O outro e a sua realidade

Crenças, dinheiro e o poder de criar



ELIAS · SETH · BASHAR · ELAN

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro responde a uma pergunta: o outro cria ou afeta a minha realidade? E o que isso tem a ver com criar dinheiro e o prêmio da loteria? São 152 ensinamentos de Elias, Seth, Bashar e Elan, nas palavras exatas de cada um, mais as conclusões e um plano de quatro semanas.

Comece pela sessão da loteria, leia o que o Elias e os outros dizem sobre o outro e depois as conclusões. As listas de crenças têm uma página de consulta rápida; os exercícios estão separados por objetivo.

O livro não promete o prêmio. Ele reúne o que os mestres ensinam sobre criar, para você aplicar do seu jeito.

O texto dos mestres vem completo; "[…]" marca um intervalo entre parágrafos. As transcrições do Bashar vêm de legendas e às vezes começam ou terminam no meio de uma frase. No Seth, "Ruburt" é Jane Roberts e "Joseph" é Robert Butts. Fontes: eliasweb.org; Seth (Jane Roberts): "A Natureza da Realidade Pessoal", "The Magical Approach" e "Seth Fala" (edição em português); Bashar (Darryl Anka): transcrições traduzidas pelo MPR e "Quest for Truth"; Elan, canalizado por Andrew: "Your Power on a Plate". Tradução: Mestre da Própria Realidade.

Palavras dos mestres

As palavras que os mestres usam com sentido próprio, explicadas uma vez aqui. Quando um termo aparecer sem explicação no texto, 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.

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

Absolutos (Elias): ideias tratadas como a única verdade possível, certas ou erradas para todos. Para o Elias, tudo está no campo das probabilidades, e absolutos não existem.

Ação-espelho (Elias): o que você vê no outro mostra um assunto seu. A expressão dele nasce da percepção dele; o tema de fundo é o mesmo que o seu.

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

Acordo (Elias): não é conversa nem pacto prévio. É a permissão geral e instantânea que existe quando alguém responde à sua energia.

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

Alucinação de massa (Seth): o nome que o Seth dá à experiência física que muita gente cria junta. Cada pessoa vive uma realidade própria, e entre elas há vastos golfos.

Áreas regionais (Elias): a Área Regional 1 é a consciência objetiva, o estado de vigília; a Área Regional 2 é a subjetiva, a dos sonhos e da comunicação com a essência.

Bagagem (Elan): os critérios e razões do passado com que você se define a cada momento. Quem a carrega parece a mesma pessoa de um instante atrás.

Bolha (Elias): o campo de energia que envolve cada pessoa. Ele atrai o que combina com ele: você é a fonte do que atrai.

Canais alternativos (Elias): outras realidades e outros focos em que você também está, como canais de TV passando ao mesmo tempo. Os estados alterados são canais alternativos.

Centros de energia (Elias): o que se costuma chamar de chakras; projetam energia ao redor do corpo e formam o seu campo de energia.

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

Crença central (Seth): uma ideia tão aceita que você a toma por fato da vida. Ela atrai outras crenças e organiza o que você nota e o que deixa passar.

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

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.

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

Desapego (Bashar): neutralidade: saber que nada vem com significado pronto e soltar o que não representa o que você quer.

Dimensão física (Elias): termo do Elias para o tipo de realidade em que vivemos, criada com sistemas de crenças próprios. Para ele, esta é uma entre muitas.

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

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

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

Estado de ser (Bashar): como você está por dentro neste momento: o que crê, sente e faz. A realidade física reflete esse estado, como um espelho.

Estrutura 1 e Estrutura 2 (Seth): a Estrutura 1 é o mundo físico que você percebe; a Estrutura 2 é a realidade interior, sob a atenção, onde os pensamentos de todos se misturam e de onde nascem os eventos.

Eu interior (Seth e Bashar): a parte de você além da mente consciente, que conhece o que traz alegria e empolgação e responde às suas crenças.

Eu provável (Elias e Seth): uma versão sua em outra probabilidade, que vive o caminho que você não escolheu aqui.

Evento Fonte (Elias): o desejo original da sua parte subjetiva, que a sua parte objetiva traduz em acontecimentos físicos.

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

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

Forma-pensamento (Seth): imagem criada por um pensamento forte e vivida como real, sem que a pessoa perceba que é criação sua.

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.

Guias (Bashar): consciências que o Bashar diz acompanharem cada pessoa: sugerem e dão um empurrão, mas não escolhem nem fazem por você.

Hipnose natural (Seth): o jeito como a atenção e a crença moldam, sem você notar, o corpo e a vida. O Seth propõe usá-la a seu favor, por poucos minutos.

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.

Jogo do rato morto (Elias): como o gato que segue batendo no rato morto: ficar preso a uma experiência que você julga negativa, fascinado por ela.

Manipular (Elias): dirigir de propósito e com precisão. Manipular os sentidos é escolher onde pô-los: ouvir com clareza e depois desligar a audição, por exemplo.

Nome de essência (Elias): o nome da essência de cada pessoa, que o Elias usa entre parênteses. Mary Ennis, por quem o Elias fala, é Michael; o Markus é Mikah.

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.

Periferia (Elias): o que está ao redor do ponto que você olha. No exercício de clareza, notar tudo ao redor sem fixar a atenção numa coisa só.

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

Realidade oficialmente aceita (Elias): o que a sociedade combina ser real e normal. Escolhas fora dela costumam ser julgadas; não existe uma realidade oficial acima das percepções de cada um.

Realidade paralela (Bashar): outra versão do mundo que já existe. Ao mudar, você passa a viver a que combina com a sua nova frequência.

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

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

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

Sentidos internos (Elias): os sentidos da consciência, além dos cinco físicos. Treinar os sentidos externos, como no exercício de clareza, ajuda a usá-los.

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

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

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

Tríade (Elan): crenças geram emoções, que geram pensamentos, que geram ações. A sua realidade é o resultado dessa sequência.

Troca de energia (Elias): nas sessões, o nome que o Elias dá à conversa com ele; entre pessoas, a energia que cada um projeta e o outro recebe e traduz.

Versão (Bashar): a pessoa que você percebe é a sua versão dela. Você se comunica com a consciência real dela, mas só vive o seu filtro.

Vibração (Bashar): o padrão de energia que você emite, feito do que você crê e sente. A mais forte é a que cria a sua experiência.

O que o Elias disse na sessão da loteria

O ponto de partida deste livro, em duas conversas da mesma sessão. Na primeira, o Markus pergunta por que criar os números da loteria parece mais difícil do que saber os da semana passada, e o Elias responde que é a crença de que outras pessoas, ou a sorte, criam parte da sua realidade. Na segunda, mais adiante, o Markus fala de um barulho que os vizinhos parecem criar, e o Elias liga isso ao dinheiro e indica o exercício de clareza, explicado no capítulo seguinte.

SESSÃO 1629 · 18 DE SETEMBRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E MARKUS (MIKAH)

> **Nota do MPR:** Mary Ennis é a pessoa por meio de quem o Elias fala. Entre parênteses vem o nome de essência: o nome com que o Elias chama cada pessoa. O da Mary é Michael; o do Markus, Mikah.

Primeira conversa: a loteria

> **Nota do MPR:** Antes deste trecho, o Markus passou uns vinte minutos pedindo ao Elias que confirmasse impressões suas sobre amigos (a família de essência e o nome de essência de cada um). O Elias confirmou quase todas, e é disso que o Markus fala a seguir.

MARKUS: É por isso que, em plena luz do dia, de olhos abertos, faço uma pergunta a mim mesmo e só espero para ver que resposta me vem. Se você não confirmasse essas coisas, eu diria só: ah, tenho uma imaginação fértil e estou inventando isso.

ELIAS: (Ri) Como já expressei muitas vezes, a informação é bem fácil de acessar para você. Ela só não é familiar. É uma questão de ouvir a si mesmo e confiar no que você comunica a si mesmo.

MARKUS: Acho que a parte da confiança é importante. É aí que sou muito grato pela opção de ter a sua confirmação aqui, porque tudo o que acabei de perguntar nos últimos vinte minutos me veio nas últimas duas semanas. Foi tão fácil que eu realmente não teria pensado que tudo aquilo estaria certo ou correto.

ELIAS: (Ri) Mas isso também reforça a sua confiança em si mesmo, e, ao reforçar essa confiança, você se permite mais facilidade para ouvir a si mesmo.

MARKUS: É basicamente o que observei depois de ter conferido o meu primeiro punhado de impressões, o que fizemos duas semanas atrás. Foi como se, quando vi que tudo aquilo estava correto, uma represa se rompesse e eu me permitisse acessar com mais facilidade outras informações, do jeito que eu quiser.

ELIAS: Correto. E posso dizer a você também que qualquer tipo de informação pode ser acessado com a mesma facilidade com que você está percebendo que oferece a si mesmo esse tipo de informação. É só uma questão de prestar atenção.

MARKUS: Eu deveria tentar isso com os números da loteria da semana que vem. (Elias ri) É basicamente o que todo mundo me pergunta: se é tão fácil conseguir essa informação, tenta com os números da loteria!

ELIAS: (Ri baixinho) Essa seria uma ação um tanto diferente, pois seria criar esses números.

MARKUS: Junto com umas 90 milhões de pessoas na Alemanha que também tentam criar esses números!

ELIAS: (Ri) Essa não é só uma ação de acessar informação, mas de gerar de fato uma ação de criar.

MARKUS: Essa seria basicamente uma diferença entre passado e futuro.

ELIAS: Não necessariamente, pois tudo é criado agora.

MARKUS: Mas a informação que acesso sobre outros focos também é criada agora, e isso seria um acesso a informação. Já os números da loteria seriam a criação de uma situação?

ELIAS: Correto, pois toda a sua realidade está sendo criada agora. O que você vê como o passado e o futuro é uma ilusão. Tudo está sendo gerado agora. Por isso, está mudando e se alterando continuamente, em criações e situações.

É um pouco mais desafiador para você criar os números, por assim dizer, da loteria, pois essa é uma ação diferente. Em essência, é a mesma ação, mas, em associação com as suas crenças e a sua percepção, é uma ação diferente, e a sua confiança na sua capacidade de criar vacila em associação com gerar esse tipo de criação.

MARKUS: Então, basicamente, só para fins desta conversa — que nos leva direto ao tema que eu tinha em mente para hoje de qualquer forma, que é o tempo —, se pegarmos os números da loteria da semana que vem e os números da loteria da semana passada, se eu acessar os dois, ambos seriam uma criação?

ELIAS: Sim.

MARKUS: E a diferença na criação seria que eu acredito que posso criar os números da loteria da semana passada só procurando na internet ou numa revista, e que não acredito que vou conseguir fazer o mesmo com os números da semana que vem?

ELIAS: Correto. Você não confia na sua capacidade de gerar a mesma ação se ela é percebida como uma ação futura, o que está associado à sua percepção de criar de fato toda a sua realidade e de que você de fato CRIA toda a sua realidade.

Mas, em algumas situações, você incorpora a crença de que não cria toda a sua realidade: há alguns elementos da sua realidade que são criados por outras pessoas. É isso que gera o desafio em associação com certas manifestações dentro da sua realidade que vocês acreditam estar adquirindo, como o dinheiro.

MARKUS: Sim, claro, porque se eu estivesse gerando dinheiro, de qualquer forma não precisaria jogar na loteria.

ELIAS: Correto, ou você pode jogar o jogo e incorporar a diversão do jogo e também gerar o dinheiro. Mas o desafio nessa ação é que você não acredita que está de fato criando isso. A sua crença é que este é um jogo que envolve sorte, e o motivo de envolver sorte é que ele está sendo criado por outra pessoa. Por isso, como você não o está criando, talvez você ganhe o jogo e ADQUIRA o dinheiro, mas não CRIOU o dinheiro. Essa é uma crença desafiadora para muitas pessoas.

MARKUS: (Ri) Dá para entender! Basicamente, todo mundo em Las Vegas vive com essa crença!

ELIAS: (Ri) O dinheiro é uma manifestação da sua realidade que a maioria dos indivíduos ainda não entende bem que de fato cria. Eles não o adquirem.

MARKUS: O engraçado é que a parte do dinheiro na minha vida funciona muito bem, então não penso muito nisso.

ELIAS: E é por isso que você não incorpora muito desafio com ele, pois você confia na sua capacidade de gerá-lo.

MARKUS: Basicamente, confio na minha capacidade de gerar um pouco mais do que preciso, ou na verdade bem mais do que preciso. (Elias ri) Ainda não consigo gerar qualquer quantia de dinheiro que eu quiser. Mas talvez isso fosse desperdício de energia de qualquer jeito, porque eu não gasto e não preciso, então por que eu deveria criá-lo.

ELIAS: (Ri) Entendo perfeitamente!

[...] MAIS ADIANTE, NA MESMA SESSÃO

Segunda conversa: o barulho dos vizinhos

MARKUS: Isso é incrível. Estou olhando o meu horário aqui, e eu tinha previsto que nesta sessão o tempo ia simplesmente voar, como nas duas últimas. Marquei uma sessão extralonga, e agora me vejo claramente capaz de modificar o tempo de um jeito que coloca mais assuntos numa hora do que provavelmente coloquei nas duas últimas sessões juntas! Ainda temos bastante tempo para muitas perguntas. (Elias ri)

Um dos assuntos que eu gostaria de retomar é o jeito de prestar atenção em si mesmo e de criar sinais. Um dos sinais que venho criando para mim repetidamente é que estou criando realidade na

forma, ou em várias formas, de barulho externo, como obras surgindo embaixo da minha janela ou na casa ao lado, e (Inaudível) fazem isso na casa de trás também, e ainda tem bares e restaurantes na região onde moro que às vezes tocam música muito alta. Se esses não estão tão barulhentos, os vizinhos começam a aumentar a música deles ou fazem mais festas no pátio.

Está sendo um pouco difícil aceitar isso, porque, num nível objetivo normal, parece que esse pessoal todo à minha volta está fazendo todo esse barulho. Notei a constância com que esse tipo de barulho aparece: uma obra termina e logo começa outra. Um dos bares é bem barulhento, e se eu desço até lá e peço que não façam tanto barulho dali em diante, outra pessoa na casa ao lado da nossa ou no mesmo prédio começa a tocar música alta.

Acho que existe algum tipo de comunicação aqui que eu ainda não estou entendendo.

> **Nota do MPR:** O exercício de clareza é treinar os cinco sentidos de olhos abertos, cerca de noventa segundos, três vezes por dia, e depois aprender a ligar e desligar cada sentido. O passo a passo, nas palavras do Elias, está no capítulo seguinte.

ELIAS: (Ri baixinho) Posso oferecer a sugestão de que você incorpore a prática do exercício de clareza que ofereci antes.

MARKUS: Conheço esse exercício, sim.

ELIAS: Pois o que você está apresentando a si mesmo é outro exemplo do que discutíamos antes. Muitos, muitos, muitos indivíduos percebem que não criam o elemento da realidade deles que se manifesta em dinheiro, como já discutimos. Você não se preocupa com essa manifestação em particular, mas há outras

manifestações que você pode apresentar a si mesmo e que não percebe que está criando, e portanto outros indivíduos a estão criando. Portanto, outros indivíduos estão criando certos elementos da sua realidade.

Ao praticar o exercício de clareza, você se permite perceber objetivamente que incorpora, sim, a capacidade de manipular a sua realidade de maneiras diferentes. Isso permite que você reconheça que de fato incorpora a capacidade de manipular os seus próprios sentidos, e se você consegue manipular os seus próprios sentidos, isso reforça a sua confiança na sua capacidade de estar de fato criando a sua realidade. De certa forma, isso dá a você um tipo de sensação de controle. Não é de fato controle, mas tira você do papel de vítima e oferece a você mais uma sensação de poder, de que você incorpora, sim, a capacidade de manipular o que quer que esteja sendo gerado na sua realidade.

Não é por acaso que você está gerando esse volume de barulho, pois isso PRENDE, sim, a sua atenção! (Ri)

MARKUS: Já brinquei com esse exercício de clareza e descobri que às vezes consigo, por exemplo, levar a minha atenção para um livro e meio que me perder nele, de um jeito que não ouço mais aqueles barulhos. Mas, ao mesmo tempo, descobri que manipular a audição é, para mim, uma das coisas mais difíceis de todas. Se sinto uma dor física, não é tão problemático afastar a atenção dela quanto é com a audição.

ELIAS: E por isso repito a minha sugestão de que você se permita praticar. (Ri)

MARKUS: O que também impressiona é o quanto o exercício de clareza é difícil de verdade.

ELIAS: É bem desafiador.

MARKUS: Tenho tentado a parte objetiva, como notar tudo o que chega pelos sentidos enquanto caminho no parque ou faço coisas assim, e me vejo quase incapaz de fazer isso de forma constante por apenas sessenta segundos.

ELIAS: É um exercício desafiador de incorporar, pois os seus sentidos externos são bastante automáticos. Você gera muitas respostas automáticas em associação com esses sentidos. Não é familiar se permitir de fato manipulá-los, pois você incorpora a percepção de que eles são quase independentes de você, de que são coisas, por assim dizer, e de que geram as próprias experiências por serem coisas, mas não são. Eles são expressões de você. São vias de comunicação, e você pode manipular essas vias de comunicação. Você faz isso com outras vias de comunicação. Você pode ser bem eficiente, às vezes, em manipular as comunicações emocionais, e em ignorá-las! (Os dois riem)

MARKUS: Entendo! O que acho mais difícil é, basicamente, manter a atenção conscientemente num lugar só, por causa de todos os impulsos que chegam pelos sentidos na forma de informação sensorial. É incrivelmente difícil ficar com a atenção apenas nos dados que os sentidos trazem, ou que eu crio pelos sentidos, sem pular para pensamentos ligados a isso, e ao mesmo tempo ignorar os outros dados que vão chegando por um dos sentidos, até que um sinal mais forte chega por mais um sentido e começa a levar a atenção para outro lugar, seja no passado, no

presente ou no futuro. É igualzinho a uma máquina de fliperama, quicando o tempo todo, e manter isso estável é incrivelmente difícil.

ELIAS: (Ri) Mas isso também oferece a você evidência de como a sua atenção é flexível e de como ela pode se mover com facilidade.

MARKUS: Sim, e de como ela pode ser manipulada com facilidade por outra pessoa. (Elias ri baixinho)

O exercício de clareza

O exercício que o Elias indica ao Markus na sessão da loteria: o que é, como fazer e um caso parecido com o dele, de alguém que tirava do ouvido um barulho que "os outros" criavam.

O exercício de clareza

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Treinar os cinco sentidos mostra, no corpo, que você manipula a própria percepção. Quem vê isso confia mais que cria a sua realidade e sai do papel de vítima do que os outros fazem.

Como fazer

1. Sente-se confortável, de olhos abertos. Deixe a visão abranger o lugar inteiro, com um ponto de apoio, sem fixar nele.
2. Note um sentido de cada vez: a visão, todos os sons, o corpo e a temperatura, o ar e a roupa na pele, os cheiros, o gosto na boca.
3. Fique cerca de noventa segundos atento a todos os sentidos juntos, sem esforço.
4. Faça três vezes por dia, em qualquer lugar. Uma delas à noite, em casa: no fim, feche os olhos por um tempo e só note o que aparece.
5. Depois de alguns dias, manipule: deixe a audição bem clara e então desligue-a de propósito; faça o mesmo com o olfato.
6. Diante de um incômodo, como um barulho que outra pessoa parece criar, concentre a atenção num sentido só (o tato, por exemplo) e note o incômodo sumir.

Nas palavras de Elias

PARA QUE SERVE · SESSÃO 336, 27 DE OUTUBRO DE 1998

ELIAS: O objetivo do exercício de clareza é dar a vocês a oportunidade de manipular os sentidos externos, o que também pode oferecer mais compreensão de como manipular os sentidos internos com mais eficiência, e de usar os sentidos internos em conjunto uns com os outros, assim como vocês usam os sentidos externos em conjunto uns com os outros. Mas vocês não se permitem manipular com eficiência os seus sentidos EXTERNOS, com os quais têm bastante familiaridade!

Por isso ofereci esse exercício em particular, para que vocês se familiarizem mais com a manipulação desses sentidos que já conhecem. Nisso, vocês podem oferecer a si mesmos a oportunidade de manipular com mais eficiência os sentidos internos, o que oferecerá mais informação dentro da consciência, e também será útil para manipular energia na ação desta Mudança.

O EXERCÍCIO, CONDUZIDO PELO ELIAS · SESSÃO 122A, 22 DE SETEMBRO DE 1996

ELIAS: Recordando o nosso cenário da televisão e dos seus canais, vocês podem ganhar muitas pistas sobre a sua realidade, sobre onde dirigem a atenção e sobre a expansão da consciência dentro dela, ao ver outras realidades com as quais estão alinhados. Dentro dos seus conjuntos individuais de probabilidades, essas seriam o que vocês chamariam de focos alternativos seus.

Na analogia da televisão, dissemos que há muitos canais que vocês podem sintonizar. […] Vocês podem estar vendo um canal na televisão e, ao mesmo tempo, gravando outro programa, transmitido em outro canal. Assim, recebem dois canais ao mesmo tempo. […]

Nesta noite vou oferecer um exercício, pois é difícil reconhecer os canais alternativos, e entender a transmissão que ocorre neles, quando vocês não sintonizam por completo o único canal que prende a sua atenção. O seu foco está embaçado. Vocês acreditam que a sua atenção está dirigida e clara no canal que veem, a sua atenção objetiva, mas logo vão perceber o quanto ela está embaçada de fato! Já conversamos sobre os seus sentidos externos, como vocês os veem, a função deles e como os criam. Neste exercício, vamos nos concentrar nesses sentidos, pois, até aprenderem a sintonizar a atenção com clareza, vocês não vão entender a interação que podem ver nos canais alternativos. Podem sintonizar esses outros canais, mas eles vão parecer ainda menos claros e mais confusos do que o canal a que estão atentos na consciência de vigília. […]

Como eu disse, é importante que vocês vejam com clareza o canal que mantém a sua atenção dirigida. Nisso, vou instruí-los no nosso exercício. Nos primeiros elementos deste exercício, vou pedir que vocês mantenham o seu campo de visão, sem fechar os olhos, pois vocês estão sintonizando esta atenção, esta estação, este canal. Vocês estão notando e permitindo a clareza deste canal. Portanto, o propósito não é alterar o seu estado. Nisso, peço que se sentem confortavelmente. (Pausa)

Focalizem qualquer objeto na sala, mas não se concentrem intensamente nele. Permitam que a sua visão abranja normalmente a sala inteira, com um ponto focal principal. Não forcem e não se obriguem a se concentrar com muito empenho em nenhum objeto. Agora, sintonizem a sua consciência nos seus sentidos. Notem a sua visão. Permitam que a sua visão seja tão clara quanto possível.

Sintonizem a sua audição. Notem todos os sons que ocorrem. Muitos sons estão ocorrendo, e vocês automaticamente os desligam e lhes dão pouca atenção. Notem o seu corpo: as sensações físicas, a temperatura do corpo. Notem o seu tato. O ar toca a sua pele continuamente. A sua roupa toca a sua pele. Todos esses são elementos que fazem parte da clareza do seu foco, e vocês lhes dão pouca atenção. Notem os cheiros. Vocês dão pouca atenção ao olfato ao longo do seu dia comum. Notem o seu paladar. Vocês acham que, se não estão consumindo nada, não estão sentindo gosto nenhum. Os seus sentidos são altamente afinados e respondem de qualquer modo. Eles recebem estímulo contínuo. Vocês apenas escolhem não ter clareza sobre esses sentidos.

Tomem um momento para se concentrar, sem esforço, na atividade de todos esses sentidos que vocês incorporam em cada momento do seu foco físico. (Aqui há uma pausa de noventa segundos.)

Agora vou instruir cada um de vocês a fechar os olhos e permitir que a sua atenção vagueie. Não se concentrem nos seus sentidos externos, por assim dizer. Permitam-se sentir-se confortáveis, calmos e quietos. (Aqui há uma pausa de trinta segundos.) Chega de vaguear!

Vocês vão notar que, de olhos fechados, vocês vagueiam. Vocês já experimentaram, nas suas tentativas de meditação, dificuldade em manter o foco. Vocês experimentam, em boa parte do seu estado de sonho, a incapacidade de manter o foco e de manipular dentro desse foco. Este exercício de sintonizar a sua atenção dirigida, a sua consciência que está sintonizada neste canal, será muito útil no aprendizado de desenvolver a sua capacidade de manipular dentro

de canais alternativos. Os estados alterados, como vocês os chamam, são todos canais alternativos. Se vocês tiverem a capacidade de manipular conscientemente dentro da consciência que prende a sua atenção, aprenderão com mais facilidade a manipular e a compreender dentro de canais alternativos de consciência.

Portanto, ao longo desta semana, até o nosso próximo encontro, vou oferecer a vocês a oportunidade do que vocês chamariam de lição de casa! Vou instruí-los a praticar este exercício três vezes em cada um dos seus dias. Vocês podem fazer este exercício em qualquer momento, pois os seus olhos estão abertos e vocês estão atentos a todas as pessoas à sua volta e a qualquer atividade em que estejam envolvidos, pois estão sintonizando a sua consciência com mais clareza. Vocês não estão vagueando. Não estão se colocando num estado alterado. Portanto, este exercício não vai interromper a sua atividade normal.

Nisso, façam uma vez o início deste exercício no período da noite, quando estiverem relaxados em casa, sozinhos. Assim, vocês podem seguir a sua "sintonia" dirigida no seu canal de atenção fechando os olhos e permitindo-se vaguear. Enquanto se permitem vaguear, podem fazer isso brevemente, só por um tempo, para notar os acontecimentos que estão ocorrendo. Podem ser lampejos de cor. Podem ser sentimentos. Podem ser cenas. Vocês podem incorporar visualizações. Podem incorporar imagens mentais, como vocês as chamam. Podem se pegar com pensamentos "passando" rápido por vocês. Notem o que ocorre. Não se concentrem intensamente na experiência. É só um exercício! Não é necessário ser muito sério e dirigido! (Com humor) Vocês podem

fazer isso por diversão, e pode ser breve. Não é necessário reservar horas do seu tempo e se concentrar com muita determinação para conseguir alguma coisa! É mais importante que vocês se sintonizem conscientemente, de olhos abertos, com a consciência que vocês já conhecem; pois, à medida que aprendem a ser dirigidos e a manipular dentro dessa direção, também aprenderão a dirigir dentro de realidades alternativas.

Eu lhes digo que vocês podem manipular dentro da sua clareza, pois o que experimentaram agora neste exercício é só notar. À medida que a semana avança e vocês fazem este exercício, podem tentar manipular esses sentidos. Permitam a clareza da sua audição e, depois, desliguem-na intencionalmente. Permitam a clareza do seu olfato e, depois, desliguem-no. Permitam a si mesmos a oportunidade de ver a sua própria capacidade de manipular a sua própria consciência e as funções dela, pois nisso vocês podem reconhecer com muito mais facilidade como manipular ao encontrar acontecimentos diferentes dentro de focos alternativos.

O QUE ELE NÃO É: DESLIGAR · SESSÃO 123, 26 DE SETEMBRO DE 1996

ELIAS: Vou perguntar a vocês como percebem os exercícios que lhes dei e qual o propósito deles. (Bem direto, e uma pausa)

VICKI: Para mim, tenho tido alguma dificuldade com o exercício. O propósito, para mim, parece ser perceber o quanto é difícil de fato focar na consciência de vigília, porque, mesmo quando tento, não funciona muito bem. (Tropeçando nas palavras)

ELIAS: (Com firmeza) Envolvam a sua periferia! Você continua a focar a sua atenção de forma singular. Os exercícios que lhes estão sendo dados são para ampliar a sua percepção. Eu estava

explicando a vocês que a ação deste exercício recente é clareza, direção, uma permissão para que vocês percebam a sua capacidade: a sua própria consciência, a sua própria direção, a sua capacidade de manipular dentro da sua própria consciência. A ação não é desligar! É sintonizar! Michael não se desliga dentro desta troca de energia. Há uma sintonia fina. Você expressa: "Se eu me desligar, vou permitir uma recepção maior." Não! Você sintoniza. (Ufa! Um pouco intenso!)

CATHY: … Neste exercício, se é para a gente… isto é para clareza, e a gente deve, tipo, escolher um objeto e mantê-lo na periferia, mas ainda ver o quadro todo, e depois sentir o que está sentindo, cheirar o que está cheirando, provar o que está provando e ouvir o que está ouvindo, e depois a gente deve desligar… Não entendo! (Rindo)

ELIAS: Vou explicar. Antes de tudo, o motivo de eu dizer para vocês escolherem um objeto é só que, se eu disser "Permitam que a sua visão abranja todo o seu campo de visão", vocês se distraem automaticamente. A sua atenção é atraída automaticamente para uma área. Se vocês não têm um ponto focal, criam um, mas também vagueiam, de um para outro, para outro, para outro. Se eu disser "Sentem-se calmamente e vejam a sala", vocês vão focar numa almofada. Vão passar para uma pessoa. Vão passar para o abajur. Vão passar para as cortinas. Vão passar para a mesa. Vocês não vão dirigir a atenção e vão se confundir. Por isso digo de propósito: escolham um objeto para focar, mas não foquem nesse objeto. Foquem no seu ambiente, mas permitam que a sua visão, num estado relaxado, repouse num objeto sem concentração. Dentro dessa ação, permitam-se a clareza dos seus sentidos.

O objetivo, ao desligar um sentido individual, não é desfocar nem se desligar! É mostrar a vocês mesmos que vocês têm a capacidade de manipular com concentração e precisão. Vocês têm a capacidade de ser imaculadamente precisos! Portanto, vocês podem sintonizar, de forma bem fina e clara, todos os seus sentidos, e também podem ensinar a si mesmos a manipular esses sentidos. Pensem neste exercício. Se vocês não conseguem manipular fisicamente os seus próprios cinco sentidos, apenas cinco (risos), como vão manipular inúmeros sentidos, percepções, focos, memórias, sensações e experiências na transição?

UM BARULHO QUE "OS OUTROS" CRIAM · SESSÃO 1447, 27 DE SETEMBRO DE 2003

ELIAS: Agora; lidar com uma verdade começa por expressá-la. Expressar essas verdades gera conflito, pois há pouca ou nenhuma aceitação das diferenças em associação com as verdades. Verdades são verdades, elas não podem ser comprometidas e, nisso, não são questionadas. Elas SÃO e, portanto, são absolutas, e se há uma diferença, ela deve estar errada.

[…]

(Ao grupo) Que absolutos vocês incorporam? […]

Quais você identifica como as suas próprias verdades?

KC: Elias, aqui é a KC. Podemos pegar uma pequena verdade local minha?

ELIAS: Muito bem.

KC: O barulho da via expressa. A via expressa fica bem perto da minha casa, e, quando me mudei, não me lembro de ouvir o

barulho dela. Aí, alguns anos atrás, fui ficando tensa, cada vez mais tensa, e finalmente… eu não estava percebendo bem o que era, e então notei esse zumbido. Você provavelmente ouviu aqui no hotel. A via expressa fica bem aqui, e eu moro logo depois da esquina.

Então eu repasso o que sei sobre criar a minha realidade. Portanto, estou criando a via expressa inteira, o cimento, os pneus, os carros, as pessoas dirigindo os carros, a localização da minha casa, a distância, o vento, o canteiro central de cimento, que, claro, é a quem eu culpo pelo som. (Ri) Então tenho tentado pensar: certo, a minha atenção está na confiança nesta verdade de que, quando os carros passam, eles vão gerar esse barulho, o vento vai levá-lo até a minha casa e eu vou ouvi-lo; mas agora não sei como mover a minha atenção se quiser criar isso de outro jeito. Isso é um exemplo de verdade?

ELIAS: Sim!

KC: Porque para mim isso é um absoluto.

ELIAS: Sim, e isso não é o que você qualifica como pequeno.

KC: Não, para mim não é!

ELIAS: Pois nenhuma das suas verdades é pequena. (Risos) Elas são absolutos e são desafiadoras.

Agora, lembre-se: você não está eliminando crenças, e essa também é uma das suas armadilhas, pois vocês entram automaticamente numa associação de eliminar. Vocês não se permitem a compreensão objetiva de que podem continuar a expressar uma crença e não ser afetados, ou de que podem

continuar a expressar uma crença mas escolher como manipulam a sua energia e como criam o que querem, continuando a expressar a crença.

Agora, este é um exemplo, pois isto é um absoluto para você: que o som é gerado pelos veículos, que eles estão perto da sua moradia e que, portanto, você o ouve. Você pode continuar a incorporar essa informação e essa crença como uma crença expressa de que os veículos geram som, de que os veículos em contato com o asfalto geram som e de que, quanto maior o veículo, maior o som; você pode continuar a manter essa crença e mover a sua atenção.

Pratique a distração. Já disse isto muitas vezes e vou reiterar mais uma vez: a distração é uma das suas maiores ferramentas, e é eficiente. Você continua a expressar a tensão, pois onde está a sua atenção? No som.

KC: Nas vibrações do som, sim.

ELIAS: Correto! E, à medida que você continua a se concentrar nessa vibração, você continua a perpetuá-la.

Agora, na distração, você automaticamente interrompe a sua atenção e automaticamente move a sua atenção. É por isso que esta é uma das suas maiores ferramentas, pois é fácil, exige pouco esforço e nenhum pensamento. Você não precisa de método nem de plano para se distrair. Você pode incorporar uma infinidade de ações para se distrair.

Agora, na distração, note como a sua atenção se move e o som desaparece.

KC: Basta eu estar conversando com alguém e prestando atenção na conversa, e ele sempre vai embora, e eu noto isso. Mas, quando noto, levo a minha atenção de volta para o barulho e digo: "Ah, sim, ainda está lá." (Risos, e Elias sorri) Não fiz nada, porque ele ainda está lá.

ELIAS: Ah! Agora, isto também é significativo, pois esta é uma expressão que todos vocês incorporam: gerar uma mudança real na sua percepção e mudar a sua realidade, [depois] reincorporar o incômodo anterior, desvalorizar a si mesmos e dizer a si mesmos que não conseguiram nada. Mas conseguiram. Vocês moveram a sua atenção, criaram de outro jeito, mas não se permitem reconhecer isso, e por isso voltam ao familiar.

KC: Posso fazer outra pergunta? (Elias assente) Eu estava pensando nisso outro dia. Consigo me distrair conversando com uma amiga no quintal, e a gente não ouve o barulho, e olho para ela e sorrio, e ela sorri, porque sabe que é por causa do barulho; aí levo a minha atenção para a via expressa e ouço de novo. Então eu estava me perguntando: posso levar a minha atenção para a via expressa e não ouvi-la?

ELIAS: Sim.

KC: Certo, você quer falar sobre isso? (Risos)

ELIAS: Pratique o exercício dos sentidos externos.

KC: O exercício de clareza, em que você passa pelos seus sentidos externos e se coloca bem aqui, no agora…

ELIAS: Sim, e concentre a sua atenção em UM sentido e desligue os outros sentidos.

KC: E isso funciona mesmo! Porque o que eu fiz foi me concentrar no tato, e havia um grilo ali, e cadê ele? A minha audição sumiu completamente, e eu esqueci até quais eram os outros sentidos! Porque eu sentia tudo, e era só isso. Meu Deus! Funciona! (Risos) Elias, você conhece mesmo todos os truques!

O outro cria a sua realidade? O que o Elias ensina

A energia do outro, a sua tradução dela, os acordos e o espelho, nas palavras do Elias.

Você traduz a energia do outro

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Lawrence é o nome de essência da Vicki; o Elias a chama assim. Ela cita uma transcrição anterior em que o Elias deu a outro participante, o Mikey, o exemplo do líquido derramado.

O outro projeta energia. Você a recebe e a traduz pelas suas crenças, expectativas e ideia de si. O que você vê é a sua tradução, às vezes parecida, às vezes bem diferente.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 796, 13 DE MARÇO DE 2001

VICKI: Ontem trabalhei numa transcrição em que você deu um exemplo ao Mikey, sobre uma criança que derrama líquido no chão. Você disse a ele que, na verdade, ELE derramou o líquido no chão. Fiquei pensando nisso e não sei bem como responder a estas pessoas, nem sei bem, para mim mesma, como isso funciona.

Se estou com uma criança e ela derrama líquido no chão, segundo o que foi dito naquela transcrição, sou eu que estou derramando o líquido. Mas, por outro lado, não estou criando a realidade desse indivíduo, correto?

ELIAS: Você está correta.

VICKI: Pode me explicar isso?

ELIAS: Muito bem. Deixe-me lhe dizer, Lawrence [Vicki], como já lhe disse antes: você se manifesta numa dimensão e numa

realidade físicas extremamente intrincadas. Ela é altamente eficiente e também altamente precisa.

Agora; você está correta, você não cria um único momento da realidade de nenhum outro indivíduo; e nenhum outro indivíduo cria NADA da sua realidade. Mas, como lhe disse, você não participa desta dimensão física sozinha. Há muitas, muitas, muitas essências que também focalizam atenção e manifestações nesta realidade. Portanto, cada indivíduo que você encontra objetivamente é, em si mesmo, outro foco de essência. É uma manifestação física real de outra essência.

Agora; ao encontrar cada outro indivíduo na sua dimensão física, o que você encontra é a energia desse indivíduo, e, ao receber essa energia, você cria uma projeção desse indivíduo através da sua própria percepção. Portanto, você cria a sua própria imagem desse indivíduo através da sua própria percepção.

Cada um de vocês projeta energia individualmente; essa energia é recebida ou bloqueada por cada um de vocês, uns em relação aos outros. Nos momentos em que você recebe energia de outro indivíduo, o que você cria é uma tradução dessa expressão de energia. Você filtra essa expressão de energia pelas suas associações individuais, pelas suas crenças, pelas suas avaliações de si mesma, pelas suas expectativas, e projeta para fora, através da sua percepção, uma imagem e ações.

Agora; essa imagem e essas ações estão diretamente associadas à energia que você recebeu do outro indivíduo, mas também são influenciadas pela sua percepção. Portanto, podemos incorporar o exemplo que você deu.

Um indivíduo pode estar, nos seus termos, derramando o líquido no chão. Ele está criando uma ação. Está criando uma escolha; está projetando energia numa manifestação específica. Essa energia é projetada para fora, não necessariamente a um indivíduo, mas simplesmente para fora. Você, como indivíduo em proximidade física e em interação com o outro indivíduo, recebe a projeção de energia. Ao recebê-la, você filtra essa energia por muitas vias diferentes de comunicação dentro de você e a projeta para fora, pela sua percepção, criando um evento muito parecido. Pode não ser idêntico como evento, mas pode ser bem parecido.

Portanto, o indivíduo que cria a ação cria a ação de derramar o líquido. Você cria uma ação muito parecida na sua projeção desse indivíduo, pela sua percepção.

Agora; às vezes você recebe a energia de outro indivíduo e a traduz de um jeito bem diferente, e então a sua projeção do evento ocorrido em relação ao outro pode ser muito diferente do que o indivíduo criou, e as suas percepções se expressam de forma bem diferente. O que você vê é muito diferente.

Às vezes você não recebe a energia projetada por outro indivíduo; você bloqueia. E nessa situação você pode criar uma percepção, ou uma criação de realidade, MUITO diferente da do outro indivíduo.

VICKI: É, já tive essa experiência! (Rindo)

ELIAS: Deixe-me lhe dizer, Lawrence [Vicki], há um jogo de energia entre os indivíduos. Há uma projeção e uma recepção diretas de energia entre os indivíduos, mas a manifestação física real de qualquer interação é uma criação da percepção de cada indivíduo.

A interação direta entre você e qualquer outro indivíduo é em expressão de energia, não em manifestação física real. A manifestação física, a projeção física, é criada por você, pelo indivíduo, através do mecanismo da sua percepção.

Você escolhe como recebe a energia

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

A energia do outro chega, mas o modo de recebê-la é escolha sua. A mesma energia vira brincadeira ou ofensa, conforme a sua percepção. Receber em defesa cansa.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 449, 18 DE AGOSTO DE 1999

GINA: Certo. Qual é a expressão da minha intenção individual?

ELIAS: A sua intenção nesta manifestação em particular… (Aqui o Elias começa a rir baixinho, e a Gina ri) […]

Você escolheu, nesta manifestação em particular, como a sua intenção, criar um movimento de energia que agita.

GINA: Um movimento de energia que agita?

ELIAS: Correto. Você cria esse tipo de energia dentro de si como exploração e experimentação do que pode criar com esse tipo de ação. Em relação aos outros indivíduos, você cria esse movimento de energia para se oferecer exemplos das diferentes respostas que os indivíduos podem ter diante dele, e também para criar um movimento de energia que oferece aos outros a oportunidade de ver muitas das próprias criações.

De certo modo, o que você cria é uma agitação de elementos, semelhante à água fervendo: as bolhas começam no fundo e crescem em tamanho e forma até chegar à superfície e estourar.

GINA: Hmm. Certo, o que posso fazer para aliviar a irritação?

ELIAS: Eu lhe digo, mais uma vez, como já conversamos antes: volte a sua atenção para você.

Você tende a manter a sua atenção nos outros indivíduos, avaliando as ações dos outros indivíduos, avaliando as criações, os comportamentos, os acontecimentos que dizem respeito aos outros indivíduos, os processos de pensamento, as emoções dos outros indivíduos e, como lhe disse antes, volte a sua atenção para você.

GINA: Certo. Como tem sido o meu movimento na direção de me aceitar? Acho que estou um pouco melhor nisso.

ELIAS: Você ESTÁ se movendo na direção de mais aceitação de si mesma, mas não é disso que estou falando.

GINA: Certo.

ELIAS: Reconheço que você volta a atenção para você e se permite menos julgamento sobre si mesma, mas você continua levando a atenção para os movimentos e as criações de outros indivíduos, e isso desvia a sua atenção de você. São tipos diferentes de expressão.

Você está se permitindo os primeiros movimentos de aceitação de si mesma, em que olha para certas expressões suas e reconhece que é desnecessário criar julgamentos sobre as suas escolhas, mas você se distrai com muita frequência ao observar as interações com outros indivíduos e ao avaliar a participação deles.

O que expresso, ao sugerir que você volte a atenção para você, é que, ao se relacionar com outros indivíduos, sejam eles quem forem, e ao voltar a atenção para você nas suas interações com eles, você escute a si mesma e não confunda a mensagem que oferece a si mesma.

Agora; ouça e preste atenção, pois você criou dentro de si um tipo de ação muito familiar, à qual dá ouvidos com frequência, e ela confunde a sua percepção.

Vamos dar um exemplo bem simples.

Você pode estar numa interação com o seu parceiro. O seu parceiro pode estar expressando QUALQUER direção a você. Não importa. Ouça: não importa, de fato, de que direção o seu parceiro projeta energia a você. A expressão pode ser bem-humorada. Pode ser o que você chamaria de rancorosa. Pode ser uma expressão de carinho. Esta é a projeção da energia.

Agora; a confusão está na recepção da energia, pois dentro de você a sua voz interior, a sua intuição, está em perfeito funcionamento e você presta atenção a essa voz, mas muitas vezes pode estar interpretando mal a mensagem. Não é que você não esteja ouvindo a voz. A questão é O QUE você está ouvindo na voz.

Agora; voltemos ao exemplo. Hipoteticamente, de modo bem figurado, coloque-se agora na visualização de uma interação entre você e o seu parceiro. O seu parceiro projeta energia a você e estende fisicamente um punho. Esse punho estendido faz contato com o seu corpo físico e envolve fisicamente o seu braço.

Agora; a energia foi projetada. A ação e o movimento foram feitos. Dentro de você, a sua voz fala com você e lhe oferece informação sobre o que você percebe como a energia que chega, falando de modo figurado, projetada pelo outro indivíduo.

Agora; o que costuma acontecer é que a voz expressa uma mensagem a você, mas a sua percepção interpreta a mensagem. Assim, você cria uma percepção que pode receber a energia projetada e a ação de um jeito diferente de como foram projetadas.

Digamos, portanto, que a intenção ou a direção da energia, hipoteticamente, projetada pelo seu parceiro seja expressa com brincadeira. No momento de ouvir a voz interior e no momento da interpretação, você projeta o impulso de energia à sua percepção ao receber essa energia, e a sua interpretação pode ser: 'Não vou aceitar essa projeção de energia, pois ela magoa, e eu não gosto disso.'

Agora; pense nas correntes elétricas. Esse também é um movimento de energia, e, ao visualizar essas correntes elétricas, dois elementos diferentes precisam se conectar para permitir o fluxo livre da corrente elétrica por um determinado elemento. Se não há essa conexão, também não haverá o fluxo livre de energia pela ligação. A conexão está rompida.

GINA: Entendi. Ou seja, preciso reavaliar a minha percepção depois que ela chega ao meu ser interior.

ELIAS: O que expresso é que você volte a atenção para você. O que expresso é que não importa o que outro indivíduo projeta. Não importa qual seja a intenção do outro indivíduo. Não importa o

que outro indivíduo criou em energia. O que tem importância é como você vai recebê-la, pois a escolha é sua.

Digamos também que, nesse mesmo cenário, o indivíduo, o seu parceiro, projete a energia a você não com brincadeira, não com diversão, mas de modo magoado. VOCÊ TEM A ESCOLHA. Assim como você tem a escolha da percepção e de como recebe a energia, vendo-a como magoada quando ela não foi projetada de modo magoado, você também tem a escolha no que se pode chamar de o inverso.

Você sempre tem a escolha de como recebe a energia que é projetada, e este é o ponto. O outro indivíduo pode estar projetando energia a você com a intenção de magoar, e você pode receber a energia com brincadeira.

Cada um cria o seu próprio copo

ELIAS · A REALIDADE E O MUNDO

> **Nota do MPR:** O Elias compara cada sistema de crenças a uma gaiola e cada aspecto dele a um pássaro. A duplicidade é a crença do bom e do mau, do certo e do errado; ela muda de disfarce e volta.

Cada pessoa cria o seu copo sobre a mesma mesa. Não existe uma realidade oficial acima das percepções. Dizer que a do outro é só dele ainda é julgar.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 328, 3 DE OUTUBRO DE 1998

Quando você sustenta uma falta de aceitação de si mesmo, projeta isso automaticamente para fora, nos outros indivíduos. É, como já disse antes, como uma bola rolando morro abaixo, que continua rolando e rolando e ganhando impulso, pois tudo o que você precisa fazer é dar a essa bola um pequeno empurrão, e ela cria a sua própria velocidade, a sua própria energia e o seu próprio impulso, levando você junto, mas isso não é um elemento fora de vocês. É um aspecto de você, pois são os seus sistemas de crenças, e os seus sistemas de crenças criam a sua percepção, e a sua percepção cria a sua realidade.

A sua percepção é que há um copo sobre a sua mesa. Cada um de vocês vê esse copo de um jeito diferente. Podem ser diferenças bem sutis no que veem, mas cada um percebe o copo um pouco diferente, e assim o copo é, na realidade, como você o percebe. Ele não é independente de você. É um elemento que você criou. Portanto, como você o percebe É a realidade dele.

Agora; nisso, cada um de vocês tem percepções diferentes dentro da sua realidade. Elas não são menos reais do que qualquer outra percepção da realidade. São diferentes, mas dentro dos seus sistemas de crenças – e lá vem o pássaro da duplicidade rondando a esquina outra vez! – vocês vão automaticamente na direção da sua própria percepção, de que ela é absoluta e verdadeira, e de que todos os outros indivíduos devem perceber o mesmo que vocês percebem, pois vocês percebem a realidade, e se os outros não percebem o que vocês percebem, eles não estão percebendo a realidade! Absolutamente!

(Nota da Vic: alguém deve ter assentido aqui, pois Elias sorria e assentia para alguém quando disse 'Absolutamente!')

Muito incorreto, pois a percepção deles também é realidade! E aí a sua duplicidade entra mais uma vez e lhe oferece uma explicação, e diz: 'Muito bem. Posso aceitar esse conceito. A realidade deles é a realidade deles para eles mesmos, mas não é realidade! É apenas a realidade deles para eles mesmos. É a percepção deles e, portanto, é a realidade deles. Não é a minha realidade e não é A realidade, mas é a realidade deles.'

(Com humor) Pois todos vocês sabem muito bem que existe uma 'A realidade' independente da sua realidade, ou da sua realidade, ou da sua realidade (olhando para pessoas diferentes), pois todas as suas realidades são apenas as suas realidades, e existe uma realidade independente que é A realidade oficial. É claro que nenhum de vocês percebe a realidade oficial, pois ela escapa a todos vocês, que estão muito ocupados percebendo a sua própria realidade (risos) e mantendo a atenção nessa área!

Mas vocês foram com muita eficiência na direção de oferecer a si mesmos essa explicação, que os leva ao conforto de dizer a si mesmos: 'Não importa que outro indivíduo perceba de um jeito diferente, pois a realidade dele é a realidade dele.' Não. Não existe uma 'A realidade' oficial.

Existe um coletivo combinado de um conceito criado de realidade do qual todos vocês participam, e por isso cada um de vocês vê um objeto que chamam de copo, embora cada copo seja diferente. Não há um único copo sobre a sua mesa. Há muitos copos sobre a sua mesa, que ocupam o mesmo arranjo no espaço, todos igualmente realidade, e cada um de vocês cria cada copo. Já dei este exemplo antes, mas, em conjunto com este assunto da duplicidade, serve repetir este exemplo do copo, pois nele vocês podem ver com clareza, no próprio processo de pensamento, como camuflam as suas duplicidades.

Vocês julgam as percepções dos outros indivíduos, porque não são iguais às suas. Podem oferecer uma desculpa aos outros indivíduos, que chamam de 'permitir a percepção deles', mas, na verdade, o que estão criando é um julgamento, e o julgamento não é aceitação, e a aceitação é o ponto.

Os outros não co-criam com você

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Pensar que o dinheiro ou o objeto depende de outras pessoas é crença de massa. Elias diz que você não co-cria. Para ele, o que você vê dos outros é a sua percepção deles, e a escolha deles não dita a sua.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 894, 31 DE AGOSTO DE 2001

NEAL: Estou procurando um entendimento que me permita criar este carro com menos conflito do que tenho vivido. Do meu ponto de vista, logicamente, alguém mais deveria... Estou tentando fazer algo que, pelo menos nas crenças da consciência de massa, deveria ser um processo fácil, e tentando facilitar, no que diz respeito a conseguir um empréstimo para o carro e a manifestar o dinheiro – que parece aumentar toda vez que falo com as pessoas envolvidas – que eles querem como entrada.

Toda vez que sinto que vai ser fácil, aparece outra coisa. Sei que tenho um papel nisso e aceito isso, mas também há outras pessoas cujas escolhas estão envolvidas. Só estou tentando entender: como posso tornar isso mais divertido? Como posso chegar lá com mais facilidade? Como posso tornar isso menos estressante para mim?

ELIAS: A chave no que você está expressando, e à qual pode prestar atenção, é a sua crença sobre o envolvimento de outros indivíduos. O que você está apresentando a si mesmo é uma demonstração de crenças de massa relacionadas ao conceito de que você cria a sua realidade.

[…]

Em primeiro lugar, eu lhe digo, você NÃO está co-criando. Não importa quais sejam as escolhas expressas pelos outros indivíduos. Ao apresentar a si mesmo manifestações físicas de outros indivíduos e das escolhas deles, você cria uma projeção física real, através da sua percepção, da interação entre você e os outros indivíduos.

Os outros indivíduos, como você disse, estão se alinhando com as crenças de massa e as expressam a você de acordo com as crenças de massa estabelecidas sobre transações comerciais aceitáveis e inaceitáveis, transações e interações convencionais. Você está tentando se permitir expressar transações e interações não convencionais, mas o alinhamento com as crenças continua sendo expresso. Não importa que o seu processo de pensamento lhe diga que você não está se alinhando com as crenças de massa. Você ESTÁ se alinhando com as crenças de massa e as está expressando dentro de si, e por isso as está refletindo exatamente para si mesmo, pelo espelho da interação com os outros indivíduos.

Você também associa a crença de que o que está criando é a obtenção de um objeto que você ainda não possui. Assim, mais uma vez você tenta encaixar o pino quadrado no buraco redondo da sua realidade atual, pois você não está obtendo esse objeto de outra pessoa, você o está criando. VOCÊ o está manifestando. Você já o possui; trata-se apenas de inseri-lo na sua realidade física objetiva por meio da projeção da sua percepção, que cria toda a sua realidade de matéria física. Ela também cria os outros indivíduos com quem você interage. Você interage diretamente com a

expressão de energia projetada pelos outros indivíduos, mas aquilo com que você interage na manifestação física real é a SUA criação.

Nisso, o que você expressa como luta é a redefinição real da sua realidade. Não é a manifestação do veículo nem a interação com os outros indivíduos que cria o grande desafio dentro de você. O grande desafio é virar a roda da sua atenção para conduzir o navio da sua percepção numa direção diferente, e reconhecer com genuinidade a realidade de que VOCÊ está de fato criando todas essas ações e de que está escolhendo todas elas. Elas não acontecem COM você. Você as cria. Até os outros indivíduos. Você também os cria.

Deixe-me lhe dizer, meu amigo: este desenho da percepção é um instrumento maravilhoso, pois reflete para você, com precisão, de modo impecável e claro, o que você está criando, em cada detalhe. Você apresenta a si mesmo uma interação com outros indivíduos que lhe parece bloquear a sua capacidade de manifestar o que quer, e esses indivíduos estão refletindo exatamente a identificação das suas próprias crenças e dúvidas, do seu próprio alinhamento com os métodos que, na verdade, não criam o que você quer.

[…]

Deixe-me lhe dizer, meu amigo: ao voltar a atenção para você e se dar permissão de criar o que quer por conta própria, sem a inserção de nenhum outro indivíduo, você pode se dar o reconhecimento de uma enorme liberdade nova. Por assim dizer, o que você vem expressando em movimento ultimamente é uma ação de tentar passar o trator por cima e através das escolhas dos

outros indivíduos, associando, dentro das suas crenças, que eles estão co-criando com você.

Eu lhe digo: ao voltar a atenção para você, você pode se permitir passar o trator pela colina da dúvida sobre a sua própria capacidade de criar cada aspecto da sua realidade e aplainar a colina de crenças que lhe dizem que você só cria alguns aspectos da sua realidade e que outros aspectos são ditados a você por outros indivíduos, situações ou circunstâncias.

Literalmente, não importa o que os outros indivíduos escolhem, pois eles não estão criando a sua realidade, não estão criando a sua percepção e não ditam a você quais podem ou devem ser as suas escolhas. A chave é a confiança genuína nas suas capacidades.
(Pausa)

NEAL: Obrigado.

Acordo é resposta, não conversa

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Antes, o Elias falava de como as emoções e os pensamentos influenciam a natureza. A Vicki disse que não entende como essa influência funciona, mas que a vê acontecer. O trecho é a resposta dele.

Elias diz que toda ação entre pessoas envolve acordo, mas sem conversa nem pacto prévio. Quem responde à sua energia ou ao seu pensamento já concordou em responder.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 77, 10 DE MARÇO DE 1996

Também vamos explicar que, em outras áreas da consciência e da essência, todas as coisas podem ser categorizadas como acordos. Toda ação que acontece entre quaisquer indivíduos são acordos; não no que vocês veem como acordos, pois a definição que vocês têm dessa palavra é muito limitada à compreensão física. Esses acordos não são expressos do modo como vocês pensam. Cada elemento da sua existência não é discutido com cada outra essência, e não é debatido de um lado para o outro. (Estende cada mão como se fossem duas pessoas conversando) 'Vou fazer isto.' 'Está bem, é aceitável.' 'Não, acho que eu devo fazer isto.' 'Discordo.' 'Bem, é aceitável.' 'Faremos um meio-termo.' 'Isto é um acordo.' Incorreto! Nenhuma discussão está acontecendo! As ações neste elemento são instantâneas. Não há 'elemento de tempo' envolvido. São espontâneas.

