Sonhos

O que você cria enquanto dorme



ELIAS · BASHAR · SETH

MESTRE DA PRÓPRIA REALIDADE

Como usar este livro

Este livro reúne 30 conversas e trechos completos sobre sonhos: 15 do Elias, 10 do Bashar, 5 do Seth. Cada um vai da pergunta até onde o assunto muda. O Elan não fala de sono nem de sonho no livro dele, por isso não aparece aqui.

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

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

Sobre o sono. O Elias e o Bashar falam em dormir menos ou interromper o sono para lembrar mais dos sonhos. É o que eles disseram a pessoas específicas, e não orientação de saúde. Se você tem qualquer questão de saúde ligada ao sono, converse com um profissional antes de mudar o seu.

Fontes: Elias (Mary Ennis, eliasweb.org), em português do MPR ou traduzido do inglês. Bashar (Darryl Anka): transcrições em português; cinco vieram de legenda automática e foram pontuadas, com pequenos ajustes de leitura. Seth (Jane Roberts): exercícios da compilação de Seth e Jane e citações de "The Nature of Personal Reality" e "Dreams, Evolution and Value Fulfillment", traduzidos.

Palavras dos mestres

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

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

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

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

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

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

Gatilho de sonho (Elias): Um objeto ou elemento que você escolhe para aparecer em todos os seus sonhos. Ao vê-lo, você sabe que está sonhando.

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

Nível de modelo (Bashar): O nível onde fica o projeto da sua vida. Com lucidez no sonho, dá para reorganizá-lo.

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

Objetivo e subjetivo no sonho (Elias): O sonho de que você se lembra é a tradução objetiva, em imagens, do que a sua parte subjetiva fez durante o sono.

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

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

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

Sonho lúcido (Bashar e Elias): Saber que está sonhando, dentro do sonho, e poder mexer nos elementos dele.

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

O que os mestres ensinam sobre sonhos

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

1. O sonho é uma tradução

O que você lembra é a tradução, em imagens, do que a sua parte subjetiva fez. Sonho e vigília são duas linguagens de uma mesma realidade. Elias, sessões 202510251 e 151.

2. Há dois tipos de sonho

Uns processam o dia. Outros são lembrança, em símbolos, de experiências em outros níveis. Bashar, "O Mundo dos Sonhos" e "Sonhe Um Pequeno Sonho".

3. A imagem é sua

Quem aparece no sonho não está mandando mensagem: a imagem é sua. O perseguidor do sonho é você. Elias, sessões 1832, 202510251 e 202505111.

4. Pergunte "o quê?"

O que estou fazendo, o que me influencia, o que posso fazer. Olhe o que acontece na vida naquele dia: a resposta está lá. Elias, sessões 202510251 e 202301151.

5. A primeira impressão costuma acertar

Antes de interpretar, pergunte qual é a sua impressão. Muita imagem só pede que você note o óbvio. Elias, sessões 1832 e 720.

6. Sonhos repetidos repetem uma informação

É a mesma coisa que você se diz acordado, em outra linguagem. Pode vir de outro foco ou do quanto você acha que merece. Elias, sessões 720 e 1500.

7. Você dirige os seus sonhos

Guias podem ajudar, mas a escolha do que viver é sua. Bashar, "Quem ou o que prepara os sonhos para nós?"; Seth, "A Realidade Desconhecida".

8. Peça antes de dormir

Você pode pedir um sonho que dê direção ou a resposta a um problema, e avisar que quer lembrar. Seth, "The Nature of Personal Reality"; Bashar, "O Mundo dos Sonhos".

9. A lucidez se treina

Um objeto que simboliza a sua alegria, um gatilho que volta em todos os sonhos, ou fingir estar acordado ao dormir. Bashar, "O Despertar"; Elias, sessão 1755; Seth, sessões 764 e 790.

10. O sono também é seu

A crença de que o sono foge do seu controle faz você se tratar como vítima nele. Dá para relaxar a tensão do sono como na vigília. Elias, sessões 516 e 151.

11. Meditar não tem um só método

Ao perder o foco, redirecione e continue. Use o que acalma você. Elias, sessões 202411171 e 1887; Bashar, "Workshop Perth" e "Sexta-feira 13".

