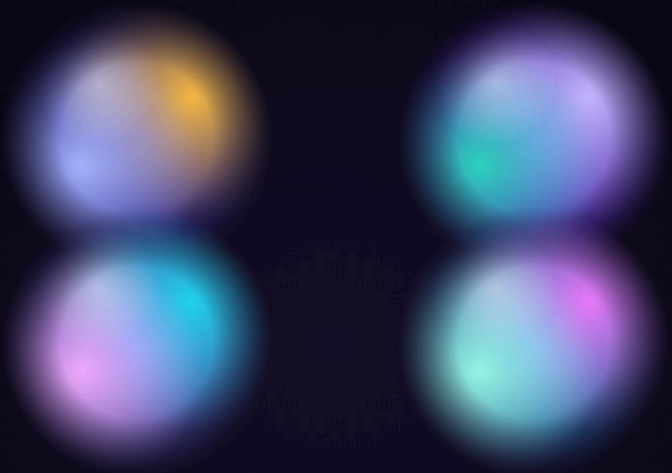
Quatro mestres

Seth, Bashar, Elan e Elias



PRINCÍPIOS · CONHECIMENTOS · PRÁTICAS

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

São 75 ensinamentos de quatro fontes: Seth (25), Bashar (18), Elan (12) e Elias (20). Cada mestre tem três capítulos: princípios, conhecimentos que expandem a consciência e práticas.

Cada entrada traz a ideia em uma frase, para que serve, como aplicar e, depois, as palavras exatas do mestre, com a fonte. O texto do mestre vem completo; "[…]" marca um intervalo entre parágrafos.

No Seth, "Ruburt" é o nome que ele dá a Jane Roberts, e "Joseph", a Robert Butts, o marido dela, que anotava as sessões.

Os quatro dizem a mesma coisa de jeitos diferentes: você cria a sua realidade a partir do que acredita, do que sente e de onde põe a atenção, agora. Leia um princípio, aplique uma prática por uma semana e só então passe à próxima.

Fontes: Seth (Jane Roberts): compilação de exercícios, "The Magical Approach" e "Seth Fala"; Bashar (Darryl Anka): "Quest for Truth"; Elan, canalizado por Andrew: "Your Power on a Plate" (elaninteractions.com); Elias (Mary Ennis): eliasweb.org e a seleção do eliasforum.org. Tradução: Mestre da Própria Realidade (o trecho de "Seth Fala" segue a edição em português).

Seth: princípios

Como a realidade se forma, segundo o Seth: crenças, imaginação e emoção criam a experiência, e o poder está no presente.

A vida tende a se realizar

Sob o intelecto há uma racionalidade espontânea que dá por certo que a vida se realiza.

Mostra que a crença básica da vida, e do seu corpo, é que você vai se desenvolver e se realizar.

Nas palavras de Seth

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 2, 11 DE AGOSTO DE 1980

A "racionalidade" fria e fina que é reconhecida como tal é, na verdade, um verniz falso que cobre uma racionalidade espontânea muito mais profunda, e é a existência dessa racionalidade mágica que fornece a base para o intelecto, para começar. A racionalidade que vocês aceitam é, portanto, apenas uma pequena pista da racionalidade interior espontânea que faz parte de cada pessoa natural.

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 3, 13 DE AGOSTO DE 1980

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 quiserem) de cada c-é-l-u-l-a (soletrado). Estão impressas em cada cromossomo, em cada átomo. Dão uma fé embutida que permeia toda criatura viva, cada caracol, cada fio de cabelo da sua cabeça. Essas crenças arraigadas são, naturalmente, pertinentes do ponto

de vista biológico, pois dão o impulso de todo crescimento e desenvolvimento.

Cada célula acredita em um amanhã melhor. Admito que estou personificando a nossa célula, mas a afirmação tem uma verdade firme. Além disso, cada célula contém em si uma crença e uma compreensão da sua própria inevitabilidade. Ela sabe que vive além da sua morte, em outras palavras.

[…]

É simples demais dizer o que vou dizer, mas é quase como se vocês estivessem melhor se virassem toda a abordagem racional de cabeça para baixo, dando por certo que todas as suas suposições são falsas, pois são, de fato, mais falsas do que verdadeiras. Veja, as divisões são arbitrárias da parte de vocês.

O intelecto é, repito, o resultado de processos altamente espontâneos de que ele mesmo nada sabe, e as intuições, tidas por tão indisciplinadas e irrazoáveis, baseiam-se em cálculos muito mais espetaculares do que qualquer um que a mente consciente possa conceber. O intelecto não conseguiria acompanhá-los; por isso as distinções não são básicas: são o resultado de crenças e do uso habitual. Falo delas separadamente, portanto, porque assim vocês pensam nelas.

A abordagem mágica dá por certo que o ser humano é uma criatura unida, que cumpre propósitos na natureza como os animais, entendam-nos ou não. A abordagem mágica dá por certo que cada indivíduo tem um futuro, um futuro realizador, mesmo que a morte seja amanhã. A abordagem mágica dá por certo que os meios para o desenvolvimento estão dentro de cada indivíduo, e

que a realização acontecerá naturalmente. No conjunto, essa abordagem opera no mundo de vocês. Se não operasse, não haveria mundo. Se o pior estivesse fadado a acontecer, como os cientistas certamente pensam, até a evolução, nos termos deles, teria sido impossível, é claro — um bom ponto para registrar em algum lugar.

Você cria o mundo que conhece

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 aplicar

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

eu 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 "salto muscular". Como espécie, vocês cresceram em salto do 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 idéia 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 idéias fossem seguidas individualmente e coletivamente, então a evidência de seus sentidos físicos não encontraria contradições. Eles perceberiam o mundo e a existência como bons.

Dois jeitos de resolver a vida

O método racional serve à produção em massa; o mágico é o natural e pesa mais.

Mostra a diferença entre o método racional e o método mágico, e por que o mágico é o seu jeito natural.

Nas palavras de Seth

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

Vocês dois ainda não estavam prontos para alterar drasticamente as suas orientações, mas estão se aproximando desse limiar. Como também dizem as anotações de Ruburt, a "abordagem mágica" significa que vocês mudam de fato os seus métodos de lidar com problemas, de alcançar objetivos e de satisfazer necessidades. Vocês passam para os métodos da pessoa natural. Eles são, portanto, parte da sua experiência privada. Não são métodos esotéricos, mas vocês precisam estar convencidos de que são os métodos naturais com que o ser humano deve resolver os seus problemas e enfrentar os seus desafios.

Uso a palavra "métodos" porque vocês a entendem, mas na verdade falamos de uma abordagem da vida, uma abordagem mágica ou natural da vida, que é a versão humana do comportamento instintivo natural do animal no universo.

Essa abordagem contradiz diretamente os métodos aprendidos que lhes foram ensinados. Vocês se agarraram a esses métodos em maior ou menor grau, já que, afinal, parece que o mundo os compartilha. São maneiras conhecidas de lidar com os

acontecimentos. Mas, mais uma vez, com a experiência dos últimos dias, vocês dois ficaram admirados com a facilidade mágica com que o trabalho — trabalho de verdade — pode ser feito: acontecimentos percebidos fora do lugar e do tempo, e assim por diante.

[…]

Quero que fique claro que estamos lidando com duas abordagens inteiramente diferentes da realidade e da solução de problemas — métodos que aqui chamaremos de método racional e método mágico. A abordagem racional funciona muito bem em certas situações, como a produção em massa de mercadorias ou certos tipos de medição científica. No conjunto, porém, o método racional, como é entendido e usado, não funciona como abordagem geral da vida, nem na solução de problemas que envolvem medidas ou cálculos subjetivos, e não objetivos.

Esses métodos funcionam menos ainda para qualquer arte. É uma afirmação banal, talvez, mas as medidas da régua não têm absolutamente nada a ver com as medidas feitas pelo coração, e jamais podem expressar as medidas incalculáveis que a menor célula faz automaticamente.

[…]

As velhas crenças e a abordagem racional são reforçadas por toda parte, e por isso têm de fato um grande peso. A abordagem mágica tem um peso muito maior, se vocês a usarem e se permitirem agir assim, pois ela tem o peso da sua orientação natural básica. A abordagem racional é a que foi imposta por cima. Penso que vocês dois estão prontos para entender isso.

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 2, 11 DE AGOSTO DE 1980

A chamada abordagem racional da vida, como é praticada, é altamente pessimista. Traz consigo os seus próprios métodos e "soluções" para os problemas, os seus próprios meios de alcançar objetivos e satisfazer desejos. Muitas pessoas estão tão imersas nessa abordagem que ficam psicologicamente cegas para qualquer outra orientação. Esse obviamente não é o seu caso nem o de Ruburt, ou vocês não estariam tendo esta sessão, nem qualquer outra atividade desse tipo.

O presente muda passado e futuro

É agora que você refaz o passado na mente e planta as bases dos eventos futuros.

Mostra onde está o seu poder: no que você pensa, sente e imagina neste momento.

Como aplicar

1. Imagine o evento que perturbou você trocado por outro, benéfico.
2. Repita com vivacidade e emoção, muitas vezes.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 16: SISTEMAS PROVÁVEIS, HOMENS E DEUSES

Enfatizar a possibilidade de doença ou desastre é política igualmente pobre, pois você estabelece redes negativas que não precisam ocorrer. Você pode, teoricamente, alterar seu próprio passado, como você o conheceu, pois tempo não é mais algo divorciado de você do que as probabilidades o são.

O passado existiu de maneiras multidimensionais. Você apenas experienciou um passado provável. Mudando este passado em sua mente, agora, em seu presente, você pode mudar não apenas a natureza dele, mas o efeito dele, e não apenas em si mesmo, mas nos outros.

Finja que um evento particular aconteceu que o tenha perturbado grandemente. Imagine em sua mente que isto simplesmente não se apagou, mas foi substituído por outro evento de natureza mais

benéfica. Agora, isto precisa ser feito com grande vivacidade e validade emocional e por muitas vezes. Não é uma auto-decepção. O evento que você escolheu automaticamente será um evento provável, que de fato acontece, embora não seja o evento que você escolha perceber em seu determinado provável passado.

Telepaticamente, se o processo for terminado corretamente, sua idéia também terá afetado qualquer pessoa que estava conectada com o evento original, embora ela possa escolher rejeitá-la tanto quanto aceitar sua versão.

Este não é um livro sobre técnicas; assim, não entrarei profundamente neste método particular, apenas mencionando- o aqui. Porém, se lembre que, de um modo bastante legítimo, muitos eventos que não são fisicamente percebidos ou experienciados são tão válidos quanto aqueles que são, e são, tão reais em seu próprio ambiente invisível psicológico.

Então, em seus termos, há prováveis eventos futuros ilimitados, para os quais agora você está estabelecendo bases. A natureza dos pensamentos e sentimentos que você origina e aqueles que você, habitual ou caracteristicamente , recebe estabelecem um padrão; assim, você escolherá a partir daqueles futuros prováveis, os eventos que fisicamente se tornarão sua experiência.

Por haver interferências astrais e interconexões, é possível para você se sintonizar em um "evento futuro", digamos, de uma natureza infeliz, um evento para o qual você é lançado se continuar em seu curso presente. Um sonho sobre ele, por exemplo, pode lhe amedrontar tanto que você evita o evento e não o vivencia. Nesse

caso, tal sonho é uma mensagem de um eu provável que experienciou o evento.

Assim, uma criança pode receber, num sonho, tais comunicações de um eu futuro provável, de tal natureza que sua vida é completamente modificada. A identidade inteira está sendo agora. Todas as divisões são meramente ilusões, assim um eu provável pode oferecer uma mão de ajuda para outra, e através destas comunicações interiores os vários eus prováveis, em seus termos, começam a entender a natureza de suas próprias identidades. Agora, isto leva a outras aventuras nas quais civilizações inteiras podem estar envolvidas, pois como os indivíduos têm seus destinos prováveis, assim também ocorre com as civilizações, nações e sistemas planetários habitados. Sua terra histórica, como você a conhece, se desenvolveu em muitos modos diferentes e há uma conexão profundamente inconsciente que une todas estas manifestações.

O que você concentra, você cria

Aquilo em que você concentra a atenção e acredita organiza a sua experiência.

Mostra por que ruminar um problema o aumenta, e como crença e atenção moldam o que você vive.

Como aplicar

1. Note em que você se concentra quando um problema aparece.
2. Pergunte que crença está atraindo essa experiência.

Nas palavras de Seth

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 2, 11 DE AGOSTO DE 1980

A abordagem racional, construída em torno desse quadro, insiste que a melhor maneira de resolver um problema é se concentrar nele, projetar os seus efeitos no futuro, ruminar as suas consequências, "encarar os fatos nus e crus de frente".

Isso cria um clima em que o problema se agrava. O intelecto sozinho — ao que parece — precisa lidar não só com o problema de hoje, mas com os seus efeitos nos amanhãs desastrosos que projeta. Essa concentração bem-intencionada, essa determinação de resolver o problema, essa abordagem racional, causa então um sentimento ainda mais profundo de incapacidade. A concentração no problema produz uma espécie de repetição mecânica, um tipo de foco hipnótico repetido.

O intelecto é um grande organizador — em certas linhas, note bem — e por isso, se essa concentração continua, ele começa a organizar as suas percepções e a sua experiência nas mesmas linhas. É uma tentativa equivocada de achar ordem encontrando dados que concordem consigo mesmo. Ele junta provas, então, para sustentar a sua tese, porque a mente racional, como vocês a entendem, precisa ter um motivo aceitável para tudo.

Enquanto isso, é claro, provas perfeitamente sólidas, firmes como rocha, que não se encaixam no quadro vão sendo descartadas, ignoradas, jogadas fora. Elas estão ali, mas não são usadas. Somem como prova, tornam-se inativas. Esse método de resolver problemas, nem preciso dizer, é ruim, e, se alguma coisa, causa muito mais problemas do que resolve.

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

O intelecto, então, ajuda a sua espécie a traduzir os próprios propósitos e intenções naturais — os propósitos e intenções da pessoa natural — para o contexto cultural "adequado", de modo que as capacidades que a pessoa natural possui possam beneficiar a civilização da sua época. Esses propósitos e intenções mudam o mundo, literalmente. As expectativas e intenções do intelecto acionam, de forma espontânea e automática, os mecanismos corporais certos para produzir as interações necessárias com o ambiente, e a sua intenção, expressa por meio do intelecto, dirige a sua experiência do mundo.

Falo aqui do intelecto, para a nossa discussão, mas lembre-se de que ele está amparado por toda parte. Há sistemas de reserva, em outras palavras. Se o intelecto acredita que o mundo é uma ameaça

à existência, essa crença altera as suas intenções e, portanto, a atividade do corpo. As crenças do intelecto funcionam então como sugestões muito fortes, sobretudo quando o intelecto se identifica com essas crenças, de modo que há pouca distância entre ele e as crenças que tem por verdadeiras.

Faço o possível para explicar os aspectos muito práticos das crenças do intelecto e a sua força em atrair experiência para você. Houve um tempo em que vocês dois tinham dificuldade para entender algumas dessas ideias. A relação de vocês, as crenças privadas de cada um sobre o tipo de pessoa que queriam como companheiro, produziu incontáveis ações que levaram, por fim, ao encontro — e, no entanto, tudo aconteceu "muito naturalmente", é claro. As suas crenças colocam você em correspondência com os elementos que provavelmente as confirmarão. Elas tiram da Estrutura 2 todos os ingredientes necessários. Elas provocam nas outras pessoas um comportamento condizente com essas crenças.

Pensamento e emoção viram matéria

Imagem mental com emoção forte vira evento físico, de medo ou de alegria; a intensidade decide a rapidez.

Mostra por que cuidar do que você imagina e sente, já que o mundo físico responde à intensidade.

Como aplicar

1. Note os pensamentos e as imagens que você repete com emoção forte.
2. Troque a imagem de desastre por uma imagem construtiva e otimista.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 5: COMO OS PENSAMENTOS FORMAM A MATÉRIA – PONTOS COORDENATIVOS

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

Esses pontos são como plantas de poder invisíveis, em outras palavras, ativadas quando qualquer sentimento ou pensamento de intensidade suficiente entra em contato. Os pontos, por si só, intensificam qualquer coisa que os ative, de uma maneira bastante

neutra. Isso está altamente simplificado, mas a experiência subjetiva de qualquer consciência é automaticamente expressa como unidades eletromagnéticas de energia. Essas, existem "sob" a gama da matéria física. Elas são, se você preferir, partículas incipientes que ainda não emergiram na matéria.

Estas unidades são emanações naturais de todos os tipos de consciência. Elas são as formações invisíveis, resultado da reação de qualquer tipo de estímulo. Muito raramente elas existem isoladas, mas unidas, sob certas leis. Elas mudam suas forma e pulsação. Sua "duração" relativa depende da intensidade original por trás delas – quer dizer, atrás do pensamento original, da emoção, do estímulo, ou da reação que as trouxeram para o "ser".

Novamente, altamente simplificado, sob certas condições estas unidades se coagulam em matéria. Essas unidades eletromagnéticas de intensidade alta o bastante ativam os pontos coordenados subordinados, dos quais falei. Elas são, no entanto, aceleradas e propulsionadas em matéria muito mais rapidamente, em seus termos, do que unidades de menor intensidade. As moléculas apareceriam tão grandes como planetas para essas unidades. Átomos, e moléculas, e planetas e essas unidades eletromagnéticas de energia são simplesmente manifestações diferentes dos mesmos princípios que trazem as unidades mesmas para o ser. É apenas sua posição relativa, seu foco no espaço aparente e no tempo que faz isso parecer tão improvável.

Cada pensamento, ou emoção, no entanto, existe como uma unidade eletromagnética de energia ou como uma combinação delas sob certas condições e geralmente, com a ajuda desses pontos coordenados, elas emergem para blocos construídos de

matéria física. Este aparecimento na matéria ocorre como um resultado neutro independente da natureza de qualquer pensamento ou emoção. Imagens mentais, acompanhadas por uma forte emoção, são fotocópias sobre as quais aparece um objeto físico correspondente, ou uma condição, um evento, em seus termos. A intensidade de um sentimento, ou de um pensamento, ou de uma imagem mental é, consequentemente, um elemento importante na determinação de sua subseqüente materialização física.

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

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

muito fértil nesse ambiente. Se, por outro lado, seus sentimentos e experiência subjetiva são bem equilibrados, bem otimistas e criativos em termos construtivos, então ela lhe parecerá que você é abençoado com sorte incomum, pois suas suposições agradáveis emergirão rapidamente.

Desejo é ação

No mundo interior, o desejo é ação: ele se realiza sem esforço, e a facilidade é a palavra-chave.

Mostra que o desejo age por si no mundo interior e que a facilidade é o sinal certo.

Como aplicar

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

Nas palavras de Seth

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

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

Um exemplo notável, é claro, é o "trabalho" feito para manter vivas e respirando todas as criaturas, o "trabalho" feito para manter os

planetas em seus lugares, o "trabalho" que se faz para que um evolucionista possa meditar sobre as suas teorias.

Em seu sonho você teve a sensação desse tipo de trabalho, ou de ação. É o poder dado ao mundo, o poder dado à natureza. É a força dirigida da realização de valor. Em outros termos, é claro, é a energia de Tudo O Que É. O problema é que a visão racional da vida separou o ser humano do sentido da sua própria fonte de poder. Quando ele tem um problema, a abordagem racional para resolvê-lo parece ser a única resposta e, muitas vezes, claro, não é resposta nenhuma.

[…]

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

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

mundo interior, você ou o cão podem atravessar a porta sem esforço, porque desejo é ação. Desejo é ação.

No mundo interior, os seus desejos produzem a própria realização, sem esforço. Esse mundo interior e o exterior se cruzam e se entrelaçam. Só parecem separados. No mundo físico, talvez precise passar um tempo, ou as condições talvez precisem mudar, mas o desejo trará os resultados certos. O que importa é a sensação de ausência de esforço. É perfeitamente certo que o intelecto de Ruburt entenda isso e diga, simplesmente: "Isso não é do meu campo. Deixo a solução desse problema onde ela pertence. Aqui vamos usar a abordagem mágica."

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

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

Impulsos e tempo natural

A criatividade segue um tempo natural: valorize cada momento, siga os impulsos e relaxe.

Ajuda a parar de medir cada minuto pela produção e a confiar no ritmo natural da criação.