Também lhe digo que, embora você crie a sua própria realidade, assim como cada indivíduo, você não cria a realidade de outro indivíduo; mas vocês interagem, e vocês influenciam. É aí que estão os seus acordos espontâneos, como um acordo geral entendido: se alguém escolhe responder, dentro da consciência, à sua influência ou à sua energia – pois você nem sempre pode estar influenciando, na definição que tem, mas pode estar influenciando em energia – e se o indivíduo está respondendo a isso, é óbvio que concordou em responder.

Esses, como eu disse, não são acordos individuais. É um acordo geral, dentro da essência e de outras áreas da consciência, de permitir ou não permitir, na Área Regional 1, uma resposta. Portanto, se você vê um indivíduo que parece responder a pensamentos seus que não foram falados, não desvalorize; pois é precisamente a isso que ele está respondendo! (Sorrindo para Vicki) Pensamentos são energia. A energia está sempre em movimento. Energia é realidade.

Você atrai a criação do outro

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Cada um cria a sua realidade. Você pode se ligar à criação de outro quando isso lhe serve, como quem escolhe um livro. Não criou o livro, mas escolheu lê-lo.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 101, 24 DE JUNHO DE 1996

Vocês se perguntam sobre probabilidades, ou sobre como criam as suas realidades, ou por que criam a sua realidade, ou por que escolhem as experiências que escolhem! Ou talvez: será que escolhem mesmo essas experiências? Vocês acham mais fácil ver todas as coisas como acordos pré-arranjados. As probabilidades são postas em ato porque vocês já concordaram com elas antes. Nas nossas sessões, eu lhes disse que vocês têm acordos e agem a partir deles dentro das probabilidades. Na verdade, olhando de uma perspectiva, isso é bem exato. Todas as coisas são acordos. Todas as interações que envolvem mais de um foco são acordos; mas, assim como falamos de sonhos e de camadas de sonhos, há também muitas camadas de consciência, e em algumas camadas, bem perto do seu foco físico, e dentro do seu foco físico real, vocês nem sempre fazem acordos como imaginam. Vocês não concordam, em alguma área desconhecida da consciência, muito distante de vocês, em viver uma experiência muito traumática com outros indivíduos!

Os indivíduos escolhem probabilidades. Fazem escolhas. Cada um de vocês, e os outros também, fazem escolhas para si mesmos.

Nisso, como já lhes disse, vocês afetam toda a consciência. Vocês veem os indivíduos que estão fisicamente perto de vocês como muito afetados, pois é isso que se permitem ver, em confirmação das conexões dentro da consciência. Muitas vezes vocês escolhem não ver além disso. E assim se confundem. 'O que eu criei? O que o outro criou?' Dentro da escolha de cada indivíduo, ele cria a sua realidade. Dentro do acordo de ser afetado, vocês se atraem para essas criações por razões próprias. Isso não quer dizer que vocês criaram a situação, mas se habilitam a se conectar com a criação dada, permitindo-se ampliar-se; assim como vocês atraem para si um livro, para incorporar a informação de que precisam naquele momento do seu foco. Vocês não criaram o livro. Vocês não são o autor; mas se atraíram para essa escrita em benefício próprio, pois escolheram se beneficiar.

Cada experiência em que vocês se envolvem, vocês escolhem para o seu benefício, dentro da sua própria realização de valor pessoal. Cada um de vocês pode olhar para o que vê como experiências passadas bem distantes, experiências que viveram individualmente no seu passado, e pode ver essas experiências e dizer a si mesmo, agora, que entende por que criou aquelas situações. Vocês talvez não tenham, na verdade, criado toda a situação, mas participaram das ações, permitindo-se beneficiar.

Nada acontece entre vocês sem acordo

ELIAS · A REALIDADE E O MUNDO

Elias diz que as essências não impõem e que toda ação entre pessoas envolve acordo. Acordo, para ele, não é pacto combinado nem culpa. Julgar uma ação lhe empresta energia; o ponto é aceitar, e escutar os seus próprios impulsos.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 302, 26 DE JULHO DE 1998

MULHER: Está bem, vou dizer logo! Acabamos de ter um incidente em que dois policiais foram baleados, e temos que olhar para esse incidente, e é muito difícil olhar para algo assim sem julgar e dizer: 'Bem, ele estava se expressando.' Como você lida com olhar para alguém explodindo um prédio e matando um monte de gente e saber que essa pessoa tinha direito à sua expressão? Como lidar com isso, individualmente, sem julgar?

ELIAS: Dentro da direção da individualidade, este é o ponto de aceitar os sistemas de crenças, pois esses sistemas de crenças também perpetuam ações que vocês não aceitam. Quando vocês continuam a criar julgamentos, perpetuam as ações que julgam. Vocês criam emprestando energia às próprias ações que desprezam.

MULHER: Na consciência de massa?

ELIAS: Correto, mas a massa é afetada por cada indivíduo, pois não existe massa sem indivíduos! E nisso, os próprios elementos que vocês desprezam dentro do foco físico, que consideram negativos, vocês lhes emprestam energia cada vez que se movem

na direção do julgamento. Portanto, o ponto é aceitar, e nisso vocês podem se dar mais capacidade de se mover nessa direção reconhecendo que nenhuma ação ocorre entre indivíduos dentro do foco físico sem ser acordada. Vocês não podem afetar de nenhuma maneira – sublinhem a frase inteira! – sem estar em acordo com outro indivíduo, pois, se o outro indivíduo não está de acordo com a sua expressão, ela não será realizada.

As essências NÃO são intrusivas. Portanto, é necessário, por assim dizer, que haja acordo para QUALQUER ação ser realizada, e nisso, mesmo aquilo que vocês consideram mais violento ou desagradável, tudo é benéfico de alguma maneira, pois vocês se atraem para a experiência para se oferecer informação de algum modo, e eles realizam a ação para cumprir a sua realização de valor de algum modo, e às vezes também para emprestar energia a vocês, para a realização do seu valor nas áreas sobre as quais atraíram informação para si. Nem sempre pode ficar muito claro, objetivamente, por que vocês se atraem para certas situações, mas, à medida que se permitem estar mais conscientes de si, escutando a sua própria linguagem – os seus próprios impulsos, as suas próprias impressões, a sua linguagem de essência para si – e à medida que se movem na direção da aceitação de si e se dirigem aos seus próprios sistemas de crenças, vocês também se dão mais compreensão desses aspectos de que falo.

Não existe massa sem indivíduos

ELIAS · A REALIDADE E O MUNDO

Eventos de massa se apoiam em sistemas de crenças, e eles moldam o que você faz. A massa é feita de indivíduos: a energia que você gera no dia entra nela.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 90, 28 DE ABRIL DE 1996

VICKI: Não sei nem se consigo formular uma pergunta, porque não entendo o bastante. (Elias ri baixinho) Mas a sua afirmação de antes, sobre a expressão individual estar ligada ao evento de massa, você poderia dar um exemplo?

ELIAS: (Sorrindo) Voltaremos à nossa abertura sobre eventos de massa dentro da consciência. Você pode responder à sua própria pergunta enquanto eu respondo!

Antes você me perguntou sobre indivíduos criando doença na gripe, que é um evento de massa; mas cada indivíduo cria essa atividade dentro do seu próprio foco, por razões próprias. Assim, a massa entra no foco físico individual e também é incorporada. Os seus sistemas de crenças são um elemento dos eventos de massa. Os seus sistemas de crenças influenciam toda a sua manifestação individual. Portanto, não importa em que assunto vocês escolham se concentrar. Todas as manifestações que vocês escolhem incorporar são influenciadas por eventos de massa. O que vocês escolhem vestir é influenciado por eventos de massa. O que vocês escolhem consumir, individualmente, é influenciado por eventos

de massa. Não há expressão que vocês incorporem que não tenha uma base em eventos de massa e sistemas de crenças.

SESSÃO 1861, 22 DE OUTUBRO DE 2005

ELIAS: […] Vocês estão fazendo isso, e que energia isso projeta para fora? Oposição. Expressa também equilíbrio? Não. Então, para que energia isso contribui?

RODNEY: Para o caos.

ELIAS: E para eventos de massa.

ELLA: Mas às vezes eu noto isso só na minha cabeça. Isso também afeta?

ELIAS: Isso também pode contribuir para as pressões atmosféricas. Vocês ESTÃO participando; só não prestam atenção nem incorporam a consciência de quão importante e quão poderoso é um indivíduo. Não pode haver massa sem indivíduos. Não pode haver evento de massa sem a participação da energia coletiva.

Se você gera oposição no seu dia – no seu emprego, na sua família, com um amigo, com uma pessoa numa loja que talvez demonstre o que você considera uma atitude com você quando está comprando um item – e você iguala essa energia em oposição, você está gerando uma energia de oposição. Essa energia não fica limitada ao espaço em que você está. Essa energia se traduz no coletivo.

Vocês são todos parte da energia coletiva. Vocês são o que compõe a energia coletiva. Portanto, os conflitos que vocês geram ao longo do dia contribuem, cada um, para a energia que está extrema e desequilibrada no seu mundo.

O outro reflete o que você projeta

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Com o outro você troca energia. A manifestação dele, em carne e osso, é projeção da sua percepção. Cada interação mostra o que você projeta, e a atenção que está fora deve voltar para você.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1120, 22 DE JUNHO DE 2002

ADEL: Eu permaneço em relacionamentos que, no olho da minha mente, são ruins.

ELIAS: Muito bem. O que você está gerando agora é uma mudança, uma alteração da sua percepção.

[…]

Agora; você diz que quer reconhecer o seu poder, permitindo-se dirigir a si mesma – o que, na verdade, é o ponto – e que essa falta de poder, ou de direção de si mesma, afeta os seus relacionamentos com diferentes indivíduos, sejam familiares ou outros indivíduos.

O que VOCÊ quer expressar? Não estou perguntando para receber uma resposta; estou apenas oferecendo perguntas para que você considere e se permita mudar a sua percepção. Pois a sua percepção está concentrada FORA, fora de você, nos outros indivíduos. Você concentra a sua atenção e a sua percepção nos outros indivíduos, no que eles escolhem e no que fazem, e, ao concentrar a atenção fora de você, não presta atenção ao que VOCÊ está gerando.

Toda interação que você gera com outro indivíduo é, de algum modo, um reflexo do que você está projetando e lhe dá a oportunidade de se ver, pois você de fato cria a manifestação do outro indivíduo. Aquilo com que você de fato interage diretamente é uma projeção de energia do outro indivíduo. Aquilo com que você interage em matéria física, em carne e solidez, é uma projeção da sua percepção. VOCÊ cria isso, e você cria a tradução da projeção do outro indivíduo.

Não estou falando de modo figurado; estou falando de forma bem literal. Esta é a natureza da sua realidade de fato. Ela não lhe parece assim, porque há muitas, muitas, muitas crenças que dizem que outro indivíduo é outro indivíduo, que isso não é você, que você não criou isso, pois você não cria a sua realidade. Mas você cria, e não há expressão alguma na sua realidade que você não crie.

Cada pessoa é um reflexo seu

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Por 'criaturas', o Elias fala dos animais, como os que vivem com você.

Elias diz que você atrai cada pessoa que encontra, sem acaso, e que ela mostra algum aspecto seu. Quanto mais perto, mais atenção você dá ao reflexo.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 800, 18 DE MARÇO DE 2001

Todo indivíduo que você encontra no seu foco, em todo momento, é um reflexo para você.

Você atrai outros indivíduos para si com muito propósito. Não existem acidentes nem coincidências. Cada indivíduo que entra na esfera da sua realidade foi atraído por você, para ser um reflexo de algum aspecto seu.

Agora; isso não quer dizer que você preste atenção, de forma objetiva, a todos esses reflexos, e esse é um dos motivos pelos quais vocês não conhecem a si mesmos e NÃO criaram um relacionamento genuíno consigo, pois NÃO prestam atenção a tudo que oferecem a si mesmos em informação por meio do reflexo. Não são só os indivíduos que refletem para você; as suas criaturas também refletem, e toda a realidade que você percebe reflete aspectos seus.

Você presta atenção mais clara aos outros indivíduos do que aos demais aspectos da sua realidade física, e presta mais atenção aos indivíduos com quem cria intimidade. Eles não estão refletindo

mais, mas você presta mais atenção ao que eles expressam e, por isso, oferece a si mesmo a oportunidade de ver o reflexo com mais clareza.

Cada um cria a sua própria expressão

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

O outro mostra um tema seu, não uma cópia. A expressão dele nasce da percepção dele, e a sua nasce da sua. O assunto de fundo é o mesmo.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 392, 7 DE MAIO DE 1999

NICKY: Por falar nisso, quando você está notando a aceitação da questão que está notando, durante uma conversa, ou uma meditação, ou o que for, mas sobretudo quando está lidando com outra pessoa, e vai pensando: "Tudo bem, ele está refletindo para mim, ou ela está refletindo para mim, essa mania em particular, e eu vejo de onde ela vem, e está bem, e eu realmente não acredito na mesma coisa, e isso também está bem." Mas quando olho para a questão....

Não tenho dificuldade de chegar ao ponto do que estou vendo nessa outra pessoa, ou de onde a vejo, ou o que for. Tenho dificuldade de pegar essa mesma questão e dizer: "Como ela se encaixa em mim?" Porque a minha tendência é olhar para ela com a mesma atitude que tive com a pessoa, mas, quando faço isso comigo, sinto que estou me condenando demais. E aí eu digo: "Meu Deus, olha só o quanto estive condenando a outra pessoa, julgando a outra pessoa", mas ainda assim nem sempre percebo a questão real.

ELIAS: Eu lhe digo também que as ações-espelho nem sempre refletem para você as expressões idênticas. Outro indivíduo pode

estar espelhando para você um elemento da sua própria realidade que você pode escolher abordar e atravessar, em certas questões ou aspectos de crenças, mas lembre-se de que a expressão dele é a expressão dele e é criada por meio da percepção dele. Portanto, a sua expressão pode ser diferente, mas a questão de fundo, o assunto, é o mesmo. Vocês apenas escolhem caminhos diferentes para expressar as mesmas questões.

Portanto, ao notar a expressão de outro indivíduo como um espelho de você, fique atento a mais aspectos de si mesmo do que apenas uma imagem refletida em termos absolutos, pois ele está espelhando um assunto para você, não necessariamente a mesma expressão idêntica que você pode estar criando em si mesmo.

Relacionamento é um conjunto de crenças

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Para Elias, relacionamento é um sistema de crenças com centenas de aspectos, como uma gaiola cheia de pássaros. Cada tipo tem a sua lista de exigências.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 301, 25 DE JULHO DE 1998

Agora; deixe-me dizer que vocês separam as suas ideias de relacionamentos em muitas áreas diferentes. Eu também lhes lembro que este é um só sistema de crenças. Cada sistema de crenças que vocês têm, como eu já disse, tem muitos, muitos aspectos.

Portanto, repito, na minha analogia dos sistemas de crenças, que o sistema de crenças em si é como uma gaiola, e os aspectos do sistema de crenças são todos os pássaros que a gaiola contém. Essas gaiolas, os sistemas de crenças, contêm muitos, muitos, muitos pássaros. Há centenas de aspectos em cada sistema de crenças.

Portanto, quando vocês abordam o sistema de crenças de relacionamentos, ele também contém muitíssimos aspectos. Vocês separam esses aspectos em compartimentos diferentes, por assim dizer. Criam ideias individuais para diferenciar um tipo de relacionamento de outro. Pensam de forma muito diferente sobre a relação com o seu empregador e sobre a relação com o seu filho. Olham os relacionamentos românticos de forma muito diferente dos relacionamentos de amizade ou dos que têm com os pais. Há

muitos tipos diferentes de relacionamentos com os quais vocês se identificam.

Vocês também têm relacionamentos com as suas comunidades, com os seus governos, com o seu mundo. Têm relacionamentos com o que acreditam ser o seu "eu superior" ou outros aspectos da consciência. Têm relacionamentos com o que chamam de deus ou outros "seres", por assim dizer. Esta Mudança na consciência leva esses sistemas de crenças à sua consciência objetiva, para que vocês possam abordar os sistemas de crenças e todos os aspectos ligados a eles, e assim se oferecer a oportunidade de aceitá-los.

SESSÃO 1398, 19 DE JULHO DE 2003

Relacionamentos, outra "verdade": cada um de vocês incorpora a sua própria variação dessa "verdade", dos seus padrões, das suas qualificações, de como ela será expressa, das suas categorias. Pois todos vocês incorporam categorias de relacionamentos. Relacionamentos românticos são diferentes de relacionamentos familiares. Relacionamentos entre pai e filho são diferentes dos de colegas de trabalho. Todos os seus relacionamentos são categorizados por caminhos diferentes, mas cada um incorpora a sua própria lista de conferência, todos os critérios esperados para se qualificar como um tipo particular de relacionamento. E, se o relacionamento não se encaixa nessas qualificações, há conflito, e está errado, e existe um método melhor para realizar o relacionamento. Essas são apenas algumas das suas "verdades".

Esperar dos outros o que falta

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Elias diz que, se a pessoa não é suficiente, olha para os outros, e eles não entregam, porque a atenção já está na falta.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20210205-1, 5 DE FEVEREIRO DE 2021

SUSAN: Certo. Sabe, eu tive um casamento por muitos anos, por 22 anos, e muitas vezes eu via isso como não suficiente, interação insuficiente com o meu parceiro. E desde então olhei para muitas coisas pelas quais não me sentia grata. Quer dizer, parte disso ficou mais óbvia, e ainda guardo um pouco de culpa por isso. E o relacionamento que tenho agora (suspira)... Sabe, está melhor no momento, mas parece que esbarramos em... por exemplo, eu me sentiria desrespeitada. Então tudo isso está relacionado?

ELIAS: Sim. Sim.

Agora, você deu a si mesma uma experiência extrema para enfatizar este assunto do não ser suficiente e para incentivá-la a mudar aquilo a que presta atenção. Nisso, tudo isso é uma questão de percepção. Você pode estar na mesma situação e percebê-la de maneiras diferentes, e é isso que você vai criar.

SUSAN: Certo. Isso é... por exemplo, sinto que não me saio bem o suficiente em muitas, muitas situações. Ou é olhar para os outros em busca dessa suficiência?

ELIAS: Os dois. Os dois.

SUSAN: Certo.

ELIAS: Porque, se VOCÊ não é suficiente, então precisa olhar para os outros.

SUSAN: E aí eles não entregam, e então fico insatisfeita.

ELIAS: Precisamente. É claro que não entregam, porque a concentração já está sendo projetada no não ser suficiente. Portanto, eles sempre ficarão aquém.

Criar a realidade como arma contra si

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

> **Nota do MPR:** O Elias fala a uma participante que tenta relaxar com o dinheiro e disse nunca ter se dado um momento de silêncio para ouvir a própria informação. Antes, ele pediu que ela respirasse.

Elias diz que a frase 'você cria a sua realidade' vira ponto de fraqueza quando usada para se desvalorizar diante dos outros.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1665, 23 DE NOVEMBRO DE 2004

Estou entendendo que você gera mais facilidade para expressar alguma clareza dentro de si se estiver envolvendo apenas a si mesma. Boa parte da sua confusão se gera quando você interage com outros indivíduos. Quando outros indivíduos são introduzidos na sua realidade, isso cria uma distração e gera menos clareza, pois a resposta automática é mover a sua atenção para os outros indivíduos, sejam eles quem forem e seja qual for a sua interação com eles.

O modo como a informação de criar a sua realidade é incorporada na sua realidade individual é como um meio de se desvalorizar. Você não incorpora essa informação, nessas interações com outros indivíduos, como um ponto de poder; você incorpora essa informação, esse conceito, essa afirmação de que você cria toda a sua realidade, como um meio de se desvalorizar em vez de se fortalecer. Ao incorporá-la como um meio de se desvalorizar, o que você cria é conflito, ou cria expressões de outros indivíduos que

interpreta como mais uma desvalorização de si mesma ou um enfraquecimento de si mesma. Nisso, você perpetua a luta.

O que é significativo é que você se permita relaxar e avaliar genuinamente o que está fazendo, que tipo de energia está expressando e como ela está sendo projetada, criando assim expressões diferentes dentro da SUA realidade, e o que ocorre.

Estou entendendo que você gera uma compreensão intelectual do que estou lhe expressando. Estou entendendo também que a compreensão experiencial de fato ainda não foi bem apreendida. Nisso, à medida que você se permite avaliar genuinamente o que está de fato ocorrendo e como você está criando o que ocorre, essa afirmação de "você cria a sua realidade" se torna o seu ponto de poder, não o seu ponto de enfraquecimento. (Pausa)

O que Seth, Bashar e Elan dizem sobre o outro

Os outros três mestres sobre o mesmo ponto: cada um cria a sua realidade, e o outro aparece na sua do jeito que combina com você.

Você cria, e todos criam o mundo

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Seth diz que cada um cria a própria realidade física e que, juntos, criam as glórias e os terrores do mundo. Culpar Deus, o destino ou a sociedade esconde essa responsabilidade.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 1

Primariamente sou um mestre, mas não sou um homem de letras per si. Primariamente sou uma personalidade com uma mensagem: Você cria o mundo que você conhece. Você foi presenteado, talvez com o melhor presente de todos: a habilidade de projetar seus pensamentos na forma física.

O presente traz uma responsabilidade e muitos de vocês são tentados a se elogiarem sobre o sucesso de suas vidas e culpar Deus, o destino e a sociedade por suas falhas. Da mesma maneira, a humanidade tem a tendência de projetar sua própria culpa e seus próprios erros na imagem de um deus-pai, que parece estar crescendo no cansaço de muitas reclamações.

O fato é que cada um de vocês cria sua própria realidade física; e em massa, vocês criam ambos, as glórias e os terrores que existem em sua experiência terrena. Até que vocês percebam que são os criadores, irão recusar aceitar essa responsabilidade. Ninguém pode culpar um diabo pelos infortúnios do mundo. Vocês já cresceram bastante em sofisticação para perceber que o diabo é uma projeção de sua própria psique, mas não cresceram o bastante

em sabedoria para aprender como usar sua criatividade construtivamente.

A experiência comum nasce de acordos

SETH · A REALIDADE E O MUNDO

Seth ensina que tempo e espaço são acordos. Marcar "às quatro, na esquina" funciona porque todos concordam com as mesmas suposições básicas.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 3

As suposições enraizadas são essas ideias construídas de realidade das quais falei, esses acordos sobre os quais vocês baseiam suas ideias de existência. Espaço e tempo, por exemplo, são suposições enraizadas. Cada sistema de realidade tem seu próprio jogo desses acordos. Quando eu me comunico em seu sistema, preciso usar e entender as suposições enraizadas sobre as quais ele é baseado. Como um professor, minha parte do trabalho é entender e usá-las, e tive existências em muitos sistemas como esse, como uma parte do que vocês podem chamar de meu treinamento básico; embora, em seus termos, meus associados e eu damos outros nomes para eles.

SETH FALA, CAPÍTULO 4

Agora, colocado simplesmente, tempo não é uma série de momentos. As palavras que você fala, os atos que você realiza, parece ganhar lugar no tempo, como uma cadeira ou mesa parecem ocupar espaço. Essas semelhanças, entretanto, são uma parte das propriedades complicadas que você estabeleceu antecipadamente e com a cena que você precisa aceitar como real.

Quatro da tarde é uma referência bem acessível. Você pode dizer a um amigo "Eu o encontrarei às quatro da tarde na esquina", ou em um restaurante para bebermos algo, ou para batermos um papo, ou para almoçarmos, e seu amigo saberá precisamente onde e quando encontrará você. Isso acontecerá a despeito do fato de que quatro horas da tarde não tem um sentido básico, mas é um acordo mutuamente designado – um acordo de cavalheiros, se você preferir. Se você for ao teatro às nove da noite, mas as ações da peça acontecem na manhã, então os atores são mostrados tomando seu café, você aceita o tempo como um dado da cena. Você também finge que é de manhã.

Cada um de vocês está agora envolvido numa produção muito ampla, na qual todos concordam com certas suposições básicas que servem à estrutura na qual a cena ocorre. As suposições implicam em que tempo é uma série de momentos uns após outros; em que um mundo objetivo existe independentemente de sua própria criação e percepção dele; em que você é encapsulado dentro dos corpos físicos que vocês têm usado; e em que vocês estão limitados pelo tempo e espaço.

Outras suposições aceitas pelas mesmas razões incluem a ideia de que todas as percepções vêm através de seus sentidos físicos; em outras palavras, que todas as informações lhes vêm do nada, de fora, e de que nenhuma informação vem de dentro.

Os outros mostram o que você espera

SETH · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Seth diz que você seleciona os dados da realidade pelas suas ideias. Quem espera o pior dos outros recebe o pior: a experiência segue as expectativas.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 10

Agora, na vida física, você vê o que quer ver. Você percebe, do campo disponível de realidade, certos dados – dados selecionados cuidadosamente por você conforme suas ideias do que a realidade é. Você cria os dados, para começar.

Se você acredita que todos os homens são maus, você simplesmente não experienciará a bondade nos homens. Você estará completamente fechado a isso. Eles, em troca, irão lhe mostrar a pior parte deles. Telepaticamente você verá que os outros repugnam você e você projetará sua antipatia neles. Sua experiência, em outras palavras, segue suas expectativas.

Agora, o mesmo se aplica à experiência pós-morte e às experiências de sonho, e a qualquer encontro extracorpóreo.

Se você for obcecado com a ideia do mal, então você encontrará más condições. Se você acreditar em diabos, então você os encontrará. Como mencionei anteriormente, há uma grande liberdade quando a consciência não está fisicamente direcionada. Pensamentos e emoções são construídos, novamente, na realidade sem o lapso do tempo físico. Assim, se você acredita, você será

encontrado por um demônio, você criará sua própria forma-pensamento de um, não percebendo que ele é sua própria criação.

Você atrai quem combina com você

SETH · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Seth diz que você traz para si quem tem as mesmas preocupações e as qualidades em que concentra a atenção. O ódio estreita a percepção e atrai mais motivo para odiar.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 12

Seus amigos e conhecidos estarão preocupados com os mesmos problemas, pois você trará para si aqueles com as mesmas preocupações. Estou lhe dizendo, novamente, que muitas de suas ideias de bem e mal são altamente distorcidas e sombreiam toda compreensão que você tem da natureza da realidade.

SETH FALA, CAPÍTULO 12

Se você odeia o mal, então tome cuidado com sua concepção sobre a palavra. O ódio é restritivo. Ele estreita sua percepção. Ele é, de fato, um vidro negro que joga sombra em toda sua experiência. Você encontrará mais e mais para odiar e trará os elementos de ódio para dentro de sua experiência.

Por exemplo, se você odeia um pai, então fica bastante fácil odiar qualquer pai, pois na face deles você verá e projetará o ofensor original. Em vidas subsequentes você pode também ser atraído para uma família e se encontrar com as mesmas emoções, pois as emoções são o problema, e não aqueles elementos que parecem trazê-las.

Se você odeia a doença, pode trazer para si uma sucessão de vidas de doenças porque o ódio fez com que elas fossem atraídas para você. Se você expande seus sentidos de amor, saúde e de existência, então você é atraído, nesta vida e em outras, para essas qualidades; novamente, porque elas são aquelas nas quais você se concentra. Uma geração que odeia a guerra não trará a paz. Uma geração que ama a paz trará a paz.

Realidade comum é alucinação de massa

SETH · A REALIDADE E O MUNDO

Seth diz que, de certa forma, a existência física é resultado da alucinação de massa. Cada pessoa vive uma realidade própria, e entre elas há vastos golfos.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 9

É claro que é apenas porque muitas pessoas acreditam que você não pode deixar seu corpo que você não tem uma experiência extracorpórea conscientemente com frequência em sua vida, falando em termos gerais. Tais experiências se familiarizariam bastante com você, mais do que as palavras, dando-lhe maior entendimento das condições que seriam encontradas após a morte física. Lembre-se que de certa forma, sua existência física é o resultado da alucinação de massa. Vastos golfos existem entre a realidade de um homem e a de outro. Após a morte, a experiência tem vários níveis de organização, altamente complexos e delicados, como você conhece agora. Você tem suas alucinações privadas agora, apenas você não percebe o que elas são. Tais alucinações, como tenho falado, encontros simbólicos intensos, também podem ocorrer nos estados de sono, quando a personalidade está num tempo de grande mudança ou quando ideias opostas precisam ser unificadas ou se alguém tem que dar caminho a outro. Estes são eventos psicológicos e psíquicos significantes, altamente carregados, aconteçam antes ou depois da morte.

Pensar em alguém envia uma parte sua

SETH · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Seth diz que todas as consciências cooperam para formar o que você percebe. Quando você pensa com emoção em outra pessoa, envia uma contraparte sua, sem notar.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 3

Você é feito basicamente dos mesmos ingredientes de uma cadeira, de uma pedra, um pé de alface, um pássaro.

Em um empenho cooperativo gigantesco, todas as consciências se unem para fazer as formas que você percebe. Agora, como isso é do nosso conhecimento, podemos mudar nossos ambientes e nossas formas físicas conforme desejamos e sem confusão, pois percebemos a realidade que repousa sob tudo isso. Nós também percebemos que a permanência da forma é uma ilusão, já que toda a consciência deve estar em um estado de mudança. Nós podemos estar, em seus termos, em vários lugares ao mesmo tempo porque percebemos a verdadeira mobilidade da consciência. Agora, sempre que você pensa emocionalmente em outra pessoa, você envia uma contraparte de você, sob a intensidade da matéria, mas em uma forma definida. Essa forma, projetando o externo de sua própria consciência, escapa completamente de sua atenção egotista. Quando eu penso emocionalmente em outra pessoa, faço a mesma coisa, exceto que uma porção de minha consciência está dentro da imagem, e pode se comunicar.

Pensamentos se misturam e formam eventos

SETH · A REALIDADE E O MUNDO

Na Estrutura 2, a realidade interior, os pensamentos de todos se misturam em padrões de massa. Esses padrões formam a base dos eventos do mundo, e o construtivo se materializa com mais facilidade.

Nas palavras de Seth

SETH, SESSÃO 826, 8 DE MARÇO DE 1978 (CITADA EM A ABORDAGEM MÁGICA)

Qualquer evento, portanto, tem uma espessura invisível, uma base multidimensional. Os seus céus estão cheios de brisas, correntes, nuvens, luz do sol, partículas de poeira e assim por diante. O céu se arqueia sobre o planeta inteiro. A [abóbada] invisível da Estrutura 2 contém padrões sem fim que mudam, digamos, como as nuvens, e que se misturam e se fundem para formar o seu clima psicológico. Os pensamentos têm o que por ora chamaremos de propriedades eletromagnéticas. Nesses termos, os seus pensamentos se misturam e se combinam com os dos outros na Estrutura 2, criando padrões de massa que formam a base psicológica geral por trás dos eventos do mundo. Mais uma vez, porém, a Estrutura 2 não é neutra, mas se inclina automaticamente para o que chamaremos aqui de desenvolvimentos bons ou construtivos. Ela é um meio de crescimento. Sentimentos ou pensamentos construtivos, ou "positivos", se materializam com mais facilidade do que os "negativos", porque estão de acordo com as características da Estrutura 2.

Você vê a sua versão do outro

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Você se comunica com a consciência real de cada pessoa, mas percebe só a versão dela que você criou. Mudar é abrir-se a essa versão.

Nas palavras de Bashar

IMAGINAÇÃO, 9 DE FEVEREIRO DE 2022

P: Se tudo o que é observado muda conforme o observador, então a experiência de vida de uma pessoa muda conforme quem a observa? Obrigado.

BASHAR: Sim e não. Vou explicar como já explicamos antes. Todas as versões de pessoas que você vê na sua vida são as suas versões delas, que você criou. Você está em comunicação com as consciências reais que elas são, mas o que você percebe na realidade física é a sua versão delas, na sua realidade. Então, o que você percebe percebendo você é a sua versão delas. E a capacidade delas de, entre aspas, mudar você só vai até onde vai a sua disposição de concordar com o que você criou a sua versão para lhe dar. Faz sentido?

P: Sim.

BASHAR: Porque, basicamente, tudo o que você está vivendo é, na verdade, a sua própria energia.

P: Sim.

BASHAR: E você só pode criar as suas versões de outros seres que existem de fato. Então, quando você se comunica com eles e

entende que pode haver outra ideia, cuja frequência você pode acompanhar mudando a si mesmo, você fará isso no ritmo que for confortável para você, por meio da versão deles que criou para si mesmo. E vai permitir que essa versão deles, entre aspas, afete você do jeito, no grau e no ritmo com que se sentir confortável. Assim, você se permite mudar com base no que eles parecem estar dizendo a você. Mas isso pode ser só uma parte do que o ser real está de fato dizendo, e chega até você pela sua versão, o filtro que você criou para representá-los na sua realidade. Faz sentido?

P: Sim.

BASHAR: Porque, basicamente, você está tendo o sonho.

P: Sim.

BASHAR: É o seu sonho que você está tendo.

A sua reação mostra uma parte sua

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Bashar diz que, quando a atitude de alguém mexe com você, uma parte sua concorda com ela. Ele não diz que o outro está certo: a reação só mostra uma crença sua, que você pode mudar.

Nas palavras de Bashar

IMAGINAÇÃO, 9 DE FEVEREIRO DE 2022

P: Como posso, então, mudar a mim mesmo para mudar a percepção que tenho das pessoas ao meu redor, especificamente daquelas com quem estou tendo experiências, entre aspas, negativas?

BASHAR: Muito bem. Primeiro, você começa não rotulando nada na sua realidade como negativo, porque, se fizer isso, tudo o que está fazendo é concordar com essas experiências e perpetuar essa ideia para si mesmo. Não é?

P: Sim.

BASHAR: Pois bem. Então, se alguém faz algo que você percebe acontecendo na sua realidade, ou dirigido a você, sabendo o que acabamos de dizer, que você está criando a sua versão dessa pessoa, você deve estar, em algum lugar da sua própria consciência, de acordo com essa ideia para percebê-la desse jeito. Entendemos que você tem a capacidade de observar de modo neutro, objetivo, por assim dizer, que alguém pode estar sendo negativo mesmo que você não esteja. Mas a questão é que você não leva isso a peito se sabe que não tem nada a ver com você. A única razão para se sentir

afetado é concordar que tem. Entende? Um momento, ainda não terminei. Quero ilustrar um pontinho, se estiver tudo bem.

P: Claro, obrigado.

BASHAR: Qual é a sua cor favorita?

P: Azul.

BASHAR: Muito bem. Se você estivesse usando algo azul e alguém chegasse e dissesse: "Eu odeio vermelho, e odeio o que você está vestindo", você pensaria: "O quê? Isso não faz sentido. Não deve ter nada a ver comigo. Ou você está louco, ou está falando de outra pessoa." Você não seria afetado, porque aquilo não faria sentido para você. Entende?

P: Sim.

BASHAR: Você não teria nenhuma reação emocional real. A ideia, portanto, é que, quando você sente a reação emocional a um suposto ataque de alguém, o que está fazendo é levar essa pessoa, a sua versão dela, a refletir para você que alguma parte sua se sente assim a respeito de si mesma. Do contrário, você não reagiria. Só observaria e seguiria o seu dia.

Você não muda ninguém

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Bashar diz que você não muda ninguém, só a si mesmo. Para ele, sentir o impacto do que o outro faz é uma escolha, e a mágoa aponta uma crença que você pode mudar. Isso não aprova o que o outro faz: você só não precisa aceitar como verdade para você.

Nas palavras de Bashar

TRANSFORMAÇÃO IMPORTA, 9 DE FEVEREIRO DE 2022

P: […] Estamos em uma comunidade coletiva aqui, estamos todos comprometidos uns com os outros e, ocasionalmente, surgem coisas entre as pessoas, e isso acontece na nossa sociedade em geral, em que podemos entrar em discórdia com alguém, ou alguém pode fazer algo que nos magoe e que pareça estar fora de integridade com a nossa maior empolgação. […]

BASHAR: Todo esse conflito só vem do medo e da falta de clareza na comunicação. Isso é tudo. […] Você não pode mudar ninguém. Você pode oferecer a eles uma oportunidade de pensar diferente, mas você tem que mudar a si mesmo. Deixe-os escolher o que desejam, porque, se você não permitir que eles escolham incondicionalmente o que desejam, então como é que alguém vai permitir que você escolha o que deseja? Permitir é a chave. […] Lembre-se de que é uma questão de escolha. Nós entendemos que um indivíduo pode continuar a perpetuar um comportamento que é geralmente negativo, mas você não tem que escolher sentir o impacto do comportamento dele. Então, se você está magoado com o comportamento dele, você está optando por se sentir magoado, e

isso, então, é questão sua: ele refletiu para você que você tem algo dentro do seu sistema de crenças que permite que você escolha ser magoado pelo comportamento dele. […] Então, ao mesmo tempo em que você pode observar que alguém pode estar propositalmente fazendo algo negativo com você, você também pode compreender, simultaneamente, que pode observar isso de uma posição neutra e simplesmente não aceitar o que essa pessoa está oferecendo a você como verdade para você. Pode ser verdade para ela, mas não precisa ser verdade para você.

Quem não combina com a sua frequência sai

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Você não muda o mundo; muda a sua frequência. Passa a viver onde estão as versões das pessoas que combinam com ela, e as outras saem da sua vida.

Nas palavras de Bashar

TRANSFORMAÇÃO IMPORTA, 9 DE FEVEREIRO DE 2022

BASHAR: Lembre-se de que há um número infinito de realidades paralelas acontecendo simultaneamente. Não é no sentido de que você realmente muda o mundo em que está. É que você muda a sua frequência para ser como o mundo que você prefere experimentar e, então, experimenta aquela Terra paralela que já existe naquele nível. Pode parecer que tudo ao seu redor mudou, mas, na verdade, é você que mudou e, de certa forma, se mudou para um mundo no qual já existem as versões das outras pessoas que são pertinentes a esse mundo, que estão na mesma frequência daquele mundo. Aquelas que não estão nessa frequência não aparecerão mais na sua realidade. Elas simplesmente desaparecerão da sua vida, de uma forma ou de outra, com o passar do tempo.

Embora agora você ainda esteja em um acordo coletivo que permite que você experimente muitas pessoas que têm sistemas de crenças muito diferentes dos seus, talvez até muito incompatíveis com a frequência que você prefere, com o tempo isso não será mais possível. A ideia será que essas pessoas simplesmente sairão da sua realidade. Elas permanecerão na realidade em que a frequência delas é apropriada, e você terá desaparecido da realidade delas. "Eu

me pergunto o que aconteceu com fulano." [risos] Elas estão em outra Terra, tendo suas próprias experiências, com base na frequência […].

Você controla como lê as escolhas do outro

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Você não controla as escolhas dos outros, mas controla como as percebe, pelos sistemas de crenças que escolheu. Por isso controla até a crença de que não controla.

Nas palavras de Bashar

A ESTAÇÃO DO SILÊNCIO, 20 DE DEZEMBRO DE 2025

P: Não acredito que eu controle tudo na minha experiência. Algumas coisas eu controlo, outras não. O que eu não controlo? Sei que não consigo controlar as escolhas dos outros. Mas, além disso, o que mais?

BASHAR: Você controla tudo o que percebe da maneira como percebe. Porque a forma como você percebe é influenciada pelas escolhas que você faz ao aderir a sistemas de crenças específicos que colorem e filtram a maneira como você percebe tudo o que experimenta na sua realidade física, incluindo as suas versões das outras pessoas. Você pode não controlar as escolhas delas, mas controla a maneira como percebe as escolhas que elas fazem independentemente, por causa do que é necessário para as suas lições de vida, do que é necessário nos seus sistemas de crenças para perceber dessa forma. Portanto, você controla tudo, inclusive a crença de que não controla tudo. Você controla isso.

Com quem você se relaciona de verdade

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Ao mudar de realidade você pode encontrar outra extensão da alma de quem ama. E insistir que a pessoa apareça de um jeito só gera ansiedade.

Nas palavras de Bashar

MUDANDO DE REALIDADES, 21 DE DEZEMBRO DE 2024

P: Se estamos mudando constantemente para diferentes realidades e experimentando diferentes versões de pessoas, então com quem realmente estamos nos relacionando? […]

BASHAR: Em espírito, você pode estar lidando com versões diferentes, que são extensões da sua alma maior. Quando você muda para uma realidade diferente e está interagindo com uma versão diferente da pessoa, pode ser uma extensão diferente da alma maior […].

P: Houve momentos em que essa pessoa praticou criar a própria realidade, como imaginar uma mudança para uma realidade em que a pessoa que ela queria como namorado aparecia num avião e dizia que queria acompanhá-la na viagem. Porém, quando me concentro em acreditar que posso mudar instantaneamente, começo a me sentir extremamente ansioso. Por que isso acontece? É realmente ansiedade ou é outra coisa?

BASHAR: É a ansiedade produzida pela insistência de que as coisas têm que acontecer de uma certa maneira, têm que se desdobrar de uma certa maneira. Você pode ter a visualização que representa um resultado ideal, mas lembre-se de que não pode

insistir nisso, porque você não sabe se essa é realmente a pessoa ideal para você interagir naquele momento, daquela maneira. Então, é a sua insistência em que isso aconteça dessa maneira que está causando resistência e, portanto, causa uma energia de ansiedade dentro de você.

A realidade é um espelho

BASHAR · A REALIDADE E O MUNDO

A realidade física reflete o seu estado de ser. Para mudar o reflexo, você muda por dentro, assim como faz diante de um espelho de vidro.

Nas palavras de Bashar

O SALÃO DOS ESPELHOS, 5 DE ABRIL DE 2021

Gostaríamos agora de começar esta transmissão e intitulá-la "Salão dos Espelhos". […] A realidade física, como vocês a chamam, como já dissemos muitas vezes, é um reflexo do seu estado de ser, do seu estado de consciência. Não há, de fato, nada fora de você. Você não está realmente na realidade física; a realidade física está dentro de você. Está dentro da sua consciência. […] No entanto, entendemos que a maneira pela qual você escolheu experimentar a sua dimensão particular da experiência física é como se você estivesse dentro de um reino de espaço e tempo, como vocês chamam. […] Agora, de novo, isso está acontecendo dentro da sua consciência. […] Está tudo dentro. No entanto, entendemos que a maneira que você escolheu para vivenciar isso faz com que pareça estar fora de você.

Então, a coisa a lembrar, para se dar mais oportunidade de escolher e experimentar o tipo de realidade física que você prefere, […] é começar a ver e experimentar a realidade física como um reflexo, semelhante ao reflexo que existe nos seus espelhos de vidro. Quando olha para o seu reflexo num espelho de vidro, você sabe que não está realmente ali. E você sabe que, se quiser mudar o reflexo no espelho de vidro, não vai até o reflexo tentar fazê-lo

mudar. Você precisa mudar a si mesmo para ver a mudança no reflexo. A realidade física, sendo um reflexo, sendo um salão de espelhos, opera praticamente da mesma maneira. Qualquer mudança que você deseje ver no assim chamado reflexo, a realidade externa, deve começar dentro, na realidade interna, que é você: dentro da sua consciência, dentro da sua vibração, dentro do seu estado de ser.

Quando você muda, o outro parece mudar

ELAN · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Antes, a pessoa contou que, uns seis ou sete meses atrás, mudou por completo um relacionamento ao perceber que o presente não é resultado do passado, a menos que ela diga que é. Elan respondeu que ela só fez outra escolha.

Elan explica que a outra pessoa é parte do cenário da sua decisão. Ao decidir de novo quem você é, você a percebe de outro modo, e ela parece ter mudado.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: O MILAGRE: A OUTRA PESSOA PARECEU MUDAR

ELAN: Certo, posso lhe fazer uma pergunta a título do que vocês chamariam de... um momento, certo, um "testemunho"? QUANDO VOCÊ MUDOU A SUA DECISÃO, A OUTRA PESSOA PARECEU MUDAR?

P: Completamente!

ELAN: Um milagre!

P: Um milagre, sim! É um milagre!

ELAN: Certo, estou sendo irônico, pois os "milagres" são a regra e não a exceção... a partir do momento em que você começa a permitir que a sua decisão inclua essa definição.

P: É, é incrível como as pessoas mudam como num milagre, e alguém que você odiava na semana passada, de repente você não odeia mais... você entende o que quero dizer?

ELAN: Bem, não exatamente, mas acredito na sua palavra.

P: Mas é como um giro de 180 graus em relação ao que parecia sem esperança, porque... "ESPERE UM MINUTO, VOU SIMPLESMENTE FAZER OUTRA ESCOLHA."

ELAN: Certo, você se recria 100% a cada momento e agora se recriou para interagir com outra faceta de qualquer outra pessoa que perceba, e por isso, milagrosamente, ela parece ter mudado. Simplesmente você tomou a decisão. E você está vivendo os "frutos" dessa decisão... como todos vocês fazem com toda decisão que tomam, seja "positiva" ou "negativa".

Conclusões

O que se tira do que os mestres disseram. Esta síntese é do MPR; cada ponto diz onde está no texto deles, para você conferir nas entradas deste livro.

1. Ninguém além de você cria a sua realidade. O outro cria a dele.

Os quatro dizem isso com palavras próprias. O Elias: "Outro indivíduo não cria a sua realidade!" (sessão 427), e cada um cria a sua própria expressão (sessão 392). O Seth: cada um cria a própria realidade, e juntos criam o mundo. O Bashar: nada fora de você responde pela sua vida.

Na prática: quando pensar "fulano estragou", pergunte "o que eu criei com o que fulano fez?".

2. O que chega do outro é energia. O que você vê é a sua tradução.

O Elias explica que o outro projeta energia, e você a recebe e a traduz pelas suas crenças (sessão 796); a mesma energia vira brincadeira ou ofensa, conforme você a recebe (sessão 449). O Bashar diz o mesmo de outro jeito: você percebe a sua versão da pessoa.

Na prática: diante de uma reação forte, note que você está lendo a energia do outro por uma crença sua, e escolha outra leitura.

3. O outro só afeta você na medida em que você permite.

Elias, sessão 427: "ele só pode afetar você na medida em que você permite que a expressão dele AFETE". O Bashar diz que, se algo que o outro faz mexe com você, alguma parte sua concorda com aquilo. O Seth: quem ataca, ataca a si mesmo; quem entende isso fica livre.

Na prática: a atenção presa no que o outro faz é a porta. Volte a atenção para você.

4. Toda interação envolve acordo, e acordo é resposta, não conversa.

O Elias diz que nada acontece entre pessoas sem acordo, mas que o acordo é geral e instantâneo: quem responde à sua energia já concordou em responder (sessões 77 e 302). O Seth mostra que até o tempo e o espaço comuns são acordos.

Na prática: não há destino marcado com ninguém. A relação se refaz a cada momento (sessão 505).

5. O outro é um espelho do que você expressa.

Elias: cada pessoa que você encontra mostra um aspecto seu, e quanto mais perto, mais atenção você dá ao reflexo. Bashar: se a atitude de alguém mexe com você, uma parte sua concorda com ela. Seth: os outros mostram o que você espera deles.

Na prática: use o incômodo como pista. "O que isso mostra de mim?" vale mais do que "como mudo essa pessoa?".

6. Você não muda o outro. Muda a si mesmo e a versão do outro que você vive.

O Bashar é direto: você não muda ninguém, só a si mesmo; ao mudar de frequência, convive com as versões das pessoas que combinam com ela. O Elan: quando você muda, o outro parece mudar.

Na prática: ofereça o que tiver a oferecer e deixe o outro escolher. Isso basta.

7. Na loteria, o que trava é crer que o acaso, ou outra pessoa, cria o resultado.

É o que o Elias diz ao Markus na sessão 1629, e repete em outras: a crença de que quem sorteia cria os números (sessão 1166), a dúvida que cresce quando há outras pessoas envolvidas (sessão 1647), a ideia de que outras pessoas, como quem concede um empréstimo, decidem o que você consegue (sessão 894). Ele explica que a loteria existe porque, no mundo todo, as pessoas confiam no acaso, e que criar o prêmio de propósito é confiar que você cria também os outros jogadores e cada bilhete (sessão de 24 de novembro de 2018).

Na prática: observe quanto da sua ideia de ganhar ainda é "tomara que eu tenha sorte".

8. O que ajuda, segundo o Elias e o Bashar.

Elias: notar a crença no agora, porque repetir "vou ganhar" não cria (sessão 646); confiar em si, que assusta e passa (sessão 631); pôr a atenção no que já existe, não na falta (sessão 1416); apreciar o que você já criou (sessão 1400); jogar leve, sem fixação, e valorizar as surpresas. Bashar: agir no que mais empolga, sem insistir no resultado, e deixar a sincronicidade mostrar se o bilhete faz parte; não fechar as outras portas da abundância.

Na prática: veja o capítulo "Exercícios para o dinheiro e a loteria".

9. Não é absoluto, e não é culpa.

O Elias avisa que nada disso é absoluto (sessão de 24 de novembro de 2018) e que "você cria a sua realidade" vira arma contra si quando é usada para se desvalorizar (sessão 1665). Ainda não ganhar pode vir de um saber interno que prefere outros caminhos (sessão de 16 de fevereiro de 2007).

Na prática: trate cada sorteio como experiência, não como prova do seu valor.

Dinheiro e loteria: o que o Elias e o Bashar ensinam

Como o dinheiro e o prêmio se criam, o que acontece com os outros jogadores e por que a crença no acaso pesa.

Ganhar o prêmio não cria o dinheiro

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias diz que, se a loteria parece um jogo criado por outra pessoa, você pode adquirir o dinheiro, mas não o cria. A dificuldade está na crença, não no bilhete.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1629, 18 DE SETEMBRO DE 2004

MARKUS: Sim, claro, porque se eu estivesse gerando dinheiro, de qualquer forma não precisaria jogar na loteria.

ELIAS: Correto, ou você pode jogar o jogo e incorporar a diversão do jogo e também gerar o dinheiro. Mas o desafio nessa ação é que você não acredita que está de fato criando isso. A sua crença é que este é um jogo que envolve sorte, e o motivo de envolver sorte é que ele está sendo criado por outra pessoa. Por isso, como você não o está criando, talvez você ganhe o jogo e ADQUIRA o dinheiro, mas não CRIOU o dinheiro. Essa é uma crença desafiadora para muitas pessoas.

MARKUS: (Ri) Dá para entender! Basicamente, todo mundo em Las Vegas vive com essa crença!

ELIAS: (Ri) O dinheiro é uma manifestação da sua realidade que a maioria dos indivíduos ainda não entende bem que de fato cria. Eles não o adquirem.

MARKUS: O engraçado é que a parte do dinheiro na minha vida funciona muito bem, então não penso muito nisso.

ELIAS: E é por isso que você não incorpora muito desafio com ele, pois você confia na sua capacidade de gerá-lo.

MARKUS: Basicamente, confio na minha capacidade de gerar um pouco mais do que preciso, ou na verdade bem mais do que preciso. (Elias ri) Ainda não consigo gerar qualquer quantia de dinheiro que eu quiser. Mas talvez isso fosse desperdício de energia de qualquer jeito, porque eu não gasto e não preciso, então por que eu deveria criá-lo.

ELIAS: (Ri) Entendo perfeitamente!

No mundo todo, todos confiam no acaso

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **Nota do MPR:** O Elias chama de Mudança a mudança na consciência em curso. Ele diz que, ao fim dela, a ideia de acaso deixa de existir e, com ela, a loteria.

Respondendo a um ouvinte, Elias diz que a loteria funciona porque todos acreditam no acaso. Criar o prêmio é confiar que você cria também os outros jogadores e cada bilhete.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20181124-1, 24 DE NOVEMBRO DE 2018

MODERADOR: […] A nossa próxima pergunta vem de Robert, em Cuijk, na Holanda. […] O Robert não tem microfone ativo, então vou fazer a pergunta dele em nome dele.

ELIAS: Muito bem.

MODERADOR: Ele diz: "Como você cria uma situação desejada, como um novo emprego, ganhar na loteria, etc.? Você falou muito sobre isso, mas ainda não está 100% claro, talvez só 1% claro para mim neste momento.

"Pela sua percepção, você deveria criar essa situação. Esse mecanismo da percepção é influenciado principalmente pela sua atenção e pelas suas crenças, como entendi de você. Mas o que devo fazer, nas atividades mundanas do dia a dia, para alcançar essa situação desejada, como, por exemplo, ganhar na loteria? É com cada atividade que você faz durante o dia, concentrando-se em abundância e apreciação? Então, cada pequeno objeto que você

quer ter, você deveria comprar imediatamente, sem nenhuma dúvida de que pode pagar? Pagar as contas sem se preocupar com elas, etc.? Conectar-se com essa energia de abundância?

"Mas como você faz para que as influências ou as crenças relacionadas, como a de que ganhar dinheiro é fácil, sem nenhum esforço, sejam afetadas? Pelo que entendo, há de certo modo um conflito, certo? Entre crenças diferentes. Confiar também é um aspecto importante. É apenas confiar que você tem o poder de criar essa situação desejada? Estou tentando isso há mais de vinte e cinco anos, mas provavelmente não era confiar.

"Qual é também a influência da sua intenção nisso?"

ELIAS: (Pausa) Eu diria que, ocasionalmente, uma expressão como ganhar na loteria entraria em conflito com uma intenção específica, mas, em geral, isso não seria necessariamente verdade. Seria, eu diria, consideravelmente raro que uma pessoa expressasse um tipo de intenção que entrasse em conflito com alguma ação como ganhar na loteria.

Mas, ganhar na loteria intencionalmente, neste ponto do seu desenvolvimento e da sua evolução, pode ser consideravelmente desafiador, e a maioria das pessoas não tem sucesso. E a razão disso é que sim, há um fator de confiança; definitivamente. Mas o difícil, para a maioria das pessoas, é EM QUE você está confiando.

A expressão da confiança é que você confia que está definitivamente criando TODOS os aspectos da sua realidade, TODOS os aspectos. Portanto, você está criando TODAS as pessoas envolvidas no sistema da loteria, está criando todas as probabilidades disso, está criando cada bilhete de loteria vendido, e

está criando especificamente aquele bilhete de loteria que você escolheu para ser o vencedor. E você confia em tudo isso, não duvida, e sabe que é isso que está criando. Essa seria a maneira de criar INTENCIONALMENTE a vitória na loteria.

Deixem-me dizer que, ao término da inserção desta mudança, não haverá loteria, porque não haverá essa ideia de acaso. E é isso que move a loteria agora: vocês TÊM essa ideia de acaso e acreditam nessa ideia de acaso, de que algumas expressões são uma questão de acaso, de que são aleatórias e vocês não conseguem prevê-las. É nisso que vocês acreditam em massa agora, e eu lhes digo também que é nisso que vocês acreditam, mesmo que digam a si mesmos que não acreditam. Se não acreditassem, estariam ganhando na loteria. Mas vocês não estão ganhando na loteria, e isso sustenta a expressão de que vocês ACREDITAM que há um elemento de acaso, que É aleatório e que vocês não são os únicos que estão criando a própria loteria.

É isso que a move. É isso que a faz funcionar, por assim dizer. É que, em massa, em todo o seu mundo inteiro, vocês todos compartilham essa expressão de acreditar, o que significa que confiam, porque acreditar é apenas outra palavra para confiar, e vocês tornam real aquilo em que confiam. Portanto, vocês confiam que a loteria é uma expressão de acaso, é aleatória, e que vocês não a estão criando sozinhos.