12. O que muda no sonho chega à vigília

Quanto mais lúcido no sonho, mais flexível fica a vida acordada. Interações em sonho costumam vir antes das que acontecem fora. Bashar, "O Despertar" e "Batendo na Porta do Céu"; Elias, sessão 1521.

Perguntas e respostas

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

Os sonhos querem dizer alguma coisa?

Sim. São você falando com você em imagens sobre o que faz agora.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 202510251 E 720.

Como interpreto um sonho?

Note a sua primeira impressão e o sentimento por trás da imagem. Depois olhe o que você está criando na vida acordada.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 1832, 1191 E 1521.

Sonhei com alguém. É uma mensagem dessa pessoa?

O Elias diz que não: a imagem é sua.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 1832.

O que significa ser perseguido no sonho?

Algo com que você está desconfortável agora, muitas vezes a ideia de que há algo inaceitável em você.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 202301151.

Por que tenho o mesmo sonho sempre?

Ele repete uma informação que você ainda não recebeu acordado.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 720.

Por que não lembro dos sonhos?

O Elias diz que sono longo apaga a lembrança e sugere mudar o padrão de sono. Leia o aviso sobre sono em "Como usar este livro".

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 29 E 1755.

Como ter um sonho lúcido?

O Bashar usa um objeto de alegria. O Elias, um gatilho que volta em todos os sonhos. O Seth propõe fingir estar acordado ao dormir.

ONDE LER: BASHAR, "O DESPERTAR"; ELIAS, SESSÃO 1755; SETH, SESSÃO 764.

Para que serve sonhar lúcido?

O Bashar diz que dá acesso ao nível onde fica o projeto da sua vida.

ONDE LER: BASHAR, "SONHE UM PEQUENO SONHO" E "O DESPERTAR".

Posso pedir respostas em sonho?

Sim. Peça antes de dormir e aprenda a ler o que vier.

ONDE LER: SETH, "THE NATURE OF PERSONAL REALITY".

Acordo tenso ou com um solavanco. Por quê?

O Elias liga isso a querer controlar. Confie e relaxe.

ONDE LER: ELIAS, SESSÕES 151 E 516.

Parei de meditar. Como volto?

Não pergunte por que parou. Olhe o que acontece agora, use o que acalma você e redirecione quando perder o foco.

ONDE LER: ELIAS, SESSÃO 202411171.

Sonho e vida acordada se misturam. É normal?

O Bashar diz que pode ser uma fase de transição entre duas definições de si.

ONDE LER: BASHAR, "CHAKRAS: CICLOS DE CRESCIMENTO".

O que é sonhar

Uma outra linguagem da mesma realidade que você vive acordado.

O sonho é fora do corpo; a vigília é real

ELIAS · SESSÃO 151 · 2 DE FEVEREIRO DE 1997 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), NORM (STEPHEN), CECELIA (SARI), BOB (FALON) E OUTROS DO GRUPO

Num grupo, Norm pergunta se existe um estado entre a vigília e o sonho. Cecelia pergunta sobre voltar com um solavanco, e Bob, se a vida desperta é um sonho.

O que ele ensina aqui

- Todo sono é uma experiência fora do corpo; o sonho é a tradução dessa atividade na sua linguagem.
- O solavanco ao voltar vem de querer controlar; confie e relaxe, e ele para.
- Escutar a quietude é parar o drama e voltar ao agora, com ou sem meditação.
- A vigília não é sonho nem ilusão: sonho e vigília são duas linguagens de uma mesma realidade.

> **Nota do MPR:** Elias chama de "essência" o que você é além do corpo. Sari é o nome de essência de Cecelia. "Foco" e "dimensão" são palavras de Elias para os modos de a consciência se expressar.

A conversa

NORM: Quanto ao estado de sonho e ao estado de vigília: existe outro estado em algum ponto entre os dois, e esse é a experiência fora do corpo? Existe um estado fora do corpo? É diferente dos outros dois?

