22 DE NOVEMBRO DE 2009 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E ROSE (QUILLAN)

Rose pergunta por que, às vezes, come mais do que quer e depois se critica. Elias explica o que é um impulso e como o pensamento pode traduzi-lo errado.

O que ele ensina aqui

- Impulso não é pensamento nem sentimento: é um incitamento interior, e o pensamento o traduz.
- Na maioria das vezes a tradução está certa; quando o impulso mexe com mais de um assunto, o pensamento pode confundir.
- Quando a ação que o pensamento sugere parece errada, pare e pergunte: o que motivou essa ideia?
- Os impulsos não são ruins nem andam contra o corpo; o primeiro sinal de tradução errada é você mesma estranhar a ação.

> **Nota do MPR:** Consciência do corpo: o termo do Elias para a inteligência do corpo físico, que age por conta própria e não precisa de ordem do pensamento.

A conversa

ROSE: A expressão, por exemplo, é comer demais e saber que isso não me faz bem, que vai estragar pelo menos metade do dia seguinte, que vou me sentir mal e engordar. Ou seja, não estou sendo gentil e cuidadosa comigo, mas o contrário.

ELIAS: Muito bem. Continue.

ROSE: E eu pensei: "Tudo bem, se eu continuar, chego ao objetivo de... ser destrutiva comigo mesma." E fiquei me perguntando: qual é o motivo de eu ser destrutiva comigo? Está tudo bem até agora. Só fico um pouco frustrada, de vez em quando, por talvez não ver progresso visível, mas por que eu me torno destrutiva? Esse padrão de destruição me acompanha a vida toda.

ELIAS: Esta é, na verdade, uma pergunta interessante, pois eu lhe digo que essa não é uma expressão incomum para a maioria dos indivíduos, embora muitos hesitem em falar dela, ou em admiti-la a outro indivíduo, por assim dizer.

ROSE: Hum-hum.

ELIAS: A razão de isso acontecer não é necessariamente que haja um problema ocorrendo, ou que haja uma expressão errada, por assim dizer. O que acontece é que, de vez em quando, os indivíduos podem começar a expressar impulsos que estão sendo traduzidos de certas maneiras, e os impulsos são incitamentos para o indivíduo gerar uma entre várias ações diferentes. Uma pode ser liberar energia. Outra pode ser, em certa medida, se dar um prazer. Outra pode ser se distrair de um modo que envolve uma ação física que, de fato, permite liberar energia. Mas, seja qual for a comunicação, por assim dizer, o que é constante em muitos desses incitamentos é que são impulsos.

Agora, em primeiro lugar, deixe-me lembrá-la: os impulsos não são ruins. Os impulsos têm um propósito. Eles são benéficos. Estão muito ligados ao aspecto genuíno de você. Mas os impulsos não

são pensamentos, e não são sentimentos. São incitamentos interiores.

Agora, como não são pensamentos nem sentimentos, eles se ligam com muita facilidade a sentimentos e a pensamentos. São traduzidos por pensamentos e, conforme as suas próprias associações e as suas crenças, também se ligam a sentimentos.

Lembre-se: as suas associações estão ligadas às suas experiências. Portanto, os sentimentos podem estar relacionados a uma associação. Vamos usar o exemplo de comer. Você pode ter um impulso, e esse impulso pode ser traduzido no pensamento de comer, e isso pode vir acompanhado de um sentimento um tanto desconfortável, pois está relacionado a associações como a de que você não está necessariamente com fome, então comer não é uma boa ação, ou comer pode ser uma ação que contribui para uma aparência ou um peso indesejáveis. Há muitas associações diferentes que se podem tirar desse único assunto.

Agora, em relação aos impulsos, na maior parte das vezes, se você presta atenção aos impulsos, vai notar que, em geral, eles não são necessariamente mal interpretados. De modo geral, quando você traduz um impulso em pensamento, você o traduz com precisão, mas há exceções. Às vezes você gera um impulso e ele pode ser traduzido de forma incorreta.

Agora, a razão de ele ser traduzido de forma incorreta é que, por dentro, pode haver mais de um assunto que está tentando ser tratado; e nisso o mecanismo do pensamento pode confundir o assunto e, portanto, traduzir um impulso de forma incorreta. Você sente o impulso e surge o pensamento traduzindo isso em comer.

Mas pode ser que o impulso não trate necessariamente de comer; pode tratar mais de se permitir um prazer, ou de se satisfazer, não necessariamente com comida, mas essa é a tradução. Pode haver outros assuntos que você está tratando e que estejam confundindo o mecanismo do pensamento.

Agora, quando isso acontece, o que ocorre é que a tradução do impulso parece errada, ou parece incorreta. Não que o mecanismo do pensamento registre isso, mas um saber dentro de você registra. Então há um conflito. A tradução permanece, o impulso é comer, mas o sentimento é disparado: "Não, isto está incorreto. Isto é destrutivo. Por que eu quero comer, se sei que é uma ação destrutiva para mim?" E isso cria confusão. Quando, na verdade, trata-se de se permitir parar por um momento e avaliar: "O que motivou essa ideia?" Pois você está ouvindo a tradução; portanto, trata-se de parar e prestar atenção ao que motivou aquilo: "Um impulso motivou isso. Eu gerei um impulso. O impulso era de comer?"

Os impulsos, eu lhe digo, em geral não se movem em oposição à consciência do seu corpo, o que é outro fator de os impulsos serem benéficos, e a razão de eu ter dito muitas vezes para os indivíduos ouvirem os seus impulsos e se permitirem segui-los. Mas, sim, você está certa: às vezes esses impulsos podem ser confundidos, e você pode estar traduzindo-os de um modo diferente do que eles realmente são.

O primeiro indicador de uma tradução incorreta de um impulso é que você mesma vai sinalizar que há algum elemento incorreto ocorrendo, como no caso de comer: "Estou com fome? Não. Por que eu quero comer se não estou com fome? Pois tenho um

impulso de comer. Será que eu tenho mesmo um impulso de comer, ou esse impulso está me movendo, ou expressando alguma outra ação que estou percebendo que não estou expressando o bastante neste momento?"

Impulso, sentimento ou escolha? Um teste

ELIAS · SESSÃO 114 · 18 DE AGOSTO DE 1996 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE) E CATHY (SHYNLA)

Vicki quer saber se o que ela chama de impulso, numa decisão sobre o gato da família e um acordo com outra pessoa, é mesmo impulso. Elias separa impulso, sentimento e escolha.

O que ele ensina aqui

- Impulso é uma resposta automática incitada pela essência, sem pensamento nem sentimento ligados à ação inicial.
- Pensar que outra escolha pode ser prejudicial é um sentimento, e não um impulso.
- Aceitar uma responsabilidade ou um acordo é uma escolha, ainda que influenciada pelo que está por dentro.
- Em geral você bloqueia a resposta logo no começo e nem reconhece o impulso.

> **Nota do MPR:** O jogo, para Elias, é a prática do grupo de tentar identificar impulsos nas situações do dia a dia.

> **Nota do MPR:** Probabilidades: as muitas possibilidades que você escolhe e atualiza a cada momento.

A conversa

VICKI: E aí voltamos às perguntas originais de um ano atrás sobre os impulsos, como identificá-los e se são impulsos ou se estão ligados a sistemas de crenças, e tudo isso. Mesmo dentro de um

único evento fisicamente focado, a pessoa pode trazer muita coisa para si.

ELIAS: Nós jogamos o nosso jogo durante boa parte do seu tempo. Neste momento, nenhum indivíduo do nosso pequeno grupo identifica de verdade impressões ou impulsos verdadeiros. Vocês se dão a oportunidade de praticar, mas não entendem de fato com o que estão praticando! Vocês ainda não identificaram aquilo com que estão se conectando; por isso continuamos com o nosso jogo!

VICKI: Entendo! (Risos)

ELIAS: Vocês só sabem que, de algum modo, um pouco mais do que por acidente, acertam uma resposta ou erram uma resposta!

VICKI: Certo. Voltando ao exemplo atual de foco físico, o do gato: há mais envolvido do que o outro indivíduo. Há também a minha responsabilidade pessoal em relação a este gato aqui. (Indicando Jack, o gato da família)

ELIAS: Entendo bem a sua questão de responsabilidade pessoal com as suas outras criaturas.

VICKI: Não entendo.

ELIAS: Estou ciente das ramificações de toda a questão: você tem não só a sua responsabilidade pelo seu acordo com outro indivíduo, mas também pelo seu acordo com as suas outras criaturas.

VICKI: Isso. Então, o que eu identifico como impulso (talvez eu esteja errada, mas o que eu identifico hoje como impulso) é seguir

esses acordos e tomar a ação mais eficiente de confinamento agora, para proteger todos os envolvidos e todos os acordos envolvidos... Será que estou deixando passar alguma coisa? (Sim!)

ELIAS: Você continua olhando por uma área de certo e errado, bom e ruim.

VICKI: Mas aqui há uma criatura viva! (Indicando Jack)

ELIAS: Não há bom, ruim, certo nem errado na sua escolha agora. Você escolheu. Você atualizou uma probabilidade. Ela não é "errada"!

VICKI: Mas não é a escolha mais eficiente.

ELIAS: Dentro das suas probabilidades. (Sorrindo)

VICKI: E o impulso, ou o que eu identifico como um impulso, de que outra escolha poderia ser prejudicial...

ELIAS: Isso não é um impulso. Isso é um sentimento.

VICKI: Então, obviamente, eu ainda nem cheguei ao ponto de conseguir identificar um impulso! (Risos)

ELIAS: Nem Shynla, nem Olivia, nem Michael; é por isso que continuamos! Eu lhes disse, no começo das nossas sessões: um impulso não é um sentimento. Não é um pensamento. Não é uma emoção. (Aqui perdemos alguns minutos por causa da troca de fita)

ELIAS: ... uma ação, e você não sabe por que faz essa ação, mas segue o seu curso. William fez uma ação sem pensamento nem sentimento, e se viu na sua via expressa a caminho de um destino

em que nunca tinha estado. Isso foi seguir um impulso, sem pensamento nem sentimento ligados; uma ação motivada sem pensamento nem sentimento. Depois de iniciada, você pode vir a seguir com pensamento ou sentimento, mas a ação inicial é iniciada por uma permissão de não bloquear, ouvir e agir espontaneamente. (Com ênfase firme em "espontaneamente")

CATHY: Foi isso que o Ron fez quando foi ao Jack-In-The-Box?

ELIAS: Correto. Todos vocês fazem isso. Só não notam, porque fazem de um modo não tão exagerado.

VICKI: Sabe, é incrível pensar que, depois de um ano e meio, ainda não conseguimos identificar um impulso!

ELIAS: (Rindo baixinho) Um período de tempo bem curto!

VICKI: Vamos voltar à identificação dos impulsos nas próximas sessões, já vi!

ELIAS: Dentro das probabilidades, isso vai se encaixar bem no nosso assunto.

VICKI: Então vou insistir agora, porque posso. Eu senti que era um impulso concordar em ficar com o gato, para começar. Está certo?

ELIAS: Foi uma escolha. (Dá para acreditar em tamanha paciência?)

VICKI: Não um impulso. Foi uma escolha. Certo, isso ajuda.

ELIAS: Você pode ver que algumas das suas escolhas dentro das probabilidades são escolhas influenciadas pelas suas expressões

subjetivas, e essa influência, você pode ver, agora é óbvia.

VICKI: Mas ainda não é o que você identificaria como puramente um impulso.

ELIAS: Não. Um impulso, posso dizer de forma simples, é uma resposta automática incitada pela essência.

VICKI: E quando você tem uma resposta automática e logo depois vem o conflito, o que está acontecendo?

ELIAS: Isso depende da situação. Entenda a frase inteira: uma resposta automática incitada pela essência. Você pode ter uma resposta automática a uma dada situação que talvez não seja uma resposta da essência, ou pode ter uma resposta automática que é motivada ou incitada pela essência e depois sentir conflito; pois, dentro do seu medo, ou da sua falta de confiança, você pode reagir. Isso seria uma ação de bloquear a resposta depois. Em geral, você bloqueia a resposta logo de início e não reconhece o impulso. Assim, você não tem resposta automática nenhuma! (Risos)

Quando o impulso vem depois de um sentimento

ELIAS · SESSÃO 201501141 · 14 DE JANEIRO DE 2015 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), TYLER (MOORE) E GINGER (LARRETTE)

Tyler diz que respira curto e perde a atenção quando joga videogame e que sente um puxão para comer quando não sabe o que fazer. Elias explica o que há por trás desse puxão.

O que ele ensina aqui

- Impulso nem sempre é benéfico: se você está fora do fluxo, o impulso pode ser compulsão.
- Muitas vezes o que você sente é só inquietação, e a mente a traduz num impulso de fazer algo.
- Quando o impulso segue um sentimento, ele é uma reação ao sentimento, e não um reconhecimento dele.
- Notar a inquietação e se mexer um pouco já libera a energia.

> **Nota do MPR:** Fluxo: no trecho, Elias descreve o dia sem o para-e-começa, em que você nota o imprevisto e segue com ele.

A conversa

ELIAS: Um fluxo permite qualquer ação, qualquer expressão no seu dia que ocorra e que você note, mas você flui ao redor dela. Você não cria aquela ação de para-e-começa, aquela ação fragmentada. Você inclui no dia aquela expressão inesperada, ou até indesejada, que não fazia parte do seu plano para o dia, e o seu dia foi interrompido porque esta ação ocorreu ou aquela não ocorreu; e nisso, em vez de permitir que essas expressões gerem

aquele para-e-começa, aquela fragmentação do seu dia e da sua energia, você flui com ela. Você nota e reconhece: "Esta expressão não fazia parte do meu plano para este dia, mas é o que está ocorrendo. Muito bem, como posso fluir com isso em vez de fluir contra?"

TYLER: Em certo sentido, acho que melhorei nisso. Entendo o que você está dizendo.

ELIAS: Concordo.

TYLER: E até com a respiração, percebo que às vezes, mesmo sentado jogando um videogame, eu faço a mesma coisa com a respiração. Às vezes eu olho para ela e percebo que voltei a respirar de forma curta (rindo)... e sem prestar atenção. Eu me envolvo tanto no jogo que quase presto mais atenção ao jogo do que a mim, mas de certo modo acho que também estou fluindo com isso; aí eu me paro e olho de volta para a minha respiração. Penso: "Ah, droga. Eu devia estar respirando", e é aí que eu paro, e percebo isso.

ELIAS: (Rindo) Não é que você não possa ficar muito envolvido em ações específicas, que a sua atenção não possa ficar totalmente absorvida no que você faz, se você está se divertindo com isso; mas não a ponto de virar um custo. Quer dizer, não a ponto de deixar de ser um benefício para você.

E nisso eu enfatizo: até ações, sentimentos e expressões que você define ou considera boas podem ser expressas em extremo e deixar de ser boas. Portanto, mesmo nas expressões de que você gosta, você pode movê-las numa direção em que deixa de fluir, e então

elas deixam de ser tão agradáveis; viram mais uma compulsão. E isso muda muito a sua energia.

TYLER: É.

ELIAS: Quando você deixa de fluir e é conduzido por um impulso, isso altera a sua energia e pode deixar de ser um benefício.

Como eu disse antes, os impulsos às vezes são benéficos, mas nem sempre.

TYLER: Claro.

ELIAS: Há momentos e situações em que os impulsos podem se expressar com bastante força e definitivamente não são para o seu benefício. Portanto, não são uma expressão que é automaticamente sempre um benefício para você, e por isso nem sempre é benéfico segui-los, o que você mesmo percebeu no passado com a comida.

TYLER: É, com certeza. (Risos)

ELIAS: É um exemplo fácil para ilustrar algo que inclui muito os impulsos, mas esses impulsos não eram necessariamente para o seu benefício.

TYLER: Correto. O que tenho percebido nisso é que há algo ali que me faz querer ir comer alguma coisa; mas quero esclarecer isso. Quando sinto esse puxão para ir comer alguma coisa, é quase como se fosse porque eu não sei o que fazer, e, de certo modo, é como se eu tivesse parado e, ao mesmo tempo, começasse algo novo só por pegar algo para comer.

ELIAS: Precisamente. E esse é um excelente ponto, meu amigo, pois eu diria que essa é uma ação bastante comum em muitos,

muitos, muitos indivíduos: eles podem gerar um impulso, e na verdade o que sentem talvez seja apenas inquietação, mas não num grau tremendo. Eles se sentem inquietos em relação a talvez gerar uma ação nova, ou talvez até a querer liberar um pouco de energia, mas isso é automaticamente traduzido num impulso de fazer, e você não sabe o que fazer, e por isso recorre a uma ação que acha confortável e que vai saciar a inquietação.

TYLER: Isso.

ELIAS: E por isso você recorre à comida.

TYLER: Isso mesmo.

ELIAS: E essa é uma ação muito comum, e é importante reconhecer que não é necessariamente um impulso benéfico de seguir, e que não é a mesma coisa que o sentimento. O impulso está SEGUINDO o sentimento. O sentimento é só inquietação, e pode não ser forte. Pode ser uma inquietação leve, mas há ali aquela expressão automática e familiar de gerar um impulso, além do sentimento, para saciar o sentimento ou aquietá-lo. Isso é uma reação, e não um reconhecimento do sentimento.

TYLER: E eu suponho que o que você disse antes, até só se levantar e se mexer um pouco, já é o bastante para...

ELIAS: Sim.

TYLER: ...liberar um pouco dessa energia. Certo.

GINGER: Para não comer.

TYLER: Em vez de comer, só levantar, andar um pouco, talvez fazer um pouco de exercício, ioga.

ELIAS: Sim.

O jogo do impulso: três exemplos do grupo

ELIAS · SESSÃO 116 · 28 DE AGOSTO DE 1996 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RON (OLIVIA), CATHY (SHYNLA) E JIM (YARR)

Vicki, Jim e Cathy testam com Elias exemplos recentes para ver se foram impulsos. Elias responde caso a caso.

O que ele ensina aqui

- Enviar uma mensagem que não faz sentido para a razão, mas que você manda assim mesmo, pode ser um impulso.
- O impulso é a ação; o pensamento que vem depois é uma impressão, uma interpretação do que você fez.
- Impulso notado e não seguido continua valendo, e você sempre pode escolher agir ou não.
- Os impulsos em que você não age, muitas vezes, podem virar o gêiser.

> **Nota do MPR:** Gêiser: imagem do Elias para a energia de impulsos bloqueados, que acumula até sair de algum modo.

A conversa

VICKI: Quero jogar o jogo do impulso.

ELIAS: Mais uma vez! (Sorrindo)

VICKI: Outro dia escrevi algumas frases, no computador, para uma pessoa nova sobre como a descrição que ela fez da vida dela me fez sentir melhor em relação à minha experiência no velório. Apesar de eu ter me sentido melhor, aquilo não fazia nenhum

sentido para mim. Quase apaguei, mas enviei mesmo assim. Foi um impulso?

ELIAS: (Pausa) Sim.

VICKI: Sério? Não quero pirulito, sabe! (Risos)

ELIAS: Estou ofendido! (Sorrindo) Eu hesitei apenas para não criar mal-entendido no seu conhecimento dos impulsos, pois não quero que você identifique o seu processo de pensamento com o próprio impulso; embora, como eu disse, você possa ter o seu pensamento ou os seus sentimentos depois de um impulso.

VICKI: Bem, já é um começo!

ELIAS: Mais um ponto de partida! (Sorrindo) Basta notar as suas coincidências!

JIM: A ideia de ligar para a Mary naquele dia e sugerir que ela pusesse uma luz vermelha, isso teria sido um impulso?

ELIAS: A luz foi o impulso. O pensamento que veio depois foi uma impressão, como interpretação de uma ação para canalizar o impulso. Você está chegando perto! (Sorrindo)

CATHY: Então...

ELIAS: Ah! Ela fala! (Risos)

CATHY: Às vezes! Então, se você tem um impulso e não age, mas o identifica, isso conta também, certo?

ELIAS: Isso "conta"? (Com muito humor) Na imensa lista de impulsos do cosmos, em que você marca cada impulso notado, sim, estaria contando! (Risos)

CATHY: Só conferindo!

ELIAS: Toda energia conta. Todas as expressões são válidas. Os impulsos em que você não age, muitas vezes, nem sempre, podem criar os seus gêiseres. Os impulsos notados são sempre válidos, pois você sempre tem a escolha, dentro das probabilidades, de se permitir agir ou não sobre esses impulsos.

Impulsos são tão vitais quanto os seus órgãos

SETH · SETH, INDIVIDUAL E A NATUREZA DOS EVENTOS DE MASSA, SESSÕES 857, 860 E 863 (TRECHOS) · 1981

Seth fala dos impulsos naturais: o que são, para que servem e por que a sociedade os ensina a temer.

O que ele ensina aqui

- Os impulsos são tão vitais ao seu ser quanto os órgãos físicos e cada um é feito sob medida para quem o sente.
- Seguindo os impulsos, você sentiria o formato impulsivo da sua vida e não precisaria perguntar qual é o seu propósito.
- Impulsos são portas para a ação, a satisfação e a expressão privada que toca o mundo físico.
- Quando são negados, os impulsos não somem: aparecem intensificados em rituais ou desvios.

> **Nota do MPR:** Ruburt é Jane Roberts, a médium que canaliza Seth. Seth pede que a frase sobre os impulsos e os órgãos seja lida várias vezes.

> **Nota do MPR:** Os trechos são das sessões 857 (p. 243, 244 e 245), 860 (p. 254) e 863 (p. 265).

A conversa

Psicologicamente, os seus impulsos são tão vitais ao seu ser quanto os seus órgãos físicos. São tão altruístas, ou desinteressados, quanto os seus órgãos físicos (com intensidade), e quero que essa frase seja lida várias vezes. E, no entanto, cada

impulso é adequado e feito sob medida para o indivíduo que o sente.

Idealmente, seguindo os seus impulsos, vocês sentiriam o formato impulsivo (como diz Ruburt) da sua vida. Não gastariam tempo se perguntando qual era o seu propósito, pois ele se daria a conhecer a vocês, à medida que percebessem a direção para onde os seus impulsos naturais os levavam e sentissem exercer poder no mundo por meio dessas ações. Mais uma vez, os impulsos são portas para a ação, a satisfação, o exercício do poder mental e físico natural, o caminho da sua expressão privada, aquele em que a sua expressão privada cruza o mundo físico e o marca.

[…]

Cada indivíduo é movido, de modo inato, por uma boa intenção, por mais distorcida que ela se torne, ou por mais torcidos que sejam os meios tomados para alcançá-la.

[…]

Vocês esperam que os seus motivos sejam egoístas porque lhes disseram que são, e por isso, quando se flagram com motivos pouco gentis, quase se confortam, porque pensam que ao menos estão se comportando de modo normal.

[…]

Pode parecer que ações impulsivas correm soltas na sociedade, no comportamento de seitas, por exemplo, ou de criminosos, ou da juventude, mas essas atividades mostram, ao contrário, o poder de impulsos a quem se negou a sua expressão natural, intensificados e concentrados, de um lado, em padrões de comportamento

altamente ritualizados e, de outro, em áreas em que a expressão é negada.