Quem ganha costuma jogar sem fixação

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **Nota do MPR:** Na mesma resposta, o primeiro fator foi a confiança: confiar que você cria todos os aspectos, até cada bilhete vendido. Este é o segundo: em que você se concentra.

Elias nota que comprar bilhete todo dia, esperando, reforça a dúvida. Quem ganha costuma jogar leve, sem ligar para o resultado, e se surpreende. Ele diz que não é um absoluto.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20181124-1, 24 DE NOVEMBRO DE 2018

E o outro fator em relação a expressões como a loteria (e a loteria é um excelente exemplo, porque há muitas expressões na sua vida objetiva que são parecidas, ou que vocês associam de modo parecido com isso, talvez não tão dramaticamente, mas em algumas circunstâncias. Portanto, é um ótimo exemplo).

Nisso, eu diria que outro fator que afeta de modo significativo é o quanto você se concentra nisso, o quanto você pensa nisso, o quanto você se concentra nisso. E entendam: há uma diferença entre prestar atenção e concentração. E há uma diferença entre o quanto você pensa nisso e o quanto você se concentra nisso, porque a sua concentração não é medida pelo que você pensa nem pelo que você está prestando atenção. A sua concentração se expressa em relação ao que você acredita. Você não precisa pensar nisso. Não precisa estar prestando atenção a isso.

Você acredita que o sol nasce todos os dias. Você não precisa pensar nisso. Não precisa prestar atenção a quando ele nasce. Você acredita que ele vai nascer e, por isso, ele nasce, porque é nisso que você confia e é nisso que você se concentra. E, como eu expressei desde o princípio, vocês criam aquilo em que se concentram.

Nisso, eu diria que, quando você tem um assunto em que não confia inteiramente, sobre o qual tem dúvidas, ou em que não acredita inteiramente que está criando 100% sozinho, então, quando você quer algo em relação àquilo que não acredita criar 100% sozinho, automaticamente dá a isso cada vez mais, mais e mais atenção. E você validou isso na sua pergunta ao dizer que joga na loteria há vinte e cinco anos e não ganhou.

Agora, nisso, você tem se concentrado nisso por vinte e cinco anos, e não é que você se concentre uma vez por ano; você se concentra todos os dias. E nisso você reforça isso toda vez que se move na direção de comprar um desses bilhetes ou mais bilhetes.

Deixem-me dizer: em geral, as pessoas que compram bilhetes de loteria todos os dias ou todas as semanas não ganham. Em geral, e não é um absoluto, mas as pessoas que ganham costumam comprar um bilhete de loteria ao acaso. Podem comprar mais de uma vez, mas não compram de forma constante. Compram quando um sentimento as atinge, ou quando uma ideia as atinge, ou quando certos números aparecem na cabeça delas, nos termos delas, e isso sugere que elas deveriam comprar um bilhete de loteria.

Nisso, a pessoa não está se concentrando em ganhar. A pessoa não está colocando tanta atenção em ganhar. Está jogando o jogo e, objetivamente, quase acredita que NÃO vai ganhar. Mas também acredita, de modo parecido com você, que é aleatório e que é um jogo de acaso, e que há a possibilidade de ganhar, mas deixa de pensar nisso. Deixa de prestar atenção a isso. E é por isso que fica tão surpresa quando acontece, e tão empolgada, porque é uma surpresa, porque não esperava que acontecesse, já que parou de prestar atenção.

Repetir "vou ganhar" não basta

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias explica que repetir a frase não cria. A crença está no centro da atenção e decide o resultado. Por isso ele pede para notar o que você acredita no agora.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 646, 17 DE JUNHO DE 2000

MULHER: Eu tenho uma pergunta. Você falava sobre as escolhas que nós mesmos criamos. Quero entender, com você: fazemos essas escolhas antes de elas acontecerem, ou elas estão encaixadas umas nas outras? Fazemos uma escolha e, quando essa escolha acontece, fazemos outra? Ou fazemos todas as escolhas lá de trás?

ELIAS: As escolhas criam a concretização das probabilidades. As probabilidades são criadas no momento. Elas não são criadas no que vocês veem como passado ou futuro. Todas as probabilidades são concretizadas no momento.

[…]

Pois vocês criam em cada momento, e criam aquilo em que se concentram. Concentração não é a expressão do pensamento. Vocês podem pensar, pensar e pensar. Podem repetir o seu processo de pensamento vezes sem conta e podem se dizer mantras dos seus pensamentos, e isso não será necessariamente o que vai concretizar a sua realidade.

Pois a sua realidade, mais uma vez, é criada por meio da sua percepção, e a sua percepção é influenciada pelas suas crenças, e a

sua atenção e a sua concentração estão presas nas suas crenças.

Portanto, você pode dizer a si mesmo, com toda simplicidade: "Vou ganhar na loteria, vou ganhar na loteria, vou ganhar na loteria", e pode se concentrar no seu processo de pensamento continuamente: "Vou ganhar na loteria", e não vai ganhar na loteria, e o motivo de você não ganhar é que a sua crença é o centro da sua concentração, e a sua crença lhe diz: "Eu não vou ganhar na loteria, pois não tenho sorte."

ISSO é o que dita o que você cria por meio da sua percepção. Este é o motivo da importância e do significado de se permitir manter a atenção no agora, de se permitir ter consciência das suas crenças em todas as suas expressões e de aceitar a si mesmo em todas as suas capacidades.

Pois, se você não se permite manter a atenção no agora, não presta atenção ao que está criando, e isso coloca em movimento um reforço das crenças que você tem de que você não cria a sua realidade, pois a sua realidade o surpreende e lhe apresenta elementos que você não deseja viver. Portanto, ela está fora do seu controle, o que é outra crença, a do controle.

Nisso, você também reforça a desvalorização de si mesmo, ao desvalorizar a sua capacidade, achando que não tem a capacidade de criar a sua realidade da maneira que deseja, e reforça o papel de vítima, que o deixa sem poder.

Agora, conforme vocês se permitem perceber em que estão se concentrando dentro das suas crenças no agora... que ESTÁ disponível para vocês! Não está escondido. Não existe

INconsciente. Não existe subconsciente que esconda coisas da sua vista. Vocês simplesmente não prestam atenção a si mesmos!

Vocês não prestam atenção ao que estão criando e àquilo em que estão se concentrando. Nem sequer se permitem reconhecer as crenças que têm. Dizem com toda a franqueza que não têm crenças, e têm!

Conforme você se permite a consciência do agora, sabendo que está criando o futuro no agora e reconhecendo O QUE está criando, você se oferece mais consciência de VOCÊ.

[…]

Continuando: vocês criam uma potencialidade para o que chamam de futuro.

Nisso, vocês continuam tendo a escolha, a cada momento, do que vão concretizar, mas muitas vezes, dentro da sua realidade, vocês continuam criando uma linha específica de probabilidades, momento a momento, e nessa ação, conforme o que vocês identificam como futuro se aproxima, vocês continuam criando o que vêm criando a cada momento do presente.

Permitam-se manter a atenção no agora. Permitam-se reconhecer o que motiva os seus movimentos. Permitam-se reconhecer a influência das suas crenças.

Nisso, permitam-se também reconhecer que vocês têm escolha, pois esta é a expressão da liberdade e permite que vocês não fiquem presos a nenhuma expressão como um absoluto, pois, a cada momento, vocês têm a capacidade de alterar a sua expressão e a sua escolha.

Confiar em si assusta, e passa

ELIAS · TEMPO, FUTURO E MUDANÇA

Elias diz que confiar tanto em si dá medo, e que o medo se dissipa com a prática. Todo futuro é criado no agora, então a confiança de hoje molda o que vem.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 631, 7 DE JUNHO DE 2000

JO: A minha última pergunta é sobre a loteria. Ainda estou trabalhando nisso! (Elias ri) Da última vez, levei o prêmio a cerca de US$ 365.000.000 sem ganhador! (Rindo, e Elias ri baixinho) E aí eu meio que desisti, e alguém ganhou — outra pessoa ganhou.

Sei que você falou muito, nas transcrições que li recentemente, sobre motivação, e sei que a minha motivação tem a ver com sentir que vou passar de uma posição de impotência para uma posição de poder e controle, e tendo reconhecido essa motivação, esse fator motivador, como eu lido com isso? É só reconhecer?

ELIAS: Isto é o que você pode notar na própria discussão que temos engajado neste dia, pois a expressão de atualizar esses tipos de probabilidades é uma expressão de confiança.

JO: Teve uma noite em que senti que tinha ganhado, e foi estranho porque cheguei em casa e pensei: será possível? Dá para confiar tanto assim em si mesma?

ELIAS: Sim!

JO: E foi uma sensação incrível, mas o estranho é que fiquei com medo...

ELIAS: Exatamente!

JO: ... de que eu PUDESSE confiar tanto.

ELIAS: (Rindo baixinho) Isto é...

JO: Tipo, em vez de me sentir libertada por poder confiar tanto, fiquei com medo.

ELIAS: Exatamente. Esta é uma resposta compreensível e também comum, pois essa expressão de confiança é bem desconhecida dentro da sua realidade física. Nisto, uma tremenda expressão de poder pode estar associada a essa expressão de confiança.

JO: Se eu continuar tentando relaxar, essa sensação volta?

ELIAS: À medida que você continua a se mover na sua expressão de confiança em si mesma, posso lhe dizer: sim e não. Pois sim, a identificação ou a sensação associada ao saber da expressão de confiança dentro de si pode ser recriada, mas o elemento de medo se dissipará.

JO: Sério? Mal posso esperar! (Os dois riem) […]

JO: Eu vou ganhar na loteria?

ELIAS: Dentro deste agora presente e do desenho da energia que você configura AGORA, não. (Sorrindo) Mas esta não é uma resposta abrangente, é? (Rindo baixinho)

JO: Não, porque isso é só agora.

ELIAS: Correto! (Rindo baixinho) Mas lembre-se de que todas as suas probabilidades futuras são criadas no agora.

Portanto, você pode continuar a se permitir a liberdade de alterar as suas expressões e a sua confiança e a incorporação de confiança em si mesma, e isso pode influenciar bastante as suas criações futuras. (Rindo baixinho)

MARJ: Ela pode validar a sua confiança com muita facilidade se realmente quiser, não pode, Elias?

ELIAS: Sim.

[…]

JO: Então, eu tenho um bilhete de loteria, e o número foi sorteado ontem à noite às 23h, e não sei ao certo se ganhei ou não. Mas se eu soubesse — soubesse de verdade — e confiasse por dentro que ganhei, poderia consultar o número e descobrir que ganhei.

ELIAS: Sim.

JO: Confiar que ganhei, e saber que ganhei.

ELIAS: Lembre-se, a criação é atualizada no momento.

Agora, na expressão que você engajou comigo neste dia, você esteve...

JO: Indecisa.

ELIAS: ... expressando — não indecisa! (Jo ri) — com muita intensidade o extremo da sua dúvida de si mesma.

Preste atenção no que você cria no agora. Preste atenção no que você cria em todas as suas expressões e dentro de todo o seu ser, não apenas nos seus pensamentos, pois os seus pensamentos não são a expressão da sua concentração. Esta é a expressão que vocês oferecem a si mesmos nas suas piadas sobre "pensamento positivo". (Rindo baixinho) Vocês criaram esse clichê no reconhecimento de que os seus pensamentos não são necessariamente o que cria a sua realidade! (Pausa)

JO: Bom, acho que vou ter que trabalhar nisso de novo!

ELIAS: Ha ha ha ha ha!

Por que ganhar parece improvável

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias responde que é possível, mas pouco provável enquanto a pessoa crê mais no acaso do que em criar tudo. Ele também diz que muito dinheiro não resolve o resto.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20241215-1, 15 DE DEZEMBRO DE 2024

STEPH: Você disse há algum tempo, tipo uns anos atrás, acho que quando perguntei sobre ganhar dinheiro ou ganhar na loteria ou algo assim, que você achava mais provável que eu recebesse dinheiro de presente do que ganhasse dinheiro. Isso é por causa dos meus próprios bloqueios em torno de criar uma situação em que eu ganhe dinheiro? Ou é porque algo no conjunto de probabilidades faz com que ganhar dinheiro seja menos provável para mim de alguma forma?

ELIAS: Mais o segundo.

STEPH: Certo. Então, tipo, eu NÃO DEVERIA colocar tanto foco em...? Fiz uma coisa em que peguei umas bolinhas de pingue-pongue e escrevi números nelas. E ia tirá-las de uma sacola para explorar o ganho de dinheiro desse jeito, deixando a minha intuição me guiar até os números certos sem a minha cabeça atrapalhar. Eu poderia ganhar dinheiro assim? Ou isso é tipo, simplesmente não é muito provável para mim, por um motivo ou outro?

ELIAS: Poderia? Sim. É provável? Não muito.

STEPH: É porque, se eu ganhasse um monte de dinheiro, eu não ficaria tão atraída a buscar coisas que fazem bem para mim nesta vida? (Ri)

ELIAS: Não, é por causa do elemento de acaso. Você acredita que HÁ um elemento de acaso mais do que acredita que você cria tudo.

STEPH: Mas eu poderia mudar isso, certo? E aí eu PODERIA ganhar dinheiro?

ELIAS: Poderia.

[…]

ELIAS: […] Estou simplesmente lhe dizendo que é mais improvável que você ganhe uma quantia considerável de dinheiro por meio de algo como a loteria.

STEPH: Existe algo que eu possa fazer além da cura, tipo essa ideia de que o acaso existe? (Ri) É que... Não sei. Talvez sejam meus próprios bloqueios com dinheiro, com merecimento e com o quão fácil pode ser adquiri-lo e coisas assim, mas é que seria muito mais fácil e simplesmente melhor se eu pudesse manifestar muito dinheiro sem ter que perder alguém que amo na minha vida – então não estou falando de herança – se eu pudesse manifestar uma quantia enorme de dinheiro, só para facilitar as minhas escolhas agora. Mas aí penso: bom, isso é só meus próprios bloqueios de achar que a vida não é fácil a menos que eu tenha muito dinheiro?

ELIAS: Eu diria que mais o segundo, e que ter muito dinheiro não resolve todo o resto e, portanto, ter muito dinheiro não significa necessariamente que então você ficará satisfeita e feliz com tudo. E

o que eu diria a você nisso também é que você provavelmente (leve pausa) o usaria de maneiras que o esbanjariam. (Steph ri) E, portanto, você acabaria não o tendo de qualquer forma.

O saber interno e o bilhete

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias diz que ainda não ganhar pode ser escolha de um saber interno: uma soma grande e rápida traria mudanças difíceis. Isso leva a pessoa a explorar outros caminhos.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20070216-1, 16 DE FEVEREIRO DE 2007

SID: Certo, quero passar para uma pergunta separada, na verdade. E o fato é que, pessoalmente, eu gosto do conceito de ganhos secundários, e ele enriquece a minha compreensão dos meus movimentos em muitas direções. Por isso, queria averiguar brevemente com você os ganhos secundários relacionados às várias imagens do corpo físico de que falamos em relação a mim, e também o ganho secundário relacionado a ainda não criar uma enorme bolada financeira para mim, uma vitória na loteria, por exemplo. Então, quais ganhos secundários específicos houve nesses dois casos? Ou é possível falar sobre isso de modo específico?

[…]

SID: Certo, certo. Certo, então vamos falar da outra parte do ganho secundário, com relação a ainda não criar uma vitória na loteria, por exemplo, ou alguma outra bolada financeira.

ELIAS: O ganho secundário disso é que ele o incentiva a continuar explorando em direções diferentes, e isso lhe oferece informação considerável.

Agora, deixe-me dizer também, meu amigo, que na verdade há outro ganho secundário, que é uma expressão subjacente, que é um tipo de saber. E nisso, embora os indivíduos em geral não se conectem objetivamente com esse elemento de si mesmos, à medida que você continua ampliando a sua consciência, isso pode se tornar mais óbvio para você.

Com cada direção que você engaja, como você sabe, tudo é interconectado. Portanto, cada direção que você engaja também incorpora ramificações ou, por assim dizer, dedos laterais que se tornam potenciais e probabilidades maiores com cada direção principal que você engaja. Mas muitos desses dedos são o que vocês chamariam de imprevistos, mas cada um de vocês incorpora um saber interno subjacente em relação a muitos desses tipos de potenciais.

E, nesse saber interno, cria-se um incentivo para que você engaje os caminhos que são mais benéficos para você, como no assunto da loteria. Hipoteticamente, poderíamos dizer que você incorpora o querer gerar a vitória na loteria e, hipoteticamente (tosse)... Um momento (tosse).

Continuando. Se você de fato conseguisse ganhar na loteria e incorporar quantias significativas de dinheiro num curto período, isso poderia gerar, de modo muito forte, potenciais de alterar a sua realidade de maneiras que são objetivamente imprevistas, mas que não seriam necessariamente confortáveis para você. Pois, ao gerar essa ação de criar grandes quantias de dinheiro num curto período, isso poderia influenciá-lo a gerar escolhas que não seriam necessariamente confortáveis para você, e poderia potencialmente gerar sobrecarga e até criar situações difíceis, ou terreno fértil para

você se desprezar ao gerar escolhas com as quais talvez não ficasse satisfeito.

Agora, isso é apenas um exemplo hipotético do que de fato pode ser um ganho secundário para um indivíduo ao não criar certas direções que ele ACHA que quer criar. Pois vocês geram ideias e associações sobre o que poderia ser se incorporassem certas quantias de dinheiro, e criam planos nos seus processos de pensamento do que fariam com essas quantias. Mas, na incorporação real disso, vocês estão criando linhas diferentes de probabilidades e potenciais diferentes. Vocês estão alterando o seu curso, por assim dizer, e nessa alteração há outros fatores que podem, em potencial, entrar em jogo de forma muito forte e que vocês não necessariamente anteciparíam ou esperariam.

E, portanto, nesse saber interno, muitos indivíduos não criam esse tipo de expressão, como forma de evitar uma sobrecarga ou uma expressão de desconforto inesperado.

A crença no acaso aparece na loteria

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **Nota do MPR:** A menção a pontos finais e pontos iniciais é do próprio Daniil, sobre algo que o Elias disse antes. A sessão não diz qual fala era, e o Elias não volta ao assunto.

Daniil comprou bilhetes por semanas e não ganhou. Elias mostra que, quando há outras pessoas e coisas de fora envolvidas, a dúvida cresce, e ali a crença no acaso aparece.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1647, 22 DE OUTUBRO DE 2004

DANIIL: […] Algumas semanas atrás sofri um acidente em que escorreguei, caí e quebrei dois ossos do tornozelo. […] Por que quebrei a perna?

[…]

DANIIL: Algumas semanas antes de acontecer, eu estava tentando criar dinheiro. Estava fazendo um experimento com dinheiro e loteria. Eu ficava comprando bilhetes de loteria, de loterias diferentes, em lugares diferentes, e não ganhei nada. Comecei a achar que tinha a ver com o que você mencionou sobre pontos finais e pontos iniciais. Comecei a pensar nisso como um processo e a usar a imaginação sobre o que aconteceria se eu ganhasse, o que faria com todo aquele dinheiro e tudo. Eu estava um tanto envolvido nesse experimento e foi então que quebrei a perna. Isso teve a ver com aquilo? Eu estava indo longe demais, ou na direção errada, ou algo assim?

ELIAS: Não se tratava de direção errada nem de ir longe demais, mas é um exemplo para você de como cria diferentes manifestações e de como as suas crenças interagem com essas criações, e de que, em associação com a loteria, você continua a expressar a crença no acaso.

Em associação com a ação de quebrar os ossos, isso está mais dentro do que você chamaria de seu controle, pois é a sua manifestação; não envolve nenhum outro indivíduo nem nenhum outro elemento. É o seu corpo; é o seu movimento. Isso ressalta a distinção que você faz entre o que pode criar se estiver associado apenas a você e como você duvida do que pode criar se houver qualquer associação com outros indivíduos ou com manifestações externas.

Ninguém prevê o resultado da loteria

ELIAS · TEMPO, FUTURO E MUDANÇA

Elias explica que a probabilidade só se firma no momento em que é criada. Por isso nem um médium acerta o resultado antes: não existe precognição.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 607, 29 DE ABRIL DE 2000

RODNEY: Certo, sim, e aqui em Nova Jersey temos uma loteria que está valendo cem milhões de dólares no momento, e eu comprei dez bilhetes ontem!

ELIAS: HA HA HA HA!

RODNEY: E estou muito ciente de que tenho a crença de que, na verdade, espero não ganhar, porque cem milhões de dólares perturbariam tanto a minha vida que não sei se eu daria conta!

ELIAS: Ha ha ha! E vou lhe oferecer uma pequena informação sobre probabilidades.

Olhe para essa criação sua, o estabelecimento da loteria, e ela lhe dará um excelente exemplo do princípio das probabilidades.

O motivo pelo qual um médium ou qualquer outra pessoa não tem a capacidade de prever o resultado da loteria é que a probabilidade é criada no momento e, portanto, não se estabelece até o momento da sua criação.

RODNEY: É mesmo? (Rindo) Fascinante!

ELIAS: Isso lhe dará informação sobre o assunto da precognição, da qual não há precognição!

RODNEY: Certo. Eu desisti de tentar prever os números há muitos, muitos, muitos, muitos anos!

ELIAS: Ha ha ha ha ha ha!

Viajar no tempo e comprar o bilhete

ELIAS · TEMPO, FUTURO E MUDANÇA

Elias diz que, se você vê o número no futuro e volta, muito provavelmente o bilhete não vence: basta uma mudança de qualquer pessoa no caminho para o resultado mudar.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20221008-1, 8 DE OUTUBRO DE 2022

PAUL: Então, quando acessamos um foco passado ou futuro, qual eu provável é? (Pausa) Como isso é determinado?

ELIAS: O que eu diria a você, antes de tudo, é: que diferença faz? E, em segundo lugar, eu diria que sempre que você interage com um foco passado ou futuro, ou o acessa, você está acionando o eu provável que estiver mais em alinhamento com o que você estiver expressando no momento.

PAUL: Pois é. Pois é. Acho que consigo ver isso.

Então, último assunto. E sei que você meio que não explicou isso antes, mas qual é a lógica de quando você viaja no tempo um dia para o futuro, vê o número vencedor da loteria, volta e compra aquele bilhete, e acontece que não é o bilhete vencedor? É por causa de prováveis—

ELIAS: Provavelmente (inaudível).

PAUL: Hã?

ELIAS: Eu diria que é muito provável que não seria.

PAUL: Certo. É por causa de realidades prováveis?

ELIAS: Não necessariamente.

PAUL: Ah.

ELIAS: Poderia ser. Não necessariamente. É mais uma questão de que, quando você volta ao seu tempo presente, precisa considerar todas as mudanças de que qualquer pessoa no processo participa, e uma única mudança é tudo o que é necessário para alterar esse resultado.

Mais dinheiro não muda a percepção

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias explica por que o dinheiro vira símbolo de liberdade, e por que a soma nova não muda as percepções antigas.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 3042, 8 DE FEVEREIRO DE 2011

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

ELIAS: O que não é incomum.

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

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

E a dificuldade é que, quando as pessoas percebem que não têm dinheiro – mesmo que tenham, se percebem que não têm – o

dinheiro se torna um foco de respostas. Torna-se a solução delas. A dificuldade disso é que a pessoa gerou anos, [um] período considerável da sua vida, em determinadas direções, gerando determinadas associações e percepções, e o dinheiro não muda isso. As percepções, as associações permanecem.

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

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

Atenção na falta cria falta

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias ensina a notar quantas vezes a atenção vai para a falta de dinheiro, e a parar de lutar contra isso.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1416, 15 DE AGOSTO DE 2003

OGE: Um exemplo é que, no momento, tenho questões com dinheiro. Tenho coisas em torno do dinheiro. Estou começando a reconhecer onde foco a minha atenção, como quando foco nos obstáculos. Então reconheci alguns deles. Como vou além de "eu não posso ter dinheiro", por exemplo?

ELIAS: Como você sabe, o seu primeiro passo é reconhecer para onde você está projetando a sua atenção e, nisso, perceber o que você está de fato fazendo. Isso é significativo, pois é a sua indicação das influências de crenças que a restringem. Preste atenção ao que você realmente está fazendo e reconheça que são escolhas.

Agora; quando você reconhece que na verdade não é uma vítima e que está escolhendo ações que limitam a si mesma, pode mover ativamente a sua atenção em outras direções e se permitir gerar escolhas diferentes.

Agora; uma das ações significativas para interromper os padrões gerados em associação com as suas crenças é apenas reconhecer, num momento, o que você está de fato gerando numa ação limitante, e não necessariamente iniciar outra ação, mas

reconhecer para si mesma que está gerando essa ação. Deixe-me explicar.

OGE: Sim, por favor.

ELIAS: Você pode notar, num momento, que está movendo a sua atenção para um processo de pensamento que diz que você não tem dinheiro suficiente.

Agora; isso é uma ação: pensar que não tem dinheiro suficiente.

Agora; você também pode gerar outra ação em que nega a si mesma certas escolhas para gerar dinheiro. Você limita a sua disponibilidade para gerar dinheiro. Talvez você tenha a crença de que precisa realizar certas ações em certas direções e de que essa é a sua única opção para gerar dinheiro.

Agora; o que você está fazendo? Você está concentrando a sua atenção numa falta. Nisso, talvez você não esteja realizando muita ação física, mas está concentrando a sua atenção na falta. Assim, você se mantém numa posição determinada.

Agora; se você se permitir notar quanto tempo, a cada dia, você passa concentrada na falta, ficará mais fácil virar a sua atenção. De início, isso parece o contrário do que é de fato na ação.

Na maior parte das vezes, quando as pessoas se permitem notar de verdade (mesmo que seja durante um dia, mas talvez com mais proveito durante vários dias) com que frequência elas se desvalorizam, com que frequência geram uma associação com a falta ou com que frequência geram uma expressão de medo, só o fato de notar quantas vezes você repete essas ações se torna um tanto engraçado, e a sua atenção muda.

Pois, em vez de reforçar essa ação em respostas automáticas, você na verdade interrompe o padrão apenas por notar de modo objetivo a frequência com que gera certas expressões. Em um tempo bem curto, você começa a se divertir com todo o espetáculo dessas expressões e passa a reconhecer como é ridículo.

OGE: Eu tive justamente essa experiência há dois dias. Quero perder um pouco de peso e reconheci com que frequência eu me concentrava nos obstáculos em vez de naquilo que quero fazer. Foi bem engraçado; foi muito engraçado.

ELIAS: Correto.

Agora; reconheça também que, quando você começa a notar a frequência com que gera expressões repetidas, também começa a se permitir parar de lutar contra elas. Não é que elas precisem ser substituídas por outra expressão, embora, em geral, com o tempo você acabe se voltando para escolhas diferentes. Mas apenas deixar de forçar a sua energia e de brigar consigo mesma e com as suas crenças já é muito benéfico e gera uma expressão de energia bem diferente para fora, o que cria uma realidade bem diferente.

Se você concentra a sua atenção na falta de dinheiro, é isso que vai gerar. Mas, se você escolhe não se preocupar em gerar dinheiro, em criar dinheiro ou mesmo em conseguir dinheiro, isso perde a força, e isso lhe permite a liberdade de expressar a energia de outro modo, o que de fato muda aquilo que você cria.

A fórmula e a loteria

BASHAR · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Bashar pergunta se a loteria é meio ou fim e devolve a fórmula: agir no que mais empolga, sem insistir no resultado. Se o bilhete fizer parte, a sincronicidade mostra.

Nas palavras de Bashar

EPSILON, 8 DE JULHO DE 2021

P: […] Posso te fazer uma pergunta?

BASHAR: Sim. Por que você deseja ganhar na loteria? Isso funciona como um meio para outra coisa ou é um fim em si mesmo?

P: […] Eu só quero ser capaz de dominar algo assim. Então, se eu precisasse, talvez eu pudesse aplicá-lo a outras coisas. […]

BASHAR: […] Comece a aplicar os princípios a outras coisas e veja se a loteria se torna uma das coisas que estão incluídas. Você não tem que começar com isso. Você pode começar aplicando o princípio a muitas outras coisas na sua vida.

P: Sim, ok. Se eu te entendi corretamente, você está dizendo para aplicar o quê, exatamente? Porque eu ainda não tenho a fórmula.

BASHAR: A fórmula é... Você está prestando atenção?

P: Sim.

BASHAR: Número um: a cada momento que puder, você procura as opções e as oportunidades apresentadas a você, não importa o

nível em que apareçam, não importa o quão simples ou cotidianas possam parecer, e age primeiro naquela que contém um pouco mais de atração, um pouco mais de empolgação do que qualquer outra opção. Você age naquela primeiro. Você age sobre ela da melhor forma possível, dentro de quaisquer parâmetros permitidos na sua sociedade e na sincronicidade da maneira como ela veio até você. Você age sobre ela da melhor maneira que puder, até que não possa mais agir sobre ela. E, número três, você age sobre o que tem mais empolgação, da melhor forma que puder, com absolutamente zero, e quero dizer zero, insistência ou suposição sobre qual deve ser o resultado da sua ação. Essa é a fórmula que ativa o kit de ferramentas e permite que a sincronicidade traga a você tudo de que você precisa. […] Porque a sincronicidade sabe do que você precisa. Se, por algum motivo, ganhar na loteria fizer parte disso, a sincronicidade vai mostrar a você quando é apropriado agir sobre isso. Se não mostrar a você uma oportunidade de fazer isso que pareça realmente óbvia no momento, você não precisa fazer isso para poder fazer o que realmente precisa fazer para agir sobre a sua empolgação na vida.

Abundância é poder fazer o que precisa

BASHAR · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Para Bashar, abundância é a capacidade de fazer o que você precisa quando precisa. O dinheiro é uma forma válida, mas não é a única.

Nas palavras de Bashar

DESAPEGO E ABUNDÂNCIA, 13 DE MARÇO DE 1992

Serei breve, direto ao ponto e bastante simples. A ideia é que você possa começar a perceber, como já discutimos muitas vezes, que a abundância, por definição, é simplesmente a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa fazer. Não precisa incluir o conceito de dinheiro. Embora o dinheiro exista no seu planeta como uma das formas válidas de representar o conceito de abundância, não é a única. Às vezes, esse é o bloqueio que foi imposto a muitos de vocês, ou que muitos de vocês impuseram a si mesmos, ao acreditarem em certos sistemas de crenças sobre o que é ser abundante e o que é não ser abundante. Lembre-se de que é simplesmente a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa fazer. Existem muitas maneiras de atrair essa condição para sua vida sem precisar insistir que ela se manifeste de uma forma específica.

Abundância é uma definição

BASHAR · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Só as suas definições de abundância e as crenças coladas a elas impedem você de recebê-la.

Mostra como definições e crenças vindas de histórias antigas fecham a porta para o que você quer.

Como fazer

1. Defina abundância como fazer o que precisa, quando precisa.
2. Repare em quantas formas, além do dinheiro, ela pode ter.
3. Relaxe a exigência de que ela chegue de um único jeito.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÕES "ABUNDÂNCIA" E "A PESSOA RICA"

Vamos discutir algumas noções e acrescentar uma nova perspectiva a algumas das ideias que temos conversado sobre o despertar da sua consciência. Comecemos com o que vocês muitas vezes chamam de o Grande A: Abundância.

A abundância parece ser um assunto que absorve boa parte da atenção de vocês e que absorve há bastante tempo. Vamos tratar das noções de abundância para que vocês entendam que atrair abundância para a sua vida é uma questão bem simples e não precisa ser, de modo algum, a luta que vocês talvez tenham criado.

Muitos de vocês ouviram dizer que a abundância é certas coisas, mas não outras. Muitos se enredaram nas definições que criam a abundância, ou uma aparente falta dela. Deixem-nos tratar da noção e deixar bem claro no entendimento de vocês que são somente, SOMENTE, as suas definições de abundância que impedem vocês de experimentá-la na vida. Não há absolutamente nada inerente à ideia de abundância ou à experiência de abundância que seja difícil de alcançar. Só as suas definições de abundância fazem com que ela pareça estar fora do seu alcance.

Aqui vem outra nova definição. Vocês estão prestando atenção? Certo. Abundância é a capacidade de fazer o que você precisa fazer, quando precisa fazer. Ponto. "Ei, ele não disse nada sobre dinheiro. Esqueceu o dinheiro. De que serve abundância sem dinheiro?" Bem, de que serve dinheiro sem abundância? Mais uma vez, permitam-se entender a definição básica de abundância: a capacidade de fazer o que você precisa fazer, quando precisa fazer.

Sim, entendemos que no seu planeta vocês têm um símbolo de abundância chamado dinheiro. Sim, ele é válido; sim, é criativo; sim, vai mudar. Mas tudo bem. Ele continua sendo válido. É tão criativo quanto qualquer outra forma de representar a abundância. "Como assim, qualquer outra forma? Que outra forma?" Bem, muitas outras formas; muitas outras formas. E é essa a dificuldade na sua definição. Se você só vê a abundância como dinheiro, muitas vezes não vê a abundância nas outras formas. Fica, por assim dizer, cego para a abundância. Porque o "verde" é a única cor em que você permite que a abundância venha. Mas a abundância vem em todo o espectro.

A ideia é entender que você precisa relaxar a sua insistência de que "Tem de vir deste jeito, ou eu não aceito. Não vou reconhecer se eu não vir isto e isto em tal data, até o último centavo. Senão, não sou abundante. O que há de errado comigo? Não consigo atrair esta quantia de dinheiro até esta data, porque preciso dela para isto e para aquilo. O que há de errado comigo?" Mais uma vez, são apenas definições.

Se você se permitir entender que a abundância é simplesmente a forma, seja qual for, pela qual a sua sincronicidade automática pode atrair para a sua vida o que você precisa, para permitir que você faça o que precisa fazer quando precisa fazer, começará a perceber que é muito abundante e já é há bastante tempo. Quando o dinheiro é a maneira mais forte de realizar determinado tipo de abundância, o dinheiro estará lá. Você atrairá a oportunidade que lhe dará o dinheiro. Mas, quando o dinheiro não é o jeito mais simples, quando não é o caminho de menor resistência, ele pode ser a última forma em que a abundância se manifesta. Você pode estar recebendo a abundância de muitas outras maneiras, ou melhor, ela pode estar tentando se manifestar na sua vida. Mas talvez você não esteja permitindo, mais uma vez, por causa das suas definições.

Vou dar uma analogia. Essa analogia toca diretamente no conceito de sistemas de crenças "inconscientes" fundamentais. Quando estão crescendo, muitos indivíduos do seu planeta ouvem muitas histórias, muitas parábolas, como vocês dizem. E talvez um dia você ouça a parábola da Pessoa Muito Rica. E, sendo uma criança pequena, aberta a toda informação, você fica ali e absorve essa parábola. E essa parábola diz: "Esta pessoa é extremamente

abundante." E, ao mesmo tempo: "Esta pessoa é extremamente má, desagradável." Então a sua mentezinha em formação diz: "Ah, abundância é igual a maldade." E junta as duas. As duas ideias se casam e se fundem na sua matriz de crenças da consciência.

Então, um dia, quando você já esqueceu que ouviu essa parábola, cresce e diz a si mesmo: "Sabe, eu gostaria muito, muito de ser abundante. Gostaria muito de ser rico." Mas aí, de repente, em algum lugar lá no fundo, tão no fundo que você nem consegue ouvir, uma vozinha diz: "Mas, se eu ficar rico, vou ficar mau, e não quero isso, então não vou me permitir ficar rico."

Como as crenças funcionam

O que é uma crença, de onde vem e por que parece a realidade, segundo os quatro.

O mundo reflete a sua versão

ELAN · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Tudo o que você vê é um reflexo seu, e o mundo muda quando você muda.

Ajuda a entender por que as pessoas parecem mudar quando você muda.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ABERTURA DE "A DECISÃO"

Só quando você muda a sua perspectiva, a sua abordagem, parece haver uma alteração externa das circunstâncias. Só quando você muda "quem VOCÊ é" parece que os outros também mudaram, pois você agora está disposto e pronto a interagir com os outros nesse nível, porque eles também (cada um de vocês também) SÃO... SERES MULTIDIMENSIONAIS... INFINITOS... E ETERNOS, e também contêm todo potencial... toda possibilidade... toda expressão. E, à medida que você muda a vibração por meio da qual expressa a sua realidade, você também muda a vibração por meio da qual interpreta a sua realidade e, por isso, agora está literalmente interagindo com uma versão diferente, um aspecto diferente de qualquer pessoa com quem antes interagia... e ela parece ter mudado, mas, em última instância, é você.

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "O DRAMA DO MEU DIA A DIA"

P: Certo, digamos, para efeito da gravação, movimento consciente de todo o universo... está sendo afetado... esta Terra está afetando tudo?

ELAN: Bem, do seu ponto de vista, absolutamente, pois, como eu disse, quando você muda a si mesmo, tudo o mais parece mudar. Lembre-se: tudo é multidimensional, infinito e eterno... tudo contém um número infinito de facetas e aspectos.

Você, ao experimentar a realidade linear, não tem de fato a experiência de interagir com toda a infinitude de facetas. Você atrai a percepção das facetas de qualquer pessoa que sejam relevantes para a sua decisão e exploração específicas. Então, à medida que você começa a mudar a sua decisão, à medida que começa a manifestar a sua nova decisão, você interage com a faceta correspondente de qualquer outra coisa que considera externa. E assim, sim, o universo inteiro parece mudar, porque você agora opera por um conjunto diferente de facetas dentro da potencialidade infinita.

Isso faz sentido?

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "CONFIAR NA DECISÃO"

Quando digo que VOCÊ CRIA A SUA REALIDADE 100%... estou falando sério! Portanto, TUDO O QUE VOCÊ VÊ É UM REFLEXO DE VOCÊ.

O paradoxo é que isso também vale para todas as outras pessoas, mas você não precisa se confundir nem se atrapalhar com essa ideia; apenas se maravilhe com ela de vez em quando. Mas, como tudo existe dentro de você, toda coisa que você percebe é criada por você para sustentar qualquer decisão que tome na sua realidade. Às vezes as circunstâncias parecem sustentar a sua decisão por serem uma circunstância que você interpretaria

dizendo: "AH, VEJA, A MINHA DECISÃO PEGOU, AÍ ESTÁ A CIRCUNSTÂNCIA QUE PROVA!"

Mas a outra maneira de você dar um retorno a si mesmo é oferecendo exemplos que parecem "ir contra" a sua decisão, para que você decida de verdade se é isto que você é... ou se pode ser facilmente "DISSUADIDO" DESSA DECISÃO e depois, no fim, tomar uma nova decisão conforme "o que todo mundo diz"... conforme o que as circunstâncias e o momento ditam. Mas CABE A VOCÊ permanecer focado e CABE A VOCÊ continuar a se expressar conscientemente, continuamente.

Não existem absolutos

ELIAS · A REALIDADE E O MUNDO

Elias ensina que tudo está no campo das probabilidades. Tratar uma visão ou uma regra como absoluta é entrar numa crença e numa limitação.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 315, 12 DE SETEMBRO DE 1998

RODNEY: […] Há alguns anos uso o Livro das Mutações, o I Ching, e o tarô. […] Sempre senti que era eu falando comigo por meio das cartas ou do livro. […]

ELIAS: […] Esses são pontos focais que permitem dirigir a atenção para abrir a sua consciência a mais da sua própria informação, de modo objetivo. […]

Na vigília, vocês usam certos pontos focais, ou apoios, por assim dizer, que permitem dirigir a atenção, a sua atenção objetiva, de modo mais aceitador e se conectar ao mesmo tipo de informação que podem receber nas imagens dos sonhos.

Aí também há uma tradução, mas uma tradução em termos objetivos, que vocês entendem com mais facilidade, pois não a veem como tão abstrata. Nisso, vocês podem oferecer a si mesmos muita informação sobre si, embora muitas vezes interponham influências dos seus próprios sistemas de crenças, pois são traduções para a consciência objetiva. Portanto, há um elemento de distorção pelos seus próprios sistemas de crenças. Isso não quer dizer que não seja uma informação útil e valiosa; pode ser. Também pode ser útil, às vezes, para outros indivíduos.

Não estou desencorajando essa ação, nem dizendo que vocês precisam ter medo de fazê-la com outras pessoas. Só reconheçam que, nela, usam uma ferramenta que funciona como um ponto focal para dirigir a atenção, e que se conectam à informação de outro indivíduo dentro da primeira camada da consciência, que vocês veem como afastada do estado objetivo de vigília. Podem estar acessando a linha de probabilidades que ele cria no momento, e não há julgamento nessa ação.

Só peço cuidado para não entrar em áreas de absolutos, com outros indivíduos ou consigo mesmos, ao usar esses pontos focais e a informação que eles dão.

RODNEY: Você poderia ser mais claro sobre o que quer dizer com absolutos?

ELIAS: Muitas vezes os indivíduos tendem a aceitar a informação que recebem ao se abrirem a esses pontos focais, e a aceitam em termos absolutos e literais, quando talvez NÃO sejam termos literais os que estão sendo expressos para vocês, ou aos quais vocês se conectam.

Lembrem-se de que tudo que vocês criam está no reino das imagens, e toda a informação a que vocês têm acesso por esses pontos focais carrega tradução e, portanto, um elemento de distorção, filtrada pelo seu sistema de crenças, e por isso não deve ser considerada literal nem absoluta.

Se você recebe uma visão ao usar as suas cartas de tarô e tem uma impressão muito forte de que um evento vai ocorrer, eu lhe digo para não criar em si a crença de que, por ter oferecido a si mesmo

essa visão, ela absolutamente vai acontecer, pois nem sempre é esse o caso. São imagens.

Às vezes você pode estar criando o que se permitiu visualizar, mas isso não está gravado em pedra, por assim dizer. TUDO está no reino das probabilidades e, portanto, não existem absolutos, e o seu movimento em direção a absolutos é um movimento em direção a áreas de sistemas de crenças e de limitações.

SESSÃO 421, 9 DE JULHO DE 1998

Este é o ponto-chave: vocês, em foco físico, em massa, se iludem com o pensamento de definições absolutas, e dizem a si mesmos e uns aos outros que todos vocês têm definições absolutas em certas áreas, em certos assuntos, e não têm! Cada um de vocês tem diferenças nas suas percepções, e as suas percepções SÃO as suas realidades! Portanto, embora vocês possam dizer uns aos outros, em conceito, que certa terminologia e certas ações são absolutas, na verdade não são.

Vocês expressam os sistemas de crenças de causa e efeito: se você cria uma ação, vai absolutamente vivenciar outra ação. Isso não é necessariamente assim, pois eu lhe digo, não existem absolutos!

A realidade oficialmente aceita

ELIAS · A REALIDADE E O MUNDO

> **Nota do MPR:** No segundo trecho, o exemplo da realidade oficialmente aceita é a criatividade: ela diz que criar é fazer arte, e isso limita o que você escolhe criar.

Elias chama de realidade oficialmente aceita o que a sociedade combina ser real e normal. Você a recebe pelos sistemas de crenças e pode ir além dela.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 238, 16 DE NOVEMBRO DE 1997

Vocês mantêm uma realidade oficialmente aceita. Vocês são bastante singulares na atenção que dão a essa realidade oficialmente aceita, mas desafiam essa realidade neste século presente, dentro da ação desta Mudança, explorando além da sua realidade oficialmente aceita. Nisso, vocês oferecem a si mesmos informação que a desafia, para que possam explorar além e oferecer a si mesmos informação nova sobre a realidade da realidade, para além do que oficialmente aceitam.

SESSÃO 455, 25 DE AGOSTO DE 1999

Vocês consideram que precisam estar FAZENDO alguma "coisa" com a sua energia, com a sua produtividade, com o seu tempo, com a sua criatividade. Precisam estar envolvidos continuamente em movimento e ação, de maneiras produtivas, e dirigir-se dentro disso, e incorporam grande confusão, pois não estão acostumados a dirigir a si mesmos em NENHUMA área do seu foco. Vocês se permitem ser mandados, e isso lhes oferece diretrizes e direções.

E agora vocês entram na área da liberdade e de dirigir a si mesmos e de NÃO ser mandados, e nisso se cria confusão, pois o que vocês vão fazer com essa liberdade? Como vão manipulá-la? O que vão fazer com essa liberdade? Vocês não sabem, objetivamente, e por isso incorporam confusão, e nessa confusão voltam mais uma vez ao familiar, pois ele é confortável. Vocês entendem as suas limitações. Entendem os seus obstáculos. Entendem ser mandados. Não têm uma compreensão objetiva de liberdade e criatividade!

Dentro de limitações, sistemas de crenças e ordens, vocês entendem a criatividade: criatividade é uma expressão artística. Bastante incorreto, mas essa é a identificação de vocês. É bastante limitada e dirigida de maneira muito específica, e é isso que a sua realidade oficialmente aceita lhes dita dentro dos seus sistemas de crenças, mas existem MUITAS outras escolhas de expressão da criatividade além das expressões meramente artísticas!

Toda situação começa neutra

BASHAR · A REALIDADE E O MUNDO

Nenhuma situação vem com significado pronto: o significado é o que você dá a ela.

Ajuda a ver que o efeito de cada situação depende do sentido que você dá a ela.

Como fazer

1. Diante de uma situação, lembre que ela começa neutra.
2. Seja honesto sobre o significado que você aprendeu a dar a ela.
3. Escolha vê-la como algo positivo e deixe por isso mesmo.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÕES "SITUAÇÕES NEUTRAS" E "NÃO A VOCÊ... ATRAVÉS DE VOCÊ!"

Neste ponto, lembramos a todos vocês, mais uma vez, da seguinte informação: cada situação da realidade é, fundamentalmente, neutra no início. Nenhuma situação vem com um "significado embutido". Vocês são criados para pensar que certas coisas têm de significar determinada coisa porque têm determinada aparência. Vocês, de forma subconsciente, inconsciente e às vezes até consciente, dão o significado automaticamente à situação neutra quando ela chega. Se você atribui um significado positivo a uma circunstância neutra, só pode obter dela um efeito positivo. Se

atribui um significado negativo a uma circunstância neutra, recebe de volta um efeito negativo.

Lembro vocês: o que discutimos aqui não é simplesmente uma filosofia, mas a física e a mecânica da Criação. Não estamos falando de "fingir" que algo é positivo para você quando você realmente sente que é negativo. Não estamos falando de enganar a si mesmo. A ideia é ser honesto na comunicação sobre o que você realmente aprendeu a acreditar que uma situação significa.

Lembramos que, por mais que você diga a si mesmo uma e outra vez: "Isto é positivo; isto é positivo; isto é positivo", se na verdade você está tremendo de medo enquanto diz isso, o que você está realmente dizendo é que acredita: "Isto é negativo, isto é negativo, isto é negativo", e é por isso que você precisa de tanto reforço positivo.

Sempre que você sente que precisa continuar "se protegendo", na verdade está dizendo que acredita mais fortemente no poder do lado negativo de uma situação do que simplesmente confiar na sua escolha de vê-la como algo positivo e deixar por isso mesmo; sabendo que, se essa foi a escolha que você fez, ela não pode se transformar em negativa a menos que você escolha que isso aconteça.

A sua realidade não tem mente própria. Ela não pode mudar sem você. Você pode fingir que é assim, mas não existe isso de dizer: "Bem, aconteceu desse jeito. Não sei por quê, simplesmente aconteceu." A vida não acontece a você; ela acontece através de você. Porque cada um de vocês é os olhos da Criação. Cada ser da Criação é mais uma forma que a Criação tem de ver a si mesma de

um ângulo diferente, de uma perspectiva diferente. Mas vocês foram criados como um "eu" com livre-arbítrio. Vocês podem decidir qual aspecto da Criação vão ver e como vão vê-lo.

Muitos de vocês aprenderam a pensar que os sentidos físicos servem para "ver" a realidade. Aprenderam a pensar que os sentidos físicos são janelas que permitem ver o Universo. De certa forma, isso é verdade; mas os seus sentidos são menos uma janela e mais um filtro, que deixa de fora 99% de tudo o que vocês não precisam ver ou não querem ver. Os seus sentidos permitem ver somente a realidade em que vocês acreditam com mais força; é para isso que eles servem. Quando vocês ampliarem a consciência do que poderiam estar vendo, os seus sentidos se ampliarão para incluir isso.

As circunstâncias são cenário neutro

ELAN · A REALIDADE E O MUNDO

Nada do que acontece tem significado próprio: quem dá o significado é a sua decisão.

Devolve a você o poder de interpretar qualquer situação a partir de quem escolheu ser.

Como fazer

1. Pergunte: como esta situação me serve exatamente como é?
2. Lembre-se de quem você prefere ser antes de interpretar.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "A DECISÃO"

Entenda, sem sombra de dúvida: por causa da metodologia de "causa e efeito" que vocês criam na realidade por meio das suas ações (você realiza uma ação que considera uma "causa" e depois recebe um "efeito")... VOCÊ TEM A TENDÊNCIA DE JULGAR A SI MESMO CONTRA O PANO DE FUNDO das suas CIRCUNSTÂNCIAS, da sua "SITUAÇÃO."

Se você começar a entender que todos esses resultados, todas essas CIRCUNSTÂNCIAS, NÃO TÊM SIGNIFICADO "EMBUTIDO", que são UM CONJUNTO NEUTRO DE ADEREÇOS (POR MAIS QUE POSSAM PARECER NA SUPERFÍCIE)... então você dá a si mesmo o poder de interpretar essa circunstância (essas situações) por meio do novo você que agora decidiu ser.

Agora, se esse você for um ser empoderado, dirá: "BEM, COMO ESTA SITUAÇÃO ME SERVE EXATAMENTE COMO ELA É"... e então terá o resultado de receber um serviço de uma circunstância, de receber um serviço de uma situação que antes rotulava de "negativa", ou rotulava de "evidência" que parece sustentar a ideia: "BEM, ACHO QUE NÃO MUDEI NADA."

E qualquer circunstância que pareça negativa, e pareça "evidência" de que você não é a nova pessoa que deseja ser, é, "DO OUTRO LADO DA MOEDA", UMA OPORTUNIDADE DE SE REESTABELECER, DE SE REALINHAR COM QUEM VOCÊ PREFERE SER, ao "relembrar" a si mesmo:

"Ah, embora esta circunstância possa parecer negativa, o eu que prefiro ser já não escolhe interpretar as coisas desse jeito... este é o novo eu e, por isso, a minha interpretação de qualquer conjunto de circunstâncias também é nova, e posso extrair como cada circunstância me serve."

Todo o tempo, ao adotar essa abordagem, mantendo a ideia de ser quem você prefere e confiando nessa decisão e agindo assim... VOCÊ ESTÁ CRIANDO UM NOVO CONJUNTO DE CIRCUNSTÂNCIAS.

E assim a situação externa na sua vida parece mudar, mas em geral só se você estiver disposto a USAR, desde o primeiro momento em que toma a decisão: "Eu sou agora esta pessoa PREFERIDA"... a CONSCIÊNCIA dessa pessoa preferida para interpretar o seu conjunto atual de circunstâncias (que, fisicamente falando, podem parecer resultar de perspectivas mais antigas). Mas a nova

interpretação muda completamente o efeito da circunstância, em vez de perpetuá-lo sem parar, sem parar.

Assim, por mais repetitivos que os seus problemas pareçam ter sido, eles só PARECEM "repetições" porque você adota uma abordagem semelhante, uma interpretação semelhante e, em última instância, um conjunto de ações semelhante, quando percebe e conclui... "LÁ VEM ELE DE NOVO!"

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "SER ESSA PESSOA, VOCÊ LOGO DESCOBRIRÁ"

AS PRÓPRIAS CIRCUNSTÂNCIAS SÃO NEUTRAS. ELAS SÃO UM CONJUNTO NEUTRO DE ADEREÇOS, SEM SIGNIFICADO "EMBUTIDO".

Você atribui o significado. Você assume a confiança no significado que atribuiu. De certo modo, atribuir significado é decidir... tomar uma decisão... confiar nessa decisão... agir a partir da confiança. E, se for uma interpretação negativa, você só pode experimentar um resultado negativo. Então esteja disposto (se quiser) a começar a ver pelos olhos... pelos sentidos... pela interpretação e percepção da sua decisão positiva e completamente empoderada sobre "quem você é", e nada... NADA (eu disse "nada"? ... acho que sim.) TEM QUALQUER INFLUÊNCIA SOBRE VOCÊ, DE MANEIRA ALGUMA, EXCETO A SUA DECISÃO.

E a sua "interpretação" é simplesmente a receptividade que permite que você reafirme a sua decisão... ou a mude. Mas, em última instância... A SUA INTERPRETAÇÃO RESULTA EM DECISÃO (numa decisão).

Crenças não são ruins

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Elias diz que ter uma crença não é errado nem mau. A crença que você não aceita gera expectativa e julgamento, e é aí que mora o conflito.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 347, 11 DE DEZEMBRO DE 1998

CAROLE: […] Tive um sonho: havia uma mala grande, e eu procurava lá dentro o que eram os meus filhos, ou eu os chamava de meus bebês, mas eles eram muito, muito pequenos, quase do tamanho de ratos, e não estavam lá. Tinham sumido. […]

ELIAS: […] Você se imagina participando, pois empresta muita energia nessa direção, e também participa com muita força dos sistemas de crenças e das ações e comportamentos oficialmente aceitos da família.

CAROLE: É verdade.

ELIAS: Por isso você se oferece, no estado de sonho, imagens que, de um lado, lhe dão informação sobre a vastidão da essência e o fato de ela não caber em nenhum invólucro e, de outro, reforçam o seu próprio alinhamento com os seus sistemas de crenças em relação à família.

Deixe-me dizer também que, quando eu digo que você pode estar alinhado com um sistema de crenças em particular, isso não é errado. Também não é mau. Certos sistemas de crenças que vocês

têm limitam as suas interações e a sua criatividade, mas certos sistemas de crenças também lhes dão conforto, pois são familiares.

É bastante fácil para vocês olhar os sistemas de crenças que PENSAM ser negativos e, nisso, ir na direção de desvalorizá-los, OU se permitir ver-se muito amplos (com humor), examinar os aspectos desses sistemas de crenças e dizer que vão aceitá-los e soltá-los!

Na verdade, na maior parte, vocês olham os aspectos dos seus sistemas de crenças, rotulam certos sistemas de crenças como negativos ou pouco benéficos para vocês e, nisso, tentam alterar, mudar ou descartar esses sistemas de crenças.

Mas, quando vão para a área dos sistemas de crenças com os quais se alinham, que consideram benéficos, vocês ficam bastante à vontade e acham que não há necessidade de alterá-los! A terminologia de vocês para isso é que são sistemas de crenças que "funcionam". (Sorrindo, e risos)

Eles não lhes trazem conflito, e vocês estão certos: alguns sistemas de crenças NÃO criam conflito com vocês. Eu lhes digo que se apegar aos seus sistemas de crenças, sejam eles positivos ou negativos na sua visão, LIMITA vocês em algumas áreas.

TODOS os sistemas de crenças aos quais vocês se apegam e que não aceitam vão limitar a sua criatividade e as suas expressões. Isso não é mau!

Eu entendo bem que este é um conceito muito difícil de entender, pois vocês entram automaticamente na área do julgamento e dizem

a si mesmos, nos seus pensamentos, que todos esses termos, essas palavras, têm conotações negativas.

Na realidade de vocês, no que vivenciam, sim, podemos dizer que podem ser negativos. Numa visão mais ampla desses conceitos, não são negativos. São escolhas.