ELIAS: Agora entramos em tecnicalidades! O seu estado de sonho é um estado fora do corpo. O que você reconhece como estado de sonho é uma interpretação da ação e dos eventos que ocorreram nesse estado fora do corpo. Por isso você cria imagens que rotula como sonho. É uma tradução, a sua própria linguagem para si mesmo, da sua atividade. Você realiza estados fora do corpo muitas e muitas vezes. O seu objetivo nisso é estar objetivamente consciente, lembrando e entendendo essa ação. Não é uma questão de como fazer isso nem de se você faz, porque você faz isso continuamente. Cada vez que você sente que está divagando, está tendo a sua experiência fora do corpo. Toda vez que você entra no estado de sono, sem exceção, você entra em experiência fora do corpo. Essa é a sua comunicação com a essência. Você só não reconhece nem lembra a atividade que realiza nesse estado.

Isto não é um estado intermediário entre a vigília e o sonho. O sonho é que é um estado intermediário: é uma tradução da atividade que você viveu numa experiência fora do corpo. (Pausa) Sari?

CELIA: Elias, o senhor nos falou em outras ocasiões da consciência subjetiva. Entendo que são esses outros estados de consciência que vivemos, como a experiência fora do corpo e o estado de sonho. O tempo de quietude de que o senhor falou esta noite, posso interpretá-lo como um estado de meditação? E nesse estado, a voz que ouvimos na quietude, a voz do nosso eu interior, às vezes chamada de eu superior, seria o mesmo que a nossa essência falando conosco?

ELIAS: De certo modo. Não é necessário meditar para escutar a si mesmo na quietude. Você pode escolher essa ação, se quiser, mas

não é necessário. Quando lhe digo para escutar a quietude de si mesmo, estou lhe dizendo para parar o drama. Já falei muitas vezes do agora. Vocês acreditam que ocupam, vivem e experimentam o agora, mas, na maior parte do tempo, não. Vocês estão projetados para a frente ou para trás, nos seus termos. Estão preocupados com eventos que já ocorreram ou se afligindo com eventos que estão para ocorrer. Não prestam atenção ao agora, e no momento agora existe a quietude, porque aquilo com que vocês se afligem não está no agora.

CELIA: Obrigada. Há mais uma coisa. Quando saímos para viver o estado de sonho ou a experiência fora do corpo, podemos falar com a nossa essência e pedir, ou como podemos controlar isso? Porque, quando volto, às vezes volto com um solavanco violento, que às vezes é fisicamente desconfortável. Há um jeito de eu controlar essa reentrada, digamos assim?

ELIAS: Isso é muito comum. Sugiro que não é uma questão de controle. É uma questão de falta de controle! Se você se permitir confiar em si e relaxar nisso, o solavanco acabará. Mas, enquanto você se agarra ao controle, porque mantém incerteza sobre a conexão entre você e o seu corpo, vendo os dois como entidades separadas, você continua forçando o movimento. Por isso sente o solavanco. Muita gente vive essa mesma ação física. É bem comum. Basta perceber que você pode confiar em si e que vai se refundir com a sua consciência corporal, porque essa é a sua escolha. Você não precisa jogar a sua consciência dentro da consciência do corpo, criando uma manifestação física de solavanco para se avisar de que voltou! (Risos)

CELIA: Certo. Obrigada. (Risinhos)

BOB 2: O senhor falou um pouco de sonhos esta noite. Na verdade, o sonho lúcido me interessa bastante neste momento da minha vida. Muitas disciplinas, sobretudo orientais, consideram o estado de vigília como um sonho muito lúcido em que despertamos. O que o senhor pensa disso?