[…]

A criatividade é um impulso embutido no homem, muito mais importante do que aquilo que a ciência chama de satisfação das necessidades básicas. Nesses termos, a criatividade é a necessidade mais básica de todas.

Os impulsos levam à realização

SETH · SETH, INDIVIDUAL E A NATUREZA DOS EVENTOS DE MASSA, SESSÕES 850, 860, 870, 872 E 873 (TRECHOS) · 1981

Seth explica por que o impulso é a ponte entre o seu eu interior e a ação, como começar a confiar nele e por que meditar e imaginar não bastam sem agir.

O que ele ensina aqui

- Os impulsos são a comunicação mais próxima com o seu eu interior: urgências espontâneas que vêm do conhecimento profundo de si.
- Você tem o direito de questionar, escolher e avaliar os impulsos, mas precisa reconhecê-los.
- Olhe para o comportamento impulsivo da infância para achar o que lhe agrada de verdade.
- Meditar e imaginar não bastam: é preciso dar passos práticos, pequenos, na direção dos seus ideais.

> **Nota do MPR:** Os trechos são das sessões 850 (p. 214), 860 (p. 251 e 255), 870 (p. 291 e 292), 872 (p. 296) e 873 (p. 301), na ordem em que aparecem aqui.

> **Nota do MPR:** Seth escreve sobre o 'eu interior' como a parte da pessoa que conhece a sua fonte. Os sonhos são onde esse conhecimento aparece.

A conversa

Os seus impulsos são a sua comunicação mais próxima com o seu eu interior, porque, no estado de vigília, são as urgências

espontâneas em direção à ação, que nascem desse conhecimento profundo de si mesmo que vocês têm nos sonhos.

Os seus impulsos estão imersos na qualidade chamada fé, pois impelem vocês à ação na fé de que existe o momento para agir. As suas crenças, porém, precisam interagir com os impulsos e muitas vezes podem corroer essa grande espontaneidade natural e benéfica que os impulsos podem oferecer. Quando falo de impulsos, muitos de vocês pensam automaticamente em impulsos que parecem contraditórios, perigosos ou maus, e isso porque estão tão convencidos da indignidade básica do seu ser. Vocês têm todo o direito de questionar os seus impulsos, de escolher entre eles, de avaliá-los, mas precisam estar cientes deles, reconhecer a sua existência, pois eles os levarão à sua própria verdadeira natureza.

Os atributos naturais se mostram com muita clareza na primeira infância, por exemplo, quando vocês têm mais liberdade para fazer o que querem fazer. Quando crianças, algumas pessoas adoram trabalhar com palavras, outras com imagens, outras com objetos. Algumas mostram grande habilidade em lidar com os contemporâneos, enquanto outras tendem naturalmente à solidão e à meditação privada. Olhem para trás, para o comportamento impulsivo da infância, para aquelas atividades que mais lhes agradavam.

[…]

À medida que vocês começam a aprender a confiar em si mesmos, reconhecem os seus impulsos. Experimentam-nos, como se experimenta uma roupa. Veem aonde eles os levam, dando-lhes

alguma liberdade. Vocês não levam até o fim impulsos que machucariam fisicamente outras pessoas ou que pareçam contradizer diretamente as suas crenças atuais, mas os reconhecem. Tentam descobrir a sua origem.

[…]

A meditação deve ser seguida de ação, e a verdadeira meditação é ação.

[…]

Vocês devem dar pequenos passos práticos, muitas vezes quando prefeririam dar passos gigantes, mas devem se mover na direção dos seus ideais por meio da ação.

Não basta meditar, ou imaginar na mente um objetivo desejado sendo realizado, se vocês têm medo de agir sobre os próprios impulsos a que as suas meditações e imaginações dão origem.

[…]

Se vocês querem mudar o mundo para melhor, essa é, de fato, a missão de cada pessoa. Começam trabalhando naquela área de atividade que é exclusivamente a sua, com a sua própria vida e as suas atividades. Começam no canto de um escritório, ou na linha de montagem, ou na agência de publicidade, ou na cozinha. Começam onde estão.

[…]

E é justamente aí que, antes de tudo, vocês devem começar a se empenhar. Lá, nos seus empregos e nas suas associações, estão os

lugares em que vocês cruzam com o mundo. Os seus impulsos afetam diretamente o mundo nessas relações.

Intuição e saber

A intuição responde perguntas. Quem escolhe é você.

Impulso, impressão e o que parece certo

ELIAS · SESSÃO 1506 · 5 DE FEVEREIRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JIM (BEVAN)

Jim diz que reconhece a informação intuitiva, mas não confia em si para distinguir impulso de vontade do ego, e conta como comprou a propriedade onde mora hoje.

O que ele ensina aqui

- O impulso é a motivação para uma ação; muitas vezes vem sem pensamento e sem sentimento.
- Os impulsos que você mais nota são os que o levam a uma ação inesperada, fora do automático.
- Depois que você age, vêm as impressões, que dão mais informação: é o parecer certo.
- A impressão que confirma o impulso aparece depois de agir, não antes.

> **Nota do MPR:** Impressão, para Elias, é a informação que vem depois do impulso e define melhor a ação que você acabou de seguir.

A conversa

JIM: Embora eu ache que reconheço a informação intuitiva (estou me saindo bem esta manhã), sinto que tenho dificuldade com os impulsos. Como reconheço quando a vontade de tomar uma ação é um estímulo subjetivo e quando é um impulso do ego? Eu realmente não confio em mim nessa área.

ELIAS: Um impulso não é necessariamente um pensamento nem um sentimento. Ele pode ser traduzido em uma dessas expressões, mas nem sempre se traduz assim. É um tipo de incitamento que inspira uma ação para a qual você não tem necessariamente uma tradução em pensamento, nem mesmo em sentimento. Embora, muitas vezes, haja algum tipo de sentimento ligado a um impulso, ele pode não ser notado, por assim dizer.

Um exemplo de impulso acompanhado, às vezes, por um sentimento, um sentimento físico, seria a ação de comer. Fazer essa ação não inclui necessariamente uma tradução em pensamento e, às vezes, nem um sentimento que você note, mas você é impelido a fazer a ação.

Você pode ser impelido a fazer muitos tipos diferentes de ação em associação com impulsos. Os que você nota são os impulsos que o motivam a fazer uma ação que você não espera, ou que não é necessariamente automática. Nesses momentos, você em geral nota com mais clareza que alguma coisa o motivou a fazer um movimento determinado sem passar por um pensamento.

JIM: Acho que foi o que aconteceu quando viemos aqui comprar a propriedade onde moramos agora. Era claramente um impulso. Não tínhamos motivo para imaginar que íamos comprar aqui, mas parecia certo o tempo todo.

ELIAS: Agora: muitos impulsos são, por assim dizer, seguidos de impressões, e as impressões definem com mais clareza os impulsos. O impulso é a motivação para fazer uma ação determinada. Quando você cumpre o seu impulso e faz a ação, você oferece a si mesmo mais informação por meio de impressões, que é

o que você reconheceu como parecer certo ou confortável: reconhecer uma energia confortável em associação com a escolha de fazer a ação.

JIM: É exatamente o que parece ter acontecido.

Intuição: responde perguntas, não faz escolhas

ELIAS · SESSÃO 201603271 · 27 DE MARÇO DE 2016 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E UM GRUPO DE 15 PARTICIPANTES (WEBINAR), COM A VOZ DE WENDY (MYIISHA)

Num webinar sobre intuição, Elias pergunta ao grupo como cada um sabe o que é intuição e o que é apenas pensar ou sentir. Wendy descreve como a identifica e Elias explica as características dela.

O que ele ensina aqui

- A intuição só responde perguntas, mesmo as que você não sabe que fez; por isso vem como afirmação, nunca como pergunta.
- Ela é definida: a resposta não traz dúvida, o questionamento vem depois.
- Medo não é intuição, e desejo também não: a intuição dá informação sobre o assunto, sem dizer o que você prefere.
- Quem escolhe é você. A intuição só dá a informação para você escolher bem.

> **Nota do MPR:** Há trechos inaudíveis na gravação do webinar, que a transcrição marca; aqui entram apenas as passagens inteiras.

> **Nota do MPR:** Avenida de comunicação: no vocabulário do Elias, um dos canais pelos quais você recebe informação de si mesmo, como a intuição, a imaginação e as impressões.

A conversa

ELIAS: Hoje eu lhes faço esta pergunta: qual é a diferença entre intuição e adivinhação, ou pensamentos, ou ideias? E como você sabe o que é a sua intuição e o que é apenas pensar ou sentir? Pois há uma diferença.

WENDY: Bem, eu vejo uma coisa por dentro quando acho que a minha intuição está falando comigo. Se uma situação está acontecendo e de repente eu tenho um sentimento que parece surpreendente, mas que de algum modo se aplica, então acho que é a minha intuição. E se eu ajo sobre isso e funciona, sinto que foi confirmado.

ELIAS: Concordo com o aspecto da confirmação. E reconheço como você identifica que é a sua intuição que lhe dá informação. Pois eu diria que muitos indivíduos não conhecem a sua intuição ou não confiam nela, a ponto de que, quando você dá informação a si mesmo por meio da intuição, muitas vezes ela parece surpreendente. E ela se aplica à situação, mas o elemento surpresa é que você não está acostumado a ouvir esse aspecto de si mesmo, ou a confiar nele. Não necessariamente a não ouvi-lo por inteiro, pois eu diria que a maioria dos indivíduos ouve, em certa medida, a sua intuição, ou a nota, mas não confia nela e, portanto, não age sobre ela nem permite que ela, por assim dizer, os guie, e em muitas situações pode descartá-la.

WENDY: Eu descarto.

ELIAS: O que é muito comum. Eu diria que a maioria dos indivíduos faz isso.

Nisso, deixe-me dizer: a intuição é aquela avenida de comunicação que responde perguntas. Portanto, a comunicação nunca é feita em

forma de pergunta. Esse é um fator para identificar a intuição: quando você expressa a sua intuição, quando ela se comunica com você, ela nunca faz isso em forma de pergunta. É sempre uma afirmação, pois é sempre uma resposta. É isso que a sua intuição faz. Ela dá respostas.

Agora, você pode não estar objetivamente ciente de que estava fazendo uma pergunta, mas há incontáveis vezes em que você realmente faz perguntas, não de modo formal, mas por curiosidade.

E nisso há uma pergunta sendo feita; você apenas pode não estar ciente dela objetivamente. E esse é um dos fatores de a resposta, às vezes, ser surpreendente: você não sabia que estava perguntando.

Agora, outra peça da intuição que é bem definida, do mesmo modo que ela é sempre uma afirmação, sempre uma resposta e nunca uma pergunta: a afirmação gerada pela sua intuição é sempre definida. Não é "talvez". Não é "se". Não há pergunta dentro da resposta. Portanto, há sempre uma definição na afirmação. Não há dúvida nela.

Você pode descartá-la e questionar a afirmação e duvidar do que ela está expressando, mas na própria afirmação, na própria resposta, não há pergunta nem dúvida.

Portanto, antes de começar a questionar, se você está prestando atenção, quando você dá uma resposta a si mesmo pela intuição, essa expressão inicial não inclui pergunta nem dúvida. Ela parece muito definida.

Agora, isso pode mudar em um segundo e você pode questioná-la depois. Mas a apresentação inicial é muito definida.

Agora, a intuição é expressa por indivíduos diferentes de maneiras diferentes. De modo geral, você interpreta a sua intuição por meio de uma ideia. Você pode incluir um sentimento, ou pode começar com um sentimento seguido de uma ideia. Nisso, a maioria dos indivíduos interpreta a intuição por esse método, em que gera um sentimento e o seu mecanismo de pensamento traduz isso de imediato, automaticamente, em uma ideia e na afirmação, pois é para isso que o seu processo de pensamento foi desenhado, é a sua função.

Agora, de modo geral, como você disse, quando você ouve a sua intuição e a segue, em geral ela é validada, e então você se valida de que estava certo, pois é uma informação precisa.

[…]

Agora, uma pergunta muito comum sobre a intuição é: como sei que estou expressando intuição e que posso confiar nela, ou se estou expressando um medo ou um desejo? Nisso, antes de tudo, lembre-se: a sua intuição é uma respondedora de perguntas. Ela está sempre respondendo perguntas.

Portanto, o primeiro aspecto é: se você faz uma pergunta, que parte de uma resposta seria medo? A sua intuição não expressa a você uma resposta com medo.

Agora, você pode receber uma comunicação, uma resposta, por meio da sua intuição, e depois de avaliá-la ou identificá-la você pode reagir a ela com medo, mas a resposta em si não tem um

componente de medo. Portanto, se você está pensando ou sentindo algo em relação a uma situação e expressa medo em relação a esse assunto de imediato, é provável que não seja a sua intuição se comunicando com você.

Quanto a como saber se é um desejo ou a sua intuição: o que é um desejo? Um desejo é alguma expressão, alguma coisa ou ação que você não tem. Algo pelo qual você se sente atraído e que, por assim dizer, você procura.

Agora, o fator com os desejos é que eles estão muito ligados à posse. O que quer que você queira, você quer para possuir. A intuição é uma resposta. Ela não envolve necessariamente possuir.

Nisso, ela pode estar ligada a um desejo de modo indireto, mas a sua intuição lhe dá informação SOBRE o assunto. Portanto, se é um desejo, digamos hipoteticamente que você quer comprar um veículo novo, e você pensa nessa ação e decide usar a sua intuição na compra de um veículo novo.

Nisso, a sua intuição vai responder perguntas. Ela vai lhe dar informação ligada ao seu desejo, mas não necessariamente sobre o próprio desejo. Portanto, se você procura um vendedor de veículos e ele lhe mostra cinco veículos diferentes, e você vê um veículo azul brilhante pelo qual se sente muito atraído, e diz a si mesmo: "Ouvindo a minha intuição, este é o melhor veículo para eu comprar?", provavelmente você não vai receber a resposta que procura, pois não é isso que a sua intuição vai expressar.

Ela não foi desenhada para se expressar em relação ao desejo. Ela expressa informação a você. Portanto, você pode receber, pela intuição, informação SOBRE aquele veículo, mas não na direção de

"é o melhor" ou "não é o melhor", e sim informação neutra, como a probabilidade da duração do funcionamento do veículo, quanto tempo ele vai durar em comparação com outro, ou qual pode ser uma área fraca do veículo, que exigirá reparos, ou pode lhe dar informação sobre desempenho, ou estatísticas, ou quanta potência ele tem.

Mas ela não vai na direção da escolha. Você é quem escolhe. Ela só responde perguntas. E dessas respostas você escolhe, do mesmo modo que, no exemplo de quando você ouve a sua intuição, em geral você se valida e diz a si mesmo que estava correto ou que estava certo no que apresentou a si mesmo.

Agora, ela PODE expressar a você, no nosso exemplo hipotético, que se você quer comprar esse veículo, é melhor comprar agora, pois não haverá mais daquele veículo por um bom tempo. Ela não lhe dá uma ordem sobre a escolha. Ela lhe dá informação que ajuda você a fazer a sua escolha.

Portanto, a sua intuição não expressa necessariamente preferência. Ela lhe dá informação e então VOCÊ pode avaliar qual é a sua preferência e agir de acordo.

Imaginação, intuição, impulso e impressão

ELIAS · SESSÃO 202310211 · 21 DE OUTUBRO DE 2023 ·
PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E UM GRUPO DE 17 PESSOAS,
ENTRE ELAS ANN (VIVETTE), JOHN R. (RRUSSELL) E KAREN (TURELL)

Numa sessão de grupo sobre o estado de fluxo, os participantes perguntam a Elias como se diferenciam imaginação, intuição, impulsos, impressões e inspiração.

O que ele ensina aqui

- A imaginação é a sua capacidade de acessar toda a informação: ela é a entrada.
- A intuição só responde perguntas, mesmo as que você não sabe que fez.
- Impressões e inspiração vêm da imaginação; o impulso é outra coisa.
- O impulso pode estar ligado à intuição ou à inspiração, mas também ao hábito ou a um desejo, e é por isso que ele é traiçoeiro.

> **Nota do MPR:** Avenidas de comunicação: no vocabulário do Elias, os canais pelos quais a informação chega a você, como imaginação, intuição, impressões e impulsos.

A conversa

DENISE: É como as suas avenidas de comunicação, que...

ELIAS: Precisamente.

JOHN R: Certo.

ELIAS: Está correto. Então o que você está fazendo é ouvir o que eu digo, e a sua imaginação lhe dá informação sobre quando você já teve essa experiência. Você não está pensando nos seus sentidos. Está pensando: "Quando foi que eu tive essas experiências? O que eu fiz? O que eu vivi? Eu já estive em fluxo?"

JOHN R: Estou revirando as possibilidades, ou...

ELIAS: Sim. Isso vem da sua imaginação.

JOHN R: Certo.

DENISE: Isso não parece que você não está focado? Como se você estivesse pensando todas essas coisas...

JOHN R: Depende. Depende. É, isso também.

ELIAS: Mas você está em um processo.

DENISE: Então o foco é o processo?

ELIAS: Sim. Você...

DENISE: Mesmo com todos os pensamentos paralelos e...

ELIAS: Claro! Porque isso faz parte do processo.

DENISE: Certo.

ANN: Então a memória é imaginação?

ELIAS: A sua imaginação pode acessar memórias e trazê-las à frente, para se encaixar no cenário, na situação.

JOHN R: Talvez, se você falasse sobre a mecânica da imaginação, isso seria útil?

ELIAS: A imaginação é simplesmente a sua capacidade de acessar toda a informação. É isso que a imaginação é. É TODA a informação. E nisso, você tem a capacidade de acessar qualquer aspecto de qualquer tipo de informação que já existiu.

KAREN: Em que isso é diferente da intuição?

ELIAS: A intuição é o mecanismo de responder perguntas. É só isso que a intuição faz. Ela não faz mais nada. Ela só responde perguntas, mesmo perguntas que você não sabe que fez. Mas é isso que a intuição faz.

JOHN R: É uma engrenagem. É como uma coisa que faz, ao passo que a imaginação é uma entrada no sistema.

ELIAS: Sim.

JOHN R: Certo.

ELIAS: A imaginação é uma entrada. É um fluxo de informação que entra, vindo de todo lugar.

[…]

ANN: E os impulsos: você age sobre a sua intuição com um impulso? Ou você age sobre a comunicação que recebe da sua imaginação?

ELIAS: Os impulsos não estão necessariamente ligados à intuição, embora possam estar, às vezes. Os impulsos são traiçoeiros, porque podem estar ligados a uma inspiração, podem estar ligados à intuição, mas também podem não estar ligados a nenhuma dessas coisas e podem ser dirigidos pelo hábito, ou por algo que você quer, ou...

ANN: E as suas construções, provavelmente, ou as suas estruturas de crenças, entram em tudo isso.

ELIAS: Podem entrar. Essa é a razão de os impulsos serem traiçoeiros. Eles não são a mesma coisa que intuição nem que impressões.

ANN: Ah, impressões. As impressões...

ELIAS: Os impulsos são muito diferentes.

ANN: Então de onde vêm as impressões? Da nossa imaginação?

ELIAS: As impressões vêm da imaginação, sim.

ANN: Certo.

ELIAS: E a inspiração vem de...

ANN: Vem da imaginação.

ELIAS: Sim.

O coração traduz a mente superior em paixão

BASHAR · ASSUNTOS DO CORAÇÃO · 22 DE MARÇO DE 2022

Transmissão de Bashar sobre o coração. Antes deste trecho ele fala do campo eletromagnético do coração e de como os corações se comunicam. O trecho trata de como a mente superior fala com você pelo coração.

O que ele ensina aqui

- A mente superior fala em energia, e o coração, sintonizado com ela, a recebe e a traduz como paixão, empolgação, curiosidade, atração e amor.
- As suas crenças baseadas no medo podem filtrar essa mensagem e impedir que ela chegue pura.
- A cada batida você tem a chance de soltar o que não prefere e voltar ao seu estado natural.
- A sensação de paixão é a deixa: escolha seguir nessa direção.

> **Nota do MPR:** "Mente superior": a parte maior de você, que fala em energia.

> **Nota do MPR:** "Mente física": a parte de você que pensa e experimenta o dia a dia.

A conversa

BASHAR: Sobre a comunicação energética com a sua própria mente superior, o coração é absolutamente crucial neste processo. A mente superior fala na linguagem da energia: envia energia de certas frequências que a sua mente física traduz como a sensação de paixão. E a razão de fazer isso é que o coração está

especificamente sintonizado com a vibração da mente superior no seu estado natural. Por isso o seu corpo físico traduz as mensagens da mente superior como a sensação de paixão, empolgação, curiosidade, atração e amor incondicional: o coração é o que recebe diretamente a comunicação central da mente superior e enche o seu corpo com essa vibração.

Claro que ela pode ser filtrada pelos sistemas de crenças da mente física, e então pode não ser experimentada na sua forma pura, que é o amor incondicional puro. Por isso é tão importante tomar posse dos seus sistemas de crenças e estar conscientemente ciente deles, e abandonar os baseados no medo, que impedem você de experimentar a transmissão pura da vibração central da sua mente superior. Essa vibração é devolvida à mente física pelo coração a cada batida, como um mecanismo orientador que diz: "Alinhe-se com isso, alinhe-se com isso, alinhe-se com isso. Esta é a sua verdade, esta é a sua verdade, esta é a sua verdade."

Então você tem, constantemente, a oportunidade de soltar e voltar ao seu estado natural, literalmente a cada batida do coração, que reflete para você, como um tambor, a vibração central da sua mente superior no seu estado natural. Isso lhe dá a oportunidade de se guiar para soltar as crenças negativas, para que a sua mente física também possa se alinhar e ficar transparente àquelas vibrações que saltam do coração para ela, representativas da comunicação central da mente superior. Dessa forma você pode avançar na realidade física em amor e em paixão. É por isso que se traduz como paixão: porque a mensagem volta do coração para a mente física, que só entende essa vibração de verdade quando se alinha com ela, como a sensação de paixão, empolgação, curiosidade, atração e amor.

Então pegue a deixa, não só da mente superior, mas da batida do coração. Cada batida está refletindo para você aquela paixão, aquela curiosidade, aquela empolgação, aquela liberdade, aquele amor, que é verdadeiramente a sua frequência central, o seu estado natural. Escolha seguir em frente dessa maneira e você estará em paz, em total liberdade e alegria, no amor, ouvindo o seu coração, que tem uma mente própria, em certo sentido, e se conecta à mente superior. Entre os dois, com a mente física no centro, você pode ser guiado a se lembrar do seu verdadeiro eu e a viver uma vida de puro amor, alegria, criatividade e harmonia.

Empolgação

A fórmula do Bashar: agir no que mais empolga, ao máximo, sem insistir no resultado.

E se eu não souber qual é a minha paixão?