Como aplicar

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

Nas palavras de Seth

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

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

Tentar encaixar o grande impulso da criatividade no tempo de linha de montagem leva, por si só, a conflitos, insatisfações e frustrações. Se a orientação criativa e mágica correta é mantida em primeiro plano na mente, o resto se ajeita. Você não diz ao eu criativo: "Agora são 7h30. As pessoas estão nas suas linhas de montagem. Eu estou na minha mesa: produza."

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

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

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

atividade que levasse a algo além da repetição mecânica de um ato depois do outro.

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

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

[…]

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

Toda criatura nasce confiando

Confiar é uma forma de raciocínio: mostra que você sabe, desde o início, que é amparado.

Ajuda a confiar no corpo e no raciocínio natural, em vez de tentar dirigir tudo com o intelecto.

Como aplicar

1. Confie na vida e no apoio do seu próprio ser.
2. Declare a sua intenção e tire a pressão do corpo.

Nas palavras de Seth

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 8, 3 DE SETEMBRO DE 1980

A mente humana é, na verdade, mais um processo. Não é uma coisa completa, como um braço ou uma perna, mas uma relação e um processo. Esse processo tem a sua fonte naquilo que só posso chamar de "raciocínio natural".

Por exemplo, você recebe, ao nascer, muito mais conhecimento do que imagina. Não falo só de informação genética, como vocês a entendem, mas de um processo de raciocínio natural e, ao mesmo tempo, intuitivo, que resulta das relações entre todas as partes do corpo. É esse tipo de "raciocínio" que é a fonte de onde o pensamento emerge, e vocês podem pensar nele como raciocínio mágico.

Toda criatura nasce confiando.

Não existe instinto assassino, com as implicações e o sentido que o ser humano dá a esse termo. Em níveis quase impossíveis de descrever a vocês na vida adulta, todos os bebês, por exemplo, sabem que nasceram nos nichos ambientais que lhes convêm e em nenhum outro — [que são] feitos sob medida para as suas necessidades. Em geral é possível ver, de modo superficial, como os animais em "condições naturais" se encaixam tão perfeitamente nos seus ambientes que as suas necessidades, desejos e equipamentos se encontram e se fundem com as características do ambiente. Não é nem de longe tão fácil ver que o mesmo vale para o ser humano e o seu ambiente mental e físico, a sua cidade, o seu país ou a sua cultura, mas o bebê confia desde o primeiro instante.

Vocês talvez não considerem a confiança um atributo ligado ao raciocínio, mas ela é, sim, pois representa a compreensão inata da criatura sobre o apoio de que foi dotada. A pessoa natural ainda sente essa confiança. Há muitos livros escritos sobre conhecimento oculto, ou conhecimento mágico. A maioria está cheia de distorções, mas todos são tentativas de descobrir o raciocínio mágico natural do ser humano. Falarei mais sobre esse assunto adiante.

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 9, 8 DE SETEMBRO DE 1980

O corpo não é uma ferramenta para fazer a sua vontade mental. O seu corpo é uma expressão mental materializada fisicamente. Mais melhoras estão de fato ocorrendo agora mesmo e, enquanto a atitude de Ruburt continuar a melhorar, você pode esperar esse progresso — pois, repito, o corpo é perfeitamente capaz de se curar por completo, e com muito mais facilidade do que você lhe atribui.

Ruburt não precisou fazer nada de especial, de natureza consciente, por exemplo, a não ser declarar as suas intenções, e os mecanismos de cura do corpo se aceleraram de imediato. Isso porque ele começou a tirar a pressão, por assim dizer, e a entender de verdade as capacidades e os limites da mente racional na sua relação com o corpo.

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 17, 15 DE OUTUBRO DE 1980

Fim da sessão. Uma pequena nota, mais uma vez, para o nosso amigo: que confie no grande poder do universo que forma a sua própria imagem, que confie na sua espontaneidade e nos impulsos naturais do seu corpo para o relaxamento, o movimento e a criatividade, como se mostram nos seus próprios ritmos.

Seth: conhecimentos que expandem

Quem você é além do corpo e do tempo, nas palavras do Seth.

Você é mais que o corpo

Você não é carne e osso por acaso: um eu interior forma o corpo e conhece cada célula.

Mostra que existe em você uma parte consciente e profunda, muito além do eu que cozinha e trabalha.

Nas palavras de Seth

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

A consciência é um modo de perceber as várias dimensões da realidade. A consciência, como você a conhece, é altamente especializada. Os sentidos físicos lhe permitem perceber o mundo tridimensional e, ainda pela mesma natureza, podem inibir a percepção de outras dimensões igualmente válidas. A maioria de vocês se identifica com seu eu diário fisicamente orientado. Vocês não pensariam em se identificar com uma porção de seu corpo e ignorar todas as outras partes e, ainda assim, você está fazendo a mesma coisa quando imagina que o eu-egoísta carrega o fardo de sua identidade.

Estou lhe falando que você não é uma bolsa cósmica de ossos e carne, jogados juntos através de alguma mistura de elementos e de substâncias químicas. Estou lhe falando que sua consciência não é um produto ígneo, formado mera e acidentalmente pelo trabalho interativo de componentes químicos. Você não é um ramo abandonado de matéria física, nem sua consciência está destinada a desaparecer como uma lufada de fumaça. Ao invés disso, você forma o corpo físico que você conhece num nível profundamente

inconsciente com grande discriminação, milagrosa clareza e o íntimo conhecimento inconsciente de cada célula que compõe essa formação. Isso não tem um significado simbólico.

Agora, por causa de sua mente consciente, como você a pensa, você não está consciente dessas atividades, você não se identifica com essa porção interior de si mesmo. Você prefere se identificar com a parte de você que olha a televisão, ou cozinha, ou trabalha – a parte de você que você acha que sabe o que está fazendo. Mas essa porção, aparentemente inconsciente de você mesmo é muito mais instruída, e toda sua existência física depende do funcionamento regular dela.

Esta porção está consciente, atenta, alerta. É você, muito focado em sua realidade física, que não escuta à sua voz, que não entende que ela é a grande força psicológica de qual seu eu fisicamente orientado brota.

Chamo a esta, aparentemente, inconsciência de "ego interior", pois ele dirige as atividades internas. Ele correlaciona a informação que é percebida, não através dos sentidos físicos, mas através de outros canais interiores. É o observador interno da realidade que existe além da tridimensionalidade. Ele carrega em si a memória de cada uma de suas existências passadas. Ele olha para as dimensões subjetivas que são, literalmente, infinitas, e a partir dessas dimensões subjetivas todas as realidades objetivas fluem.

Todas as informações necessárias lhe são dadas através desses canais interiores e as inacreditáveis atividades interiores ganham lugar diante de você, como o levantar de um dedo, o fechar de uma pálpebra, ou a leitura dessa sentença nessa página. Esta porção de

sua identidade é totalmente clarividente e telepática, de forma que você é advertido de desastres antes que ocorram, aceite você, ou não, a mensagem de forma consciente, e toda a comunicação ganha espaço muito antes de uma palavra ser falada.

O "ego exterior" e o ego interno operam juntos; um, lhe permitindo manipular o mundo que você conhece; outro, trazendo-lhe essas percepções interiores delicadas, sem as quais a existência física não seria mantida.

Há uma porção de você, porém, a identidade mais profunda, que forma a ambos, o ego interno e o ego externo, que decidiram que você seria um ser físico neste lugar e tempo. Este é o âmago de sua identidade, a semente psíquica da qual você brotou, a personalidade multidimensional da qual você é parte.

Sua alma é você mesmo

A alma não é algo que você tem: é você, viva, em mudança, criando o tempo todo.

Troca a ideia de alma como objeto guardado pela de um eu vivo, que cresce agora e não se perde.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 6: A ALMA E A NATUREZA DE SUA PERCEPÇÃO

Primeiro, uma alma não é algo que você tenha. Ela é algo que você é. Normalmente uso o termo "entidade", ao invés do termo "alma", simplesmente porque esses conceitos errôneos não são particularmente relacionados à palavra "entidade" e suas conotações são menos religiosas em termos de sentido organizacional.

O problema é que normalmente você considera a alma, ou entidade, como uma coisa finda, estática, que lhe pertence mas que não é você. A alma ou entidade – em outras palavras, sua mais intima e poderosa identidade interior está e precisa estar sempre mudando. Não é algo, no entanto, como uma peça de herança apreciada. É viva, responsiva, curiosa. Ela forma a vividez e o mundo que você conhece e ela está num estado de vir a ser. Agora, na realidade tridimensional na qual seu ego tem seu foco principal, vir a ser pressupõe chegada, ou um destino – um final para o qual existe o estado de vir a ser. Mas a alma, ou entidade, tem sua existência basicamente em outras dimensões e nelas a completude não depende da chegada a nenhum ponto, espiritual, ou ao contrario.

A alma, ou entidade, está sempre num estado de fluxo, ou de aprendizado, e de desenvolvimentos que têm a ver com a experiência subjetiva mais do que com o tempo ou espaço. Isso não é tão misterioso quanto possa soar. Cada um de meus leitores joga um jogo no qual a consciência egotista do eu finge não saber o que o eu completo definitivamente sabe. Considerando que o ego é definitivamente uma parte do eu completo, então necessariamente ele deve estar basicamente atento a tal conhecimento. Em seu intenso foco na realidade física, porém, finge não saber, até que se sinta capaz de utilizar a informação em termos físicos.

[…]

É apenas porque você tem uma concepção altamente limitada de sua própria entidade que você insiste na quase estéril singularidade. Há milhões de células em seu corpo, mas você chama seu corpo de uma unidade e o considera seu mesmo. Você o forma, de dentro para fora e, ainda assim, você o forma de substancia viva e cada partícula mínima tem sua própria consciência de vida. Há partículas de matéria e a esse respeito há partículas de consciência, individuais cada uma delas, com seu próprio destino, habilidades e potenciais. Não há limitações para sua própria entidade; consequentemente, como sua entidade, ou alma, teria fronteiras, se fronteiras fechariam-na e lhe negariam a liberdade?

Geralmente parece que a alma é pensada como uma pedra preciosa, a ser apresentada, finalmente, como um presente para Deus, ou considerada como algumas mulheres costumavam considerar suas virgindades – algo altamente premiado que precisa ser perdido; a perda disso, significando como um bom presente

para quem recebe. Em muitas filosofias esse tipo de idéia ainda é retida – a alma retornando para um doador primário, ou sendo dissolvida no estado nebuloso de algum lugar entre ser e não ser. Porém, a alma é, em primeiro lugar, criativa. Ela pode ser discutida a partir de muitos pontos de vista. Suas características podem ser dadas até certo ponto e, realmente, a maioria de meus leitores encontraria essas características por si mesmos se eles estivessem altamente motivados o bastante e se essa fosse sua principal preocupação. A alma, ou entidade, é a mais altamente motivada, a mais altamente energizada e a mais potente unidade de consciência conhecida em qualquer universo. É energia concentrada num nível bastante inacreditável para você. Ela contém potenciais ilimitados, mas ela precisa trabalhar sua própria identidade e formar seus próprios mundos. Dentro de si ela carrega o fardo de todo o ser. Com ela estão os potenciais de personalidade além de sua compreensão. Lembre-se, isso é sua própria alma, ou entidade, da qual estou falando, bem como da alma ou entidade em geral. Você é uma manifestação de sua própria alma. Quantos de vocês quereriam limitar sua realidade, toda sua realidade, à experiência que agora você conhece? Você faz isso quando imagina que seu eu atual é sua personalidade inteira, ou insiste em que sua identidade seja mantida inalterada através da infinita eternidade. Tal eternidade realmente estaria morta.

[…]

Você pode descobrir o que a alma é agora, portanto. Ela não é algo esperando por você em sua morte, tampouco algo que você precisa salvar ou remir, e ela também não é algo que você possa perder. O termo “perder ou salvar sua alma” tem sido grosseiramente mal

interpretado e distorcido, pois ela é a sua parte que realmente é indestrutível. Entraremos nesse assunto particular numa parte do livro onde falamos sobre religião e o conceito deus.

[…]

Agora, infelizmente, seria muito mais fácil simplesmente lhe dizer que sua individualidade continua a existir e deixar por isto. Embora isso compusesse uma parábola bastante razoável, foi dito dessa forma particular antes e há perigos na mesma simplicidade do conto. A verdade é que a personalidade que você é agora e a personalidade que você tem sido e será – nos termos em que você entende "tempo" –, todas essas personalidades são manifestações da alma, de sua alma.

Sua alma então, a alma que você é – a alma de quem você é parte – essa alma é um fenômeno muito mais criativo e miraculoso do que você previamente supôs. E quando isso não é claramente entendido, e quando o conceito é enfraquecido em causa da simplicidade, como mencionado anteriormente, então a intensa vitalidade da alma nunca pode ser entendida. Sua alma, então, possui a sabedoria, a informação e o conhecimento que é parte da experiência de todas essas outras personalidades; e você tem dentro de si o acesso a essa informação, mas apenas se você percebe a verdadeira natureza de sua realidade. Deixe-me enfatizar novamente que essas personalidades existem independentemente uma da outra e são partes da alma, e cada uma delas é livre para criar e se desenvolver.

As vidas acontecem ao mesmo tempo

O tempo em fila é um acordo do cenário; as suas vidas existem todas de uma só vez.

Mostra por que passado e futuro não estão trancados: o tempo em sequência é suposição, não fato.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 4: DRAMAS REENCARNACIONAIS

Seu próprio ambiente inclui bem mais do que você pode supor. Anteriormente eu me referi a seu ambiente em termos de existência física diária e circunstâncias às quais você está presentemente conectado. Na verdade, você está ciente de muito pouco de seu amplo e extenso ambiente. Considere seu eu presente como um ator em uma peça; uma difícil e nova analogia, mas adequada. A cena é estabelecida no século vinte. Você cria as propriedades, os cenários, os temas; de fato, você escreve, produz e atua em toda a produção – você e qualquer outro indivíduo que atua na peça. Você está tão focado em seus papéis, no entanto, tão intrigado pela realidade que criou, tão entranhado nos problemas, nos desafios, nas esperanças e aflições de seus papéis particulares que esqueceu que eles são suas próprias criações. Esse drama intensamente comovente, com todas as suas alegrias e tragédias, pode ser comparado à sua vida presente, seu ambiente presente, ambos, individuais e em massa.

Mas há outras peças acontecendo simultaneamente, nas quais você tem uma parte a atuar. Essas, têm seus próprios cenários, suas próprias propriedades. Elas ganham lugar em diferentes períodos

de tempo. Uma pode ser chamada "A vida no século vinte A.D". Outra pode ser chama "Vida no século dezoito", ou "Nos anos 500 A.C", ou "No ano 3000 D.C.". Você também cria essas cenas e atua nelas. Essas peças também representam seu ambiente, o ambiente que cerca toda sua personalidade.

Entretanto, estou falando de sua porção que está tomando parte nessa parte desse período particular; e essa porção particular de toda sua personalidade está focada nesse drama, no qual você não está ciente dos outros em que você também representa um papel. Você não entende sua própria realidade multidimensional; portanto, ela parece estranha ou inacreditável quando eu lhe digo que você vive muitas existências de uma única vez. É difícil para você se imaginar estando em dois lugares ao mesmo tempo, muito menos em dois, ou mais lugares, ou em séculos.

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 referencia 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 ás 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 idéia 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.

Então, você é forçado a focar intensamente sobre as ações que pratica. Agora, esses vários jogos, esses pedaços periódicos de criatividade representam o que você chamaria de vidas reencarnatórias.

Todas elas existem basicamente de uma só vez. Aqueles que ainda estão envolvidos nesse seminário altamente complicado e passional, chamado existências reencarnatórias, acham difícil ver além delas. Alguns, descansando entre as produções, como foram, tentam se comunicar com aqueles que ainda estão representando suas partes no jogo; mas eles mesmos estão à deriva, por assim dizer, e podem ver apenas muito distantemente.

As cenas parecem tomar lugar uma após outra, e essas comunicações parecem intensificar a falsa idéia de que o tempo é uma série de momentos, acontecendo em uma linha singular a partir de um começo inconcebível para algum final, igualmente inconcebível.

Você vive no meio de probabilidades

Cada escolha sua é uma entre muitas possibilidades reais, e todas estão em você e ao seu redor.

Ajuda a ver as decisões não tomadas, os sonhos e as ideias que chegam como parte de um mesmo mar.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 16: SISTEMAS PROVÁVEIS, HOMENS E DEUSES

Probabilidades são uma porção sempre presente de seu ambiente psicológico invisível. Você existe no meio de um sistema provável de realidade. Não é algo à parte de você. Até certo ponto é como um mar no qual você tem seu ser atual. Você está nele e ele está em você.

Ocasionalmente , nos níveis de superfície da consciência, você pode imaginar o que teria acontecido se você tivesse tomado outras decisões além das que tomou, escolhido parceiros diferentes, por exemplo, ou morado em outras partes do país.

Você pode imaginar o que teria acontecido se tivesse enviado uma carta importante, que decidiu não enviar, e apenas em tal imaginação você questiona a natureza das probabilidades. Mas há profundas conexões entre você mesmo e todos aqueles indivíduos com quem você teve uma relação e com quem você esteve envolvido em profundas decisões. Estes não são nebulosos. Eles são interconexões psicológicas profundas que ligam você uns aos outros, particularmente na estrutura telepática, embora isto possa estar sob a consciência normal. As conexões físicas irrealizadas que

poderiam ocorrer, mas que não ocorreram, são trabalhadas em outras camadas da realidade.

O ambiente invisível dentro de sua mente não é tão solitário quanto você possa pensar e seu aparente isolamento interior é provocado pela persistência da guarda do ego. Ele não vê razão, por exemplo, pelo qual você deva ser informado do que ele não considera pertinente na atividade diária.

Não gosto da frase “avançar", contudo, em seus termos, “avançar” como uma consciência é vir a ser mais e mais consciente destas outras materializações de sua própria identidade. Os eus prováveis estão ganhando consciência dos outros eus prováveis e percebendo que todos são várias manifestações da identidade verdadeira. Eles não estão "perdidos", enterrados ou negados em algum super eu, sem livre vontade, auto-determinado ou auto-individualizado. Ao contrário, a identidade é o que eles são, com plena liberdade para expressar todas as prováveis ações e desenvolvimentos, ambos nesta realidade e nas outras que você não conhece.

Quando você se sente lendo este livro em seu momento presente no tempo, você está posicionado no centro de uma rede cósmica de probabilidades que é afetada por seu mais leve ato mental ou emocional.

Portanto, seus pensamentos e emoções seguem adiante, a partir de você, não apenas em todas as direções físicas, mas em direções que são bastante invisíveis para você, aparecendo em dimensões que você, presentemente, não entenderia.

Agora, você também é o receptor de outros sinais vindos de outras probabilidades que estão conectadas com você mesmo, mas você

escolhe aqueles das ações prováveis que você quer tornar reais ou físicas, em seu sistema, como os outros também têm a liberdade de escolher em seus [deles] sistemas.

Então, você origina idéias e as recebe, mas você não é forçado a atualizar atos prováveis irrealizados que vêm a você de outros eus prováveis. Agora, há uma atração natural entre você mesmo e outros eus prováveis, conexões eletromagnéticas relacionadas com propulsões simultâneas de energia. Por isso, quero dizer energia que aparece simultaneamente, ambas para você e para eus prováveis em outras realidades; conexões psíquicas relacionadas com uma reação singular, simpática, emocional e uma conexão que se mostra muito fortemente no estado de sonho.

Naquele estado, com as funções do ego um pouco acalmadas, há um pouco de comunicação considerável entre várias porções da identidade inteira. Em sonhos você pode ter um olhar rápido de estradas prováveis que você poderia ter seguido. Você pode pensar que estas são fantasias, mas ao invés disso, você pode estar percebendo um quadro legítimo de eventos que aconteceram em outro sistema de probabilidades.

Um evento pode ser atualizado por mais de um eu provável, porém, e você se assemelhará a alguns eus prováveis mais do que a outros. Como você está envolvido psicologicamente numa gestalt complexa como esta e como as conexões mencionadas anteriormente existem, você pode se beneficiar até certo ponto das habilidades e conhecimentos possuídos por estas porções prováveis de sua personalidade.

Seth: práticas

Os exercícios que o Seth deu para ver as próprias crenças e mudar a experiência.