ELIAS: Já expressei essa informação antes. Vocês não estão caminhando por um sonho. Oliver, no início das nossas sessões, interpretou mal a informação oferecida numa sessão e expressou um conceito parecido: "Este estado de vigília é o sonho, e o estado de sonho é a realidade." Incorreto. Esta é a realidade. Isto não é ilusão. É simbolismo, assim como a imagem dos seus sonhos; mas, assim como a imagem dos seus sonhos é realidade, também o é este estado de vigília. São conceitos difíceis, entendo, porque vocês não veem o estado de sonho como realidade. Podem achar que veem, mas na verdade diferenciam. Vocês não se movem pelo estado de sonho como por uma área de consciência que é realidade. É uma área turva, que vocês podem manipular, moldar e mudar como nuvens finas, mas não exatamente realidade! Na sua cabeça, não é o mesmo que esta realidade física e objetiva. Isto é realidade: você caminhando fisicamente, sentindo, percebendo, pensando objetivamente com os olhos abertos. Com os olhos fechados, deitado na cama, quieto e imóvel, você vive o seu evento de sonho, que é imaginação, as divagações da mente criativa. Na verdade, os dois são iguais em realidade. São apresentados de formas diferentes, porque são linguagens diferentes. São imagens diferentes, mas ambos são realidades. Você pode compará-lo a ocupar duas dimensões diferentes ao mesmo tempo. Você ocupa uma dimensão na consciência que não tem estrutura de tempo. Ocupa outra área de consciência, dimensão, que tem uma estrutura

de tempo. Você se move entre as duas continuamente. Assim, você pode se dar mais informação de outras dimensões bem diferentes da sua.

BOB 2: O sonho lúcido parece, eu diria, bem sólido. Aliás, algumas pessoas não conseguem diferenciar, pelo que ouvi. Eu nunca vivi isso. Elas não distinguem a diferença entre os dois. Pensam realmente que estão na realidade física quando estão no sonho lúcido. Então me parece que talvez seja só semântica o que estamos tratando aqui. Parece que seria um sonho sólido, por assim dizer. O senhor tem certeza de que não é só semântica, a forma como interpretamos as coisas? Parece que estaria no mesmo campo, em outras palavras.

ELIAS: Isso é uma fusão parcial da interpretação objetiva e subjetiva, no sentido de que a imagem do sonho se torna igual à imagem da vigília, se você me entende. Você está correto: as pessoas sentem confusão, em pequeno grau, nesse estado. Se elas se permitem se mover na consciência e ampliar a sua consciência, vão expandir essa experiência até o sonho lúcido em vigília. Nessa experiência você terá muita confusão, que é o que falamos mais cedo nesta noite: informação não oficial, atividade não oficial. À medida que você amplia a consciência e permite essa ação, essas áreas de consciência se fundem. Podem ficar indistinguíveis. Você pode viver o estado de sonho no estado de vigília. Isso indica um movimento que você poderia classificar como "rompimento". Muita gente tem sonhos acordada. Há muitas explicações para sonhos em vigília. Nem todas essas ações são uma ampliação da consciência vazando para o saber objetivo; mas, à medida que você começa a fundir atividade subjetiva na consciência objetiva da

vigília, você funde esses elementos de si mesmo, e esse é o rompimento.

Para onde você vai quando sonha

BASHAR · O MUNDO DOS SONHOS · 6 DE DEZEMBRO DE 2019 · PARTICIPANTES: UM PARTICIPANTE, QUE PERGUNTA SOBRE UM SONHO COM AVIÃO

Bashar explica o que acontece no mundo dos sonhos, no reino astral inferior, e sugere um pedido antes de dormir para ganhar lucidez. Depois um participante conta um sonho com avião e Bashar mostra como ler os símbolos.

O que ele ensina aqui

- Há sonhos que só processam o dia e sonhos que são lembrança de experiências em outros níveis, montadas pela mente com símbolos conhecidos.
- No mundo dos sonhos o tempo e o espaço são flexíveis: o que você imagina aparece, e você pode planejar a sua experiência física.
- O véu entre o sonho e a vigília é fino e feito de crenças; quanto mais lúcido num, mais lúcido no outro.
- Estranheza no sonho indica que o símbolo é uma tela e não a coisa real vivida.

> **Nota do MPR:** Reino astral inferior: segundo Bashar, o nível não físico mais próximo da frequência da realidade física.

> **Nota do MPR:** Nível de modelo: onde você desenha, antes de viver, a experiência física.

> **Nota do MPR:** Entre os trechos, Bashar fala do cordão de prata, de seres que ainda não sabem que morreram e de encontros com

> extraterrestres nesse nível; ficaram de fora.