BASHAR · E SE EU NÃO SOUBER QUAL É MINHA PAIXÃO? COMO FAÇO PARA DESCOBRIR? · 7 DE MARÇO DE 2023 · PARTICIPANTES: PLATEIA (PERGUNTA LIDA POR ESCRITO)

Alguém pergunta o que fazer quando não sabe qual é a sua paixão. Bashar responde que ela começa nas escolhas pequenas do dia.

O que ele ensina aqui

- Paixão não precisa de trombetas nem de carreira para a vida toda: comece pela opção do dia que atrai um pouco mais.
- Aja nela da melhor forma que puder, até a empolgação diminuir; então procure a próxima opção que atrai um pouco mais.
- É a sincronicidade que organiza a ordem das coisas em que você age.
- Quando a empolgação diminui, confira se é o caminho que acabou ou se é o medo de uma crença.

> **Nota do MPR:** No texto, "empolgação" traduz "excitement": a atração que você sente por uma opção.

> **Nota do MPR:** "Sistema de crenças" é o conjunto de ideias que você toma por verdadeiras, sem notar.

A conversa

PERGUNTA: E se eu não souber qual é minha paixão? Como faço para descobrir?

BASHAR: Tudo bem. Muitas pessoas, quando falamos sobre agir de acordo com a sua paixão e como isso é importante nas suas vidas, não entendem direito e acham que isso tem que vir com trombetas soando, que tem que ser algum projeto em grande escala ou uma carreira para a vida toda. Não é isso o que queremos dizer. O que queremos dizer é que as coisas do dia a dia também estão incluídas nisso.

Então, se você não tem uma ideia em particular, um conceito de algo grande, comece simples, comece pequeno. Isso significa: por que você está aqui hoje? Por que você escolheu se envolver neste seminário em particular? Porque foi mais empolgante do que qualquer outra escolha. E o que você fará quando o seminário terminar? Olhe para todas as opções disponíveis para você no dia a dia normal. Você pode dar uma caminhada, pode ler um livro, pode conversar com um amigo, pode fazer uma refeição, pode assistir a um filme.

Se você não tem uma ideia de algo maior, comece com o que você é capaz de fazer todos os dias. Escolha aquela opção que contém mesmo um pouquinho mais de atratividade, de emoção ou de paixão do que qualquer outra, e aja da melhor forma que puder, até que não possa mais agir ou até que a empolgação diminua. Quando a empolgação diminuir, procure a próxima coisa que contenha até mesmo um pouquinho mais de atratividade, de empolgação ou de paixão do que qualquer outra escolha, e aja nessa próxima.

A paixão, por meio da sincronicidade, forma a ordem em que você precisa agir. É a ordem em que a sincronicidade traz a você a oportunidade de agir sobre as coisas que contêm mais emoção do que qualquer outra. Então você não precisa expandi-la além do

comum para começar a agir sobre a sua empolgação todos os dias, em todas as oportunidades. Se você começar pequeno, isso pode crescer como uma bola de neve em coisas maiores, porque o caminho da paixão o levará a todas as outras expressões do seu entusiasmo que são relevantes para você. Não se trata de se preocupar por não ter encontrado a sua paixão. É mais fácil determinar o que deixa você mais animado no dia a dia: basta escolher essas coisas.

E quando dizemos que a empolgação pode eventualmente diminuir, apenas verifique com você mesmo para ter certeza de que não é o seu sistema de crenças que está fazendo a empolgação ir embora porque você tem medo de seguir em frente. Se ela está simplesmente diminuindo naturalmente, permita-se saber que essa é a sincronicidade dizendo que este não é mais o seu caminho agora. Procure outra coisa que contenha mais empolgação, porque essa é a continuação, esse é o próximo degrau. Mas sempre verifique, como eu disse, para ter certeza de que não é você quem está fazendo a empolgação ir embora, porque tem medo de algo que possa acontecer se continuar por aquele caminho.

Insistir cansa, persistir vem sozinho

BASHAR · A PERSISTÊNCIA DA VISÃO · 4 DE MAIO DE 2023

Transmissão de Bashar sobre a diferença entre insistência e persistência quando você age na sua paixão.

O que ele ensina aqui

- Insistência é resistência: nasce do medo e quer forçar um resultado específico.
- Persistência é o foco contínuo e vem sozinha com a empolgação verdadeira, sem precisar de disciplina.
- O que aparece e você não prefere está ali por uma razão: use-o para ver, por contraste, o que você prefere.
- Ansiedade e empolgação se confundem. A insistência costuma vir da ansiedade.

> **Nota do MPR:** "Sistemas de crenças baseados no medo": ideias que você toma por verdadeiras e que lhe dizem que algo ruim vai acontecer.

> **Nota do MPR:** "Mente superior": a parte maior de você, que guia pela empolgação.

A conversa

BASHAR: Estamos explorando a diferença entre insistência e persistência. De modo geral, insistência é algo baseado em sistemas de crenças negativas, sistemas de crenças baseados no medo. Já a persistência é o foco contínuo, a disposição contínua de agir de acordo com a sua paixão. É uma ideia mais positiva: manter-se em algo que você sabe que é verdadeiro para você.

Claro que não estamos dizendo que você não possa usar a palavra "insistir" casualmente. Quando alguém diz "por favor, permita-me pagar isso", a outra pessoa diz "ah, não, não", e a primeira responde "eu insisto", entendemos que não é disso que estamos falando. É apenas o uso casual de "permita-me fazer este favor, permita-me dar este presente a você". O que estamos discutindo é a ideia de forçar a sua vontade sobre as circunstâncias, numa direção que pode não representar a sua verdadeira vibração, o seu verdadeiro caminho, a sua paixão e a sua empolgação.

A insistência, como dissemos, é resistência, porque você não está seguindo o fluxo que se cria ao agir de acordo com a sua paixão. É algo que o seu ego acredita ser necessário, ou quer que seja necessário. Insistir em algo é resistência porque você não está permitindo que o que realmente precisa acontecer se manifeste na sua vida. Quando você insiste que, se certas coisas não acontecem de certa maneira, algo deu errado, isso é um autojulgamento, uma ideia autodepreciativa e autoinvalidante.

Permitir que o fluxo traga a você o que é necessário em cada momento cria a capacidade de usar a sincronicidade de maneira positiva, manifestando o que você realmente precisa naquele momento para explorar. Entenda que o processo é o ponto, que a jornada é o destino, sem focar demais numa meta, numa conclusão que você acha necessária. A insistência é resistência também porque impede o fluxo de energia, o fluxo de frequências mais altas através do seu sistema neurológico e do seu corpo. É um aperto, uma repressão, uma situação forçada que restringe a sua rede neurológica, o seu sistema nervoso, e não deixa a energia fluir livremente. Trata-se de relaxar o controle sobre o que o seu ego

pensa que deve acontecer e estar disposto a permitir que o que realmente precisa acontecer venha da sua mente superior, para apresentar a você o que é necessário considerar, explorar e investigar, e para você responder de forma positiva no momento seguinte.

Mesmo que o que se manifeste a seguir seja algo que você objetivamente não prefere, algo que reconhece que simplesmente não é compatível, em vibração, com a sua frequência central, ainda assim está ali por uma razão. Se você se permite saber que está ali por uma razão, pode relaxar e dizer: "Tudo bem, mostre-me o que preciso saber." Você pode usar isso de forma positiva. Pode perguntar: "Por que isso está aqui agora? O que tenho a aprender com esta situação, esta circunstância, esta manifestação que claramente não prefiro?" E, como dissemos, se nada mais, você pode usar o que não prefere para esclarecer, por contraste, o que prefere. Assim que você usa e aprende a lição que isso trouxe, aquilo vai desaparecer, porque cumpriu o seu propósito.

Insistir em que aquilo não pertence à sua vida é invalidar o desenrolar da sua vida, invalidar o que você precisa olhar, invalidar a lição que está nessa situação para você avançar, crescer como alma e se abrir para a ideia de que qualquer coisa pode ser usada para promover o seu caminho. Se você permanece em um estado positivo e deixa tudo fluir naturalmente até você pela sincronicidade, confiando que o que acontece à sua frente é a coisa mais importante a acontecer naquele momento, e age de acordo com a sua paixão, você persiste automaticamente. Continua escolhendo na direção da sua paixão, da sua empolgação, da sua

criatividade, da sua alegria, do seu amor, porque isso está embutido na ideia de paixão.

A paixão não requer disciplina, por si só. Se você está realmente apaixonado e empolgado por fazer algo, não há outra escolha para você: escolherá automaticamente isso antes de qualquer outra coisa. Portanto, a persistência, a disposição de continuar agindo nessa direção, vem automaticamente, porque não parece haver nenhuma outra escolha que faça sentido, que seja lógica para você buscar. A persistência está embutida na paixão e vem com ela. A insistência é algo contra o qual você tem que empurrar; é forçar algo que o seu ego diz que deveria acontecer, mas que o seu ser interior sabe que não é necessariamente verdadeiro para você. E, ainda assim, há medo nessa insistência: medo de que algo não aconteça, medo de que a sua vida não se desenrole de um jeito que funcione para você.

Então aprenda a discernir. Aprenda a diferença entre empolgação verdadeira e ansiedade, porque a insistência é geralmente fruto da ansiedade, enquanto a empolgação traz automaticamente a persistência de que você precisa para continuar agindo de acordo com a sua paixão e a sua alegria ao longo de toda a sua vida. Essa é a diferença fundamental entre as duas energias.

Primeiro princípio da fórmula da empolgação

BASHAR · A FÓRMULA · 7 DE NOVEMBRO DE 2015 · PARTICIPANTES: NÁRNIA, QUE LÊ OS TÓPICOS DO MATERIAL DO SEMINÁRIO

Em Las Vegas, Bashar abre o seminário explicando a fórmula de três partes. Com uma participante lendo os tópicos do material, ele detalha o primeiro princípio: agir na oportunidade que mais empolga.

O que ele ensina aqui

- A fórmula tem três partes: agir na maior empolgação, ao máximo da sua capacidade, sem insistência no resultado.
- Empolgação não precisa vir como projeto ou carreira: em cada momento, escolha a opção do dia que atrai um pouco mais.
- A empolgação é a tradução da comunicação da sua mente superior. Agir é responder a ela, e então ela envia mais.
- Confira as suas crenças nos dois sentidos: ansiedade que se disfarça de empolgação e empolgação que o medo faz parecer ansiedade.

> **Nota do MPR:** "Kit de empolgação": Bashar chama assim o conjunto de ferramentas (sincronicidade, caminho de menor resistência e outras) que se liga quando você segue a fórmula.

> **Nota do MPR:** "Mente superior": a parte maior de você, que enxerga o quadro todo e fala em energia.

> **Nota do MPR:** Nárnia é uma participante que lê os subtítulos do material impresso.

> **Nota do MPR:** Nárnia é o nome da participante como a transcrição registrou; ela lê em voz alta os tópicos do material.

A conversa

BASHAR: Vamos começar esta transmissão com o que intitulamos a fórmula, sobre a qual muitos de vocês nos ouviram falar. É crucial agir de acordo com a sua maior paixão, seguir o seu maior entusiasmo. Temos nos aprofundado nisso em muitas direções, porque a empolgação é a tradução física da vibração do seu verdadeiro eu, da sua verdadeira frequência. É também a tradução, no corpo físico, da comunicação da mente superior. É assim que ela se traduz quando a mente superior está se comunicando com você: como aquela sensação que você chama de empolgação, criatividade, amor, paixão, alegria.

Percebemos que às vezes pode haver mal-entendidos, ou pouca clareza, sobre os detalhes da fórmula de três partes que frequentemente entregamos. A fórmula é: você age de acordo com a sua maior paixão a cada momento que puder, com o melhor da sua capacidade, levando isso o mais longe que conseguir, até que não possa ir mais longe, com absolutamente zero insistência ou suposição sobre qual deve ser o resultado, sobre como você precisa chegar aonde está indo, ou sobre qualquer ideia específica. Como dissemos, essa fórmula de três partes ativa o kit de empolgação: o kit completo, que contém todas as ferramentas de que você precisa.

Descobrimos que nessas três partes às vezes há interpretações diferentes do que cada uma realmente representa. Hoje queremos nos aprofundar um pouco mais e explicar, com base no material

que vocês têm diante de si, algumas ideias mais específicas sobre o que cada segmento significa. Pode não cobrir cada detalhe, mas será um bom começo para esclarecer o conceito. Nárnia, você está com a mão estendida: venha e leia, se estiver disposta a ajudar.

NÁRNIA: Na primeira parte da fórmula, agir de acordo com a sua paixão, qual é o primeiro subtítulo que todos podem acompanhar? Você está falando do número um?

BASHAR: Certo. Sim.

NÁRNIA: Ok. Um: aja com base na oportunidade que contém o maior entusiasmo.

BASHAR: Sim, esse é o próprio princípio. Qual é o primeiro subtítulo?

NÁRNIA: A maior empolgação não precisa vir na forma de um projeto ou de uma carreira.

BASHAR: Sim, isso é muito importante de entender, porque muitas vezes as pessoas dizem: "Eu não sei qual é a minha empolgação", e muitas vezes acham que ela tem que vir de uma forma específica e reconhecível, algum tipo de carreira para a vida toda ou projeto de longo prazo, ou que tem que vir com trombetas soando. Não. Quando falamos de agir de acordo com a sua empolgação, a sua maior empolgação, queremos dizer que pode ser tão simples quanto isto: a cada momento de cada dia você tem uma série de opções disponíveis, sobre as quais pode realizar alguma ação muito básica, muito simples. Pode ser ler um livro, almoçar com um amigo, conversar com alguém, dar um passeio na praia. Qualquer opção que contenha, mesmo que seja um pouco mais de

emoção do que qualquer outra opção, nesse nível, é a primeira em que agir.

Porque, quanto mais emoção ela contém do que as outras, mais ela está lhe dizendo, por meio da ferramenta da sincronicidade da empolgação, que esta é a ordem de agir nessas opções. Aquela que contém mais empolgação e na qual você tem a maior capacidade de ação é a primeira em que agir. Pode ser passo a passo, muito simples. Quando você faz isso, isso pode levar a representações cada vez maiores de empolgação, em formas diferentes, e isso será mais aparente, mais óbvio para você. Mas realmente tudo o que queremos dizer é que você pode dar um passo de cada vez, em cada nível, mesmo no mais básico: a cada momento, aja naquele que contém mais empolgação do que qualquer outro e no qual você tem a maior capacidade de fazer algo. É só isso que significa "passo a passo", e isso levará a outras representações, outras experiências e outras oportunidades, que permitirão que você expresse a sua empolgação de maneiras mais grandiosas.

NÁRNIA: O próximo subtítulo é: desde que uma opção contenha um pouco mais de empolgação do que qualquer outra, aja primeiro nela.

BASHAR: Como acabamos de dizer, isso é fácil de fazer. Vamos assumir, e podemos estar errados, que vocês estão todos aqui hoje porque isso foi o que mais os empolgou a fazer. Mas quando você sair desta transmissão, desta interação de hoje, terá uma série de opções disponíveis. A única coisa de que precisa para ativar este princípio é olhar para todas as opções e escolher agir sobre aquela que contém mais emoção do que qualquer outra, mesmo que seja só um pouco mais. Essa será a sua pista, a indicação de que isso

vem primeiro. Porque uma das ferramentas, como apontaremos mais tarde, é que a empolgação carrega o princípio organizador por meio da sincronicidade: ela mostra exatamente em que ordem as coisas precisam ser feitas e quando. Qualquer coisa que não couber naquele dia não precisa ser feita naquele dia. Ela realmente organiza a sua vida automaticamente.

NÁRNIA: O próximo: a empolgação é a tradução física, no seu corpo, de uma comunicação da sua mente superior.

BASHAR: As pessoas no seu planeta perguntam o tempo todo: "Como posso receber um sinal da minha mente superior? Como posso aprender a me comunicar com ela? Como aprendo a reconhecer a comunicação dela? Eu não sei, deve ser difícil." Mas o que mais empolga você é, na verdade, a tradução dessa comunicação. Então, quando você se dispõe a agir sobre o que contém a maior empolgação, está prestando atenção à mensagem da sua mente superior, que guia você de uma posição mais alta, de um ponto de vista mais amplo, dizendo: "Faça isto agora, faça isto a seguir, faça isto a seguir. Esta é a ordem que funciona melhor para você."

Quando você age de acordo com a empolgação, da melhor maneira que puder, sem nenhuma insistência no resultado, essa é a sua resposta à mente superior. É como dizer: "Eu ouço você alto e claro, então vou agir, sabendo que você está me guiando." E, como você é físico, a ação tem de ser realizada para demonstrar o seu compromisso de receber essa comunicação. Quando você faz isso, a mente superior sabe que você está ouvindo, sabe que você está prestando atenção, e pode começar a lhe dar mais coisas para agir que contenham mais empolgação. Mas, se você não presta atenção,

se não age sobre a empolgação que ela apresenta, para que a mente superior lhe daria mais? Seria inútil. Ela sempre esperará que você demonstre que ouviu, por meio da tradução da empolgação, e que está disposto a responder por meio das suas ações. Assim você inicia o diálogo, começa a fazer a bola rolar, inicia o impulso, e ele vai acelerar e se expandir a partir daí.

NÁRNIA: E então: verifique as suas crenças para ter certeza de que não está fazendo a ansiedade parecer empolgação.

BASHAR: Isso é crucial. Muitas pessoas têm medo de enfrentar os seus medos, por causa de sistemas de crenças negativos dentro de si sobre o que acham que vão encontrar se explorarem essas coisas. Muitas vezes encobrem as ansiedades que essas crenças baseadas no medo geram, ignoram-nas, negam que estejam ali, não querem explorá-las nem admitir que existem. Assim, embora possam estar sentindo ansiedade de verdade, tentam evitar olhar para ela, fazendo com que pareça empolgação, ou rotulando-a de "a minha empolgação". Você tem que ser muito claro e discernir, dentro de você, o que é verdadeiramente empolgação e o que pode ser ansiedade ou medo. Isso é absolutamente crucial.

NÁRNIA: E o inverso: verifique as suas crenças para ter certeza de que não está fazendo a empolgação parecer ansiedade, por meio de definições baseadas no medo.

BASHAR: Sim. Muitas pessoas no seu planeta não estarão dispostas a agir sobre a sua empolgação por causa de definições baseadas no medo do que acham que vai acontecer se o fizerem: "algo ruim vai acontecer", "vou perder isso", "as pessoas vão rir de mim, vão me julgar", "não vou pertencer", "todos vão se afastar de

mim", e muitas outras crenças desse tipo. Então, no sentido inverso, certifique-se de que não está abafando a sua empolgação, as coisas que poderiam ser justamente o que lhe dará a melhor vida possível, só porque tem uma definição que não é realmente uma definição de empolgação. Essa é a ironia, são os paradoxos de muitas pessoas que dizem: "Sim, eu adoraria agir sobre a minha maior empolgação, mas, se eu o fizer, tenho medo de que algo ruim aconteça." Isso não é uma definição de empolgação, é uma definição diferente.

Você tem que entender que, na sua forma mais pura, a empolgação, por definição, não pode conter nada que realmente crie uma experiência negativa. Então, se você está associando uma experiência potencialmente negativa à ideia de empolgação, a definição que criou não é uma definição real de empolgação. É outro tipo de definição, baseada nessa crença do medo. Seja claro dentro de você: não sufoque a sua empolgação com uma definição errada dela, anexando-lhe definições negativas que não lhe pertencem. Isso faz sentido para você?

Paixão é o seu propósito; comece pelo passo

BASHAR · O PRINCÍPIO DA PAIXÃO · 27 DE MAIO DE 2021 · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE DA PLATEIA

Na noite de abertura de um fim de semana de seminário, Bashar responde à pergunta sobre o propósito de vida e abre a plateia a perguntas. Uma participante diz que acha difícil imaginar a maior alegria na vida física.

O que ele ensina aqui

- O seu propósito é a paixão: agir na maior empolgação, ao máximo da sua capacidade, sem insistir em como o resultado deve ser.
- A empolgação funciona como a agulha de uma bússola: aponta o seu norte, organiza o caminho e mostra o que está fora de alinhamento.
- Você não precisa saber a coisa mais empolgante da sua vida: em cada momento, aja na opção mais empolgante.
- Você escolheu estar aqui por uma razão empolgante e deixou presentes pelo caminho: fique no presente para encontrá-los.

> **Nota do MPR:** "Frequência de assinatura": a energia que só você tem, que o identifica como um aspecto único da criação.

> **Nota do MPR:** "Kit completo": o conjunto de ferramentas que Bashar diz que se liga quando você segue a fórmula.

> **Nota do MPR:** "Caminho de menor resistência": o caminho em que o seu fluxo natural encontra menos atrito.

A conversa

BASHAR: Somos frequentemente questionados, nestas transmissões, por muitos de vocês: "Qual é o meu propósito na vida?" A paixão é o seu propósito de vida. O seu propósito é a paixão. O que isso significa? Paixão e todas as suas expressões (entusiasmo, felicidade, alegria, criatividade, amor) são formas diferentes de expressar a vibração do seu verdadeiro eu natural, o que chamamos de frequência de assinatura. A frequência da sua assinatura é aquela energia ressonante, aquela vibração única que identifica você como um aspecto único de tudo o que é criação.

A maneira de aplicar essa frequência de assinatura por meio da paixão é agir na sua maior empolgação, da melhor maneira que puder, sem insistência nem suposição sobre qual deve ser o resultado, sobre o que vai ser realizado. Você permite que a sincronicidade na sua vida apresente as oportunidades que contêm essa empolgação, para que possa reconhecê-las. Porque a empolgação é a agulha da bússola que aponta para o seu norte magnético. Agindo da melhor maneira que puder, você traz para a sua vida o que chamamos de kit completo. Você o deixa funcionar para você e descobre, muito facilmente, que essa empolgação pode funcionar na sua vida como o motor de direção, como o princípio organizador, como o caminho de menor resistência, como o fio que leva a todas as outras expressões de empolgação e como o espelho que revela o que pode estar dentro de você fora de alinhamento com ela, para que você o identifique e o traga de volta ao alinhamento, e assim expanda a sua empolgação.

Simplesmente seguindo essa fórmula de agir a cada momento, com o melhor da sua habilidade, na sua maior empolgação, sem insistir em como o resultado deve ser, você ativa esse kit completo, e ele

funciona para você automaticamente, a cada momento, sem falhar, porque já está funcionando para você agora. A ideia é não usar o mecanismo de criação para reforçar as coisas que estão fora de alinhamento com o seu eu preferido, o seu eu natural, o seu eu verdadeiro, mas usar o mesmo mecanismo para reforçar o que está alinhado com quem você prefere ser. Conforme você se permite seguir em frente, a sua vida se torna uma explosão extática de sincronicidade. Coisas muito mágicas começam a acontecer ao seu redor, porque a magia, os milagres, são a verdadeira natureza da existência: são a ordem natural das coisas, não a exceção. E você experimenta mais e mais dessa magia quanto mais está alinhado com a sua energia natural, com o seu fluxo natural.