Sinta a fonte de poder

Um exercício curto para sentir a energia da vida irradiando por todo o corpo e além dele.

Como fazer

1. Feche os olhos.
2. Sinta dentro de você a fonte de poder de onde vêm a respiração e as forças da vida.
3. Sinta esse fluxo sair por todo o corpo, pelas pontas dos dedos das mãos e dos pés e pelos poros, em todas as direções, com você no centro.
4. Imagine os raios atravessando as nuvens acima e o centro da terra abaixo, até os alcances mais distantes do universo.
5. Se não vier de primeira, tente de novo: para alguns leva mais tempo.

Nas palavras de Seth

SETH FALA, CAPÍTULO 6: A ALMA E A NATUREZA DE SUA PERCEPÇÃO

Agora, não há nenhum sistema fechado na realidade. Em seu sistema físico a natureza de suas percepções limita sua idéia de realidade até certo ponto, porque você, propositalmente, decide focar dentro de um determinado "local". Mas, falando basicamente, a consciência nunca pode ser um sistema fechado, e todas as barreiras de tal natureza são ilusão. Então, a própria alma não é um sistema fechado. Porém, quando você considera a alma, você normalmente pensa nela em tal luz – inalterável, uma fortaleza

física ou espiritual. Mas fortalezas não apenas mantém invasores distantes, elas também impedem a expansão e o desenvolvimento. Há muitos assuntos aqui muito difíceis de expressar em palavras, pois você é tão temeroso de seu senso de identidade que resiste à idéia de que a alma, por exemplo, é um sistema espiritual aberto, um poço de energia de criatividade que se lança em todas as direções – e, ainda, é realmente este o caso.

Digo-lhe isto, e ao mesmo tempo o lembro de que sua personalidade presente nunca é perdida. Agora, outra palavra para a alma é entidade. Veja, não é uma simples questão de lhe dar uma definição de uma alma ou entidade, para, ao menos, ter um vislumbre, em termos lógicos, de que você a entenderia em termos espirituais, psíquicos e eletromagnéticos, e entendesse a natureza básica da consciência, bem como da ação. Mas você pode, intuitivamente, descobrir a natureza da alma, ou entidade, e de muitos modos o conhecimento intuitivo é superior a qualquer outro tipo.

Uma condição prévia para tal compreensão intuitiva da alma é o desejo de alcançá-la. Se o desejo for bastante forte, então você será conduzido automaticamente a experiências que resultarão em conhecimento vívido, inconfundivelmente subjetivo. Há métodos que o permitirão fazer isto, e eu lhe darei alguns mais ao fim deste livro.

Por agora, eis um exercício bastante efetivo, mas simples. Feche seus olhos após de ter lido este capítulo neste ponto, e tente sentir dentro de você a fonte de poder da qual sua própria respiração e forças de vida vêm. Alguns de você farão isto com sucesso na primeira tentativa. Outros podem levar mais tempo. Quando você

sentir dentro de si mesmo essa fonte, então tente sentir este fluxo de poder externo através de todo o seu ser físico, através das pontas dos dedos das mãos e dos pés, através dos poros de seu corpo, em todas as direções, com você mesmo como centro.

Imagine os raios seguindo através das nuvens acima e através do centro da terra, abaixo, estendendo-se até mesmo para alcances mais distantes do universo.

Agora, não quero dizer que esse seja um exercício meramente simbólico, pois embora ele possa começar com a imaginação, ele é baseado em fatos e as emanações de sua consciência e a criatividade de sua alma alcançam o externo realmente dessa maneira. O exercício lhe dará alguma idéia da verdadeira natureza, criatividade e vitalidade da alma, a partir da qual você pode tirar sua própria energia e da qual você é uma porção individual e única. Esta discussão não tem a intenção de ser uma apresentação esotérica com um pouco de sentido prático em sua vida diária. O fato é que enquanto você mantém conceitos limitados de sua própria realidade, então você não pode praticamente tirar vantagem de muitas habilidades que são suas; e embora você tenha um conceito limitado da alma, em certo ponto você se priva da fonte de seu próprio ser e da criatividade.

Encontre o seu tom de sentimento

Leva você de volta ao centro do seu ser, onde a sensação é de segurança.

Como fazer

1. Sente-se em silêncio e feche os olhos.
2. Tente sentir dentro de si os tons de sentimento profundos.
3. Não dê nome, não pergunte se está certo e não use critério alheio.
4. Fique o tempo que quiser.
5. Repita sempre que estiver nervoso ou aflito.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 613 E 614

Basicamente, você cria a sua experiência através das suas crenças sobre si mesmo e sobre a natureza da realidade. Outra forma de entender isso é perceber que você cria as suas experiências através das suas expectativas. Os seus tons de sentimento são as suas atitudes emocionais diante de si mesmo e da vida em geral, e eles em geral governam as grandes áreas da experiência.

Eles dão a coloração emocional geral que caracteriza o que acontece com você. Você é o que acontece com você. Os seus sentimentos emocionais costumam ser passageiros, mas por baixo deles há certas qualidades de sentimento só suas, como acordes profundos de uma música. Enquanto os seus sentimentos do dia a dia sobem e descem, esses tons de sentimento característicos estão por baixo.

Às vezes eles sobem à superfície, mas em ritmos longos e amplos. Você não pode chamá-los de negativos ou positivos. São, em vez disso, tons do seu ser. Representam a porção mais interior da sua experiência. Isso não quer dizer que estejam escondidos de você, ou que devam estar. Quer dizer apenas que representam o núcleo a partir do qual você forma a sua experiência.

Se você passou a ter medo da emoção, da expressão do sentimento, ou se lhe ensinaram que o eu interior não passa de um depósito de impulsos incivilizados, talvez tenha o hábito de negar esse ritmo profundo. Pode tentar agir como se ele não existisse, ou até tentar refutá-lo; é como tentar nadar rio acima contra uma forte correnteza...

O tom de sentimento é, então, o movimento e a fibra - a madeira - da porção da sua energia dedicada à sua experiência física. Agora ele flui para aquilo que você é como ser físico e materializa você no mundo das estações, do espaço, da carne e do tempo. A sua fonte, porém, é bem independente do mundo que você conhece.

Quando você aprende a sentir o seu próprio tom interior, fica ciente do poder, da força e da durabilidade dele, e pode, até certo ponto, acompanhá-lo rumo a realidades mais profundas da experiência.

Suas crenças podem ser como cercas que cercam você.

Você precisa primeiro reconhecer a existência dessas barreiras - precisa vê-las, ou nem perceberá que não é livre, simplesmente porque não verá além das cercas. (Muito positivamente.) Elas representarão os limites da sua experiência.

Há uma crença, porém, que destrói as barreiras artificiais à percepção, uma crença que se expande e fura automaticamente as ideias falsas e inibidoras.

Agora, separadamente:

O Eu Não Tem Limites.

Essa afirmação é um fato. Ela existe quer você acredite nela, quer não. Seguindo esse conceito, vem outro:

Não Existem Fronteiras nem Separações do Eu.

As que você experimenta são resultado de crenças falsas. Depois disso vem a ideia que já mencionei:

Você Cria a Sua Própria Realidade.

Para entender a si mesmo e o que você é, você pode aprender a experimentar-se diretamente, à parte das suas crenças sobre si mesmo. Agora, o que eu gostaria que cada leitor fizesse é sentar-se em silêncio. Feche os olhos. Tente sentir dentro de si os tons de sentimento profundos de que falei antes (na 613ª sessão, no Capítulo Um). Isso não é difícil de fazer.

Saber que eles existem vai ajudá-lo a reconhecer os ritmos profundos dentro de você. Cada pessoa sentirá esses tons à sua maneira, por isso não se preocupe com como eles devem ser sentidos. Apenas diga a si mesmo que eles existem, que são compostos das grandes energias do seu ser feitas carne.

Depois deixe-se experimentar. Se você está habituado a termos como meditação, tente esquecer o termo durante este procedimento. Não use nome nenhum. Liberte-se de conceitos e

experimente o ser de si mesmo e o movimento da sua própria vitalidade. Não pergunte: 'Está certo? Estou fazendo do jeito certo? Estou sentindo o que devia sentir?' Este é o primeiro exercício do livro para você. Você não deve usar critérios alheios. Não há padrões além dos seus próprios sentimentos.

Não se recomenda um tempo determinado. Isto deve ser uma experiência agradável. Aceite o que acontecer como algo unicamente seu. O exercício vai pôr você em contato consigo mesmo. Vai devolvê-lo a você. Sempre que estiver nervoso ou aflito, tire alguns instantes para sentir esse tom de sentimento dentro de você, e você se encontrará centrado no seu próprio ser, seguro. Quando já tiver tentado este exercício várias vezes, sinta então esses ritmos profundos saírem de você em todas as direções, como de fato saem. Eletromagneticamente, eles se irradiam através do seu ser físico; e, de maneiras que espero explicar mais adiante, formam o ambiente que você conhece, assim como formam a sua imagem física.

Eu disse que o eu não tem limites, mas com certeza você acha que o seu eu termina onde a sua pele encontra o espaço, que você está dentro da sua pele. No entanto, o seu ambiente é uma extensão do seu eu; é o corpo da sua experiência, coalescido em forma física. O eu interior forma os objetos que você conhece com a mesma certeza e o mesmo automatismo com que forma o seu dedo ou o seu olho.

O seu ambiente é o quadro físico dos seus pensamentos, emoções e crenças tornado visível. Como os seus pensamentos, emoções e crenças se movem pelo espaço e pelo tempo, você afeta, portanto, condições físicas separadas de você.

Descubra as suas crenças conscientes

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.

Como no caso de Andrea, 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 neste livro 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.

Troque a crença pelo seu oposto

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.

Use a hipnose natural

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.

Descubra o seu ponto de poder

Devolve o poder ao presente, o único ponto de onde passado e futuro mudam.

Como fazer

1. Sente-se com os olhos bem abertos e olhe ao redor.
2. Perceba que este momento é o seu ponto de poder.
3. Concentre-se no que você quer, sem sentir conflito com o que tem.
4. Use esse poder do presente para escolher a probabilidade que você quer.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 656, P. 292

Você pode mudar o quadro da sua vida a qualquer momento, se perceber que ele é apenas o único retrato de si mesmo que você criou entre um número ilimitado de retratos prováveis. O aspecto peculiar dos seus retratos prováveis ainda será característico de você, e de mais ninguém. As capacidades, forças e variantes que você quer atualizar já estão latentes, em seus termos, e à sua disposição. Suponha que você esteja doente e deseje saúde. Se entender a natureza das probabilidades, não precisará fingir que ignora a sua situação atual. Você a reconhecerá, em vez disso, como uma realidade provável que você materializou fisicamente. Tomando isso como certo, você começará então o processo necessário para trazer à experiência física uma probabilidade diferente.

Você fará isso concentrando-se no que quer, mas sem sentir conflito entre isso e o que tem, porque um não contradirá o outro; cada um será visto como um reflexo da crença na vida diária. Assim como levou tempo para construir a sua imagem atual, com seus aspectos doentios, pode levar tempo para mudar esse quadro. Mas concentrar-se na situação doente de agora só vai prolongá-la. Ponto.

Cada condição é tão real ou irreal quanto a outra. Qual você? Qual mundo? Você tem a sua escolha, em linhas gerais, dentro de certas estruturas que escolheu como parte da sua condição de criatura. O passado, como você pensa nele, e o subconsciente, também como você pensa nele, têm pouco a ver com a sua experiência presente, fora as suas crenças sobre eles. O passado contém, para cada um de vocês, alguns momentos de alegria, força, criatividade e esplendor, e também episódios de infelicidade, talvez de desespero, turbulência e crueldade. As suas convicções presentes agirão como um ímã, ativando todas essas questões do passado, felizes ou tristes. Você escolherá, dentro da sua experiência anterior, todos os acontecimentos que reforçam as suas crenças conscientes e ignorará os que não reforçam; estes podem até parecer inexistentes.

Como foi mencionado neste livro (no Capítulo Quatro, por exemplo), as memórias que surgem ativam então os mecanismos do corpo, fundindo passado e presente num quadro de algum modo harmonioso. Isso quer dizer que as peças se encaixarão, sejam alegres ou não.

Essa união do passado com o presente, nesse contexto, predispõe você a acontecimentos futuros semelhantes, pois você se preparou

para eles. A mudança, agora, altera de forma bem prática tanto o passado quanto o futuro. Para você, por causa da sua organização neurológica, o presente é obviamente o único ponto a partir do qual passado e futuro podem ser mudados, ou em que a ação se efetiva.

Não estou falando de forma simbólica. Nos termos mais íntimos, o seu passado e o seu futuro são modificados pelas suas reações presentes. Ocorrem alterações dentro do corpo. Circuitos do sistema nervoso são mudados, e energias que você não entende buscam novas conexões em níveis bem mais profundos, muito além da consciência. As suas crenças presentes governam a atualização dos acontecimentos. Criatividade e experiência estão sendo formadas momento a momento por cada indivíduo.

Você precisa entender que o seu presente é o ponto em que a carne e a matéria encontram o espírito. Portanto, o presente é o seu ponto de poder na sua vida atual, como você pensa nela. Se você atribui mais força ao passado, vai se sentir ineficaz e negar a si mesmo a sua própria energia.

Como exercício, sente-se com os olhos bem abertos, olhando ao redor, e perceba que este momento representa o ponto do seu poder, através do qual você pode afetar tanto os acontecimentos passados quanto os futuros.

O presente que você vê à sua frente, com a sua experiência física íntima, é o resultado da ação em outros presentes como este. Não se deixe intimidar, portanto, pelo passado nem pelo futuro. Não há necessidade alguma de que os aspectos indesejáveis da sua

realidade atual sejam projetados no futuro, a menos que você use o poder do presente para fazer isso.

Se você aprender a captar esse sentimento de poder agora, poderá usá-lo com grande eficácia para alterar a sua situação de vida do modo que escolher - de novo, dentro dos limites definidos pela sua condição de criatura. Se você nasceu sem um membro, por exemplo, o seu poder no presente não pode regenerá-lo automaticamente nesta vida, embora, em outros sistemas de realidade, você de fato possua esse membro.

Troque as provas que você junta

Treina a mente a juntar provas do que melhora, não só do que dói, e a aumentar os bons momentos.

Como fazer

1. Note quando você junta provas só a favor do problema.
2. Lembre a si mesmo que não vai se preocupar hoje com o amanhã.
3. Junte, com o intelecto, provas de uma experiência mais benéfica.
4. Concentre a atenção nos períodos em que o humor está bom, sem se repreender pelos ruins.

Nas palavras de Seth

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 2, 11 DE AGOSTO DE 1980

Você muda o seu ponto de foco. Você muda o que considera significativo. Esta sessão nos leva ao início de uma discussão sobre a abordagem mágica da vida, da solução de problemas. Espero destacar o que fazer, e não o que não fazer, embora às vezes eu precise deixar clara a distinção.

Se você entender esta sessão por completo, e se tiver a intenção de realmente mudar a sua orientação, então o clima em que ocorrem as mudanças desejadas será criado automaticamente.

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

Não existem métodos mágicos, apenas métodos naturais, que vocês usam o tempo todo, embora em certos casos os usem para crenças que tomam por verdades, quando são, na verdade, suposições defeituosas. Um pequeno exemplo — que, aliás, Ruburt finalmente percebeu, mas que é um belo caso de métodos naturais. Ele o usou lindamente, embora os resultados não tenham sido agradáveis no início. Mostra também o crescente entendimento de Ruburt:

Ele ouviu ontem a previsão do tempo de amanhã, gemeu, pensou numa temperatura de 90 graus Fahrenheit, muito desconfortável, e [se] imaginou péssimo de calor. De fato, começou a sentir mais calor. Num instante lembrou-se de dias anteriores de desconforto e, no momento seguinte, projetou-os para o fim de semana. Sentiu-se encurralado. No meio desse processo tentou se segurar, mas acreditava que o corpo dele não aguentava o calor — e essa crença pesou mais que a intenção de mudar os pensamentos, que por isso continuaram voltando por cerca de dez minutos.

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

A sua experiência seguirá a sua concentração, a sua crença e a sua expectativa. A mente é uma grande discriminadora. Ela pode usar

o raciocínio para produzir quase qualquer experiência possível dentro do seu quadro.

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 15, 1º DE OUTUBRO DE 1980

Um ponto importante, de novo, é lembrar que em qualquer dia o humor dele é muitas vezes excelente por longos períodos. Ele deve concentrar a atenção nesses períodos, e não nos períodos em que está para baixo ou aborrecido, repreendendo-se por essas reações. Assim, os bons humores ficam mais longos. Aumentam. Tornam-se significativos. Dessa forma ele descobrirá o que promove esses bons humores. Mais adiante terei algo a dizer sobre o que chamarei de "a hipótese diária", pois cada pessoa tem uma hipótese diária — que pode ser bem diferente, digamos, numa sexta-feira e numa segunda. Você constrói a sua experiência diária em parte por meio dessas hipóteses de trabalho.

Troque a imagem negativa por outra boa

Corta o hábito de projetar o pior no futuro, trocando cada imagem negativa por uma boa.

Como fazer

1. Ao ver uma imagem negativa na mente, apague-a de imediato.
2. Troque-a por uma imagem construtiva e clara.
3. Repita em toda ocasião.
4. Diga a si mesmo: só vou reagir a sugestões construtivas.

Nas palavras de Seth

AS PRIMEIRAS SESSÕES, LIVRO 1, SESSÕES 262 E 332

Em períodos ruins ele fica quase totalmente vulnerável à sugestão negativa, de modo que ela opera através do seu próprio sistema psíquico e físico. Ele deveria então dar a si mesmo, com frequência, a seguinte sugestão: Só vou reagir a sugestões construtivas. Você pode fazer uma pausa e continuaremos.

Agora, escute-me. Quando você se vir diante de imagens negativas na sua mente, projetando-as no futuro, deve apagar mentalmente essa imagem de imediato e substituí-la por uma imagem construtiva, vendo-se, por exemplo, no comando de uma sala bem organizada.

Isso deve ser feito imediatamente, em toda ocasião e em toda circunstância. Este exercício apagará, de fato, a imagem negativa anterior.

Você deve apagar mentalmente a imagem negativa, por exemplo. Se você pensa que amanhã Johnny F. vai se comportar mal na sala de estudo, deve substituir isso, na sua mente, pela imagem de Johnny F. comportando-se muito bem. Em primeiro lugar, se você imagina que um determinado aluno vai se comportar mal, está enviando a ele, automaticamente, uma mensagem telepática nesse sentido. Se ele for muito suscetível a sugestões, vai cumprir as sugestões que você lhe deu.

Quando você a substitui por um pensamento construtivo, está enviando essa sugestão construtiva, à qual ele também reagirá. Sempre que você se vir na mente como doente ou cambaleante, deve apagar a imagem imediatamente e se esforçar para ver, em vez dela, uma imagem mental de si mesmo saudável e forte.

Tais imagens afetam todo o seu sistema físico através da fabricação de hormônios e substâncias químicas. As sugestões, sejam dadas a você ou por você, causam uma situação emocional que afeta automaticamente a produção de hormônios e substâncias químicas.

Eu lhe disse para dizer a si mesmo: só vou reagir a sugestões construtivas. Se, porém, você se pegar abrigando uma sugestão negativa, contraponha-a imediatamente, substituindo-a por uma construtiva.

Isso pode ser comparado, e com razão, a erros em uma pintura. Quando você está em um estado de espírito ruim, afeta automaticamente de forma negativa os outros que encontra. Então você reage ao comportamento deles e fecha o círculo. Isso leva a

um ambiente emocional muito carregado, que é a causa das depressões de que você falou.

Quando o pico é atingido, a autopiedade passa a controlar tão por completo as suas emoções que parece não haver saída. Num estado de autopiedade há, de fato, um luxo quase perverso, o luxo do desespero, pois o desespero diz: Não há nada que eu possa fazer, e livra você de qualquer responsabilidade pela mudança. Isso vale não só para você, mas para esse estado em geral. Você se torna incapaz de sair de si mesmo, até para desfrutar pequenos prazeres e, pouco a pouco, parece que cada alegria lhe é retirada, até restar apenas o desespero.