A conversa

BASHAR: Esta transmissão tem o título Mundo dos Sonhos: para onde você vai quando sonha, o que você faz. Como discutimos algumas vezes, existem muitos tipos do que você chama de sonhos. Alguns são apenas o que muitas pessoas pensam: você revisita as coisas do dia, processa informações, planeja mental e emocionalmente certas coisas, chega a certas conclusões enquanto dorme, que podem ser mais fáceis de juntar quando a sua mente consciente está fora do caminho. No entanto, existem aquelas coisas que você lembra como sonhos e que a sua mente física constrói a partir de símbolos e adereços disponíveis, para ajudá-lo a lembrar algo pelo menos semelhante ou próximo a uma experiência que você pode ter tido em outro reino, em outro nível. Muitas vezes você viaja para fora do seu corpo, por assim dizer, em tempo de sonho, e volta com uma história, um conto, uma aventura, uma experiência que a sua mente física reúne de alguma forma para que você se lembre de que algo aconteceu. Nem sempre isso representa exatamente o que você viveu no outro reino, mas será pelo menos simbolicamente útil para você interpretar certas ideias que traz dessas aventuras, para aplicá-las na sua realidade física. Porque, afinal, a realidade física é apenas outro tipo de sonho.

Antes de continuarmos, lembro que o espírito é o seu estado natural e você nunca o deixa. Você está lá agora, todos vocês. Mas uma parte da sua consciência superior está sonhando que não está mais no espírito, e é isso que a realidade física é: um sonho de que você não está onde está. É uma projeção da consciência para dar a

si mesmo um foco, de modo que um certo tipo de experiência possa acontecer dentro da sua consciência, para descobrir a si mesmo de um novo ponto de vista, de uma forma muito particular, por meio da experiência física. É muito válido como um tipo de sonho, mas é isso que ele é. Então, quanto mais percepção consciente e mais lucidez você se permite no estado de sonho, mais lúcido você também pode ficar no sonho físico, trazendo de volta a informação de que precisa.

Mas vamos continuar com o que acontece no mundo dos sonhos. Isso acontece principalmente no que a maioria das pessoas do seu planeta chama de reino astral inferior: um nível vibracional da realidade espiritual que ainda é muito próximo da frequência da realidade física. Por isso, certos tipos de experiência são mais prováveis do que outros no mundo dos sonhos. Como você ainda está fortemente conectado à ideia da realidade física, e não morreu e foi mais longe no mundo espiritual, não despertando totalmente no espírito, mas tocando aqui e ali, você geralmente criará, no reino astral inferior, experiências que são pelo menos em algum grau uma lembrança das suas experiências na realidade física. Por exemplo, você pode decidir sair com a sua família de alma na experiência do sonho, se divertindo, trocando ideias, compartilhando experiências, mas, de modo geral, em algum tipo de ambiente familiar. Na realidade do sonho você pode decidir com a sua família de alma criar uma espécie de casa, ou um ambiente de festa, ou algo parecido com o que você experimentaria em uma reunião na realidade física. Você cria isso a partir da sua consciência muito rapidamente, porque no mundo dos sonhos, no reino astral inferior, o tempo e o espaço não são experimentados

como no físico. Há muitas coisas que você pode fazer rapidamente, que aparecem quando você pensa nelas.

No mundo dos sonhos você pode ter muitos tipos de experiência, em muitos tipos de ambiente: como você os imagina, eles aparecem para você. Se por alguma razão você sentir que quer voar, você voa, criando para si a ideia de levitação a partir de uma superfície física e partindo em uma aventura voadora, por entre as nuvens ou sobre o topo das montanhas. Ou você pode decidir visitar um bairro criado por muitas pessoas que vivem no reino astral inferior por um tempo antes de seguir para os reinos espirituais, com casas e outros edifícios, árvores, vales, montanhas, lagos e riachos, com animais e todo tipo de seres interagindo ali, para expressar o que desejam experimentar. Mas, no astral inferior, as coisas nem sempre são exatamente como na realidade física. Se você visitar um desses bairros, pode descobrir que cada casa tem um certo aspecto: pode ser de pedra, pode parecer do passado, pode parecer do futuro. Ao sair de uma dessas moradias e olhar para o pôr do sol, pode descobrir que o sol é azul, ou quadrado, ou que há cinco luas no céu. Depende do que todos naquele bairro combinaram para a experiência que querem ter enquanto habitam o reino astral inferior.