Mas até esses sistemas de crenças que vocês consideram sistemas "que funcionam", aqueles com os quais se alinham e que não lhes trazem conflito, também limitam a sua criatividade e a ampliação da sua consciência; e, se vocês se permitirem ACEITAR esses sistemas de crenças, poderão ampliar a sua consciência e realizar muito mais e oferecer muito mais, não só a si mesmos, mas a todos os outros indivíduos em foco físico, na sua expressão de energia.

Deixe-me lembrar que se apegar aos sistemas de crenças e não aceitá-los cria expectativas e julgamentos. Todos os sistemas de crenças criam julgamentos e expectativas, e esses dois elementos criam boa parte dos seus conflitos, e é isso que vocês procuram eliminar: o seu conflito.

O que são sistemas de crenças

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

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

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 45, 15 DE OUTUBRO DE 1995

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

SESSÃO 147, 12 DE JANEIRO DE 1997

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

SESSÃO 168, 28 DE ABRIL DE 1997

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

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

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

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

SESSÃO 711, 21 DE OUTUBRO DE 2000

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

SESSÃO 450, 19 DE AGOSTO DE 1999

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

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

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

Aceitar a crença, não mudá-la

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

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

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 133, 17 DE NOVEMBRO DE 1996

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

SESSÃO 185, 21 DE JUNHO DE 1997

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

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

SESSÃO 188, 29 DE JUNHO DE 1997

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

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

SESSÃO 271, 2 DE ABRIL DE 1998

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

SESSÃO 279, 12 DE MAIO DE 1998

MICHAEL: […] A minha mãe já perguntou a você sobre uma ação financeira que estamos criando juntos, e eu queria saber: fizemos algum progresso em manifestá-la fisicamente? (Pausa)

ELIAS: Em parte, embora vocês também criem bloqueios nessa área com a energia conjunta de vocês; pois certos elementos da realidade vocês criam sem questionar. Não há questionamento, e sim um saber de que certos elementos vão se manifestar, e nisso eles se manifestam. Nesta situação, cada um de vocês mantém, por baixo, questionamento e dúvida, e nisso também bloqueia a manifestação.

MICHAEL: Certo. Isso tem a ver com sistemas de crenças, ou só com o questionamento?

ELIAS: Tudo o que vocês manifestam é influenciado por sistemas de crenças; neste caso, pela crença de que você talvez não crie certos elementos a partir do nada.

MICHAEL: Hmm. É uma crença que eu e a minha mãe temos em comum?

ELIAS: Correto: a de que isso cai na área do pensamento fantasioso e da imaginação, que, pela crença, não são realidade. Isso bloqueia a materialização daquilo que vocês querem materializar.

[…]

ELIAS: Nesta situação, se vocês escolhem manifestar por inteiro, sugiro que examinem esses sistemas de crenças e lidem com eles, pois, enquanto continuarem a mantê-los, também vão continuar a bloquear a manifestação física que escolhem.

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

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

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

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

Crença não é verdade

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

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

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 1290, 15 DE MARÇO DE 2003

VERONICA: E, quando ele estuda as próprias consciências, onde entra o pensamento? Como ele, ou qualquer um de nós, sabe se é pensamento ou consciência verdadeira? Isto é a verdade, ou é só um pensamento meu por causa dos meus sistemas de crenças? Existe alguma vez uma verdade?

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

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

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

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

ELIAS, SESSÃO 1368, 7 DE JUNHO DE 2003

ELIAS: Neste dia vamos identificar a sua próxima onda na consciência, a que mais afeta os indivíduos da família Sumari [uma das famílias de essência]. Seria o sistema de crenças da verdade.

[…]

JIM: As nossas crenças mais fortes nós identificamos para nós mesmos como verdades.

ELIAS: Correto!

[…]

JIM: …porque, se alguém diz algo que contradiz isso…

[…]

ELIAS: ISSO está correto, e ISSO é o que está sendo tratado nesta onda, em associação com este sistema de crenças da verdade. Vocês o expressam todos os dias nos seus focos. Vocês se associam a ele continuamente. Muitas das suas respostas automáticas são associadas, dentro de vocês, à verdade.

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

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

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

É isto que gera o enorme conflito que vocês veem agora no seu planeta, no seu mundo: pessoas que expressam as suas verdades e as diferenças entre as suas verdades, e não há cedência. Pois vocês não questionam as suas próprias verdades e, por isso, elas

precisam ser absolutas e precisam ser aceitas por todas as outras pessoas, já que a sua verdade é A verdade e a verdade de outra pessoa é errada, e é questionada.

Duplicidade: o bom e o mau

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

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

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 180, 3 DE JUNHO DE 1997

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

SESSÃO 160, 30 DE MARÇO DE 1997

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

automáticos. Vocês sustentam questões muito profundas que criaram ao longo do seu foco.

SESSÃO 170, 2 DE MAIO DE 1997

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

SESSÃO 328, 3 DE OUTUBRO DE 1998

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

SESSÃO 619, 25 DE MAIO DE 2000

JOE: Mas, ao escolher a opção de menos conflito, talvez eu também tenha admitido que, ao me alinhar com aquela crença, eu me dava menos liberdade do que talvez devesse ou pudesse ter e, com isso, também reconhecia ter menos confiança em mim do que gostaria.

ELIAS: Ah, e isso lhe oferece a oportunidade de ver, dentro de você, como percebe algumas expressões ou alguns movimentos da sua realidade como melhores que outros, e esse é justamente o ponto: permitir-se reconhecer a força da influência da crença da duplicidade. É ela que lhe expressa e lhe dita a percepção de que existem métodos melhores, ou de que você mesmo pode ser melhor se se esforçar mais e criar de um jeito melhor.

(Nota da transcrição: o que segue foi dito com muita intensidade.)

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

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

TODAS essas expressões são influências da duplicidade. TODAS essas expressões disfarçam o agora e disfarçam a sua percepção,

ditando a ela que vocês não são adequados no presente, não são bons o bastante e não são perfeitos.

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

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

[…]

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

Eles são imensamente poderosos, e este sistema de crenças em particular, o da duplicidade, não é apenas poderoso, e não só se expressa em si mesmo, mas, como ofereci muitas vezes nesta informação, ele – por assim dizer – se prende a todos os outros sistemas de crenças e se entrelaça em TODA expressão da sua realidade física.

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

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

Crença invisível parece fato

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Seth diz que uma crença central só fica invisível quando você a toma por fato da vida. Ela decide o que você nota e o que deixa passar.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 618, P. 51 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Partes separadas da sua mente podem conter câmaras de material inativo. Essa informação não faz parte da estrutura organizada dos seus pensamentos habituais; embora os dados estejam disponíveis à consciência, você pode ficar relativamente cego a eles.

Em geral, quando você olha para dentro da sua mente consciente, faz isso por um motivo particular, para achar alguma informação. Mas se você se treinou para acreditar que esses dados não estão disponíveis à consciência, não lhe ocorrerá procurá-los na sua mente consciente. Se, além disso, os seus dados conscientes estão fortemente organizados em torno de uma crença central, ela o deixará automaticamente cego para a experiência que não se liga a ela.

Uma crença central só é invisível quando você a considera um fato da vida, e não uma crença sobre a vida; só quando você se identifica tão por completo com ela que passa a focar as suas percepções, automaticamente, nessa linha específica.

Por exemplo, eis uma crença central aparentemente muito inocente: “Sou um pai ou uma mãe responsável.”

À primeira vista, não há nada de errado nessa crença. Se você a mantém sem examiná-la, porém, pode descobrir que a palavra "responsável" é bem carregada e reúne outras ideias que você também não examinou. Qual é a sua ideia de ser responsável? Conforme a sua resposta, você pode descobrir se a crença central trabalha a seu favor ou não.

Se responsável significa "preciso ser pai ou mãe vinte e quatro horas por dia, com exclusão de todo o resto", então você pode ter problemas, pois essa crença central pode impedi-lo de usar outras capacidades que existem à parte da sua condição de pai ou mãe.

Você pode passar a perceber todos os dados físicos pelos olhos dessa crença central e de mais nada. Não vai mais olhar para a realidade física com o espanto de uma criança, nem com a curiosidade sem estrutura de um indivíduo, mas sempre com olhos de pai ou de mãe. Assim, você se fecha para boa parte da experiência física.

A crença central chama as outras

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Segundo Seth, uma crença central reúne as parecidas e atrai os dados que combinam com ela. As crenças agem como matéria viva, que se agrupa e protege a si mesma.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 618, P. 51 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Agora, por telepatia, você também vai atrair dados inconscientes que se encaixam nesse padrão rígido, conforme a força e a teimosia dessa ideia e conforme você esteja disposto ou não a lidar com ela. Você pode estreitar ainda mais a sua vida, até que toda informação, de qualquer tipo, fique relativamente invisível para você, a menos que toque a sua realidade de pai ou mãe.

Agora: a crença central que dei é de um tipo só.

Você mantém algumas suposições básicas que também são crenças centrais. Para você, elas parecem definições. Fazem tanto parte de você que você as dá por certas. A sua ideia de tempo é uma delas.

Você pode gostar de manipular pensamentos sobre o tempo na sua mente. Pode se pegar pensando que o tempo é, no fundo, diferente da experiência que você tem dele, mas, fundamentalmente, você acredita que existe nas horas e nos anos, que as semanas vêm até você uma de cada vez, que você está preso na correnteza das estações.

Naturalmente, a sua experiência física reforça essa crença. Por isso, você estrutura a sua percepção em função dos intervalos que parecem acontecer entre os eventos. Isso, por si só, obriga você a concentrar a atenção numa só direção e o desencoraja de perceber os eventos da sua vida de outras maneiras.

[…]

A ideia de ser pai ou mãe responsável, por exemplo, pode levar com facilidade a outras estruturas psíquicas que envolvem responsabilidade, de modo que os dados são aceitos pelo próprio valor. Você pode até pensar que é errado ver qualquer situação a não ser pela sua condição de pai ou mãe.

A crença na culpa, portanto, seria uma estrutura de cimento que manteria unidas outras crenças centrais semelhantes e acrescentaria força a elas. Você deve entender que elas não são simples ideias mortas, como entulho dentro da sua mente. São matéria psíquica. Em certo sentido, então, estão vivas. Elas se agrupam como células, protegendo a própria validade e identidade.

A mente junta as provas da crença

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Seth ensina que a mente consegue provar quase qualquer ideia, porque só conta as provas que combinam com a premissa. Quem junta outras provas passa a ver outro quadro.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 7, 28 DE AGOSTO DE 1980 (A ABORDAGEM MÁGICA)

Agora: o intelecto é bem mais voltado para o social do que em geral se entende. Parte disso, de novo, é difícil de explicar (pausa), mas, de certo modo, o intelecto é um fenômeno cultural (sublinhado). Ponto final.

Ele é espantosamente flexível: conforme as estruturas de crenças de qualquer período histórico, pode se orientar segundo essas crenças, usando toda a sua capacidade de raciocínio para pôr em foco esse quadro de mundo, juntando os dados que concordam e rejeitando o que não concorda.

Obviamente, a mente pode usar a capacidade de raciocinar, por exemplo, para concluir que existe um único deus por trás do funcionamento do mundo, que existem muitos deuses, que a divindade é uma fantasia, ou que o próprio mundo não nasce de nenhuma fonte razoável. Nova frase: como as estatísticas, a capacidade de raciocinar pode ser usada para chegar a quase qualquer conclusão. Isso se faz, de novo, levando em conta, dentro de qualquer sistema de raciocínio, apenas as provas que concordam com as premissas do sistema.

Essa flexibilidade dá à espécie grande variação em suas atividades psicológicas, culturais, políticas e religiosas. (Pausa longa.) Quando qualquer sistema de raciocínio se torna rígido demais, porém, sempre há ajustes que deixam outras informações entrar; do contrário, é claro, os seus sistemas de crenças nunca mudariam.

[…]

Você consegue aquilo em que se concentra, e as suas crenças são em grande parte responsáveis pelas áreas em que você se concentra.

Não existem métodos mágicos, apenas naturais, que você usa o tempo todo, embora em alguns casos os use para crenças que toma por verdades, quando na verdade são suposições bastante falhas. Um pequeno exemplo, que, aliás, Ruburt finalmente percebeu; mas é um belo caso de métodos naturais. Ele o usou muito bem, ainda que os resultados, a princípio, não fossem agradáveis. Mostra também o entendimento crescente de Ruburt:

Ele ouviu a previsão do tempo para amanhã (ontem), gemeu, pensou num dia muito desconfortável, de 90 graus Fahrenheit (cerca de 32 °C), e se imaginou sofrendo com o calor. De fato, começou a sentir mais calor. Num instante lembrou dias anteriores de desconforto e, no momento seguinte, projetou esses dias para o fim de semana. Sentiu-se preso. No meio desse processo tentou se pegar no ato, mas acreditava que o seu corpo não aguentava o calor, e essa crença pesou mais do que a intenção de mudar os pensamentos, que por isso continuaram voltando por uns dez minutos.

Ele continuou, porém, a lembrar a si mesmo que não ia se preocupar hoje com o amanhã, de qualquer forma. Disse a si mesmo que a previsão podia estar errada e começou a usar o intelecto para juntar provas que, de um jeito ou de outro, pudessem trazer uma experiência diferente e mais benéfica. Fez isso reconhecendo o modo como antes vinha montando o quadro à maneira antiga, juntando todas as provas que se encaixavam nele. Usou o mesmo processo, só que para um quadro mais benéfico, e o processo funciona. Basta você se tornar consciente dele.

A sua experiência vai seguir a sua concentração, a sua crença e a sua expectativa. A mente é uma grande discriminadora. Pode usar o raciocínio para produzir quase qualquer experiência possível dentro do seu referencial.

A crença escondida está ao alcance

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Seth explica que as crenças inconscientes são só menos notadas. Elas ficam ao alcance da mente consciente, e as negativas podem bloquear a passagem entre as duas estruturas.

Nas palavras de Seth

SETH, REPROGRAMANDO A AUTOESTIMA (COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS), P. 275

A cura pode envolver ajuda em muitos níveis, é claro. O mundo da comunicação normal eu chamo de Estrutura 1, enquanto a Estrutura 2 representa aquele mundo interior em que, de fato, todo o tempo é simultâneo e ações que levariam anos no tempo normal podem acontecer num piscar de olhos.

Em resumo, a Estrutura 1 trata de todos os eventos de que você normalmente está consciente.

A Estrutura 2 envolve todos aqueles processos espontâneos que acontecem abaixo da sua atenção consciente. Quando você é muito jovem, as suas crenças são bem claras, isto é, as suas tendências e expectativas conscientes e inconscientes estão em harmonia. À medida que você cresce, porém, e começa a acumular crenças negativas, as suas crenças conscientes e inconscientes podem ficar bem diferentes.

Conscientemente você pode querer expressar certas capacidades, enquanto inconscientemente tem medo de fazê-lo. As crenças inconscientes, porém, não são realmente inconscientes. Você

apenas está menos consciente delas do que das crenças normalmente conscientes. As crenças negativas podem bloquear as passagens entre a Estrutura 1 e a Estrutura 2. É uma ótima ideia, para quem passa por qualquer tipo de dificuldade, fazer o exercício simples a seguir.

Relaxe o máximo que puder. Fique confortável numa cadeira ou numa cama. Diga a si mesmo, mentalmente, que você é uma pessoa excelente e que quer se reprogramar, livrando-se de qualquer ideia que contradiga essa afirmação.

Depois, lembre a si mesmo, com suavidade, mais uma vez: "Sou uma pessoa excelente", acrescentando: "É bom e seguro eu expressar as minhas próprias capacidades, pois, ao fazer isso, expresso a própria energia do universo."

Frases diferentes com o mesmo sentido podem lhe vir à mente. Se vierem, use-as no lugar das que dei.

O ponto de poder é o presente

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Para Seth, o presente é o ponto de onde você governa a experiência. Dali, a crença de agora reorganiza o passado e forma o futuro.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 654, P. 282 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Você governa as suas experiências a partir do ponto focal do seu presente, onde as suas crenças se cruzam diretamente com o corpo e o mundo físico, de um lado, e com o mundo invisível de onde você tira energia e força, do outro. Isso vale para indivíduos, sociedades, raças e nações, e para as atividades sociológicas, biológicas e psíquicas.

Na prática diária, tente se concentrar por um tempo em capacidades aparentemente secundárias, aquelas que você considera latentes. Se fizer isso com constância, usando a imaginação e a vontade, essas capacidades vão ganhar destaque no seu presente. As crenças atuais vão reprogramar e alterar a experiência passada. Não se trata apenas de eventos passados, esquecidos, percebidos de modo inconsciente, serem reunidos de um jeito novo e organizados sob um novo título, mas de que, naquele passado (agora imperceptível), toda a resposta do corpo a eventos aparentemente passados vai mudar.

O seu desejo ou a sua crença estará, literalmente, alcançando o tempo para trás e ensinando truques novos aos nervos. Reorganizações definidas nesse passado vão ocorrer no seu

presente, permitindo que você se comporte de maneiras inteiramente novas.

O comportamento aprendido, portanto, altera não só o presente e o futuro, mas também a conduta passada. O seu poder, como consciência racional focada no presente, lhe dá oportunidades de criatividade que você apenas começa a entender vagamente. À medida que aprender, você vai passar a apreciar, automaticamente, a natureza multidimensional não só da sua espécie, mas também das outras. O momento, como você o entende, é então o referencial criativo pelo qual você, o eu não físico, forma constantemente a realidade corpórea e, por essa janela para a existência terrena, forma tanto o futuro dela quanto o passado.

Você cria o mundo que conhece

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Você escreve a sua realidade pelas crenças que tem, e os sentidos mostram o resultado delas.

Devolve a você a autoria da vida e mostra onde olhar quando algo não vai bem.

Como fazer

1. Observe o que você vê hoje como resultado das suas crenças.
2. Pergunte-se que crença sustenta cada cena que se repete.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 1: NÃO TENHO UM CORPO FÍSICO E, AINDA ASSIM, ESTOU ESCREVENDO ESSE LIVRO

Primariamente sou um mestre, mas não sou um homem de letras per si. Primariamente sou uma personalidade com uma mensagem: Você cria o mundo que você conhece. Você foi presenteado, talvez com o melhor presente de todos: a habilidade de projetar seus pensamentos na forma física.

O presente traz uma responsabilidade e muitos de vocês são tentados a se elogiarem sobre o sucesso de suas vidas e culpar Deus, o destino e a sociedade por suas falhas. Da mesma maneira, a humanidade tem a tendência de projetar sua própria culpa e seus próprios erros na imagem de um deus-pai, que parece estar crescendo no cansaço de muitas reclamações.

O fato é que cada um de vocês cria sua própria realidade física; e em massa, vocês criam ambos, as glórias e os terrores que existem em sua experiência terrena. Até que vocês percebam que são os criadores, irão recusar aceitar essa responsabilidade. Ninguém pode culpar um diabo pelos infortúnios do mundo. Vocês já cresceram bastante em sofisticação para perceber que o diabo é uma projeção de sua própria psique, mas não cresceram o bastante em sabedoria para aprender como usar sua criatividade construtivamente. A maioria de meus leitores está familiarizada com o termo "musculoso demais" [em inglês, muscle-bound: tão musculoso que perde a flexibilidade]. Como espécie, vocês se tornaram "presos ao ego", mantendo uma rigidez espiritual, com as porções intuitivas do eu, negadas ou distorcidas além de qualquer reconhecimento.

SETH FALA, CAPÍTULO 11: ESCOLHAS PÓS-MORTE E OS MECANISMOS DA TRANSIÇÃO

Bastante simplesmente, uma crença no bem sem uma crença no mal, pode parecer altamente irreal a você. Essa crença, porém, é o melhor tipo de seguro que você pode ter, tanto durante a vida física quanto posteriormente.

Isto pode ser uma afronta para seu intelecto e a evidência de seus sentidos físicos pode gritar que isto é falso; contudo, uma crença no bem sem uma crença no mal é de fato altamente realístico, já que na vida física ela mantém seu corpo mais saudável, mantém você psicologicamente livre de muitos medos e de dificuldades mentais, e lhe traz um sentimento de facilidade e espontaneidade no qual o desenvolvimento de suas habilidades possam ser melhor atingidas. Após a morte isso o liberará da crença em demônios e

inferno, e de uma punição forçada. Você estará melhor preparado para entender a natureza da realidade como ela é. Entendo que o conceito realmente ofenda seu intelecto e que seus sentidos pareçam negá-lo. Ainda assim, você já deveria ter percebido que seus sentidos lhe dizem muitas coisas, que não são verdadeiras; e lhe digo que seus sentidos físicos percebem uma realidade que é um resultado de suas crenças.

Acreditando no mal, você, é claro, o perceberá. Seu mundo não tentou a experiência, até agora, que o poderia salvar. O Cristianismo foi uma distorção dessa verdade principal – quer dizer, o cristianismo organizado, como você o conhece. Não estou falando aqui simplesmente dos preceitos originais. Eles receberam uma rara chance e discutiremos isso posteriormente nesse livro. A experiência que transformaria seu mundo operaria na ideia básica de que você cria sua própria realidade de acordo com a natureza de suas crenças, e que toda a existência era abençoada e que o mal não existia nela. Se estas ideias fossem seguidas individualmente e coletivamente, então a evidência de seus sentidos físicos não encontraria contradições. Eles perceberiam o mundo e a existência como bons.

A crença não tem energia própria

BASHAR · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Tudo o que você sente é a sua energia, de mais ninguém. A crença só filtra essa energia e a devolve com certa vibração. Nenhuma força de fora segura você.

Nas palavras de Bashar

LANÇANDO NOVA LUZ SOBRE CRENÇAS NEGATIVAS, 31 DE JULHO DE 2021

A primeira coisa que é muito importante entender neste conceito que estamos compartilhando com você hoje é que qualquer coisa, qualquer coisa que você experimenta internamente é energia sua, de mais ninguém. Não pode ser de outra maneira. […] Isso não significa que não possa haver outros seres com os quais você esteja interagindo ou se alinhando, que têm sua própria energia e talvez tenham suas próprias agendas e suas próprias intenções, sejam eles seres humanos ou não humanos. Esse não é o ponto. […] Você está criando aquela experiência, aquela experiência interna, […] com a sua própria energia, porque essa é a única coisa com a qual você tem que trabalhar: você, na sua realidade.

[…] Falamos sobre como as crenças negativas, como qualquer outra, tentarão se perpetuar, fazendo o que precisam fazer para evitar que você as deixe ir. Mas, quando você expressa a ideia de que alguma forma de energia está impedindo você de fazer isso ou aquilo, é muito importante lembrar que tudo o que você está sentindo, de fato, é a sua energia. As crenças não têm energia própria […]. Elas têm que usar a sua energia e fazer com que você

a sinta de uma certa maneira [...]. Então, elas estão pegando emprestada a sua energia, [...] filtrando a sua energia através da crença e refletindo-a para você numa certa vibração, que representa a crença, a fim de dar a você a experiência de que outra coisa está controlando você, outra coisa está forçando você [...]. Mas é tudo sobre você. Cada parte disso é a sua energia.

A crença negativa promete uma recompensa

BASHAR · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

> **Nota do MPR:** Nesta sessão, Bashar usa um diagrama: a crença negativa vai no centro, e os truques que a sustentam ficam ao redor.

A crença negativa paga você por acreditar nela, com a sensação de estar seguro. E usa a dúvida para você não ir conferir se ela é verdade.

Nas palavras de Bashar

MUROS DE TIJOLOS E CRENÇAS, 9 DE FEVEREIRO DE 2022

Nosso truque pessoal favorito de crença negativa é aquele que vocês veem chamado de recompensa. Este é um de seus pequenos truques mais insidiosos: recompensar você por acreditar na crença negativa […]. É onde ela usa o mecanismo motivacional. É onde ela atribui um resultado aparentemente gratificante por você ter escolhido o caminho negativo, e faz você se sentir bem consigo mesmo, e faz você se sentir seguro e protegido por ter escolhido o caminho mais seguro, que é apenas outra maneira de dizer a crença negativa, neste caso. Portanto, ao reconhecer que ela usa todos esses truques, você pode começar a examinar de fato cada um deles.

E a maneira de usar este modelo é pegar crenças negativas específicas, examiná-las das maneiras que discutimos antes, descobrir qual é essa crença, como, por exemplo, "eu não sou amado", colocá-la no centro do diagrama e olhar para todas as diferentes maneiras como os truques são usados para reforçá-la […]. Uma das formas mais insidiosas de reforçar a sua incapacidade de seguir nessa direção é fazer você acreditar que, se

você realmente procurar o lado positivo dessa crença, não o encontrará, porque não existe tal coisa. E, portanto, quando você for procurar e descobrir que não existe, ficará desapontado, e então descobrirá que é tão ruim quanto lhe disseram que é. E, assim, para evitar a todo custo esse reforço do eu negativo, você simplesmente permanece dentro do eu negativo. Veja como isso é insidioso. […] O negativo em que você está é, pelo menos, melhor do que provar que o negativo é verdade.

A crença central sustenta as outras

BASHAR · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

As crenças ficam em camadas, como as de uma cebola. No fundo há um núcleo que sustenta todas. Entender esse núcleo ajuda com qualquer crença que apareça depois.

Nas palavras de Bashar

MUDANDO AS CRENÇAS ESSENCIAIS, 17 DE SETEMBRO DE 2021

Por isso, ao fazer isso, é muito importante ter clareza absoluta de definição sobre quais são as crenças que você recebeu dos seus pais, da sociedade em geral, ou às vezes até o que você pode ter escolhido trazer consigo, simplesmente como algo que escolheu explorar, se você se conecta com a ideia de vidas passadas e vidas futuras. Tudo isso existe ao mesmo tempo, então é mais uma conexão cruzada com alguma outra vida que está acontecendo agora, simultaneamente. Mas, seja como for que você faça essa relação, ou como precise explicá-la ou montá-la para si mesmo para ter a experiência e explorá-la, ter clareza das definições, ter clareza dos sistemas de crenças, é decisivo. Sobretudo quando você está lidando com crenças centrais, porque, como o nome crença central indica, você montou esses sistemas de crenças em camadas, como uma cebola.

Muitas vezes será mais fácil descascá-las e chegar ao centro, para entender a base que sustenta, mantém e perpetua todas as outras crenças das camadas de cima. Mas, ao dar a si mesmo camadas, lidar primeiro com as camadas de fora, ou de cima, como preferir ver, e ir descascando uma a uma, dá prática, dá experiência em

lidar com crenças. E chegar às crenças centrais vai permitir as maiores mudanças na sua vida e vai lhe dar as técnicas, as ferramentas e a capacidade de lidar com quaisquer outras crenças que possam surgir em outros momentos da sua vida dali em diante. Então, lide com as questões centrais, com a crença central que sustenta todas as outras.

Mesmo que você tenha descascado até o centro, chegado lá e feito mudanças no nível central, isso não quer dizer que não possa ter se preparado para explorar outras coisas, que não possa trazer outros padrões de crença em outro momento. E esses padrões também vão se ligar à crença central. Ao lidar com a crença central e aprender a lidar com ela, você vai estar mais preparado para lidar com esses outros níveis de crença quando surgirem em outro cenário, em outra área da sua vida. Mas todas essas camadas de cima vão se ligar ao mesmo centro básico, e é por isso que é tão importante entender qual é esse centro, para lidar com todas as diferentes camadas à medida que surgirem em diferentes momentos da sua vida.

O significado vem antes da situação

BASHAR · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Você emite o significado primeiro, e a situação se forma em torno dele.

Mostra por que tudo acontece por uma razão sua e como trocar o significado muda a situação.

Como fazer

1. Olhe para a situação como neutra.
2. Descubra que significado você emitiu para atraí-la.
3. Decida se quer manter esse significado ou dar um novo a ela.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÃO "ATRIBUINDO SIGNIFICADO"

P: Depois de ouvir muitas centenas de horas das suas interações com as pessoas, encontrei dois fios principais que percorrem a sua tapeçaria filosófica. Sei que as duas ideias vêm do mesmo lugar, mas ainda me parecem um pouco contraditórias.

BASHAR: Certo.

P: Uma ideia que você expressou é que todas as situações da nossa vida são fundamentalmente neutras, que elas não têm "significado embutido", como você diz, e que o efeito que recebemos depende do significado que se atribui a elas. Uma segunda ideia que você compartilhou é que "tudo acontece por uma razão"; que não há

"criações supérfluas" no Universo e que tudo é feito de uma expressão sincrônica da mesma coisa única, tudo vindo da mesma consciência ou energia primordial.

Embora eu entenda cada ponto perfeitamente quando os considero separadamente, acho que a segunda afirmação parece contradizer a primeira. Algo "acontecer por uma razão" não implica uma expressão preexistente e, portanto, "não neutra"? Você poderia esclarecer como essas duas percepções podem ser mantidas ao mesmo tempo?

BASHAR: Obrigado, isso é muito simples de conciliar. Entenda que, quando dizemos que tudo acontece por uma razão, o que queremos dizer especificamente é que tudo acontece pela sua razão. As suas razões criam as situações que você atrai para a sua vida. As "razões", traduzidas como "os significados que você atribui automaticamente à vida", atraem e criam as situações que representam os significados que você já está emitindo: a frequência da vibração, ou da expectativa, ou do seu padrão mais forte de medo ou de crença que você está emitindo.

Portanto, as situações que acontecem na vida, embora fundamentalmente neutras, normalmente vêm com o significado "já acrescentado", porque você o forneceu; você já emitiu o significado, as vibrações ou razões pelas quais acredita no que acredita sobre como a vida deveria ser. Por isso você recebe de volta, refletido, o reflexo dos significados que já está emitindo, nas situações tal como elas aparecem para você na realidade física.

O que dizemos ao compartilhar a ideia de que as situações fundamentalmente não têm significado embutido é que esses

significados não vêm de ninguém além de você. Eles não vêm automaticamente do Universo. Não fazem "parte da situação", a não ser pelo fato de que você a criou assim.

BASHAR: Certo.

Portanto, olhar a situação como neutra dá a você a oportunidade de descobrir que significado você pode ter emitido automaticamente para criar a atração, na sua vida, daquela situação com o aparente significado embutido que ela traz, e que ela recebe de você, para começar, para poder aparecer ou se manifestar na sua vida.

Ao olhá-la como neutra, você tem a oportunidade de reavaliar o significado original que costumava criar sobre aquela situação. Além disso, ao vê-la como neutra, você pode decidir se quer que o significado original que emitiu "fique" ou se deseja atribuir a ela um novo significado, mesmo depois de a situação ter sido criada. Você não precisa se prender ao significado original que criou a situação física. De certo modo, todas as coisas devem ser aceitas como vêm, com o significado intacto, porque são os seus significados.

Quando dizemos que você atribui significado a uma situação, não queremos dizer que a situação ocorre e depois você atribui o significado. Queremos dizer que você emite o significado primeiro, o que cria a situação, à qual você então responde ou reage, reforçando ou reavaliando o significado que já havia atribuído a ela. O significado é a semente em torno da qual a situação se forma. O significado vem primeiro, a crença vem primeiro, não a situação. Mas a situação continua sendo fundamentalmente neutra, no sentido de que ela não insiste que o significado que você deu a ela

tem de ser o que ela vai conter "para sempre". Você ainda pode remover o significado original que criou a situação e implantar um novo significado, que então mudará os elementos que se reúnem magneticamente em torno da situação, de acordo com o novo significado que você atribui, e assim reorganizará também a aparência externa da situação. Espero que isso esclareça a pergunta que você fez.

Tudo se resume a uma decisão

ELAN · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Para Elan, a realidade nasce de crenças, emoções, pensamentos e ações. Como você contém todas as crenças, não há o que descartar. Há só a decisão de quem prefere ser.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: TRANSFORME A SUA REALIDADE

Já que você contém tudo...

NÃO HÁ "FORA"... NÃO HÁ "EXTERNO".

NÃO HÁ NADA ALÉM DE VOCÊ EXPERIMENTANDO A SI MESMO.

Então você não pode, de fato, "fugir" de si mesmo, porque tudo o que conseguiria, nesse sentido, é chegar a você mesmo de qualquer jeito. Familiarizar-se com essa ideia permite que você entenda, sem sombra de dúvida...

NÃO HÁ PARA ONDE IR... VOCÊ JÁ ESTÁ LÁ.

E entender, decidir que você já está lá, permite que você experimente a vantagem do que já criou (sem sombra de dúvida) como a sua realidade. Por isso, mergulhar na sua realidade, estar disposto a decidir a sua realidade, é um jeito (em qualquer momento) de você...

TRANSFORMAR A SUA REALIDADE.

Agora (como mencionei antes) você decompõe, ou expressa em gradações, a sua consciência a partir daquele Ser Único... Eterno... Infinito.

A convenção pela qual você faz isso é o que costumamos chamar de uma tríade de sistemas de crenças, que causam emoções, que causam pensamentos, que resultam, por fim, em ação.

O paradoxo da ideia (de que a sua realidade é o resultado das suas crenças, emoções, pensamentos e ações) é que você não tem uma crença sem ter também a outra.

Como eu disse, você contém tudo... você contém todas as crenças. Toda crença que você possa mencionar ou imaginar, você também contém a crença oposta. Faço essa distinção não para confundir nem atrapalhar você, mas só para apontar que, se você entende que já contém tudo, então não há nada a "descartar" nem a processar, e nada a ganhar ou conquistar. Há simplesmente, e tudo se resume a uma palavra... "DECISÃO".

Em cada momento, cabe a você expressar quem prefere ser, EM VEZ de quem outra pessoa diz que você deveria ser, de quem você acha que deveria ser por obrigação com TODO MUNDO, ou de qualquer que seja a sua JUSTIFICATIVA para manter um estado de consciência que NÃO permite expressar ALEGRIA na sua vida.

A bagagem faz você parecer o mesmo

ELAN · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Elan diz que você se decide de novo a cada agora. Você parece a mesma pessoa porque leva junto a bagagem: a ideia de ser quem era um momento atrás.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: TRANSFORME A SUA REALIDADE

Você decide, a cada momento, quem você é. Você cria 100% de quem é em cada momento, agora... agora... agora... agora e agora. Pois o agora é o único tempo realmente, realmente real.

A sua consciência infinita é um eterno agora (um agora simultâneo). E, como expressão LINEAR, em que você cria a APARÊNCIA de uma progressão linear de agoras, em cada um desses agoras (que, aliás, são todos o mesmo agora) você toma uma decisão... "Eu sou esta pessoa... eu sou aquela pessoa." "Sou assim... sou assado." Em geral, você faz isso por meio de um conjunto elaborado de critérios.

Talvez você diga... "Eu sou ESTA pessoa PORQUE isso aconteceu quando eu era CRIANÇA." Talvez diga... "Eu sou ESTA pessoa PORQUE estas CIRCUNSTÂNCIAS só ACONTECERIAM com uma pessoa assim." Talvez diga... "Eu sou ESTA pessoa PORQUE TODO MUNDO me diz que sou, então DEVEM estar certos."

Mas, em última instância, é a sua decisão, é o seu acordo com seja qual for esse critério... "EU SOU... ESTA PESSOA" que permite que

você expresse (a partir de tudo o que contém) aquela versão, aquela pessoa que você está sendo naquele momento.

O MOTIVO de você se experimentar como um ser LINEAR, e não como uma pessoa completamente nova... com outro corpo... outra cor de cabelo... outra cor de olhos... outra altura... outro peso, a cada momento, é que, ao se definir em qualquer agora, você traz junto "a bagagem", você traz uma CONCEPÇÃO... "Bem... (você costuma dizer) eu sou esta pessoa, que é exatamente a mesma de um momento atrás, COM esta — uma — pequena — diferença."

E, claro, você vai experimentar o resultado dessa "uma pequena diferença" com a APARÊNCIA de ser a "MESMA" pessoa.

Lista rápida: crenças limitantes

Para reler em poucos minutos. As crenças sobre os outros e sobre o dinheiro vêm primeiro. Cada uma traz a crença que a substitui; o detalhe está no capítulo seguinte. Termos como "absolutos", "eu interior" e "sincronicidade" estão explicados em "Palavras dos mestres".

Os outros e os relacionamentos

1. **Prefiro esperar que os outros escolham primeiro, para não ficar sem rumo.** (Elias). *Troque por:* Eu dirijo a minha criação. Não preciso da escolha de ninguém para começar.
2. **O outro me magoa e me causa angústia.** (Elias). *Troque por:* Ninguém me causa mágoa; ela me mostra onde eu ainda não me aceito.
3. **Preciso consertar o outro para ajudá-lo.** (Elias). *Troque por:* Ajudo mais quando presto atenção em mim e me expresso sem limite.
4. **Os outros me atacam e me impedem de ser quem eu sou.** (Elias). *Troque por:* A oposição do outro me mostra a minha própria falta de aceitação.
5. **Quem me magoa ou me trai errou, e eu tenho de sofrer.** (Elias). *Troque por:* A escolha dele não é errada, e a minha resposta também não.
6. **Os outros se aproveitam de mim.** (Seth). *Troque por:* A origem está em mim, não nos outros. Eu viro o pensamento da falta para a abundância.

7. **Quem me ataca ou me ofende decide como eu me sinto.** (Seth). *Troque por:* Quem ataca age sobre si mesmo, e eu fico livre.
8. **Se alguém sofre ao meu redor, eu tenho de resolver.** (Seth). *Troque por:* Cada um cuida da própria realidade. Eu envio energia e cuido da minha.
9. **O que os outros fazem comigo decide como eu fico.** (Bashar). *Troque por:* Eu escolho o significado do que acontece, seja qual for a intenção do outro.
10. **As decisões e crenças dos outros atrapalham a minha vida.** (Elan). *Troque por:* As decisões dos outros não interferem nas minhas; podem me lembrar delas.

Dinheiro, sorte e abundância

1. **O resultado da loteria é criado por quem sorteia os números, não por mim.** (Elias). *Troque por:* Eu crio o resultado. Não combino com números que outro sorteia.
2. **Se eu ganhasse, diria que foi sorte, não capacidade minha.** (Elias). *Troque por:* Eu crio o que acontece. Não existe acaso, existe escolha no momento.
3. **Preciso adquirir dinheiro, e só um prêmio enorme me deixa livre.** (Elias). *Troque por:* Eu confio em mim para gerar dinheiro pela direção que eu escolher.
4. **Se eu ganhasse na loteria, a minha vida e as minhas tensões se resolveriam.** (Elias). *Troque por:* O que muda a minha vida é a minha percepção, não a soma de dinheiro.

5. **O dinheiro que chega vem de alguma outra fonte. Eu não o crio.** (Elias). *Troque por:* Eu crio o dinheiro. A fonte importa menos que a minha confiança.
6. **Só ganho dinheiro num emprego, pago por uma fonte de fora.** (Elias). *Troque por:* Eu me pago por fazer o que amo. Isso é merecer, e não precisa de chefe.
7. **Ser pobre é mais espiritual do que ter abundância.** (Seth). *Troque por:* Eu vivo na abundância e estou livre da falta.
8. **Meu dia depende de sorte, ou de azar.** (Bashar). *Troque por:* A sincronicidade devolve o estado em que eu estou.
9. **Só o dinheiro, ou um prêmio, pode me dar o que eu preciso.** (Bashar). *Troque por:* O que eu preciso pode chegar por muitos caminhos, e não insisto em um só.
10. **Se eu ganhar muito dinheiro, os meus problemas acabam.** (Bashar). *Troque por:* O dinheiro amplia o que já existe em mim. Eu cuido disso primeiro.

Você e o seu valor

1. **Quando falta dinheiro, sinto vergonha, porque isso mostra o meu valor.** (Elias). *Troque por:* O dinheiro não mede o meu valor. Eu confio em mim e nas minhas capacidades.
2. **No fundo, eu não tenho valor e tenho medo do que vou achar em mim.** (Seth). *Troque por:* Meu eu interior guarda intuição, conhecimento e as respostas às minhas perguntas.

3. **Preciso merecer antes de receber.** (Bashar). *Troque por:* Eu existo, então eu mereço. O valor já está dado.
4. **Eu não sou bom o bastante. Eu não sou digno.** (Bashar). *Troque por:* Tudo o que existe me sustenta. Eu sou quem o infinito criou.
5. **Preciso merecer a alegria antes de poder vivê-la.** (Elan). *Troque por:* A alegria é minha por nascença; eu só preciso decidir vivê-la.
6. **Preciso entender por que sou assim antes de poder mudar.** (Elan). *Troque por:* Posso decidir agora quem prefiro ser, sem carregar a bagagem.

A realidade e o mundo

1. **Há coisas más ou erradas em si, e isso nem se discute.** (Elias). *Troque por:* Tenho preferências, mas a percepção é de cada um e não há absolutos.
2. **Algo fora de mim cria a minha realidade sem eu saber nem permitir.** (Elias). *Troque por:* Eu crio a minha realidade; nada de fora a cria sem a minha permissão.
3. **Eu sinto o que sinto por causa do que acontece comigo.** (Seth). *Troque por:* O que sinto vem primeiro e dá forma ao que eu vivo.
4. **Preciso controlar tudo para chegar aonde quero.** (Bashar). *Troque por:* O que eu quero já está dentro de mim, e os passos se encaixam sozinhos.

Tempo, futuro e mudança

1. **O que está errado só piora, e o pior sempre pode vir.** (Seth). *Troque por:* A vida tende a se realizar e a se corrigir; não preciso viver à espera do pior.
2. **Confiar em mim e mudar é difícil demais.** (Bashar). *Troque por:* Eu já confio 100% o tempo todo. Só escolho em que confiar.
3. **Sou assim por causa do que aconteceu no meu passado.** (Elan). *Troque por:* O presente não é resultado do passado, a menos que eu diga que é.

Corpo e saúde

1. **Sou mau só por ser físico; o corpo é inferior à alma.** (Seth). *Troque por:* Meu corpo não é uma versão rebaixada de quem eu sou.

As crenças limitantes, uma a uma

O que cada mestre diz sobre a crença, por que ela trava e o que é verdade no lugar dela.

Prefiro esperar que os outros escolham primeiro, para não ficar sem rumo.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Troque por: Eu dirijo a minha criação. Não preciso da escolha de ninguém para começar.

Elias diz que esperar é deixar outra pessoa dirigir você, e que a criação fica limitada à escolha do outro.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1632, 22 DE SETEMBRO DE 2004

ANON: Então não tenho certeza. E aí, é claro, isso se liga ao dinheiro, porque acho que preciso trabalhar para ganhar dinheiro, mas ao mesmo tempo parte do meu ser, Elias, é que não quero trabalhar do mesmo jeito que trabalhei. Trabalhei tanto e tão duro por tanto tempo que não quero mais isso. Quero me divertir no que faço, e quero que o dinheiro simplesmente esteja lá.

ELIAS: Estou entendendo. Agora lhe faço a pergunta: o que VOCÊ está fazendo neste período de tempo?

ANON: O que estou fazendo?

ELIAS: Sim.

ANON: Sinto que não estou fazendo nada, mas ao mesmo tempo também me julgo por não fazer nada fisicamente, como sair e trabalhar todos os dias. O que sinto que preciso fazer, e venho sentindo isso há algum tempo, é ficar bem clara em escutar a mim mesma, porque, se eu não tiver isso, vou sair e fazer

automaticamente o que fazia antes, que eram as minhas respostas automáticas. Posso voltar para lá bem rápido.

ELIAS: Estou entendendo.

Agora, nisso, permita-se incorporar uma clareza do que você expressou a mim nesta conversa sobre o que quer. Identifique agora: o que você quer agora?

ANON: O que eu quero?

ELIAS: Sim.

ANON: Quero ter dinheiro ilimitado. Quero fazer diferença no mundo.

ELIAS: Não em coisas. Expresse a mim, repita a mim o que você já expressou sobre o que quer fazer. (Breve pausa) Você quer dirigir a si mesma.

ANON: Sim, quero.

ELIAS: Foi isso que você expressou.

ANON: Sim. Não quero ficar à mercê de outra pessoa.

ELIAS: E o que você está fazendo? Este é o ponto. Este é o ponto de prestar atenção ao que você está fazendo, reconhecer o que está fazendo e, assim, ter consciência do tipo de energia que está projetando e do que isso está criando. Este é um excelente exemplo, em sua simplicidade. O que você está realmente fazendo, e o que vem fazendo? Esperando.

ANON: Sim.

ELIAS: E o que é esperar?

ANON: Pensei que era respeitar a informação que deveria chegar, e não consigo fazer isso.

ELIAS: Esperar é uma ação de permitir que outra pessoa dirija você. Esperar não é dirigir. Esperar é permitir que outra expressão a dirija, pois o que você expressa ao esperar é a sua incapacidade de criar até que outra pessoa gere uma escolha primeiro. Assim, a sua criação fica limitada, pois depende da escolha de outra pessoa.

O outro me magoa e me causa angústia.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** O Elias compara cada sistema de crenças a uma gaiola e cada aspecto dele a um pássaro. Aqui a gaiola é a crença sobre os relacionamentos, e a mágoa é um dos pássaros.

Troque por: Ninguém me causa mágoa; ela me mostra onde eu ainda não me aceito.

Elias diz que nenhum outro indivíduo causa mágoa em você sem a sua participação. A mágoa é o sentimento de não ter valor, espelhado a você.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 301, 25 DE JULHO DE 1998

HOMEM: Li algumas das suas afirmações sobre a doença de Alzheimer e sobre a esquizofrenia não ser uma doença.

ELIAS: De fato.

HOMEM: Tive uma experiência muito próxima com uma filha que era esquizofrênica, e foi muito difícil. […] Consigo quase entender a condição do Alzheimer. Não entendo por que alguém criaria a esquizofrenia, e queria saber se você poderia falar disso, especificamente em relação à minha filha.

[…]

HOMEM: Essas escolhas estão associadas a muito conflito para pessoas que têm um relacionamento amoroso com um pai ou uma mãe que adoece de Alzheimer, ou com um filho que adoece de esquizofrenia.

ELIAS: E por que essas pessoas vivenciam conflito?

HOMEM: Porque não sabem como lidar com isso, o que fazer.

ELIAS: Não. Pelo motivo de que não aceitam isso.

HOMEM: Isso é verdade.

ELIAS: Isso não se encaixa na realidade oficialmente aceita de vocês. Portanto, é influenciado por sistemas de crenças, não é aceito, e um julgamento é colocado sobre isso. E então você pode ir na direção da expressão que eu expressei bem no início desta sessão, nesta noite: "Estou magoado. VOCÊ está me causando ansiedade, angústia, mágoa, conflito."

HOMEM: Tudo isso!

ELIAS: Muito incorreto! Nenhum outro indivíduo em foco físico causa a você ALGUMA COISA. Você cria isso em si mesmo como resposta à sua própria falta de aceitação e aos seus próprios sistemas de crenças em qualquer área. Nenhum outro indivíduo pode afetá-lo sem a sua participação e a sua permissão para que o faça, de acordo com os seus próprios sistemas de crenças, e, se você não tem esses sistemas de crenças, não será afetado. Se você não tem o sistema de crenças, ou o aspecto do sistema de crenças de relacionamento, de que você pode ser magoado, esse é um dos pássaros dentro dessa gaiola; um dos pássaros, um pássaro amarelo brilhante chamado "mágoa", contido dentro da gaiola do relacionamento, que entra em QUALQUER tipo de relacionamento separado que você possa conceber em foco físico. Não importa. Este é um exemplo de um dos elementos que atravessa TODOS os relacionamentos, sejam de pai e mãe, filhos, amizades,

relacionamentos românticos, empregadores e empregados. QUALQUER tipo de relacionamento que você crie tem esse aspecto, de que você pode ser magoado, e esse pássaro amarelo voa com muita força dentro dessa gaiola! Este é um aspecto do sistema de crenças.

E o que é a mágoa? É a sua própria falta de aceitação de si mesmo e de outro indivíduo. E como a mágoa é uma falta de aceitação de si mesmo? Ah, mas é! Pois, se você aceita a si mesmo, como outro indivíduo pode magoá-lo? Ele não pode penetrar o seu campo de energia se você não permite que isso ocorra.

A mágoa é a sua própria falta de aceitação de si mesmo e a sua própria duplicidade dentro de si de que você não é digno. É a própria expressão do seu próprio sentimento de não ter valor sendo espelhada para você.

Preciso consertar o outro para ajudá-lo.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Troque por: Ajudo mais quando presto atenção em mim e me expresso sem limite.

Elias diz que consertar ou resgatar alguém desvaloriza a pessoa e você. Você pode ter a preferência de compartilhar, mas ela não é uma necessidade.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1184, 18 DE NOVEMBRO DE 2002

BOB: Acho que tenho outra pergunta, e acho que estou falando de algo diferente. Venho trabalhando muito nisso e reconheço padrões nos meus relacionamentos: desde a infância desenvolvi um papel de cuidador. Vejo a duplicidade nisso, porque os parceiros que tenho gerado ficaram cada vez mais assustadores. (Elias ri) […]

Mas, trabalhando a aceitação nesse campo, como faço? Em geral, sempre me vi como a criança que ficava do lado da criança sem amigos no pátio da escola, a ponto de ter amigos da "turma popular" e deixar esse grupo para ficar com quem ninguém notava e todo mundo julgava. Eu tentava amar quem ninguém amava.

ELIAS: Ah, a nobreza de se associar ao azarão!

BOB: Exatamente, e todos os pequenos afagos no ego que vêm junto! (Ri)

ELIAS: Exatamente! Deixe-me lhe dizer o que pode ser um aspecto significativo de informação sobre esse tipo de ação e escolha: você não está ajudando. Nas ações de tentar resgatar, o

que você realmente gera é uma projeção de energia para o outro indivíduo que o desvaloriza, e que também desvaloriza você.

Nisso, ao tentar consertar outro indivíduo, você desvaloriza a capacidade dele e reforça a continuação dessa desvalorização, e também desvaloriza a si mesmo. Nisso, o que você expressa em energia, que lhe digo com toda certeza é imediatamente recebida e compreendida, é que ele é ineficiente em criar a realidade dele e que as escolhas dele são menos do que aceitáveis. Ao gerar essa energia para outro indivíduo, você também desvaloriza a si mesmo. O modo como você desvaloriza a si mesmo é este: se você tenta consertar ou resgatar outro indivíduo, você expressa que tem a capacidade de criar a realidade dele melhor do que ele mesmo.

Agora; no início isso pode não parecer necessariamente uma desvalorização de si mesmo, mas na verdade é. A resposta a essa energia é a evidência de como isso desvaloriza você. Pois o que você também expressa a si mesmo é que questiona as SUAS capacidades de criar o tipo de realidade que você quer; por isso você interage com indivíduos que considera menos eficientes do que você, e isso lhe dá a justificativa para expressar alguma associação de valor consigo mesmo, o que é uma desvalorização significativa de si mesmo. Pois você não precisa incorporar nenhum outro indivíduo em associação com o seu valor e o seu mérito. Ele é intrínseco a você.

BOB: Como faço para mudar esse padrão?

ELIAS: Reconhecendo, antes de tudo, que você não está sendo útil a outro indivíduo. Isso, no início, pode ser a expressão mais significativa a notar. Pois você não está sendo útil a outro

indivíduo, e você está realmente sendo útil a si mesmo ao gerar um cenário e uma interação que expressam necessidade? Não, não está. Pois, na verdade, na sua dimensão física, como essência, NÃO existe nenhuma expressão de que você realmente precise. Você pode PENSAR que precisa, mas na verdade não precisa. Você tem a capacidade de expressar tudo dentro de si mesmo.

Agora; isso não quer dizer que você não possa ter uma preferência ou um desejo de compartilhar experiências, interações e intimidade com outros indivíduos, e isso é bastante natural. Mas isso é um desejo e uma preferência; não é uma necessidade. Nisso, eu lhe digo, meu amigo, que você não faz favor nenhum a si mesmo nem a outros indivíduos ao tentar cuidar, consertar ou ajudar outro indivíduo nas maneiras que lhe são familiares. É genuinamente uma desvalorização de ambos.

Os outros me atacam e me impedem de ser quem eu sou.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Na sessão 339, o Elias compara a vida a um jogo: o taco é o seu sistema de crenças e a bola é a sua percepção. Os 'jogadores' são as pessoas.

Troque por: A oposição do outro me mostra a minha própria falta de aceitação.

Elias diz que, ao ver oposição intensa de alguém, você vê uma ação-espelho. Ela mostra a sua falta de aceitação de si, das suas criações e do outro.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 339, 13 DE NOVEMBRO DE 1998

CAROLE: E o fato de que, quando uma pessoa começa a ter autoaceitação e a confiar em si mesma, outros jogadores parecem ficar irritados com isso e apontam as suas percepções, com os seus sistemas de crenças, direto para a pessoa que parece ter autoaceitação?

ELIAS: Exatamente, e, como eu expressei no início desta sessão, isso é bastante comum. Vocês não estão todos se movendo na direção da aceitação dos sistemas de crenças no mesmo ritmo, por assim dizer. Não estão todos dirigindo a atenção da mesma maneira, nem se atraindo para a mesma informação. Embora vocês estejam TODOS se atraindo cada vez mais para esta Mudança na consciência, podem oferecer a si mesmos informação de maneiras diferentes.

Agora; ao oferecer a si mesmos informação de maneiras diferentes, vocês também criam automaticamente novos sistemas de crenças: de que o seu método é mais eficiente do que o de outro indivíduo, de que o seu caminho é mais reto do que o caminho de outro indivíduo, de que vocês criam grande aceitação e os outros indivíduos não.

Agora; por que você se atrairia para participar dessa situação de falta de aceitação de outro indivíduo e de extrema intensidade de oposição de outro indivíduo, na qual você ESTÁ participando, se não estivesse oferecendo a si mesmo informação sobre o que VOCÊ está criando? VOCÊ ESTÁ VENDO UMA AÇÃO-ESPELHO.

Portanto, se você vivencia oposição com intensidade, esta é a sua oportunidade de ver isso e de reconhecer que está se apresentando a oportunidade de ver a si mesmo e a sua própria falta de aceitação de si mesmo e das suas próprias criações, e portanto a sua própria falta de aceitação do outro indivíduo, pois ele não é o único participante dessa situação.

Quem me magoa ou me trai errou, e eu tenho de sofrer.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Troque por: A escolha dele não é errada, e a minha resposta também não.

Elias diz que nenhuma escolha é boa ou má em si. A mágoa nasce da falta de aceitação de si, e os sistemas de crenças de massa moldam a resposta.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 342, 24 DE NOVEMBRO DE 1998

DEANE: Falando em sistemas de crenças... os nossos valores se baseiam nos nossos sistemas de crenças, não é?

ELIAS: Sim.

DEANE: Digamos que eu descubra que a minha mulher tem um caso com o meu melhor amigo, que dura trinta anos. Não devo julgar? Devo dizer: "Bem, é só o sistema de crenças da fidelidade que faz isso ser errado"? Devo aceitar as ações dela e não me sentir mal por perceber que essa é apenas uma maneira de acreditar?

ELIAS: Essas são áreas difíceis para indivíduos em foco físico, pois os seus sistemas de crenças são muito fortes, e os sistemas de crenças de massa que vocês estabeleceram na sua realidade oficialmente aceita têm grande força e energia.

Agora; deixe-me dizer que, ao apresentar a sua pergunta, você também expressa, sem palavras mas no seu tom e no seu sentimento, uma qualidade negativa de aceitação de sistemas de crenças, pois a sua expressão vai na direção de: "Devo

simplesmente aceitar do modo de 'Tanto faz. Ah, bem. É apenas um alinhamento de sistemas de crenças'?" Na verdade, isso está bastante correto, mas note a sua expressão dessa frase e a emoção que a acompanha.