Isso é causado pelo ápice de sugestões negativas e de pensamento negativo. Elas se acumulam até você não aguentar mais. No curso natural das coisas, porém, mais cedo ou mais tarde alguma sugestão positiva fortemente carregada começa a limpar o ar emocional.

Concentre-se no seu desejo

Dirige a atenção ao desejo, e não à falta, e sustenta a crença com um gesto diário.

Como fazer

1. Procure no passado os seus êxitos, não o que está errado.
2. Por cinco minutos, concentre-se só no que você quer, sem pensar nas faltas.
3. Sinta que o ponto de poder é agora.
4. Depois esqueça e não confira o resultado.
5. Uma vez por dia, faça um gesto físico que mostre fé no que você quer.

Nas palavras de Seth

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÃO 657

Para se livrar de restrições que incomodam, então, meu caro amigo, você remodela o seu passado a partir do presente. Sejam quais forem as suas circunstâncias, você usa o passado como uma rica fonte, procurando nele os seus sucessos e reestruturando-o. Quando você o vasculha em busca do que está errado, fica cego para o que estava certo, nesses termos, e o passado apenas espelha as falhas que agora você enfrenta.

Outros acontecimentos se tornam, literalmente, invisíveis para você. Como, no fundo, passado e futuro existem ao mesmo tempo, você está, ao mesmo tempo, construindo o seu futuro de forma perigosa pelas mesmas linhas.

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 se torna um molde através do qual a experiência é vista, e representa uma das principais razões de todas as limitações, físicas, psíquicas ou espirituais.

Em algum momento, o indivíduo deixou de se concentrar no que estava certo em certas áreas pessoais e passou a focar e a ampliar 'faltas' específicas. Com toda a boa intenção, procuram-se então 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, portanto, à mercê de crenças passadas. Por outro lado, quanto antes você começar a agir de acordo com as novas, melhor. Caso 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 deve dar um pouco de dinheiro ou, da maneira que lhe convier, agir como se tivesse mais dinheiro do que tem fisicamente. Você precisa responder às suas novas crenças, para que, no nível neurológico, a nova mensagem chegue.

Você age habitualmente de certas maneiras como resultado das suas crenças. Se muda de propósito alguns desses hábitos, também está fazendo a mensagem chegar. A iniciativa precisa vir de você, e no presente. Em um sentido bem real, isso significa mudar o seu

ponto de vista, a perspectiva particular com que você enxerga o seu passado e o seu presente e imagina o seu futuro.

Você precisa procurar dentro de si evidências do que quer, em termos de experiência positiva. Examine o seu passado com isso em mente. Imagine o seu futuro a partir do ponto de poder do presente. Assim, pelo menos, você não usa o passado para reforçar as suas limitações, nem as projeta no futuro. É natural contrastar o que você quer com o que tem, e é muito fácil desanimar ao fazer isso, mas procurar erros no passado não vai ajudar. Um período de cinco minutos, bem utilizado, pode ser de grande benefício, porém. Nesse período, concentre-se no fato de que o ponto de poder é agora. Sinta e demore-se na certeza de que as suas capacidades emocionais, espirituais e psíquicas estão focadas através da carne e, por cinco minutos apenas, dirija toda a sua atenção ao que você quer. Use visualização ou pensamento verbal - o que vier de modo mais natural a você; mas, nesse período, não se concentre em nenhuma falta, apenas no seu desejo.

Use toda a sua energia e atenção. Depois esqueça. Não confira como está funcionando. Apenas garanta que, nesse período, as suas intenções estejam claras. Então, de um modo ou de outro, de acordo com a sua situação individual, faça um gesto ou ato físico que esteja de acordo com a sua crença ou desejo. Comporte-se fisicamente, pelo menos uma vez por dia, de um modo que mostre que você tem fé no que está fazendo. O ato pode ser bem simples. Se você sente solidão e acha que ninguém o quer por perto, pode ser apenas sorrir para alguém. Se você é pobre, pode ser algo simples como comprar um item de que gosta que custe dois centavos a mais do que o que você costumaria comprar - agindo

com a fé, mesmo que fraca, de que os dois centavos de algum modo lhe serão dados ou entrarão na sua experiência; mas agindo como se tivesse mais do que tem.

Em termos de saúde, isso significa conduzir-se uma vez por dia como se você não estivesse doente, seja qual for a sua doença. Mas a crença no presente, reforçada por cinco minutos, mais essa ação física, trará às vezes resultados literalmente impressionantes. Esses efeitos só ocorrerão, porém, se você parar de olhar para o passado 'em busca do que está errado' e deixar de reforçar a sua experiência negativa. Estes mesmos princípios podem ser usados em qualquer área da sua vida, e em cada uma delas você está escolhendo entre uma variedade de acontecimentos prováveis.

Mire no alvo, não nos erros

Mantém a atenção na meta, e não nas formas de errar, e deixa o corpo fazer o resto.

Como fazer

1. Escolha a meta como um alvo e imagine-o com clareza.
2. Imagine-se atingindo o alvo, sem listar como poderia errar.
3. Faça os gestos práticos que você aprendeu para essa meta.
4. Deixe o corpo e as forças interiores fazerem o resto.
5. Some as medidas racionais à abordagem mágica, sem trocar uma pela outra.

Nas palavras de Seth

A ABORDAGEM MÁGICA, SESSÃO 5, 20 DE AGOSTO DE 1980

Você nasceu porque desejou nascer. Uma planta vem à vida pelo mesmo motivo. Você vive, porém, num quadro de referência diferente do da planta: tem mais escolhas à disposição. Você interage com a natureza de outra maneira. O seu intelecto serve para ajudá-lo a escolher. Ele permite perceber certas probabilidades dentro de um contexto físico de tempo. Você usa o intelecto da forma certa quando o deixa perceber as condições físicas com a maior clareza possível. Assim ele pode tomar as decisões mais benéficas sobre as metas que você quer alcançar.

Essas metas são, em geral, desejos conceituados e, uma vez formadas, agem como ímãs, tirando daqueles vastos campos de inter-relação as condições mais adequadas à sua realização. O

intelecto sozinho não consegue realizar essas metas. O intelecto sozinho não consegue produzir nem um movimento do corpo. Ele precisa contar com aquelas outras propriedades que ele de fato põe em movimento — aquele conjunto espontâneo de complexidade interior, aquela magia ordenada. Ponto final.

Quando o intelecto é bem usado, ele pensa numa meta e põe o corpo automaticamente em movimento rumo a ela, e desperta automaticamente os outros níveis de comunicação que ele desconhece, para que todas as forças trabalhem juntas pela realização. Pense numa meta hipotética como um alvo. Bem usado, o intelecto imagina o alvo e, em seguida, o atinge na imaginação. Se fosse um alvo físico, a pessoa ficaria de pé, [arco e] flecha na mão, pensando apenas em acertar no centro, concentrando-se mentalmente nele, fazendo talvez alguns gestos aprendidos — a postura certa, ou o que fosse — e as propriedades mágicas do corpo fariam o resto.

Quando o intelecto é mal usado, porém, é como se ele se sentisse obrigado a, de algum modo, conhecer ou dirigir pessoalmente todos esses processos interiores. Quando se aplicam os sistemas de crenças equivocados e a negatividade ligados à chamada razão racional, é como se a nossa pessoa visse o alvo, mas, em vez de dirigir a atenção a ele, se concentrasse em todas as maneiras pelas quais a flecha poderia errar: poderia cair à esquerda ou à direita, ir longe demais ou não chegar, quebrar no ar, escapar da mão, ou trair a sua intenção de incontáveis outros modos.

Ele desviou a atenção do alvo, é claro, por completo. Projetou sobre o acontecimento presente a imagem dos seus medos, em vez da imagem da sua intenção original. O corpo dele, respondendo às

suas imagens mentais e pensamentos, produz ações que espelham a sua confusão.

Em outras palavras, a abordagem mágica e a chamada abordagem racional devem ser combinadas de determinada forma para o melhor resultado. Às vezes pessoas lhes escrevem contando a intenção de fazer dinheiro — ou, melhor, de tê-lo. Elas se concentram no dinheiro, dizem, e esperam por ele com plena fé de que será atraído por elas por causa da sua crença e da sua concentração. Podem fazer, por exemplo, o exercício do ponto de poder. Mas podem também ter largado o emprego, ignorado impulsos de procurar outro trabalho ou de tomar qualquer medida racional, e confiar, digamos, só na abordagem mágica. Isso também não funciona, é claro.

À medida que Ruburt usa a abordagem mágica, e que vocês a usam, verão que ela se combina perfeitamente com o resto da existência, inspira o intelecto, inspira o movimento físico — pois ativa propriedades físicas.

Continuarei a descrever as maneiras como as duas abordagens trabalham juntas. O ponto principal que quero destacar, no entanto, é que a sua fonte privada de poder é parte daquele campo maior de inter-relação, no qual o seu ser está firmemente acolhido. Não é algo por que você precise se esforçar. Ela foi sua sem esforço ao nascer, e antes, e traz consigo as suas próprias compreensões emocionais e intuitivas — compreensões que podem, sim, sustentar você durante toda a sua existência física. Se vocês entenderem isso, em boa parte os seus medos vão desaparecer juntos.

Mude as crenças sobre você

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.

Mude o passado na sua mente

Acalma os medos de um eu passado e muda o efeito do passado sobre o seu presente.

Como fazer

1. Escolha um acontecimento do passado que perturbou você.
2. Imagine, no lugar dele, outro acontecimento de natureza mais benéfica.
3. Faça isso com muita vivacidade e emoção verdadeira.
4. Repita muitas vezes.

Nas palavras de Seth

A FALA DE SETH (SETH SPEAKS), SESSÕES 566 E 806

O passado existiu de inúmeras maneiras. Você experimentou apenas um passado provável. Ao mudar esse passado na sua mente, agora, no seu presente, você pode mudar não só a natureza dele, mas o efeito dele, e não só sobre você, mas sobre os outros.

Imagine que um determinado acontecimento ocorreu e perturbou você muito. Na sua mente, imagine-o não simplesmente apagado, mas substituído por outro acontecimento, de natureza mais benéfica. Isso precisa ser feito com muita vivacidade e validade emocional, e muitas vezes. Não é autoengano. O acontecimento que você escolher será automaticamente um acontecimento provável, que de fato aconteceu, embora não seja o acontecimento que você escolheu perceber no seu passado provável.

Telepaticamente, se o processo for feito do modo correto, a sua ideia também afetará as pessoas ligadas ao acontecimento original, embora elas possam rejeitar a sua versão, assim como aceitá-la.

Este não é um livro de técnicas, e por isso não vou aprofundar este método em particular, apenas mencioná-lo aqui. Lembre-se, porém, de que, de um modo muito legítimo, muitos acontecimentos que não são percebidos nem vividos fisicamente são tão válidos quanto os que são, e tão reais dentro do seu próprio ambiente psicológico invisível.

Agora: em certos termos, o passado, o presente e o futuro [da sua vida atual] estão todos comprimidos em cada momento da sua experiência.

Qualquer momento, portanto, é uma porta de entrada para toda a sua existência. Os acontecimentos que você reconhece como acontecendo agora são simplesmente específicos e objetivos, mas o menor elemento da experiência de um momento qualquer também simboliza outros acontecimentos e outros tempos. Cada momento é, então, como um mosaico; só que, na história da sua vida atual, você segue apenas uma cor ou um padrão e ignora os outros. Como já mencionei [em outros livros], você pode de fato mudar o presente até certo ponto alterando de propósito um acontecimento da memória. Esse tipo de síntese pode ser usado em muitos casos, com muitas pessoas.

Tal exercício não é um método teórico, esotérico e pouco prático, mas um modo muito preciso, volátil e dinâmico de ajudar o eu presente acalmando os medos de um eu passado. Esse eu passado também não é hipotético: ele ainda existe, e pode ser alcançado e

mudar as suas reações. Você não precisa de uma máquina do tempo para alterar o passado ou o futuro.

Uma técnica assim é muito valiosa. As memórias não só não estão 'mortas': elas mesmas estão sempre mudando. Muitas se alteram quase por completo sem que você perceba. Em seus romances de aprendiz (não publicados), Ruburt (Jane) escreveu duas ou três versões de um episódio com um padre que ele conhecera na juventude. Cada versão, na época em que a escreveu, representava a lembrança honesta que ele tinha do fato. Os fatos básicos eram mais ou menos os mesmos, mas o significado e a interpretação de cada versão diferiam tanto que essas diferenças superavam em muito as semelhanças. Como o episódio foi usado em duas ou três ocasiões diferentes, Ruburt pôde ver como essa memória mudava. Na maioria dos casos, porém, as pessoas não percebem que a memória muda desse modo, nem que os acontecimentos que acham que recordam são tão diferentes.

Bashar: princípios

Os fundamentos do Bashar: a realidade física é um espelho, e o estado de ser vem antes das circunstâncias.

Você cria a sua realidade

O que você vive nasce de dentro de você e muda quando você muda.

Mostra que a realidade ao redor nasce das suas crenças e emoções, e por isso você pode mudá-la.

Como aplicar

1. Observe quais crenças e emoções sustentam o que você vive hoje.
2. Mude a ideia que você faz de si mesmo.
3. Aja como a pessoa que você escolheu ser.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÃO "CRIANDO A SUA REALIDADE"

Sabemos que, para muitos de vocês, a realidade física tem sido, por muito tempo, uma questão de grandes limitações, de superar barreiras e de vencer uma incrível inércia para fazer as coisas mudarem do que vocês não preferem para o que preferem. Às vezes, muitos de vocês encontram grande dificuldade em permitir que essas mudanças aconteçam. Gostaríamos de falar de outro aspecto desse conceito de mudar a sua realidade física: criar a sua realidade para que ela seja o que você prefere.

Uma das razões pelas quais alguns de vocês criam dificuldade para que as coisas mudem é que, quando crescem na sua sociedade, aprendem que muitas coisas sobre a realidade física são "absolutas"

e realmente não podem ser mudadas. Depois de um tempo, vocês passam a aceitar isso como natural, depois de muitos anos desse ensino repetido vez após vez, os princípios da rigidez, que dizem que essas coisas "não podem ser mudadas". Elas são, de fato, os próprios alicerces da sua existência, e vocês nem sempre se dão a oportunidade de perceber que elas podem ser mudadas. Tudo o que vamos discutir neste dia dependerá deste princípio: a realidade que você percebe "ao seu redor" é, na verdade, criada a partir de você, de forma consciente ou inconsciente, e a sua realidade, qualquer realidade, todas as realidades, estão contidas dentro de você.

Muitos de vocês estão começando a entender que cada um de vocês é, de fato, literalmente, o criador da sua realidade física de experiência. Já não sentem nem acreditam, em geral, que estão simplesmente à mercê do Universo, que estão perdidos em alguma dimensão imensa, que são vítimas do "Espaço Infinito e Indiferente".

A sua sociedade está começando a entender, tanto do ponto de vista sociológico quanto do metafísico e do científico, que cada um de vocês, individualmente, e todos vocês, coletivamente, têm tudo a ver com a realidade que experimentam. Vocês são completamente responsáveis pela sua realidade física de experiência. E estão começando a entender isso agora de muitos pontos de vista diferentes, não apenas do que no passado vocês chamavam de "elemento marginal". Isso já está chegando à compreensão científica e física dominante: que você não pode ter uma experiência sem, de alguma forma, afetar essa experiência; o ato de

criar a experiência é absolutamente inseparável da experiência que parece, apenas parece, estar "fora" de você.

Portanto, quando você muda as suas crenças sobre a sua realidade, quando muda as suas emoções e os seus padrões de pensamento, quando muda o bastante a frequência do ser que você é, você vê refletidas de volta, sem sombra de dúvida, manifestações físicas dessas mudanças. Porque a sua realidade física é apenas a sombra da sua alma, a sombra da sua identidade, a sombra da ideia que você faz de si mesmo. Você pode criar as realidades que deseja se puder mudar os sistemas de crenças, os padrões emocionais e os padrões de pensamento dentro de você. Pois são os seus sistemas de crenças, as suas emoções e os seus padrões de pensamento que você usa para explorar a sua realidade, e é através desses filtros que você percebe a realidade que há tanto tempo acredita ser a única realidade sólida.

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÃO "CO-CRIADORES"

Qualquer mudança nos seus pensamentos, nas suas crenças, nas suas emoções muda não apenas você, mas o Universo inteiro que você ocupa. A menor mudança representa um Universo completamente diferente. Crie as mudanças que você prefere e você cria o Universo em que deseja viver. E, ao contrário, se você deseja ver qualquer coisa mudar na sua realidade, mude a si mesmo. Defina-se da maneira que escolher e depois aja como se isso fosse de fato você; você terá a realidade que representa o "você" que escolheu ser.

Lembre-se de que você não pode experimentar uma realidade da qual você não é a vibração. Acorde e viva a realidade que você

prefere. Torne-se um criador consciente, porque você é uma só consciência. O que vocês chamam de subconsciência e inconsciência são apenas termos convenientes para as coisas que vocês não querem encarar. Mas, se você entender o que segue, não há absolutamente nenhuma razão para temer algo desconhecido. Não há absolutamente nada que você possa descobrir sobre si mesmo que não possa ser aplicado de forma positiva, se é isso que você escolher fazer.

Toda situação começa neutra

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 aplicar

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.

O significado vem antes da situação

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 aplicar

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.

Abundância é uma definição

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 aplicar

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."

Siga a sua empolgação

Siga o que mais empolga você agora, e a vida monta o caminho com você.

Mostra que agir no que mais empolga abre caminhos que a lógica não enxerga.

Como aplicar

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

Nas palavras de Bashar

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

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

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

Então você olha os jornais. Não vê nada realmente empolgante, mas vê um emprego que é, bem, tolerável. Você diz: "Bem, vale a pena, porque um dia vou ter a minha casa dos sonhos. Vale a pena. Então eu sofro agora, porque vou ser recompensado depois." Essa é uma ideia forte na religião. Que, aliás, é bem singular do seu planeta.

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

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

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

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

Agora nunca vou ter o dinheiro. Agora nunca vou ter a minha casa. Ah, não."

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

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

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

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

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

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

E agora vem o painel dos cínicos: "Isso é conto de fadas. A vida não funciona assim. É bom demais para ser verdade. É só coincidência.

Nunca aconteceria em um milhão de anos. Uma chance em um milhão. Ah, quais são as probabilidades contra isso?" Certo, obrigado, cínicos. Vocês falaram. Até logo.

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

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

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

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

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

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

Responder, não reagir

Responder é confiar que a situação pertence à sua realidade; reagir é fugir dela.

Faz de cada situação difícil uma chance de decidir o que vem a seguir.

Como aplicar

1. Diante do que acontece, diga: isto pertence à minha realidade e eu o cocrio.
2. Pergunte o que a situação pode ensinar a você.
3. Fique no Aqui e Agora e decida o que vem a seguir.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "OLD BLOCKS" (TRECHO "RESPONDING / REACTING")

P: Eu pareço evoluir de forma bem gradual, em uma espiral lenta.

BASHAR: Mover-se devagar na sua vida não significa que você não possa, a cada momento, fazer aquilo que mais empolga você naquele momento. Então não use o desejo de ter o seu ritmo como desculpa para não fazer o que empolga você. Não há absolutamente nenhum motivo para você não experimentar alegria e paz a cada momento da sua vida, não importa a velocidade com que queira aprender algo. Você entende?

P: Sim.

BASHAR: Nenhum motivo para você se privar de se sentir absolutamente realizado, mesmo no meio de um processo. Se você entender que o processo é a própria coisa, não vai criar impaciência com o lugar onde está agora, supondo que aonde você vai seja de algum modo melhor do que onde está. Estar plenamente no momento, onde você está, é exatamente, e a única, forma de estar em qualquer outro lugar. Porque, se você não usa o que tem, não abre espaço para o que quer. Você precisa viver por completo com o que é e amar por completo quem você é, seja qual for o seu processo, antes de poder se transformar no que deseja ser.

Então, os bloqueios que você talvez esteja sentindo podem ser simplesmente as suas suposições, antigas crenças, antigos hábitos sobre como você se relaciona consigo mesmo no momento e com o que está vivendo. Você precisa aprender a olhar para as coisas de um jeito diferente e responder (agora preste atenção, preste atenção, distinção muito importante, e isto vale para muitos de vocês): você precisa aprender a diferença entre "responder" a algo e "reagir" a algo. Resposta é positiva. Reação é negativa. Você precisa aprender a responder à sua realidade, não reagir a ela. Você entende?