[…]

PARTICIPANTE: Às vezes acho difícil até imaginar que eu poderia encontrar a minha maior alegria aqui nesta Terra, na forma física.

BASHAR: Por que você está aqui hoje? No momento em que avaliou as suas opções, decidiu que esta era a mais empolgante para agir, em vez de quaisquer outras opções disponíveis para você naquele momento. Caso contrário, por que estaria aqui?

[…]

BASHAR: Não, não, não. Você está perdendo o ponto principal. Você não precisa necessariamente ter em mente uma carreira abrangente, um projeto abrangente, a coisa mais empolgante que você fará na Terra. Se você não sabe o que é, ainda não precisa saber. A maneira de descobrir o que pode ser é simplesmente, a cada momento, passo a passo, olhar as opções que estão

disponíveis para você naquele momento e agir naquela que contém a maior empolgação e na qual você é mais capaz de agir, sem insistir em qual deve ser o resultado. Nunca quisemos dizer que você tem que saber a coisa mais empolgante que fará na vida para agir de acordo com este princípio. Basta dar um passo de cada vez, e ele conduzirá você ao conhecimento, à compreensão e à consciência do que pode se tornar, em última análise, a coisa mais empolgante que você fará. Isso esclarece um pouco?

PARTICIPANTE: Sim. Às vezes sinto que me lembro de como era antes de estar em um corpo físico.

BASHAR: Mas você escolheu isso. Escolheu isso porque lhe empolgava escolher. Então você precisa se permitir ter, dentro de você, definições que lhe permitam lembrar que escolheu isso por uma razão empolgante.

PARTICIPANTE: Às vezes eu esqueço.

BASHAR: Eu sei. Mas a ideia é permitir-se lembrar. E, lembrando disso, você pode saber que deixou pequenas surpresas em muitas das curvas que vai fazer, e a sua empolgação para descobrir quais são pode crescer a cada curva. É assim que você segue esse caminho pela vida, porque foi isso que você fez: deixou presentes para você. E é por isso que precisa ficar no presente, para poder encontrar os presentes. Você entende?

PARTICIPANTE: Sim.

BASHAR: Isso está ajudando? Mais alguma coisa?

PARTICIPANTE: Não. Muito amor. Obrigado.

BASHAR: O nosso amor incondicional para você também.

Qual é o meu propósito? A empolgação responde

BASHAR · BLUEPRINT FOR CHANGE (BASHAR), CAPÍTULO 9, «FOLLOW YOUR EXCITEMENT» · ANOS 1980

Trecho do capítulo «Siga a sua empolgação» do livro Blueprint for Change, em perguntas e respostas. Alguém pergunta qual é o seu propósito e a sua missão de vida.

O que ele ensina aqui

- O propósito de fundo é ser a pessoa que você planejou ser. Os projetos são só os métodos que você escolhe para isso.
- A empolgação é o sinal que muitos pedem: aquilo que mais empolga é aquilo em que você deve agir agora.
- A empolgação diz três coisas: isso é você, será a coisa mais sem esforço que você fará e vai sustentar você para continuar.
- Ela é o fio que leva a todas as outras empolgações, e cada uma delas tem o seu tempo perfeito.

> **Nota do MPR:** "Mente superior" ou "eu superior": a parte maior de você, que escolheu nascer.

> **Nota do MPR:** "Integridade", aqui, é agir como uma ideia inteira, sem se tratar como um conjunto de partes soltas.

A conversa

PERGUNTA: Bashar, qual é o meu propósito de estar aqui? Qual é a minha missão na vida?

BASHAR: Em qualquer vida que vocês vivam, podem criar muitos chamados propósitos, porque há muitos projetos, serviços e circunstâncias pelos quais expressam quem são. Nenhum desses projetos é, em si, o seu propósito. São o método escolhido para expressar o propósito das suas vidas.

Reconhecemos que, em geral, quando fazem essa pergunta, vocês se referem a algo num nível muito mais fundamental. Por causa da sociedade que vocês mesmos criaram, muitos passam muito tempo procurando o seu propósito básico e, com frequência, ficam frustrados, cansados e desanimados por não encontrá-lo.

Primeiro, lembrem-se: tudo é uma escolha, absolutamente tudo. Sim, vocês escolheram estar onde estão, escolheram nascer. Então, antes de mais nada, permitam-se reconhecer que tomaram a decisão de ser físicos. Sabiam o que estavam fazendo quando a tomaram. E, tendo ou não reconhecimento consciente disso, ainda sabem o que estão fazendo. Comecem, ao menos, confiando que estão fazendo o que fazem por uma razão. Não é sem sentido, não é sem rumo, não é tão disperso quanto pode parecer na ilusão da realidade física em que vocês entraram.

Reconheçam, portanto, que, para cada um de vocês, o propósito fundamental é ser a pessoa que planejaram ser. Não é mais complexo que isso. É fazer o que mais empolga você e servir ao fazê-lo; é ser o mais pleno que você puder ser, porque nunca mais será este você.

A ideia é a seguinte. Há muito tempo vocês têm um ditado na sua sociedade: "Você só tem uma vida para viver." Pois bem, deixando a reencarnação de lado, isso é verdade. Você, como o você que é

agora, só tem uma vida para viver. Tem uma única chance de ser este você. Mesmo que a alma que você é experimente muitas vidas, cada uma delas é única e é uma expressão distinta da alma como um todo. Portanto, como você nunca foi este você antes e nunca mais será, a razão fundamental desta vida é ser plenamente o você que escolheu ser. É isso. Ponto.

Todo o resto, qualquer jeito, qualquer método, qualquer ponto de vista, qualquer metodologia de viver e expressar a ideia de ser plenamente quem você escolheu ser nesta vida, fica por sua conta, como a consciência fisiológica. Muitos de vocês passam a vida procurando uma coisa específica que pareça ser o propósito da vida, e criam dificuldade para encontrá-la porque não reconhecem que cabe a você decidir o que é essa coisa. A escolha foi feita pelo eu superior, e o fato de vocês estarem presentes nesta realidade física é quase toda a extensão do que normalmente chamam de predestinação: apenas o fato de estarem aqui. Ponto.

Pode haver alguns temas gerais, também representativos da realidade predeterminada que decidiram quando eram o eu superior, num reino não físico, antes de nascerem fisicamente, mas eles aparecem na sua vida apenas como temas gerais. Os detalhes de como vocês vivem a vida, e os temas que exploram dentro dela, ficam totalmente por sua determinação como seres fisiológicos. A metodologia está nas suas mãos.

O eu superior, o eu total, pode dizer: "Este é o corredor que você percorrerá como aspecto físico do ser total. Mas como percorrê-lo é com você. Pode correr, pode andar, de costas, de frente, de cabeça para baixo, de lado. No escuro, na luz, sozinho, com amigos. Nadar, voar, rastejar; olhar todas as portas ou ir até o fim, não

importa." Pode ser positivo, pode ser negativo. Isso cabe a vocês e ao seu livre-arbítrio. Vocês são os representantes, os emissários numa terra estrangeira, a realidade física. Cabe a vocês decidir como melhor se misturar ao ambiente. Mas a "missão" geral, na maioria das vezes, foi decidida pelo livre-arbítrio do eu superior.

PERGUNTA: Então o que você quer dizer com seguir a empolgação?

BASHAR: Empolgação, empolgação: o que é empolgação? Mecanicamente falando, a ideia, como a percebemos, é esta. Empolgação, o que vocês sentem como a sensação física, ou o conhecimento de si mesmos que se traduz como empolgação, é a sua tradução física da energia vibratória que representa o caminho que vocês escolheram ser nesta vida. Então, quando algo empolga você mais do que qualquer outra coisa, essa empolgação está ali para lhe dizer três coisas.

Primeira: isto é quem e o que você é. A circunstância e a situação que chega à sua vida, em qualquer momento, e que empolga você mais do que qualquer outra, está dizendo: "Isto é quem você é. Aja sobre isso." A empolgação é o sinal que muitos de vocês pedem: "O que posso fazer na vida? Por que estou aqui? Qual é a minha missão? Ó Universo, por favor, me dê um sinal!" E o Universo: "Ei, olhe para cá, aqui está uma coisa muito empolgante que você poderia estar fazendo!" E vocês: "Agora não me incomode, estou procurando o meu propósito. Estou ocupado demais procurando a minha missão de vida. Tenho que ser sério com isso." Mas as coisas que vêm com a empolgação são as respostas, os sinais, as indicações. Isso é a empolgação: está batendo no seu ombro e

dizendo: "É isso que você quer estar fazendo agora." Ela empolga você porque está alinhada com a ideia de quem você é.

A segunda coisa que ela lhe diz é que, por ser quem você é, se você agir sobre ela com confiança e convicção, será a coisa mais sem esforço que você já fez, porque é quem você é. Você está sendo você mesmo. Claro que será sem esforço. O único momento em que você sofre e luta é quando tenta ser quem não é, de novo lutando contra o fluxo e aceitando as definições do que outros dizem que você deveria ser.

A terceira coisa que ela diz, quando chega uma situação mais empolgante que as outras, é: esta é a coisa que, se você fizer, sustentará você da forma mais abundante, para que continue fazendo, de modo cada vez mais expandido, numa espiral crescente. Assim você atrairá automaticamente as oportunidades de fazer a coisa que mais o empolga.

A empolgação é o fio que leva a todas as outras empolgações, desde que você aja sobre as coisas que mais o empolgam com integridade, isto é, funcionando como uma ideia inteira, sem parar para se pensar como um conjunto de partes ou compartimentos espalhados aqui e ali. Reconheça que todas as diferentes coisas que têm a sua atenção fazem parte da mesma ideia inteira e se encaixarão automaticamente quando você agir sobre aquela que representa a sua intenção mais forte. Então você pode fluir. Isso é foco e confiança; isso é permissão; é a disposição de entender que, por definição, tudo o que empolga você deve se encaixar e terá um tempo perfeito para isso.

Sua paixão mostra quem você é

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

No fecho do livro, Elan diz que você já tem agora tudo de que precisa e que a empolgação do momento aponta a escolha que combina com quem você sabe que é.

O que ele ensina aqui

- Em cada agora, algo parece mais empolgante de fazer do que o resto, e essa empolgação mostra quem você é.
- Você já tem o conhecimento para dar o próximo passo: ele não está no amanhã.
- Você não precisa adquirir ferramentas espirituais, pois já as aplica 100%: o que muda é decidir de propósito.
- A decisão sobre quem você é se faz agora, e o 'quem eu desejaria ser?' é a pergunta que a esclarece.

> **Nota do MPR:** 'Agora' é o ponto onde Elan diz que a pessoa decide quem é. Cada agora, segundo ele, contém tudo.

> **Nota do MPR:** Elan fala de 'apariência': o que parece ser, a aparência de uma sequência no tempo.

A conversa

ELAN: O que estou sugerindo, e o que estou refletindo para vocês no momento perfeito (no modo como atraíram esta interação e como atraem qualquer conhecimento, momento e recurso que criam na sua vida), é o conceito de que...

VOCÊ JÁ TEM O QUE PRECISA agora.

Você já tem o conhecimento de que precisa para pelo menos dar os passos adequados... agora. Você já sabe o que precisa saber, quando precisa saber... agora. Incluir essa abordagem expansiva na sua decisão do momento (assumindo-tornando a ideia de que você já sabe, seja lá o que for esse "isso") permite que você comece a...

ACESSAR O SEU CONHECIMENTO, ACESSAR O SEU PODER

agora mesmo.

(Não amanhã, não daqui a um minuto, mas... agora mesmo.)

Começar a brincar com a ideia de que você contém as respostas, de que contém o poder... de que já pode fazer as coisas que diz desejar, permite que você comece a andar em sintonia com o seu poder e, por assim dizer, a canalizar o seu poder para o presente.

Você já canaliza o seu poder para o presente, mas, quando não é específico sobre a sua decisão a respeito de quem é no presente, introduz um elemento que você costuma chamar de "acaso", em vez de propósito. E, portanto, estar disposto a considerar a noção de que você contém tudo... de que sabe o que precisa saber, de que há algo que pode fazer agora mesmo que lhe permita ser plenamente quem é, permite, mais uma vez...

COMEÇAR A SER CONSCIENTE

NA ADMINISTRAÇÃO E NA DISTRIBUIÇÃO DO SEU PODER.

O que, repito, você vai usar de qualquer modo, mas estamos introduzindo a ideia de "propósito", pois todos vocês parecem dizer: "qual é o meu propósito?" O seu propósito depende

inteiramente de você. Um indicador do seu propósito é o que vocês chamam de...

"SUA PAIXÃO... SUA EMPOLGAÇÃO"

(entre o que está disponível).

Em qualquer agora dado, algo sempre se destacará como mais empolgante de fazer do que qualquer outra coisa. Esse discernimento vibracional de empolgação é você refletindo para si mesmo (na situação) quem você é: qual alternativa é mais representativa do você que você sabe ser.

Como também já discutimos, em cada agora, neste instante, você toma uma decisão sobre quem é. Essa decisão pode se basear em muitos critérios. O que sugerimos considerar é a ideia de...

DEIXAR ESSA DECISÃO

SER DE ACORDO COM A SUA PREFERÊNCIA...

segundo o seu desejo e segundo o seu saber de quem você é, com base, talvez, para jogar o jogo linear, em quem você deseja ser (se sente que não é a pessoa que já gostaria de ser). Mas a ideia é que a única coisa que o impede de obter o efeito de ser uma determinada pessoa que você deseja ser (e sente que talvez não seja) é uma decisão... agora mesmo... de que você não é essa pessoa que deseja ser e, em geral, de encaixar: "e preciso fazer isto... isto... isto... e isto" antes de realmente decidir que é.

No fim, tudo sempre se resume, mais uma vez, à Decisão: "Isto é quem eu sou."

Começar a perguntar a si mesmo...

"QUEM SOU EU?"

"QUEM EU DESEJARIA SER SE PUDESSE SER QUALQUER PESSOA?"

permite que você comece a esclarecer...

A DEFINIR... A ESTABELECER... A DISCERNIR... A VERIFICAR QUEM VOCÊ É

SEGUNDO OS SEUS PRÓPRIOS CRITÉRIOS.

Pois, embora os indivíduos às vezes digam na sociedade de vocês...

"EU CONHEÇO VOCÊ MELHOR DO QUE VOCÊ MESMO."

entendam que isso é IMPOSSÍVEL... só você sabe quem você é. Alguém pode dizer: "Você é esta pessoa", e você pode então decidir: "Bem, ELES DEVEM ESTAR CERTOS, porque TODO MUNDO sempre me diz isso." No fim, é só a sua concordância (a sua decisão) que lhe dá o efeito de ser a pessoa que alguém observa que você é. De novo, a partir do seu saber, só você sabe quem você é; o retorno de qualquer outra pessoa é apenas reforço para o seu entendimento de quem você é...

OU... porque a descrição dela é exata e permite que você diga...

"SIM, ISSO SOU EU"...

OU... porque as observações dela não são em nada quem você sabe que é e permitem que você veja com mais clareza quem você é...

"COM ALÍVIO"

diante da identificação equivocada que "eles" parecem estar observando.

A sua decisão é sempre tomada...

AGORA MESMO.

De certo modo, quem quer que você decida que é...

AGORA MESMO... VOCÊ É.

E então...

AGORA MESMO

SE ESCOLHER SER OUTRA PESSOA.

VOCÊ É...

…….. de modo automático e em toda a linha ……..

ESTE MECANISMO ESTÁ SEMPRE EM FUNCIONAMENTO

(sempre esteve... sempre estará).

Portanto, não se trata de adquirir as "ferramentas espirituais" e o conhecimento para ser quem você é. Trata-se de entender que você já aplica essas ferramentas 100%.

VOCÊ SEMPRE DECIDE ALGUMA COISA...

e, portanto, como fez isso com perfeição a vida inteira (e, na verdade, antes), você é especialista em decidir quem é.

A introdução da "intenção consciente" é o fulcro... é o limiar que lhe permite...

CRIAR CONSCIENTEMENTE...

que transforma qualquer ideia ou experiência que até agora você rotulava de...

"SUBCONSCIENTE"... "INCONSCIENTE".

Os EFEITOS que você parece obter do...

"SUBCONSCIENTE" ("O ARMÁRIO DO INCONSCIENTE")

SÃO, NA VERDADE, APENAS DECISÕES...

que permitem (na própria afirmação da decisão) o acaso, o "esconder" partes de si mesmo de si mesmo, o racionalizar um comportamento não preferido. Se você simplesmente decidir decidir... agora mesmo, é tudo o que basta para começar a se expressar de modo consciente. A sua decisão, sendo produto de um entendimento consciente, transforma de imediato quaisquer efeitos que pareçam "subconscientes" ou "inconscientes".

Às vezes dizemos que o que vocês chamam de saber "INCONSCIENTE" é o mesmo que "NÃO SABER CONSCIENTE". E o que isso basicamente quer dizer é...

VOCÊ AINDA DECIDE... NÃO DECIDIR.

Portanto, os efeitos parecem vir de "outra fonte"... mas NÃO EXISTE "OUTRA" FONTE.

VOCÊS

SÃO OS CRIADORES INFINITOS DA SUA PRÓPRIA REALIDADE.

Vocês são tão especialistas em criar a sua realidade por completo que podem viver a aparência de um UNIVERSO EXTERNO. São

tão especialistas em se expressar por inteiro em termos finitos que pode parecer que estão numa realidade...

mas um membro minúsculo, um grão de areia.

Esse é o grau (como criadores) do poder que vocês possuem...

A CAPACIDADE

DE ESQUECER POR COMPLETO

QUE VOCÊS SEQUER A CRIAM.

Sincronicidade

O que organiza o caminho, e que às vezes diz "agora não".

A aula que responde ao que você pensa

ELIAS · SESSÃO 268 · 8 DE MARÇO DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E FORREST (ELLIUS), COM PERGUNTAS DE UMA PARTICIPANTE DE FÓRUM, GEORGIA

Forrest lê a pergunta de Georgia: ela estava pensando em aceitação e, no dia seguinte, Elias ensinou sobre o mesmo assunto. Foi coincidência ou algo maior?

O que ele ensina aqui

- Para Elias, não há coincidência nem acidente: a sua questão e a resposta têm uma ligação.
- Você acha que as suas questões são só suas porque se vê como separado, mas está conectado a todos.
- As questões surgem em ondas de consciência e muita gente, em lugares diferentes, vive e pergunta a mesma coisa ao mesmo tempo.

> **Nota do MPR:** A Mudança, no vocabulário do Elias, é a mudança de consciência em curso na humanidade.

A conversa

FORREST: Uma pessoa chamada Georgia escreve: "Às vezes estou pensando em algo e tentando resolver, como aceitar os sistemas de crenças dos outros, quem eles são e onde estão, e também aceitar a mim mesma, quem eu sou e onde estou. Aí, no dia seguinte, o Elias está ensinando justamente esse assunto. Isso é incrível! Eu senti como se ele estivesse falando comigo em nível pessoal. A minha pergunta é: foi coincidência, ou havia algo maior em jogo?"

ELIAS: Não há coincidência. Eu estou ciente do movimento dentro da consciência e da atividade subjetiva que ocorre, não só com os indivíduos que eu atendo direta e indiretamente de forma objetiva, mas do movimento dentro de toda esta Mudança de consciência. Portanto, não há acidentes e não há coincidências, e eu trato de questões que são mantidas não só individualmente, mas também em massa.

Os indivíduos se inclinam a pensar que estão, cada um, passando sozinhos por certas situações e sistemas de crenças, pois vocês não se permitem a comunicação dentro do movimento subjetivo. Também não se permitem a lembrança ou a liberdade de menos separação. Vocês se veem como separados e únicos, e portanto veem as suas experiências, os seus processos de pensamento e as suas imagens como únicos de vocês. Por isso se oferecem um elemento de surpresa quando veem outro indivíduo expressar a mesma experiência, os mesmos processos de pensamento, as mesmas preocupações e questões que as suas, achando que são únicos e que as suas experiências são só suas. Não são. Vocês estão todos conectados.

Eu trato das questões conforme elas se movem em ondas de consciência, e nesta situação eu ofereço informação que aparentemente se dirige a indivíduos; mas, na verdade, dentro dos movimentos das ondas de consciência sobre o seu planeta, vocês se movem em harmonia uns com os outros, e os seus processos de pensamento e as suas experiências têm muitas semelhanças dentro dos seus períodos de tempo. Essa é também a razão de a transcrição destas sessões ter importância, pois as experiências, os processos de pensamento e as questões tratadas não são únicos de

pequenos segmentos de indivíduos, nem se limitam a indivíduos num só lugar. São ondas de movimento que não só vocês experimentam dentro de um dado período de tempo, mas que indivíduos do outro lado do seu globo também estão experimentando e questionando.

Agir na paixão e ler a sincronicidade

BASHAR · PERGUNTAS DO SEMINÁRIO DE 7 DE MARÇO DE 2023: AÇÃO NA PAIXÃO E SINCRONICIDADE QUE ATRAPALHA · 7 DE MARÇO DE 2023 · PARTICIPANTES: PLATEIA (PERGUNTAS LIDAS POR ESCRITO)

Duas perguntas do mesmo seminário. A primeira busca a ação mais útil diante das energias mais altas que muitos sentem. A segunda quer saber como separar um desafio de uma sincronicidade negativa.

O que ele ensina aqui

- A linguagem da realidade física é a ação física, não as palavras.
- A mente superior fala em energia, e o corpo traduz essa energia como paixão. Agir é responder: eu ouvi.
- Não presuma que a paixão tem de vir na forma em que chegou: ela pode só ter feito você se mover.
- Diante de um obstáculo, confira se há resistência sua. Se não houver, siga o fluxo que a sincronicidade apresenta.

> **Nota do MPR:** "Mente superior" é o nome que Bashar dá à parte maior de você, que vê além do que a mente física vê.

> **Nota do MPR:** "Sincronicidade" é a coincidência com sentido: o jeito de a realidade lhe mostrar um passo.

A conversa

PERGUNTA: Qual é a ação mais poderosa que podemos tomar agora para aceitar as frequências mais altas que muitos de nós temos sentido nos inundando nos últimos meses?

BASHAR: Qualquer ação na direção da sua verdadeira paixão. Porque lembre-se: a linguagem da realidade física é a ação física, não as palavras. Então, se você está apaixonada ou empolgada com algo, mesmo que um pouco mais que com qualquer outra escolha, tomar ação física da melhor maneira possível, nessa direção, é o próximo passo no seu caminho.

Lembre-se: a sua mente superior está se comunicando com você em energia, e o seu corpo traduz essa energia como paixão. Então, quando você age sobre isso, está respondendo à mente superior, dizendo: "Sim, eu ouvi você." E, portanto, ela pode enviar a você mais oportunidades de agir na sua paixão. Se você não age na sua paixão, ela não vai enviar mais oportunidades. Por que enviaria, se você nem está agindo no que já foi enviado?