Nisso, venho dizendo desde o início destas sessões que a primeira área de aceitação é a aceitação de si e, nisso, lidar com os seus sistemas de crenças individuais e com o seu alinhamento com os sistemas de crenças de massa. À medida que você olha cada vez mais para si e começa a se permitir uma compreensão objetiva da realidade dos seus sistemas de crenças, e de como eles afetam você e tudo o que você cria, pode ver cada vez mais que todas essas expressões levam de volta, por assim dizer, à falta de aceitação de si de cada indivíduo em alguma área.

Entendo a dificuldade de chegar à percepção da realidade desses aspectos dos sistemas de crenças, mas esse é o ponto, e também o motivo de eu ter dito muitas, muitas vezes que haverá trauma associado a esta Mudança na consciência. Vocês não largam com tanta facilidade esses aspectos tão grandes dos sistemas de crenças!

Agora; na situação dessa ação hipotética, de que a sua esposa esteja envolvida num relacionamento com outro indivíduo por um período e você tenha uma resposta a isso, eu lhe digo que toda situação tem muitas escolhas. NENHUMA das escolhas que acompanham cada situação é negativa, errada ou má. São apenas escolhas.

Portanto, na escolha de experiência da sua parceira, isso não é errado. Mas a sua escolha de resposta, qualquer que seja a direção

em que você se mova, também não é errada. Mas TODAS elas são influenciadas pelos seus sistemas de crenças de massa.

Agora; dentro da ação desta Mudança na consciência, e movendo-se na direção do alinhamento com ela, convém que você aborde os seus próprios sistemas de crenças e identifique por que expressaria mágoa em resposta à escolha de ação de outro indivíduo.

Deixe-me lembrar que nenhum outro indivíduo magoa você. Embora possam influenciá-lo de muitas maneiras diferentes, eles não criam mágoa em você. VOCÊ cria essa resposta e essa emoção ou sentimento, em resposta a áreas de si que você reforça na área da falta de aceitação de si.

Os outros se aproveitam de mim.

SETH · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Ruburt é o nome que Seth dá a Jane Roberts, a médium que transmitia as falas dele.

Troque por: A origem está em mim, não nos outros. Eu viro o pensamento da falta para a abundância.

Seth diz que, enquanto você acreditar que os outros se aproveitam, eles se aproveitarão. Ele pede para tirar a atenção da falta e pôr na abundância, sem hipocrisia.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 404, P. 246

A sua vida subjetiva tem estado um tanto impregnada de pensamentos de falta e, literalmente, de pobreza, a ponto de você ter de fato exagerado a sua própria situação. A situação exagerada poderia se concretizar, porém, se você insistir em projetar essas imagens para fora.

Elas não ajudariam você a conseguir um aumento; agem ao contrário, e já agiram assim no passado. Estou lhe dando um conselho em termos muito práticos. O que você fará com ele é com você. Mas você se limitou severamente nesse ponto.

No passado, Ruburt ajudou você a gerar essas ideias negativas, mas ele tem tentado combatê-las. A experiência dele mostrou que eu tinha razão em outros aspectos. Enquanto você acreditar que os outros estão se aproveitando de você, eles se aproveitarão. A origem está em você, e é isso que você ainda não entendeu.

A origem não está nos outros. Durante quinze minutos por dia, concorde em suspender o julgamento crítico e imagine-se com vividez na posição em que gostaria de estar. No resto do tempo, faça um esforço consciente para controlar a sua atitude quando se pegar pensando em termos de falta ou de pobreza. Então mude os pensamentos para ideias de abundância. Isso não precisa envolver hipocrisia, e de fato não deve envolver. Você precisa sentir que isso é legítimo e prático, porque os pensamentos de abundância começarão a atrair abundância automaticamente. Isso basta. Não deve haver, porém, ênfase exagerada (sublinhado) em posses materiais ou em segurança.

Quem me ataca ou me ofende decide como eu me sinto.

SETH · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Troque por: Quem ataca age sobre si mesmo, e eu fico livre.

Seth diz que o atacante só ataca a si mesmo. Quem entende isso fica livre, e a reação é boa. Sem esse entendimento, vem o ressentimento.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 12

De seu ponto de referência é normalmente difícil para você perceber que todos os eventos trabalham em direção à criatividade, ou confiar na criatividade espontânea de suas próprias naturezas.

Em seu sistema, matar é obviamente um crime moral, mas matar o outro como punição é apenas um erro original. Alguém muito bem conhecido que estabeleceu uma igreja - se você preferir, uma civilização - uma vez disse 'Se lhe baterem numa face, ofereça a outra'. O significado original daquela observação, porém, deveria ser entendido. Você deveria virar a outra face porque você percebe que, basicamente, o atacante só ataca a si mesmo.

Então você está livre e a reação é uma reação boa. Se você virar a outra face sem esse entendimento, porém, e se sentir ressentido, ou se você virar a outra face com um sentimento de superioridade pseudomoral, então a reação está distante da adequação.

Se alguém sofre ao meu redor, eu tenho de resolver.

SETH · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Ruburt é o nome que Seth dá a Jane Roberts, a médium. Ela tinha ficado abalada com a carta de uma leitora muito doente que pedia ajuda.

Troque por: Cada um cuida da própria realidade. Eu envio energia e cuido da minha.

Seth diz que Ruburt não é responsável pela realidade dos outros, só pela dele. O sofrimento de uma mulher doente não ameaça a realidade dele.

Nas palavras de Seth

SETH, SESSÃO 6 DE A ABORDAGEM MÁGICA, 25 DE AGOSTO DE 1980

Ele não é responsável pelas realidades dos outros, mas é responsável pela sua própria. Deem-nos um momento... (Pausa, olhos fechados.) A realidade da mulher doente não ameaça a dele de modo algum. A situação, porém, mostra que ele às vezes ainda acha que deveria ser capaz de resolver todos os problemas e de conhecer todas as razões de qualquer tristeza ou tragédia. O intelecto não consegue lidar com esse tipo de informação nesse nível.

Algumas respostas vêm quando você está pronto para elas. Então elas vêm naturalmente, como uma questão de entendimento e compreensão. A pergunta sobre as tragédias da vida ainda não pode ser respondida de forma satisfatória no nível em que vocês dois, ou qualquer outra pessoa, a fazem agora. Posso dar dicas,

pistas e explicações que são bastante válidas nesse contexto (com intensidade). (Pausa longa.)

Na verdade, o tipo de resposta literal que vocês podem pensar que querem pode de fato desviá-los um pouco, em termos do quadro maior. Por isso Ruburt deve dizer: "Isso não é da minha alçada", enviar energia, uma nota de vez em quando; mas o problema em particular, o problema específico, é da mulher, não de Ruburt.

O que os outros fazem comigo decide como eu fico.

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** "Eu Superior" é o título da palestra de 1992. O trecho trata de dar significado positivo ao que acontece.

Troque por: Eu escolho o significado do que acontece, seja qual for a intenção do outro.

Roubaram o som do carro de um homem. Ele deu um significado positivo e acabou com o som que queria. Para Bashar, o que acontece serve a você, seja qual for a intenção do outro.

Nas palavras de Bashar

EU SUPERIOR, 25 DE ABRIL DE 1992

BASHAR: Mas, novamente, a qualquer momento, em todos os momentos, se você mudar a definição do que recebe de volta, do negativo para o positivo, e continuar agindo dessa forma, você obterá um efeito positivo. Gostaria de outro exemplo que possa ajudar a fundamentar isso para você?

P: Sim, por favor.

BASHAR: Certo. Esta história foi tirada de um incidente real que aconteceu com um dos seus, e ilustra perfeitamente o ponto. Foi-nos contada por um dos seus. Esse indivíduo estava muito animado para comprar o que vocês chamam de um sistema de som muito caro para o seu carro. Estava muito animado porque amava música e sabia que esse sistema proporcionaria o melhor som, mas não tinha dinheiro para comprá-lo. Então, esse indivíduo, conhecendo os princípios que discutimos sobre fazer o melhor

possível, escolher aquilo que mais o entusiasma e agir da melhor forma possível, escolheu a segunda coisa mais empolgante que era capaz de fazer: comprar o segundo sistema mais empolgante. Instalou-o no carro, dirigiu por aí muito feliz, mas ainda sabia que era o sistema mais caro que era o mais empolgante, embora também soubesse que não podia fazer nada a respeito imediatamente. Portanto, não julgou o que fez como algo menos empolgante. Simplesmente fez porque era a segunda coisa mais empolgante que era capaz de fazer. Uma semana depois, o aparelho de som foi roubado do carro. Essa pessoa agora tem uma oportunidade. Opção número um: isso é uma coisa terrível. Estou dando um significado negativo a isso. Opção número dois: não sei como isso pode ser algo positivo. Mas, como sei que só escolhi dar um significado positivo às coisas que acontecem na minha vida, independentemente das intenções de qualquer outra pessoa em relação a mim, então sei que, ao dar um significado positivo a isso, só terei um efeito positivo. Ele escolheu a segunda opção e, portanto, seguiu o processo que existe no seu planeta de abrir um sinistro, que foi pago pela seguradora: um valor equivalente ao sistema de som antigo que foi roubado e um valor equivalente ao orçamento para o conserto dos danos. Essa pessoa, ainda acreditando que tudo estava bem, foi até a oficina de reparos e, por sorte, escolheu uma que, ao olhar o estrago, disse: "Sabe, pode parecer ruim, mas é bem simples de consertar". Eles consertaram na hora, sem cobrar nada. Agora ele tinha dinheiro suficiente para comprar o sistema antigo e o dinheiro que seria usado para o conserto, o que, no final, foi suficiente para comprar o sistema que ele queria desde o início. É assim que se cria um efeito positivo a partir de uma situação que poderia ter sido negativa se a pessoa

tivesse escolhido acreditar e reagir de forma negativa, em vez de acreditar e reagir positivamente. Porque se ele tivesse escolhido o caminho negativo, provavelmente teria atraído alguém que consertaria o carro e ficaria com o dinheiro de qualquer maneira. Mas, como ele escolheu o positivo, sua visão estava aberta, suas atrações estavam voltadas para conectá-lo sincronicamente exatamente com o que ele precisava saber: que o roubo, na verdade, lhe serviu para algo. Mesmo que a intenção da outra pessoa fosse negativa, o roubo na verdade lhe serviu, porque ele escolheu saber que as coisas que acontecem em sua vida, independentemente das intenções de qualquer outra pessoa, estão lá por um motivo positivo, quer ele o entenda intelectualmente ou não. É assim que a vida funciona quando você permite. É assim que a vida funciona. Quando você atribui um significado positivo às coisas que acontecem.

As decisões e crenças dos outros atrapalham a minha vida.

ELAN · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Troque por: As decisões dos outros não interferem nas minhas; podem me lembrar delas.

Elan chama isso de desculpa da outra pessoa. Se a sua decisão inclui que ninguém interfere, o que parece oposição vira lembrete e a relação muda.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: A DESCULPA DA OUTRA PESSOA

P: Certo, sobre decisões. Digamos que tomamos uma decisão e a estamos vivendo bem, mas existem outras pessoas no mundo com quem temos de interagir.

ELAN: Ah, A DESCULPA DA OUTRA PESSOA.

O que você está me contando é algo que você "embute" na sua decisão... uma suposição que você pode vivenciar. Mas também é uma opção entender que o processo de qualquer outra pessoa é "sincrônico" ao seu e que, ao mudar a sua decisão, a sua percepção dos outros vai mudar tão drasticamente que eles parecerão ter mudado de fato.

Se a sua decisão incluir, de forma consciente, a permissão de que... AS DECISÕES DE TODOS OS OUTROS JAMAIS PODERÃO INTERFERIR NAS SUAS E SÓ PODEM SER SINÉRGICAS COM AS SUAS... então o processo deles nunca vai parecer interferir em

você. Você não vai escolher interpretar nenhum aspecto ou resultado do processo deles como interferência ou interrupção.

Pode continuar, isso responde à pergunta?

P: Bem, isso é "bem bom", mas e...

ELAN: Ah, "bem" bom?

P: E aquelas outras pessoas que tomaram decisões ou acreditam em coisas meio opostas?

ELAN: Bem, elas vão ter esse resultado, independentemente de você e da sua decisão, mas isso não precisa interferir no seu processo. Ou você consegue entender que, se vê em outra pessoa algo que parece contrário à sua decisão... isso simplesmente permite que você (sem sombra de dúvida) se lembre da sua decisão e, portanto, é um serviço, ajudou você a se realinhar com a sua decisão?

Quando você olha desse jeito... a sua atitude em relação a ela muda... a sua ação em relação a ela muda. Talvez você agradeça a ela, em vez de abandoná-la. Naturalmente, a resposta dela também terá de mudar e, portanto...

O MESMO GRUPO DE PESSOAS... UMA ABORDAGEM DIFERENTE... RESULTADO TOTALMENTE DIFERENTE.

P: Sim...

ELAN: Você parece hesitante.

P: Não, eu só estava imaginando agradecer a alguém por discutir comigo.

ELAN: Bem, certo. Na sua declaração de quem você é (e não tema, vou lhe perguntar "quem você é"), você escolhe se expressar como alguém que discute?

P: Não.

ELAN: Uma discussão só é alimentada por mais de uma pessoa? Eu mesmo respondo: sim.

P: Sim.

ELAN: Então uma "discussão" pode continuar acontecendo com uma pessoa só?

P: Bem, às vezes parece que sim.

ELAN: Com certeza... mas isso não afetaria você e, na verdade, pode até ser... BEM ENGRAÇADO.

O resultado da loteria é criado por quem sorteia os números, não por mim.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Troque por: Eu crio o resultado. Não combino com números que outro sorteia.

Elias diz que a dúvida vem da crença de que o resultado é gerado por outro, e que o movimento é criar os números.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1166, 22 DE OUTUBRO DE 2002

STEVEN: Eu queria perguntar sobre um sonho que tive há uma semana, em que ganhei na loteria. Não passei muito tempo falando com você sobre a loteria, mas li algumas das coisas que você disse a outras pessoas em sessões. Tenho a sensação de que, como não criei ganhar na loteria, talvez isso não faça parte da minha intenção, pelo menos neste ponto. Isso está correto?

ELIAS: Não é uma questão de ser ou não uma expressão da sua intenção, meu amigo. É uma questão de reconhecer de verdade que você cria resultados no momento, da sua capacidade de gerar esse tipo de resultado sem uma expectativa e de um exame da sua motivação.

Na maior parte das vezes, olhe para os indivíduos que de fato geram ganhar na loteria. O que eles geram: uma concentração enorme em realmente ganhar? Não. Na maior parte das vezes, os indivíduos que geram esse resultado não concentram a atenção nessa manifestação. Eles jogam o jogo, incorporam diversão e

geram uma permissão, o que vocês comumente chamam de "soltar", e não geram uma expectativa. Esta é a razão pela qual, na maior parte das vezes, eles têm uma surpresa genuína com a sua criação.

STEVEN: Então é assim que as pessoas geralmente criam ganhar. Mas sei que não sou o único neste fórum, e sei com certeza que não sou o único neste planeta que abordou isso de outro jeito...

ELIAS: Você está correto.

STEVEN: ...tentando criar ganhar nessa loteria e tendo muitas expectativas ligadas a isso e fantasias ligadas a isso. Parece que, quando você está criando a sua própria realidade e diz que acredita nisso, você diz: "Certo, posso criar qualquer coisa que eu escolher, qualquer coisa que eu quiser. Eu escolho, eu quero, ganhar nesta loteria." Você compra o bilhete, os números vencedores são anunciados e você não ganhou. E você pensa: "Como fiz isso?" ou "Por que não criei ganhar?" É muito diferente do que você descreveu para a maioria das pessoas que de fato ganham.

ELIAS: Estou entendendo o que você expressa, e você possui a capacidade de gerar essa ação intencionalmente, o que, mais uma vez, é um aspecto do movimento desta mudança de consciência: mover a sua atenção de um modo que você se familiarize com a maneira como cria a sua realidade, a ponto de poder manipular energia intencionalmente para criar o que quer no momento, objetivamente. Portanto, é bastante possível que você crie esse tipo de expressão também.

Mas examine quais são as suas influências e o que continua sendo expresso dentro das suas crenças, e isso lhe oferecerá informação

sobre a sua escolha de resultado de não ganhar esta loteria. Pois, no exame da influência das suas crenças, você pode continuar a expressar uma dúvida sobre a sua capacidade de gerar de fato esse tipo de resultado, ou pode estar expressando uma dúvida de que você sequer cria um resultado no momento. Você pode estar incorporando uma crença de que o resultado não é gerado por você, mas por outro indivíduo que sorteia os números, e o seu movimento é combinar com esses números. Não, o seu movimento é criar esses números, pois você cria o resultado.

Se eu ganhasse, diria que foi sorte, não capacidade minha.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Troque por: Eu crio o que acontece. Não existe acaso, existe escolha no momento.

Elias pergunta o que a pessoa diria a si mesma se ganhasse, e lembra que não há acaso nem acidente.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1159, 16 DE OUTUBRO DE 2002

VICTOR: Sei que outras pessoas já perguntaram a você sobre isto e, bem, me conte como mais uma. (Elias ri baixinho) Sobre a loteria: quero ganhar na loteria, e não acho que seja só uma questão de dinheiro. É como algo que eu quero como um desafio ou como uma via alternativa de conseguir dinheiro. É um evento que quero criar.

Gostaria de saber se é só uma crença minha que está me limitando, ou talvez eu não esteja em alinhamento com a minha intenção, ou me falte motivação. O que está me impedindo de realizar isso?

ELIAS: Expresse a mim por que você deseja ganhar na loteria.

VICTOR: Bem, claro, uma coisa é o dinheiro, mas acho que o que me mantém tentando é o fato de realizar algo que outras pessoas normalmente não conseguem ou algo que sinto que eu deveria ser capaz de fazer.

ELIAS: Portanto, o que você percebe que será o benefício, ou o que isso lhe oferecerá se você ganhasse essa loteria? O que você ganharia? Obviamente dinheiro, e o que isso lhe proporciona?

VICTOR: Tranquilidade, acho.

ELIAS: Ah, portanto a moeda lhe proporciona tranquilidade.

VICTOR: Mas também a realização.

ELIAS: E você expressa que a realização lhe oferecerá um reconhecimento do seu valor próprio ou da sua capacidade. É um truque de salão. Um truque de salão realmente o convenceria ou lhe mostraria quais são as suas capacidades?

VICTOR: É um começo, acho! (Ri) Não deveria, eu sei.

ELIAS: E o que você expressaria de verdade a si mesmo se ganhasse essa loteria? Você diria de verdade a si mesmo que criou isso e que isso é uma indicação genuína da sua capacidade? Ou preferiria dizer, por familiaridade, que foi mera sorte?

VICTOR: Não, acho que a sorte seria a minha capacidade de focar no que quero criar.

ELIAS: Muito bem. Posso expressar a você que você incorpora a capacidade de gerar isso.

Como discutimos, não existem segredos. Portanto, não existe acaso. Toda expressão tem propósito. Não existem acidentes, e cada expressão é gerada no momento. Não é uma questão de acessar os números certos; é uma questão de criar esses números e focar a sua energia de um modo confiante e sem dúvida para gerar esse tipo de manifestação.

Posso expressar a você que muitos indivíduos jogam esse jogo. Muitos indivíduos dizem que querem ganhar e, na maior parte, os indivíduos que de fato conseguem não estão focando a sua energia nessa direção com muita intensidade. Esse é o motivo de gerarem uma surpresa tão genuína com a sua conquista. Pois a ação era jogar o jogo, não necessariamente ganhar, o que é uma motivação bem diferente.

Isto é um reflexo de toda a sua realidade, meu amigo. Nos seus termos, fisicamente, você ganha nos momentos em que apenas se permite jogar, em vez de focar intensamente a ação de ganhar, pois o resultado é gerado no momento.

VICTOR: Então eu precisaria encontrar uma motivação que não seja comprar, jogar, mas focar principalmente em ganhar. Está correto?

ELIAS: Examine a sua motivação ao jogar. É apenas ganhar, ou é o prazer do processo e do jogo?

Preciso adquirir dinheiro, e só um prêmio enorme me deixa livre.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **Nota do MPR:** A Mary canaliza o Elias; Michael é o nome de essência dela. A 'conversa com Michael' é uma conversa da Dale com a Mary, e 'ela' é a Mary.

Troque por: Eu confio em mim para gerar dinheiro pela direção que eu escolher.

O Elias aponta a falta de confiança por trás do querer ganhar. Para ele, quem confia em si pode gerar dinheiro por qualquer ação que escolher.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1456, 17 DE OUTUBRO DE 2003

ELIAS: Antes de mais nada, vamos examinar por que você, e qualquer outro indivíduo, quer ganhar na loteria.

DALE: Por que eu quero ganhar na loteria tem alguns motivos diferentes. Um: estou cansada de criar ser uma luta. Sinto vontade de largar a luta com isso. Sei que não é uma luta, mas estou escolhendo que seja uma luta.

A outra parte tem a ver com querer criar dinheiro simplesmente fluindo até mim sem precisar que ele venha de eu fazer uma coisa numa direção. Por exemplo, é aqui que se liga com a conversa com Michael. Ela dizia que decidiu que isto ia ser o trabalho dela e que, portanto, ia pagar a si mesma, de certo modo, pelo trabalho. Pois eu não consigo decidir por um trabalho só! Fico mudando de ideia;

não consigo decidir por uma coisa só. Parece que perco o estar no momento se tenho que escolher uma direção e ficar nela.

ELIAS: Mas...

DALE: E nunca senti um desejo ou uma atração enorme, enorme por fazer uma coisa só.

ELIAS: Eu compreendo, e não é necessário se mover em apenas uma direção.

DALE: Eu sei disso, mas também não estou me permitindo fazer de nenhum dos dois jeitos!

ELIAS: Eu compreendo, mas o que estou expressando a você é a razão que realmente motiva este querer ganhar na loteria. A razão pela qual você gera este querer não é tão diferente das razões pelas quais outros indivíduos também se movem nessa direção, pois vocês não confiam em si mesmos para se permitir gerar a criação de uma abundância de dinheiro sem trabalho, e não conseguem entrar objetivamente numa expressão, compreensão e realidade genuínas de que realmente o criam em vez de adquiri-lo. Portanto, se precisam adquiri-lo, é melhor adquiri-lo numa grande explosão que garanta a sua segurança e lhes ofereça liberdade para incorporar qualquer ação que escolherem em qualquer direção. Portanto, a questão de base deste querer em particular é a liberdade.

Mas a expressão de base que se opõe a isso é que você não confia em si mesma. Pois, se você expressasse essa confiança em si mesma, ganhar na loteria deixaria de ser uma atração tão grande. Se você realmente confia em si mesma, pode gerar qualquer ação e

criar dinheiro em associação com ela, e pode mudar de direção quantas vezes quiser e continuar gerando dinheiro, criando dinheiro, em associação com qualquer direção para a qual se mova. Você pode gerar qualquer expressão de brincadeira, do que prefere e do que aprecia, e nisso também criar dinheiro.

Mas, como você não confia em si mesma para incorporar essa ação, move a sua atenção para uma direção diferente que lhe parece mais fácil, que é gerar ganhar na loteria. Mas ganhar na loteria se prova tão difícil quanto gerar qualquer outra ação, pois tudo gira em torno da confiança.

Se eu ganhasse na loteria, a minha vida e as minhas tensões se resolveriam.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Troque por: O que muda a minha vida é a minha percepção, não a soma de dinheiro.

Elias descreve o que acontece depois do prêmio: o cenário muda, mas as verdades e as expectativas continuam as mesmas.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1482, 20 DE DEZEMBRO DE 2003

JENS: Mesmo que eu saiba o que prefiro, geralmente acho que não consigo ganhar dinheiro com essa ação preferida. Essa é a motivação para ganhar na loteria, ter a liberdade de fazer o que você realmente quer.

ELIAS: Ha ha ha! Ou assim você pensa! Muitas pessoas têm esse tipo de pensamento. Mas, se você não sabe o que quer, que importância terá ganhar na loteria? Pois você oferece a si mesmo o que percebe como liberdade, porque agora, se ganhou essa loteria, não precisa ter emprego. O que você fará? Agora você tem a liberdade de não perceber que precisa de emprego, mas o que você QUER fazer? Você não sabe.

JENS: Mas, se eu ganhar na loteria, tenho a liberdade de largar o emprego, de relaxar um pouco mais (estou com tanta tensão), de não criar conflitos, de ter tempo para ganhar dinheiro e depois descobrir as minhas verdadeiras preferências.

ELIAS: Ah.

Agora, deixe-me apresentar uma situação hipotética. Vamos examinar o seu cenário dos sonhos. Nisso, digamos que hoje você ganha na loteria e tem grandes somas de dinheiro. Esta agora é a resposta para todos os seus conflitos, pois o que você faz primeiro é providenciar uma nova moradia. Você terá uma casa nova e mais espaço. Portanto, isso aliviará um pouco do conflito e da tensão. Agora você adquiriu, nos seus termos, uma moradia maior e mais adequada para si mesmo e para a sua família. Depois, você pede demissão do emprego e, portanto, elimina o que era percebido como outro conflito, pois agora tem muito mais tempo para fazer as ações que VOCÊ quer fazer. Mas lembre-se, você não sabe o que quer fazer. Portanto, o que você fará é passar mais tempo em casa.

Agora, você tem uma casa maior, que exige mais manutenção, e tem mais tempo, e esse tempo é passado em casa com a sua parceira e com os seus filhos. Mas, ah! Outra mosca na sopa neste cenário é que passar mais tempo com os seus filhos é frustrante e não lhe dá o tempo para fazer o que você quer, pois surgem mais expectativas de que você deveria se envolver mais com os seus filhos.

Neste cenário, você ainda não descobriu o que quer fazer, pois está se ocupando com as mesmas questões que tinha antes. Você apenas mudou o cenário. O que continua igual é você. O que continua igual é o seu movimento e as suas expressões, as suas projeções de energia, as suas verdades, as suas expectativas. Continuam iguais.

O dinheiro que chega vem de alguma outra fonte. Eu não o crio.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **Nota do MPR:** A Mary canaliza o Elias; Michael é o nome de essência dela, e por isso o Elias fala de Michael no masculino. A Mary tinha mandado e-mails ao Jens.

Troque por: Eu crio o dinheiro. A fonte importa menos que a minha confiança.

Elias separa adquirir de criar: o que trava é não confiar na própria capacidade e não viver a experiência de criar.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1618, 4 DE SETEMBRO DE 2004

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

ELIAS: Posso lhe dizer, meu amigo, que é uma questão de confiança. Não é apenas um assunto de preocupação, mas também de confiança. Gerar a ação de se permitir ser mais livre na sua interação com o dinheiro ajuda um pouco. Mas é importante também que você se permita confiar na sua capacidade de gerar dinheiro. Nisso, se você incorpora uma ação sem a outra, isso consegue deixá-lo um pouco mais relaxado com o assunto do

dinheiro, mas não trata da permissão que você dá a si mesmo para gerá-lo. Você continua a incorporar dúvida em associação com a sua capacidade de criar isso.

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

Estou ciente de que continua a parecer, na superfície ou objetivamente, que todo dinheiro gerado está sendo adquirido de algum modo de alguma outra fonte. Mas, quando você começa a confiar genuinamente em si mesmo e na sua capacidade, você altera a sua percepção, e isso muda a sua experiência, e você passa a vivenciar realmente criar dinheiro. Pode não parecer que você o criou simplesmente na sua mão, a partir de coisa nenhuma ou de nenhuma ação. Mas, na verdade, isso não importa, pois a fonte do que possa estar criando o dinheiro, seja qual for o método incorporado, torna-se sem importância, e o reconhecimento e a confiança de que você realmente está criando isso passam a ser onde a sua atenção é colocada. É isso que gera mais eficiência em criar dessa maneira com sucesso.

Portanto, o que continua sendo o obstáculo com você é que você ainda não confia bem na sua capacidade, e ainda não gerou a experiência de realmente criá-lo. Como expressei muitas vezes, você pode entender muitos conceitos intelectualmente, mas, sem a

experiência desses conceitos, eles continuam sendo conceitos. Quando você gera experiência com qualquer conceito, ele se torna realidade, pois isso confirma e evidencia para você que você de fato possui a capacidade de realizar qualquer ação em particular.

Só ganho dinheiro num emprego, pago por uma fonte de fora.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Troque por: Eu me pago por fazer o que amo. Isso é merecer, e não precisa de chefe.

Elias mostra que o emprego é confiar numa fonte externa, e que pagar a si mesmo pelo que se ama é merecimento.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20150306-1, 6 DE MARÇO DE 2015

ELIAS: Agora, como expressei, o primeiro elemento é: o que é importante para você e quão importantes são certas expressões para você? Por exemplo: quão importante é o seu estilo de vida? Quão importante é a educação? Quão importante é para você que VOCÊ esteja envolvida no fornecimento da educação? Quão importante é o dinheiro para você?

E nisso, quando você determina o significado de certas expressões de importância, é uma questão de se permitir engajar a sua criatividade e, mais uma vez, a sua imaginação, de um modo que lhe permita não comprometer nem sacrificar uma ação ou expressão por outra.

Portanto, se você determina que não quer trabalhar, que não quer engajar um emprego, e que isso é importante para você, mas também avalia realisticamente que é importante para você manter um estilo de vida em particular, que é importante para você manter certas despesas e, portanto, o dinheiro também é importante para

você no presente, então, nisso, não é uma questão de sacrificar o que você quer numa direção por outra direção, como em: "Vou sacrificar o tempo agora, até eu não ter mais a despesa com a escola dos meus filhos, e quando não tiver mais essa despesa, posso me mover na direção que quero, pois não vou precisar de tanto dinheiro". Esses são os tipos de pensamento que limitam os indivíduos. Não é uma questão de sacrificar uma ação para realizar outra ação.

Nisso, é mais uma questão de que, se o dinheiro é importante para você porque, na sua percepção, ele lhe proporciona as expressões e o estilo de vida que você quer, e isso é importante para você, então é uma questão de avaliar como você pode continuar a gerar dinheiro, mas numa capacidade inteiramente diferente, como você...

ANN: Posso interromper você aqui?

ELIAS: ...como você pode gerar dinheiro de um modo que continue a lhe proporcionar o que você quer e o que é importante para você, mas sem gerá-lo na capacidade do que você pensa como um emprego.

Agora, nisso, o outro aspecto é também, de certa maneira ou até certo ponto, redefinir o que você percebe como um emprego, pois alguns dos componentes podem ser semelhantes, mas pode não ser necessariamente percebido como um emprego. Portanto, como exemplo hipotético, um indivíduo pode ter um emprego tradicional, trabalhando num escritório com computadores, e esse indivíduo pode não querer trabalhar nesse emprego nem em qualquer outro em que esteja numa posição com um supervisor ou

um chefe, por assim dizer, e não quer a estrutura de certos horários ou períodos em que precisa cumprir esse emprego, e quer ditar a sua própria preferência do que faz.

Agora, portanto, nisso, digamos que esse indivíduo se interessa muito por fotografia, e que ele se dedica à fotografia como uma ação prazerosa há muitos anos, mas nunca considerou gerar dinheiro em relação ao seu interesse por fotografia. Digamos que esse indivíduo incorpora essa informação e escolhe se desligar do emprego e começar a se mover na direção de expressar o seu prazer e o seu amor pela fotografia para produzir a expressão material do dinheiro, do mesmo modo que faria com o emprego.

Agora, nisso, o indivíduo incorpora uma vista tremenda diante de si, de como pode fazer isso. Pode incorporar muitos caminhos diferentes em que pode usar a fotografia para produzir dinheiro, e gerar a sua própria configuração de horário, sem incorporar um chefe, e talvez gerar tanto dinheiro quanto ou mais do que geraria no emprego.

Agora, nisso, é apenas uma questão de se permitir seguir a sua paixão e o que genuinamente gosta de fazer, e não colocar isso na categoria de emprego, que é o aspecto traiçoeiro, pois muitos indivíduos fazem isso automaticamente.

ANN: É. E isso...

ELIAS: Eles movem a sua intenção para o que genuinamente gostam de fazer e, assim que anexam o fator dinheiro a isso, automaticamente começam a perceber como um emprego. Mas estão gerando a mesma ação que engajavam antes; apenas a

engajam numa capacidade que cria mais benefício para eles, de um modo diferente.

Nisso, se você realmente vê isso como não sendo um emprego, pode engajá-lo tanto ou tão pouco quanto escolher, e produzir tanto ou tão pouco dinheiro em relação a ele quanto escolher. Nisso, é uma questão de largar essa estrutura do emprego, e isso realmente exige confiança. Um emprego também exige confiança, mas com um emprego você gera uma ação que lhe é muito, muito familiar. Você confia numa fonte externa.

ANN: É.

ELIAS: Você confia numa fonte externa para pagar você.

ANN: É.

ELIAS: Ao se mover na direção de não ter um emprego, você confia em si mesma para se recompensar, em satisfação, de forma monetária, com aquilo que genuinamente gosta de fazer; portanto, pagar a si mesma por gostar do que faz. ISSO é uma demonstração física de merecimento.

ANN: Que sabemos que é uma questão para mim (não uma questão, mas uma exploração). (Ambas riem)

ELIAS: Mas é isso que você estaria fazendo. É uma questão de confiar em si mesma e depois pagar a si mesma para expressar o que ama, de que você merece gerar qualquer coisa e tudo para o seu maior benefício, seja o que for que você faça. E grande parte disso, no seu período de tempo atual, é medida em dinheiro.

Ser pobre é mais espiritual do que ter abundância.

SETH · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Troque por: Eu vivo na abundância e estou livre da falta.

Seth lista essa ideia entre as crenças antigas que serviram a um propósito. Ele pede para descartar a que não traz o que você quer, mesmo com a mesa cheia de contas.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 622, P. 77 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Mais uma vez: se você pensar na vida diária como uma pintura tridimensional em movimento constante, com você como o artista, vai perceber que, à medida que as suas crenças mudam, a sua experiência muda. Você precisa aceitar por completo a ideia, porém, de que as suas crenças formam a sua experiência. Descarte as crenças que não lhe trazem os efeitos que você quer. Enquanto isso, você se verá muitas vezes dizendo a si mesmo que algo é verdade diante de dados físicos que parecem totalmente contraditórios. Você pode dizer: "Vivo na abundância e estou livre da falta", enquanto os seus olhos lhe dizem que a mesa está cheia de contas. Você precisa perceber que foi você quem produziu essa "evidência física" que ainda está diante de você, e que fez isso por meio das suas crenças.

Assim, à medida que você altera a crença, a evidência física começará aos poucos a "provar" a sua crença nova tão fielmente quanto provava a antiga. Você precisa trabalhar com as suas próprias ideias. Embora existam categorias gerais de crenças e

razões gerais para elas, você precisa se tornar pessoalmente consciente das suas, pois nenhuma pessoa é completamente igual a outra. As crenças antigas serviram a um propósito e atenderam a uma necessidade.

Como mencionado antes, você pode ter acreditado que a pobreza, em si, era mais espiritual do que a abundância, ou que, no fundo, você não tinha valor e, por isso, devia se punir sendo pobre.

Meu dia depende de sorte, ou de azar.

BASHAR · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Troque por: A sincronicidade devolve o estado em que eu estou.

Bashar diz que o que se chama azar é a sincronicidade refletindo um estado negativo. A máquina só devolve a energia que você coloca nela.

Nas palavras de Bashar

A CAIXA PRETA I, 1 DE JUNHO DE 2021

A sincronicidade abunda o tempo todo, mas, claro, a ideia é que, quando você está num estado negativo, o tipo de reflexo sincrônico que você vai obter também será reflexo dessa negatividade. Então, isso é o que vocês chamam de azar na sua língua. […] A ideia, de novo, é que, quando você está num estado negativo, é claro que ele será reforçado pela sincronicidade, porque a sincronicidade é apenas a representação de um mecanismo que é neutro e não tem mente própria. E não importa, de fato, que tipo de energia você coloca na máquina: a máquina só pode produzir o tipo de energia que você coloca.

Só o dinheiro, ou um prêmio, pode me dar o que eu preciso.

BASHAR · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Troque por: O que eu preciso pode chegar por muitos caminhos, e não insisto em um só.

Insistir em uma forma de abundância fecha as portas das outras. Apoio pode vir como oportunidade, ajuda de alguém ou algo que a sincronicidade põe na frente.

Nas palavras de Bashar

EPSILON, 8 DE JULHO DE 2021

BASHAR: […] Muitas pessoas, porque há muito foco no símbolo do dinheiro na sua realidade, entram num sistema de crenças em que ele é a única coisa que lhes permite fazer de fato o que precisam. Mas existem outras formas de abundância que podem realmente ser o caminho de menor resistência, muito mais fácil do que o dinheiro pode ser capaz de fazer por você. Às vezes, pode ser uma combinação de coisas. Talvez, se houver uma pequena quantidade de dinheiro necessária, a sincronicidade traga uma oportunidade para aquela quantia de dinheiro, mas pode então somar outras formas de abundância, como alguém que aparece e dá a você algo de que você precisa, ou a própria sincronicidade chamando a sua atenção para algo de que você precisa. Porque a ideia final de abundância é simplesmente, como dissemos, a capacidade de fazer o que você precisa fazer quando precisa fazer, e essa capacidade pode ser fornecida de várias maneiras.

Insistir que apenas uma representação de abundância deve ser a maneira pela qual você é apoiado é, na verdade, fechar as portas pelas quais outras formas de abundância podem vir. Então, você está realmente se limitando ao focar apenas numa forma de abundância [...]. Quando você entender que esse foco é, na verdade, uma limitação negativa, e parar de fazer isso, você vai se abrir [...]. Você pode realmente encontrar oportunidades chegando até você que vão permitir que você faça aquilo diretamente, e pode nem mesmo precisar de nada do que pensou que precisava. Isso pode vir de uma forma muito surpreendente, muito mágica. É importante permitir que a sua vida contenha a possibilidade desse tipo de magia sincronística [...].

Se eu ganhar muito dinheiro, os meus problemas acabam.

BASHAR · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Troque por: O dinheiro amplia o que já existe em mim. Eu cuido disso primeiro.

Para Bashar o dinheiro é ferramenta, reflexo e símbolo. Não resolve problemas, amplia os que já existem e os pede para ser integrados.

Nas palavras de Bashar

EXPLORAÇÕES COM O BASHAR, 31 DE AGOSTO DE 2021

P: Tudo bem. Eu sei que muitas pessoas gostariam de ganhar na loteria, e algumas pessoas realmente ganham na loteria […]. E, assim que ganham na loteria e têm todo esse dinheiro, descobrem que o casamento desmorona.

BASHAR: Sempre que você criar a ideia de uma ampliação ou expansão da sua realidade, ela será sempre, no início, uma ampliação ou expansão do que você já traz para essa situação, para lançar um foco mais forte nas áreas da sua própria energia que realmente precisam de integração. […] Você deve entender que o dinheiro é apenas uma ferramenta. O dinheiro é apenas um reflexo. O dinheiro é apenas um símbolo, e não resolverá problemas. […] Eu sei que houve exemplos em que pegaram um sem-teto e deram a ele cem mil dólares, e até tentaram dar a ele algum treinamento e algumas orientações sobre como manter essa riqueza. E, geralmente, o que parece acontecer é que, dentro de um ano, essa pessoa perdeu todo o dinheiro, porque os problemas

dessa pessoa, que estão ligados à ideia de medo, sempre, sempre, sempre sobrecarregam a ideia de como o símbolo poderia ter sido usado de forma positiva. […]

Acontece também com os casais, às vezes. Se passaram uma vida inteira juntos e não têm muita riqueza, aprenderam a estar juntos sem ter riqueza. E então estão à beira de ter muita riqueza... Presumimos que você quer dizer dinheiro, porque, obviamente, se estão juntos e felizes, têm a riqueza certa.

P: […] Mais focado especificamente no dinheiro.

BASHAR: Isso pode trazer medo ao relacionamento: medo de que eles possam se perder, ou de que a maneira como estão acostumados a operar possa se desestabilizar. Se esses medos já existem dentro deles inconscientemente, o dinheiro vai funcionar como uma lupa para trazer esses problemas à atenção consciente deles, para que tenham a oportunidade de lidar com eles. Não é o dinheiro que está causando o problema. O dinheiro está simplesmente apontando que já existem problemas dentro da mente inconsciente deles […]. E o dinheiro é a oportunidade de integrar essas coisas e seguir em frente de uma forma mais expandida.

Quando falta dinheiro, sinto vergonha, porque isso mostra o meu valor.

ELIAS · VOCÊ E O SEU VALOR

Troque por: O dinheiro não mede o meu valor. Eu confio em mim e nas minhas capacidades.

Elias liga a vergonha de não ter dinheiro à medida pequena que a pessoa dá ao próprio valor, e não ao dinheiro.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1416, 15 DE AGOSTO DE 2003

ELIAS: Permitir-se relaxar e confiar em si mesma é tremendamente poderoso. Posso dizer também que pode ajudar incluir uma ação de distração. Nos momentos em que você notar e reconhecer que está começando a incluir tensão e preocupação, distraia-se. Perceba que está gerando essa ação. Sugiro que, cada vez que perceber que está começando a gerar esse tipo de expressão, você se permita girar uma volta completa.

OGE: Pode explicar isso, por favor?

ELIAS: Permita-se girar fisicamente uma volta completa. Ha ha ha!

OGE: Ah, certo! Isso é interessante, porque eu venho tentando algo assim, me mover fisicamente. Não girar em círculo, mas o que fiz em uma ou duas ocasiões, e funcionou, foi dar um passo para a direita. Faz sentido?

ELIAS: Sim!

OGE: Quando percebi que estava gerando aquele pensamento ou aquela ação, eu simplesmente me interrompia e dava um passo para a direita.

ELIAS: Agora inclua a ação de girar uma volta completa, que vai distraí-la. Também vai diverti-la e vai lembrá-la de virar a sua atenção e estar novamente no momento.

SESSÃO 1416, 15 DE AGOSTO DE 2003

OGE: Uma pergunta que eu gostaria de fazer, Elias, voltando a essa questão das crenças limitantes em relação ao dinheiro. Tenho trabalhado com algumas crenças que tenho, e uma delas é toda essa questão grande em torno de vergonha e constrangimento. Queria saber se você tem sugestões de como posso começar a trabalhar isso e a superar, porque acho que está muito ligado a toda a questão do dinheiro para mim.

ELIAS: Dê um exemplo de uma experiência que você tem em que...

OGE: Um exemplo é que sinto muita vergonha e constrangimento quando não tenho dinheiro suficiente. É algo bem constrangedor para mim. Então é algo geral para mim, ligado ao dinheiro. Se não tenho dinheiro suficiente para atender às minhas necessidades ou pagar as minhas contas, ou o que for, sinto bastante constrangimento e muita vergonha em torno disso.

ELIAS: Pois isso também está associado à sua percepção do seu valor próprio. Nisso, na verdade não é o dinheiro que gera o constrangimento ou a vergonha; é a sua associação com o seu valor próprio, com o seu valor e com uma medida do seu valor, que é bem pequena. Portanto, o subproduto é a imagem objetiva de não

ter dinheiro suficiente, ou o suficiente para atender ao que você percebe como suas necessidades.

Agora; isso também está associado à sua visão de si mesma em relação à responsabilidade, que é outra via pela qual você se desvaloriza. Você se desvaloriza no seu valor próprio e se desvaloriza na sua expressão de responsabilidade. Assim, você reforça isso por meio da imagem da falta, e isso apenas perpetua o círculo de se desvalorizar, que é outro motivo pelo qual é significativo que você inclua esta ação física, neste exercício de girar em círculo.

Sei que muitas vezes, quando as pessoas conversam comigo e eu ofereço um exercício simples que elas podem fazer, elas geram a expressão de pensar que o exercício é insignificante e sem consequência. Mas posso lhe dizer que cada exercício que ofereço a qualquer pessoa tem muito propósito e está muito associado à expressão de energia de cada uma.

Nisso, você gera círculos dentro de si, perpetuando essa desvalorização de si mesma de maneiras bem físicas. Ao incluir a ação física de girar em um círculo físico, nos momentos em que você nota que está se desvalorizando, você interrompe essa energia. O simbolismo da ação será útil para assimilar a nossa conversa e para reconhecer que você pode se permitir mais liberdade e confiar mais plenamente em si mesma. Esse é o seu desafio. Você se desvaloriza e, por isso, não confia em si mesma nem nas suas capacidades. Nisso, você continua esse círculo de se desvalorizar e de gerar expressões físicas que o reforçam.

No fundo, eu não tenho valor e tenho medo do que vou achar em mim.

SETH · VOCÊ E O SEU VALOR

Troque por: Meu eu interior guarda intuição, conhecimento e as respostas às minhas perguntas.

Seth mostra o conflito: a pessoa quer se entender e, ao mesmo tempo, crê que não tem valor. Ele pede para mudar a crença e diz que o eu interior guarda intuição e respostas.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 622, P. 77 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Na sua vida física diária, você costuma se ocupar simplesmente em mudar as suas crenças sobre você e, depois, em mudar as crenças que os outros têm sobre você. Você vai encontrar crenças em conflito dentro de si e precisa tomar consciência delas. Como exemplo, você pode acreditar que quer entender a natureza do seu eu interior, pode dizer a si mesmo que quer lembrar os seus sonhos, mas, ao mesmo tempo, manter a crença na falta básica de valor do eu e ter muito medo de lembrar os sonhos por causa do que poderia encontrar ali.

Nesse caso, não adianta lamentar a situação e dizer: "Quero me entender, mas tenho medo de não gostar do que vou encontrar." Você mesmo precisa mudar as suas crenças. Precisa parar de acreditar que o eu interior é uma masmorra de emoções reprimidas e desagradáveis. Ele contém, sim, alguma emoção reprimida.

Contém também grande intuição, conhecimento e as respostas a todas as suas perguntas.

Escute a sua própria conversa quando fala com amigos, e a deles. Veja como vocês reforçam as crenças uns dos outros. Veja como as suas imaginações muitas vezes seguem as mesmas linhas. Tudo isso está bem à vista, se você perceber que está.

Preciso merecer antes de receber.

BASHAR · VOCÊ E O SEU VALOR

Troque por: Eu existo, então eu mereço. O valor já está dado.

Bashar responde com um fato: você ainda existe. Se o Criador acha que você merece existir, trate-se com o mesmo respeito. Você não precisa se esforçar tanto.

Nas palavras de Bashar

OS TRÊS ABSOLUTOS I, 12 DE MAIO DE 1991

P: Bem, eu sinto que estou quase no fim de um longo processo de tentar afirmar que sou valioso e que mereço.

BASHAR: Bem, claro que você merece. Eu posso, sabe, posso te dar, antes de tudo, a prova mais básica de que você é absolutamente valioso e merece. Você ainda existe?

P: Sim.

BASHAR: Bem, então, se o Criador ainda acha que você merece existir, por que não se tratar com o mesmo respeito?

P: Estou me esforçando muito.

BASHAR: Um momento. Um momento. Você não precisa se esforçar tanto. Esse é todo o segredo. Permita-se perceber o óbvio. Permita-se perceber o óbvio. É simples. Você ainda existe? Sim. Não pode haver criações sem sentido ou valor na existência. Isso não pode acontecer. Se você existe, você deve pertencer. Você deve ter um propósito. Você deve se encaixar. Você deve ser

representativo de tudo o que se manifesta em um formato muito valioso. Só porque você existe, isso já deveria lhe dizer que você tem um merecimento básico, um valor básico. Você entende o conceito?

P: Sim.

BASHAR: Tentar não é fazer, não é ser. Agora, tudo o que existe te ama incondicionalmente porque tudo o que existe sabe que tudo o que você passa, positivo ou negativo, é uma experiência de crescimento para o espírito, para a alma, para a consciência que você é. Dê a si mesmo o benefício da dúvida. Se você vai duvidar, dê a si mesmo o benefício da dúvida. Permita-se simplesmente, por alguns momentos, relaxar na energia do infinito, do amor incondicional, porque ele é seu para sentir. Ele está ao seu alcance. Simplesmente flutue nesse amor.

Eu não sou bom o bastante. Eu não sou digno.

BASHAR · VOCÊ E O SEU VALOR

Troque por: Tudo o que existe me sustenta. Eu sou quem o infinito criou.

Para Bashar, dizer que só você é falho numa criação que funciona é uma forma de arrogância. Ser duro consigo mesmo nega que a criação sabia o que fazia.

Nas palavras de Bashar

O CHAPÉU DO MAGO, 14 DE DEZEMBRO DE 1996

BASHAR: Do que você tem medo de se tornar se não for mais duro consigo mesmo?

P: Sensível demais.

BASHAR: Você tem medo de se tornar sensível demais.

P: Sim.

BASHAR: Defina "sensível demais". Em que sentido? Como você quer dizer isso? Em que situações você se descreveria como sensível demais?

P: Vulnerável.

BASHAR: Então você está definindo vulnerabilidade como fraqueza em vez de força. Certo. Bem, aí está você, chegando ao cerne da questão. Suas definições não estão te ajudando. Comece definindo a ideia de vulnerabilidade como força. Você sabe como fazer isso?

P: Não.

BASHAR: Vulnerabilidade é a ideia de estar aberto. Estar totalmente aberto significa estar conectado com tudo o que existe. Conectar-se a tudo o que existe significa ser sustentado por tudo o que existe. Ser sustentado por tudo o que existe significa ser infinitamente poderoso. Isso é vulnerabilidade. A disposição de ser quem você é, sabendo que quem você é é completamente sustentado por tudo o que existe; caso contrário, você nem existiria. Então, esse é um começo para você. E quando você começar a perceber isso e tornar isso seu, você não será tão duro consigo mesmo, porque não negará mais que é o reflexo do infinito para o qual foi criado. Porque é disso que se trata ser duro consigo mesmo. "Eu não sou digno. Eu não sou digno. Eu não sou digno." Uma observação à parte, e isso não é uma repreensão nem um julgamento. Entenda que estamos simplesmente lhe dando um pouco de orientação aqui, vinda do amor incondicional. Certo. Certo. Dizer que eu não sou digno daquilo para o qual fui criado. Embora possa parecer que você está tentando se humilhar, na verdade, essa é uma das maiores demonstrações de arrogância, pois você está dizendo que, de todo o universo que funciona perfeitamente, você é o único que não é digno. Assim, você se destaca e se considera especial. Tudo o mais funciona bem, menos eu. A criação me fez o único ser maligno, aquele que, em toda a criação que funciona perfeitamente, não funciona perfeitamente. Portanto, você pode apontar para si mesmo e dizer: "Veja, eu tenho uma razão para não ser o criador perfeito que sei que sou, porque sou a única criação imperfeita e especial dentro do infinito." É uma declaração de arrogância. O verdadeiramente humilde sabe que você merece infinitamente saber que é grandioso e simplesmente

exemplifica isso em seu comportamento. Não na ideia do seu ego negativo, mas em suas ações, demonstrando ao infinito que você está disposto a aceitar o que o infinito o criou para ser. E então você não será mais duro consigo mesmo, porque valorizará e honrará o que o infinito honra e valoriza ao tê-lo criado. De certa forma, ser duro consigo mesmo é negar a ideia de que, em certo sentido, a criação sabia o que estava fazendo quando o criou. Você está dizendo que errou ao me criar. Que não sabia o que estava fazendo quando me criou.

Preciso merecer a alegria antes de poder vivê-la.

ELAN · VOCÊ E O SEU VALOR

Troque por: A alegria é minha por nascença; eu só preciso decidir vivê-la.

Elan diz que a alegria e o êxtase são herança de nascença. Você pode decidir que precisa merecê-los, mas o que cria a alegria é a decisão do momento.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: TRANSFORME A SUA REALIDADE

A SUA HERANÇA DE NASCENÇA É A ALEGRIA. A SUA HERANÇA DE NASCENÇA É O ÊXTASE.

Essas não são coisas que você precise "merecer" (no sentido último do termo). São coisas que, às vezes, você vai determinar (decidir) que precisa merecer. Mas você é o "ditador" supremo da sua realidade e, por isso, só você pode decidir... "BEM, CERTO, EXISTE ESTE CONCEITO DE ÊXTASE, EXISTE ESTE CONCEITO DE ALEGRIA, E QUANDO EU CONQUISTAR... EU TAMBÉM CONSIGO."

Bem, sim... você contém tudo, então, se tiver essa abordagem em particular, pode criar a aparência de não merecer a sua alegria... dando uma série de passos ou ações, "conquistando", conquistando o "merecimento" para expressar e experimentar a alegria e, por fim, experimentando a alegria. No entanto, o ponto interessante é que, no momento em que você decide que conquistou o direito de expressar a sua alegria e a expressa... não é o processo de ter

"conquistado" que cria a alegria na sua vida. É A DECISÃO, NO MOMENTO, de finalmente decidir, usando o processo, usando o preço que pagou como desculpa, expressar agora essa alegria. Todos os CRITÉRIOS (toda a "BAGAGEM", como vocês às vezes dizem) são montados por você e só por você. Em cada momento, você está sempre expressando... ALGUMA VERSÃO DE QUEM VOCÊ ACREDITA SER.

Preciso entender por que sou assim antes de poder mudar.

ELAN · VOCÊ E O SEU VALOR

Troque por: Posso decidir agora quem prefiro ser, sem carregar a bagagem.

Elan diz que escavar o passado para achar o porquê reafirma a decisão de ser quem você já é. Quem quer mudar já pode decidir, de forma consciente.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: TRANSFORME A SUA REALIDADE

Como exemplo, as pessoas costumam supor: "Para me transformar na pessoa que prefiro ser, preciso entender quem eu já estou sendo." E muitas vezes criam um PROCESSO ELABORADO, uma exploração elaborada e minuciosa de... "POR QUE, ah, POR QUE EU SOU QUEM EU SOU?"

O interessante é que, ENQUANTO participam desse PROCESSO e o criam, elas continuamente REESTABELECEM A DECISÃO... "ESTE... É QUEM... EU SOU".

Ao escavar o seu passado para determinar por que você ficou de um jeito tão indesejável (caso essa seja a sua abordagem), você REAFIRMA continuamente essa versão de quem é. Você mantém continuamente a decisão de que... "EU SOU ESTA PESSOA QUE PRECISA DE TANTO TRABALHO."

Pode haver valor (quando você insiste em avançar por gradações) em todo esse tipo de exploração.

No entanto, se transformar-se instantaneamente lhe interessa (talvez não interesse, mas, se interessar), você não precisa carregar A BAGAGEM. Tudo o que você precisa fazer para se transformar agora mesmo é simplesmente, como vocês dizem no seu jargão... "PEGAR O TOURO PELOS CHIFRES" e simplesmente fazer com que as suas DECISÕES SOBRE QUEM VOCÊ É sejam CONSCIENTES E COM PROPÓSITO.

Há coisas más ou erradas em si, e isso nem se discute.

ELIAS · A REALIDADE E O MUNDO

Troque por: Tenho preferências, mas a percepção é de cada um e não há absolutos.

Elias diz que opiniões e preferências continuam existindo, mas são relativas à percepção de cada um. Tratá-las como absolutas é a crença que a Mudança pede para soltar.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1104, 8 DE JUNHO DE 2002

PETER: Ontem à noite, no jantar, tivemos uma conversa sobre o mal com algumas pessoas que não sabem nada sobre Elias ou Seth. Pat e eu dizíamos que não acreditávamos que o mal existisse, e a outra parte dizia que os terroristas eram maus, e que outros personagens ao longo da história eram maus. Acabei de perceber, enquanto você falava, que é possível que eles estivessem certos e nós também, que o mal existiu, mas agora a crença mudou e o mal não existe mais.