P: Sim. Isso se conecta com o que tenho vivido.

BASHAR: Sim. Resposta é simplesmente a disposição, a disposição de acreditar que tudo o que acontece na sua vida acontece por um motivo e de abordar assim, dando-lhe esse significado, entenda você ou não, intelectualmente, como isso poderia ser verdade. Mas confiar que é assim e, portanto, agir como se fosse. Quando você age como se fosse, obtém a realidade que mostra que é.

Então, a ideia é aprender que, se você RESPONDE a uma situação, o que está emitindo é a vibração que diz: "Eu confio que esta situação pertence à minha realidade; que sou o cocriador desta situação; que vou aprender o que mais me ajuda nela; que sei que, portanto, há um motivo positivo e vou agir assim."

Já se você REAGE a uma situação, está dizendo: "Isto não tem nada a ver comigo, por que isto está aqui agora? Estou impaciente para sair disto. Não entendo por que isto está aqui. Tenho medo de olhar para isto. Estou negando, negando, negando que isto tenha algo a ver com qualquer coisa que eu deva saber neste momento; só quero me afastar e seguir com outra coisa." Então você não está usando a sua vida, não está vivendo a sua vida, não está vivendo no Agora, que é o único lugar onde você existe.

Se você não vive no Agora, se não vive no único lugar onde existe, não tem poder para fazer nada. Você precisa estar onde está para exercer o seu poder, porque o Aqui e Agora é o seu ponto de poder. É onde você está. Se você está "aqui" ou "ali", não pode afetar a sua vida. Você precisa estar Agora. Aqui e Agora. E estar Aqui e Agora significa saber, saber, SABER que tudo o que acontece está acontecendo para que você decida o que vai acontecer a seguir. Portanto, sempre pode ser visto como algo positivo. Entende?

Você merece porque existe

A culpa é o oposto do amor; existir já é a prova de que você merece.

Desfaz a culpa e o medo de rejeição mostrando que ser quem você é basta.

Como aplicar

1. Ao sentir culpa, lembre-se de que ela é só a negação da sua existência.
2. Trate a si mesmo com o respeito que Tudo o Que É tem por você.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "GUILT AND DESERVABILITY"

P: Bem, eu gostaria de explorar brevemente a questão do "merecimento" e como ela se relaciona com a culpa, porque a culpa parece estar fortemente associada a muitas religiões.

BASHAR: Sim, a ideia de culpa.

P: E muitas, muitas pessoas sentem culpa, algo parecido com o que se chama de "pecado original".

BASHAR: Entendemos o conceito.

P: A separação do Pai ou de Deus. O fato de tomar ou fazer coisas por vontade própria e a culpa por fazer isso.

BASHAR: Nós temos uma definição de culpa. Posso compartilhá-la com todos vocês?

P: Por favor.

BASHAR: A culpa, e não o ódio, é o verdadeiro oposto do amor. O ódio é uma expressão polarizada do amor, mas ainda implica merecimento, mesmo que seja apenas o merecimento de si mesmo. A culpa, sendo a falta de merecimento, é verdadeiramente o oposto do amor, que é a validade e a igualdade absolutas de tudo. Portanto, sim, a ideia, a vibração que vocês chamam de culpa é um corte de si mesmo da fonte da Criação Infinita. Na verdade, você nunca está realmente cortado dela. Não pode estar. Mas pode criar a ilusão, como você apontou, de que está. Quando um indivíduo aprende que o amor incondicional por Si mesmo, por Tudo o Que É, é a direção mais positiva em que pode fluir, ele reconhece que não há necessidade de culpa. Porque a culpa é apenas uma negação da própria existência.

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "REJECTION"

P: Em confiar. Tenho uma grande tendência a construir muros para afastar as pessoas.

BASHAR: E o que você tem medo que elas encontrem?

P: Disso não tenho certeza, mas sinto que seria rejeitado por elas.

BASHAR: Rejeição. Certo. Posso lhe fazer uma pergunta?

P: Sim.

BASHAR: Se você fosse até qualquer pessoa do grupo em que está, esperaria que ela, de repente, arrancasse um dos próprios braços e o jogasse fora?

P: Não.

BASHAR: Então por que alguém iria querer rejeitar outra parte de si mesmo, mesmo que ela seja representada por você?

P: Não sei.

BASHAR: Certo. Talvez porque a pessoa não veja você como parte de si mesma; esse pode ser um dos motivos. Mas, se ela não vê, essa é a limitação dela, não a sua. Você entende?

P: Sim.

BASHAR: Se uma pessoa age como se estivesse rejeitando você, o que ela está fazendo, na verdade, é rejeitar uma parte de si mesma. Há algo em si mesma que talvez ela não queira olhar. Mas, ao mesmo tempo, pode ser também um reflexo de que você também está rejeitando, e dessa forma ela serve a você, espelhando o seu medo e lhe dando a oportunidade de aprender a se amar como você é.

Você pode ter crescido, na sua realidade, aceitando e absorvendo muitos sistemas de crenças que fazem você se sentir M.D.Q. (menos digno que). Mas tudo o que você precisa fazer é entender que você é único por um motivo, e que a sua unicidade existe por um motivo. E, se você existe, você merece tudo o que consegue imaginar dentro dessa existência, dentro do reconhecimento e da compreensão do seu eu natural: você merece porque existe. Se Tudo o Que É, ou o que você quiser chamar de Criador, obviamente acredita que você merece existir, então obviamente você é digno. E se Tudo o Que É não rejeitou o conceito de você, então obviamente você é digno de qualquer coisa. Se você é digno

de Tudo o Que É, por que não tratar a si mesmo com o mesmo respeito que Tudo o Que É tem por você ao ter criado você? Por que discutir com a Criação? "Bem, Criador, eu entendo que você acha que eu mereço existir, mas quero discutir esse ponto." Pois o Criador ama tanto você que permite que você discuta o ponto. É assim que você é amado. Vocês são todos tão amados que o Criador permite que esqueçam que são amados; é assim que são amados. Agora, pense em como você é amado e tente comparar qualquer outro conceito de rejeição com a aceitação suprema que o Universo tem por você, e ele vai parecer pálido. Como isso soa? Você se sente um pouco mais digno?

P: Sim.

BASHAR: Um pouco mais merecedor? Um pouco mais no direito de ser?

P: Sim.

BASHAR: Isso ajudou você?

P: Sim, ajudou.

BASHAR: Sabe de uma coisa?

P: O quê?

BASHAR: Nós amamos você, Tudo o Que É ama você... de todas as formas... sempre.

Bashar: conhecimentos que expandem

Realidades paralelas, tempo e a natureza de quem você é, segundo o Bashar.

Cada um contém o Todo

Você é um ponto de vista de Tudo o Que É, e não está separado dele.

Mostra, pela Rede de Indra, que não há intermediário entre você e a fonte.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, ABERTURA ("INDRA'S NET")

P: Sim. Eu escutei várias das suas fitas de áudio e me parece, pelo que entendi, que nós dois acreditamos em um criador. E talvez seja o mesmo criador, mas a sua civilização opera em uma dimensão diferente da nossa. Então, como você percebe o seu Criador em comparação com a forma como nós, no nosso planeta, percebemos o nosso?

BASHAR: Obrigado. A principal diferença é que nós acreditamos, como o rotulamos, que o Criador é... é... É... literalmente "Tudo o Que É". Não vemos distinção nem separação entre o Criador e as suas criações. O Criador são as suas criações, as criações são o Criador, coletivamente falando: o criador expressando a si mesmo como TODAS as criações que as criações percebem a si mesmas como sendo, individualmente.

Em geral, a ideia é que a sua civilização planetária, pelo modo como percebemos a sua relação com o conceito de Criador, vê o Criador como algo além de vocês, fora de vocês, a quem vocês estão "sujeitos"... em certo sentido, distinto ou separado da

Criação. Já nós realmente não vemos separação. Reconhecemos que há diferentes manifestações de diferentes níveis.

Entendemos que o UM se conhece como O UM e se conhece como TUDO o que compõe O UM. E reconhecemos que pode parecer haver uma diferença entre todos os componentes individuais e O UM. E os componentes individuais podem, em certo sentido, não ser tão "grandes" quanto O UM, ou melhor, não tão expandidos quanto O UM. Mas cada componente contém holograficamente TODO o UM, e o UM é o TUDO. É uma coisa só. Você entende o conceito de holograma?

P: Hum, talvez, em termos gerais.

BASHAR: Vou explicá-lo na sua forma arcaica, como foi entendido há centenas ou milhares de anos no seu planeta, conhecida como "a Rede de Indra". A Rede de Indra era como uma rede feita de muitas pérolas, cada pérola perfeitamente redonda e cada uma refletindo perfeitamente a imagem de todas as outras pérolas da rede. Se você consegue imaginar isso, se consegue visualizar, vai entender que, para compreender ou acessar a informação de todas as pérolas da rede, basta ir a qualquer uma delas, olhar os reflexos de todas as pérolas, e você terá toda a informação ali, em uma só pérola.

A existência de Tudo o Que É, em termos físicos, é estruturada dessa forma, holograficamente. Cada componente (você, eu, todos os seres, toda consciência individualizada) contém o todo, mas também é distinto do todo, por ser uma perspectiva particular que o todo tem de si mesmo. É um reflexo, o seu reflexo, do Infinito a partir de um ponto de vista particular. Eu sou um reflexo do

Infinito a partir de um ponto de vista particular. Somos todos as diferentes maneiras que Tudo o Que É tem de olhar para si mesmo, de se experimentar, de se conhecer e de se expressar. Por isso dizemos: "Nós somos Tudo o Que É; Tudo o Que É é nós."

A ideia também é que não há separação no sentido do poder próprio. Nós temos e somos diretamente ligados ao conceito de Tudo o Que É. O que se quer dizer com todas as estruturas que se rotularam de religiões... elas tendem a dizer aos indivíduos que elas devem agir como intermediárias entre o indivíduo e o conceito de Deus, como se não houvesse já uma ligação direta. Esta é a principal diferença na forma como expressamos a nossa relação com o que vocês chamam de Criador e na forma como o seu planeta, em geral, expressa a sua relação com o que vocês chamam de Criador. Isso esclarece suficientemente a situação?

Você confia em si 100%

Você não é feito de partes em conflito; já confia 100% na realidade que define.

Desfaz a ideia de que algo em você interfere e leva de volta ao que você prefere.

Como aplicar

1. Pergunte-se o que mais empolgaria você fazer agora, sem qualificar nem analisar.
2. Defina a realidade que você prefere e confie nela por inteiro.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "100% TRUST"

P: Eu queria fazer uma pergunta sobre o ego. Há uma parte de mim que quer se expressar e outra parte que quer interferir.

BASHAR: Não.

P: Que não quer me deixar fazer isso?

BASHAR: Não. Não existe uma parte de você que quer fazer isto e uma parte de você que quer fazer aquilo. Ou o você inteiro faz isto, ou o você inteiro faz outra coisa. Então você está fazendo ou não está fazendo. Mas você não é feito de partes. Na verdade, não. Pensar em si mesmo como "partes em conflito" criará muita frustração e cansaço dentro de você. O que você quer fazer e não está fazendo?

P: Acho que o eu verdadeiro que eu gostaria de ser é o eu sem a parte que interfere.

BASHAR: O que faz você pensar que alguma coisa está interferindo?

P: Uma sensação de vergonha e ansiedade.

BASHAR: Sobre o quê? Vergonha e ansiedade por fazer aquilo que você quer fazer?

P: Eu não consigo confiar em mim 100%.

BASHAR: Ah, não, não, não. Você sempre confia em si mesmo 100%. Você sempre confia em si mesmo 100%. É impossível você não confiar em si mesmo 100%. A diferença é se você confia em si mesmo 100% numa realidade que prefere, ou confia em si mesmo 100% numa realidade que não prefere. Mas você não precisa aprender a confiar em si mesmo 100%. Você já faz isso o tempo todo, automaticamente, porque não pode fazer outra coisa. Se você não confiasse em si mesmo 100% o tempo todo, não teria uma realidade experiencial. Você está sempre confiando 100% em alguma coisa. Mesmo que seja no que você não prefere. É por isso que nada pode realmente interferir com você: uma interferência implica que haja duas coisas acontecendo ao mesmo tempo, e isso não pode ocorrer. Só pode haver uma coisa acontecendo de cada vez.

Então, se você não está fazendo o que prefere, é porque a realidade em que você confia 100% não está definida do modo que você prefere. Não é uma interferência. É que a realidade que você está criando 100% não tem a definição que você prefere. Quando você

define a realidade que prefere e essa passa a ser a realidade em que você confia 100%, nenhuma outra realidade pode interferir, porque é uma confiança de 100% o tempo todo. Não sobra espaço para nenhuma porcentagem extra entrar e bagunçar tudo. Você entende a diferença fundamental entre a sua definição, a sua descrição e a minha descrição?

P: Estou confuso.

BASHAR: Certo. Vamos simplificar. O que você preferiria fazer e não está fazendo? Não qualifique. Não analise. Diga apenas o que você mais se empolgaria em fazer e não está fazendo agora. Simples. Uma resposta simples. O que mais empolga você? O que você gostaria de estar fazendo? Agora mesmo. O que você gostaria de estar fazendo que poderia ser a coisa mais empolgante que você poderia estar fazendo?

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "MEET YOURSELF"

Deixem os seus eus intelectuais relaxarem e assumam que absorveram exatamente o que precisavam absorver e que estão mudando de maneiras absolutamente alinhadas com as que preferem, no ritmo em que preferem mudar. Permitam-se assumir que não há partes da sua consciência que vão "pegar vocês de surpresa"; não existe um lado de fora. Assumam que vocês não são um conjunto de partes, mas Um todo integrado. E, conforme vocês decidirem, assim será o todo de vocês. Nenhuma parte ficará de fora, porque vocês não são um conjunto de partes; isso é uma ilusão. Vocês são um Ser Inteiro 100%, sempre.

Você cria o tempo

O tempo é criação sua: quanto mais você vive o Agora, menos tempo você cria.

Mostra como viver o presente muda a sua relação com o tempo e com a idade.

Como aplicar

1. Faça o que você ama até se absorver nisso.
2. Fique no momento e cuide do quadro geral, sem se prender a cada detalhe.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÕES "BENDING SPACE AND TIME" E "TIME OUT"

P: Eu queria saber se existe uma imagem ou um modelo com que a gente possa afetar o processo de envelhecimento.

BASHAR: Viva o momento. Quanto mais você vive o momento, quanto mais se absorve, literalmente, no que ama fazer, menos você envelhece. Todos vocês conhecem a experiência de que "o tempo voa" quando estão se divertindo. Vocês sabem que o tempo não está realmente voando. E, na realidade, não é que você apenas ignore a passagem do tempo. Você cria o tempo. E quando você faz algo que o deixa tão focado que consegue sair daquilo e dizer: "Puxa, passaram muitas horas, para onde foi o tempo?", você, literalmente, não criou aquele tempo. Se você sente que viveu apenas cerca de meia hora quando, para o resto do mundo, passaram-se três horas, você envelheceu só meia hora.

Viver o momento, ficar no momento. Seguir a sua empolgação e permanecer nessa vibração solta você da Matriz do Tempo e permite que você se experimente como relativamente sem idade. Agora, a ideia é esta: quando você percebe que passaram três horas, o que você está fazendo, de forma automática e por escolha, é se reconectar ao fluxo de tempo que todos vocês concordaram em compartilhar, porque você não quer se divorciar por completo dessa matriz. Do contrário, não conseguiria interagir com muitas outras pessoas do seu planeta neste momento. Mas quanto mais vocês vivem o momento, mais conseguem interagir no "Agora" e menos envelhecimento vão experimentar, porque estão literalmente criando menos tempo. Quando você fica no momento, cria menos detalhes, permite-se ver o quadro geral do que está fazendo e permite que o seu eu superior deixe os detalhes se abrirem e se posicionarem automaticamente. Você não precisa "fragmentar" a sua consciência para "se preocupar com todos os detalhes" nem tentar encaixar todos eles. Quanto menos detalhes você cuida dessa forma, menos tempo precisa para fazer o que precisa fazer. Você acompanha? Esse modelo funciona para você?

P: Sim, bastante. Eu também queria saber sobre quando estamos dormindo. Será que envelhecemos fisicamente num ritmo mais lento?

BASHAR: Sim, porque você está vivendo no Agora. O que você chama ou lembra como "sonho" é mais o seu estado natural. Lembre-se: você está sonhando neste exato momento. Você está sonhando a "realidade física". Embora você a experimente como se fosse o "real" você, reconheça que a sua realidade física é, na verdade, mais verdadeiramente "o sonho": o sonho do tempo e do

espaço. Quando você despertar, não vai necessariamente experimentar tempo e espaço tanto assim.

A ideia é aprender a ser como uma criança; aprender a viver no Agora. Porque, quanto mais você vive no Agora, menos tempo cria. E, quanto menos tempo você experimenta, menos o tempo envelhece você. Entende? Isso criará dentro de você uma ausência de idade. E, se houver um propósito nisso, você se permitirá existir num Agora mais Eterno e experimentará o que, em linguagem comum, seria percebido como um espaço de tempo mais longo, embora não seja exatamente isso que está acontecendo, porque o tempo é a sua ilusão.

A ideia é como se você estivesse (talvez isto seja uma limitação da linguagem) "pulando momentos". Você não está experimentando tantos "momentos de tempo". Você está se retirando e se reinserindo em lugares diferentes do tempo, de modo que, para todos os outros ainda alojados no tempo, pareça que você viveu mais do que o espaço de tempo normal, mas na verdade você não viveu, em si. Você experimentou o Eterno, a ideia da suspensão ou da dissolução do tempo, e realizou mais dentro do Agora Eterno. Porque, quando você não é guiado pelo tempo, pode realizar todas as coisas simultaneamente, ou de forma mais simultânea do que antes.

O efeito pode ser que você pareça o mesmo, mas seja na verdade muito mais velho. A sua experiência de viver mais tempo não depende, de forma alguma, de que outra pessoa aceite que isso possa ser assim. Depende apenas da sua aceitação de que isso pode ser assim e é apropriado para você.

Bashar: práticas

As ferramentas do Bashar para trocar definições e seguir a empolgação.

A fornalha do coração

Usa a respiração para derreter velhas definições e fixar a realidade que você prefere.

Como fazer

1. Respire três vezes e sinta o calor do fogo no seu coração.
2. Ao inspirar, derreta as velhas definições na fornalha do coração.
3. Ao expirar, veja a luz azul esfriar o dourado e formar a realidade que você prefere.
4. Termine com três respirações e aterre a energia em movimento físico.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÃO "O CADINHO DA MUDANÇA"

A luz preenche o Universo e você é feito dessa luz. Respire-a agora, três vezes. Permita-se sentir o calor do fogo dentro do seu coração. O seu coração é a fornalha que derrete todas as velhas definições, derretendo-as em luz dourada líquida de energia primordial. Essa luz dourada líquida pode ser cristalizada em qualquer nova realidade que você deseje. Ao expirar, expire a luz azul eletromagnética. Veja-a como um vento fresco que atinge o dourado líquido borbulhante e dele cristaliza a realidade que você prefere.

A partir deste momento, a seguinte ideia é sua. A partir deste momento, a seguinte ideia é a sua vibração. A partir deste momento, esta é a sua realidade de escolha. Cada vez que você inspira, está derretendo velhas definições na fornalha do seu coração. A cada expiração, você está cristalizando realidades novas, claras e brilhantes de luz positiva. Portanto, a sua realidade está mudando a cada respiração que você faz, a cada momento do tempo. Você está caminhando de uma realidade para outra, e outra, e outra, e outra, para sempre, sem fim. Plena realização da visão. Plena inspiração e apoio. Pleno significado positivo em cada evento da sua vida. Nenhuma outra realidade é real para você, a não ser as realidades que combinam com a vibração que você decidiu ser.

A sua respiração é o sopro da vida. É o batimento cardíaco e o pulso da própria Existência. Vocês são uma só energia, facetas brilhantes e multidimensionais de um só cristal infinito. Quanto mais convicção você tiver na visão que mais o empolga, menos sombra haverá na sua vida. E quanto mais você brilhar, menos espaço restará para sequer uma sombra de dúvida.