Essa é a coisa mais poderosa que você pode fazer: prestar atenção ao que lhe apaixona e tomar qualquer ação que possa, sem assumir que a forma em que a paixão veio é o que realmente precisa acontecer, porque você não tem ideia do porquê ela veio na forma que veio. Apenas dê o seu melhor para ver se essa é a forma que precisa acontecer, mas nunca presuma nem insista que deva ser. Às vezes a sua paixão virá de uma forma que apenas fará você se mover, para que possa se alinhar e estar onde precisa estar, e o que realmente precisa acontecer aconteça mais facilmente.

[…]

PERGUNTA: Você pode sugerir como diferenciar entre sincronicidades negativas e os desafios que fazem parte da nossa empolgação? Por exemplo: viajar de carro para algum lugar faz parte do seu entusiasmo e o carro não liga de imediato, mas,

depois de muito tempo e esforço, na verdade liga. Você ignorou uma sincronicidade negativa ou administrou com sucesso um desafio que fazia parte da sua empolgação?

BASHAR: Pode ser um ou outro. Você tem que se investigar para entender, mas, novamente, podem ocorrer coisas que você talvez nunca entenda diretamente. Por exemplo, posso dar a ilustração de que o carro que não deu partida imediatamente pode ter evitado que você se envolvesse em um acidente. Então você tem que olhar para isso de vários pontos de vista. Mas também não olhe com muita força. Apenas siga o fluxo da forma como isso acontece, permanecendo em um estado positivo, e você obterá o benefício disso. Você nem sempre saberá por que a sincronicidade se manifesta da forma que se manifesta.

Mas você sempre pode tirar um tempo para verificar dentro de si mesmo, para ter certeza de que não é fruto de resistência dentro de você ao seu eu natural ou a algo que você tenta fazer. Se estiver claro que não é, então siga o fluxo da forma como a sincronicidade apresenta a você a oportunidade de seguir em frente.

Sincronicidade diz sim e também diz não

BASHAR · CIRCUNSTÂNCIAS, ESTADO DE SER E SINCRONICIDADE · 7 DE NOVEMBRO DE 2020

Transmissão de Bashar para esclarecer como a sincronicidade trabalha junto com o estado de ser e a circunstância. A parte escolhida trata de quando a sincronicidade abre uma porta e de quando ela fecha uma.

O que ele ensina aqui

- A sincronicidade mostra oportunidades para agir e também mostra onde você não pode agir.
- Uma porta que não abre pode ser um sinal de que aquele não é o caminho de menor resistência agora, e não um erro seu.
- Pela prática, você aprende a distinguir o seu medo de uma sincronicidade que diz não.
- Estado de ser, circunstância e sincronicidade formam uma tríade que orienta você; não há pressa de chegar a lugar nenhum.

> **Nota do MPR:** "A fórmula": agir na maior empolgação, ao máximo da sua capacidade, sem insistir no resultado, permanecendo positivo qualquer que seja o resultado.

> **Nota do MPR:** "Estado de ser" é o seu estado interno agora, que vem das suas crenças. "Circunstância" é o reflexo dele no que acontece fora.

> **Nota do MPR:** "Caminho de menor resistência": o caminho em que o seu fluxo natural encontra menos atrito.

A conversa

BASHAR: Muitos de vocês têm experimentado mais sincronicidade nas suas vidas usando a fórmula que delineamos: seguir a sua paixão da melhor forma que puder, sem nenhuma insistência no resultado, permanecendo em um estado positivo, não importa o que se manifeste, para que possa tirar proveito disso. Em várias conversas percebemos que ainda pode haver um pouco de mal-entendido, de confusão ou de falta de clareza sobre alguns desses conceitos. Por isso, hoje queremos dar um pouco mais de precisão ao estado de ser, à circunstância e à sincronicidade, e a como eles funcionam.

[…]

BASHAR: É muito importante entender como a sincronicidade funciona, com um pouco mais de detalhe. Está tudo bem quando você se permite reconhecer a sincronicidade que lhe traz uma oportunidade que representa a sua paixão, que lhe dá a capacidade de agir na direção dela e que traz sinais e símbolos que você aprende a interpretar como representativos do seu caminho. O seu caminho, de novo, é representado pela vibração da sua paixão.

Mas também há momentos em que as pessoas ficam um pouco confusas, um pouco frustradas, porque certas coisas não estão indo na direção que pensaram. Isso, claro, se liga a não ter insistência nem suposição, como já dissemos muitas vezes. A ideia também é que a sincronicidade não funciona só para dar a você uma oportunidade de agir. Às vezes, e isso é o mais importante, ela dá a você a oportunidade de não conseguir agir numa direção que não representa o seu caminho de menor resistência. Muitas pessoas

não entendem que a sincronicidade pode usar o lado negativo por razões positivas.

Então, às vezes, a sua incapacidade de realmente avançar em certa direção é também uma indicação, uma sincronicidade mostrando que este não é o próximo passo a dar, que esta não é a direção que você precisa seguir, que este não é o caminho de menor resistência, embora à primeira vista pudesse ter parecido. Por isso é importante afinar a sua capacidade de observação e de discernimento: a capacidade de dizer quando a sincronicidade não está apenas dizendo "sim, aja sobre isso", mas também está dizendo "não aja sobre isso, você não tem a capacidade de agir aqui, isso não vai levar você mais longe". Você tem que prestar atenção e ter o discernimento para distinguir entre uma sincronicidade dizendo que isso não é algo em que você possa agir e uma crença sua, baseada no medo, dizendo para você não seguir em frente.

Entendemos que às vezes isso é um pouco desafiador de diferenciar. Mas, quando você começa a entender com mais clareza que a sincronicidade pode funcionar assim, e realmente impedir você de seguir um caminho que não é o seu, será capaz de dizer a diferença, pela prática, entre os seus próprios medos parando você e a sincronicidade simplesmente levantando a mão e dizendo: "Não, por esta via não. Procure a outra forma que contém a sua paixão. Não continue tentando seguir este caminho, porque agora ele não é o de menor resistência, não representa a paixão que realmente é você."

A ideia, então, é que sincronicidade, circunstância e estado de ser trabalham juntos, como uma tríade, para dar a você orientação. São

uma ferramenta de navegação, por assim dizer, para você saber em qualquer momento o que é algo para agir e o que não é. Você olha para o seu estado de ser, olha para a circunstância e para o valor que ela traz como reflexo, e olha para a sincronicidade e como ela trabalha tanto na capacidade de agir quanto na de não agir. Nesse processo você ganha mais clareza sobre o seu tempo, o seu ritmo, e se certifica de que está exatamente onde precisa estar quando precisa estar lá, em termos do seu estado de ser.

E lembre-se, por favor: não se trata de tentar chegar a algum lugar, mais do que simplesmente estar exatamente onde você está nesse processo. Nunca presuma que precisa se apressar, nunca presuma que precisa ir mais rápido ou mais devagar do que você vai. Se você estiver disposto a ter esse discernimento, a perceber todas as maneiras diferentes como isso trabalha para você e a usar essas ferramentas, estará sempre disposto e animado a ficar no momento do processo, porque essa é a coisa mais importante: estar bem ali, e não no lugar aonde precisa ir depois. É por isso que tudo o que acontece acontece: para você estar nesse processo, num estado de ser e numa circunstância, sincronicamente, examinando os seus sistemas de crenças, descobrindo o valor da circunstância como ela veio, discernindo o que a sincronicidade diz sobre seguir ou não seguir naquele momento e daquela maneira, e ajustando o seu estado de ser, primeiro os seus sistemas de crenças, para que ele traga a circunstância e a sincronicidade na forma mais clara e precisa e você tire a melhor vantagem possível da fórmula.

Deixe isso assentar. Pondere sobre isso. Medite, se quiser, mas fique com essa tríade de estado de ser, circunstância e sincronicidade, e dê a si mesmo a oportunidade de aprender a

desenvolver o discernimento para saber exatamente como cada uma dessas ferramentas funciona para você. Apenas fique com isso, sem pressa de estar em outro lugar.

A fórmula em cinco passos e a sincronicidade

BASHAR · UMA TARDE COM BASHAR E MIKE DOOLEY · 7 DE MARÇO DE 2023

Na parte final da sessão, Bashar resume o seu manual de instruções e explica como a sincronicidade se mostra no dia a dia, com luz verde e com luz vermelha.

O que ele ensina aqui

- Resumo da fórmula: aja na maior empolgação, vá o mais longe que puder, não insista no resultado, fique positivo e examine as suas crenças.
- Mesmo o que você não prefere pode ser usado de forma positiva. Isso o ajuda a ver o que você prefere.
- A sincronicidade é o princípio organizador: se a empolgação acaba, a próxima opção pode levar você ao que precisava.
- Sincronicidade de luz verde diz: aja. Sincronicidade de luz vermelha diz: agora não. Confira antes se não é um medo seu.

> **Nota do MPR:** "Mente superior": a parte maior de você, que guia pela empolgação.

> **Nota do MPR:** "Trampolim": cada passo que serve de impulso para o próximo.

A conversa

BASHAR: Vamos revisar isso muito rapidamente. A ideia do manual de instruções, ou da fórmula, ou da bússola cósmica que

aponta o caminho, se quiser usar essa analogia, é agir de acordo com a sua paixão a cada momento que puder, com o melhor da sua capacidade, indo o mais longe que puder até não poder ir mais longe. Certifique-se de que não é você quem está diminuindo a empolgação com uma crença baseada no medo. Se não for, procure a próxima coisa que contenha mais empolgação do que qualquer outra opção e aja sobre ela. Esse é o próximo trampolim, e é isso que a sua mente superior está dizendo.

Faça isso sem insistência nem suposição sobre como deve ser o resultado, sobre quando deve acontecer ou sobre como: apenas abra-se à ideia de que a sua mente superior e a sincronicidade lhe mostrarão. Depois, permita-se permanecer positivo, não importa o que se manifeste, para tirar proveito disso. Você pode extrair uma experiência positiva mesmo que a coisa que se manifesta seja algo que você não prefere. Use-a de maneira positiva e examine os seus sistemas de crenças. Permita-se investigar, com honestidade e boa vontade, o que você está tomando como verdadeiro sobre si em qualquer situação: por que acredito que isso acontecerá? Por que percebi esse medo específico, de que algo possa dar errado? Examine por que ele está ali, o que é, e deixe-o ir, tornando-o sem sentido ao ver as crenças negativas sob a sua verdadeira luz.

[…]

BASHAR: Seguindo essa fórmula, você nunca sabe aonde isso vai levar, e esse é o ponto: sempre levará você ao próximo lugar em que realmente precisa estar, mesmo que pareça totalmente desconectado. Digamos que você está escrevendo um livro e, por algum motivo, agora simplesmente não consegue ir mais longe. A empolgação diminuiu, as ideias não estão vindo. Então você olha

ao redor e pergunta: "Qual é a próxima coisa mais empolgante que eu poderia fazer?" Dar um passeio parece mais empolgante agora do que qualquer outra opção que tenho. Você dá o passeio e, enquanto anda, ouve uma conversa que é exatamente o que você precisava ouvir para se inspirar no próximo capítulo do livro. É assim que funciona quando você deixa. Isso é pura sincronicidade, e é o princípio organizador da sua vida. É uma das ferramentas que se desdobram quando você segue a fórmula, cada vez mais forte, mais aparente e mais consciente.

Agora tudo é sincronicidade. A sincronicidade está sempre funcionando, tudo está em orquestração, na verdade não há acidentes. Você está onde está por meio da perfeita sincronicidade, seja ela positiva ou negativa; depende de você e do seu estado de ser determinar qual. Se você está num estado negativo e compra crenças negativas, baseadas no medo, pode descer em espiral e causar cada vez mais sincronicidade negativa. Mas há também duas formas de sincronicidade positiva, que normalmente chamamos de sincronicidade de luz verde e sincronicidade de luz vermelha.

A de luz verde: uma oportunidade se apresenta, você é capaz de agir sobre ela, ela representa a sua paixão, e a sincronicidade diz: "Eu trouxe isso para você agir. Vá em frente, faça." Às vezes, porém, parece que há uma oportunidade, você faz o seu melhor e não chega a lugar nenhum: é como bater numa parede de tijolos. Se isso não for produto de uma verdadeira crença negativa sua, pode ser sincronicidade de luz vermelha, simplesmente dizendo: "Agora não." Pode até ser representativo do seu caminho, talvez da sua paixão, mas este não é o passo a dar agora. Se você se examinou e acredita sinceramente que não é uma crença baseada

no medo que o impede de seguir por esse caminho, mas a sincronicidade de luz vermelha dizendo "agora não", então procure as coisas sobre as quais pode agir e mova-se nessa direção. Esse é o seu mecanismo de orientação, de novo.

E uma das ferramentas que se abrem diante de você é o aumento e a aceleração da evidência de que tudo é sincronicidade, e isso se torna o caminho de menor resistência. Ainda há desafios, mas os desafios são divertidos; não há necessidade de defini-los de forma negativa.

Escolher e agir

A ação completa o circuito.

Seguir um impulso não é um ponto final

ELIAS · SESSÃO 1248 · 16 DE JANEIRO DE 2003 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E WENDY (LUELYTH)

Wendy conta que teve um impulso forte de se mudar de cidade, o seguiu e agora se sente derrotada, em dúvida se fez uma boa escolha. Elias explica o que ela espera do impulso.

O que ele ensina aqui

- Agir sobre um impulso não é um ponto final: é um degrau, e a escolha seguinte continua sua.
- Você não escolhe probabilidades que já estão prontas; você as gera a cada momento.
- Mudar de lugar pode mudar a sua percepção por um tempo; leve a atenção para você, não para as expectativas dos outros.
- O impulso de se mudar pode ser a sua liberdade pedindo espaço; sair de um lugar não é, por si só, fugir.

> **Nota do MPR:** Probabilidades: no vocabulário do Elias, as possibilidades que você gera a cada momento, e não um caminho já escrito esperando por você.

> **Nota do MPR:** Absolutos: Elias chama de absoluto lançar uma experiência do passado como se ela fosse acontecer de novo, sempre igual.

A conversa

WENDY: Em agosto tive um impulso repentino de me mudar para um lugar que eu tinha visitado duas vezes. Nem gostei na primeira

vez em que estive lá. Eu tinha uma amiga lá. A minha mente racional, claro, criou muitas razões para dizer que não era boa ideia, mas eu tive um impulso muito forte de me mudar.

ELIAS: Muito bem. Diga-me o que você avalia em relação a não ouvir o seu impulso.

WENDY: Você quer dizer antes deste impulso? Ou a minha tendência geral de querer negar os meus impulsos?

ELIAS: Não, deste impulso de se mudar.

WENDY: Bem, eu fiz isso, apesar de não ter certeza de que fazia muito sentido. Fiz bem rápido. Coloquei a casa à venda e vendi eu mesma; tudo correu muito bem. Foi como uma porta se abrindo. Parecia fácil assim.

ELIAS: Mas?

WENDY: Mas o que eu tinha feito nos últimos seis anos era ir e voltar, ir e voltar, em que eu tinha impulsos de fazer coisas e depois... não sei o que eu fazia! Eu fazia todas aquelas coisas que eu falei. Passava a prestar atenção em coisas que não eram eu, não confiava em mim para fazê-las, ficava focada em todas as formas como eu não seria aceita... Eu alimentava os meus medos. Às vezes não, mas eu não conseguia me controlar.

ELIAS: E você está insatisfeita com a sua escolha de localização física agora?

WENDY: Um pouco; mais ou menos. Estou pagando caro demais. Estou num lugar muito menor; não é meu. E também me sinto derrotada.

ELIAS: Muito bem.

WENDY: Sinto que eu escolhi. De certo modo, eu estava fugindo de algo, em vez de ir em direção a algo. Eu ia em direção a algo, mas também fugia de algo. Não sei se é um bom jeito de fazer escolhas.

[…]

ELIAS: Agora você oferece a si mesma impressões e impulsos em relação ao seu movimento, mas duvida da validade dos seus impulsos e se é a melhor escolha seguir esses impulsos.

Agora, deixe-me dizer qual é a armadilha no seu cenário: se você reconhece um impulso e age sobre ele, você cria uma associação de finalidade com ele: "Se eu tenho um impulso de mudar o local da minha moradia, depois que eu agir de acordo com esse impulso, é final. Este é o lugar em que EU DEVO estar. Pois eu expressei uma comunicação a mim mesma, segui essa comunicação, e portanto este é o meu destino!" Não necessariamente. Isso elimina a interação das probabilidades.

Lembre-se: você não escolhe probabilidades que estão à sua frente; você as gera no momento. Mas você pode negar a si mesma a escolha de criar probabilidades em associação com outras probabilidades que você escolheu, se você enxerga as suas escolhas como resultados finais.

Toda escolha que você gera cria um resultado a cada momento. Mas às vezes, e isso não é incomum, os indivíduos geram uma sucessão de resultados que interagem entre si e criam o que vocês chamam de caminhos. Nisso, o seu destino pode não ser final;

pode ser um degrau para outros destinos. Pode ser um passo gradual no seu movimento para realizar um cenário maior, nos seus termos.

Talvez seja um ponto de marcação, pois lhe oferece informação, mais na intimidade consigo mesma: prestar atenção a si mesma, reconhecer as suas preferências e o que você não prefere, e também lhe dar uma parada temporária para prestar atenção ao que você está escolhendo, ao que está fazendo, às suas motivações, às influências sobre as suas escolhas, e permitir que você reconheça com mais clareza o que VOCÊ quer, não o que você deveria ser, não aquilo a que você está obrigada, mas o que você quer, e se permitir a liberdade de gerar isso e expressar isso.

Especialmente em experiências geradas com outros indivíduos em familiaridade, alguns indivíduos, você incluída, expressam mais facilidade de permitir as suas escolhas e de alterar a sua percepção se alteram o ambiente. Nem todos expressam esse tipo de direção, mas alguns sim, e com muita força, e você é uma dessas pessoas que se associam muito fortemente às suas experiências. Você se inclina a lançar as suas experiências em absolutos, e portanto o que foi gerado no passado você associa automaticamente que será gerado no presente e no futuro. Então você gera ansiedade dentro de si, pois está antecipando, e continua projetando o futuro e antecipando e antecipando.

Agora, alterar o seu ambiente interrompe o padrão dessas associações em absolutos. Esta é a razão de você me dizer que deseja estar num lugar físico em que os outros indivíduos não a conhecem. Isso não é ruim, e não é fugir.

Isso é um reconhecimento de si mesma: dentro de você, não importa o que os outros expressam ou qual seja a percepção deles, mas você tem uma dificuldade enorme de alterar a SUA percepção em relação a outros indivíduos e ao seu ambiente, o que reforça a sua associação com os outros indivíduos. Eles são quase inseparáveis, pois essas experiências passadas foram lançadas em absolutos. Isso apresenta um desafio enorme para você alterar a sua percepção. Você luta e tenta, e por mais que tente, fica frustrada e diz: "Não quero nenhuma interação comigo nem com nenhum outro indivíduo, pois é frustrante e eu não posso mudar o que é."

Não se trata de mudar o que é; trata-se de alterar a sua percepção. Mas dentro de você, individualmente, minha amiga, isso é muito desafiador em relação às suas crenças e às suas associações. É por isso que você se oferece esses impulsos de alterar o seu local físico, pois isso altera o seu ambiente e cria uma alteração imediata e de grande impacto na sua percepção, em que você se permite, temporariamente, uma expressão da sua própria liberdade.

Nisso, talvez, ao alterar o seu ambiente, você também reconheça que leva você mesma consigo.

WENDY: Eu sei disso. Esse é um dos motivos pelos quais eu discuti comigo mesma sobre me mudar. Eu pensei: "Para onde quer que você vá, você está lá! O que você acha que vai mudar?"

ELIAS: Correto! Mas, ao alterar a sua percepção na alteração do seu ambiente, agora permita-se prestar atenção de verdade em você, e não continue o padrão que você gerou no passado, em que você altera a sua localização, altera o seu ambiente, altera a sua

percepção, mas gera as mesmas ações de projetar a sua atenção para fora de si e se preocupar com os outros indivíduos, as percepções deles, as escolhas deles e as expectativas deles, e permitir que essas expressões a penetrem e a distraiam, e você para de conduzir o seu próprio barco.

Seguir o que atrai, no seu próprio fluxo

ELIAS · SESSÃO 202309291 · 29 DE SETEMBRO DE 2023 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E ANN (VIVETTE)

Ann conta que está valorizando a simplicidade e que um sistema de símbolos de um amigo lhe parece avassalador. Elias usa o caso para falar de fluxo, e ela descreve como escolhe pelo que a atrai.

O que ele ensina aqui

- O que flui para uma pessoa pode ser avassalador para outra: o seu fluxo é o seu.
- Não há um jeito certo de interpretar uma carta de tarô: pode ser pela imagem, pela cor ou pelo que você sente.
- Escolher pelo que você quer agora, e não pelo que deveria, é ouvir os sussurros em vez de esperar um letreiro de neon.
- Se todos se movessem no próprio fluxo, as pessoas ficariam felizes e satisfeitas.

> **Nota do MPR:** Os sussurros: Ann cita o que o Elias e o Seth dizem sobre a intuição, que chega em voz baixa, como um sussurro, e não como um letreiro.

A conversa

ANN: Na verdade, consegui os primeiros trinta símbolos do Scotty, entrei no site dele e pensei: "Nossa. É meio avassalador." Depois ele me mandou o livro, com os símbolos e as palavras, e pensei: nossa. Eu olho e é tudo, para mim, simplesmente avassalador. Então a minha pergunta é... o que eu sinto vontade de fazer com esses símbolos é só conversar, escrever, é só escrevê-los

e ver o que eu sinto (rindo) ao escrever os símbolos. É como se eu nem quisesse ler... Ele fez todo esse trabalho e tem as coisas dele...

ELIAS: Você nem precisa escrevê-los. Eu diria que este é um excelente exemplo de diferenças de fluxo. Para você, a complexidade do que ele faz é um fluxo para ele. Para você, não é necessariamente assim que você flui. E nisso, pode nem ser uma questão de escrever.

O que eu diria a você é que um excelente exemplo disso seria o tarô. Você pode usar um baralho de tarô e ser um indivíduo que interpreta o simbolismo das cartas pelas imagens de cada carta. Ou ser um indivíduo que interpreta o significado das cartas pelas cores. Ou ser um indivíduo que não faz nenhuma das duas coisas, que tira uma carta e simplesmente a interpreta pela sua intuição, pelo que sente. E nisso, não importa tanto qual é a imagem, nem o que as direções expressam em relação ao que cada carta significa tradicionalmente: pode significar algo diferente para você. Pois eu diria que foi assim que as pessoas, durante muitos anos, muitas gerações na verdade, leram cartas de baralho comum. Elas nem tinham um baralho de tarô. Faziam a mesma coisa, mas usavam cartas de baralho em vez de um baralho de tarô tradicional. E algumas pessoas interpretavam pela cor da carta e pelo número. Algumas simplesmente interpretavam pelo que sentiam ou viam quando tiravam uma carta, ou quando outra pessoa tirava.

Portanto, tudo é uma questão de você ser você, e de dar a si mesma a permissão para isso. Que é aceitável você ser você e se mover na sua própria direção em qualquer coisa, em tudo.