Muitas vezes você criará aventuras muito específicas com os seus amigos no reino astral inferior, para coisas que não podem necessariamente ser vividas na sua realidade física. Se você tem uma casa que sonha em ter na realidade física, você a cria no reino astral inferior, se acostuma a viver nela e faz mudanças. Isso está muito próximo do que chamamos de realidade de nível de modelo, onde você, por assim dizer, desenha a sua experiência física, as

coisas que deseja experimentar fisicamente quando acorda de manhã. Usamos aspas porque, na verdade, você volta a dormir quando acorda na realidade física, e acorda de verdade quando vai dormir à noite e tem um sonho. A ideia é que, no nível de modelo, você pode decidir organizar as coisas de uma certa maneira para ter certas experiências na realidade física, quando acordar de manhã naquele dia ou algum dia no futuro. Todo esse planejamento ocorre nesse nível de modelo, na parte inferior do reino astral, porque ele é vibracionalmente tão próximo da realidade física, e ainda assim muito distante, porque você pode ter ali experiências que simplesmente não correspondem às da realidade física.

[…]

Se parece que houve um alto grau de estranheza na ideia do sonho, isso geralmente indica que o símbolo de que você se lembra no sonho não é necessariamente a coisa real que você viveu, mas uma espécie de tela que lhe dá algo familiar para se agarrar, para que você reúna uma compreensão de algum tipo de aventura. As coisas projetadas da nossa consciência para a sua realidade têm que assumir certas formas que façam sentido para a sua mente física, para que você use os adereços para construir a memória de uma experiência. Isso faz sentido?

Então sugerimos que, quando você for dormir esta noite, antes de adormecer de fato, pergunte a si mesmo, fale em voz alta e peça ajuda aos seus guias espirituais e a outros seres do reino astral para lhe dar mais consciência, quando acordar no mundo físico, de exatamente o que estava acontecendo no mundo dos sonhos. Assim você pode se tornar mais lúcido naquela realidade, perceber que é onde você está no sonho, e então começar a permitir que

mais lucidez vaze para o sonho da realidade física. Porque realmente não há tanta diferença entre o sonho da realidade física e os sonhos que você tem no mundo dos sonhos, no reino astral inferior. É uma diferença de frequência muito sutil, não tão grande quanto você pensa. Você tem apenas um certo conjunto de sistemas de crenças que fazem você pensar que a lacuna é maior do que é. A diferença entre o mundo físico e o mundo dos sonhos é, na verdade, um cabelo muito fino de diferença na frequência. Quando você se permite saber que o véu é muito tênue entre os dois, e que o véu é algo que você cria com os seus sistemas de crenças, você começa a experimentar cada vez mais vazamento do reino astral inferior para o sonho físico, e vice-versa, tornando-se mais lúcido em ambos e criando uma terceira realidade, em que você caminha acordado no seu sonho e está sempre sonhando, da mesma forma que a minha civilização faz. É o nosso estado natural, neste ponto da nossa evolução: estar sempre acordado e sempre sonhando, e sempre experimentar por meio da nossa imaginação e das conexões com as nossas experiências multidimensionais de mentes superiores, a cada passo que damos. Leva algum tempo para se acostumar, mas você chega lá.

Permita-se entender que o que transmitimos a você neste dia não são apenas as palavras que ouve, mas a vibração de uma realidade superior, do reino astral, para infundi-lo com mais potencial e mais probabilidade, quando for dormir esta noite, de se abrir à ideia de estar mais ciente do que faz no mundo dos sonhos e de trazer essa informação com mais clareza, através do véu fino, para o sonho físico, de modo que você possa despertar em ambas as realidades, em ambos os estados de sonho, e começar a misturá-los em uma vida que contém muito mais imaginação, muito mais magia, muito

mais manifestação, de acordo com quem você realmente é e quem você prefere ser.