Lembre-se: você está sempre confiando em alguma coisa. Nunca houve um momento em que você não tenha expressado confiança infinita na sua vida. A sua realidade, no passado, definiu a dúvida como falta de confiança.

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÃO "NÃO O MESMO VOCÊ"

Com mais três respirações profundas, você agora fixou a realidade da sua preferência para sempre. Sejam seres de visão; sejam seres de inspiração. Isso vocês já são; só precisam agir como se isso fosse verdade. Permita-se voltar agora à realidade que você prefere. Pode

abrir os olhos, mas lembre-se de uma coisa muito importante: a realidade que você está vendo agora, por mais que pareça na superfície, não é a mesma realidade que era antes. Por mais que você ache que parece igual no espelho, vocês não são as mesmas pessoas. Vocês podem ser qualquer coisa e qualquer pessoa que preferirem ser, a qualquer momento que desejarem. É simples, sem esforço e empolgante assim.

Agradecemos a sua participação. E agradecemos a sua visão. Agora, se algum de vocês estiver sentindo mais energia do que está acostumado, recomendamos o seguinte: se você sente que o nível de energia é algo que não consegue suportar com conforto, permita-se aterrar-se usando a energia de alguma forma física. Preste atenção à consciência do seu corpo e permita que o seu corpo absorva a energia no ritmo que for confortável para ele. Durante a sua pausa, você pode se espreguiçar, mexer as articulações, alongar-se, e sentir a sua conexão com a Terra. Isso o ajudará a lembrar que a realidade física também deve ser incluída na sua busca de espiritualidade. Nenhum nível deve ser negado. Porque Tudo é Um.

O Cristal Mestre

Mostra, numa visualização guiada, que você e todos os outros são um só.

Como fazer

1. Respire fundo três vezes e feche os olhos.
2. Imagine-se como uma faceta de cristal no espaço, com luz brilhando no centro.
3. Abra o coração enquanto os outros cristais se encaixam em você, até formarem Um Cristal Mestre.
4. Veja o Cristal Mestre explodir e cada faceta crescer até preencher o Universo, todos dentro de todos.
5. Respire fundo três vezes, abra os olhos, levante-se e sacuda o corpo.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "THE MASTER CRYSTAL"

As relações criativas são vividas num estado de confiança relaxada e inspiração, em que você entende que está apenas aprendendo a brincar uns com os outros e a amar o mais incondicionalmente possível. Então relaxe. Respire fundo três vezes e feche os olhos. Lembre-se das outras meditações que fizemos. A meditação de encontrar e amar a si mesmo, pois você é a sua primeira alma gêmea, o seu próprio reflexo. Lembre-se da criança que você é, para brincar nesse conhecimento, para se alegrar no Infinito.

Na sua imaginação, visualize o seguinte: veja-se agora como uma única faceta de um cristal. Você flutua no espaço. Está cercado de estrelas em todas as direções e sente uma luz brilhante brilhando de dentro, do centro do cristal que você é.

Como você sabe que é transparente, sabe que essa luz está brilhando para o espaço e sendo vista por todas as outras estrelas. Então você vê todas as estrelas começarem a se mover na sua direção e entende que, por causa do que são o espaço e o tempo, cada uma dessas estrelas pensa que todas as outras estão se movendo na direção dela. Toda integração é vista do ponto de vista de cada indivíduo.

À medida que as estrelas se aproximam, você começa a perceber que cada uma delas é uma faceta de cristal, igual a você. O cristal, a faceta que você é, tem muitos lados e muitos ângulos, e os cristais que elas são têm lados e ângulos correspondentes. E todos esses cristais vêm correndo em sua direção, sem que nada fique no caminho. E você se enche de alegria e de empolgação à medida que eles chegam mais e mais perto. E você abre o coração da sua luz em absoluta vulnerabilidade, porque agora entende, pela primeira vez, que vulnerabilidade não é fraqueza, é força Infinita. Porque, quando você está totalmente aberto, está aberto ao Infinito. Quando está aberto ao Infinito, está conectado ao Infinito e, quando está conectado ao Infinito, está em contato com o Poder Infinito. Então você se abre por inteiro, em vulnerabilidade, para receber todos os cristais que chegam em disparada. Algumas das outras facetas chegam até você primeiro, e outras chegam um pouco depois. Mas as que chegam primeiro se encaixam em todos os seus lados e facetas. E todos os outros cristais se encaixam nos

lados delas, e vai se acumulando mais, e mais, e mais, até que todas as estrelas e todos os cristais da Criação se juntam para formar Um Cristal Mestre. E ele brilha com uma luz radiante! E você é uma faceta nesse Cristal Multidimensional.

E então você reconhece, de uma só vez, que o Cristal Mestre tem exatamente a mesma forma que você, só que maior. Tem todas as mesmas propriedades que você. Você tem todas as mesmas propriedades do Todo e, portanto, também é, mesmo como indivíduo, o Cristal Mestre inteiro. Quando você reconhece que também é o Cristal inteiro, de repente percebe que pode interagir com qualquer uma das facetas, em qualquer ordem que quiser, e que há feixes de luz ligando e cruzando constantemente todas as facetas, em comunicação. A vibração da sua luz central determina com quais outras facetas você interage. E então você sente a luz central do Cristal Mestre ficar cada vez mais brilhante, e mais brilhante, e mais brilhante, energizando cada faceta.

E agora, a cada respiração profunda que você faz, você sente a energia do Cristal Mestre crescer, e crescer, e crescer. E ela fica mais e mais brilhante, até você achar que não ficará mais brilhante, e mesmo assim fica. E então ele explode em um número infinito de facetas, e cada faceta sai à deriva pelo espaço. Mas o espaço já não é um vazio ao redor de cada faceta; acontece o seguinte milagre:

Cada faceta agora se expande até o tamanho do Cristal Mestre, preenchendo todo o Universo. E, como seus próprios Cristais Mestres, vocês todos se cruzam e interagem. Todos se sobrepõem. Para onde quer que você olhe, você está dentro de cada outro indivíduo; cada indivíduo está dentro de você. Vocês são Um, sempre Um. Interagindo para sempre com um número infinito de

si mesmo. Cada faceta sustenta o Todo; o Todo sustenta cada faceta. Vocês são todos Um Cristal Mestre girando na luz brilhante da Infinidade. Você é o Cristal do Amor Incondicional. Três respirações profundas e abra-se para a sua nova realidade expandida.

Lembre-se: não é a mesma realidade que era antes. Você nasceu de novo; está renovado. A sua energia é leve e, ao mesmo tempo, forte. A sua energia é forte e, ao mesmo tempo, leve. Ela realiza e você está realizado. Você está realizado e, em serviço, você realiza a Todos. Levantem-se e sacudam o corpo. Espreguicem-se e preencham o seu Universo. Sintam a energia agora se incorporando à sua forma física. Sintam-se contentes, leves e felizes. Vamos agora continuar compartilhando.

Observar o reflexo na relação

Mostra o que uma relação difícil reflete de você e para que ela serve.

Como fazer

1. Relaxe e lembre-se: ninguém chega à sua vida antes ou depois da hora.
2. Observe os reflexos que vão e vêm entre você e a outra pessoa.
3. Pergunte: o que ela aprende comigo? O que vejo de mim nela?
4. Deixe a relação ser para o que ela serve, não o que você acha que deveria ser.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "SOUL MATES"

Ouvimos muitas vezes, no seu planeta, a ideia que vocês chamam de "alma gêmea", e essa ideia certamente pode existir. Ela representa simplesmente um tipo particular de acordo que foi feito. Mas lembre-se de que todo indivíduo com quem você interage serve a você refletindo o que você precisa saber naquele momento. Portanto, pela definição fundamental de alma gêmea, todo indivíduo com quem você interage em qualquer momento é, naquele momento, a sua alma gêmea, porque serve a você da melhor maneira naquele momento.

Como já mencionamos, a nossa sociedade reconhece que, de vez em quando, pode haver indivíduos que se unem pela duração de uma vida e que conseguem dar um ao outro todos os reflexos de que cada um precisa para crescer do jeito que quer. Mas não colocamos na relação a expectativa de que ela "deva" ser assim, e só sabemos se foi uma relação "de um para um" quando chegamos ao fim da vida. Olhamos para trás e dizemos: "Bem, parece que ninguém mais apareceu além de você... então acho que era um para um."

Não colocamos expectativas sobre como deve ser; não lamentamos como foi ou deixou de ser, porque vivemos no momento e confiamos em nós mesmos. Então, quando você vive no momento e confia em si mesmo sendo o indivíduo mais pleno que pode ser, você sempre atrai quem é apropriado para aquele momento. Essa pessoa pode servir a você para que se torne quem quer ser, e você pode servi-la para que ela se torne mais de quem quer ser. É para isso que servem as relações: olhar num espelho e ver outro aspecto de si mesmo.

Isso não significa necessariamente que um indivíduo que aparece fazendo algo muito diferente de você seja um reflexo exato, de um para um, do que você está fazendo, mas é um reflexo absolutamente exato de um acordo que os dois fizeram de servir um ao outro de certa maneira. De novo, você pode entender simplesmente que um indivíduo que precisa aprender determinada coisa pode se ligar a outro que já a aprendeu. A ideia é: você está sendo útil. Afinal, se você diz que ama esse indivíduo, você deseja servi-lo para que ele seja quem quer ser.

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "ROOM OF MIRRORS" (TRECHO FINAL)

Permita-se relaxar neste reconhecimento, um reconhecimento de sincronicidade. Ninguém, ninguém entra na sua vida antes ou depois de estar pronto. Você não entra na vida de ninguém num momento inoportuno. Todo momento é impecável, perfeito e absolutamente representativo de quem cada indivíduo naquele encontro é naquele momento. Então você não precisa ter pressa em nada. Não precisa tentar convencer ninguém de nada. Vocês não estariam juntos se a pessoa não tivesse algo a aprender com você e se você não tivesse algo a aprender com ela.

Permita-se dar um passo atrás. Esta é a sua meditação: observe de verdade os reflexos que vão e vêm entre vocês. Veja o que vocês estão fazendo como serviço um para o outro. O que essa pessoa está aprendendo com você? O que ela está vendo sobre si mesma ao olhar para você, que precisa ver? O que você está vendo sobre si mesmo nela, que precisa ver para aprender quem quer ser? Afaste-se da ideia de comunicação do jeito a que está acostumado a olhá-la e entenda que a relação entre você e qualquer outro ser não são duas ideias diferentes e separadas. É um evento inteiro, do qual você e as outras pessoas são reflexos. Deixe-se ver qual é o evento inteiro e deixe a relação ser aquilo para que ela serve; não o que você acha que ela deveria ser.

Mude o significado de uma situação

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. Assuma que você atraiu a situação e decida o que dela se aplica a você.
6. Imagine uma onda de luz azul-esbranquiçada que torna tudo positivo.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA PELA VERDADE (THE QUEST FOR TRUTH), 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.

Faça a lista de caminhos

Abre caminhos além do dinheiro quando um desejo parece caro demais.

Como fazer

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

Nas palavras de Bashar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Reescreva a crença que trava você

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 (THE QUEST FOR TRUTH), DE BASHAR, SEÇÃO "A PESSOA RICA"

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.

Derreter o medo em ouro

Dissolve o medo de amar e abre espaço para o amor que você prefere.

Como fazer

1. Abra a imaginação e o coração; neste momento você está a salvo.
2. Imagine olhar nos olhos de alguém que ama você de volta como você prefere, e sinta isso agora.
3. Convide o medo que surgir para dentro de um líquido dourado e deixe-o derreter.
4. Deixe o dourado ficar branco, ardendo de alegria, e solte essa energia no Universo.
5. Relaxe e deixe o seu eu superior cuidar dos detalhes.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÃO "MELTING YOURSELF"

BASHAR: Elas vêm e vão. Certo. Você tem muitas coisas interessantes emaranhadas com muitas outras nesta única experiência: questões de abundância, questões de amor, questões de abandono, questões de risco. Todas essas ideias estão amarradas àquele único incidente dentro dos seus padrões mnemônicos. Um momento. Quero que você abra agora a sua imaginação e, ao abri-la, abra também o seu coração. Apenas visualize-os se abrindo. Agora, neste momento, você está segura. Certo?

P: Certo.

BASHAR: Agora, imagine um tempo no que vocês chamam de futuro; pode ser um dia, uma semana, um mês, um ano, você decide. O que parecer confortável. Imagine um momento em que você olha nos olhos de outro ser e esse ser ama você de volta do jeito que você prefere. O seu amor é refletido de volta. Você consegue imaginar isso?

P: Ah, sim, eu imagino isso o tempo todo.

BASHAR: Você consegue sentir agora como seria essa sensação?

P: O que é? O que, esse sentimento é uma lembrança do que foi?

BASHAR: Ao lembrar o que foi, você está gerando esse sentimento no presente. Você o está sentindo agora, certo? Não o está sentindo "naquela época". Lembrar é sentir agora; é recriar no agora. Então, você sente como é essa sensação?

P: Sim.

BASHAR: Certo. Olhe nos olhos dessa pessoa; veja essa pessoa olhando nos seus olhos, sinta o coração dessa pessoa. Sinta essa pessoa sentindo o seu coração. Sinta a alegria de estarem juntos. Sinta a leveza de apoiarem um ao outro e refletirem um ao outro, espelho a espelho, face a face, coração a coração. Sinta esses sentimentos agora. Sinta a vibração agora. Apenas permita-se banhar-se nessa energia por um instante e, enquanto faz isso, enquanto sente e vê essas coisas como as descrevemos, sinta-se mudando, relaxando, derretendo-se nessa ideia.

Se um pouco de medo aparecer aqui ou ali, tudo bem. Convide-os a entrar. Convide-os para o seu cadinho e deixe que comecem a relaxar e derreter, sabendo que não precisam mais ser lançados ao

frio, isolados por conta própria, cortados da fonte central do ser; convide-os de volta para relaxar num líquido quente, brilhante, dourado e rosado. Sinta esse ouro líquido dentro de você. Derreta-os.

Veja todos esses medos, como pedaços escuros de carvão sobre a superfície desse líquido dourado; veja-os ficarem em brasa. Veja-os derreter, derreter, suavemente, gentilmente, soltando, soltando a sua forma, a sua rigidez. Derretendo e amolecendo até serem apenas pequenas variações de cor na piscina de líquido dourado, até que não haja mais diferença. Sinta isso. Saiba que você merece isso. Saiba que isso é o seu direito de nascença.

Permita que a sua vibração de líquido dourado se torne branca, branca, branca em brasa, ardendo de paixão, alegria, empolgação e criatividade. Ardendo de partilha, irradiando, irradiando para a outra pessoa conforme é refletida de volta para você, conforme você reflete de volta para ela, e ela reflete para você. Levando os dois cada vez mais alto como seres de luz, corpos de luz, formas etéreas, até ficarem ambos transparentes, claros, flutuando sobre as nuvens num céu azul brilhante, juntos, como um só cristal, uma só ideia, um só reflexo. Claramente um casal, mas uma ideia só. Compartilhando, refletindo, sendo, amando, respirando como um só. Libere essa energia no universo. Permita que o seu eu superior saiba que agora você sabe que merece esse êxtase. Que é do que você é feita: amor incondicional. Ponha isso lá fora, no Universo, e solte.

Agora simplesmente desperte como você mesma e, ao se reunir de volta como o "você" que agora sabe ser mais parecido com o "você" que prefere ser. Você é outra pessoa agora; não a mesma. Cada

mudança é uma mudança completa. Você não é a mesma pessoa que começou esta conversa. Aquela é outra. Você é diferente. Ela tem a própria história. Você tem outra história. Ela é ela. Você é você. Você colocou isso lá fora para o seu eu superior cuidar dos detalhes. Relaxe. Sinta a alegria todos os dias da sua vida e, sem expectativa, permita que o seu eu superior traga de volta para você o reflexo da alegria de que o novo você sabe que é feita. Certo?

Esfera de luz azul

Alinha o corpo e a energia numa meditação curta, de manhã e à noite.

Como fazer

1. Deite-se e imagine o seu lugar de paz perfeita, respirando fundo e no mesmo ritmo.
2. Imagine uma esfera azul, transparente e cristalina ao redor do corpo, e a esfera se enchendo de luz azul líquida.
3. Sinta cada célula absorver a luz e a energia girando dos pés à cabeça.
4. Dissolva-se na luz até ser só a esfera; deixe nascer uma semente de cristal e, dela, um corpo novo de luz.
5. Lembre-se: a consciência não está no corpo, o corpo está dentro da consciência.
6. Repita de manhã e à noite, no máximo três vezes ao dia, por cerca de dez minutos.

Nas palavras de Bashar

A BUSCA DA VERDADE (QUEST FOR TRUTH), BASHAR POR DARRYL ANKA, 1997, SEÇÕES "ELECTRO-MAGNETHERIC BLUE" E "HEALING TONES"

Outro símbolo que pode funcionar como um reflexo útil para indivíduos da sua sociedade tem dois aspectos. O primeiro é imaginar e visualizar uma esfera de energia azulada e transparente ao redor do indivíduo, e imaginar que o indivíduo imerso na esfera é na verdade parte dela, homogêneo com ela; que a esfera é uma extensão dele.

Se ele se permitir tornar a esfera inteira, mais o corpo que pensa ser, homogênea com a esfera, sem perceber nenhuma área da esfera inteira com mais ou menos poder do que qualquer outra, ele pode equilibrar mentalmente o seu fluxo eletromagnético e tornar-se um condutor que permite um equilíbrio entre a energia positiva e a negativa dentro do sistema eletroquímico fisiológico do corpo: a "bateria biológica" que você é.

P: A minha esposa tem uma doença, mas ela não é registrada como doença. É um distúrbio do sistema nervoso autônomo. Os sintomas são que ela fica muito cansada se sai de casa; tem dores de cabeça e sente náusea.

BASHAR: Certo. Pode haver certos compostos de ervas que ajudem essa pessoa, mas eles podem afetar o sistema dela de forma muito forte agora, porque ela está muito delicada. Primeiro, talvez seja necessária uma mudança de energia e, de novo, simplesmente recomendamos a meditação a seguir.

Peça a essa pessoa que se deite numa posição confortável e, na imaginação, crie o que ela chamaria de o seu lugar de paz perfeita. Não importa onde é, quando é ou o que é, desde que represente energia e relaxamento para ela. Permita que ela desenvolva um padrão de respiração rítmico, regular e profundo enquanto relaxa no seu lugar de paz. Enquanto respira, permita que ela comece a imaginar que o seu corpo está cercado por uma esfera de energia cristalina, azul, brilhante e transparente. Ela deve se estender de 30 a 90 centímetros acima da cabeça e de 30 a 90 centímetros abaixo dos pés. Deve ser uma esfera completa; então, mesmo que ela esteja deitada no chão, peça que imagine que a esfera passa por baixo do corpo, atravessando o chão.

Peça então que ela imagine que essa esfera, embora transparente e embora ela possa ver através dela, agora está se enchendo de luz líquida azul. Permita que ela imagine que começa a respirar esse líquido, para dentro e para fora. Permita que ela imagine que agora cada poro do corpo está absorvendo a luz líquida. Permita que ela imagine que cada célula do corpo está se embebendo da luz líquida até a plena capacidade. Permita que ela imagine a eletricidade fresca e revigorante que a luz líquida transmite ao corpo. Permita que ela imagine que o corpo está absolutamente saturado de luz líquida, de lado a lado. Permita que ela sinta agora a sua eletricidade percorrendo o corpo, alinhando todos os nervos, todas as células, alinhando a estrutura atômica num padrão cristalino, até que sinta a energia fluindo por ela cada vez mais rápido, sem nenhuma resistência.

Permita que ela sinta a energia indo dos pés até o alto da cabeça, saindo por ela e voltando pelos pés, e de novo, e de novo. Enquanto isso acontece, permita que ela imagine que há um campo de energia, um campo magnético, percorrendo o comprimento do corpo, girando no sentido horário e descendo da cabeça aos pés.

Então permita que o corpo dela, na imaginação, comece a se dissolver na luz líquida azul, até que não reste nenhuma imagem do corpo, e ela seja simplesmente a própria esfera, cheia de energia eletromagnética vibrante, onde nenhuma parte da esfera se destaca das outras. É uma energia homogênea, única, respirando e pulsando como uma só.