ANN: Isso me lembra, voltando à simplicidade, que antes da viagem eu tinha começado a fazer isso e depois parei, e agora estou fazendo de novo. Só no meu fluxo, pensando não no que eu devo fazer neste momento, mas no que eu quero fazer neste momento, com coisas simples, até esta conversa. Pensei: ah, eu quero... Por que eu não ia querer sentar neste cômodo que eu tenho, com esta janela ensolarada voltada para o sul, sobre o oceano? Mas aí pensei: não, eu me sinto mais atraída a sentar neste outro cômodo, que não tem isso, por algum motivo. Pensei: bem, não sei o motivo, mas vamos nessa. Ou, se eu digo "ah, preciso lavar a louça": não, estou com vontade de lavar roupa. Sabe, pequenas coisas sutis assim. Ouvir a mim mesma e ir na direção que eu quero ir.

Ou, como você diz, quando entramos numa loja de pedras e você anda por ali, pega uma pedra e olha ao redor, e há aquela pedra que você simplesmente não consegue largar. Provavelmente é a que vai ser mais benéfica para você, ou, por algum motivo, você nem precisa saber o motivo, mas está confiando em si. Certo, é por isso: estou atraída por esta pedra, estou atraída por isto. É como dizer o mesmo das cartas ou de qualquer coisa: é voltar a ouvir a si mesma.

E o fato é que, às vezes, eu mesma penso: meu Deus! Por que não posso receber um grande letreiro de neon dizendo "É isto que você deve fazer, é isto"? Mas, como você, o Seth e todo mundo dizem, são os sussurros, são os sussurros. (Elias ri)

Parece, de novo, a simplicidade e o fluxo: ouvir bem baixinho esse silêncio em mim. Ah. É: vou fazer isto em vez disto. E nem ficar na cabeça pensando "ah, eu deveria estar fazendo isto em vez disto".

Às vezes talvez eu precise pensar, se há um incêndio, bem, sim, devo sair de casa. Mas (rindo) é uma forma tão leve de viver. E acho que tenho esse saber, pelo menos para mim, de que isso também é um jeito muito forte de viver. Mas parece tão simples que eu tenho...

ELIAS: Eu diria que para todos...

ANN: É.

ELIAS: Esse é o ponto. E eu diria que, se todos se permitissem se mover de verdade no seu próprio fluxo, seria excelente. Seria tremendo. E as pessoas ficariam felizes e satisfeitas.

Receber é a metade: agir completa o circuito

BASHAR · TOME AÇÃO · 9 DE FEVEREIRO DE 2022

Na segunda noite de um seminário, depois de falar de downloads de informação da mente superior, Bashar explica por que agir é a segunda parte do processo e como agir quando você tem uma imagem do que prefere.

O que ele ensina aqui

- Inspiração é a primeira metade; aplicá-la por ação física é a segunda. Sem agir, o fluxo se interrompe.
- A imagem que a sua mente física cria do que você prefere serve de guia. Para a mente superior, ela é o ponto de partida, e não o limite.
- A empolgação lhe diz o caminho de menor resistência, mesmo quando ele parece menos seguro.
- Quando você age, a sincronicidade traz as pessoas, os lugares e o apoio na hora em que você precisa.

> **Nota do MPR:** "Download": o jeito de Bashar chamar a informação e a inspiração que chegam da mente superior ao cérebro. A glândula pineal participa disso, segundo ele.

> **Nota do MPR:** "O segredo": o livro e filme sobre a lei da atração.

> **Nota do MPR:** "Mente física" é a parte de você que experimenta o agora; "mente superior", a parte maior, que vê o caminho todo.

A conversa

BASHAR: A razão pela qual lembramos a ideia do download, de toda informação que chega pelo conduíte da inspiração, da

imaginação e da comunhão com a mente superior, é que há um processo de duas partes. O download é a primeira parte. Agir é a segunda. Por analogia, você pode compará-lo à eletricidade. Se você está recebendo informação, recebendo inspiração, e não a faz fluir por você nem a aplica por ação física na sua realidade física, não há ponto em continuar o download. Você causou um curto-circuito na capacidade de ela ser aplicada na realidade física. A informação pode simplesmente ficar dentro de você, acumulando-se, e os downloads podem parecer cessar, porque não há razão para receber mais se você ainda não usou o que lhe foi dado. É crucial entender que, para realmente usar a informação e permitir que mais informação venha, a ação é muito importante na sua realidade física.

E quando falamos de agir, como fizemos muitas vezes, nos referimos a agir sobre as coisas que mais empolgam você, porque a empolgação é a tradução física da energia vibratória que representa o seu verdadeiro eu.

Vamos lembrar o básico, como falamos quando falamos do que chamam de O Segredo. O segredo do segredo é que é muito bom ter paixão por alguma coisa, mas você também deve ser apaixonado por ter paixão, para que ela continue. Muitas pessoas dizem que estão agindo de acordo com a sua paixão, mas desistem facilmente quando não conseguem o que esperam. Se você não é apaixonado por ser apaixonado, a paixão não será sustentada. Aquilo pelo que você é realmente apaixonado, você nunca abandonaria: procuraria qualquer avenida, qualquer metodologia para persegui-lo.

Quando falamos de agir, é sem expectativa específica, por falta de termo melhor, sobre a maneira como você pode imaginar uma coisa se concretizando. A sua mente física não tem a capacidade de saber exatamente como algo pode se manifestar, mas tem a capacidade de visualizar, no olho da mente, uma manifestação simbólica daquela realidade que você prefere. Não estamos dizendo que o que a sua mente física pode imaginar não possa se manifestar. Às vezes acontece exatamente como você imaginou. O que lembramos é que tudo que a mente física é capaz de conjurar como imagem dessa realidade preferida pode parecer a mais alta representação dela, mas a mente física só consegue imaginar tanto no contexto da sua realidade física. Ela não dá conta de muita informação ao mesmo tempo e não percebe certas coisas que são do domínio da mente superior.

Então use a imagem que você imaginar como modelo, como guia, para se permitir sentir e identificar a vibração, a empolgação, a paixão que representa essa realidade. Mas reconheça que a imagem, que para você parece a representação mais elevada possível, para a mente superior é a representação mais baixa possível. Por isso a mente superior a toma como base e pode subir a partir dela, e lhe dar algo muito maior, muito mais empolgante, muito mais imaginativo do que você seria capaz de imaginar com a mente física. É por isso que é importante não insistir em que a visão que a sua mente física evoca seja a forma como acontece. Se você insiste, impede a mente superior de lhe dar algo que pode ser melhor do que você imaginou. Use a imagem como guia, sabendo que é a vibração que a mente superior precisa para trazer a coisa real que representa o estado de ser que você acharia mais alegre, mais benéfico, mais apaixonado, mais amoroso, mais criativo.

Mas a ação é primordial, é a chave para cumprir o que quer que essa visão represente, seja literal ou algo ainda melhor. Agir sobre a sua empolgação, porque vocês são seres físicos, é assumir um compromisso: é demonstrar à sua mente superior que você está disposto a se comprometer com essa realidade, com essa vibração, com esse estado de ser, e que está aberto a receber qualquer coisa desse estado de ser. É também estar disposto a olhar para qualquer coisa dentro de você, uma crença, uma definição, uma emoção, um pensamento, que precise ser processada para você se tornar um ser mais integrado e avançar na direção dessa realidade preferida.

À medida que você age na direção das coisas que mais o empolgam, inicia um processo, começa a fazer a bola rolar. Certas crenças e definições dentro de você serão trazidas à sua atenção. Você não se torna consciente delas porque ficou preso a elas, mas porque é com isso que precisa lidar, para ter a oportunidade de integrá-las e ir além. Quando algo assim aparece, mesmo que você não esperasse, é um evento alegre, que lhe dá a oportunidade de se impulsionar através e além disso. Se você agir de um ponto de vista positivo, usando a situação de forma positiva, como um trampolim para o próximo trampolim... Lembre-se: cada ponto, cada ideia, é um trampolim. Se você não valida o que está ali, não pode usá-lo para ir ao próximo, e fica como se houvesse uma lacuna.

Então agir é um processo holístico de dar passos adiante, o que normalmente se chama de fé. Mas não requer fé como você a entende: pode ser um conhecimento absoluto de que a sua mente superior guia você, e de que os passos que você dá e as coisas que lhe são apresentadas na vida, quando usadas de modo positivo,

levam você aonde realmente deseja ir. É para isso que existem. Elas estão ali para lhe dar essa jornada de determinada forma, num processo particular, que lhe dá a capacidade de apreciar e utilizar plenamente o que, em última análise, se manifestará. Por isso agimos: para aprender o que precisamos aprender vivendo o processo, para que, quando a própria coisa que pode ser o objeto da manifestação se manifestar, você tenha mais capacidade e mais apreciação para usá-la da melhor maneira, para o interesse de todos.

[…]

BASHAR: Quando falamos de agir de acordo com a sua empolgação, lembre-se: isso não significa que você precisa ter em mente uma carreira ou um projeto específico. Pode ter, tudo bem, mas não precisa começar por aí. Primeiro, reconheça que, a qualquer momento, você tem à sua disposição uma série de opções de coisas que poderia fazer. Tudo o que precisa fazer é olhar para todas as opções disponíveis e agir naquela que é mais empolgante e na qual você tem o maior grau de habilidade de agir naquele momento. Se mais de uma parece igualmente empolgante, você pode agir em qualquer uma e deixar que isso guie você, se deve continuar nessa direção ou virar e fazer a outra. Ou pode renomear e redefinir as duas coisas aparentemente igualmente empolgantes como aspectos diferentes de algo maior, uma oportunidade de consolidar e integrar a sua empolgação e reconhecer as conexões onde existem. Se parecem iguais em empolgação, não importa realmente qual você escolhe.

Esse é o primeiro critério: escolha o que é mais empolgante. Em segundo lugar, aja naquilo em que você tem o maior grau de

habilidade de fazer algo e leve isso tão longe quanto puder, até que não consiga ir mais longe. Quando chegar a essa nova encruzilhada, olhe ao redor para ver quais oportunidades, circunstâncias e situações são mais uma vez mais representativas da coisa mais empolgante, escolha essa e aja. Não se trata de procurar o que você acha que deveria parecer conectado ao que o empolga. Trata-se simplesmente de seguir o que é mais empolgante, sabendo que a razão de ser mais empolgante é que está conectado a onde você quer ir. Não é preciso que pareça conectado. Muitas vezes as coisas que mais empolgam não parecem estar ligadas a outras que empolgam, mas podem representar o caminho de menor resistência. A sua mente física pode pensar que o caminho de menor resistência é outro, mas a sua mente superior mostrará, por meio da empolgação, qual é o caminho. Mesmo que pareça um pouco inseguro no início, a empolgação lhe diz que é, na verdade, o caminho mais curto, mais rápido e sem esforço. Confie na empolgação. Confie na paixão, que o levará na direção certa, permitirá que processe o que precisa processar, a sincronicidade de que precisa viver, e o levará aonde você está indo da melhor maneira, com a maior capacidade e apreciação para usar o que manifesta.

A sincronicidade tem um papel-chave na ação. Quando você realmente se coloca em ação, comprometendo-se com as coisas que diz que o estimulam, fazendo tudo o que pode para torná-las uma realidade física, para senti-las, prová-las, cheirá-las, tocá-las, vê-las, ouvi-las, o mais real possível, tomando medidas físicas naquilo que o empolga, em qualquer grau que puder, mais e mais sincronicidade ocorre na sua vida e traz as pessoas certas nos lugares certos na hora certa, o apoio certo exatamente quando você

precisa. Pode não vir um segundo antes de você precisar, mas não virá um segundo depois. É disso que trata o tempo perfeito: todos os elementos se juntando no lugar certo e na hora certa, demonstrando que tudo está conectado. A sincronicidade é a representação linear, no espaço e no tempo, de que tudo toca tudo o mais, e qualquer parte de que o seu kit precise estará lá exatamente quando você precisar.

Uma das razões pelas quais muitos de vocês hesitam em tomar algumas das ações necessárias para fazer as coisas rolarem é que estão esperando que algo apareça. Pensam: "Vou agir quando aquela coisa estiver lá." Mas, com mais frequência, funciona ao contrário: quando você executa a ação, a coisa está lá na hora de que você precisa. É nisso que você precisa aprender a confiar. Às vezes ela pode estar lá primeiro, mas muitas vezes não estará, e isso não deve impedi-lo. O processo todo ocorrerá, no momento certo, exatamente da maneira que precisa.

Ser indeciso também é decidir

ELAN · YOUR POWER ON A PLATE (SEU PODER NUMA BANDEJA) · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE DA PLATEIA

Uma participante quer se divorciar e se sente parada. Elan mostra que a indecisão já é uma decisão e sugere como redigir a nova.

O que ele ensina aqui

- Ser indeciso é, tecnicamente, uma decisão: a de permanecer parado.
- Quando a pessoa decide agir, a sua realidade muda no mesmo instante.
- Se algo que você quer depende de um motivo que o outro aceite, vale perguntar como você mesmo reagiria no lugar dele.
- A sua responsabilidade é comunicar, não responder pela reação do outro.

> **Nota do MPR:** Elan diz que não aconselha uma ideia específica. Ele só mostra a decisão que a pessoa já está tomando.

> **Nota do MPR:** 'Confiamos na sincronicidade do que atraímos': para Elan, nada é 'estranho' à realidade de quem aceita essa ideia.

A conversa

PARTICIPANTE: Tenho uma pergunta, talvez seja pessoal demais para o grupo, espero que não...

ELAN: Confiamos na sincronicidade de tudo o que atraímos e, quando vocês todos também estão dispostos a conter essa ideia,

nada será "estranho" na sua realidade. Prossiga com a confiança de que o momento é impecável.

PARTICIPANTE: Obrigada. Estou no processo de querer o divórcio do meu marido... sem uma condição, e estou tendo dificuldade com isso porque não estou dando a ele um motivo pelo qual me divorcio... e isso não é aceitável para ele.

ELAN: Você, numa circunstância parecida, desejaria tal motivo?

PARTICIPANTE: Bem, eu sei... veja, eu enxergo isso como se ele fosse um aspecto de mim e...

ELAN: Certo, antes de prosseguir, responda à minha pergunta: se "o sapato estivesse no outro pé"... você desejaria um motivo?

PARTICIPANTE: Bem, sim, acho que sim.

ELAN: Por quê?

PARTICIPANTE: Bem, acho... quer dizer... deveria ser óbvio, acho.

ELAN: Bem, para poder crescer e aprender com a experiência... sim?

PARTICIPANTE: Sim.

ELAN: Qual é a sua razão para privá-lo dessa oportunidade de crescer e aprender?

PARTICIPANTE: Quanto a explicar os meus motivos a ele?

ELAN: Sim, para que ele possa aprender e crescer ou fazer o que quiser. A sua responsabilidade é apenas fazer essa comunicação,

não ser responsável pela reação dele. Mas por que você presume que ele atraiu uma situação que não consegue suportar?

PARTICIPANTE: Porque ele não reconhece quando digo que quero o divórcio e ir embora. O que basicamente digo é: "Isto não está me trazendo alegria, e nós não... nunca fazemos nada juntos e não há apoio um ao outro"... é só... eu... não sei.

ELAN: Certo, o que você fará?

PARTICIPANTE: Bem, eu não quero... estou tão PARADA e isto não me traz alegria, e sei que isso não me serve...

ELAN: A propósito, ironicamente, ser indeciso é, tecnicamente falando, uma decisão, que é distinta de não tomar decisão ou de tomar uma.

PARTICIPANTE: Entendi... eu estava mais no querer, acho. Estava focada na alegria e em querer agir, não na decisão. Então a decisão vem antes do querer?

ELAN: Não necessariamente, mas, supondo que o querer já tenha acontecido, a decisão seria a seguinte e, de fato, de novo...

VOCÊ TOMOU A DECISÃO DE FICAR PARADA.

PARTICIPANTE: Sim, e não quero isso.

ELAN: Bem, essa você já experimentou. E agora, o que vai fazer?

PARTICIPANTE: Tomar uma decisão de agir.

ELAN: Muito bem, parabéns... você transformou a sua realidade... de forma espontânea e completa. Como se sente?

PARTICIPANTE: Bem! Obrigada!

O que fazer

Exercícios para reconhecer os impulsos e o seu ritmo.

Exercício: notar o impulso e o pensamento

ELIAS · SESSÃO 8 · 21 DE MAIO DE 1995 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), DEBBIE, CHRISTIE, LASZLO, BILL, JULIE, RON E ARAM

Vicki diz que está confusa e que quer aplicar à vida o que ouviu sobre crenças. Elias propõe um exercício para a semana e responde se impulso e sentimento são a mesma coisa.

O que ele ensina aqui

- Cada vez que sentir um impulso ou uma emoção, por menor que seja, observe os padrões dos seus pensamentos.
- Se você não está em harmonia, o impulso aparece como desculpa, invalidação ou racionalização.
- Impulso pode vir sem nenhum sentimento: é um incitamento da essência, e não precisa ser sentido para ser real.
- Os impulsos do corpo, como a sede, você já segue sem pensar. O conflito começa quando o pensamento entra na frente.

A conversa

VICKI: Bom, só me sinto completamente confusa em relação a toda a primeira parte. Nem sequer sei como formular a questão! Sinto-me completamente confusa.

ELIAS: (De forma paciente) Você seria capaz de referir em que reside a base da confusão que sente?

VICKI: Penso que a base dela resida em ser capaz de assimilar a informação de tal modo que possa ser aplicada à minha vida.

[…]

O primeiro elemento consiste em reconhecer quando uma crença está provocando conflito entre o sentimento e o pensamento. Vão compreender quando esse conflito ocorrer. O modo como vocês haverão de entender reside no fato de terem de escolher entre o pensamento e o sentimento. Quando vocês se encontram em harmonia e as suas crenças não estão criando conflito, não terão de escolher entre pensamentos e sentimentos. Isso ocorre a cada dia do seu foco.

Esta semana vocês podem considerar um exercício, nos seus termos. Cada vez que experimentarem um impulso ou uma emoção, não importa o quão diminuta, notem os padrões que os seus pensamentos assumem. Tentem perceber se estarão em harmonia. Se não estiverem, vão experimentar um impulso. Esse impulso se revelará por meio de uma desculpa, ou de uma invalidação, ou de uma racionalização. Por vezes, vocês não experimentarão o que sentem ser uma emoção, e apenas experimentarão um impulso. Não desvalorizem esses impulsos mais do que fariam em relação a um sentimento atual. Estará isto claro?

VICKI: Está, penso que sim. Uma pergunta: nesse caso, esses impulsos constituirão basicamente o mesmo que o sentimento emotivo?

ELIAS: Não. Peço desculpa pelo mal entendido. Não são sempre a mesma coisa. Vocês podem experimentar impulsos sem

sentimento ou sensação alguma. Quando vocês sentem o impulso de fazer algo, não sentem necessariamente nada em relação a isso. Apesar de tudo, um impulso constitui um incitamento da parte da sua essência. Por vezes vão experimentar um impulso físico. Isso não será equiparado a uma emoção. O que não quer dizer que não seja reconhecido. Quando o seu corpo experimenta impulsos naturais inerentes a funções físicas naturais, vocês automaticamente lhes dão ouvidos. (Sorrindo) Se sentirem sede, procurarão saciá-la. Vocês não sentirão conflito em relação a isso por o reconhecerem; em seguida agirão automaticamente sobre tal impulso, sem pensar. Nisso reside a divisão – quando vocês permitem que se instale o conflito entre o pensamento e um impulso ou uma emoção natural. É nessa altura que vocês experimentam confusão e desconforto. Estará claro?

Treinar a ver o impulso em ação

ELIAS · SESSÃO 271 · 2 DE ABRIL DE 1998 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), FORREST (ELLIUS) E NICKY (CANDACE), POR TELEFONE

Nicky conta que a vontade de ter uma sessão particular vem do nada e que depois ela começou a duvidar. Elias usa o caso para mostrar como se pratica reconhecer um impulso.

O que ele ensina aqui

- Use um impulso do dia a dia para se ver em movimento e aprender a reconhecê-lo.
- Impulso é um incitamento sem emoção nem pensamento; impressão e impulso são coisas diferentes.
- O hábito de racionalizar e desconsiderar o impulso vem de você não conhecer essa linguagem sua.
- Praticar identificar, notar e seguir os impulsos faz você desconsiderá-los cada vez menos.

> **Nota do MPR:** Foi a primeira sessão do Elias por telefone, segundo a nota da Vicki na transcrição.

A conversa

NICKY: Quando sinto vontade de ter uma, ela vem do nada, por assim dizer. Não é que eu esteja pensando nisso. É só: "Ah, sabe de uma coisa? Eu quero uma sessão particular!" Qual é a ação por trás disso? Sinto que é o meu desejo de conversar sobre as coisas, de validar, de receber informação de um jeito diferente. Estou mais ou menos certa?

ELIAS: Essas avaliações estão corretas. Note também que esta é a sua oportunidade de se ver respondendo a um impulso. Assim você pode reconhecer a diferença entre um impulso e uma impressão: um incitamento, uma instigação que não traz emoção nem pensamento, mas um incitamento ao movimento, que é identificado como um impulso. Isso lhe dá a oportunidade de se ver em movimento, respondendo a impulsos, e lhe dá também a oportunidade de reconhecer impulsos em outras situações.

NICKY: O que aconteceu ontem à noite e hoje de manhã, quando eu pensava: "Está bem, talvez eu não devesse fazer. Por que vou ter uma sessão?" Comecei a questionar. Percebi que estava questionando e passei por cima; depois, quando liguei para a Mary para começar a sessão, houve o problema de ter que arranjar a fita. E aí pensei depois que talvez fosse isso que eu estava captando, por assim dizer, (Elias ri) que não estava pronto às oito horas, como tínhamos combinado. Era isso que eu estava captando, e eu interpretei como não fazer a sessão?

ELIAS: Em parte. Esta também é outra oportunidade para você ver o funcionamento dos impulsos e a sua inclinação natural de racionalizar e de desconsiderar a ação de um impulso. Isso lhe dá a situação de ver o seu curso natural de racionalidade nas suas atividades do dia a dia, por assim dizer. Ao identificar um impulso, em geral, como você não conhece essa linguagem natural que é sua, para você, você vai automaticamente na direção de desconsiderar e racionalizar esses impulsos e de dar a si mesma razões para não segui-los.

NICKY: Posso supor que, quanto mais eu seguir os impulsos e passar por cima do desconsiderar, mais, com o tempo, eu deixo de

desconsiderá-los?

ELIAS: Com certeza. É uma questão de praticar identificar, notar e seguir esses impulsos, e de não se permitir bloqueá-los. Como eu disse muitas vezes a todos vocês, os impulsos são uma linguagem natural sua, da essência para você, dentro da sua consciência objetiva. Nisso, vocês são ensinados desde muito pequenos a desconsiderar e a ignorar esses impulsos. Vocês bloqueiam esses impulsos, e isso cria muito conflito dentro de vocês.