[…]

PARTICIPANTE: Eu tive um sonho, talvez uma semana atrás, em que eu estava em um avião, e eu pousei, ou caí, em uma rodovia, e a próxima coisa que sei é que estou dirigindo com o meu amigo e penso: algo não está certo aqui, estávamos apenas em um avião.

BASHAR: Veja o que quero dizer sobre estranheza. Existem diferentes tipos de veículos no reino astral inferior, que são representativos de alguns dos veículos que às vezes penetram na sua realidade e que você chama de óvnis.

PARTICIPANTE: Há algo que você possa me dizer sobre esse sonho?

BASHAR: Você passou de uma nave maior para uma nave de reconhecimento. Você entende? Você estava em uma nave maior, com mais pessoas, o avião, e então entrou em um veículo menor para voltar à estrada do caminho da realidade física que você escolheu seguir, para dirigir. Você pegou um veículo diferente para voltar à realidade física. Muitas vezes isso será representado por um veículo menor. Às vezes será representado por ter que descer de repente uma escada de onde você estava, ou por ter que descer um elevador. São vários símbolos que representam o fim da aventura ali e, na sua mente, a volta a uma frequência mais baixa, para voltar ao espaço físico.

PARTICIPANTE: Certo. Ok, isso ajuda.

Sonhar, lucidez e o nível de modelo

BASHAR · SONHE UM PEQUENO SONHO · 18 DE MAIO DE 2021

No 30º aniversário da canalização de Bashar, ele abre a transmissão Sonhe Um Pequeno Sonho: o que são os sonhos, como o sonho lúcido leva ao nível de modelo da realidade e por que não temer o subconsciente.

O que ele ensina aqui

- Um sonho pode ser o processamento do dia ou a memória, simbólica, de uma experiência vivida em outro nível; a mente a estica no tempo para contá-la como história.
- Todos os sonhos que você terá já existem agora; você se conecta a eles no ritmo do seu processo.
- O sonho lúcido leva você ao nível de modelo, onde dá para reorganizar o projeto da sua vida; quanto mais lúcido no sonho, mais lúcido na vigília.
- Subconsciente e inconsciente estão mais perto da mente superior; investigá-los leva a mais de si mesmo.

> **Nota do MPR:** Nível de modelo: segundo Bashar, o limite entre a mente superior e a física, onde você desenha a experiência antes de vivê-la.

> **Nota do MPR:** Máscara REM: aparelho que envia luzes sutis durante o sono para lembrar a pessoa de que está sonhando.

> **Nota do MPR:** Bashar é canalizado por Darryl Anka; a transmissão faz parte de um evento de 30 anos dessa canalização.

A conversa

BASHAR: Gostaríamos de iniciar esta transmissão com a ideia intitulada Sonhe Um Pequeno Sonho. Como temos discutido algumas vezes, os sonhos podem ser muitas coisas. Às vezes são simplesmente a mente processando certos eventos do dia. Outras vezes são também memórias, literais ou simbólicas, de experiências que você pode estar tendo em outros níveis de consciência, em outros reinos, outras dimensões e outras realidades. Só que você não consegue necessariamente dar sentido a elas na sua linguagem, no seu simbolismo, além de certo ponto. Então a mente física, quando você se reconecta com a sua realidade física, ao acordar, por assim dizer, cria para si alguma forma de representação de uma experiência que talvez não fosse capaz de entender na realidade física, mas que foi capaz de viver na realidade não física. Para querer lembrar e se conectar a essa experiência, você tem que ter pelo menos alguma representação ou interpretação de algo para o qual não tem palavras, para o qual não tem como enquadrar a realidade em que teve a experiência.

Isso é muito semelhante ao conceito de manifestação que discutimos com você, onde tudo já está aqui e agora: não é que você atraia algo de outro lugar, você simplesmente se permite alterar a sua frequência para ressoar em harmonia com o que já está aqui e era invisível para você. De forma semelhante, os sonhos são muitas vezes simplesmente o esticar, de forma linear, no espaço-tempo físico, de uma experiência que você realmente tem em um estado atemporal. Você tem a experiência inteira de uma vez, instantaneamente, mas ela se desenrola na sua mente física e leva o tempo que for preciso para criar a simbologia, a história simbólica que representa a experiência que você teve. A experiência em si pode não ter levado tempo algum. É semelhante