ELIAS: As crenças não mudam. Elas permanecem as mesmas. As suas percepções mudam; a percepção está continuamente mudando. A sua associação com as crenças muda, e a expressão de aceitação das crenças é uma mudança dentro da sua realidade.

Mas eu lhe digo que a sua afirmação de que vocês dois estão certos é correta, pois o mal como entidade, não, não existe. Isso não é uma expressão dentro da sua realidade nem dentro da consciência. Como condição, o mal não existe.

Como percepção, como expressão, sim, pois o mal pode ser definido como a ausência de compaixão, e a compaixão é definida na compreensão. Portanto, a ausência de compreensão é a expressão do mal. Mas isso não é mau; é apenas uma expressão de percepção. Portanto, você está correto [de que] vocês dois estão corretos.

PETER: Eu estava com você até o ponto em que disse que isso não é mau. Se não temos compaixão e compreensão, nos matamos. Isso não é mau?

ELIAS: É uma escolha. É uma experiência.

PETER: Isso nós também mencionamos ontem no jantar. Tentávamos falar do mal, e por fim disseram: "Matar outra pessoa é mau. Não há dois jeitos. Isso nem é discutível."

ELIAS: E isso é uma expressão de absoluto, e é isso que vocês estão mudando.

Não existem absolutos. A sua percepção gera uma realidade e vocês geram as suas opiniões e preferências individuais. Mas elas não são absolutas; são relativas à sua percepção. Outro indivíduo incorpora uma percepção diferente, e ela também não é absoluta. É relativa à criação da realidade dele, às preferências e às opiniões dele.

Eu lhes disse muitas vezes que vocês vão continuar a incorporar as suas opiniões e preferências individuais depois que esta Mudança estiver plenamente realizada. Incorporar opiniões e preferências não está necessariamente associado a julgamento. Pois, no reconhecimento de que não há absolutos, vocês também

reconhecem que preferem se expressar de certas maneiras, e geram pensamentos na tradução das crenças que reconhecem estar expressando e por escolha, mas também reconhecem que a percepção é individual e que não existem absolutos. Um não está certo e o outro não está errado.

PAT: Então eu aceito a percepção das outras pessoas como válida.

ELIAS: Correto.

PAT: Válida para elas.

ELIAS: Sim.

Algo fora de mim cria a minha realidade sem eu saber nem permitir.

ELIAS · A REALIDADE E O MUNDO

> **Nota do MPR:** Antes, o Elias falava de sintomas físicos, como a falta de ar de duas participantes. Para ele, nada de fora os cria; a crença de que algo de fora ataca é que faz parecer assim.

Troque por: Eu crio a minha realidade; nada de fora a cria sem a minha permissão.

Elias diz que nenhum elemento externo cria as manifestações físicas de ninguém. Quem acredita nisso separa o objetivo do subjetivo, uma crença de massa.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 494, 27 DE OUTUBRO DE 1999

O que lhe digo é que nenhum elemento externo, nenhuma energia, nenhum aspecto da consciência, nenhum elemento de fora, está criando qualquer uma dessas manifestações físicas. Vocês mesmos as criam.

Entendo também que, no seu processo de pensamento, você pode reconhecer esta afirmação e concordar com ela, em pensamento.

Mas, na verdade, quando você cria uma manifestação física, a crença imediata que se ativa é a de que algum outro elemento criou essa manifestação de afetação física e está afetando você, e de que você mesmo não a criou.

Esta é a separação, nas suas crenças, entre as consciências objetiva e subjetiva.

Dentro das suas crenças, você se alinha com a ideia de que a sua consciência objetiva é um elemento de você, e a sua consciência subjetiva é outro elemento de você, e que elas se movem independentes uma da outra e não se comunicam.

Você pode chamar isso de consciente e subconsciente, objetivo e subjetivo; não importa. Os termos não são tão importantes quanto a ideia em si e a crença em si: de que existe algum elemento dentro da sua realidade que cria a sua realidade para você, sem o seu conhecimento e sem a sua permissão.

Isto NÃO é o que está ocorrendo, mas é o que vocês acreditam.

Este é um aspecto de sistemas de crenças muito difícil de abordar, pois vocês mantêm essa crença ao longo da sua história. É um sistema de crenças de massa, e eu lhe digo que TODOS os indivíduos, de alguma maneira, mantêm um elemento desse aspecto das crenças.

Eu sinto o que sinto por causa do que acontece comigo.

SETH · A REALIDADE E O MUNDO

Troque por: O que sinto vem primeiro e dá forma ao que eu vivo.

Seth diz que o sentimento vem antes do evento. Aprendemos o contrário, que a tristeza, por exemplo, responde ao que aconteceu. Ele chama isso de hipnose.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 830, P. 148 (O INDIVÍDUO E A NATUREZA DOS EVENTOS DE MASSA)

Mesmo aqueles de vocês que concordam intelectualmente que formam a sua própria realidade acham difícil aceitar isso emocionalmente em certas áreas. Vocês estão, é claro, literalmente hipnotizados para acreditar que os seus sentimentos surgem em resposta a eventos. Os seus sentimentos, porém, causam os eventos que vocês percebem. Em segundo lugar, é claro, vocês então reagem a esses eventos. Vocês foram ensinados que os seus sentimentos precisam estar necessariamente ligados a acontecimentos físicos específicos. Você pode estar triste porque um parente morreu, por exemplo, ou porque perdeu o emprego, ou porque a pessoa que você ama lhe virou as costas, ou por qualquer número de outros motivos aceitos. Dizem a vocês que os seus sentimentos precisam ser uma resposta a eventos que estão acontecendo ou que já aconteceram. Muitas vezes, é claro, os seus sentimentos "acontecem antes da hora", porque esses sentimentos são as realidades iniciais das quais os eventos fluem.

Preciso controlar tudo para chegar aonde quero.

BASHAR · A REALIDADE E O MUNDO

Troque por: O que eu quero já está dentro de mim, e os passos se encaixam sozinhos.

Sentir-se separado do que quer leva a controlar tudo e a se ver como vítima. Bashar diz que a vida já funciona, e que o desejo contém o que é preciso.

Nas palavras de Bashar

DESAPEGO E ABUNDÂNCIA, 13 DE MARÇO DE 1992

Você deve se lembrar de que, em sua sociedade, por muito tempo, você foi criado acreditando que, quando deseja alcançar algo, esse algo geralmente é, em sua mente, maior do que você é agora. Você cria uma separação. Cria uma diferenciação entre você como você é agora e aquilo que diz querer alcançar, colocando-se, assim, em desvantagem por estar na base de uma longa e alta escada que, de alguma forma, você sente que precisa subir. Ninguém está dizendo que você não pode ter desafios em sua vida. Ninguém está dizendo que você não vai querer atrair o mistério para a sua vida, desvendar mistérios, resolver enigmas e problemas e desfrutar da sua capacidade de fazer essas coisas. Ninguém está dizendo que você precisa abrir mão disso. Mas o que está sendo dito é que, quando você pensa que precisa buscar essas coisas como se elas realmente não fizessem parte de você, muitas vezes sente, por causa das definições que você assimilou, que precisa controlar o seu ambiente, todos os elementos e circunstâncias dele, e às vezes até as pessoas ao seu redor, para alcançar o que deseja, porque você não entende e não foi ensinado a acreditar que aquilo que você

quer já está dentro de você. Quando você cria essa separação, pensa que precisa passar por algo para obter algo que, de alguma forma, está sendo mantido fora do seu alcance. E, como também lhe ensinaram que você está desconectado da existência, que você não faz parte dela, que a existência não é uma extensão de você, mas que você está separado dela e contido nela, então você sente que precisa controlar as coisas. Você sente que está à mercê da sua própria realidade, que não é o criador dela, que é a sua vítima. E, portanto, a única maneira de alcançar o que o seu coração deseja é, de alguma forma, manipular esses elementos aleatórios para criar um caminho que represente a melhor maneira possível de alcançar o que você quer. Mas, muitas vezes, para muitos de vocês, tudo isso parece uma ocorrência aleatória, um verdadeiro desafio às probabilidades. E quando vocês acreditam nisso, surge a questão do controle, a necessidade de controlar essas coisas, como se todos os passos necessários para chegar de onde estão até onde querem estar não pudessem acontecer automaticamente, não pudessem simplesmente se encaixar sem esforço. Muitas vezes, vocês não acreditam que isso possa acontecer dessa forma porque, ao serem ensinados a se desconectarem da realidade, aprendem que, na melhor das hipóteses, podem alcançar algum nível de sucesso. Vocês sequer têm essa expressão no seu idioma? Um nível de sucesso. Não apenas sucesso, mas um nível de sucesso. Bem, sim, eu alcancei um nível de sucesso na minha vida. Vocês se comparam constantemente a uma ideia de quão bem conseguiram manipular o ambiente para se aproximarem de um ideal que desejam alcançar, mas que lhes ensinaram a acreditar ser inatingível em sua forma original. E que você fica feliz se conseguir chegar o mais perto possível. Agora, o desapego é realmente o primeiro vislumbre de

compreensão de que a vida já funciona. Que é automática. Todos os caminhos são coisas interagindo umas com as outras em perfeita sincronia. Que cada circunstância e cada situação já vem como um kit completo com todas as ferramentas necessárias contidas nela, automaticamente, para que o evento desejado se manifeste. A ideia é perceber que, se você consegue perceber algo, você já o contém. Você não pode perceber o que não contém. E se você entender esse conceito, saberá que, quando sentir que deseja algo acima de tudo, esse desejo em si contém toda a informação necessária para manifestá-lo.

O que está errado só piora, e o pior sempre pode vir.

SETH · TEMPO, FUTURO E MUDANÇA

Troque por: A vida tende a se realizar e a se corrigir; não preciso viver à espera do pior.

Seth aponta a suposição de que tudo o que está errado piora. Para ele, essa crença é prejudicial e vai contra a vida; quem espera o pior vive em guarda.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 3, 13 DE AGOSTO DE 1980 (A ABORDAGEM MÁGICA)

(Pausa.) O intelecto foi ensinado a se divorciar da sua fonte. Ele sente, nesse sentido, uma impotência, pois, até certo ponto, está filosoficamente cortado da sua própria fonte de poder. Quando olha, então, para o mundo dos eventos políticos, os problemas parecem insolúveis. O ser humano toma muitas decisões que podem parecer totalmente erradas ao intelecto, por causa dos seus sistemas de crenças e por estar tão cortado de outras fontes de informação. Um bom número dessas decisões equivocadas, ou "jogadas ruins", muitas vezes representa ações autocorretivas, decisões tomadas com base em conhecimento não percebido de forma consciente, mas isso escapa à sua consciência.

Do mesmo modo, algumas decisões ou eventos da vida privada podem parecer desvantajosos ao intelecto pelos mesmos motivos, quando na verdade também são medidas autocorretivas que você não consegue perceber por causa das suas crenças. A abordagem racional, como é usada hoje, traz a suposição básica de que tudo o que está errado vai piorar. Essa crença, é claro, é muito prejudicial,

porque vai contra os princípios básicos da vida. Se fosse assim, nos seus termos de história, o mundo não teria durado um século. É interessante notar que, mesmo antes da ciência médica, havia um bom número de populações saudáveis. Nenhuma doença eliminou a espécie inteira.

Quando você acredita que o pior vai acontecer, precisa estar sempre em guarda. Na sua cultura, as pessoas usam o termo "intelecto" quase como uma arma para se proteger de um desastre iminente. Precisam estar alertas a perigos de todo tipo. Começam a juntar provas de perigo, de modo que qualquer outra orientação diante da vida parece temerária, e ser realista, nesse referencial, significa ficar de olho no pior.

Confiar em mim e mudar é difícil demais.

BASHAR · TEMPO, FUTURO E MUDANÇA

> **Nota do MPR:** As 1-3-5-7 Ferramentas da Mudança são um roteiro de Bashar em etapas numeradas 1, 3, 5 e 7. Começa relaxando no presente e passa pela visão do que mais empolga você. Este trecho trata da confiança que faz o roteiro funcionar.

Troque por: Eu já confio 100% o tempo todo. Só escolho em que confiar.

Bashar diz que ninguém precisa aprender a confiar: todos já confiam 100%, no que preferem ou no que não preferem. Basta decidir em que confiar.

Nas palavras de Bashar

1-3-5-7 FERRAMENTAS DA MUDANÇA - VERSÃO 2, 14 DE OUTUBRO DE 1990

Agora, lembre-se, lembre-se, o mais importante, como já discutimos, mas sabemos que você ouvirá isso pela primeira vez, é que 100% de confiança não significa que você precisa aprender a fazer algo que não está fazendo. Muitas vezes, quando ouvimos que você precisa de 100% de confiança, muitos de vocês dizem: "Nossa, como isso é difícil! Tenho muita dificuldade em confiar 100% em qualquer coisa que eu faça." Isso não é verdade. Você sempre confia 100%, automaticamente e sem esforço. É apenas uma questão de confiar 100% em algo que você prefere ou em algo que não prefere. Você sempre confia 100%. Portanto, não estou pedindo que você faça algo que já não esteja fazendo. Tudo o que você precisa fazer é decidir conscientemente em que prefere

confiar. Então, confie nisso, agindo como se fosse real para você. E você receberá esse reflexo. E é só isso.

Sou assim por causa do que aconteceu no meu passado.

ELAN · TEMPO, FUTURO E MUDANÇA

Troque por: O presente não é resultado do passado, a menos que eu diga que é.

Elan ensina que o passado não faz você ser quem é. Você o recria no presente como desculpa para uma decisão. Ao decidir de outro modo, a bagagem perde a relevância.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: O MILAGRE: A OUTRA PESSOA PARECEU MUDAR

P: Eu só queria compartilhar uma coisa. Você sabe que este é o meu marido... que somos casados? Talvez você saiba.

ELAN: Parabéns!

P: Obrigada. Eu queria dizer que, há uns 6 ou 7 meses, nós transformamos completamente o nosso relacionamento.

ELAN: Certo, você tomou a decisão.

P: Isso, e foi pela consciência de uma coisa que você me disse ou me lembrou. E essa consciência específica era que... O PRESENTE NÃO É O RESULTADO DO PASSADO, A MENOS QUE EU DIGA QUE É.

ELAN: Obrigado, muito bem dito.

P: E isso funcionou mesmo; nós meio que esquecemos todas aquelas coisas que não estavam funcionando, ou saímos delas.

ELAN: Bem, entenda como isso se encaixa na mecânica que acabamos de discutir. Quando você toma a decisão de quem é, de forma consciente, segundo a preferência... você pode tomá-la simplesmente porque a está tomando, ou pode tomá-la com uma justificativa ou uma racionalização. Se essa RACIONALIZAÇÃO for... "EU SOU ESTA PESSOA PORQUE FIZ ISTO NO PASSADO"... VOCÊ NÃO EXPERIMENTA DE FATO SER O RESULTADO DESSE PASSADO, VOCÊ recria esse passado no presente como "desculpa" para tomar uma decisão específica no momento. Então há a aparência de que "o passado me afeta". Mas, ao se dispor a tomar a decisão com base em "quem você é", no que prefere, no que empolga você (com a sua integridade), então...

A "BAGAGEM" DO PASSADO JÁ NÃO TEM RELEVÂNCIA PARA A NOVA DECISÃO.

Sou mau só por ser físico; o corpo é inferior à alma.

SETH · CORPO E SAÚDE

Troque por: Meu corpo não é uma versão rebaixada de quem eu sou.

Seth diz que a pessoa pode se achar má só por ter um corpo e jogar essa falta de valor sobre os outros. Ele afirma que o próprio corpo discorda dessa ideia.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 707, P. 294

Muitas vezes você se vê diante das suas próprias estruturas, que já não estão escondidas no tipo de experiência que lhe é familiar. Elas podem então aparecer sob uma luz bem diferente. Pode ser que você se convença de que é mau simplesmente por ser físico. Pode acreditar que a alma "desce" ao corpo e, portanto, que o corpo é inferior, mais baixo, uma versão degradada de "quem você realmente é". Ao mesmo tempo, o seu próprio ser físico sabe mais e, no fundo, não consegue aceitar essa ideia. Assim, na vida diária, você pode projetar essa ideia de falta de valor para fora, sobre outra pessoa, que então parece ser o seu inimigo, ou sobre outra nação. Em geral, você pode escolher animais para fazer o papel de inimigo, ou membros de outra religião, ou partidos políticos.

De qualquer modo, na sua vida privada você quase nunca vai encontrar a crença na sua própria falta de valor, ou na sua maldade. Não vai perceber que, na verdade, considera a si mesmo o inimigo. Você terá tanta certeza de que a sua projeção (sobre os outros) é o inimigo que não sobrará folga para recolher, pois todos os seus

sentimentos de ódio ou de medo de si mesmo serão dirigidos para fora.

Lista rápida: crenças que despertam o seu poder

Frases para ler de manhã ou antes de uma escolha. Cada uma vem de um ensinamento, detalhado no capítulo seguinte.

Os outros e os relacionamentos

1. **Ninguém cria a minha realidade; o outro só me afeta se eu permitir.** (Elias).
2. **Não tenho destino marcado com ninguém; a relação se refaz a cada momento.** (Elias).
3. **Respondo só pelas minhas ações; cada um cria a sua própria realidade.** (Elias).
4. **Quando eu me aceito, aceitar os outros vem como consequência.** (Elias).

Dinheiro, sorte e abundância

1. **Confio na minha criatividade para prover o que preciso.** (Elias).
2. **O que eu crio sem esforço físico é um fazer meu. Não é acaso.** (Elias).
3. **Eu não adquiro dinheiro: eu o crio, pelo caminho que eu escolher.** (Elias).

Você e o seu valor

1. **Eu mereço o que quero e não me contento com menos.** (Elias).
2. **Cada experiência de capacidade reforça a minha confiança em mim.** (Elias).
3. **O meu eu não tem limites nem separações.** (Seth).
4. **É bom e seguro eu expressar as minhas capacidades.** (Seth).
5. **Eu mereço o amor e a realidade que escolho, só por existir.** (Bashar).
6. **Eu me crio por inteiro a cada momento, e a circunstância não decide por mim.** (Elan).

A realidade e o mundo

1. **Eu formo a minha experiência e o meu mundo.** (Seth).
2. **Nada me afeta até eu concordar em ser afetado.** (Bashar).
3. **O que eu quero já existe na minha realidade.** (Bashar).
4. **Nada traz significado pronto; eu escolho o que cada coisa significa.** (Bashar).
5. **Nada fora de mim é responsável pela minha vida. Eu só mudo a mim.** (Bashar).
6. **Os guias me apontam o caminho e eu escolho segui-lo. Nada é bom demais para ser verdade.** (Bashar).

Tempo, futuro e mudança

1. **Eu não estou à mercê das minhas crenças do passado.** (Seth).
2. **Eu mudo o tempo todo; mudar é natural para mim.** (Bashar).

Corpo e saúde

1. **A minha vida tende a se realizar, e cada célula minha crê num amanhã melhor.** (Seth).

Como as crenças funcionam

1. **Eu tenho crenças, mas o poder da energia é meu, não delas.** (Elias).
2. **Eu sou a fonte: a minha energia atrai o que eu vivo.** (Elias).
3. **Os meus sentimentos vêm primeiro, e os eventos fluem deles.** (Seth).
4. **Só a história em que eu entro define a minha experiência.** (Elan).

As crenças que despertam o seu poder, uma a uma

Cada frase com as palavras do mestre que a sustentam.

Ninguém cria a minha realidade; o outro só me afeta se eu permitir.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** A participante gastou um dinheiro que não era dela, e o dono a denunciou à polícia. O Elias diz que ela não é má nem criou de modo errado, e que a percepção dele é escolha dele.

Outro pode criar o que quiser, mas não cria a sua realidade. Só afeta você se a sua atenção ficar presa na criação dele.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 427, 19 DE JULHO DE 1999

ANONY: Na verdade, eu dei a ele uma coisa. Permiti a ele uma situação em que pode expressar toda a sua raiva e ódio. (Elias ri baixinho) Quero dizer, ele não precisava me denunciar à polícia. Teria sido muito mais fácil pagar a ele mais cedo se ele não tivesse feito isso. Ele decidiu que queria vingança mais do que queria o dinheiro de volta.

ELIAS: E esta é a escolha dele.

ANONY: Foi a escolha DELE.

ELIAS: Mas isso não é responsabilidade sua. Também não lhe diz respeito. O que lhe diz respeito é a sua criação e a sua participação na criação conjunta com ele. A sua atenção precisa estar focada na área das SUAS criações, pois ele pode criar a ação que quiser, e isso não quer dizer, em termos físicos, que o movimento vá aparecer do modo como você espera objetivamente, mas você criará do modo como tem expectativas. Se você espera ser humilhada, será. Se

espera ser 'degradada', será. Se espera ser magoada, será, pois VOCÊ criará isso!

Outro indivíduo não cria a sua realidade! Ele pode criar a expressão que escolher, mas não está criando a sua realidade! Portanto, ele só pode afetar você na medida em que você permite que a expressão dele AFETE, e, se a sua atenção não estiver tão intensamente focada na criação DELE, ele não terá a intensidade de poder para afetar a sua realidade.

[...]

Outro indivíduo pode desejar muito intensamente que você ocupe o lugar físico da prisão, e isso não importa, pois esta é a SUA escolha!

ANONY: Eu sei, e isso não vai acontecer!

Não tenho destino marcado com ninguém; a relação se refaz a cada momento.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Entre pai e filho existe só o acordo de manifestar como pai e filho. O resto do vínculo é escolha de cada momento e pode mudar a qualquer hora.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 505, 20 DE NOVEMBRO DE 1999

FRAN: Você poderia falar comigo uns dois minutinhos sobre o acordo que tenho com o meu filho neste foco? (Pausa, e mais estática)

ELIAS: E o que você está perguntando sobre acordos com o seu filho?

FRAN: Ah, só fiquei curiosa. Tenho um relacionamento muito bom com o meu filho. Temos muitos interesses em comum, e parece que a relação vai muito bem. Eu estava supondo que provavelmente era esse o acordo dessa relação, só de apoio, de apoio mútuo.

ELIAS: Deixe-me lhe dizer, isso é um equívoco.

Esse tipo de criação de relacionamento é um desenvolvimento momento a momento. Não é necessariamente o estabelecimento de um acordo que vocês criaram ao concordarem em se manifestar juntos. Esta é uma direção de pensamento em que muitos indivíduos entram, por não entenderem os acordos.

Os acordos que vocês criam ao se manifestar numa relação de pai e filho são apenas o de se manifestar como pai e filho; um como facilitador da entrada do foco que está chegando a esta dimensão física, e o outro como o foco que está entrando.

Mas, além desse acordo, vocês não têm acordos pré-fixados entre si sobre como vão criar a sua realidade em conjunto, e, portanto, não estão criando um tipo de destino um com o outro.

Quanto ao fluxo da interação e do relacionamento entre você e o seu filho, neste foco particular vocês se oferecem, um ao outro, uma expressão de aceitação, que dá a cada um de vocês uma manifestação objetiva e um exemplo de como podem oferecer essa mesma expressão a si mesmos.

Isso tem fluído com muita eficiência no seu foco e, portanto, vocês continuam a criar esse tipo de movimento um em relação ao outro, pois ele flui, por assim dizer, com facilidade.

Mas também lhe digo que essa é uma escolha criada a cada momento, que esse tipo de movimento pode ser alterado em qualquer momento, e que a realidade do relacionamento pode ser bem diferente. É uma expressão que vocês dois escolheram viver, pois ela continua a servir a vocês nisso...

FRAN: Obrigada.

Respondo só pelas minhas ações; cada um cria a sua própria realidade.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Cada um cria a sua realidade. Assumir a responsabilidade pelas situações inteiras é engano. Você responde pela sua participação e pelas suas respostas automáticas.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 402, 25 DE MAIO DE 1999

MICHAEL: Tenho uma pergunta sobre o meu próprio trabalho, na verdade. Eu a anotei. Com toda a mudança positiva no meu trabalho ultimamente, que entendo como o meu alinhamento com Gramada, ainda tenho algumas dores físicas que sinto que estão ligadas a um desalinhamento com o meu Sumari, o meu eu criativo. [Gramada e Sumari são duas das famílias de essência de que o Elias fala.] Que tipo de probabilidades posso sintonizar, ou que crenças posso aceitar, para que os sintomas físicos diminuam, mas eu mantenha o meu sucesso no trabalho? Sei que já lhe fiz uma pergunta bem parecida. (Pausa)

ELIAS: Digo a você que você se oferece esses tipos de manifestação para ganhar a sua própria atenção, como já conversamos antes.

Nisso, deixe-me dizer que você pode lidar com esse tipo de situação com mais eficiência se voltar a atenção, no agora, para as criações específicas em que está envolvido no momento, pois você cria essas respostas físicas junto com certos comportamentos que

cria em momentos específicos: interações com outros indivíduos, áreas de falta de aceitação de si no momento e o que vocês, no foco físico, chamam de inseguranças, que você pode estar vivendo em momentos específicos.

Ao notar a expressão física, você também pode voltar a atenção, nesse agora, para os comportamentos ao redor: pode notar a sua interação com outros indivíduos E as áreas em que se julga nesses momentos, e, à medida que lidar com essas áreas, também vai criar a diminuição do efeito físico.

MICHAEL: Acho que a minha primeira impressão nessa linha, como exemplo específico, seria... no emprego da manhã que eu tenho, eu gostaria muito de me afastar dele, e sinto que isso me daria mais conforto e confiança nas minhas capacidades. Muito da minha interação ali parece limitada pelo tipo de pessoas com quem trabalho. É mais ou menos isso que você quer dizer?

ELIAS: Olhe para as limitações que você mesmo impõe a si, mas não se iluda nem se confunda incorporando a direção de que o motivo da sua limitação é o resultado de outros indivíduos e de como eles criam a realidade deles ou a interação deles com você, pois isso o coloca, por assim dizer, na posição de supor que outros indivíduos estão criando a sua realidade por você – e não estão – ou de que você não tem escolhas simplesmente porque outros indivíduos exercem as escolhas deles. Isso também é incorreto.

Portanto, eu lhe digo que, em parte, você tem razão: nessa situação há elementos da sua criatividade que estão sendo bloqueados, mas não por causa de outros indivíduos. É que você bloqueia a sua

própria criatividade ao não ter a confiança em si de que pode realizar, seja qual for a área em que escolha se colocar fisicamente.

Agora; não estou dizendo que você precise continuar neste emprego em particular para superar essa questão. Também digo que é desnecessário supor que precisa continuar interagindo e se colocando numa posição desconfortável para avançar numa situação ou questão, pois não é o caso.

Digo a você que muitos indivíduos se movem nessa direção, criando o comportamento de mártires, convencidos de que precisam continuar em situações desconfortáveis ou não vão conseguir superar os seus sistemas de crenças ou as suas questões. Digo a você que não é necessariamente assim. Você pode superar as suas questões com bastante eficiência sem continuar criando desconforto no seu processo.

Portanto, como você sabe, a escolha é sua quanto ao que vai fazer nesse tipo de decisão, por assim dizer. O que expresso é que você note o comportamento que VOCÊ emprega nessas situações, ao interagir com esses outros indivíduos, e como você responde a outros indivíduos e como automaticamente lança julgamentos sobre si mesmo em resultado dessas interações com outros indivíduos. Está entendendo?

MICHAEL: Acredito que sim. Para mim parece que... percebo que o motivo de eu me sentir como me sinto é a minha resposta às ações das outras pessoas; não necessariamente que eu não tenha escolha nessas ações, mas que estou percebendo as escolhas delas como minhas.

ELIAS: Deixe-me também dizer: agora você se oferece a oportunidade de diferenciar, de notar e entender dentro de você o que outros indivíduos criam e o que você cria.

Outros indivíduos criam a realidade deles. Eles não criam a sua realidade e você não cria a deles, e você não é responsável por toda a ação que ocorre na interação com outros indivíduos. Você é responsável apenas pelas suas próprias expressões e pelas suas próprias ações e comportamentos.

Nisso, o que expresso é que você note isso, em vez de assumir a responsabilidade pela totalidade das situações que são criadas, pois outros indivíduos também participam e estão criando a realidade deles, e você cria certas situações em conjunto com eles, o que não coloca toda a responsabilidade dessas criações apenas sobre você. Portanto, estou dirigindo a sua atenção de modo que você note apenas a SUA participação, e, nisso, note também as suas respostas automáticas nas interações com outros indivíduos. Isso ficou mais claro?

Quando eu me aceito, aceitar os outros vem como consequência.

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** 'O jeito Sumari' é o modo ensinado antes, na linha de Seth: trocar e reorganizar crenças. O Elias diz que ele foi eficiente e preparou o terreno; agora ele propõe aceitar as crenças.

Elias diz que o objetivo é aceitar. Se você se aceita primeiro, a aceitação dos outros vem como subproduto natural, e a intolerância mostra o que você ainda não aceita.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 185, 21 DE JUNHO DE 1997

FRANK: Elias, você falou antes em aceitar as crenças, em vez de mudá-las.

ELIAS: Absolutamente!

FRANK: Você se referia às crenças dos outros, em massa, quando olhamos para elas, ou às individuais?

ELIAS: Às duas.

FRANK: Pode falar mais da individual? Quando lidamos com as nossas crenças, nós as aceitamos, mas como fazemos para melhorá-las? Porque vínhamos partindo da premissa de que mudamos as nossas crenças, ou as reconstruímos, para nos aprimorar.

ELIAS: Exato! Vocês não podem "torná-las melhores" (sorrindo), pois elas são criação de vocês e, em última instância, já são as

"melhores"! Portanto, não podem melhorar a sua criação!

[…]

FRANK: Elias, você pode nos dar uma maneira ou uma recomendação para aceitar melhor as nossas crenças? Existe um jeito melhor de fazer isso, ou mais eficiente do que o jeito Sumari, o jeito que nos foi apresentado? Ou qualquer jeito, desde que percebamos quais são as nossas crenças.

ELIAS: (Sorrindo) Vocês gostam tanto de "métodos"! (Risos) Nisso, você pode escolher o método que for mais eficiente para si. O objetivo é aceitar. Não importa em que direção você escolhe objetivar essa ação. Como eu disse a vocês hoje, se você aceita a si mesmo primeiro, também incorpora, como subproduto natural, a aceitação de todos os outros.

Portanto, quando você notar aquela agitação dentro de si, quando olhar para os seus sistemas de crenças e para outro indivíduo e os sistemas de crenças dele, e reconhecer em si a falta de aceitação do "método" do outro indivíduo, olhe para si em busca da ação-espelho que você tem e que cria o sistema de crenças, que cria, como subproduto natural, a intolerância. Quando você se questionar na interação com os outros, cada vez que outro interage com você e você responde, dentro dos seus sistemas de crenças, com o que acredita ser negativo (embora não exista negativo), esse é o seu sinal de que você tem um sistema de crenças que não é aceito.

Como eu disse a vocês, até este agora presente o seu método foi eficiente, pois esta é a área que vocês precisavam vivenciar de início antes de poder entender a realidade da aceitação dos

sistemas de crenças. Portanto, até este agora presente, vocês trocam sistemas de crenças. Escolhem este sistema de crenças em vez deste. Trocam e reorganizam sistemas de crenças. Isso foi um reforço para vocês da realidade desses sistemas de crenças. A realidade dos sistemas de crenças está estabelecida. Não está mais em questão. Vocês reconhecem a realidade. Aceitam a realidade. Não aceitam o sistema de crenças; apenas a sua realidade na existência. Isso foi eficiente para vocês.

Agora vocês ampliam o seu entendimento e, nessa ampliação do entendimento (não em evolução, mas numa consciência expandida de si), passam agora para a área em que podem entender e seguir para o seu próximo passo, nos seus termos, que é alterar a sua realidade aceitando os sistemas de crenças, permitindo-se também abrir-se à fusão da consciência subjetiva com a consciência objetiva e, assim, realizar a sua Mudança.

Confio na minha criatividade para prover o que preciso.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias diz que, ao reconhecer as próprias capacidades, a pessoa confia que realiza o que escolhe manifestar.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 344, 5 DE DEZEMBRO DE 1998

ELIAS: Digo a você que crie os seus quereres e não permita a duplicidade dos obstáculos, pois vocês são bem eficientes em criar muitos, muitos obstáculos para si mesmos e em se desanimar, e depois dizem a si mesmos que não conseguem realizar porque puseram obstáculos demais à frente. Muito errado!

Todos os obstáculos que aparecem no seu caminho, por assim dizer, são criações suas! Portanto, você também pode removê-los com a mesma eficiência com que os põe no caminho.

Nisso, cada obstáculo que você vir, visualize-o, seja qual for o tamanho e a medida, e crie na sua visualização um pilar, uma coluna. Cada vez que vir um obstáculo, crie esse pilar ou essa coluna na sua visualização e mova-o!

LEN: Mover! (Risos)

ELIAS: Crie o seu próprio objeto, que você pode mover fisicamente, e diga a esse pilar ou a essa coluna: "Você foi posto no meu caminho. Agora você vai se mover, e eu vou colocá-lo aqui e seguir o meu caminho, e você vai ficar de lado, e eu vou criar sem os obstáculos."

Não há elemento no seu foco físico, se você confiar em si mesmo, que você não possa criar!

SESSÃO 389, 29 DE ABRIL DE 1999

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

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

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

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

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

O que eu crio sem esforço físico é um fazer meu. Não é acaso.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias diz que criar assim exige confiança e permissão, e que não é acaso nem falta de fazer.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1650, 27 DE OUTUBRO DE 2004

ELIAS: Deixe-me também expressar a você, quando falo com os indivíduos sobre leveza sem esforço, que isso não é sinônimo de ausência de ação. A leveza sem esforço pode ser expressa e alcançada em uma tremenda ação, mas seja qual for a ação, ela é percebida como sem esforço, pois não é trabalho.

ANON: Entendo isso conceitualmente. Vamos usar o dinheiro como exemplo outra vez. Estou fazendo algum progresso nesse aspecto?

ELIAS: Aos poucos, sim.

ANON: Por exemplo, manifestar a loteria — não sei por que estou nessa onda, mas estou. Também é meio divertido para mim, porque representa a mágica das minhas habilidades de manifestar, certo? Está tão longe de ter o controle sobre alguma coisa. Então eu estava pensando em deixar isso sem esforço, e depois assumo o comando de novo e incorporo uma ação. Mas ação, para mim, nesta etapa, é quase sinônimo de controle. Não separo as duas coisas agora, o que provavelmente é o motivo de eu estar passando por esta mudança ou algo assim. Ou estou confundindo as duas?

ELIAS: Um pouco de ambos. Sim, em parte você está incorporando uma falta de ação para oferecer a si mesma, mais uma vez, a experiência da diferença e para interromper o familiar do controle. Mas você também está confundindo um pouco o engajar-se em ação como sendo sempre uma expressão de controle.

ANON: Eu sei que não é, e sei quando é sem esforço. Se eu decido fazer algo, como por exemplo esta questão do dinheiro, decido que é isso, brinco com isso e me divirto, mas depois sinto que preciso fazer algo para manifestar fisicamente. Mas na verdade não há nada que eu possa fazer fisicamente para manifestar isso. Se houvesse, eu estaria tomando controle de novo. O que preciso fazer é entrar na parte da confiança. É isso...?

ELIAS: Não o que você PRECISA fazer; o que você QUER fazer, pois a incorporação da percepção de que você precisa fazer...

ANON: É o "dever" e o "tenho que" de novo?

ELIAS: Sim. Isso é uma expectativa outra vez. Não é uma questão do que você PRECISA fazer. É uma questão do que você quer, e de permitir e confiar em si mesma.

ANON: Na verdade estou bloqueando a manifestação disso porque não quero fazê-lo fora da parte de confiar em mim mesma. É isso...?

ELIAS: Em parte, e em parte você também está associando isto à falta de controle, que é o elemento da falta de fazer. O que, como expressei a você e como expressei a outros indivíduos em associação com este tipo de criação ligada ao dinheiro, à loteria, ISSO é um fazer de fato. Não é acaso. Não é uma expressão de

controle, mas também não é uma falta de controle numa falta de fazer e numa falta de criar. Não é acaso.

ANON: Mas fazer não é eu me levantar, sair e fazer algo fisicamente. Não é esse tipo de fazer.

ELIAS: Correto.

ANON: É um outro tipo de ação. Acho que estou fascinada com isto porque não exige aquele levantar e ir fazer físico.

ELIAS: Correto.

ANON: Exige a ausência disso no meu ser.

ELIAS: Correto, e exige confiança genuína e permissão genuína para realmente criar uma expressão externa. Você cria muitas expressões externas. Você cria muitas manifestações físicas externas de muitas maneiras diferentes, e esta é outra criação externa de maneira semelhante: confiar na sua habilidade de realmente gerar certas manifestações.

Eu não adquiro dinheiro: eu o crio, pelo caminho que eu escolher.

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Elias diz que a chave é saber que você gera o dinheiro, e que a confiança abre o caminho.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1463, 30 DE OUTUBRO DE 2003

JON: Acho que a primeira coisa sobre a qual eu gostaria de falar é a minha direção objetiva. Tenho lidado com o meu trabalho e tentando descobrir se quero fazê-lo ou não. Surgiram alguns conflitos, então isso me fez pensar um pouco no assunto.

Vejo pessoas que têm o seu "lance", tipo, isto é o que elas gostam de fazer. Elas sabem o que querem fazer e são felizes fazendo. Comigo, se tento seguir o que quero fazer no momento, parece que não há nada consistente. Numa semana estou muito envolvido com uma coisa, na outra é algo completamente diferente, e na seguinte é outra coisa. Está sempre mudando. No começo eu dizia que preciso encontrar o meu lance, mas agora estou pensando: bem, talvez não precise. Posso simplesmente fazer o que quero fazer e deixar mudar.

ELIAS: Correto, sim.

JON: Mas isso também é difícil para ter um emprego ou ter... Não tenho certeza de qual é exatamente a minha pergunta. Então, se eu fizesse só o que quero fazer o tempo todo, eu poderia deixar isso se

resolver de algum jeito e poderia sempre fazer o que quero, deixando que mude, e não fazer uma coisa só de forma constante.

ELIAS: Correto, e isso está se tornando cada vez mais comum entre muitos indivíduos, que não se limitam a uma só direção, mas se permitem dirigir a si mesmos, gerando muitas direções diferentes, engajando a sua criatividade e permitindo-se a liberdade de gerar renda em associação com aquilo que querem estar criando e fazendo.

A chave não é o que você faz. A chave é saber que você não está adquirindo dinheiro, mas criando-o, que VOCÊ o está manifestando. Não importa como você o manifeste, a chave é saber que VOCÊ é quem o está gerando, o que pode ser bastante desafiador, pois o que é familiar é gerar uma associação de que você está adquirindo dinheiro de outras fontes, que PAGAM você, quando na verdade você o está criando.

Mas esta não é a maneira como vocês pensam. Isto não é familiar ao seu entendimento, mas é realmente o que vocês fazem. Você o cria da forma que escolher criá-lo, seja em alinhamento com as crenças de massa, em que você se engaja num emprego e se vê recebendo dinheiro de alguma empresa, seja escolhendo ser mais autodirigido e gerando esse dinheiro de outras maneiras.

O que cria as possibilidades e o caminho pelo qual você cria dinheiro em associação com as suas próprias direções e a sua criatividade é a sua confiança em si mesmo e o não duvidar de si, sabendo que você possui essa habilidade e que é apenas uma questão de confiar na sua própria criatividade e colocá-la em prática. Isso não exige uniformidade e não exige mover-se numa

única direção. Isso é o que as suas sociedades promovem como a direção ideal, mas não é necessariamente ideal para cada indivíduo. Pois você pode gerar mais de uma curiosidade e de um interesse e, portanto, pode escolher se expressar em muitas direções diferentes, o que é inteiramente possível.

Eu mereço o que quero e não me contento com menos.

ELIAS · VOCÊ E O SEU VALOR

Elias responde que querer mais é se amar mais: reconhecer o próprio merecimento e não aceitar menos.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20210205-1, 5 DE FEVEREIRO DE 2021

ELIAS: […] Agora, você deu a si mesma uma experiência extrema para enfatizar este assunto do não ser suficiente e para incentivá-la a mudar aquilo a que presta atenção. Nisso, tudo isso é uma questão de percepção. Você pode estar na mesma situação e percebê-la de maneiras diferentes, e é isso que você vai criar.

SUSAN: Certo. Isso é... por exemplo, sinto que não me saio bem o suficiente em muitas, muitas situações. Ou é olhar para os outros em busca dessa suficiência?

ELIAS: Os dois. Os dois.

SUSAN: Certo.

ELIAS: Porque, se VOCÊ não é suficiente, então precisa olhar para os outros.

SUSAN: E aí eles não entregam, e então fico insatisfeita.

ELIAS: Precisamente. É claro que não entregam, porque a concentração já está sendo projetada no não ser suficiente. Portanto, eles sempre ficarão aquém.

SUSAN: Certo. O meu valor de ser econômica também faz parte disso?

ELIAS: Sim.

SUSAN: Certo. Porque sempre foi algo que eu valorizei dentro de mim. Que eu, sabe, não desperdiçaria as coisas. Eu seria uma...

ELIAS: Entendo. E deixe-me dizer, minha amiga, que há muitas expressões que podem não ser do seu maior benefício e que você pode, na verdade, achar boas. Há pessoas que incorporaram um trauma significativo no início da vida e que podem ser influenciadas a se empurrar constantemente para se destacar, e podem ter muito sucesso, e podem olhar para isso como algo bom. E não é necessariamente que seja ruim, mas a motivação para isso veio de algo que nunca era suficiente.

SUSAN: Certo. Então isso é uma espécie de ganância, ou é mais simplesmente me amar melhor?

ELIAS: (Com delicadeza) Eu diria que é se amar mais.

SUSAN: Certo.

ELIAS: Reconhecer que você merece, e não se contentar com menos porque não se acha merecedora.

SUSAN: (Suspira) Então tudo bem querer coisas e...

ELIAS: (Com firmeza) Com toda a certeza. É claro que é aceitável querer, porque você está sempre se movendo na direção da expansão. Mesmo quando você se move na direção do não ser suficiente, está sempre criando mais do não ser suficiente. Nisso, é aceitável para você querer? É CLARO que é, minha amiga.

Cada experiência de capacidade reforça a minha confiança em mim.

ELIAS · VOCÊ E O SEU VALOR

> **Nota do MPR:** O Joe, empreiteiro, ouviu antes do Elias que o que realiza o que se quer é a confiança em si, e não repetir o desejo no pensamento. O aprendiz é o exemplo que o Joe dá.

Elias diz que a experiência reforça a percepção. Quem se oferece exemplos da própria capacidade caminha para criar a própria realidade e concretizar o que quer.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 499, 4 DE NOVEMBRO DE 1999

JOE: Deixe-me perguntar isto. Digamos que você pegue um jovem aprendiz, e ele será, no meu exemplo, um aprendiz de eletricista. Ele não confia nas suas habilidades. Agora, tudo o que digo aqui é objetivamente, nada subjetivamente, só do ponto de vista objetivo.

Ele não confia nas suas habilidades, então faz o programa de aprendizado e começa a confiar mais e mais nas suas habilidades.

Agora, o objetivo de entrar no programa de aprendizado é tornar-se um profissional e, assim, poder ganhar bem a vida para si e para a família quando alcançar o grau de oficial ou de mestre.

À medida que o jovem avança no programa, naturalmente começa a confiar objetivamente na sua própria capacidade e no conhecimento que adquiriu, a ponto de realmente poder ganhar bem a vida e, a partir daí, criar uma realidade que era o que ele queria desde que entrou no programa de aprendizado.

Agora, essa construção de confiança em si se encaixa no tipo de confiança em si que você está expressando?

ELIAS: Sim.

Vocês, no foco físico, criaram uma realidade de separação, por assim dizer. Criaram uma realidade, que até agora se tornou oficialmente aceita, que permite uma tremenda expressão de duplicidade e, nesta dimensão física, também produziram e permitiram uma enorme influência das suas suposições.

Com isso, separaram o seu conhecimento pessoal, e nessa separação passou a valer uma tremenda falta de aceitação e de confiança em vocês mesmos, reforçada ao longo de séculos e séculos no tempo linear de vocês.

Mesmo fora do tempo linear, se pensarem no tempo simultâneo, todos os seus focos estão ocorrendo agora, e todos eles, em todos os momentos que vocês veem como passado, que são muitos, se alinham aos mesmos conjuntos de suposições ou crenças.

Por isso há muita energia em movimento associada a essa desvalorização pessoal, a essa falta de confiança e de aceitação de si. E, como estão passando por esta mudança de consciência, por TEREM estabelecido a sua realidade convencional assim ao longo da história, o movimento rumo à confiança e à aceitação de si soa pouco familiar a vocês.

Portanto, [no] processo de movimento rumo a essa expressão genuína, [há] quase uma exigência de reforço, em termos objetivos, por assim dizer, das suas habilidades, para lhe oferecer o reconhecimento de que você TEM certas habilidades, e isso

permite que você confie e aceite a si mesmo, pois, na sua dimensão física, vocês se reforçam por meio de experiências.

Portanto, se você atrai para si, ou cria, ou oferece a si mesmo experiências que reforçam a sua falta de habilidade, a sua falta de confiança, a sua falta de aceitação, é nisso que você vai continuar se movendo e é isso que vai criar, pois as suas experiências e as suas crenças influenciam muito a sua percepção, e a sua percepção é o que cria a sua realidade de fato.

Portanto, se você oferece a si mesmo, por meio das suas experiências, um reforço da sua habilidade e da confiança e aceitação de si, você também vai se mover nessa direção, e, à medida que continuar a oferecer a si mesmo exemplos das suas realizações, ou do que você reconhece como realizações pela sua percepção, vai continuar se movendo nessa direção.

Se a sua realização é desvalorizar a si mesmo e reforçar essa direção, essa é a direção em que você vai criar. Se a sua realização vai na direção de reforçar que você tem a capacidade de criar a sua realidade, que você ESTÁ criando a sua realidade, e que tem a capacidade de, objetivamente, manipular energia de forma muito criativa e concretizar o que quer, você vai se mover nessa direção e concretizar isso.

[…]

Mas isso está bem no alinhamento do que você apresentou no cenário do aprendiz e do movimento dele ao longo do aprendizado.

O meu eu não tem limites nem separações.

SETH · VOCÊ E O SEU VALOR

Seth diz que as crenças são cercas, e que existe uma crença que derruba as cercas falsas: o eu não tem limites. Ele afirma que isso é fato, creia você ou não.

Nas palavras de Seth

SETH, A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL (SESSÃO 613 E TEXTO SEGUINTE)

As suas crenças podem ser como cercas que o rodeiam.

Primeiro, você precisa reconhecer a existência dessas barreiras; precisa vê-las, ou nem vai perceber que não é livre, simplesmente porque não enxergará além das cercas. (Com toda a firmeza.) Elas representarão os limites da sua experiência.

Existe uma crença, porém, que destrói as barreiras artificiais da percepção, uma crença que se expande e atravessa, automaticamente, as ideias falsas e inibidoras.

Agora, em separado:

O Eu Não Tem Limites.

Essa afirmação é um fato. Ela existe quer você acredite nela, quer não. Depois desse conceito vem outro:

Não Há Fronteiras nem Separações no Eu.

As que você vive são resultado de crenças falsas. Depois disso vem a ideia que já mencionei:

Você Faz a Sua Própria Realidade.

É bom e seguro eu expressar as minhas capacidades.

SETH · VOCÊ E O SEU VALOR

> **Nota do MPR:** Seth propõe este exercício porque crenças negativas podem bloquear a passagem entre o que você nota no dia a dia (Estrutura 1) e o que age abaixo da sua atenção (Estrutura 2).

Seth sugere relaxar e dizer a si mesmo que você é uma pessoa excelente. Depois, acrescentar que é bom e seguro expressar as suas capacidades.

Nas palavras de Seth

SETH, REPROGRAMANDO A AUTOESTIMA (COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS), P. 275

Relaxe o máximo que puder. Fique confortável numa cadeira ou numa cama. Diga a si mesmo, mentalmente, que você é uma pessoa excelente e que quer se reprogramar, livrando-se de qualquer ideia que contradiga essa afirmação.

Depois, lembre a si mesmo, com suavidade, mais uma vez: "Sou uma pessoa excelente", acrescentando: "É bom e seguro eu expressar as minhas próprias capacidades, pois, ao fazer isso, expresso a própria energia do universo."

Frases diferentes com o mesmo sentido podem lhe vir à mente. Se vierem, use-as no lugar das que dei. Existem exercícios sem fim que podem ser usados com proveito, mas aqui vou mencionar apenas alguns dos que parecem mais benéficos.

Eu mereço o amor e a realidade que escolho, só por existir.

BASHAR · VOCÊ E O SEU VALOR

Você nasceu do amor incondicional de tudo o que existe. Se não merecesse, não existiria. Existir já basta como motivo.

Nas palavras de Bashar

BASHAR NA GRANDE PIRÂMIDE, 3 DE DEZEMBRO DE 1992

Digamos apenas, brevemente, que extraterrestres de diversas origens e tipos estão conectados a vocês. Às vezes de forma familiar, às vezes como primos distantes, às vezes simplesmente como aqueles que desejam que vocês saibam que merecem se amar incondicionalmente. Se não fosse assim, vocês não existiriam, pois foram criados a partir do amor incondicional de tudo o que existe. Vocês são feitos do amor incondicional de tudo o que existe. E, se vocês não merecessem amor incondicional, vocês não existiriam, porque o universo não faz coisas sem sentido. Então, se em algum momento você se sentir indigno de amor, não merecedor de uma realidade criativa positiva absoluta, em certo sentido, você está discutindo com o infinito. Você está dizendo: "Sim, eu entendo o infinito, tudo o que existe, que você acredita que eu mereço, mas eu não mereço". Bem, você tem a liberdade de escolher que tudo o que existe te ama tão incondicionalmente que permite até que você saiba ou acredite que não é amado incondicionalmente. É assim que você é amado. Mas depende de você. Depende mesmo de você. Você pode se alinhar com isso, saber que merece simplesmente por

existir. Você não precisa de nenhum outro motivo. E você pode fluir com isso e ter a realidade que preferir.

Eu me crio por inteiro a cada momento, e a circunstância não decide por mim.

ELAN · VOCÊ E O SEU VALOR

> **Nota do MPR:** Elan resume tudo em três passos: a Decisão (quem você é), a Confiança na decisão e a Ação. Aqui ele retoma o primeiro, tratado na parte anterior da fala.

Elan diz que você se cria 100% em cada momento e que a base da decisão sempre foi a circunstância. Ver isso devolve a escolha para você.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: DECISÃO, CONFIANÇA E AÇÃO

Na última parte, discutimos em detalhe a ideia da primeira etapa, A Decisão, e o que ela significa exatamente. Resumindo, em cada momento você se cria 100% (não 99%, não 98%, não 80%)... 100%! E nesse momento você toma uma decisão (você decide quem é). Pois bem, você já faz isso, sempre fez como ser físico e, assim, sempre fará. Portanto, não há nada de novo aqui... você toma uma decisão.

Agora, até agora, a base da sua decisão de "isto é quem eu sou"... você criou como contingente, ou dependente, de circunstâncias externas, de simbologia externa, de momentos e do que vocês chamam de "o Passado" e "o Futuro". Assim, as pessoas tomavam a decisão "isto é quem eu sou"... com base, por exemplo, nas suas CIRCUNSTÂNCIAS...

"Bem, esta é a minha CIRCUNSTÂNCIA, então isto deve ser quem eu sou, porque a minha CIRCUNSTÂNCIA está me dizendo isso, só este tipo de pessoa criaria este tipo de CIRCUNSTÂNCIA."

E assim, com essa abordagem, você usa as suas CIRCUNSTÂNCIAS como medida, como régua, para tomar a decisão neste momento... "é assim que eu me entendo, isto é quem EU SOU."

E o que isso é, na verdade, é uma decisão sobre quem você é, e mudamos a expressão para incluir a palavra "decisão", porque uma decisão também pode ser tomada de forma consciente. A ideia de...

"SER UM CRIADOR CONSCIENTE" (criar a sua vida por meios conscientes)

...pede que você comece a considerar a ideia de deixar as suas decisões serem conscientes, simplesmente porque você vai tomar uma decisão de qualquer jeito. Se você deixar essa decisão ser consciente, de acordo com quem você sabe que é, o seu efeito, o seu resultado, vai representar mais quem você sabe que é e como você quer se expressar... como ser físico.

Eu formo a minha experiência e o meu mundo.

SETH · A REALIDADE E O MUNDO

Seth chama de truque psicológico perceber que você forma a sua experiência. É como acordar dentro de um sonho e notar que o drama é seu.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 830, P. 148 (O INDIVÍDUO E A NATUREZA DOS EVENTOS DE MASSA)

É um tanto difícil, para os dias de hoje, chegar à percepção de que você de fato forma a sua experiência e o seu mundo, simplesmente porque o peso das evidências parece (sublinhado duas vezes) estar tão carregado do outro lado, por causa dos seus hábitos de percepção. Essa percepção é como a que vem, uma hora ou outra, a muitas pessoas no estado de sonho, quando de repente acordam ainda dentro do sonho e percebem, primeiro, que estão sonhando e, depois, que são elas mesmas que criam o drama que vivem.

Entender que você cria a sua própria realidade exige o mesmo tipo de "despertar" do estado normal de vigília, pelo menos para muita gente.

Nada me afeta até eu concordar em ser afetado.

BASHAR · A REALIDADE E O MUNDO

Até o que você não prefere está ali por um motivo, e você pode usá-lo. Só há cinco fatos, as leis. Todo o resto é crença, e crença se muda.

Nas palavras de Bashar

ESPELHO, ESPELHO, 8 DE JULHO DE 2021

Não se preocupe, não reaja às coisas que você não prefere, porque, lembre-se, mesmo que apareça na sua vida algo que você não prefere, ainda está lá por uma razão, e você pode usar isso de uma forma positiva. […] Surgem coisas que você não prefere porque elas vão lhe dar a oportunidade de ver, por contraste, o que você prefere com mais clareza. […] A ideia é que nada afeta você até que você concorde em ser afetado. Você está mudando a sua própria energia para coincidir com as frequências das coisas que acredita serem verdadeiras.

Então, observe as suas definições e crie novas definições que funcionem para você, em vez de apenas presumir que as que não funcionam para você são fatos que você não pode mudar. Os únicos fatos que existem na sua criação são os cinco fatos que chamamos de cinco leis: você existe; tudo está aqui e agora; o Um é tudo, e todos nós somos um; o que você emite é o que você recebe de volta; tudo muda, exceto as leis. Todo o resto não são fatos. São perspectivas, são opiniões, são crenças, e você pode mudar cada uma delas.

O que eu quero já existe na minha realidade.

BASHAR · A REALIDADE E O MUNDO

Manifestar é tornar visível o que já está aí. É a crença que o esconde. Basta mudar a percepção.

Nas palavras de Bashar

MUROS DE TIJOLOS E CRENÇAS, 9 DE FEVEREIRO DE 2022

Muitos de vocês, quando pensam na ideia de tentar manifestar algo, trazê-lo para a sua realidade, fazê-lo aparecer, solidificá-lo, cristalizá-lo, torná-lo uma experiência, estão partindo de um ponto de vista […] de que é algo que não existe na sua realidade, que você está atraindo ou trazendo para a sua realidade, que de alguma forma é efêmero e não físico, e que você tem, de alguma forma, que torná-lo sólido, fazê-lo aparecer, torná-lo real. Esse não é o caso. O que representa a sua preferência, e o que vocês chamam de seus desejos de manifestar, já existe na sua realidade. Já está manifesto.