Tempo de linha de montagem e tempo natural

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 1 · 6 DE AGOSTO DE 1980 · PARTICIPANTES: JANE ROBERTS (RUBURT) E ROBERT BUTTS (JOSEPH)

Seth diferencia o tempo cultural, dos relógios e da produção, do tempo natural em que a criatividade acontece, e explica por que forçar o segundo no primeiro gera frustração.

O que ele ensina aqui

- O tempo cultural, dos relógios, foi montado para tirar impulsos e criatividade e dar uma realidade padronizada.
- A criatividade segue o tempo da natureza: das estações, dos dias e das marés.
- Cada momento deve valer por si, seja qual for o que você faz com ele, e não só como produção.
- A criatividade verdadeira vem de aproveitar os momentos e de saber relaxar e soltar.

> **Nota do MPR:** Seth chama de 'pessoa natural' quem age como a criatura que é, sem a camada cultural. Para ele, a pessoa natural é a pessoa mágica.

> **Nota do MPR:** 'Estrutura 2' é o nome de Seth para o mundo interior, onde os processos espontâneos acontecem abaixo da atenção consciente.

A conversa

A pessoa natural é, de fato, a pessoa mágica, e vocês dois tiveram, em certa medida, exemplos muito recentes dessa atividade. Vocês

estavam, e estão, tentando ensinar algo a si mesmos.

[…]

O ponto principal é, de fato, a importância de aceitar (sublinhado) uma orientação geral diferente, que não é de modo algum um adendo secundário, mas uma parte básica da natureza humana. Como dizem as suas notas e as de Ruburt (as de Ruburt com mais clareza), isso envolve uma relação inteiramente diferente do eu que você conhece com o tempo.

[…]

Mal-entendidos importantes sobre o tempo foram, em grande parte, responsáveis por muitas das dificuldades de Ruburt e também das suas, embora as suas sejam de natureza menor. Tudo isso envolve se relacionar com a realidade de modo mais natural, e portanto mágico. Existe, sem dúvida, um tipo de tempo físico natural na experiência de vocês e na de qualquer criatura. Ele envolve o ritmo das estações, os dias e as noites, as marés e assim por diante. À luz desse tipo de tempo físico, que está envolvido na biologia terrestre, não há (pausa) um tempo cultural básico. Isto é, sobre esse ritmo natural vocês acrescentaram culturalmente a ideia de relógios, momentos, horas e assim por diante, que sobrepuseram aos ritmos da natureza.

(9h05.) Esse tempo cultural funciona bem, no geral, para a civilização que se concentra em parcialidades, pedaços, linhas de montagem, pontualidade de compromissos e assim por diante. Encaixa-se numa sociedade industrializada como vocês a entendem.

O tempo de que qualquer criador artístico se ocupa segue o próprio tempo da terra, porém. O tempo do criador sai das estações e das marés, embora na sua sociedade se faça um grande esforço para encaixar o tempo do criador naquilo que chamarei de tempo de linha de montagem. Se você é escritor ou artista, parece que precisa produzir tantos quadros ou livros quanto, digamos, um operário de automóvel precisa processar tantas peças do chassi. Sobretudo se quer viver da sua arte, você cai na mentalidade de que "cada minuto é valioso", mas o que quer dizer é que cada minuto deve ser um minuto de produção. Mas cada momento deve ser valioso em si, seja o que for que você faça com ele.

Ruburt sentiu, culturalmente, por muitos motivos já discutidos, que cada momento deve ser dedicado ao trabalho. Você, em certa medida, sentiu o mesmo. Eu disse que o criador artístico opera no tempo das estações e assim por diante, num tipo de tempo natural, mas esse tempo natural é muito diferente do que vocês supõem. Muito mais rico, e se volta para dentro e para fora, para trás e para a frente, sobre si mesmo.

Sendo o seu próprio eu natural e mágico quando sonham, vocês utilizam informação que está fora do contexto de tempo vivido pela mente chamada racional. As habilidades criativas operam do mesmo modo, aparecendo dentro do tempo consecutivo, mas com o trabalho principal feito fora dele por completo.

[…]

Quando os projetos terminaram, particularmente no caso de Ruburt, ainda restava a crença cultural de que o tempo deveria ser usado assim (sublinhado), de que a criatividade deve ser dirigida e

disciplinada para caber nos intervalos certos. Em outras palavras, em certa medida ele tentou usar um tipo de tempo de linha de montagem para a sua produtividade criativa. Isso pode funcionar quando se digitam manuscritos e há muito trabalho físico envolvido, mas, no geral, vocês estão usando a abordagem "errada" do tempo, sobretudo para qualquer artista criativo. Isso se aplica de novo, em especial, a Ruburt, embora você não esteja isento (com algum humor).

[…]

(9h39.) Tentar encaixar o grande impulso da criatividade no tempo de linha de montagem é, em si, certo de levar a conflitos, insatisfações e frustrações. Se a orientação criativa e mágica adequada for mantida em primeiro plano, o resto se ajeita. Você não diz ao eu criativo: "Agora são 7h30. As pessoas estão nas suas linhas de montagem. Estou na minha mesa: produza."

O tempo de linha de montagem não valoriza de fato o tempo, só na medida em que o tempo pode ser usado para fins prescritos e definidos. Nesse quadro, aproveitar o tempo passa a ser uma fraqueza ou um vício, e vocês dois, em certa medida, consideraram o tempo assim. Com pessoas criativas fortemente dotadas, como no caso de vocês, a pessoa natural é muito proeminente, faça o que fizer. Por isso, ela se ressente muito de restrições basicamente sem sentido postas em volta da sua experiência. Ela sabe, por exemplo, aproveitar cada dia, colher percepções criativas em cada encontro, enriquecer-se fisicamente nas tarefas domésticas ou em outras atividades. Não gosta que lhe digam que deve trabalhar disto ou daquilo modo por ordem de restrições irracionais.

A pessoa natural é tudo, menos irracional. Ela reúne toda a experiência e a transforma, de modo que muitos dos seus problemas foram causados por aplicar o tipo errado de orientação às suas vidas e atividades.

Digo errado sem nenhum julgamento moral, mas pela aplicação de um método a uma busca que não pode ser adequadamente expressa desse modo. O tempo de linha de montagem e as crenças que o acompanham lhes deram muitos benefícios como sociedade, mas não se deve esquecer que toda a estrutura foi montada, no início, para reduzir impulsos, pensamento criativo ou quaisquer outras atividades que levassem a algo que não fosse a repetição sem mente de um ato após o outro (com intensidade).

Em outras palavras, toda essa estrutura pretende lhes dar uma versão padronizada e produzida em massa da realidade. Nenhum dos seus conceitos pode (batendo na mesa) ser aplicado racionalmente a empreendimentos criativos. A orientação que dá a realização criativa está na direção oposta.

A criatividade tem a sua própria disciplina embutida, do tipo que, por exemplo, num sonho consegue vasculhar os dias do futuro para achar exatamente os dados necessários a fim de provar um ponto específico.

[…]

Ao mesmo tempo, a pessoa natural emergiu. Ruburt seguiu os seus impulsos e interpretou os seus sonhos, e tudo isso levou vocês dois a uma nova atividade criativa. Mas não era trabalho, entendem? O que ele precisava era relaxar de verdade, e não provar que podia ou devia ou precisava começar de imediato outro livro. A

criatividade verdadeira vem de aproveitar os momentos, que então se realizam por si, e uma parte do processo criativo é, de fato, a arte do relaxamento, o soltar, pois isso aciona a atividade mágica, e é isso que Ruburt precisa aprender.

Os seus ritmos naturais e o dia que cabe a você

SETH · A ABORDAGEM MÁGICA (THE MAGICAL APPROACH), SESSÃO 15 · 1º DE OUTUBRO DE 1980 · PARTICIPANTES: JANE ROBERTS (RUBURT) E ROBERT BUTTS (JOSEPH)

Seth fala dos ritmos naturais de cada pessoa, de como o relógio e a cultura os cortam e de quanta liberdade vocês têm no dia que não usam.

O que ele ensina aqui

- A cultura corta os ritmos naturais com ideias do que se deve fazer a cada hora do dia.
- O ser humano antigo vivia em ritmos de tempo corrido e usava bem a noite, o escuro e todos os sentidos.
- As partes da personalidade que operam de noite se tornaram estranhas porque você as separou da razão do dia.
- O dia de 24 horas já vem dividido pela sociedade, mas pode ser usado como você quiser.

> **Nota do MPR:** Ruburt é Jane Roberts, a médium. Seth se refere ao desconforto dela em se deitar depois do jantar como sinal de ritmo próprio.

> **Nota do MPR:** Jane chamava de 'sessões de preenchimento' as sessões que não eram sobre um livro nem sobre assunto pessoal. Seth diz que essas designações são dela, não dele.

A conversa

Em certa medida, o descontentamento de Ruburt em se deitar depois do jantar também significa que ele está aprendendo mais sobre os seus ritmos naturais, pois ele de fato se sente acelerado

nessa hora e, à noite, como vocês também. Isso porque muitas das crenças que vocês têm, individualmente e em conjunto, ficam de certo modo aliviadas à noite, já que tantas vezes se aplicam às atividades do dia, quando o resto do mundo parece envolvido na experiência da linha de montagem das nove às cinco.

Vocês não projetam tantas ideias negativas sobre as horas da noite, e o mesmo se aplica à maioria das pessoas, em graus variados. Esse é pelo menos um dos motivos pelos quais estas sessões foram feitas à noite, quando era ao menos menos provável que vocês tentassem investi-las dos valores do mundo de trabalho do dia a dia.

É também por isso que é mais fácil, em geral, para Ruburt receber tal informação à noite, pois vocês estão juntos livres de limitações que poderiam atrapalhar em outras horas do dia, e não só porque as visitas costumam chegar mais cedo, mas porque vocês próprios são menos visitados por preconceitos sobre o que devem fazer a cada hora do dia.

Os fluxos naturais e mágicos dos seus ritmos são mais vezes interrompidos durante o dia. Isso se aplica também a outras pessoas, por causa das suas ideias do que deveriam estar fazendo a cada hora, ou do que é socialmente respeitável, adequado, correto, até moral (com ironia), em termos limitados.

(Longa pausa.) Vocês se fixaram num sistema que parece naturalmente fundado, o resultado exclusivo do seu passado histórico, no qual as principais atividades são diurnas. Parece apenas natural que o homem primitivo, por exemplo, tenha feito todas as suas principais atividades de dia, escondido-se ao

anoitecer. (Pausa.) Na verdade, porém, o homem primitivo era um habitante natural da noite e logo desenvolveu o uso do fogo para iluminar, e fazia muitas atividades depois de escurecer, quando muitos predadores naturais dormiam. Também caçava muito bem no escuro, usando com inteligência todos os seus sentidos e com grande precisão, resultado de processos de aprendizado que hoje estão quase perdidos.

(10h.) Em todo caso, o homem não era de modo algum uma criatura exclusivamente diurna, e fogueiras dentro das cavernas estendiam as atividades noite adentro. Foi a agricultura que o voltou mais para um ritmo diurno, e por algum tempo muitas crenças persistiram, resultantes de antigas práticas agrícolas noturnas.

Os ritmos naturais de muitas pessoas, então, ainda se inclinam nessas direções e são sempre mantidos operáveis como ritmos alternativos da espécie como um todo.

Ruburt tem inclinações nessa direção, como muitas pessoas criativas, mas esses ritmos muitas vezes ficam quase totalmente cobertos pelos aprendidos culturalmente. Culturas orientadas para a noite (pausa) apreciavam a noite de outro modo, é claro, e de fato utilizavam as suas consciências (pausa) de maneiras que estão quase esquecidas. Creio que há antigos contos de fadas e mitos que ainda sobrevivem e que falam desses submundos, ou mundos de escuridão, mas eles não querem dizer mundos de morte, como se costuma interpretar.

De certo modo, o intelecto anda de mãos dadas com a imaginação nessas condições. Não é que o homem destacasse menos os dados

físicos, mas que os juntava de outro modo: no escuro, ele se apoiava nos seus sentidos interiores e exteriores de uma forma mais unificada. As partes noturnas das suas personalidades se tornaram estranhas a vocês, pois, à medida que se identificam com o que pensam ser o seu intelecto racional, vocês o identificam ainda mais com as horas do dia, com o mundo objetivo que fica visível pela manhã, com os objetos físicos bem definidos que então se oferecem à vista.

(10h10.) Naqueles tempos, porém, o homem se identificava mais com o seu eu intuitivo e com a sua imaginação, e esses, em certa medida mais do que agora, dirigiam os usos que ele dava ao seu intelecto.

Isso significava, é claro, uma linguagem (pausa) que era, à sua maneira, mais precisa do que a de vocês, pois conceitos que descreviam a vasta complexidade de eventos subjetivos e objetivos eram expressos com naturalidade. (Pausa.) Havia miríades de relações, por exemplo, hoje impossíveis de descrever, entre uma pessoa e os seus eus de sonho, e entre os eus de sonho de todos os membros da tribo. Em climas mais quentes, em particular, o homem era naturalmente noturno e dormia e sonhava boa parte do dia.

Vocês devem se lembrar, é claro, de que o uso de relógios é um fenômeno bastante recente. (Pausa.) Os homens pensavam em termos de ritmos do tempo, ou de tempo corrido, não de tempo em seções arbitrárias. Assim, no que diz respeito à condição de criatura, vocês se adaptaram a um ambiente de tempo que vocês mesmos formaram. As pessoas criativas, de novo, muitas vezes têm consciência dessas ligações, pelo menos em certos níveis, e

Ruburt, em particular, sempre sentiu isso até certo ponto. Vocês enterraram em grande parte os seus sentimentos naturais nessa direção.

[…]

As sessões, desde o início, foram baseadas no fluxo natural da energia de Ruburt, aproveitando-o dessa forma.

Fim da sessão, mas esses ritmos também são mais naturais a vocês do que suspeitaram. Vocês muitas vezes têm liberdades que não usam: um período de 24 horas que usam de forma bem arbitrária, já seccionado para vocês pela sociedade, mas só se vocês permitirem. Ele pode ser usado do modo que vocês quiserem.

JOSEPH: Bem, sempre gostei de ter as sessões à noite, de trabalhar depois do jantar, e assim por diante.

SETH: Vocês mal tocam a superfície do tipo de liberdade de que estou falando, embora, sem dúvida, façam muito melhor do que a maioria.

Uma boa noite afetuosa.

Exercícios

Exercícios já revisados nos outros livros, escolhidos por tratarem de impulsos e empolgação. Cada um traz os passos e as palavras do mestre.

Impulsos são a sua linguagem

ELIAS

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 294, 1º DE JULHO DE 1998

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

SESSÃO 1300, 23 DE MARÇO DE 2003

JOYCE: ... Como eu reconheço um impulso?

ELIAS: Ah! Os impulsos se expressam de modo diferente das impressões. As impressões podem ser traduzidas pelo pensamento. Os impulsos geralmente não são traduzidos pelo pensamento. São um tipo de comunicação que você oferece a si mesmo e que gera uma ação automaticamente. Você responde de imediato aos impulsos.

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

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

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

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

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

SESSÃO 101, 24 DE JUNHO DE 1996

ELIAS: E o que você ganharia se Elias instruísse: "Vá até esta criança", e você corresse às pressas até ela? Que sistemas de

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

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

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

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

Portanto, a sua confusão está em que a sua voz interior, a sua percepção, chamado ou inclinação, pode escolher uma direção,

enquanto todos ao redor expressam outra. Então você desconfia de uma e favorece as muitas. Aí está a expressão do impulso e a expressão dos sistemas de crenças.

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

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

Siga a sua empolgação

BASHAR

Como fazer

1. Pergunte o que mais empolga você agora.
2. Aja nisso, sem insistir que as coisas cheguem de um jeito só.
3. Deixe a abundância vir pelas formas que ela tiver.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÕES "A CASA DOS SONHOS" E "CONTOS DE FADAS"

Imagine que você está muito empolgado com a ideia de ter uma bela casa dos sonhos. "Eu adoraria morar numa casa. Ah, olhe lá em cima, naquela colina, uma como aquela. Esse é o meu símbolo. Esse é o meu modelo. Quero uma casa assim. É a minha paixão total morar numa casa assim."

"Bem, como posso morar numa casa assim? Não tenho condições. Não tenho dinheiro. Acho que vou ter de arrumar um emprego. Não estou empolgado com arrumar um emprego, mas é a única forma em que consigo pensar. Vou ter de arrumar um emprego. Vou ter de trabalhar muito. Vou ter de economizar muito dinheiro e, quem sabe, em alguns anos, talvez eu possa ter uma casa como aquela da colina. Então é melhor eu ir atrás de um emprego."

Então você olha os jornais. Não vê nada realmente empolgante, mas vê um emprego que é, bem, tolerável. Você diz: "Bem, vale a pena, porque um dia vou ter a minha casa dos sonhos. Vale a pena.

Então eu sofro agora, porque vou ser recompensado depois." Essa é uma ideia forte na religião. Que, aliás, é bem singular do seu planeta.

Voltando à casa. Agora você está andando pela rua com o jornal debaixo do braço, pronto para ir àquela grande entrevista de emprego, para conseguir o emprego que você sabe que não o empolga. "Mas tudo bem. Está certo. É um ganha-pão."

E então você encontra um amigo. "Olá. Como vai? Por que não vem almoçar comigo?" "Bem, sabe, essa é uma proposta bem mais empolgante do que o que estou prestes a fazer. Definitivamente mais empolgante do que ir a esta entrevista de emprego. Mas não, não tenho tempo. Preciso ir. Se eu não for a esta entrevista, vou perder o emprego. Não vou conseguir ganhar o dinheiro. Nunca vou ter uma casa, e é isso que realmente me empolga."

"Bem, você precisa comer. Não dá para trabalhar se não mantiver as forças." Certo, você diz: "Bom argumento. Vou arranjar um pouco de tempo. Porque é mais empolgante. Vou arranjar um pouco de tempo, mas não posso me atrasar. Não posso me atrasar."

Lá vai você. Você seguiu a sua empolgação. A coisa mais empolgante que lhe foi oferecida naquele momento. Entre todas as coisas em que poderia agir, você escolheu a que mais o empolgou naquele momento. E foi almoçar, e estava se divertindo tanto. Ah, como vocês dizem: "Para onde foi o tempo? Ah, não! Ah, não. Perdi a entrevista de emprego. Agora nunca vou conseguir o emprego. Agora nunca vou ter o dinheiro. Agora nunca vou ter a minha casa. Ah, não."

E, enquanto você está ali lamentando a sua sorte, um amigo do seu amigo chega, senta e diz: "Olá. Prazer em conhecê-lo. Mas por que essa cara triste?"

"Ah, é uma longa história." Mas você conta tudo mesmo assim, porque a miséria gosta de companhia. E termina com: "Agora nunca vou conseguir a minha casa dos sonhos. E eu adoraria ter uma casa daquelas. Sabe, aquela lá em cima da colina, em tal e tal rua. Eu adoraria..."

O quê? Em tal rua? Você quer dizer ali em cima, no alto?

"Ah, sim. Eu adoraria ter uma casa assim. Adoraria morar numa casa assim. É isso que realmente me empolga. Não o emprego. O emprego não me empolgava. Mas agora nunca vou ter aquela casa. Não tenho emprego e não tenho dinheiro."

"Mas espere um minuto", diz o novo amigo. "Essa é a minha casa. E sabe de uma coisa? Fiquei muito feliz de ver o meu amigo aqui porque vou viajar por cerca de três anos, uma viagem longa, e eu ia perguntar se ele conhecia alguém que quisesse ficar na minha casa e cuidar dela de graça."

"Quer dizer que, se eu tivesse ido à entrevista de emprego, nunca teria ido a este almoço, nunca teria encontrado você, e você nunca teria me oferecido a possibilidade de ficar de graça na minha casa dos sonhos? Ah, entendi."

E agora vem o painel dos cínicos: "Isso é conto de fadas. A vida não funciona assim. É bom demais para ser verdade. É só coincidência. Nunca aconteceria em um milhão de anos. Uma chance em um

milhão. Ah, quais são as probabilidades contra isso?" Certo, obrigado, cínicos. Vocês falaram. Até logo.

A vida funciona assim, o tempo todo, a cada momento, a cada segundo em que você permite, seguindo aquilo que mais o empolga; permitindo que a sua sincronicidade positiva trabalhe a seu favor do mesmo modo que você tem permitido que a sua sincronicidade negativa trabalhe a seu favor. Sim, são coincidências, mas não são "acidentais". A ideia de "perder o barco" é sincronicidade negativa, porque é um reflexo perfeitamente cronometrado dos seus medos e dúvidas.

O momento perfeito é algo que você sempre tem. É apenas uma questão de ter o momento perfeito nas coisas que você faz, ou nas que não prefere. Só isso. O seu momento é sempre impecável. O que ele traz se baseia inteiramente na Terceira Lei Absoluta: "O que você emite é o que você recebe de volta." Seguir a sua empolgação permite que você se mantenha num nível de alta energia e de alta sincronicidade positiva. Assim, a realidade que você recebe é muito parecida com o que vocês chamam de "um conto de fadas". É mágica. É milagrosa. Lembre-se: um milagre não é uma exceção à regra, é a ordem natural das coisas. Quando os milagres não acontecem, essa é a exceção.

Permitam-se começar a perceber que vocês são milagrosos. Vocês são mágicos. Nada é bom demais para ser verdade. Nada. Zero. Nenhum. Tudo é real, tudo é verdade. Essa é a coisa mais surpreendente que vocês estão descobrindo e que muita gente vai descobrir nesta era de expansão no seu planeta: aquilo que ensinaram vocês a acreditar que "não passa de um conto de fadas"

é, na verdade, a realidade. Vocês vão acordar para um novo sonho. Um sonho de consciência. Absoluto.

Agora, entendam que, quando vocês começam esse caminho de forma consciente, quando acordam e começam a ver as coisas, muitas coisas começam a acontecer. Primeiro de tudo, como acabamos de ilustrar, vocês começam a reconhecer que a abundância vem de muitas formas. Às vezes você pode simplesmente receber algo, ou fazer uma troca, ou prestar um serviço em troca de algo, ou receber de várias maneiras as coisas de que precisa ou que quer. A capacidade de fazer o que você precisa, quando precisa.

Se aquela pessoa tivesse insistido no dinheiro, talvez tivesse levado anos para conseguir a casa. Porque não insistiu, porque seguiu a sua empolgação, conseguiu a casa agora. Sem entrada. Sem precisar de dinheiro nunca. Conseguiu a experiência que queria, a experiência. Não insista que a situação tenha de estar num certo arranjo. Essa é a primeira coisa que você aprende sobre abundância: que ela tem muitas formas. Deixe que elas cheguem a você. Não feche a porta. Deixe que cheguem enquanto você segue a sua empolgação.