Depois permita que ela imagine uma pequena semente cristalina única se formando no centro da esfera. É um cristal brilhante,

transparente, claro. Permita que ele cresça, e cresça, e cresça, voltando à forma de um corpo. Permita que ela observe: este é um corpo novo, um corpo claro, um corpo energizado e feito da própria luz viva. Peça que sinta, na imaginação, a expansão desse novo corpo de energia, ligado a toda luz da Criação. Diga a ela agora que respire nesse novo corpo e conecte esse corpo à Terra física em que ela existe.

Agora, na imaginação, permita que a esfera azul ao redor do novo corpo se expanda e se disperse, tornando-se a realidade ao redor dela. E, neste ponto, peça que ela lembre a si mesma o seguinte: a consciência não está "no" corpo, o corpo está dentro da sua consciência. Diga a ela que respire fundo e livremente, cheia de vida e alegria. Ela pode fazer isso uma vez de manhã e uma vez à noite. Se quiser, pode acrescentar uma vez à tarde, mas não mais que três vezes por dia, por cerca de dez dos seus minutos. A propósito, qualquer um de vocês pode usar isto para qualquer tipo de alinhamento que desejar. É uma ferramenta muito, muito poderosa.

Elan: princípios

Os fundamentos do Elan, canalizado por Andrew.

Você decide quem é agora

Em cada instante você decide quem é e vive o resultado dessa decisão.

Mostra que a sua realidade acompanha a decisão que você toma sobre si.

Como aplicar

1. Note quem você está decidindo ser agora.
2. Converse consigo e escolha quem você prefere ser.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "A DECISÃO"

Em todo momento você está sempre expressando alguma versão de quem acredita ser. Você decide, a cada momento, quem é. Você cria 100% de quem é em cada momento, agora... agora... agora... agora e agora. Pois o agora é o único tempo que é verdadeiramente 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 (que, aliás, são todos verdadeiramente o mesmo agora), em cada um deles você toma uma decisão: "Eu sou esta pessoa... eu sou aquela pessoa." "Eu sou assim... eu sou assado."

Em geral você faz isso por meio de um conjunto elaborado de critérios.

Talvez você diga: “Eu sou ESTA pessoa PORQUE isto 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 eles DEVEM estar certos em alguma coisa.”

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.

A RAZÃO pela qual você se experimenta como um SER LINEAR, em vez de 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 momento agora, você traz junto “a bagagem”, traz uma CONCEPÇÃO... “Bem... (você costuma dizer) eu sou esta pessoa, que é exatamente a mesma pessoa que eu era um momento atrás, COM esta — única — pequena — diferença.” E é claro que você vai experimentar o resultado dessa “única pequena diferença” com a APARÊNCIA de ser a “MESMA” pessoa.

Agora, não compartilhamos isso para que você desintegre espontaneamente toda a sua personalidade e transforme esta realidade por completo numa forma irreconhecível (isso é uma opção, aliás), porque você não precisa fazer isso para se recriar de acordo com a sua preferência em qualquer momento.

Basta estar disposto a ficar atento à decisão que você está tomando... agora, e talvez então conversar consigo para determinar

quem você prefere ser... agora. É só isso que é preciso para transformar 100%, por completo, toda a sua experiência... agora.

Você já faz isso de qualquer jeito. Não estou sugerindo nem apresentando nada em que você não seja especialista. E, como às vezes dizemos: "Vocês são criadores perfeitos"; então, quando você cria infelicidade... é uma infelicidade perfeita. Quando cria alegria... é uma alegria perfeita. Mas tudo sempre depende DA DECISÃO, no momento, de quem você é.

As circunstâncias são cenário neutro

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 aplicar

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).

Você já tem o que precisa

Cada agora contém tudo: você não precisa se tornar nada para ser quem decide ser.

Tira a espera do caminho e traz o seu poder para o agora.

Como aplicar

1. Pergunte: quem eu seria se pudesse ser qualquer pessoa?
2. Brinque com a ideia de que você já sabe o que precisa saber.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO FINAL "O PRESENTE DA SUA DECISÃO"

Como criadores infinitos, agora que vocês se experimentam como lineares, ainda mantêm um conceito que se traduz, mesmo no pensamento linear, em "agora". O agora (como vocês às vezes dizem) é "o único tempo que realmente existe" e, embora vocês criem a sua realidade como uma sucessão aparente de agoras que parecem vir um depois do outro, de modo mais exato... É UM ETERNO AGORA.

O seu ponto de vista infinito existe agora, por inteiro, sem se tornar nada que já não seja, sendo completamente tudo... agora mesmo.

O seu ponto de vista finito, a sua experiência finita, tem a vantagem da janelinha (por assim dizer) do entendimento do que vocês chamam de "AGORA MESMO", porque, embora vocês se experimentem como uma progressão aparente de agoras, CADA

AGORA (quando você escolhe entender isso) é completo e CONTÉM TUDO.

Outra forma de ver isso é que, agora mesmo, VOCÊ TEM TUDO DE QUE PRECISA PARA FAZER QUALQUER COISA QUE QUEIRA, PARA SER QUALQUER PESSOA QUE QUEIRA, PARA EXPERIMENTAR QUALQUER REALIDADE QUE VOCÊ SAIBA SER VERDADEIRA PARA VOCÊ.

A ideia de TORNAR-SE algo que você ainda não é, é uma ILUSÃO. É o desenrolar do que você cria como uma sucessão de agoras, mas, no fim das contas, uma decisão é tomada, agora mesmo... e essa é a sua experiência. Muitas vezes você supõe (num determinado momento agora) que há algo para "obter", que existe "UMA META A ALCANÇAR", algo para "se tornar" que você ainda não é. Isso é uma aparência e faz parte da decisão que você toma, e essa decisão, por si só, diz: "Eu não sou isto e vou me tornar aquilo... num agora diferente, como se diz." Quando você faz isso, experimenta a ideia de não ter o de que precisa... agora mesmo. Mas é só por causa da sua abordagem... da sua interpretação e da sua decisão... agora mesmo.

O que estou sugerindo, e o que estou refletindo para você no momento perfeito (na forma como você atraiu esta interação e como atrai qualquer conhecimento, momento e recurso que cria na sua vida), é o conceito de que... VOCÊ JÁ TEM O QUE PRECISA agora mesmo.

Você já tem o conhecimento de que precisa para pelo menos dar os passos adequados... agora mesmo. Você já sabe o que precisa saber, quando precisa saber... agora mesmo. Embutir essa abordagem

expansiva na sua decisão do momento (assumindo-se a ideia de que você já sabe, seja lá o que "isso" for) permite que você comece a ACESSAR O SEU CONHECIMENTO, ACESSAR O SEU PODER agora mesmo. (Não amanhã, nem daqui a um minuto, mas... agora mesmo.)

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

Você já canaliza o seu poder para o presente, mas, quando não é específico sobre a sua decisão de quem é no presente, você introduz um elemento que costuma chamar de "acaso", em vez de propósito. Portanto, só estar disposto a considerar a ideia de que você contém tudo... de que sabe o que precisa saber, de que há algo que pode fazer agora mesmo que lhe permita ser plenamente quem é, permite que você, mais uma vez, COMECE A SER CONSCIENTE NA ADMINISTRAÇÃO E NA DISTRIBUIÇÃO DO SEU PODER.

Decidir, confiar e agir

Você cria a vida física em três passos: decide quem é, confia na decisão e age a partir dela.

Dá o mecanismo simples por trás de toda mudança de vida.

Como aplicar

1. Decida: "Isto é quem eu sou."
2. Confie nessa decisão.
3. Aja como a pessoa que você decidiu ser.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "O MECANISMO"

De modo geral, a forma como vocês expressam isso, como seres físicos, é:

NÚMERO UM... FAZER A DECISÃO, "ISTO É QUEM EU SOU."

Em seguida, NÚMERO DOIS... CONFIAR NESSA DECISÃO, "BEM, EU DEVO SER ESSA PESSOA."

Em seguida, NÚMERO TRÊS... AGIR, ou realizar uma ação na sua realidade, com a suposição de base, subjacente, da sua decisão de que "ISTO É QUEM EU SOU."

E são essas ações (numa realidade física) que parecem causar resultados (numa realidade física) que parecem reforçar (numa realidade física)... a decisão. Portanto, o que quer que você decida... você recebe. E, não importa o método que você use como desculpa para tomar essa decisão, a decisão pega.

O modo como simplificamos as nossas comunicações com vocês foi pegar tudo o que compartilhamos (e, claro, ainda podemos discutir tudo isso em termos de definições "mais antigas") e, por ora, reduzir a apenas três ideias. Em cada momento em que você se criou como um ser físico, e, aliás, em cada momento em que se criou como qualquer tipo de ser que já foi ou será, TRÊS COISAS É O QUE VOCÊ FAZ E TRÊS COISAS É TUDO O QUE É PRECISO para começar a mudar quem você é de acordo com a sua preferência, de acordo com quem você sabe que é, e não segundo qualquer outro critério. Em breve revisão, essas três coisas são simplesmente: A DECISÃO, A CONFIANÇA NA DECISÃO e A AÇÃO (a ação é o "material" de que a realidade física é "feita", por assim dizer).

Agora, a realidade física na verdade é criada no nível da consciência, mas vocês ainda FUNCIONAM dentro da aparência de que a ação é necessária. Por isso incluímos a ação na ideia: as suas ações mudam, e essa mudança na sua produção física é o que parece criar a mudança na sua realidade. Incluímos essa observação para lhe dar algo com que trabalhar que caiba dentro do seu sistema de crenças mais forte sobre como você move a sua realidade.

No último segmento, discutimos com algum detalhe a primeira parte, A Decisão, e o que ela significa exatamente. Em resumo, em cada momento você se cria 100% (não 99%, não 98%, não 80%)... 100%! E nesse momento você toma uma decisão (você toma a decisão sobre quem você é). Pois bem, você já faz isso, sempre fez,

como ser físico, e dessa forma sempre fará. Portanto, isso não é novidade... você toma uma decisão.

Até agora, a base da sua decisão de "isto é quem eu sou" foi criada como dependente de circunstâncias externas, de simbologia externa, de momento certo 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, aqui está a minha CIRCUNSTÂNCIA, então isto deve ser quem eu sou, porque a minha CIRCUNSTÂNCIA está me dizendo; só este tipo de pessoa criaria este tipo de CIRCUNSTÂNCIA." E, com essa abordagem, você usa as suas CIRCUNSTÂNCIAS como medida ou régua para tomar a decisão neste momento... "é assim que me entendo, é quem EU SOU."

E o que isso realmente é, é uma decisão sobre quem você é, e revisamos a redação para incluir a palavra "decisão" porque uma decisão também pode ser tomada de modo consciente.

Elan: conhecimentos que expandem

O que o Elan ensina sobre quem você é e como a realidade funciona.

Você é infinito e esqueceu quase tudo

Você é uma consciência infinita que se expressa aos poucos e finge esquecer para descobrir.

Muda a ideia de que aprender é ganhar algo: é só expressar mais de quem você já é.

Nas palavras de Elan

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

Você, na verdade, já contém tudo o que busca saber, tudo o que busca experimentar, tudo o que busca criar. Posso dizer isso porque entendo a sua natureza como ser, ou como um estado de ser, e cada um de vocês é multidimensional, infinito e eterno por natureza...

Vocês estão criando o que chamam de as suas "vidas físicas" para participar de uma opção de criação, que é a experiência do que vocês chamam de "realidade linear". A realidade linear contém a ideia que vocês chamam de espaço e, portanto, a ideia de tempo que parece se mover por esse espaço e experimentá-lo.

A criação do "antes, durante e depois" é uma das subcaracterísticas da realidade linear e, de fato, permite que você se experimente de um modo que faz parecer que você não está completamente ciente de que é, na verdade, multidimensional, infinito e eterno.

O modo como você cria a experiência física, a realidade linear, a realidade finita, é por uma metodologia em que você cria a APARÊNCIA de que decompõe a sua consciência, ou melhor dizendo... EXPRESSA A SUA CONSCIÊNCIA GRADUALMENTE.

Em outras palavras, você é INERENTEMENTE uma CONSCIÊNCIA ONISCIENTE, QUE TUDO VÊ, SIMULTÂNEA, MULTIDIMENSIONAL, ETERNA E INFINITA... e neste momento você está se expressando de modo a parecer que é, primeiro, um ser menor; depois você reúne e ganha conhecimento e experiência; depois parece se tornar um ser maior, ou mais do que era no início!

NA REALIDADE, tudo o que você experimenta, tudo, está contido dentro da sua consciência, dentro da infinitude já existente da sua consciência. Do seu ponto de vista infinito não existe "dentro" e "fora", pois esses são termos lineares, do ponto de vista linear. O SEU CORPO ESTÁ LITERALMENTE DENTRO DA SUA CONSCIÊNCIA... e não o contrário.

Portanto, você já contém tudo, todo o conhecimento... toda a experiência... todas as ideias. E o que você chama de "crescimento e aprendizado" é apenas uma das características da realidade linear e, nesse sentido, é verdadeiramente, do seu ponto de vista infinito, uma ilusão. Lembre-se: você já sabe tudo; por isso, a ideia de não saber algo e depois aprendê-lo é simplesmente uma exploração... uma aparência.

Portanto, como você já contém tudo e se expressa EM UMA LINHA por ora, vai criar a aparência de aprender, mas o mecanismo para experimentar a expansão é, verdadeiramente, simplesmente, agora, EXPRESSAR mais de si mesmo, mais do seu potencial infinito, mais do que você sabe ser verdadeiro para você. E, portanto, tudo o que "soa verdadeiro" para você, tudo o que você entende ser verdade em qualquer momento, você já deve ter contido desde o início.

À medida que você começa a considerar a ideia de si mesmo como consciência pura, como um ser infinito, começa a atrair para si (dentro dos parâmetros físicos que estabeleceu)... recursos, informação, momento certo que lhe permitem começar a expressar mais... e mais... e mais... e mais de quem você já é, sem se tornar algo que não é, apenas expressando mais de quem já é.

Uma forma de ver isso é que, ao se expressar em termos físicos, a sua vibração como consciência começa como uma vibração muito contraída. Isso permite que você experimente a APARÊNCIA de ESQUECER 99,99999% DE QUEM VOCÊ É... para experimentar a casa decimal infinitesimal de 0,1% (um décimo de um por cento) de quem você agora escolhe se expressar.

O mundo reflete a sua versão

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.

O corpo está dentro da consciência

A mudança no corpo sempre começa antes, na consciência.

Tira você da espera: não é preciso mudar o corpo primeiro para mudar a vida.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "EU CRIO TUDO?"

ELAN: Então, certamente, o processo gradual é uma forma, um método de expressar a ideia de ascensão. Mas deixe-me também compartilhar algo mais, esclarecer algo mais que mencionamos, que é que... O SEU CORPO EXISTE DENTRO DA SUA CONSCIÊNCIA.

Às vezes as pessoas supõem: "Bem, a minha consciência não pode mudar até que o meu corpo mude... até que evolua... até que mude a sua estrutura celular, a expressão do seu DNA e assim por diante..." e isso é muito criativo, muito útil. As pessoas usam isso como pivô. Mas talvez se possa dizer que o ponto interessante é que, mecanicamente falando, não importa como, O CORPO NÃO MUDA PRIMEIRO. SEMPRE HÁ PRIMEIRO UMA MUDANÇA NA CONSCIÊNCIA.

Eu lhe lembro mais uma vez: qualquer mudança que pareça ocorrer no corpo em nível celular, sem exceção, foi sempre causada e iniciada primeiro por uma mudança de consciência. Portanto, se um processo elaborado é o que você sente que precisa para mudar a sua consciência, não importa qual seja esse processo, nem o grau de complexidade que ele contenha para permitir que você diga:

"bem, fiz alguma coisa, agora posso esperar um resultado"... a mudança sempre vem primeiro na consciência. Isso faz sentido?

P: Sim, faz. Então a pessoa não precisa de ajuda externa para ter um processo de ascensão?

ELAN: De modo algum, embora ela possa atrair essa forma dele, se quiser. Todas as opções são válidas, todas as abordagens são absolutamente igualmente válidas. E não estamos expondo o nosso ponto de vista para invalidar nenhuma outra abordagem, mas apenas para simplificar a ideia, para definir o que muitas dessas abordagens realmente realizam, num núcleo, num cristal que está bem diante de você (e, de novo, sem invalidar o processo).

Há um número infinito de processos que uma pessoa ou várias podem criar, mas o ponto do que estou dizendo é que isso resulta, em última instância, num dado momento, na sua decisão... "AGORA EU ESTOU ASCENDIDO... AGORA EU ESTOU TRANSFORMADO." E é a decisão naquele momento que resulta em mudança celular, que resulta em qualquer tipo de mudança física que você experimente, e não o processo em si. E, ironicamente, paradoxalmente, quando você toma essa decisão, quando você é essa pessoa, quer use o processo como racionalização ou não, você vai perceber imediatamente o que estou dizendo. Pois uma das primeiras ideias de "ascender", ou de estar disposto a se expressar de um jeito mais ilimitado, é: "AH... NÃO FOI O PROCESSO... FUI EU... FUI EU O TEMPO TODO."

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "SEM GRANDE COISA"

P: Pode falar do conceito da Decisão à luz do "processo de transmutação" pelo qual a espécie humana está passando neste

momento?

ELAN: Bem, como explicamos muitas vezes, de muitas formas e abordagens, da nossa perspectiva... O SEU CORPO EXISTE DENTRO DA SUA CONSCIÊNCIA E É UM REFLEXO DIRETO DA SUA CONSCIÊNCIA.

Agora, a sua decisão pode funcionar e obter o efeito de qualquer uma das abordagens. Uma abordagem é que a sua consciência está dentro do seu corpo físico e é resultado dele e, portanto, para que a sua consciência se expresse mais plenamente, é preciso haver uma expansão física. E assumir esse ponto de vista, essa decisão, de fato lhe dará o efeito e a evidência de que... "SIM... EU FIZ UMA TRANSFORMAÇÃO FÍSICA, AGORA POSSO 'ABRIGAR' MAIS CONSCIÊNCIA."

No entanto, é igualmente válido entender que o seu corpo existe dentro da sua consciência e, à medida que você muda a sua consciência, o seu corpo muda de acordo. Se quiser ser o mais exato possível... SEMPRE COMEÇA NA CONSCIÊNCIA.

E mesmo quando uma pessoa acaba obtendo o efeito... "Agora posso expandir a minha consciência porque evoluí o meu DNA ou algo assim", ela vai experimentar uma mudança. Vai experimentar mais da sua consciência. Vai PARECER que foi a mudança física que permitiu isso, e que isso foi confirmado.

Mas eis o que eu pergunto, a partir dessa abordagem... DE ONDE VEIO ESSA CONSCIÊNCIA A MAIS EM QUE VOCÊ SE TORNOU? A RESPOSTA: VEIO DE VOCÊ.

Onde? "LÁ FORA?" Bem, essa é só uma forma de ver.

P: Não haveria necessidade de mudança, como na "estrutura morfogenética" da qual a "consciência de massa" faz parte?

ELAN: A sua "estrutura morfogenética" (embora tenham lhe ensinado a acreditar que é um fator determinado pelo ambiente, é um fator determinado pela consciência) já muda quando você muda.

O mais óbvio: a criação de "doença" e "desconforto" é uma forma de entender os efeitos negativos de decisões negativas, sejam elas CONSCIENTES ou INCONSCIENTES, e os resultados correspondentes. Mas isso acontece também em nível genético... "TRANSMUTAÇÃO"... "PERMUTAÇÃO"... "EVOLUÇÃO" e assim por diante é, em essência, UMA RESPOSTA REFLEXIVA A UMA MUDANÇA NA CONSCIÊNCIA.

Elan: práticas

As práticas que o Elan propõe.

Complete a frase: eu sou

Leva você a declarar, com palavras suas, quem prefere ser agora.

Como fazer

1. Veja quem é o seu eu ideal.
2. Escreva uma frase que comece com "Eu sou".
3. Inclua o que você quer viver: alegria, satisfação, inspiração.
4. Diga a frase com a postura de quem ela descreve.
5. Sem certeza ainda, diga: "Eu ainda não me comprometi com essa decisão."

Nas palavras de Elan

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

Como sugestão, se lhe perguntassem "quem é você?", eu sugiro que você comece a responder a essa pergunta para si mesmo (enquanto falamos): QUEM VOCÊ ENXERGA QUANDO SE VÊ COMO O SEU EU IDEAL?