A ideia de manifestação não é trazer à existência algo que não existe, ou atrair algo de lá e trazê-lo para cá. A ideia é que o que você deseja manifestar já está aqui, já existe. A manifestação real é o processo de dar a si mesmo a capacidade de perceber que já está aqui. Você não tem que fazer nenhuma coisa mágica para fazê-lo existir. Já existe. Já está dentro da sua esfera de realidade. É apenas que o seu sistema de crenças o torna invisível para você. Então, a manifestação não é o processo de conjurar algo do nada. É o processo de tornar o invisível visível, e isso simplesmente requer uma alteração de percepção.

Nada traz significado pronto; eu escolho o que cada coisa significa.

BASHAR · A REALIDADE E O MUNDO

> **Nota do MPR:** Nesta sessão, Bashar lista quatro componentes para mudar uma crença central: desejo, definição, dedicação e desapego. O trecho é o quarto.

Desapego, para Bashar, é neutralidade: saber que nada vem com significado embutido e pôr o significado que você prefere. É soltar também as crenças que não servem.

Nas palavras de Bashar

MUDANDO AS CRENÇAS ESSENCIAIS, 17 DE SETEMBRO DE 2021

O quarto: o desapego. Isso pode soar completa e paradoxalmente contrário à ideia de desejo, e em certo sentido é, mas não é. De modo nenhum. É bem complementar. Por desapego, de novo, queremos dizer simplesmente a neutralidade, que é tão importante e que desfaz a ideia de significado embutido: o reconhecimento e a consciência de que não há significado embutido, e a disposição de pôr o significado que você prefere em cada situação que aparece, em cada situação que acontece. Mais do que isso, é o desapego, não de um jeito crítico nem negativo, de todas as coisas que não representam o seu desejo, a sua dedicação e a sua capacidade de definir com clareza o que você é e o que você não é. Desapego também da ideia de crenças que não servem a você.

Nada fora de mim é responsável pela minha vida. Eu só mudo a mim.

BASHAR · A REALIDADE E O MUNDO

Bashar diz que nada além de você responde pelas situações da sua vida. Você nunca muda o mundo, muda a si mesmo e passa a viver em outra realidade.

Nas palavras de Bashar

FESTIVAL RELÂMPAGO EM UMA GARRAFA, 27 DE MAIO DE 2012

P: Agora, existe alguma coisa sistemática ou fundamental no nosso ambiente, ao redor do mundo, que poderia ser responsável por nos levar a crescer com um ponto de vista limitado, que poderíamos alterar, para crescermos num ponto de vista de domínio da abundância?

BASHAR: Não há mais, neste momento, no seu planeta, nesta era, nada que seja responsável por qualquer situação na sua vida, exceto você. Não existem forças externas. Não existe algo como uma força exterior. A ideia é que não existe fora. Você entende?

P: Sim.

BASHAR: Então, quanto mais você reconhecer que não existe fora, mais pode entender que a mudança está dentro de você. […] Você nunca está mudando uma coisa no seu mundo. Você nunca muda nada além de si mesmo. Mas, quando você muda de uma certa maneira, o que você faz, e aqui vem, o que você faz é mudar para outra realidade de Terra paralela, que já representa mais a mudança que você fez em si mesmo. A outra Terra ainda existe, mas você não está mais focado nela. Então, você nunca muda o

mundo de fato. Você se muda para outra realidade de Terra já existente, que reflete mais o nível vibracional para o qual você mudou. É assim que funciona, e é por isso que você não precisa se preocupar em tentar mudar outra pessoa ou outra coisa. Tudo o que você precisa fazer é agir como a energia do mundo em que você prefere viver e, pouco a pouco, cada vez mais rápido, você vai se ver mudando para realidades paralelas que representam cada vez mais as frequências que você está elevando em si mesmo, porque todas elas já existem agora. […] É tudo uma questão de você se tornar um cidadão dessa Terra, não de mudar a Terra em que você está.

Os guias me apontam o caminho e eu escolho segui-lo. Nada é bom demais para ser verdade.

BASHAR · A REALIDADE E O MUNDO

> **Nota do MPR:** Antes deste trecho, Bashar lembra a mensagem central dele: vivam seus sonhos, vivam suas paixões. Os guias entram como subtítulo, antes das perguntas.

Seus guias sussurram e dão um empurrão, mas não fazem por você. Cabe a você ouvir, escolher e permitir que a vida seja a de alegria.

Nas palavras de Bashar

GUIAS DE AÇÃO, 15 DE SETEMBRO DE 1991

BASHAR: Um subtítulo para essa interação também pode ser o conceito de guias. Todos vocês têm guias. Todos vocês têm seres que os auxiliam de diversas maneiras, sussurrando em seus ouvidos de vez em quando, dando-lhes um leve empurrão em certas direções que estão de acordo com seus sonhos, seus desejos e suas aspirações. Mas eles não podem fazer isso por vocês. Eles não podem forçá-los a seguir nenhuma direção específica. Vocês precisam ser sensíveis. Precisam ouvir atentamente seu eu interior, sua voz interior. E precisam escolher seguir nessas direções. As direções que vocês conhecem representam sua alegria, sua paixão e sua empolgação. Eles não os forçarão. Eles não podem forçá-los a fazer o contrário. Mas seus guias também são incansáveis e persistentes em sua escolha de compartilhar com vocês a compreensão de que vocês podem ter tudo. Que vocês podem viver uma vida de alegria e êxtase. Que nada é bom demais para ser verdade. Que todas essas coisas que sempre lhes ensinaram serem

contos de fadas e fantasias são, na verdade, a forma como a vida funciona, se vocês permitirem que ela desperte para essa compreensão, porque vocês estavam em um sonho e agora é hora de acordar.

Eu não estou à mercê das minhas crenças do passado.

SETH · TEMPO, FUTURO E MUDANÇA

> **Nota do MPR:** O gesto que Seth pede é simbólico: um ato pequeno que mostre a crença nova. Não é para se endividar nem dar mais do que você pode.

Para Seth, olhar o passado atrás do que está errado só reforça o limite. Ele pede para agir já com a crença nova, mudando hábitos e o ponto de vista.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 658, P. 315 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Para se livrar de restrições incômodas, então, meu caro amigo, você repadroniza o seu passado a partir do presente. Sejam quais forem as suas circunstâncias, use o passado como uma fonte rica, procurando nele os seus sucessos e reestruturando-o. Quando você o vasculha atrás do que está errado, fica cego ao que estava certo, nesses termos, e o passado só espelha as faltas que agora estão diante de você.

Outros eventos se tornam literalmente invisíveis para você. Como, no fundo, passado e futuro existem ao mesmo tempo, você também está construindo, de forma perigosa, o seu futuro na mesma linha.

As pessoas podem ir de psicólogo em psicólogo, de autoterapia em autoterapia, sempre com a mesma pergunta: "O que há de errado?" A própria pergunta vira um molde pelo qual a experiência é vista, e ela mesma é uma das principais razões de todas as limitações, físicas, psíquicas ou espirituais.

Em algum momento, a pessoa deixou de se concentrar no que estava certo em certas áreas pessoais e passou a focar e a ampliar "faltas" específicas. Com a melhor das intenções, então, procuram-se várias soluções, mas todas baseadas na premissa de que algo está errado.

Se essa prática continua, a concentração no negativo pode, aos poucos, vazar para outras áreas da experiência antes intactas.

Você não está à mercê das crenças do passado, portanto. Por outro lado, quanto antes começar a agir segundo as novas, melhor. Do contrário, você não está confiando nelas no presente. Se você é pobre e quer ter mais dinheiro, e tenta manter uma crença na abundância, ainda diante do fato da pobreza presente, precisa fazer na sua realidade algum gesto simbólico que mostre que está disposto a aceitar uma mudança.

Por mais tolo que pareça, você deveria doar algum dinheiro ou, do modo que lhe convier, agir como se tivesse mais dinheiro do que fisicamente tem. Você precisa responder às suas novas crenças, para que, neurologicamente, a nova mensagem chegue.

Você age por hábito de certas maneiras, como resultado das suas crenças. Se você mudar de propósito alguns desses hábitos, também estará passando a mensagem. A iniciativa precisa ser sua, e no presente. Em termos bem reais, isso significa mudar o seu ponto de vista, aquela perspectiva particular com que você enxerga o passado e o presente e imagina o futuro.

Eu mudo o tempo todo; mudar é natural para mim.

BASHAR · TEMPO, FUTURO E MUDANÇA

Você não precisa aprender a mudar, porque já muda sem parar e sem notar. O que importa é definir a próxima mudança, para ver a diferença.

Nas palavras de Bashar

O SALÃO DOS ESPELHOS, 5 DE ABRIL DE 2021

Gostaríamos de lembrá-lo sobre a questão da mudança, porque a ideia não é que você tem que aprender a mudar. Você muda o tempo todo. Como dissemos, você muda bilhões, literalmente bilhões de vezes por segundo, tão rapidamente, tão automaticamente, tão fluidamente, tão suavemente, tão facilmente, que você esqueceu que está mudando o tempo todo. Você esqueceu que a pessoa que você pode ser num momento não é a pessoa que você é no próximo bilionésimo de segundo, ou no bilionésimo de segundo depois desse, ou depois desse. Você literalmente se torna pessoas diferentes bilhões de vezes por segundo. Literalmente. Isso não é uma metáfora.

[…] Porém, as mudanças que você está fazendo automaticamente o tempo todo estão acontecendo tão suavemente, e a passagem de uma mudança para outra é, em certo sentido, geralmente tão imperceptível para você, que você acha que ainda é a mesma pessoa. Isso cria essa ilusão fluida de continuidade. Portanto, você acha que não está realmente mudando muito, mas o fato é que você está mudando total e completamente bilhões de vezes por segundo. Então, a ideia dentro de tudo isso não é que você tem que aprender a mudar. A ideia é aprender a definir a próxima

mudança para que ela seja diferente o suficiente, para que você possa ver a diferença entre a nova mudança e a antiga e, por essa diferença, revelar que você mudou imediata, instantânea e automaticamente. E fazer isso mais, e mais, e mais, para que você possa entender que a mudança é natural para você. Está acontecendo o tempo todo.

A minha vida tende a se realizar, e cada célula minha crê num amanhã melhor.

SETH · CORPO E SAÚDE

Seth diz que a vida de cada indivíduo tende a se realizar. Ele fala de uma fé embutida em cada célula e em cada átomo, que sustenta o crescimento.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 3, 13 DE AGOSTO DE 1980 (A ABORDAGEM MÁGICA)

A abordagem mágica dá por certo, nos termos mais simples, que a vida de qualquer indivíduo vai se realizar, vai se desenvolver e amadurecer, e que o ambiente e o indivíduo são singularmente adequados um ao outro e trabalham juntos. Isso parece muito simples. Em termos verbais, porém, essas são as crenças (se você quiser) de cada c-é-l-u-l-a (soletrando). Elas estão impressas em cada cromossomo, em cada átomo. Dão uma fé embutida que permeia cada criatura viva, cada caracol, cada fio de cabelo da sua cabeça. Essas crenças arraigadas são, é claro, biologicamente pertinentes, fornecendo o impulso de todo crescimento e desenvolvimento.

Cada célula (pausa) acredita num amanhã melhor (baixinho, com bom humor). Estou, admito, personificando a nossa célula, mas a afirmação tem uma verdade firme. Além disso, cada célula contém em si uma crença e uma compreensão da própria inevitabilidade. Ela sabe que vive além da própria morte, em outras palavras.

Eu tenho crenças, mas o poder da energia é meu, não delas.

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Elias diz que as crenças continuam, mas você não está sujeito a elas. Ao reconhecê-las sem obedecer ao automático, você ganha liberdade e confiança.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 819, 8 DE ABRIL DE 2001

ELIAS: […] Deixe-me dizer: se você está interagindo com outro indivíduo neste agora presente e ele cria uma escolha, uma manifestação, uma ação que você vê como errada, você cria uma associação automática e imediata. Há um julgamento automático e imediato. Isso é uma limitação e um bloqueio da sua própria expressão, pois o julgamento não se expressa só em relação ao outro indivíduo; ele se expressa diretamente em relação a você também. Isso elimina muitas das suas escolhas.

Você tem muitas escolhas. Se usa só a resposta automática, elimina todas as outras escolhas, foca a atenção numa única escolha, que é automática, e limita a sua percepção.

[…]

Nessa mesma interação com outro indivíduo, SEM desconsiderar a realidade das suas crenças, SEM mudar nem eliminar as suas crenças, você pode olhar a escolha do outro. Pode, de início, expressar o julgamento automático, mas, se você se permite abertura e aceitação dessa crença, vai se permitir parar e reconhecer que o outro indivíduo está apenas criando uma escolha,

que você pode discordar dessa escolha, e que isso não expressa necessariamente um julgamento sobre a escolha do outro.

Você não precisa concordar com a expressão de outro indivíduo; pode haver diferença de preferência e de opinião; você pode discordar de certas escolhas, e isso não é uma expressão absoluta de julgamento. E, reconhecendo as suas crenças e a influência delas, você pode se permitir virar a sua percepção e dizer a si mesmo: "Não importa. Eu escolho esta expressão. Esta expressão, esta escolha, é a minha preferência. Este indivíduo escolhe outra expressão, uma escolha diferente. Não importa. A minha escolha não é certa; a escolha do outro não é certa. A escolha do outro não é errada, nem a minha." […]

ISTO é o que lhe digo: não criar julgamento sobre outros focos [ou seja, outros focos da sua essência, como o foco alemão da era nazista de que o Edward falava] e as suas expressões, nem criar julgamento sobre ESTE foco e as suas expressões, nem criar julgamento sobre as suas crenças. Isso é fútil. Não é este o ponto desta Mudança na consciência.

Eu lhe disse muitas vezes que vocês vão continuar a lidar com sistemas de crenças nesta dimensão física. Mesmo com a incorporação desta Mudança na consciência, os sistemas de crenças são um elemento de base, uma expressão intrincada do projeto deste foco físico em particular, desta dimensão física. Sem essas crenças, vocês poderiam eliminar esta dimensão em particular, pois vocês a criaram com a incorporação dessas crenças para esse tipo específico de experiência. Existem miríades de dimensões físicas. Esta é apenas uma. Esta incorpora este tipo de sistemas de crenças. Eles vão continuar. O que será alterado é a sua interação com eles,

a sua aceitação deles, o seu reconhecimento dentro de si de que VOCÊS incorporam crenças, mas não estão sujeitos a elas.

Até aqui, na sua realidade e no seu tempo linear, a sua história, ao longo da sua história vocês se permitiram a expressão de estar sujeitos às suas crenças, por assim dizer, como se elas mesmas fossem entidades ditando a vocês como criar a sua realidade, o que criar na sua realidade, como permitir as suas próprias expressões ou não, o que se dar permissão de criar, o que absolutamente NÃO se dar permissão de criar. Os próprios sistemas de crenças se tornaram tão vastos na sua força, que vocês todos expressaram coletivamente, que se tornam quase entidades em si mesmos, e vocês os seus peões.

Mas eles são expressões da sua realidade; são expressões de vocês. VOCÊS têm o poder da energia, NÃO as crenças. As crenças podem permanecer, não importa. Mas, ao aceitá-las, no mero reconhecimento da existência delas e ao não permitir a expressão automática delas, nem o ditado automático delas, você oferece a si mesmo vasta liberdade, pois se permite incorporar confiança.

Eu sou a fonte: a minha energia atrai o que eu vivo.

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Elias diz que tudo o que ocorre na sua experiência você iniciou. Não pelo que você quer, mas pelo tipo de energia que você gera e projeta.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 2377, 20 DE OUTUBRO DE 2007

BILL: Tenho brincado ultimamente com essa crença de causa e efeito. Me ocorre que praticamente tudo, relacionamentos, algo que me faz sentir isto, a ciência, tudo é causa e efeito. Aí você fala de influências, e parece que, bem no fundo da camada de influências, está a causa e efeito. Me ocorreu que, no fim das contas, eu sou a causa. Trabalhando com isso, começo a notar tantas coisas diferentes que as minhas crenças me dizem, que certos problemas nas pernas são causados por isto, mas, no fim das contas, eu sou a causa. Queria que você falasse um pouco sobre o quanto isso é abrangente, ou o que é essa causa e efeito... É quase como se não fosse só um pássaro na gaiola. É a sua própria gaiola. Você poderia falar sobre isso?

ELIAS: Não seria um sistema de crenças, mas entendo o que você expressa. Nisso, eu concordaria que você está correto, que o que você gera ou projeta para fora, na sua bolha, você atrai ou traz para si, quer seja uma dor, uma interação ou uma situação. Você é a fonte. Portanto, seja qual for a energia que você está expressando, é ela que atrai qualquer situação ou experiência para você. Esse também é o motivo pelo qual é importante estar presente, pois, ao fazer isso, você pode ficar mais consciente do tipo de energia que

está projetando, prestando atenção ao que faz por dentro e por fora.

Eu disse antes: você é a fonte. Você cria, hipoteticamente, um tipo de bolha que o cerca em todas as direções possíveis. Essa bolha é composta da sua energia. É muito magnética e procura atrair tudo o que combina com ela. Portanto, o que quer que você esteja fazendo, e gerando tipos específicos de energia, você também atrairá para si. Assim, pode-se ver isso como causa e efeito dessa maneira, que seria mais exata do que aquilo que você costuma ver como causa e efeito. Pois muitas vezes você pode estar gerando ações que pareceriam criar efeitos bem específicos, e pode não criar, pois isso depende da energia que você está expressando.

[…]

Tudo o que ocorre na sua experiência, você iniciou. Este é um conceito difícil para muitos indivíduos, sobretudo se estão envolvidos com outros indivíduos e surge algum conflito ou o que percebem como mágoa. Nisso, a expressão geral é: "Eu não queria que isso ocorresse. Por que eu atrairia isso para mim?"

Querer ou não uma experiência não é o ponto. O ponto é que tipo de energia você está gerando que atrai as experiências que você tem. Mais uma vez, este é o motivo pelo qual é importante estar presente e, assim, saber que tipo de energia você está projetando, e com isso gerar a capacidade de manipular de forma intencional o que faz e a sua energia, e assim criar o que quer em vez do que não quer.

Os meus sentimentos vêm primeiro, e os eventos fluem deles.

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Seth diz que os sentimentos não são resposta aos eventos. Eles vêm primeiro, e os eventos fluem deles. Só depois você reage ao que aconteceu.

Nas palavras de Seth

SETH, SESSÕES 818 E 830 (O INDIVÍDUO E A NATUREZA DOS EVENTOS DE MASSA)

Mesmo aqueles de vocês que concordam intelectualmente que formam a sua própria realidade acham difícil aceitá-lo emocionalmente em certas áreas. Vocês estão, é claro, literalmente hipnotizados a acreditar que os seus sentimentos surgem em resposta aos eventos. Os seus sentimentos, porém, causam os eventos que vocês percebem. Só em segundo lugar, é claro, vocês reagem a esses eventos. Ensinaram a vocês que os seus sentimentos precisam estar necessariamente ligados a acontecimentos físicos específicos. Você pode estar triste porque um parente morreu, por exemplo, ou porque perdeu um emprego, ou porque foi rejeitado por um amor, ou por qualquer outra razão aceita. Dizem a vocês que os seus sentimentos têm de ser uma resposta a eventos que estão acontecendo ou já aconteceram. Muitas vezes, é claro, os seus sentimentos "acontecem antes da hora", porque esses sentimentos são as realidades iniciais de onde os eventos fluem.

Só a história em que eu entro define a minha experiência.

ELAN · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

> **Nota do MPR:** "Isso" é decidir quem você é. Elan diz que, a cada momento, todo mundo decide "isto é quem eu sou", chame ou não de decisão.

Elan diz que a circunstância não diz quem você é. Você decide ao comprar a história. Perceber isso abre a decisão por preferência, e ele a chama de noção libertadora.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: DECISÃO, CONFIANÇA E AÇÃO

Lembro a você que já faz isso. Você já toma uma decisão, chame ou não de decisão, é isso que você faz. A circunstância "aparece" e você tende a tomar uma decisão, pensando que a circunstância está lhe dizendo quem você é, mas, na verdade, ainda é você quem toma essa decisão ao "COMPRAR A IDEIA".

De todas as histórias que você vê, é só a história que você "compra" que determina a sua experiência. Tudo o que você sente que ocorre dentro de você e com você é, na verdade, criado por você, e portanto é uma decisão. Perceber que a decisão agora pode ser tomada segundo a PREFERÊNCIA é... "UMA NOÇÃO LIBERTADORA".

E permitir-se ser consciente sobre quem você é é uma abordagem expansiva da sua realidade. Ao se dispor a assumir essa decisão e

mantê-la, você obtém os efeitos de ser a pessoa que agora cria a si mesmo, e não os de alguém que simplesmente "se tornou"... "por causa de" e, então, o "por causa de" são as suas circunstâncias externas e o seu momento.

Aceitar ou trocar

Os mestres concordam que a crença forma a experiência. Eles diferem no que fazer com ela.

O Elias propõe notar a crença e aceitar que ela existe, sem tentar eliminá-la. Aceita, ela deixa de mandar sozinha, e você passa a escolher.

O Seth e o Bashar propõem examinar a crença e trocá-la: o Seth pela crença oposta, sustentada por um tempo com imaginação e emoção; o Bashar pela troca da definição, até a crença nova virar o seu estado de ser.

As duas formas começam no mesmo lugar: ver a crença como crença, e não como a realidade. Use a que fizer mais sentido para você naquele momento.

Exercícios para descobrir as suas crenças

Para ver o que você acredita sobre os outros, a sorte e o dinheiro, antes de mudar qualquer coisa.

Descubra as suas crenças conscientes

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Mostra as crenças que governam a sua experiência e abre caminhos que você não usava.

Como fazer

1. Escreva as suas crenças em várias áreas.
2. Examine as contradições e ache as crenças invisíveis.
3. Ou parta de uma emoção e siga-a até a crença que está por trás.
4. Anote todas as suas capacidades e inclinações, usadas ou não.
5. Veja na mente essas capacidades prováveis acontecendo.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 644 E 655

Há duas maneiras de chegar às suas crenças conscientes. A mais direta é ter uma série de conversas consigo mesmo. Escreva as suas crenças em várias áreas, e você verá que acredita em coisas diferentes em momentos diferentes. Muitas vezes haverá contradições evidentes. Elas representam crenças opostas que regulam as suas emoções, a sua condição corporal e a sua experiência física. Examine os conflitos. Vão aparecer crenças invisíveis que unem essas atitudes aparentemente diversas. Crenças invisíveis são simplesmente aquelas de que você está plenamente ciente, mas prefere ignorar, porque representam áreas

de conflito que até agora você não quis enfrentar. Elas ficam bem ao seu alcance quando você decide examinar todo o conteúdo da sua mente consciente.

Se esse método lhe parece intelectual demais, você também pode ir das suas emoções para as suas crenças. Seja qual for o método escolhido, um levará ao outro. As duas abordagens exigem honestidade consigo mesmo e um encontro firme com os aspectos mentais, psíquicos e emocionais da sua realidade atual.

Você precisa aceitar a validade dos seus sentimentos, entendendo ao mesmo tempo que eles tratam de certas questões ou condições e não são, necessariamente, afirmações de fato sobre a sua realidade. 'Sinto que sou uma mãe ruim' ou 'Sinto que sou um fracasso.' São afirmações emocionais e devem ser aceitas como tais. Você deve entender, porém, que, embora os sentimentos tenham a sua integridade própria como emoções, eles podem não ser afirmações de fato. Você pode ser uma excelente mãe e sentir que é muito inadequada. Você pode ser muito bem-sucedido em alcançar as suas metas e, mesmo assim, achar-se um fracasso.

Ao reconhecer essas diferenças e seguir os sentimentos com honestidade - em outras palavras, ao cavalgar as emoções - você será levado às crenças que estão por trás deles. Uma série de autorrevelações resultará, inevitavelmente, e cada uma o levará a mais atividade psicológica criativa. Em cada etapa você estará mais perto da realidade da sua experiência do que jamais esteve.

Como as suas crenças conscientes determinam as funções inconscientes que produzem a sua experiência pessoal, o seu primeiro passo é ampliar essas crenças.

Os conceitos dados no livro de Seth, A Natureza da Realidade Pessoal, já devem tê-lo ajudado a fazer isso até certo ponto. Dentro da sua própria realidade subjetiva há vestígios de todos os caminhos não tomados, de todas as capacidades não usadas. Você pode pensar em si mesmo principalmente como pai ou mãe, ou sobretudo em termos do seu trabalho ou da sua profissão. Por ora, o máximo que puder, esqueça a luz normal e familiar em que você se vê e considere a sua identidade.

Anote ou enumere todas as suas capacidades físicas e mentais conhecidas, estejam desenvolvidas ou não, e todas as inclinações para atividades particulares - mesmo as consideradas apenas de passagem - além das que lhe vieram à mente com nitidez.

Elas representam as várias características prováveis dentre as quais você escolheu ativar o seu interesse principal. Dentre esses atributos, portanto, você escolheu o que agora considera a sua realidade concreta.

Qualquer uma dessas direções, se seguida, pode enriquecer a existência que você conhece e, por sua vez, abrir outras probabilidades que hoje lhe escapam. A imagem principal que você tem de si mesmo, em grande parte, também fechou a sua mente para esses outros interesses e identificações prováveis. Se você pensar em termos de um eu multidimensional, perceberá que tem muito mais caminhos abertos para a expressão e a realização do que tem usado. Essas realizações prováveis ficarão latentes, a menos que você decida conscientemente trazê-las à existência.

Os talentos que você sente que tem só podem ser desenvolvidos se você decidir fazê-lo. O simples ato de decisão ativará os

mecanismos inconscientes. Você, como personalidade, seja qual for a sua saúde, riqueza ou circunstância, tem uma rica variedade de experiências prováveis entre as quais escolher. Conscientemente, você precisa perceber isso e tomar a direção da própria vida. Mesmo que diga: 'Vou aceitar tudo o que a vida oferecer', você está tomando uma decisão consciente. Se disser: 'Não tenho poder para dirigir a minha vida', também está fazendo uma escolha deliberada - e, nesse caso, limitadora.

O caminho da experiência não está definido em lugar nenhum. Não existe estrada que não tenha ramais para outra. Há veios profundos de ações prováveis sempre à sua disposição, a qualquer momento. A sua imaginação pode ser de grande valor, permitindo que você se abra a esses cursos; você pode então usá-la para ajudar a trazê-los à existência.

Se você é pobre, escolheu essa realidade dentre muitas prováveis que não envolviam pobreza - e que continuam abertas. Se escolheu a doença, de novo há uma realidade provável pronta para ser iniciada em que você escolhe a saúde. Se você se sente só, há amigos prováveis que você se recusou a conhecer no passado, mas que estão plenamente disponíveis.

Na sua mente, portanto, veja essas capacidades ou acontecimentos prováveis acontecendo. Ao fazer isso, a intensidade do seu desejo os traz para a sua experiência. Não há limites, mais uma vez, em torno do eu. Existem literalmente muitos outros 'vocês' prováveis. Você pode recorrer às capacidades deles, assim como, a seu modo, eles recorrem às suas, pois todos vocês estão intimamente ligados.

Pare antes de reagir

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

> **Nota do MPR:** 'Sessões secretas' eram sessões em que o Elias pedia aos participantes que contassem os seus segredos mais sombrios. Não eram secretas para o resto do grupo.

> **Nota do MPR:** O 'jogo do rato morto' é a imagem do gato que continua brincando com o rato já morto: seguir mexendo numa experiência dolorosa porque ela fascina.

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 361 · 12 DE FEVEREIRO DE 1999

CAROLE: "Existe um jeito de afinar o processo – e isto provavelmente vai soar como pedir métodos – um jeito de afinar o processo de nos observarmos e observarmos o nosso

comportamento para reconhecer os sistemas de crenças? Talvez as sessões secretas que você fez tenham ajudado a afinar esse entendimento do modo como os nossos sistemas de crenças se apresentam.

ELIAS: E você pode estar apresentando a si mesma esse tipo de ação independentemente de eu fazer uma sessão secreta. Ou, à medida que vocês se permitem ampliar a consciência e notar mais a si mesmos, podem notar cada uma das suas pontadas.

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

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

ELIAS: Ah, mas você pode...

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

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

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

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

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

Você pode estar em interação com outra pessoa, e essa pessoa pode lhe expressar algum elemento, mas expressá-lo no que vocês chamariam de um certo tom de voz, e, independentemente das

palavras que a pessoa está expressando, o tom que acompanha as palavras criará uma pontada em você, e você notará a sua própria resposta automática.

Agora; dentro desse momento presente, você se oferece uma excelente oportunidade de PARAR e examinar, pois nenhuma outra pessoa está criando a sua realidade! Portanto, nenhuma outra pessoa está fazendo algo COM você. VOCÊ está criando a sua realidade. Portanto, VOCÊ está 'fazendo a você'. Eu já expressei isto a todos vocês antes, mas vocês ainda não estão entendendo bem.

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

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

Eu sou indigna, pois me expresso com desatenção às vezes. Portanto, sou má e inaceitável.'

E, onde vocês não estão se aceitando, vocês estão respondendo a outras pessoas, mas não estão aceitando a responsabilidade pela própria realidade, nem o fato de que não estão se aceitando, e estão expressando a sua própria duplicidade. Portanto, projetam para fora, para outra pessoa, e dizem que ELA está criando a sua realidade e ELA está ferindo os seus sentimentos.

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

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

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

Mas não apenas a expressão exterior, pois é muito fácil para todos vocês, uma vez, selar os lábios e não responder exteriormente, mas notem interiormente a tagarelice que vocês criarão, pois este é o ponto! Uma vez, nessa situação, vocês dizem: 'Não vou falar', mas o seu processo de pensamento corre solto dentro de vocês, e vocês estão gritando dentro da sua telepatia com essa outra pessoa ... pois lembrem-se, não importa que vocês não falem. A energia é projetada e as pessoas recebem, e elas têm consciência do que vocês estão projetando independentemente da sua expressão verbal.

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

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

disfarce da justificativa, e a justificativa é sempre feita sob o disfarce de ‘certo’ ou ‘melhor’.

Notar as respostas automáticas

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

> **Nota do MPR:** O 'método anterior' é o que o Mike resume no começo: achar expectativas e crenças olhando para as próprias decepções e reações.

Elias ensina a achar as expectativas e crenças olhando as suas respostas e decepções, com atenção no agora.

Como fazer

1. Em cada situação, pare e note como você responde.
2. Repare nas decepções: elas mostram uma expectativa.
3. Pergunte qual crença está por trás da resposta.
4. Fique no agora e repita todo dia, com atenção disciplinada.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 363, 21 DE FEVEREIRO DE 1999

MIKE: … numa das últimas sessões, você me deu uma forma de detectar, por assim dizer, expectativas e crenças olhando para as decepções e certas reações em situações, e eu fiquei curioso sobre um método, digamos, de descobrir expectativas subjacentes. (Pausa)

ELIAS: Você pode identificar as suas expectativas reconhecendo as suas próprias respostas a diferentes eventos da sua realidade em conjunto com os seus sistemas de crenças.

Agora: eu ofereci o método anterior, por assim dizer, com o qual você pode praticar, pois ele lhe dá a oportunidade de ver com mais clareza as suas respostas nas interações e, à medida que você se familiariza com as suas próprias respostas, isso facilita identificar com mais clareza as suas expectativas de formas menos óbvias, em termos objetivos.

Nisso, é importante que você se familiarize com todos os aspectos dos seus próprios sistemas de crenças, e também com as suas próprias respostas a cada situação dada, pois, em toda situação ou evento, você terá uma resposta. Se você presta atenção no agora, pode se permitir notar as suas próprias respostas.

Agora; sei bem que isso pode ser dito com facilidade, e eu posso dizer que você pode notar as respostas automáticas que tem, mas a realização de notar essas respostas automáticas pode não ser tão fácil, pois você criou certas expressões na sua realidade que se tornaram, por assim dizer, naturais para você.

Portanto, elas são aceitas no seu foco e você NÃO presta atenção, pois nem sequer reconhece que ESTÁ criando uma resposta automática.

Nisso, à medida que você entra mais plenamente na exploração das suas próprias respostas, do seu comportamento e dos sistemas de crenças, e de todos os aspectos dos seus sistemas de crenças, também vai começar a notar que exige de si mais e mais disciplina na sua atenção, notando mais e mais dos seus próprios comportamentos e criações. Essa ação o leva mais e mais plenamente ao agora.

Quem criou essa crença?

BASHAR · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Numa conversa, Bashar leva a pessoa a achar a crença de fundo, ver quem a criou e escolher outra. A dúvida é confiar 100% no que você não prefere.

Como fazer

1. Escreva a crença em uma frase, como "não sou bom o suficiente".
2. Pergunte: quem criou essa crença?
3. Pergunte: quem pode mudá-la, e se alguém mais tem poder de impô-la a você.
4. Pergunte: ainda prefiro essa crença?
5. Se não, pergunte: qual crença prefiro agora? Diga e aja de acordo com ela.

Nas palavras de Bashar

FIO DA NAVALHA, 29 DE JUNHO DE 1991

P: Eu... eu conversei com os cristais e... acho que duvido das respostas.

BASHAR: Sim. Sim. Sim. Sim.

P: Ok. Estou... estou duvidando das respostas que vierem. Vou segurar um cristal na minha mão.

BASHAR: E o que é dúvida? Lembra o que é dúvida? Você se lembra da nossa definição de dúvida?

P: Não. Medo.

BASHAR: Não. Não. Não. Bem, sim, está lá, mas essa não é a definição de dúvida. O medo faz você duvidar, mas essa não é a definição de dúvida. Sim, você duvida da informação que está recebendo. Lembre-se que dúvida não é falta de confiança.

P: Hum.

BASHAR: Dúvida é ter 100% de confiança em uma realidade que você não prefere. Certo? Então, por que confiar nessa realidade se você não a prefere?

P: Certo. Certo. Certo.

BASHAR: Em que você prefere confiar?

P: Eu prefiro confiar na minha própria crença em mim mesma.

BASHAR: Obrigado. Há muito autojulgamento aqui. Não é?

P: Sim. Não sou boa o suficiente para ser precisa.

BASHAR: Certo. Essa é a crença. Essa é a crença fundamental.

P: Sim.

BASHAR: Essa é a crença fundamental. Você tem razão. Mas quem criou essa crença?

P: Ah, eu criei.

BASHAR: Sim. Então, quem pode mudar essa crença?

P: Eu posso.

BASHAR: Sim. Existe mais alguém que tenha o poder de impor essa crença a você?

P: Não. Não. Não. Só eu?

BASHAR: Não. Não. Só você. Você ainda prefere essa crença?

P: Absolutamente não. Eu a rejeito neste momento.

BASHAR: Obrigado. Qual crença você prefere agora?

P: Eu prefiro acreditar em mim mesma e nas minhas habilidades, seguir minha empolgação e viver no limite.

BASHAR: Ah, certo. Agora, se você agir dessa forma, se você agir dessa forma em corpo, mente e espírito, você receberá informações e simplesmente saberá que a informação é precisa para você naquele momento porque você diz que é.

P: Hum. Ok.

BASHAR: Simples, não é?

P: Sim.

BASHAR: É disso que se trata a confiança incondicional.

P: Certo. Só porque eu digo.

BASHAR: Só porque você diz, significa que é exatamente o que precisa ser para você neste momento. Isso pode mudar no próximo segundo.

P: Hum.

BASHAR: Mas você vai saber, não é?

Blocos de construção das crenças

ELIAS · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

> **Nota do MPR:** O Elias chama as pessoas pelo nome de essência: a Celia é 'Sari' e a Mary, que canaliza o Elias, é 'Michael'. O colchete traz o nome do dia a dia.

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 96 · 26 DE MAIO DE 1996

ELIAS: Façam comigo uma visualização. Se for mais fácil na sua percepção, fechem os olhos; podem fazer isso, se quiserem. Vejam um bloco de construção. Vejam muitos blocos de construção. Vamos transformar, nesta visualização, os seus blocos em tijolos; os seus tijolos sendo colocados um sobre o outro; cada tijolo

servindo para criar uma estrutura; não um muro! Vocês criarão uma construção com muitos cômodos, com muito espaço, uma verdadeira obra de arte, arquitetonicamente. Cada tijolo usado para compor esta estrutura... não muro... foi colocado de propósito e com arte para criar uma estrutura que vocês escolheram criativamente. Vejam a beleza da sua estrutura. (Pausa) Agora, com esta visualização que vocês ofereceram a si mesmos, segurem esta imagem. (Pausa) Agora podem se desligar.

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

Portanto, embora o seu desejo possa ser recriar e reestruturar, vocês podem encontrar apegos sentimentais a alguns dos seus blocos. Podem ficar um tempo com alguns dos seus blocos, vendo a beleza da expressão de sua criação. Podem se agarrar a eles e dizer a si mesmos: 'Que cor brilhante você tem! Que magnificamente eu criei você!' Dentro do seu entendimento, subjetivamente, de recriar uma nova expressão, vocês permitem o

desmonte de toda a estrutura; mas saibam que alguns de seus elementos vocês podem segurar com mais força. (Pausa) Quanta quietude!

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

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

CELIA: Obrigada.

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

VICKI: Quando você desmonta um tijolo, ou um pensamento é solto, você está, com isso, ampliando o seu sistema de crenças?

ELIAS: Depende da sua intenção e do seu desejo. Vocês criam estruturas continuamente, desmontam essas estruturas continuamente e reconstroem outras estruturas, substituindo-as continuamente, alinhadas com sistemas de crenças diferentes. Se o seu desejo e a sua intenção são ampliar a consciência e voltar a atenção para o seu eu subjetivo, sim; vocês vão ampliar a consciência. Se a sua intenção e o seu desejo se dirigem só ao eu objetivo e à expressão, dentro de sistemas de crenças trocados ou substituídos, não; vocês não vão ampliar a consciência. Vão mudar a sua experiência. (Longa pausa) Pensamentos girando, criando muitas estruturas por dentro! (Sorrindo, e outra pausa)

CELIA: Então podemos dizer que, se estamos sempre mudando por essa reestruturação pelos pensamentos, as estruturas que criamos somos nós mesmos, de fato?

ELIAS: Somos!

CELIA: Então podemos nos mudar para ser o que tivermos nos ampliado ou evoluído o bastante para ser.

ELIAS: E além!

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

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

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

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

Exercícios para a relação com o outro

Para o momento em que alguém mexe com você.

Faça o outro sumir por um instante

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Antes, na mesma sessão, o Elias disse ao Daniil que a apreciação genuína neutraliza o medo, que é uma expressão de impotência. Reconhecer o que você já fez interrompe o medo.

Quando uma discussão sobe, Elias sugere tirar o outro da atenção por um instante, apreciar algo em você e depois apreciar algo nele. A apreciação interrompe a agressão.

Como fazer

1. Sinta a agitação subir e a vontade de discutir. Pare.
2. Faça o outro desaparecer da sua atenção, só por um instante.
3. Pergunte a si mesmo: qual é a ameaça? O que estou tentando provar ou ensinar?
4. Aprecie algo em você, qualquer coisa. Pode ser o jeito como o cabelo cai.
5. Faça o outro reaparecer e aprecie algo nele, qualquer coisa. Pode ser um botão da camisa.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1861, 22 DE OUTUBRO DE 2005

Há muitas, muitas formas de oposição. Ela não se expressa só em agressão. Você pode expressar a sua opinião sem se opor a outro indivíduo. Se você expressa a sua opinião a partir da posição de compartilhar e participar com outro indivíduo, em cooperação com ele, você não está expressando uma energia de oposição. Se você

coopera, também não está desafiando o outro indivíduo. Você não está se colocando como certo, nem dizendo que há alguma expressão errada do outro indivíduo.

Concordar não é requisito para cooperar. 'Gostar' não é requisito para cooperar nem para aceitar. Não é necessário que você goste de uma expressão, de um comportamento ou de uma manifestação para cooperar e aceitar.

Como já disse muitas vezes, a diferença é a expressão mais difícil de aceitar. Vocês geram respostas automáticas à diferença em graus variados. A diferença gera uma ameaça automática, que gera uma resposta automática de defesa. A defesa é uma das suas expressões mais fortes de oposição. Se você está se defendendo de qualquer modo, está projetando uma energia de oposição, que é uma ameaça para o outro indivíduo – e geralmente é correspondida com energia de oposição, pois vocês criam e refletem o que estão expressando. É assim que vocês geram o seu indicador de consciência da sua energia.

[…]

BONNIE: Elias, você falou de dissipar o medo usando a apreciação. Você tem alguma sugestão de como dissipar uma tendência a discutir ou uma oposição que você sente crescer?

ELIAS: A mesma, a apreciação. No momento em que você sente isso crescer dentro de você e começa a gerar um conflito com outro indivíduo, sente-se agitada e crítica e entrando na discussão, permita-se, por um instante, fazer o outro indivíduo desaparecer. Ele não existe por um instante. Volte a atenção para você e avalie qual é a ameaça – por que você está sendo argumentativa, o que a

motiva, o que você está tentando ensinar ou provar? Permita-se apreciar algum elemento em você, seja qual for – que o seu cabelo ondula de um certo modo naquele momento. Não importa. Faça o outro indivíduo reaparecer na sua percepção, o que você pode fazer em apenas um instante. Quando o outro indivíduo reaparecer, leve a atenção para uma apreciação de qualquer elemento desse indivíduo, seja qual for. Talvez você aprecie um botão da camisa do outro indivíduo; não importa o que seja.

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

BONNIE: Obrigada.

ELIAS: De nada.

Pergunte o que você cria na irritação

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** O Elias chama cada pessoa pelo nome de essência: Mikah é o Mike. 'Os pequenos' são as crianças pequenas da casa.

Elias leva Mike a notar a própria reação à ação de outro: assumir a responsabilidade pela escolha do outro é resposta automática, e não é aceitação.

Como fazer

1. Quando algo que o outro fez irritar você, pare e note a sua reação automática.
2. Pergunte a si mesmo: o que estou criando neste momento?
3. Veja se a resposta é assumir a responsabilidade pela escolha ou pela ação do outro.
4. Lembre que assumir a responsabilidade por quem está fora de você não é aceitação, nem de você nem do outro.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 657, 7 DE JULHO DE 2000

ELIAS: […] Manter a sua atenção fora de você, numa concentração tremenda no que você identifica como tempo, LIMITA, pois isso não lhe dá a oportunidade de se familiarizar com você. Isso CRIA ações automáticas, associações automáticas e reforços dos sistemas de crenças que você tem, e esse não é o ponto.

O ponto é se familiarizar com você, se familiarizar com as suas crenças individuais, permitir-se notar, reconhecer e identificar as suas crenças individuais e, depois, permitir-se reconhecer a influência que elas têm na sua percepção e, nisso, reconhecer que a sua percepção cria toda a sua realidade, CADA MOMENTO dela.

Quando você começa a voltar a atenção para você, também começa a eliminar, um a um, os obstáculos que criou no seu próprio movimento, e nisso se permite reconhecer as suas respostas automáticas – POR QUE você cria os movimentos que cria, COMO cria, O QUE cria na sua realidade e, mais significativamente, que você CRIA tudo o que se expressa na sua realidade.

Este é o aspecto mais significativo, pois ainda há aspectos da sua realidade que você NÃO vê que cria!

MIKE: (Rindo) Como quais?

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

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

Agora; quem derrubou o líquido no chão?

MIKE: O pequeno.

ELIAS: Não.

MIKE: O quê?

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

MIKE: (Rindo) Você sempre me dá esses quebra-cabeças!

ELIAS: HA HA! Mas você gosta tanto desse tipo de criatividade!

MIKE: (Rindo) Gosto, sim!

ELIAS: Ha ha ha ha ha ha!

MIKE: (Rindo) Que interessante!

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

Nisso, qual é a sua expressão?

MIKE: Para o pequeno? Limpe isso! (Rindo) Geralmente a minha expressão automática é fazê-lo limpar, mas ao mesmo tempo fico com raiva porque penso que vou ter que limpar.

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

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

ELIAS: No momento da resposta automática.

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

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

MIKE: Ah! De novo!

ELIAS: ... de que você precisa assumir a responsabilidade pela escolha e pela ação de outro indivíduo.

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

ELIAS: E foi, tal como criado pelo modelo (blueprint) do outro indivíduo.

O outro indivíduo está criando, hipoteticamente, a ação de derrubar o copo, pois escolheu derrubá-lo. Você, modelando a sua criação do indivíduo a partir de um blueprint que criou desse indivíduo, também cria ao mesmo tempo uma ação de derrubar o copo.

Nisso, VOCÊ cria a interação com o indivíduo que você criou por meio da sua percepção, e, nessa interação, você interage consigo mesmo, por assim dizer.

Portanto, você projeta a sua atenção para fora, mantém a atenção na ação externa e na sua avaliação dessa ação externa, e expressa

automaticamente responsabilidade pessoal, na expressão de que VOCÊ precisa ser responsável por todas as ações que ocorrem fora de você.

[…]

Deixe-me também dizer, Mikah, o que pode estar motivando o seu processo de pensamento: assumir responsabilidade pessoal por indivíduos, situações ou ações fora de você NÃO é uma expressão de aceitação. Não é uma expressão de aceitação de si mesmo e não é uma expressão de aceitação de outro indivíduo.

Perguntas para o que irrita

ELIAS · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Elias dá um exemplo simples, as meias no chão, e mostra como trocar o julgamento do outro por perguntas sobre você.

Como fazer

1. Note o que o outro fez que irritou você.
2. Pergunte: por que isso me irrita? Em qual crença estou operando?
3. Pergunte: me sinto desvalorizado? Se sim, por quê?
4. Lembre: ninguém desvaloriza você; só uma crença permite isso.
5. Volte a atenção para você, como a arvorezinha reta que não se ocupa da outra.

Nas palavras de Elias

A HISTÓRIA DAS DUAS ARVOREZINHAS · SESSÃO 37, 13 DE SETEMBRO DE 1995

ELIAS: A minha história tem duas arvorezinhas, idênticas, as duas crescendo há pouco; uma cresce naturalmente, estica-se em direção ao sol e se aquece nos raios dele, bebe naturalmente da chuva e descansa sob a lua. A outra olha em volta, vê o céu, vê o sol e diz a si mesma: "Talvez eu devesse crescer à noite. O sol é muito quente. Pode me queimar ou drenar a minha energia, e a chuva é muito molhada, escorre por cima de mim toda, e não sei se gosto dessa chuva nem se ela me faz crescer direito. Talvez eu deva investigar

de onde vem essa chuva e analisar os raios do sol para ter certeza de que recebo as vitaminas certas. Ou talvez a lua seja mais amiga do meu crescimento, e eu cresceria mais alta à noite, enquanto essa arvorezinha boba do meu lado fica atrofiada pelo sol." E, de manhã, uma arvorezinha estica os galhos recém-formados, desenrola as folhas macias e cresce em plena confiança, e a outra, de manhã, vê o mesmo sol, olha a outra arvorezinha, tão bem formada, e fica assim: (Aqui o Elias contorce o corpo e o rosto numa careta grotesca.)

Agora; esta história é sobre os sistemas de crenças e sobre notar esses sistemas de crenças. É também sobre confiança e conexão. E inclui a responsabilidade pessoal apropriada. A arvorezinha que confia tem uma responsabilidade pessoal genuína ao não tentar mudar nem ajudar a arvorezinha que analisa; mas, ao crescer reta, forte e confiante, ela irradia um exemplo.

Ela brilha na sua essência como exemplo para a outra arvorezinha, e, à medida que a outra se desenrosca ao longo do dia, nota a arvorezinha reta e escolhe o foco da leveza sem esforço e da confiança, por ser mais fácil, pois recebeu um exemplo. Portanto, sejam todos arvorezinhas retas e confiantes, irradiando o seu exemplo.

SESSÃO 180, 3 DE JUNHO DE 1997

O indivíduo número um atravessa a sala e vê meias no chão. Olha para as meias e diz: "Tsc, tsc, tsc! Por que o indivíduo número dois sempre tem de largar as meias neste chão? Isso é irresponsável! Isso não é cooperativo e é irritante!" O indivíduo um está operando dentro da estrutura dos sistemas de crenças de massa; permitindo

a resposta emocional, permitindo a projeção de julgamento, permitindo que o foco seja desviado de si para o comportamento de outro indivíduo, que ele considera inaceitável.

Agora; ao alterar a percepção, o indivíduo um pode, em vez disso, perguntar a si mesmo: "Por que isso me irrita? Como isso me ofende ou me magoa? Em qual sistema de crenças estou operando? Isso importa? Que importância isso tem para mim? O indivíduo número dois está me magoando? Sinto-me desvalorizado pela ação do indivíduo número dois? Se me sinto desvalorizado, por quê? Pois não tenho motivo para ser desvalorizado." Pois nenhum outro indivíduo pode desvalorizar você. Só os seus próprios sistemas de crenças permitem que isso ocorra. Se você conhece e aceita o seu valor dentro de você, não importa a expressão de outro indivíduo.

Digamos de outra forma. Nos relacionamentos entre indivíduos, há uma busca constante, permanente, de cada indivíduo por se sentir apreciado e valorizado pelo outro. Se você valoriza e aprecia a si mesmo, você não precisa de valorização vinda de outro indivíduo. A contribuição não é necessária. Pode ser aceita com gentileza, mas não é uma necessidade. Portanto, o que for oferecido é aceito, pois não é uma necessidade em você, já que você entende que já aceita e aprecia a si mesmo. Os indivíduos criam conflito ao tentar mudar outro indivíduo ou ao manter uma expectativa em relação a outro indivíduo, que é a mesma coisa; pois, ao manter uma expectativa em relação a outro indivíduo, você quer, embora sem pensar nisso, que o comportamento dele mude e seja expresso de outra forma.

Nisso, esquecemos por completo a arvorezinha, que se ocupa apenas de si e não da outra arvorezinha. A outra arvorezinha pode se enroscar de todas as maneiras que imaginar, e isso não afeta a

arvorezinha reta, pois a arvorezinha reta reconhece que aquela é a criação dela. Não é errado. Não é pior. É diferente; e, dentro de uma aceitação de que cada indivíduo cria a sua própria realidade, que é a realidade, e de que você cria a sua realidade e não é uma vítima, é aceitável que cada um crie dentro da sua própria expressão.

Ofereça e deixe o outro escolher

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** Bashar fala de quem oferece ajuda a outras pessoas. O MPR não promete cura e não substitui acompanhamento de saúde.

Bashar diz que o que você oferece a alguém, naquele momento, já basta. O que ela faz com isso é escolha dela.

Como fazer

1. Ofereça o que tem naquele momento, do jeito que você é.
2. Lembre: o que você ofereceu já é suficiente.
3. Deixe a pessoa decidir se, quando e quanto vai usar.
4. Se notar o pensamento "não fiz o bastante", perceba que ele fecha o canal de novas ideias.
5. Siga em frente, sem se cobrar.

Nas palavras de Bashar

A ESTAÇÃO DO SILÊNCIO, 20 DE DEZEMBRO DE 2025

P: Acho que isso me afeta muito, sabe, eu tento estar presente para todos e estou sempre pensando nos outros, mas, de certa forma, isso me causou algum dano físico, sabe, dor física.

BASHAR: Não, não causou. A única razão pela qual você está sentindo dor física é porque você está diminuindo sua vibração por algum motivo específico ao ajudar alguém e estar presente para essa pessoa. Isso nunca pode causar dor, porque nesses momentos você está sendo você mesma, você está no seu poder e, portanto, é

por isso que você pode transmitir informações que ajudam a pessoa, que ela está disposta a aceitar, que ela está disposta a se ajudar. A questão é que você se apegou a esse ato a algo mais, outra perspectiva, outro sistema de crenças, o que permite que você diminua sua vibração e experimente dificuldade, dor ou luta. Então a questão é: se você entende que está se amando e sendo você mesma nos momentos em que os está ajudando, que esse é o seu verdadeiro eu, por que, como resultado de fazer isso por eles de uma forma benéfica, você decidiria e escolheria diminuir sua vibração para sentir luta, conflito e dor? Certo? Por quê? Qual a razão para fazer isso em vez de simplesmente permanecer no estado em que estava quando os estava ajudando?

P: Talvez porque eu sinta que não fiz o suficiente.

BASHAR: Exatamente. Uma resposta perfeita. Vou te contar. Seja lá o que você faça por alguém, seja qual for a forma como você ajude essa pessoa, isso já é absolutamente suficiente. Não se espera que você faça mais do que isso. Cabe a você decidir o que é apropriado compartilhar com ela nesse momento. Cabe a ela decidir o quanto disso incorporar à sua vida. Essa não é sua responsabilidade. Não é da sua conta o que ela fará com isso. Então, quando você diz "quero ter certeza de que é o suficiente", entenda que o simples fato de a pessoa vir até você e o simples fato de você oferecer qualquer perspectiva que possa permitir que ela a incorpore à sua vida, caso decida adotá-la, para melhorá-la de alguma forma, já é absolutamente suficiente. E essa é toda a sua responsabilidade para com ela. Você não é responsável por ela, nem por ser nada além do que você é naquele momento em que está oferecendo qualquer grau de ajuda. Sua intuição é capaz de

oferecer isso, e é absolutamente suficiente. Agora, não estou dizendo que com o tempo você não possa aprimorar sua capacidade de fornecer outras informações, além daquelas que você já oferece, que também possam ser úteis para eles, e talvez até mesmo melhorar sua capacidade de fornecer mais informações que eles possam usar. Mas ainda assim, caberá a eles decidir se usarão ou não essas informações. Porque você não pode ajudar ou curar ninguém se essa pessoa resistir a usar o que você oferece em sua vida. Isso depende deles. Portanto, tudo o que você for capaz de oferecer em um determinado momento será absolutamente benéfico. Se eles usarão hoje, amanhã, no ano que vem ou daqui a cem anos, não depende de você. O que você ofereceu é suficiente naquele momento, porque é o que você é capaz de oferecer agora. Isso não significa que você não irá melhorar. Não significa que você não irá se aperfeiçoar. Não significa que você não poderá acessar mais informações posteriormente. Mas a maneira de fazer isso é simplesmente continuar fazendo o que você já está fazendo e se aprimorar nisso, adquirindo mais intuição e inspiração para transmitir informações a eles. Se você começar a duvidar de si mesmo e a confiar na negatividade de não acreditar que está fazendo o suficiente, você vai desacelerar todo o processo de sua capacidade de se aprimorar para ajudá-los cada vez mais. E isso é contraproducente para o que você já está fazendo por eles. Entendeu?

Agradeça ao reflexo

BASHAR · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

Quando alguém mexe com você, Bashar sugere agradecer ao reflexo: a reação mostra uma crença sua, e a sua versão dessa pessoa pode mudar. Ele não diz que o outro está certo; a pessoa real pode continuar como é.

Como fazer

1. Observe o que o outro faz, sem rotular como negativo.
2. Note a sua reação emocional: ela mostra uma crença sua.
3. Diga: "Obrigado por mostrar que eu não estava amando tudo de mim."
4. Dê a si mesmo o amor que faltava.
5. Observe a versão dessa pessoa que aparece na sua realidade.