Faça a lista de caminhos

BASHAR

Como fazer

1. Escreva aos donos sobre o que você quer, com honestidade sobre o que falta.
2. Pergunte se eles aceitam outros termos de pagamento.
3. Liste todas as formas de chegar lá: troca, serviço, sociedade.
4. Deixe a lista de lado por dois ou três dias e volte para acrescentar.
5. Vá até onde a sua empolgação for, sem bagagem de expectativa.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÃO "HABILIDADE DE RESPONDER"

P: Aconteceu um incidente há poucos dias que me ajudou a entender o meu poder de manifestação. Imaginei a mim mesmo morando perto da água e decidi que gostaria de morar numa rua específica. Depois descobri que havia uma casa à venda naquela rua e fui verificar. Custava 116.000 dólares e eu disse: "Esqueça isso", porque não há como eu conseguir tanto dinheiro.

BASHAR: Nossa, nossa, nossa. Sim, você precisa se expandir um pouco, não é? Como você já sabe, você nem sempre precisa de dinheiro. Abundância é a capacidade de fazer o que você precisa fazer, quando precisa fazer. Ponto. De novo, o dinheiro é só uma

das formas que vocês têm de representar a abundância no seu planeta, mas não é a única, e às vezes não é a mais rápida.

A sua imaginação poderia ter pensado em várias maneiras possíveis de saber se aquela era "mesmo" a sua casa; então você teria agido como tal e conversado com as pessoas certas, o tipo de diálogo que exploraria a possibilidade de adquiri-la de outra forma. É possível que você possa fazer certas coisas para conseguir dinheiro, mas pode ser que você não precise da quantia inteira. Pode ser que não precise de nada. Você chegou a conversar sobre o seu interesse na casa com os donos?

P: Não. Entrei em contato com a imobiliária que anunciou, e o corretor me disse quanto custava. E eu só agradeci muito e desliguei o telefone.

BASHAR: O que você poderia fazer é sentar e escrever uma carta, e entregá-la ao corretor para passar aos donos, expressando o seu desejo, a sua forte empolgação com aquela casa. Expressando com honestidade que, agora, você não tem os requisitos financeiros, mas que há algo naquela casa que realmente o puxa. Explore na carta se não há maneiras de chegar a um acordo.

Porque entenda algo muito importante sobre "negócios". Nunca é o valor; nunca é o valor, são os termos. É isso que faz a diferença. Muitas vezes você pode concordar plenamente com o valor total que alguém quer, mas como você paga é outra história. Você poderia combinar outros termos que fossem aceitáveis para os dois. Essa é uma das maneiras que você poderia explorar. Não presuma que eles sejam tão inflexíveis quanto as suas próprias crenças. Abra um diálogo. Explore.

Pergunte a eles: "Vocês estão dispostos a explorar termos diferentes? Se eu concordar com o preço de vocês, vocês estão dispostos a explorar termos diferentes sobre como posso chegar a esse preço, porque eu realmente quero? Eu realmente desejo dar a vocês o que vocês querem. Vocês estão dispostos a trabalhar comigo, para que eu possa dar a vocês o que querem e conseguir o que eu quero?" E então você pode ter uma situação em que os dois ganham.

Talvez haja algo que você possa trocar. Um serviço que você possa prestar e que permita a eles baixar o preço. Talvez você possa até sugerir que façam um negócio em sociedade com você, "com a casa entrando como a parte deles. A questão é: seja criativo. E não se limite em todas as diferentes formas pelas quais poderia arranjar o negócio. São os termos do negócio, nunca o valor. Os arranjos, o posicionamento, as ideias, o relacionamento, as interações do negócio. É aí que entra a sua imaginação.

Vá brincar com essa ideia e veja o que o inspira a fazer, e veja se isso faz diferença. Veja aonde isso leva. E lembre-se, também muito importante: não leve a "bagagem da expectativa" para o negócio, porque muitas vezes a sua empolgação vai atraí-lo numa certa direção não porque você deva completar aquela direção específica, mas porque você deve ser atraído para a ideia apenas até certo ponto. Então não leve a bagagem da expectativa de que "Bem, se isto não terminar como eu esperava, então tudo estava errado. Devo ter feito algo errado, não sei o que aconteceu."

Vá até onde a sua empolgação permitir e confie que, se a sua empolgação mudar, ela muda por uma razão. Flua com ela. Mas faça agora o que puder para agir no que o empolga. E abra o

caminho pelo qual você poderia se imaginar naquela casa. Faça uma lista de sugestões de todas as maneiras diferentes pelas quais isso poderia acontecer. E, quando terminar, deixe a lista de lado. Passe um dia, dois dias, três dias; volte e acrescente mais à lista até realmente ter pensado em todas as maneiras possíveis de dar um jeito de estar naquela casa.

Os donos podem estar indo viajar por muito tempo e querer alguém para cuidar da casa. Podem simplesmente aceitar os seus termos de pagamento, algo com que você consiga trabalhar. Explore todas as maneiras possíveis até realmente, REALMENTE conhecer todos os diferentes aspectos ligados àquela casa que o atraíram para a sua empolgação. Então você estará de fato lidando com a situação. Até lá, você não tem informações suficientes para seguir adiante, porque não está envolvido com a possibilidade real da situação. Isso é dinâmica. Entendeu?

Impulsos e tempo natural

SETH

Como fazer

1. Dê valor a cada momento, mesmo o que não produz.
2. Relaxe e solte: isso aciona a atividade mágica.
3. Não ordene ao eu criativo que produza na hora marcada.

Nas palavras de Seth

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 1, 6 DE AGOSTO DE 1980

O tempo de que qualquer criador artístico se ocupa, no entanto, segue o próprio tempo da Terra. O tempo do criador nasce das estações e das marés, embora, na sociedade de vocês, façam um grande esforço para encaixá-lo no que chamarei de tempo de linha de montagem. Se você é escritor ou artista, parece que precisa produzir tantas pinturas ou livros quanto, digamos, um operário de automóveis precisa processar de peças do chassi. Sobretudo se quer viver da sua arte, você cai no modo de pensar em que "cada minuto é valioso" — mas o que você quer dizer é que cada minuto precisa ser um minuto de produção. Cada momento, porém, precisa ter valor em si mesmo, seja qual for o uso que você faz dele.

Tentar encaixar o grande impulso da criatividade no tempo de linha de montagem leva, por si só, a conflitos, insatisfações e frustrações. Se a orientação criativa e mágica correta é mantida em primeiro plano na mente, o resto se ajeita. Você não diz ao eu

criativo: "Agora são 7h30. As pessoas estão nas suas linhas de montagem. Eu estou na minha mesa: produza."

O tempo de linha de montagem não valoriza de fato o tempo — só na medida em que ele serve a fins definidos e prescritos. Nesse quadro, aproveitar o tempo vira fraqueza ou vício, e vocês dois, até certo ponto, já consideraram o tempo assim. Nas pessoas criativas de grande talento, como no caso de vocês, a pessoa natural fica muito em evidência, façam o que fizerem. Por isso ela se ressente com força de qualquer limite basicamente sem sentido imposto à sua experiência. Ela sabe, por exemplo, aproveitar cada dia, colher percepções criativas de cada encontro, enriquecer-se fisicamente até com tarefas domésticas ou outras atividades. Ela não gosta que lhe digam que precisa trabalhar disso ou daquilo por ordem de restrições irracionais.

A pessoa natural é tudo, menos irracional. Ela reúne toda a experiência e a transforma, de modo que muitos dos seus problemas foram causados pela aplicação de uma orientação errada à sua vida e às suas atividades.

Digo errada sem nenhum julgamento moral: trata-se da aplicação de um método a uma atividade que não pode ser expressa de forma adequada por ele. O tempo de linha de montagem e as crenças que o acompanham trouxeram muitos benefícios à sociedade de vocês, mas não se deve esquecer que todo o quadro foi criado, no início, para reduzir os impulsos, o pensamento criativo e qualquer outra atividade que levasse a algo além da repetição mecânica de um ato depois do outro.

Em outras palavras, todo esse quadro serve para lhes dar uma versão padronizada e produzida em massa da realidade. Nenhum dos seus conceitos pode, racionalmente, ser aplicado a empreendimentos criativos. A orientação que traz a realização criativa está na direção oposta.

A criatividade tem a sua própria disciplina embutida, daquelas que, por exemplo, num sonho podem vasculhar os dias do futuro para achar exatamente o dado necessário para demonstrar um ponto específico.

[…]

Ao mesmo tempo, a pessoa natural emergiu. Ruburt seguiu os seus impulsos e interpretou os seus sonhos — e tudo isso levou vocês dois a uma nova atividade criativa. Mas isso não era trabalho, entenda. O que ele precisava fazer era relaxar de verdade, e não provar que podia, devia ou precisava começar de imediato outro livro. A verdadeira criatividade vem de aproveitar os momentos, que então se realizam por si mesmos, e parte do processo criativo é justamente a arte de relaxar, o soltar, pois isso desencadeia a atividade mágica, e é isso que Ruburt precisa aprender.

Desejo é ação

SETH

Como fazer

1. Trate as dificuldades como desafios de uma aventura criativa.
2. Busque a sensação de facilidade, sem esforço.
3. Deixe o intelecto dizer: isso não é do meu campo, vamos usar a abordagem mágica.

Nas palavras de Seth

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 4, 18 DE AGOSTO DE 1980

Agora, no seu sonho, você via com toda a clareza o limiar entre a realidade física e o domínio mágico em que essa realidade física tem a sua fonte. Mostravam a você — ou você mostrava a si mesmo — a diferença nas regras, ou suposições, entre os dois. O desejo do cão por comida o levou a atravessar a porta de modo mágico, pois os desejos da criatura natural se satisfazem com uma facilidade que nada tem a ver com as suas ideias de trabalho. O que busco é introduzir o conceito de um outro tipo de trabalho — muito valioso, vital — realizado em outro nível e de outra forma.

Um exemplo notável, é claro, é o "trabalho" feito para manter vivas e respirando todas as criaturas, o "trabalho" feito para manter os planetas em seus lugares, o "trabalho" que se faz para que um evolucionista possa meditar sobre as suas teorias.

Em seu sonho você teve a sensação desse tipo de trabalho, ou de ação. É o poder dado ao mundo, o poder dado à natureza. É a força

dirigida da realização de valor. Em outros termos, é claro, é a energia de Tudo O Que É. O problema é que a visão racional da vida separou o ser humano do sentido da sua própria fonte de poder. Quando ele tem um problema, a abordagem racional para resolvê-lo parece ser a única resposta e, muitas vezes, claro, não é resposta nenhuma.

[…]

É hora de vocês verem essas dificuldades como desafios que fazem parte de uma aventura criativa que vocês mesmos escolheram. Escolheram a aventura porque era a mais adequada à realização de valor de cada um. Ao reconciliar para si os muitos conceitos e contradições, vocês também abrem o caminho para muitos outros. Ajudaria bastante, repito, pensar no seu trabalho mais como uma aventura, uma aventura criativa e estimulante, do que como trabalho nos seus velhos termos.

Isso permitirá incluir nos seus cálculos a sensação do "trabalho" interior, mágico. Também começará a dar a vocês a sensação do apoio mágico que sustenta os dois e as suas vidas — o apoio com que Ruburt pode contar e que pode trazer a solução das suas dificuldades físicas. Aqui, de novo, a palavra vital é facilidade, ou ausência de esforço. Se você quer alimentar um cão no mundo físico — e ele está do outro lado da porta — precisa abri-la. No mundo interior, você ou o cão podem atravessar a porta sem esforço, porque desejo é ação. Desejo é ação.

No mundo interior, os seus desejos produzem a própria realização, sem esforço. Esse mundo interior e o exterior se cruzam e se entrelaçam. Só parecem separados. No mundo físico, talvez precise

passar um tempo, ou as condições talvez precisem mudar, mas o desejo trará os resultados certos. O que importa é a sensação de ausência de esforço. É perfeitamente certo que o intelecto de Ruburt entenda isso e diga, simplesmente: "Isso não é do meu campo. Deixo a solução desse problema onde ela pertence. Aqui vamos usar a abordagem mágica."

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 14, 29 DE SETEMBRO DE 1980

Agora: quanto a Ruburt, quero que ele se lembre da ideia de ausência de esforço, porque, com as melhores intenções, ele vem se esforçando demais. Quero que se lembre de que o relaxamento é um dos maiores aliados da criatividade, e não seu inimigo. Ele tem o dom natural da rapidez de corpo e de mente. Lembre-lhe de que é seguro expressar os seus ritmos naturais, lembrar-se da pessoa natural. As suas inspirações mais vitais são suas sem esforço. Quero que vejam quantas das suas crenças resultam do velho quadro, pois assim vocês vão se libertando cada vez mais, e as suas próprias forças virão em seu apoio.

Vá direto ao que você quer

ELIAS

Elias sugere trocar o desvio da loteria pelo que você quer de fato. Imagine-se com isso, sinta no corpo e perceba as oportunidades que aparecem.

> **Nota do MPR:** Antes, a Bobbi contou que não consegue criar o clima fresco porque fica presa ao calor. O Elias sugeriu viver a temperatura agradável no presente, sem se opor ao calor.

Como fazer

1. Pergunte: o que eu quero de verdade com esse dinheiro?
2. Escolha o ponto final, como um carro.
3. Em vez do desvio, imagine-se já com ele: dentro, dirigindo.
4. Sinta no corpo, e não só em imagens ou pensamentos.
5. Preste atenção e note os caminhos que se apresentam.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 2347, 17 DE SETEMBRO DE 2007

BOBBI: Agora, também notei que há, e você menciona isso em algumas das transcrições, as recentes, as que saíram há pouco, mas que já têm três anos. É a diferença entre desejar algo e realmente criá-lo, e acho que às vezes essa pode ser uma linha muito tênue também, sendo o desejar uma espécie de processo de pensamento, fácil de cair nele, para mim, pelo menos. Há, quanto a outras manifestações, de modo geral, outros passos que podemos dar numa progressão para avançar rumo a realizar o que quer que a

gente queira manifestar? Ou isso é específico para cada pessoa e cada situação?

ELIAS: Dependeria da pessoa e da situação e, em relação à generalidade desta pergunta, eu diria que um fator seria avaliar de verdade se aquilo que você deseja é o que você realmente quer.

BOBBI: Ah, sim.

ELIAS: E ser clara quanto ao que você deseja, e se aquilo que você deseja será realmente benéfico para você, ou se realmente tem propósito em associação com a sua intenção individual.

BOBBI: Embora eu também tenha notado, quando penso no que eu quero, se há um jeito geral ou fácil, sabe, quero ganhar na loteria ou uma boa quantia de dinheiro, não é realmente o que eu quero. Não quero só pilhas de dinheiro por aí. Quero poder fazer coisas, ou quero, talvez, um carro. Há algo específico que eu quero fazer com isso. Então, quando eu me volto, quando começo a pensar nessa direção, eu penso: bem, qual é o ponto final do que eu realmente quero aqui?

ELIAS: Sim.

BOBBI: E isso parece ser muito útil também, mais...

ELIAS: Sim.

BOBBI: ...mais específico, destacando... o fundo é: em vez de dar a volta no quarteirão para conseguir o que você quer, ir direto ao que eu quero.

ELIAS: Correto. E isto também é significativo. Pois, quando você se move na direção de tentar incorporar algum tipo de método de

aquisição para lhe oferecer um caminho até o que você quer, o que você está fazendo, na verdade, é se desvalorizando. Pois você desconta a sua capacidade de criar isso diretamente.

BOBBI: Ah, interessante.

ELIAS: E nisso, você gera uma associação de que depende de alguma fonte externa para lhe dar a capacidade de criar o que quer, em vez de se creditar a capacidade de criar o que quiser, não importa quão impossível pareça no momento. Pois é, mais uma vez, uma questão de qual energia você projeta, e a sua energia atrairá o que combina com ela.

Portanto, vamos expressar no seu exemplo: talvez, quando você diz a si mesma que quer ganhar na loteria, e depois avalia isso e se questiona mais, de modo mais específico, sobre o que quer, e identifica que quer um carro. Em vez de, como você disse, dar a volta no quarteirão para conseguir o que quer, você pode se dirigir diretamente ao que quer e permitir que isso se desdobre naturalmente, sendo atraído para você. Pois, em vez de se concentrar num desvio, como a loteria, você pode focar a sua atenção na direção do próprio veículo e, nisso, visualizar de modo vivencial a si mesma já o possuindo, já dentro dele, já usando-o, já dirigindo-o. Mas não apenas pensando ou em imagens, e sim permitindo-se, dentro da sua consciência corporal, experimentar de fato a sensação desse veículo.

Portanto, você projeta em energia que ele já está em sua posse. E, assim, a sua energia busca atraí-lo diretamente para você. E nisso, você gera muito menos energia, muito menos esforço, pois é apenas uma questão de permitir que isso se desdobre. Pois, uma

vez que você projeta esse tipo de energia, você atrairá para si informações e caminhos para realizá-lo.

Portanto, uma vez que você definiu a intenção, uma vez que se permitiu gerar a energia de criar o que quer, e está vivendo a experiência disso, o que é muito parecido com o que eu lhe disse em relação à temperatura, permitir-se experimentar. Uma vez que você faz isso, a sua energia muda e, portanto, você começa numa direção que se desdobrará de modo mais natural e mais fácil. E você começará a se apresentar caminhos em que é apenas uma questão de prestar atenção e notar quando você está se apresentando as suas próprias oportunidades de criar fisicamente aquele objeto que quer.

BOBBI: Notei que, quando tenho mais sucesso nessas coisas, se eu... ao tentar fazer isso, se eu de algum modo trago as minhas emoções, ou a sensação das minhas emoções, como se eu já tivesse realizado, isso também parece ser bem poderoso.

ELIAS: Sim, é. Muito. Pois esse é o poder da energia.

Formule a decisão no positivo

ELAN

Como fazer

1. Diga o que você é, não o que deixa de ser.
2. Troque “não estou doente” por “estou bem”.
3. Troque “não me desvio” por “permaneço focado”.
4. Fique ocupado sendo essa pessoa.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO “SINUSITE E FICAR SENTADO”

P: Eu queria falar um pouco sobre saúde. Porque parece que estou manifestando alguma DOENÇA.

ELAN: Descreva, se quiser.

P: Sinusite, há meses e meses e meses, e eu queria... queria fazer disso algo de interesse geral, mas é bem específico.

ELAN: Bem, a ideia é esta: as suas cavidades dos seios da face são muito sensíveis, digamos, a mudanças e variações eletromagnéticas, por causa de uma substância particular nelas chamada magnetita, que também está envolvida com o seu “sentido” de orientação espacial. Então a ideia é que... VOCÊ PODE ESTAR MAIS SENSÍVEL A QUALQUER MUDANÇA QUE ESTEJA OCORRENDO. No entanto, você não precisa vivenciar a sensação dessas mudanças em termos negativos. Assim, você pode

agora se apresentar à ideia de permitir-se estar ciente das mudanças sem resistir a elas e causar atrito e dor.

Essa é a ideia mais geral; a outra ideia é não permitir que nenhum evento, dor ou desconforto em particular altere ou revise a sua decisão positiva sobre quem você é. Suponho que, ao se definir, a sua definição, a sua decisão inclua se sentir fisicamente bem, certo?

P: Sim, com certeza.

ELAN: Então, quando você mantém essa decisão, qualquer sensibilidade dura muito pouco. Quando você usa esse atrito (esse desconforto) como evidência para criar a decisão... "BEM, AGORA EU DEVO ESTAR DOENTE"... você na verdade perpetua um processo que, de outro modo, seria em geral bastante passageiro, se você chegasse a notá-lo. Então, para seguir "no assunto" (por assim dizer)... restabeleça e mantenha a decisão preferida de quem você é, incluindo especificamente a ideia... NÃO "EU NÃO ESTOU DOENTE", mas "EU ESTOU BEM"... não fugindo do que você não prefere, mas simplesmente sendo o que você prefere. E é por isso que dissemos antes que, embora você possa, você não precisa estabelecer quem você está sendo e já não prefere... para ser o novo você.

P: Então o que você está dizendo é que eu não preciso perguntar "por que estou criando isto?"... e não preciso passar por esse processo, é só decidir que sou saudável?

ELAN: Absolutamente... e você pode querer ser mais específico que isso. Porque, se a decisão refletir especificamente quem você é e o que deseja fazer, você estará tão ocupado cuidando da sua vida

que qualquer "período de recuperação" será simplesmente imediato... automático e você se esquecerá de qualquer desconforto.

Em outras palavras, em vez de simplesmente "eu sou saudável", faça com que a decisão seja completamente quem você é... "EU SOU ESTA PESSOA"... (preencha com as suas palavras) "QUE GOSTA DISTO... QUE EXPRESSA AQUILO"... e, ao estar disposto a ser essa pessoa inteira, não há fragmentação nem "doença" no processo e você fica ocupado sendo essa pessoa... em vez de ficar sentado sentindo os seios da face. Faz sentido?

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "QUERENDO UM DIVÓRCIO"

ELAN: Eu simplesmente sugiro (e, faça o que fizer, eu não o aconselharia sobre uma ideia específica ou outra)... que A SUA DECISÃO seja formulada de modo... ESCUTEM BEM... TODOS VOCÊS, que a redação não contenha nenhuma sugestão nem nuance do que você não quer... de quem você já não deseja ser, e seja simplesmente... O ESTABELECIMENTO DE QUEM VOCÊ É, para que você não esteja fugindo de quem foi... não esteja fugindo de nenhuma ideia negativa... mas simplesmente caminhando PARA QUEM VOCÊ É e, por convenção, SE DISTANCIANDO DE QUALQUER DECISÃO NEGATIVA ANTERIOR SOBRE SI MESMO.

Mas até a mera sugestão de fugir de algo ainda contém muito fortemente a ideia desse algo e, como você não consegue "escapar de nada" (você contém tudo)... SIMPLESMENTE É... A NOVA DECISÃO E NÃO... NÃO A DECISÃO ANTIGA.

Entendem a distinção? Certo.

P: EU SOU... uma pessoa que faz o que se sente melhor a cada momento e, tudo bem, agora sou uma pessoa que se lembra de quem sou e não se deixa desviar tão facilmente... de jeito nenhum.

ELAN: Certo, talvez, de novo, formulando no positivo... VOCÊ PERMANECE FOCADO, em vez de que você não "SE DESVIA". "Não se desviar" ainda põe ênfase e foco em "desviar-se". Permanecer focado... mantém você focado.

P: Eu permaneço focado.

Um plano de quatro semanas

Sugestão do MPR, montada com os exercícios e os pontos deste livro. Não é método dos mestres, nem promessa de resultado.

Semana 1, notar. Anote os impulsos pequenos do dia e o que o pensamento disse sobre eles. Leia "Impulsos" e faça o exercício da sessão 8.

Semana 2, seguir. Siga um impulso pequeno por dia e note a impressão que vem depois. Leia "Intuição e saber".

Semana 3, empolgação. Toda manhã, pergunte qual a opção mais empolgante de agora e aja nela, sem insistir no resultado. Leia "Empolgação".

Semana 4, o caminho. Note as sincronicidades, as de sim e as de agora não. Leia "Sincronicidade" e "Escolher e agir".