Pois você vai tomar alguma decisão e, se tomar uma decisão consciente: "Certo, quero que a minha vida seja agora alegre, (desse jeito) satisfatória... plena... inspirada"... então tudo o que precisa fazer é CRIAR conscientemente uma DECISÃO sobre si mesmo, a partir do seu eu criativo, e incluir essas ideias na decisão... satisfação... inspiração... motivação... produtividade (e o mais que quiser). E, assim, quando alguém lhe perguntar "quem é você?", caberá sempre a você dar essa resposta, fazer com que essa

decisão seja a escolha de quem você sabe que é, e não aquilo que o momento e as circunstâncias ditam.

Lembro que você 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 lhe diz quem você é, mas na verdade, ainda e em última instância, é você quem toma essa decisão, ao "COMPRAR A IDEIA".

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

E todas essas experiências vêm de decisões que você já toma. Portanto, permitir-se simplificar a sua capacidade criativa, aprimorando com muita precisão e DECLARANDO A SUA DECISÃO... esclarecendo essa decisão, essa visão, e declarando-a depois das palavras "EU SOU....." (preencha o espaço), e permitindo que a sua postura corporal e a sua atitude exemplifiquem essa decisão... "EU SOU... ESTA PESSOA", é disso que trata "confiar na decisão". Se você começar a observar a si mesmo na sua vida, verá, sem sombra de dúvida, como JÁ ESTÁ FAZENDO ISSO, JÁ ESTÁ TOMANDO ALGUMA DECISÃO.

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

Agora, ao passarmos à interação, entre você e eu e membros da minha sociedade, de vez em quando, ao começarmos, eu farei uma pergunta. E faço essa pergunta para permitir que você comece a considerar "quem você é" de modo consciente. Portanto, quando falarmos "individualmente", como vocês dizem, se eu perguntar "quem é você?", esteja disposto, se quiser, a entrar no jogo (não vou forçar ninguém a se divertir DEMAIS) e DECLARAR A

DECISÃO POSITIVA DE QUEM VOCÊ É, EM TERMOS DEFINITIVOS E ABSOLUTOS.

Assim você tem a capacidade e a oportunidade de ver... quem você deseja ser. Agora... como entendo o jeito que vocês criam "reuniões" e "falar em público" e assim por diante, quando eu perguntar "quem você é", você sempre tem a opção de dizer: "EU AINDA NÃO ME COMPROMETI COM ESSA DECISÃO." Então não se sinta pressionado nem obrigado (nesse sentido) a se definir para nós agora. Mas, se você estiver disposto a se comprometer com quem é, esse será "o seu primeiro passo" para começar a se expressar em termos conscientes... a se expressar de acordo com a preferência... a permitir que a sua experiência reflita quem você sabe que é... em vez de quem "todo mundo diz" que você parece ser, de como você interpreta que as suas circunstâncias dizem que você é, de como o seu passado resultou na sua "sina", ou, aliás, de como o seu futuro resultou na sua "sina". Pois muitas vezes as pessoas se definem não só pelo passado, mas (como dissemos antes) pelo futuro...

"Bem, preciso fazer isto, ainda não fiz aquilo, isto precisa ser resolvido, isto precisa ser cuidado"

e "o resumo" da decisão naquele momento é: "EU SOU... UM SER NÃO PREPARADO E ESPERO QUE A MINHA REALIDADE TENHA UM RESULTADO NEGATIVO."

"Talvez, se eu nadar um pouco mais forte, correr um pouco mais rápido e trabalhar um pouco mais duro, eu consiga barrar o processo."

Certo, essa é uma forma de ver. Mas não é necessário.

Troque a decisão, sinta a diferença

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."

Veja o imprevisto como presente

Ensina a tratar o inesperado como parte do caminho, não como interrupção.

Como fazer

1. Diante de um imprevisto, diga: "Ah... que criativo."
2. Lembre que ele vem da sua decisão, não contra ela.
3. Procure a joia e a oportunidade escondidas nele.
4. Desembrulhe: veja como ele pode ser melhor do que você imaginava.

Nas palavras de Elan

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

Na nossa sociedade, como entendemos conscientemente e nos deleitamos com a oportunidade única que a realidade linear oferece, nós na verdade preferimos resultados inesperados na nossa realidade, no nosso fluxo, na nossa criação, na nossa experiência. Para nós, os resultados inesperados (de muitas maneiras) são a criação mais sublime que existe.

Quando estabelecemos uma ideia que queremos experimentar, e podemos ter alguma noção mecânica de como ela pode "se encaixar" ou de como coisas assim tendem a se manifestar, sempre "incluímos" a margem para um resultado inesperado, um método inesperado por meio do qual a nossa decisão se manifesta.

Assim, para nós, algo "inesperado" não é uma "interrupção". É uma parte vital do processo que nos permite expressar a nossa

natureza finita. Permite que nos expressemos como seres finitos e, portanto... ENCONTRAMOS GRANDE ALEGRIA... REVELAÇÃO... CELEBRAÇÃO... FESTA... NOS RESULTADOS INESPERADOS.

Entendemos, porém, que qualquer resultado que possamos experimentar e criar que seja "inesperado" (embora seja inesperado) não vai contra a nossa decisão, não é para nós prova de que a nossa decisão não é verdadeira. Um resultado inesperado só pode ser um resultado direto da nossa decisão e da nossa disposição de ter uma realidade cheia de surpresa, cheia de descoberta, cheia de manifestação e resultado INESPERADOS.

Portanto, compartilho isso com você para apresentar a noção de... DELEITAR-SE COM {{ABRAÇAR}} OS RESULTADOS INESPERADOS à medida que ocorrem QUANDO VOCÊ REDEFINE... QUANDO VOCÊ REDECIDE QUEM VOCÊ É.

Pois essa atitude, essa relação com resultados inesperados, permite que você comece a esperar com prazer algo que antes considerava uma interrupção, um obstáculo: "ugh! ... isto é UM BLOQUEIO NA ESTRADA" (como às vezes vocês dizem). Ao entender que um "BLOQUEIO NA ESTRADA" é simplesmente... UMA CURVA na ESTRADA ESPERADA que na verdade tem UMA PAISAGEM MAIS BONITA, você se permite começar a se deleitar com o que um resultado inesperado entrega. Você começa a entrar de cabeça no desejo de resultados inesperados. Em geral, os resultados inesperados entregarão resultados que não pareciam possíveis naquele momento e entregarão resultados que teriam parecido impossíveis com as circunstâncias existentes... mas só quando você estiver disposto a reconhecer o resultado inesperado como parte do

processo (parte da manifestação) e não como uma interrupção dele.

O mesmo resultado inesperado só será experimentado por você segundo a sua definição (interpretação) particular dele. Se algo inesperado chega e você o define como estranho ao caminho, um bloqueio, só pode obter o efeito que rotula de "interrupção".

No entanto, se você se deleita... se entra de cabeça num resultado inesperado como: "AH... QUE CRIATIVO, isto não pode ser 'a única coisa' que vai contra a minha decisão, portanto, este resultado inesperado é um resultado da minha decisão... portanto, este resultado inesperado contém joias inesperadas, oportunidade inesperada", então você começa a conseguir (ou melhor, "assumir a postura") para se permitir encontrar a vantagem nesse resultado inesperado (em vez de criar interrupção).

MESMA CIRCUNSTÂNCIA, INTERPRETAÇÃO DIFERENTE.

UMA INTERPRETAÇÃO, "ISTO É UMA INTERRUPÇÃO", só pode ser uma interpretação feita por uma decisão "antiga" que continha: "EU POSSO SER INTERROMPIDO... INCOMODADO." A NOVA DECISÃO, supondo-se que seja uma decisão empoderada, conterá o entendimento de que "TUDO FAZ PARTE DO PROCESSO" e, por isso, o inesperado é como um presente-surpresa... "AGORA EU POSSO DESEMBRULHÁ-LO." "Agora posso ver como isto é, talvez, até 'melhor' (na terminologia de vocês) do que eu imaginava ser possível com as circunstâncias que estão aí."

Portanto, a sua disposição de abordar a sua realidade pelos olhos, pela percepção, pelos "sentidos" da sua nova decisão... permite que

tudo o que você percebe seja interpretado de modo positivo, de modo que sustente a decisão positiva, em vez de ser visto como interrupção.

Agradeça a quem o contraria

Troca o atrito com outra pessoa por gratidão e devolve você a quem você escolheu ser.

Como fazer

1. Quando alguém for contra o que você decidiu, lembre a sua decisão.
2. Veja essa pessoa como um serviço: ela ajuda você a se realinhar.
3. Agradeça a ela, em vez de discutir.
4. Faça, em vez de tentar.

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "UMA DISCUSSÃO DE UMA PESSOA SÓ?"

P: Certo, sobre decisões. Digamos que tomamos uma decisão e estamos vivendo bem com ela, mas há outras pessoas no mundo com quem temos de interagir.

ELAN: Ah, A DESCULPA DA OUTRA PESSOA.

O que você está me compartilhando é algo que você "embute" na sua decisão... uma suposição que você pode experimentar. Mas também é uma opção entender que o processo de qualquer outra pessoa é "sincrônico" ao seu e que, à medida que você muda a sua decisão, a sua percepção das outras pessoas mudará tão drasticamente que elas parecerão realmente ter mudado.

Se você fizer a sua decisão incluir conscientemente a permissão de que... AS DECISÕES DE TODOS OS OUTROS NUNCA PODERIAM INTERFERIR NAS SUAS E SÓ PODEM SER SINÉRGICAS COM AS SUAS... então o processo deles nunca parecerá interferir em você. Você não escolherá interpretar nenhum aspecto nem resultado do processo deles como interferência ou interrupção.

Prossiga, isso responde à pergunta?

P: Bem, isso é "bem bom", mas e quanto a...

ELAN: Ah, "bem" bom?

P: E quanto, sabe, a outras pessoas que tomaram decisões ou acreditam em coisas que são meio opostas?

ELAN: Bem, elas vão experimentar esse resultado... independentemente de você e da sua decisão, de qualquer modo, mas isso não precisa ser uma interferência no seu processo. Ou você consegue entender que, se você vê em outra pessoa algo que parece ir contra a sua decisão... isso simplesmente lhe permite (sem sombra de dúvida) lembrar da sua decisão e, portanto, é um serviço, ajudou você a se realinhar com a sua decisão?

Quando você olha assim, a sua atitude em relação a ela muda... a sua ação em relação a ela muda. Talvez você lhe agradeça, em vez de abandoná-la. Naturalmente, a resposta dela também terá de mudar e, portanto... O MESMO CONJUNTO DE PESSOAS... UMA ABORDAGEM DIFERENTE... UM RESULTADO TOTALMENTE DIFERENTE.

[…]

ELAN: Pois bem, a ideia é esta: o que lhe parece melhor, lembrar de quem você é, ter de estar certo, ou agradecer a alguém por ajudá-lo a se realinhar com quem você é? O que lhe parece mais natural?

P: Agradecer, só me lembrando de não me envolver, sabe, de me lembrar de ser quem eu quero ser e não ser eles.

ELAN: Isso não parece diferente? Isso não permite que a outra pessoa tenha o seu processo... valide o processo dela? E qualquer percepção sua só pode reforçar a sua nova decisão; e, de certo modo, você não poderia "construir um argumento", como se diz, para realmente sentir gratidão por essa pessoa por lembrá-lo? É realmente difícil imaginar-se agradecendo à pessoa, ou, agora que isso lhe foi apresentado, não é na verdade uma opção intrigante?

P: Bem, provavelmente vou "TENTAR".

ELAN: Ah, se você "tentar", talvez obtenha um resultado, mas, se você fizer, obterá um resultado. "TENTAR" está um passo afastado de fazer... é FAZER, COM UMA MARGEM EMBUTIDA PARA QUE VOCÊ POSSA FALHAR. TODO O TENTAR NÃO É O FAZER DA COISA, SIMPLESMENTE... O FAZER DO TENTAR.

Agora, à luz disso, você vai tentar, ou simplesmente entender de verdade, de modo fundamental... que essa pessoa (não importa qual seja o processo dela), se você a atraiu, reflete um serviço de volta para você, e você pode encontrar em si mesmo (na forma como cria gratidão) a possibilidade de agradecer por isso?

[…]

ELAN: APROVEITE, pois entenda, sem sombra de dúvida, que essa não é a abordagem que você adotava antes (gratidão, alinhamento, agradecimento)... USAR TUDO PARA SUSTENTAR A SUA DECISÃO.

Formule a decisão no positivo

Ensina a dizer quem você é, em vez de dizer o que você deixa de ser.

Como fazer

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

Nas palavras de Elan

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "SINUSITE E FICAR SENTADO"

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

ELAN: Descreva, se quiser.

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

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

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

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

P: Sim, com certeza.

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

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

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

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

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

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

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

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

Entendem a distinção? Certo.

YOUR POWER ON A PLATE, SEÇÃO "UMA DISCUSSÃO DE UMA PESSOA SÓ?"

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

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

P: Eu permaneço focado.

Elias: princípios

Os fundamentos do Elias: você cria a sua realidade inteira, e a percepção é o mecanismo.

Você cria tudo, inclusive os outros

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 646, 17 DE JUNHO DE 2000

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[…]

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

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

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

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

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

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

O que são sistemas de crenças

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

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 45, 15 DE OUTUBRO DE 1995

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

SESSÃO 147, 12 DE JANEIRO DE 1997

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

SESSÃO 168, 28 DE ABRIL DE 1997

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

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

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

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

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

SESSÃO 711, 21 DE OUTUBRO DE 2000

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

SESSÃO 450, 19 DE AGOSTO DE 1999

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

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

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

Aceitar a crença, não mudá-la

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 133, 17 DE NOVEMBRO DE 1996

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

SESSÃO 185, 21 DE JUNHO DE 1997

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

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

SESSÃO 188, 29 DE JUNHO DE 1997

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

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

SESSÃO 271, 2 DE ABRIL DE 1998

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

SESSÃO 279, 12 DE MAIO DE 1998

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

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

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

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

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

A percepção cria a sua realidade

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 488, 20 DE OUTUBRO DE 1999

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

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

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

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

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

SESSÃO 381, 9 DE ABRIL DE 1999

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

SESSÃO 691, 12 DE SETEMBRO DE 2000

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

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

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

SESSÃO 942, 28 DE OUTUBRO DE 2001

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

SESSÃO 2116, 21 DE OUTUBRO DE 2006

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

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

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

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

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

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

Observe o que você faz

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1468, 8 DE NOVEMBRO DE 2003

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

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

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

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

SESSÃO 1861, 22 DE OUTUBRO DE 2005

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

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

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

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

O poder está no agora

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 35, 3 DE SETEMBRO DE 1995

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

SESSÃO 216, 13 DE SETEMBRO DE 1997

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

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

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

SESSÃO 1116, 16 DE JUNHO DE 2002

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

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

Emoção é mensagem, não reação

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

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

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

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

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

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

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

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

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

JOHN: Certo.

ELIAS: Pois você está permitindo a recepção da mensagem.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O medo e a confiança em si

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Elias: conhecimentos que expandem

Essência, tempo simultâneo, a Mudança: o que amplia a consciência, segundo o Elias.

Você não é uma coisa

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 13, 11 DE JUNHO DE 1995

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

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

ELIAS, SESSÃO 51, 1 DE NOVEMBRO DE 1995

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

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

ELIAS, SESSÃO 55, 15 DE NOVEMBRO DE 1995

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

ELIAS, SESSÃO 79, 17 DE MARÇO DE 1996

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

ELIAS, SESSÃO 147, 12 DE JANEIRO DE 1997

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

ELIAS, SESSÃO 150, 26 DE JANEIRO DE 1997

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

ELIAS, SESSÃO 185, 21 DE JUNHO DE 1997

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

Sua essência fala com você

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 299, 19 DE JULHO DE 1998

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

ELIAS: Isto é a sua essência falando com você.

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

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

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

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

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

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

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

Você já é o todo

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

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

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 147, 12 DE JANEIRO DE 1997

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

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

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

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

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

Cada momento é uma vida inteira

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

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

Como aplicar

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

Nas palavras de Elias

ELIAS, SESSÃO 69, 4 DE FEVEREIRO DE 1996

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

ELIAS, SESSÃO 71, 14 DE FEVEREIRO DE 1996

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

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

RON: Com uma câmera.

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

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

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

ELIAS, SESSÃO 88, 21 DE ABRIL DE 1996

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

Elias: práticas

Os exercícios do Elias, nas palavras dele.

Apreciar-se três vezes ao dia

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1799 · 16 DE JULHO DE 2005

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

ELIAS: Pare! Reconheça.

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

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

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

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

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

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

ELIAS: Sim!

ALICIA: ...e eu não quero resistir!

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

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

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

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

ELIAS: Sim, sim.

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

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

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

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

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

SESSÃO 1799 · 16 DE JULHO DE 2005

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

ELIAS: Sim.

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

ELIAS: Sim.

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

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

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

ELIAS: Sim.

GEORGE: Obrigado.

ELIAS: De nada.

Mover a atenção para si

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 966 · 24 DE NOVEMBRO DE 2001

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MARJE: Sim, sim!

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

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

ELIAS: A raiva é um extremo...

MARJE: E eu fico com raiva com frequência.

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

MARJE: E eu projeto isso para fora.

ELIAS: Correto.

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

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

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

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

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

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

Pare e volte ao agora

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 941 · 28 DE OUTUBRO DE 2001

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

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

YVONNE: A experiência.

ELIAS: Exato.

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

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

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

YVONNE: Certo.

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

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

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

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

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

ELIAS: Sim.

YVONNE: ...crio a coisa nova?

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

YVONNE: Expandindo.

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

YVONNE: Ouvindo você.

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

YVONNE: Sim.

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

YVONNE: Sim!

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

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

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

YVONNE: Então, agora eu quero parar...

ELIAS: Sim!

YVONNE: ...a tensão, a ansiedade.

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

YVONNE: Pare.

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

YVONNE: Relaxe.

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

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

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

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

YVONNE: Chorar?

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

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

YVONNE: Certo, e relaxando.

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

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

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

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

Notar sem analisar

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 1742 · 2 DE ABRIL DE 2005

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

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

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

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

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

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

INNA: Para deixar as outras pessoas de fora?

ELIAS: Não necessariamente; talvez.

INNA: É a preferência dele.

ELIAS: Talvez seja uma preferência.

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

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

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

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

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

ELIAS: Exato.

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

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

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

[…]

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

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

ELIAS: Não necessariamente.

[...]

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

ELLA: Para mim é a mesma coisa.

ELIAS: Não é a mesma coisa.

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

ELIAS: E isso complica.

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

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

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

ELIAS: Não são sinônimos.

ELLA: Pode explicar melhor?

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

ELLA: Se eu fechei a porta porque...

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

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

ELIAS: Não 'porque'!

ELLA: Não 'porque'?

ELIAS: Não: 'Eu fechei a porta.'

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

ELIAS: Sim!

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

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

ELLA: Isso é verdade.

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

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

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

ELIAS: Sim.

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

ELIAS: Você está continuamente processando...

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

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

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

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

Relaxe a sua energia

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 818 · 4 DE ABRIL DE 2001

JOHN: Que eu devo estar fazendo alguma coisa.

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

JOHN: Relaxamento.

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

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

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

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

[…]

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

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

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

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

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

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

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

[…]

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

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

[…]

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

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

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

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

Pare antes de reagir

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 361 · 12 DE FEVEREIRO DE 1999

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

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

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

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

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

ELIAS: Ah, mas você pode...

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

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

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

um exemplo marcante de conseguir ser lúcida nesse agora presente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O jogo do não conflito

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 445 · 13 DE AGOSTO DE 1999

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

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

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

ANNE: E se isso significar ir embora?

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

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

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

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

SESSÃO 370 · 9 DE MARÇO DE 1999

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SESSÃO 1861 · 22 DE OUTUBRO DE 2005

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

tendência a discutir ou uma oposição que você sente surgir?

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

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

BONNIE: Obrigada.

ELIAS: De nada.

Escolha como se estivesse sozinho

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

Como fazer

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

Nas palavras de Elias

SESSÃO 552 · 21 DE JANEIRO DE 2000

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ELIAS: Correto.

MIKE: Certo.

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

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

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

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