Nas palavras de Bashar

IMAGINAÇÃO, 9 DE FEVEREIRO DE 2022

BASHAR: Quando você sente a reação emocional a um suposto ataque de alguém, o que está fazendo é levar a sua versão dessa pessoa a refletir para você que alguma parte sua se sente assim a respeito de si mesma. Do contrário, você não reagiria. Só observaria e seguiria o seu dia. Mas, se você reage, isso está mostrando: "Ei, alguma parte de você está, de fato, comprando isso como verdade." Então, o que você quer fazer a respeito? Você diz: "Bem, obrigado. Obrigado por me mostrar que eu não estava amando todo o meu ser." E, quando você realmente começa a fazer isso, pode começar a ver que a atitude de outra pessoa com você

pode mudar, porque o que você fez foi mudar a sua versão dela na sua realidade, para refletir mais o fato de que agora você está se amando por inteiro. Faz sentido? O ser real pode continuar por aí insultando todo mundo, mas a única versão dele que você vai receber é a que você criou, que agora reflete o amor que você se dispõe a dar a si mesmo e que antes não se dispunha. Isso começa a fazer sentido? Você vê que jogo de sombras é este?

Transmita a sua nova posição

SETH · OS OUTROS E OS RELACIONAMENTOS

> **Nota do MPR:** O jogo que Seth lembra: como as crianças, por um tempo você finge que o que quer já é real e se vê agindo assim. Está no exercício "Troque a crença pelo seu oposto".

> **Nota do MPR:** Mudar crenças não substitui o cuidado médico.

Seth diz que, ao mudar de crença, os outros sentem a mudança e reagem. Ele pede para imaginar a relação nova e ver o outro respondendo a ela.

Como fazer

1. Escolha a crença nova que você quer viver.
2. Imagine um jogo em que você age de acordo com essa crença.
3. Veja a outra pessoa reagindo a você do jeito novo.
4. Repita quando lembrar. Por dentro, você avisa que a relação mudou.
5. Espere reações. Quem precisava do papel antigo pode sair da sua vida, ou você pode deixá-lo ir.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 622, P. 77 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Quando alguém que estava doente começa a se recuperar mudando as suas crenças, pode se surpreender ao ver até os aliados mais queridos de repente incomodados, lembrando-o da "realidade" do seu estado grave, pelas mesmas razões.

Como as crenças formam a realidade, a estrutura da experiência, qualquer mudança nas crenças que altere essa estrutura inicia mudança até certo ponto, é claro. O status quo que servia a um certo propósito se foi, novos exercícios são introduzidos, outro processo criativo começa. Como as suas crenças privadas são compartilhadas com os outros, como há interação, qualquer mudança determinada de direção da sua parte é sentida pelos outros, e eles reagirão à sua maneira.

Você está começando a viver a realidade mais plena que consegue. Para isso, você, espero, começou a examinar as suas crenças. Você pode querer que os outros mudem. Ao fazer isso, você começa por si mesmo. Eu lhe disse (na sessão 619) para imaginar um jogo em que você se vê agindo de acordo com a nova crença desejada. Ao fazer isso, veja-se afetando os outros do modo novo. Veja-os reagindo a você do jeito novo. Isso é muito importante, porque, por telepatia, você lhes envia mensagens interiores. Está dizendo a eles que está mudando as condições e o comportamento da sua relação. Você está transmitindo a sua posição alterada.

Alguns serão perfeitamente capazes de entender você nesse nível. Pode haver os que precisam da estrutura antiga e de alguém, se não for você, para fazer o papel que você fazia antes. Essas pessoas vão sair da sua experiência, ou você terá de tirá-las da sua.

Responda: quem sou eu?

ELAN · VOCÊ E O SEU VALOR

Elan pede que você diga quem é por uma decisão, no positivo, sem os medos. Depois você sente como é ser essa pessoa agora e mantém a escolha.

Como fazer

1. Pergunte a si mesmo: quem sou eu?
2. Responda com uma decisão sobre quem você é, e não com o que aconteceu no passado.
3. Se aparecerem medos, escreva a frase de novo sem eles, dizendo só quem você é.
4. Use palavras no positivo. Diga o que você é, e não o que você não quer ser.
5. Sinta como é ser essa pessoa agora mesmo.
6. Mantenha a decisão, aconteça o que acontecer.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, ELAN, CANALIZADO POR ANDREW: BICHOS-PAPÕES NO ARMÁRIO

P: Primeiro de tudo, muito obrigada por isto...

ELAN: Ah, um momento, posso lhe fazer uma pergunta?

P: Pode. Quem sou eu?

ELAN: Quem é você?

P: Sou uma pessoa que descobriu há pouco tempo que merece ser feliz. E tomei a decisão de vir aqui hoje à noite, com esse tempo horrível, sozinha, e durante todo o trajeto no carro me senti completamente calma e pensei: "SE eu tomei essa decisão, devo saber o que estou fazendo... e vou levá-la até o fim"... e não houve nenhum contratempo para chegar aqui e eu...

ELAN: O seu resultado foi diferente de qualquer resultado anterior que você já tenha obtido?

P: Foi, muito diferente.

ELAN: Então agradeço por ser um exemplo vivo do que estou dizendo. Poderia ser um pouco mais específica?

P: Sobre mim?

ELAN: Sim. Quem é você?

P: Bem, eu ainda tenho muitos... "BICHOS-PAPÕES NO ARMÁRIO"

ELAN: Certo.

P: e ainda tenho muitos... MEDOS QUE ESTOU ENFRENTANDO.

ELAN: É alegre para você continuar na sua decisão, expressar essa faceta?

P: Não.

ELAN: Certo, então sugiro, agora que você está sendo muito definida e consciente sobre quem é, que trabalhe a formulação que lhe permita experimentar A LIBERDADE DE QUEM VOCÊ É SEM AS "ALGEMAS" AUTOIMPOSTAS DESSAS IDEIAS. E, de novo,

quando estiver afirmando quem é, decidindo quem é, disponha-se a FORMULAR NO POSITIVO. Você não precisa se definir em termos de quem não deseja ser, ou de quem não é, mas simplesmente dizer "quem... você... é". Agora, se eu lhe perguntasse quem você é e você tivesse formulado um jeito de se expressar que já não tivesse relação com "bichos-papões" e "medos no armário"... como você diria?

P: "EU SOU... UMA PESSOA QUE PODE TOMAR AS PRÓPRIAS DECISÕES, CONFIANDO QUE O RESULTADO SERÁ O QUE EU PREFIRO."

ELAN: Certo, como isso soa?

P: Bom!

ELAN: Como é entender, sem sombra de dúvida, que VOCÊ É ESSA PESSOA, AGORA MESMO?

P: MUITO bom.

ELAN: Você está disposta a confiar nessa decisão mantendo-a, aconteça o que acontecer?

P: Estou!

ELAN: Bem, PARABÉNS! Bem-vinda a mais de si mesma!

Exercícios para o dinheiro e a loteria

O que o Elias e o Bashar sugerem fazer.

Lembre quando você não duvidou

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **Nota do MPR:** Resposta a um ouvinte que tenta ganhar na loteria há 25 anos. Antes, o Elias disse que o difícil é saber em que você confia: que você cria todos os aspectos, até cada bilhete.

Elias pede que você ache, na sua vida, uma vez em que quis algo e fez sem duvidar. Essa certeza mostra o quanto você já confia em si.

Como fazer

1. Pense numa vez em que você quis algo e fez, sem duvidar.
2. Pode ser uma ação pequena.
3. Repare que você não precisou pensar nela: você sabia.
4. Use essa lembrança como medida da sua confiança em si.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 20181124-1, 24 DE NOVEMBRO DE 2018

Eu diria que, em relação aos outros assuntos de que temos falado neste dia (imaginação, campos de energia, centros de energia, estar consciente), todos esses fatores estão interligados e inter-relacionados, e todos ajudam vocês a ficar mais autoconscientes. E, quanto mais autoconscientes vocês são, mais confiam em si mesmos, e mais se movem na direção de expressar a capacidade de criar intencionalmente a sua realidade, sem duvidar disso.

Eu diria que, para a maioria de vocês, em algum momento da vida, se pensarem nisso de verdade (e não quer dizer que será uma expressão ou experiência tremenda), cada um de vocês

provavelmente tem um momento de que consegue se lembrar em que criou algo que queria, intencionalmente, porque sabia que conseguia, e não duvidou nem um pouco.

E isso não quer dizer que seria algo tremendo. Pode ser o que você considera uma ação pequena, mas todos vocês têm alguma experiência, se se permitirem lembrar de verdade, em que expressaram algum tipo de determinação para fazer algo e fizeram, porque não duvidaram do que estavam fazendo. E nisso, essa determinação de realizar foi a evidência de quanto você confiava em si mesmo naquele momento. Você não pensa nisso como confiar em si mesmo, porque não precisa pensar. Pensar é um mecanismo de tradução. Você não precisa traduzir quando sabe algo. Se você sabe, não duvida do que está fazendo, e sabe que vai realizar. Você não precisa pensar nisso. Não precisa traduzir para si mesmo, porque você sabe.

Nisso, esse também é um indicador de que você confia no que está fazendo. A determinação é uma ferramenta tremenda, porque, quando você está inteiramente determinado a realizar algo, você não duvida de si mesmo. Você sabe que vai e nada o fará mudar de ideia. E, porque você não duvida nem se questiona, você tem sucesso e cria isso.

Portanto, o que eu lhe diria em relação a QUALQUER assunto parecido com a loteria, incluindo a loteria: quando você chegar ao ponto em que é autoconsciente o bastante para ter confiança de que está criando toda a sua realidade (outras pessoas, outras coisas não a estão criando para você; máquinas, computadores, nada a está criando para você; você está criando todas as expressões), então você terá a capacidade de se mover intencionalmente na

direção de criar a vitória na loteria, ou de inserir na sua realidade o que você escolher e quiser fazer.

Aprecie o que você já criou

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **Nota do MPR:** A vila é a propriedade grande que o Jens procura há anos. Ele e o Elias também tinham conversado no dia anterior, e o Elias retoma essa conversa.

Elias diz que apreciar o que você já criou relaxa a energia e abre espaço para criar mais. Desvalorizar o que existe mantém a mesma criação.

Como fazer

1. Chegue em casa e olhe ao redor.
2. Note o que você sente: raiva, decepção, outra coisa.
3. Pergunte o que você pode apreciar no que criou.
4. Veja o que cada coisa faz por você, como o carro velho que ainda leva você.
5. Sinta a tensão cair e deixe a permissão, e não a força, guiar o próximo passo.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1400, 20 DE JULHO DE 2003

JENS: Eu teria o mesmo espírito. O problema é que criei muitas ações para encontrar essa propriedade, indo a corretores, passando anos... Na minha opinião, isso não ajuda de verdade. É mais uma expressão de responsabilidade. Preciso fazer alguma coisa para alcançar esse objetivo, essa meta, e expressar responsabilidade pela minha família. O problema é que eu me pressiono muito.

ELIAS: O que é paciência?

JENS: (Ri) Algo que eu não incorporo! Dê uma olhada no meu apartamento. É pequeno demais. Tudo está quebrado no meu apartamento, é... (Suspira)

ELIAS: O que é paciência?

JENS: Permissão.

ELIAS: Correto. Incorpore isso, a permissão. Incorpore a permissão, a sua intuição e as suas comunicações, e confie na sua capacidade de manifestar e no fato de que você de fato cria. Confiança e permissão, não força.

JENS: Vou fazer o meu melhor, mas não é fácil.

ELIAS: Eu estou ciente. É um desafio. É algo bem desconhecido, e você quer agora, agora, agora. (Jens ri) Mas no agora, agora, agora, você também força.

JENS: É o mesmo com o meu carro. Encontrei um problema semana passada ou duas semanas atrás, no volante. São as mesmas imagens. O carro é velho. Preciso de um novo, maior. Eu me pressiono, mas aí digo: "Como posso fazer isso?" Não tenho dinheiro suficiente. Não faço ideia de como realizar isso.

ELIAS: No tempo em que você aceitar a si mesmo e as suas criações agora como aceitáveis e parar de se esforçar para ser melhor ou para adquirir, você criará, com facilidade. E você se surpreenderá, pois verá isso como mágica, e tudo o que deseja aparece, pois você o criará.

Enquanto você continua a se esforçar e a ver que ainda não é bom o bastante, que ainda não proporcionou o suficiente, você continuará a manifestar o que está manifestando. Aprecie o que você criou, em vez de desvalorizar o que criou.

Perceba o que você tem e permita-se a apreciação disso, o que muda a expressão da sua energia. Na apreciação do que você já manifestou, em vez de desvalorizar o que já manifestou, você relaxará a sua energia, o que cria a permissão. Seu veículo pode ser velho, mas ele também transporta você.

JENS: Uso as mesmas imagens no meu apartamento há anos. Sei em teoria como conseguir isso, mas fazer de verdade é completamente diferente.

ELIAS: Eu compreendo. Pois qual é a sua comunicação a si mesmo quando você ocupa a sua moradia e olha ao redor?

JENS: Ela não combina mais comigo.

ELIAS: Qual é a sua comunicação emocional?

JENS: Raiva.

ELIAS: E?

JENS: Decepção.

ELIAS: Sim! Ao olhar ao redor, você expressa o sinal da decepção.

Agora; o que é isso? Qual é a mensagem que você oferece a si mesmo?

JENS: Que não estou satisfeito com as minhas escolhas.

ELIAS: Que você está se desvalorizando, que não criou bem o bastante as suas escolhas, que elas são insuficientes.

JENS: São mesmo! (Ri) Essa é a minha percepção.

ELIAS: E, portanto, assim são, pois isso é o que você cria, o reflexo do que você expressa internamente.

Agora; eu compreendo que você tem um desejo genuíno de criar outras manifestações. Lembre-se da nossa discussão de ontem. Você cria externamente um reflexo do que gera internamente. Portanto, se você fixa a atenção na sua decepção com as suas manifestações de agora, você pode pensar, pensar e pensar. O pensamento não cria a sua realidade. Portanto, você pode pensar nessa vila repetidamente, e ela não se manifestará só por meio do pensamento. É a sua energia que a criará: a sua permissão, a sua aceitação e a sua confiança.

Esta é a razão pela qual eu lhe digo o ponto-chave: ao voltar para casa, e ficar dentro da sua moradia e olhar ao redor, examine dentro de si o que você pode apreciar no que criou, em vez de se desvalorizar no que criou. Isso será uma alteração enorme de energia.

Na apreciação das suas criações, a sua energia relaxa automaticamente. A tensão se dissipa; o julgamento escorrega para longe. E nessa energia, você expressa uma liberdade de realmente criar o que quer, não necessariamente por meio da ação de ganhar na loteria.

Você pode se surpreender com o quanto pode criar manifestações de muitos tipos diferentes sem a quantia de dinheiro que espera

que deveria ter. Ocorrências incríveis acontecem na sua realidade se você permitir. Vocês são seres criativos, e podem criar a partir do nada. Pois é isso o que vocês fazem automática e naturalmente: criam coisas a partir do nada.

JENS: Seria bom se eu pudesse acreditar nisso!

ELIAS: (Ri) Lembre-se do que eu disse ontem. Não importa se você acredita ou não.

Vá direto ao que você quer

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **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.

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.

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.

Jogue por diversão e valorize as surpresas

ELIAS · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

> **Nota do MPR:** Na sessão 1447 há duas participantes chamadas Pat: a Pat Bet., que conta a história da loteria, e a Pat Ber., que comenta. Os rótulos seguem a transcrição.

Elias diz que o que importa é o processo e o jogo, não o resultado. Valorize os pequenos prêmios como sinal de que você cria, e lembre que um prêmio maior é uma escolha.

Como fazer

1. Compre o bilhete como quem brinca.
2. Examine o seu motivo: é o prazer do jogo ou só ganhar?
3. Solte o resultado e não crie expectativa.
4. Valorize cada pequeno prêmio ou surpresa como a sua própria criação.
5. Lembre que ganhar uma loteria maior é uma escolha.

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1637, 6 DE OUTUBRO DE 2004

ANON: Foi muito bom. Estamos quase sem tempo. Há tantas outras perguntas; acho que vou precisar de outra sessão.

Mas queria tocar um pouquinho em dinheiro e números. Sinto que ainda há um pouco da aquisição de dinheiro, ainda tenho um pouco disso, mas também sinto que me movi bastante no sentido de ele não ser separado.

ELIAS: E eu a reconheço.

ANON: Tenho comprado bilhetes de loteria e, por algum motivo, isso é um jogo para mim. Nunca comprei bilhete de loteria na vida, e agora, nos últimos dois meses, estou comprando. É quase como se eu fosse criar esse acontecimento. (Elias ri) Apoio instituições de caridade com alguns dos bilhetes que compro e, nos dois casos, ganhei pequenos prêmios. E as chances são enormes, você não ganha, mas eu ganhei! Manifestei esses ganhos. Então é legal. Minha primeira reação foi: não ganhei o prêmio grande; mas a outra parte de mim está valorizando que eu fiz isso.

ELIAS: Sim, e lembre-se, não é o resultado; é o processo. É o jogo que é significativo, e a sua permissão a si mesma de ser divertida e de valorizar as suas próprias expressões de surpresa.

ANON: É provável que eu crie ganhar uma dessas loterias maiores, ou é só...?

ELIAS: É uma escolha.

ANON: Então posso escolher. Está bem, então vamos fazer isso!

SESSÃO 1447, 27 DE SETEMBRO DE 2003

PAT BET: Tenho uma pergunta. Aqui é a Pat. Há umas duas semanas, decidi ver se conseguia escolher números de loteria no estado de sonho. (Elias ri, e risos do grupo) E descobri que esses números simplesmente vinham à minha cabeça! Foi bem quando eu tinha acabado de acordar, mas queria voltar a dormir, e eu estava vendo esses números. Bem, não me levantei para anotá-los, mas repassei-os algumas vezes na cabeça. Quando acordei, me lembrei de três dos números e de um número bônus. Então fui e

joguei na loteria: cinco dólares, cinco chances. Acertei aqueles três números e acertei o número bônus.

Agora, será que eu realmente gerei o conhecimento, e eu deveria ter anotado para ter os cinco e estar bem mais rica, ou será que simplesmente não permiti isso, que por algum motivo não quis ganhar na loteria, embora achasse que quisesse, mas não fiz?

ELIAS: Não é uma questão de querer ganhar na loteria ou de não querer ganhar na loteria...

PAT BET: Eu estava me mostrando que eu conseguia?

ELIAS: ...mas de oferecer a si mesma uma experiência para se permitir validar-se e confiar em si mesma.

PAT BET: E eu ganhei vinte e um dólares! (Risos)

PAT BER: Então você ganhou!

PAT BET: É, ganhei, mas, sabe como é.

ELIAS: Parabéns! (Ri baixinho enquanto o grupo ri)

Compre o bilhete com alegria

BASHAR · DINHEIRO, SORTE E ABUNDÂNCIA

Bashar sugere olhar para o dinheiro e para a loteria pela apreciação e pelo fluxo, não pelo medo nem pela posse.

Como fazer

1. Veja o dinheiro como apreciação: valorize a sua vida e a si mesmo mais do que a quantia.
2. Pense em como devolver parte ao planeta. Uma lista de causas ajuda.
3. Deixe o dinheiro fluir. Ele não é para ser guardado.
4. Ao comprar um bilhete, lembre que ele ajuda outra pessoa a se tornar milionária, mesmo que não seja você.
5. Compre com alegria e entusiasmo, e fique aberto a ser apoiado por outros caminhos.

Nas palavras de Bashar

EXPLORAÇÕES COM O BASHAR, 31 DE AGOSTO DE 2021

P: Então, em primeiro lugar, se alguém está numa posição em que pode receber muito dinheiro, e existem essas preocupações sobre como isso vai afetar o resto da vida, quais seriam algumas das melhores atitudes a ter […] para garantir que ganhar riqueza tenha um efeito positivo?

BASHAR: Vocês têm, dentro da sua própria linguagem, todas as pistas necessárias, porque associam ao próprio dinheiro as palavras necessárias, e isso é principalmente o conceito de apreciação. Se

um indivíduo permitir que o dinheiro que entra na vida dele lhe ensine a valorizar a própria vida, a si mesmo e a sua conexão com a criação com mais sinceridade do que o próprio dinheiro […]. Também é importante ter um plano de como você vai dar de volta ao planeta com essa riqueza financeira […]. Vai depender do indivíduo. A ideia, claro, é que o dinheiro é realmente apenas um meio de fluxo. […] Não é algo que precisa ser guardado. É algo que precisa fluir, para que possa realmente continuar crescendo de várias maneiras. Então, se você fizer uma lista de instituições de caridade, ou de maneiras pelas quais você vai poder dar dinheiro ao planeta, isso também ajuda como um atrator. […]

Agora, já que você trouxe o conceito de loteria, uma maneira também de começar a entrar na energia apropriada de que estamos falando é reconhecer que, mesmo quando você não ganha o dinheiro, toda vez que compra um bilhete você está ajudando outra pessoa a se tornar milionária. Isso é empolgante. Essa atitude é muito importante para se colocar na vibração adequada […]: a ideia de que cada bilhete que você compra está realmente ajudando alguém a se tornar milionário e, assim, a ganhar a oportunidade de aprender mais e mais sobre aquele símbolo e aquele reflexo de quem essa pessoa realmente é, mantenha ela o dinheiro ou não.

Exercícios para trocar uma crença

Para quando você já sabe qual crença quer trocar.

Troque a crença pelo seu oposto

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

> **Nota do MPR:** Se duas crenças em choque travarem o exercício, use "Descubra as suas crenças conscientes" para achá-las antes de seguir.

> **Nota do MPR:** Seth fala de crenças, não de culpa. O exercício não substitui tratamento médico nem garante dinheiro. É um jeito de treinar a emoção e a imaginação.

Desfaz uma crença que limita você, trocando a emoção e a imaginação ligadas a ela.

Como fazer

1. Veja que emoção a crença desperta e gere a emoção oposta.
2. Volte a imaginação na direção contrária à da crença.
3. Lembre-se de que a crença é uma ideia sobre a realidade, não a realidade.
4. Brinque: finja que o que você quer já é real e veja-se agindo.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 622, P. 63

Suas crenças sempre mudam até certo ponto. Quando adulto, você faz muitas atividades que, na infância, acreditava não poder fazer. Por exemplo: aos três anos, você pode ter acreditado que atravessar a rua era perigoso. Aos trinta, espera-se, você já deixou de lado essa crença, embora ela se encaixasse muito bem e fosse necessária para você na infância. Se a sua mãe reforçou essa crença, telepaticamente e em palavras, com quadros sombrios do perigo de

atravessar a rua, porém, você também carregaria dentro de si esse medo emocional e talvez alimentasse ideias imaginativas sobre possíveis acidentes.

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

Poucas crenças são apenas intelectuais. Ao examinar o conteúdo da sua mente consciente, você precisa aprender a reconhecer as conotações emocionais e imaginativas ligadas a uma determinada ideia. Há várias maneiras de alterar a crença substituindo-a pelo seu oposto. Um método em particular tem três partes. Você gera a emoção oposta à que nasce da crença que quer mudar e volta a sua imaginação na direção contrária à ditada pela crença. Ao mesmo tempo, você garante a si mesmo, de forma consciente, que a crença insatisfatória é uma ideia sobre a realidade, e não um aspecto da própria realidade.

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

De propósito, você usa a sua mente consciente de forma brincalhona, criando um jogo, como fazem as crianças, em que por um tempo você ignora por completo o que parece ser, em termos físicos, e 'finge' que o que você realmente quer é real.

Se você é pobre, finge de propósito que tem tudo de que precisa em dinheiro. Imagine como vai gastá-lo. Se está doente, imagine

com leveza que está curado. Veja-se fazendo o que faria. Se não consegue se comunicar com os outros, imagine-se fazendo isso com facilidade. Se acha os seus dias escuros e sem sentido, imagine-os cheios e alegres. Isso pode soar pouco prático, mas na vida diária você usa a imaginação e as emoções, muitas vezes, a serviço de crenças bem menos dignas; e os resultados são bem claros - e, permita-me acrescentar, infelizmente práticos.

Assim como as crenças insatisfatórias levaram um tempo para se materializar, pode levar um tempo até você ver resultados físicos; mas as novas ideias vão crescer e mudar a sua experiência com a mesma certeza das antigas. O processo de imaginar também vai colocá-lo frente a frente com outras ideias secundárias, que podem fazê-lo parar por um instante. Você pode ver que sustentava duas ideias bem conflitantes ao mesmo tempo, e com igual vigor. Nesse caso, você se deixou num impasse.

Mude as crenças sobre você

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Mostra que a falta de valor é uma crença, não um fato, e ensina a reconstruí-la.

Como fazer

1. Escreva, com toda a honestidade, o que você sente sobre si mesmo.
2. Descubra as razões dessa crença antes de pôr outra por cima.
3. Escreva a lista das suas habilidades e realizações.
4. Quando se sentir inferior, leia a segunda lista.
5. Pergunte-se por que está pensando no negativo e deixe as emoções passarem.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 676, P. 427

Use a sua mente consciente e a sua lógica. Se você descobre que se sente sem valor, não tente simplesmente aplicar por cima uma crença mais positiva. Descubra, em vez disso, as razões da primeira crença. Se ainda não o fez, escreva o que você sente sobre si mesmo. Seja perfeitamente honesto. O que você diria se outra pessoa viesse até você com as mesmas razões?

Examine o que escreveu. Perceba que há um conjunto de crenças envolvido. Há uma diferença entre acreditar que você não tem valor e não ter valor de fato.

Depois escreva uma lista das suas habilidades e realizações. Nela entram coisas como se dar bem com os outros, ser atraente, ter jeito com plantas ou animais, ser bom carpinteiro ou cozinheiro. Qualquer talento ou realização deve ser anotado com a mesma honestidade com que você registrou, antes, os menores 'defeitos'.

Não existe ser humano vivo que não tenha, à sua maneira, capacidades criativas, realizações e características excelentes. Por isso, se você seguir estas instruções, descobrirá que é, de fato, uma pessoa de valor.

Quando você se pegar caindo num estado de ânimo em que se sente inferior, olhe para a sua segunda lista, a de habilidades e realizações. Depois use a sugestão positiva do seu próprio valor, apoiada no seu exame pessoal. Você talvez diga: 'Mas eu sei que tenho grandes capacidades que não estou usando.

Quando me comparo com os outros, fico muito aquém. Que diferença faz ter algumas realizações comuns, que muitos outros também têm e que não têm nada de único? Com certeza o meu destino envolve mais do que isso. Tenho anseios que não consigo expressar.'

Em primeiro lugar, você precisa entender que, na sua singularidade, é inútil comparar-se aos outros, pois assim você tenta imitar qualidades que são deles e, nessa medida, nega o seu próprio ser e a sua visão, que são milagrosos. Quando você começa a se comparar, não há fim. Sempre vai encontrar alguém mais talentoso do que você em algum aspecto, e assim vai continuar insatisfeito. Em vez disso, trabalhando com as suas próprias crenças, tome como certo que a sua vida é importante; comece por

ela e por onde você está. Não se despreze por não ter alcançado algum grande ideal, mas comece a usar os talentos que tem da melhor forma possível, sabendo que neles está a sua realização individual.

Toda ajuda que você der aos outros virá do uso criativo das suas próprias características, e de mais ninguém. Não se irrite consigo mesmo quando se pegar remoendo questões negativas da sua vida. Em vez disso, pergunte-se, de forma construtiva, por que está fazendo isso. A resposta virá até você.

Use esse conhecimento como uma ponte. Deixe acontecer as emoções envolvidas. Se você fizer isso com honestidade, os sentimentos de falta de valor ou de desânimo vão passar e desaparecer, mudando por conta própria. Você pode até ficar impaciente com os próprios sentimentos, ou entediado, e então dispensá-los. Mas não diga a si mesmo, de forma automática, que eles estão errados, nem tente aplicar uma crença 'positiva' como se fosse um curativo.

Tenha senso de humor consigo mesmo - não um senso de humor maldoso, mas um olhar bondoso e bem-humorado sobre si. A seriedade elevada é boa quando vem naturalmente e não é forçada. Mas pode se tornar pomposa se for prolongada.

Se você se permitir ficar cada vez mais consciente das suas crenças, poderá trabalhar com elas. É tolice tentar lutar contra o que você considera crenças negativas, ou ter medo delas. Elas não são misteriosas. Você pode descobrir que muitas serviram a bons propósitos em algum momento e que foram apenas enfatizadas demais. Pode ser preciso reestruturá-las, em vez de negá-las.

Arrume as crenças como móveis

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Seth propõe ver as crenças como móveis que você pode mudar de lugar, renovar ou jogar fora. As ideias são suas e não devem mandar em você.

Como fazer

1. Pense nas suas crenças como os móveis de uma sala: podem ser trocadas de lugar, renovadas ou jogadas fora.
2. Feche os olhos e imagine você mesmo mudando os móveis de lugar.
3. Veja cada peça e pergunte que ideia ela representa. Abra as gavetas.
4. Note como as peças se agrupam. Uma crença leva à outra.
5. Jogue fora a ideia que não serve. Se pensar "não consigo jogar fora", essa frase é outra crença, e você a joga fora do mesmo jeito.

Nas palavras de Seth

SESSÃO 618, P. 51 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Uma crença central só é invisível quando você pensa nela como um fato da vida, e não como uma crença sobre a vida; só quando você se identifica com ela tão por completo que concentra automaticamente as suas percepções naquela linha.

Por exemplo, eis uma crença central que parece bem inocente: "Sou um pai responsável." Na superfície, não há nada de errado nessa crença. Se você se apega a ela e não a examina, porém, pode

descobrir que a palavra "responsável" é bem carregada e junta outras ideias que você também não examinou. Qual é a sua ideia de ser responsável? Conforme a sua resposta, você descobre se a crença central trabalha a seu favor ou não.

Se "responsável" significa "tenho de ser pai ou mãe 24 horas por dia, excluindo todo o resto", talvez você tenha dificuldade, pois essa crença central pode impedir que você use outras capacidades que existem bem à parte da sua paternidade.

SESSÃO 618, P. 51 (A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL)

Você pode tropeçar numa ideia fora do lugar com a mesma facilidade com que tropeça numa cadeira velha. Na verdade, ajuda pensar nas suas crenças como móveis que podem ser rearrumados, mudados, renovados, descartados por completo ou substituídos. As suas ideias são suas. Elas não devem controlar você. Cabe a você aceitar as que escolher aceitar.

Imagine-se, então, rearrumando esses móveis. Imagens de peças particulares virão com clareza. Pergunte a si mesmo que ideias essas peças representam. Veja como as mesas se encaixam. Abra as gavetas por dentro.

Não haverá mistério. Você sabe quais são as suas crenças. Vai ver os agrupamentos, mas cabe a você olhar dentro da sua própria mente e usar as imagens do seu jeito. Jogue fora as ideias que não lhe servem. Se você ler isto, encontrar uma ideia assim em si mesmo e disser: "Não consigo jogar fora esta ideia", precisa perceber que essa sua observação interior é, ela própria, uma crença. Você pode, sim, jogar fora a ideia, essa segunda, com a mesma facilidade que a primeira.

Você não está sem poder diante das ideias. Usando essa analogia, certamente vai encontrar móveis que não esperava. Não olhe apenas no centro da sua sala interior de consciência; e fique atento à certa invisibilidade mencionada antes (neste capítulo), em que uma ideia, bem disponível, parece fazer parte da realidade.

A estruturação das crenças é feita de um modo bem característico e, ao mesmo tempo, individual, de modo que você vai encontrar padrões que existem entre vários agrupamentos, e um pode levar a outro.

Desparafusar a lâmpada

BASHAR · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Bashar compara a crença a uma lâmpada: ela só acende com a sua energia. Se a luz não agrada, troque a lâmpada.

Como fazer

1. Note a sensação de que algo de fora segura ou controla você.
2. Lembre que essa sensação é a sua energia passando por uma crença, como a corrente passa por uma lâmpada.
3. Imagine desparafusar essa crença e olhe para ela, já fora do soquete.
4. Veja que é só uma lâmpada, sem energia própria.
5. Escolha uma lâmpada de que você gosta e parafuse no lugar.

Nas palavras de Bashar

LANÇANDO NOVA LUZ SOBRE CRENÇAS NEGATIVAS, 31 DE JULHO DE 2021

Então, para deixar essa ideia um pouco mais clara, gostaríamos de usar uma analogia. […] Uma lâmpada não tem energia própria. Você precisa conectá-la ou parafusá-la no soquete, onde a energia elétrica consegue alcançar a lâmpada e acendê-la. As crenças são como lâmpadas. Você é como a corrente elétrica. Quando você parafusa uma crença em particular, essa é a lâmpada que acende, mas ela não tem energia própria. Tudo o que você precisa fazer é reconhecer que ela é simplesmente, digamos, um sistema de entrega […], um indicador de que a energia está passando por ela e

ativando-a, acendendo-a, permitindo que você experimente aquela sensação de que a energia está vindo de algo, de algum lugar, e eu não sei de onde, e não sei se estou no controle. Mas, de novo, é tudo você. E tudo o que você precisa fazer é desparafusar a lâmpada [...]. Você vai saber que não está sendo controlado por ninguém além de você.

[...] Você pode desligá-la com muita facilidade, ao entender que é algo que não tem energia por conta própria. Você pode imaginar, de fato, desparafusar essa crença negativa e ser capaz de olhar para ela num estado neutro, pelo que ela é: apenas uma lâmpada, apenas um dispositivo que permite que você saiba por onde a sua energia está fluindo. Então, se você não prefere a sensação de alguma energia vindo de algum lugar, ou de alguma força bloqueando você ou impedindo você de fazer algo, só precisa começar a ver isso como a sua energia fluindo por uma lâmpada de certo tipo. E, se não for o tipo de luz que você prefere, imagine-se literalmente desparafusando aquela lâmpada e apenas olhando para ela, agora que saiu, e percebendo que você pode trocá-la. Você pode parafusar uma lâmpada nova, de que você goste e que seja da sua preferência.

Mude o significado de uma situação

BASHAR · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Troca o peso de uma situação difícil por um significado que você escolhe.

Como fazer

1. Escolha uma situação difícil do passado ou do presente.
2. Observe todos os fatores e pessoas, sem deixar nada de fora.
3. Deixe o significado ficar embaçado, como uma peça de teatro que você não entende.
4. Escolha o significado que prefere dar a cada símbolo da cena.
5. Veja a situação como algo que está na sua vida por uma razão positiva e decida o que dela se aplica à pessoa que você prefere ser. Isso não quer dizer preferir o que aconteceu.
6. Imagine uma onda de luz azul-esbranquiçada que torna tudo positivo.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE, DE BASHAR, SEÇÃO "A CORTINA SE ABRE"

Escolha um incidente, do seu passado ou do seu presente, que represente o seguinte: uma situação que, talvez no passado, você sentiu que foi tratada de forma negativa, ou que criou sentimentos negativos em você. Não tenha medo dela. Escolha algo que realmente ficou com você; qualquer situação que tenha deixado em você alguma quantidade de culpa, ou arrependimento, ou medo. Ou escolha uma situação que você sente ser negativa e que o impede de fazer algo que preferiria fazer. Escolha qualquer

circunstância que você não prefere na sua vida. Pare um momento e observe, o mais claramente que puder na sua imaginação, a situação. Observe todos os fatores, todas as pessoas envolvidas; não deixe ninguém nem nada de fora.

Agora, enquanto você fica ali observando a situação na sua imaginação, comece a formar uma espécie de distanciamento ao observá-la. Deixe o significado da situação ficar um pouco embaçado, como se você estivesse tão sobrecarregado pela situação que os seus olhos começassem a vidrar e a perder o foco, quase como se entrasse num transe muito leve. Logo você começa a sentir que todas as pessoas e todas as coisas diferentes realmente não significam o que costumavam significar; elas só estão repetindo gestos. As palavras que foram ditas começam a perder o significado; são apenas sons. Comece a tratar essas palavras como você reagiria ao que chama de língua estrangeira; você não entende o significado das palavras. Deixe todo o cenário se tornar a abertura de uma peça de teatro: ali estão os atores, ali estão os objetos de cena, mas você não entende o que nada significa. Você apenas observa com uma curiosidade fascinada. Como o cenário é estranho; você não se identifica com ele de modo algum. Permita-se reconhecer que a situação está completamente em branco e vazia de significado.

Agora, dentro da sua imaginação curiosa, permita-se decidir que tipo de significados você preferiria atribuir ao cenário que vê. Por mais negativa que a velha ideia parecesse ser, permita-se reinterpretar todos os símbolos da cena. Por enquanto, não é tão crítico que você acredite conscientemente que essas coisas são diferentes, mas apenas mostrar a si mesmo que pode criar

significados diferentes para as mesmas situações. A crença de que os eventos são diferentes virá com a quantidade de convicção e de confiança que você tem em si mesmo.

Mas, por enquanto, apenas jogue o jogo de reinventar definições. E permita-se sempre entender que, a partir deste momento, você escolhe acreditar que é uma pessoa de orientação positiva.

Portanto, você está disposto a ouvir o conselho de outras pessoas, mas só você toma a decisão final sobre quais partes desse conselho decide aplicar à realidade que prefere. Assim, se, por exemplo, o seu cenário é de uma situação passada em que alguém disse algo que você sentiu ser muito negativo para você, você pode olhar para isso da seguinte maneira: primeiro, pode assumir que a atraiu para a sua vida por algum motivo. Você precisa assumir tudo o que aconteceu; porque, se não assumir, não pode mudar. Mas agora você pode decidir que tudo na sua vida acontece por uma razão positiva, e pode até olhar para isso assim em retrospecto. Agora pode decidir quais partes do que a pessoa lhe disse realmente se aplicam à pessoa que você prefere ser e quais não se aplicam. Você não precisa aceitar nenhuma situação como julgamento.

A ideia é permitir que você irradie amor incondicional para aquela situação, porque sabe que ela está na sua vida por uma razão positiva. Agora você pode redefinir a circunstância desta maneira: usando o exemplo de alguém que foi verbalmente abusivo com você, você pode perceber que quem age assim geralmente está só gritando consigo mesmo. Se você sabe que o que alguém diz não se aplica a você, por que aceitar isso como parte da sua realidade sobre quem você é? Uma pessoa que ataca outras dessa forma geralmente se sente sem poder. Ame essa pessoa de volta para o

próprio poder, para que ela não sinta que precisa atacar ninguém para se sentir igual, ou melhor.

Redefina qualquer situação que você sente que o impede de fazer algo que prefere. Entenda que não existem interrupções na sua vida. Quanto antes você usar cada circunstância que criou para aprender com ela, mais cedo ela poderá se transformar em outra situação. A única razão pela qual algo que você prefere não entraria na sua vida é que você não está usando a situação do presente para aprender de forma positiva, mas supondo que ela é uma interrupção. Lembre-se de que um caminho não é algo em que você está "andando": um caminho é o que você é. Por definição, você não pode estar "fora de si mesmo".

Tudo o que ocorre na sua realidade cabe na sua realidade. Isso não quer dizer que você tenha de preferir o modo como as situações se manifestam; mas, a menos que você assuma a responsabilidade por elas terem se manifestado assim, não poderá aprender o que precisa aprender para mudá-las do jeito que quer. A criação da visão vem de não negar a realidade que você já criou.

Dê a si mesmo a oportunidade de fazer o seguinte: estenda o exercício que você acabou de fazer a todas as circunstâncias e situações da sua vida. Veja uma onda de energia que se expande a partir de você e atravessa todas as situações da sua vida, passadas, presentes e futuras. Ao passar por todos os acontecimentos, essa onda os torna neutros. Ela se estende aos limites mais distantes da sua realidade, ao Infinito, para sempre.

E agora, encha-se da empolgação e da alegria de saber que você está tomando a decisão de ser uma pessoa positiva. Sinta a alegria

de saber que a sua visão pode se realizar. Sinta como você se sentiria se a sua visão já estivesse realizada. Sinta a empolgação crescendo dentro de você, a expectativa. Imagine o seu corpo brilhando com uma luz azul-esbranquiçada resplandecente. Agora deixe essa energia no seu corpo se acender como outra onda que se expande, irradiando para fora e para fora, para sempre. Essa onda que se expande agora torna cada situação neutra, passada, presente e futura, uma situação positiva.

Lembre-se: as situações não precisam necessariamente parecer diferentes na superfície. Você, porém, sabe agora, sem sombra de dúvida, que toda situação que encontrar será preenchida somente de significado positivo. Você está agora no centro de um mar infinito de energia positiva. Não há lugar aonde você possa ir em que essa energia positiva não esteja. Ela é o reflexo infinito que a Criação lhe devolve.

Nós escolhemos definir a dúvida como confiança numa realidade negativa. É a sua escolha e o seu direito usar o mesmo nível de confiança e projetá-lo numa realidade positiva. O Universo não lhe negará nada. Mas só pode apoiar a vibração mais forte que você escolheu ser.

Reescreva a crença que trava você

BASHAR · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Troca uma crença emendada em outra por uma definição que você prefere viver.

Como fazer

1. Fique em silêncio e volte pela sua história para achar as suas crenças sobre abundância.
2. Procure crenças coladas que não têm razão de estar juntas.
3. Pergunte como você prefere acreditar que é ser rico.
4. Reescreva a definição em primeira pessoa e aja como essa pessoa.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE, DE BASHAR, SEÇÃO "A PESSOA RICA"

Vou dar uma analogia. Ela se liga diretamente ao conceito de sistemas de crenças fundamentais "inconscientes". Quando estão crescendo, muitas pessoas no seu planeta ouvem muitas histórias, muitas parábolas, como vocês chamam. E talvez um dia você ouça a parábola da Pessoa Muito Rica. Por ser uma criança pequena, aberta a toda informação, você fica ali e absorve essa parábola. E ela diz: "Esta pessoa é extremamente abundante." E, ao mesmo tempo: "Esta pessoa é extremamente mesquinha e má." Então a sua mente pequena, que está se formando, diz: "Ah, abundância é igual a maldade", e junta as duas. As duas ideias se casam e se fundem na matriz de crenças da sua consciência.

Então, um dia, quando você já esqueceu que ouviu essa parábola, você cresce e diz a si mesmo: "Sabe, eu gostaria muito, muito de ser abundante. Eu gostaria muito de ser rico." Mas, de repente, em algum lugar lá no fundo, tão no fundo que você nem consegue ouvir, uma vozinha diz: "Mas, se eu ficar rico, vou ficar mau, e não quero isso. Então não vou me permitir ficar rico."

Agora, quando você começa a mergulhar fundo na sua meditação, quando fica em silêncio dentro de si e volta pela sua própria história pessoal para descobrir quais crenças você tem sobre as situações da vida, inclusive a abundância, e de onde tirou essas crenças e por que as tem, você pode reconhecer como talvez esteja se sabotando, curto-circuitando-se o tempo todo, por ter sistemas de crenças "emendados" uns nos outros que não têm nenhuma razão para estar unidos.

Quando você entende que pode ter crenças como a que acabamos de mencionar, pode esclarecer a questão dizendo: "Ah, mas agora entendo que uma pessoa pode ser rica sem ser má. Agora entendo isso. Mas eu precisava entender que antes eu acreditava que isso não era possível. Eu igualava maldade e abundância no conceito e, por isso, não me permitia ser rico, porque não queria ser mau. Eu não queria o quadro completo do que achava que significava ser rico. Agora, como eu preferiria acreditar que é ser rico?" Redefina, reescreva as suas próprias definições pessoais. Uma vez que você entenda qual é a definição, reescreva-a.

Use a sua imaginação. Reescreva a crença do jeito que você prefere que ela seja: "Eu sou uma pessoa amorosa, gentil, bonita, artística, criativa, rica. Esse é o tipo de pessoa que prefiro ser. E agora sei que posso ser o que eu quiser, sem de modo algum ter de ferir

outra pessoa ou a mim mesmo. É assim que eu sou realmente poderoso." Esse é o verdadeiro poder.

Quando você entende que já é tão poderoso quanto precisa ser, sem ter de ferir outra pessoa nem a si mesmo, para criar a realidade que prefere, então você conhece o Verdadeiro Poder.

Poder não é "controle". Não é "dominação". Não é "tentar" fazer a sua realidade se conformar ao poder da sua vontade. Não. A vontade é simplesmente foco. É simplesmente clareza sobre quem e o que você é; o que você prefere. E clareza sobre o que você acredita merecer. Essa é uma grande questão. O merecimento. Grande questão. Especialmente em relação à abundância: "Eu mereço ser abundante?"

Mas, de novo, são as próprias ações, é a própria realidade que diz tudo. Você está disposto a acreditar nisso a ponto de estar disposto a ser isso? Está disposto a atuar isso, a ser aquela pessoa, aquela pessoa abundante que pode então atrair essa realidade para si? Enquanto você confiar que não está evitando algo que precisa olhar, você deve confiar que a sua empolgação é o que seguir; então aja nessa direção.

Use a hipnose natural

SETH · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

> **Nota do MPR:** Exercício do ponto de poder (sessão 657): por cinco minutos, concentre-se em que o seu ponto de poder é agora e dirija toda a atenção ao que você quer, sem pensar no que falta. Depois, esqueça.

> **Nota do MPR:** Seth fala de hábitos de pensamento que se podem mudar, não de culpa. O exercício não substitui tratamento médico.

Planta a crença que você quer, com o mesmo mecanismo que hoje sustenta as que você não quer.

Como fazer

1. Por cinco ou dez minutos por dia, no máximo, concentre-se numa afirmação simples da crença que você quer.
2. Repita-a sem parar e tente senti-la, sem distrações.
3. Se a mente fugir, leve as imagens de volta à sua declaração. Não force.
4. Ao terminar, tire o exercício da cabeça.
5. Espere pelo menos três dias; se preciso, mude as palavras.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 658, P. 308

A sua realidade é o resultado de uma alucinação, se por isso você entende que ela é apenas o quadro mostrado pelos seus sentidos. Fisicamente, é claro, a sua existência é percebida através dos sentidos. Nesse contexto, a vida corpórea é uma vida em transe,

com o foco da atenção concentrado em grande parte na crença dos sentidos na realidade das suas sensações.

Contudo, essa experiência é a imagem que a realidade assume para você agora, e assim, em outros termos, a vida na Terra é uma versão da realidade - não a realidade inteira, mas uma parte dela. É, em si, um meio através do qual você percebe o que a realidade é. Para explorar essa experiência, você dirige a atenção a ela e usa todas as suas outras capacidades (não físicas) como complementos, adjuntos, acréscimos. Você hipnotiza os seus próprios nervos e as células do seu corpo, pois eles reagirão como você espera que reajam, e as crenças da sua mente consciente são seguidas, em algum grau, por todas as porções do eu, até o menor átomo e a menor molécula. Os grandes acontecimentos da sua vida, as suas interações com os outros, inclusive o funcionamento habitual dos eventos físicos mais ínfimos dentro do seu corpo - tudo isso segue a sua crença consciente.

De novo, se você está doente pode dizer: 'Eu não queria ficar doente'; se é pobre: 'Eu não queria ser pobre'; se ninguém o ama: 'Eu não queria ficar sozinho.' Mas, por razões suas, você passou a acreditar mais na doença do que na saúde, mais na pobreza do que na abundância, mais na solidão do que no afeto.

Você pode ter aceitado algumas dessas ideias dos seus pais. Os efeitos delas podem ter cercado você, ou você pode ter trocado de crença em uma área da sua vida; mas cada uma pode ser mudada se você usar o poder da ação no presente. Não estou dizendo que cada um de vocês deva ser saudável, rico e sábio. Estou me dirigindo apenas aos que, aqui e agora, têm na vida efeitos com os quais estão insatisfeitos. De certo modo, as sugestões que vocês

dão a si mesmos o tempo todo operam, no conjunto, como crenças que se refletem na sua experiência.

Alguns de vocês são simplesmente preguiçosos mentais. Não examinam de forma consciente os dados que recebem. Muitos que têm o costume de 'negar' as sugestões negativas dos outros, repetindo afirmações positivas no lugar, na verdade o fazem porque estão tão convencidos de que o poder das crenças negativas é maior que o das benéficas. Cada um de vocês encontrará, na própria vida, padrões habituais de pensamento sustentados por uma ação resultante - comportamento condicionado, por assim dizer - pelos quais reforça continuamente os aspectos negativos, concentra-se neles com exclusão dos dados conflitantes e, assim, os traz para a experiência através da hipnose natural.

Muitas pessoas atribuem grande poder a um hipnotizador, mas sempre que você tem a atenção total de outra pessoa, age como hipnotizador em grande medida.

Sempre que você tem a sua própria atenção total, age ao mesmo tempo como hipnotizador e como sujeito. Você dá a si mesmo sugestões pós-hipnóticas o tempo todo, sobretudo quando projeta as condições presentes no futuro. Quero fixar em vocês o fato de que tudo isso simplesmente segue a função natural da mente, e dissipar qualquer ideia que tenham sobre os aspectos 'mágicos' da hipnose.

Por cinco ou dez minutos por dia, no máximo, use então a hipnose natural como método de aceitar as novas crenças desejadas. Durante esse período, concentre a sua atenção, com a maior vivacidade possível, em uma única afirmação simples. Repita-a sem

parar enquanto foca nela durante esse tempo. Tente sentir a afirmação do modo que for possível - isto é, não admita distrações, mas, se a sua mente insistir em correr de um lado para o outro, canalize as imagens dela na direção da sua declaração.

A repetição, verbal ou mental, é importante porque ativa padrões biológicos e os reflete. Não force. Este exercício não deve ser feito junto com o exercício do ponto de poder dado antes. (Veja a 657ª sessão, no Capítulo Quinze.) Um não deve se misturar ao outro; devem ser feitos em ocasiões separadas durante o dia.

Durante o período, porém, lembre-se de que você está usando o presente como um momento de poder para inserir novas crenças, e de que elas de fato se materializarão. Quando o exercício terminar, não fique pensando nele. Tire-o da cabeça. Você terá usado a hipnose natural de forma concentrada. Talvez precise experimentar um pouco até achar a redação certa da sua mensagem, mas são necessários pelo menos três dias antes que você possa saber, pelos resultados, quão eficaz ela foi. Pode ser o caso de mudar a redação. Quando se sentir bem com a afirmação, continue com ela. Fora isso, a sua atenção deve ficar completamente relaxada, pois é preciso tempo. Você pode ter resultados espetaculares de imediato. Mas continue o exercício mesmo que isso aconteça.

Canais interiores precisam ser repadronizados. Haverá uma sensação ligada a isso, que servirá de guia individual para você. Não há necessidade de continuar a prática por mais de dez minutos. Na verdade, muitos acharão difícil fazê-lo. Passar mais tempo apenas reforça a ideia de problemas envolvidos.

Troque a decisão, sinta a diferença

ELAN · COMO AS CRENÇAS FUNCIONAM

Mostra, no seu próprio corpo, que mudar a decisão muda a emoção e o resultado.

Como fazer

1. Feche os olhos e suponha que a situação é uma interrupção. Note o que sente.
2. Suponha que ela é o melhor caminho para o que você prefere. Note o que sente.
3. Veja que só a decisão mudou, e a emoção mudou junto.
4. Diante do medo, sinta-o por inteiro antes de refazer a decisão.
5. Use o que sentiu para lembrar qual decisão você prefere.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "ACORDOS DE ALMA?"

P: Eu gostaria de chegar aos detalhes da minha vida sobre os quais queria perguntar. É sobre os meus filhos. Eles se mudaram, fisicamente, e estou pensando nesse acordo, porque é uma mudança bem grande.

ELAN: Posso lhe fazer uma pergunta?

P: Sim.

ELAN: Feche os olhos... suponha que a mudança física dos seus filhos é estranha ao caminho e uma interrupção no seu processo.

Você está fazendo isso?

P: Sim.

ELAN: Explique como se sente. Descreva.

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

ELAN: Seja mais específico. Não é EMOCIONALMENTE ABALADOR?

P: Sim! É um OBSTÁCULO NO CAMINHO.

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

P: Sim.

ELAN: Certo, pode parar. Os seus olhos ainda estão fechados?

ELAN: Certo... suponha por um momento que a maneira absolutamente mais benéfica de você criar o relacionamento que prefere com os seus filhos só possa ser alcançada se essa mudança tiver sido feita e se desenrolar no seu tempo. Você está fazendo isso?

P: Sim, estou.

ELAN: Como você se sente?

P: Parece tão bom e é renovador, o que... eu abordei dessa forma... e sim, quando faço isso, me sinto bem.

ELAN: Bem, você não foi a lugar nenhum e criou dois conjuntos distintos de emoções e tudo o que realmente fez (e agradeço por

ilustrar o tema em questão) foi... MUDAR A SUA DECISÃO.

E a mudança na decisão vem acompanhada de uma mudança na emoção, uma mudança no pensamento e, em última instância, não pode deixar de haver uma mudança na ação e, portanto, não pode deixar de haver uma mudança no resultado.

Agora, as duas escolhas são verdadeiras. E não digo isso para "confundir" você. Digo isso para que você veja até que ponto as duas são escolhas iguais. E o único efeito que você pode obter delas dependerá de qual delas você afirma e assume. (E digo "assume" no sentido de "experimentar", assumir uma postura... não como a suposição de que algo possa ser assim, porque é assim.)

Quando você se sentou e tomou aquela primeira decisão... foi assim, você se sentiu assim, atraiu a evidência. Quando mudou a sua decisão, só porque considerou a ideia de que tal coisa era possível... veio junto a estrutura de apoio, a lógica, a evidência que acompanhava isso.

[...]

ELAN: Agora, se você se vê criando emoção negativa, talvez o jeito de se permitir mudar mais rapidamente seja primeiro se permitir vivê-la... deixar tudo bem sentir isto...

"Certo, entendo que esta emoção negativa, medo... solidão... abandono... seja qual for, deve ser o resultado de uma decisão sem poder que estou tomando agora... e, é claro, pretendo ter a minha decisão restabelecida... mas, antes de fazer isso, deixe-me experimentar a minha criação, deixe-me sentir este medo, deixe-

me sentir esta apreensão. Embora possa parecer que ele poderia me dominar, que poderia me matar... na verdade não pode."

E, portanto, permitir-se vivê-lo acaba apoiando o restabelecimento da sua decisão positiva... porque, ao entender:

"Sinto este medo, portanto a decisão que estou tomando agora é que estou sozinho... que não sou amado... que não sou apoiado e, quando tomo essa decisão, é assim que me sinto."

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

Um plano de quatro semanas

Sugestão do MPR, montada com os exercícios deste livro, para você trabalhar as suas crenças sobre os outros, a sorte e o dinheiro. Não é um método dos mestres, e nenhum plano garante prêmio; é um jeito de usar o que eles ensinam.

Todos os dias, as quatro semanas: o exercício de clareza, três vezes, como o Elias ensina no começo do livro.

Semana 1, descobrir. Faça o exercício do Seth de descobrir as suas crenças conscientes e anote o que você acredita sobre a sorte, sobre os outros jogadores e sobre o dinheiro. Só anote, sem julgar.

Semana 2, o outro. A cada vez que alguém mexer com você, faça "Faça o outro sumir por um instante" ou "Agradeça ao reflexo". Note quantas vezes, no dia, você atribui a outra pessoa ou ao acaso algo que aconteceu. Sem se julgar: só note.

Semana 3, trocar. Escolha a crença limitante sobre dinheiro que mais soa como você e pratique a troca todo dia. Faça "Lembre quando você não duvidou" e "Aprecie o que você já criou".

Semana 4, criar. Jogue leve, por diversão, e valorize cada surpresa e cada pequeno prêmio como sinal de que você cria. Aja no que mais empolga você, sem insistir no resultado, e note o que a sua realidade mostra de volta.