a uma comunicação telepática, onde todas as informações estão lá instantaneamente, mas incorporá-las na sua realidade física pode exigir que você as amplie em palavras, em imagens, de modo que pareça que a informação vem um passo de cada vez, e você possa ter um sentido linear dela e aplicá-la na sua realidade física, que afinal é uma experiência de espaço-tempo. Mas está tudo aqui, agora, de uma só vez: todos os sonhos que você sempre terá, todas as experiências que você terá, existem agora. Você se conecta a eles em qualquer ritmo e no tempo que for apropriado ao seu processo de crescimento e ao que você acredita ser verdade para você.

Além disso, a sua vida física é, em certo sentido, como dissemos muitas vezes, um tipo de sonho, pelo menos da perspectiva da mente superior e, certamente, da perspectiva da alma. Você é o sonho da alma. A alma, de certa forma, vai dormir, projetando-se na ideia de uma experiência física, e opta por esquecer, no sentido de que é uma alma expandida em uma realidade atemporal que sabe tudo o que precisa saber. Indo dormir dessa forma, ela sonha consigo mesma nesta realidade física, de forma limitada, para explorar uma certa ideia livre de qualquer outra ideia interferindo naquele sonho físico. Então as suas experiências de vida são os sonhos que a sua alma está tendo, e você está passando por essa realidade, por essa experiência, para alimentar a alma quando você acordar, por assim dizer, após a morte. Você poderá então saber que isso foi um sonho, e que o que quer que tenha vivido nele soma à compreensão da sua alma, por ter podido experimentar a si mesma de um ponto de vista diferente daquele de uma realidade atemporal.

Muitos de vocês falaram da ideia de ter o que chamam de sonhos lúcidos, e esta é uma experiência muito especial. A ideia de acordar no sonho e saber que está sonhando dá a você uma capacidade sem precedentes de, em certo sentido, controlar o sonho, de determinar conscientemente qual será a experiência do sonho enquanto ainda está naquele estado. O estado de sonho lúcido ocorre no que chamamos de realidade de nível de modelo, o limite entre a mente superior não física e a mente física. É a realidade onde você, em certo sentido, planeja a ideia do seu dia como um projeto, como um gráfico, e planeja muitos aspectos da sua vida. Quando você sonha, pode voltar lá e reorganizar as coisas que vê nos acordos que fez para explorar os temas que escolheu explorar. Pode reorganizar como é explorar essas coisas no nível de modelo da realidade e, quando se reconectar com a realidade física, experimentar fisicamente a manifestação desse rearranjo feito na realidade energética de nível de modelo, quase física, que determina todas as formas e tamanhos de coisas, todas as experiências físicas que você tem.

Um sonho lúcido é, em certo sentido, permitir-se acordar mais perto de ser a expressão da mente superior, mais perto de estar em equilíbrio com a mente superior nesse nível de realidade de modelo. Vocês estão inventando muitos tipos de técnicas, de permissões e até de tecnologias que oferecem mais oportunidade de acordar nos sonhos lúcidos. Uma dessas tecnologias que agora existe no seu planeta é a máscara de movimento rápido dos olhos, a máscara REM. A ideia é que, quando você a usa, recebe sinais por meio de luzes infravermelhas que piscam através das pálpebras, e aprende a reconhecer, quando vê aqueles flashes no seu estado de sonho, que isso é um sinal de que você está sonhando. Lembrando

que é um sinal de que está sonhando, você acorda no sonho, e acordar no sonho também vem com a capacidade de deixar a máscara saber que você acordou, para que ela não continue piscando e perturbe o sonho lúcido. Isso lhe dá a oportunidade de experimentar de fato essa realidade de nível de modelo, de acordar naquela dimensão entre as dimensões, explorar o projeto e ver como pode reorganizar as coisas conscientemente, em vez de deixar que seja uma experiência inconsciente.

Agora está disponível para você pesquisar e se permitir participar da elevação da sua consciência, do despertar da sua consciência no estado de sonho, para ficar mais lúcido, não apenas quando sonha, mas entrando nessa realidade de nível de modelo em um estado consciente, em um sonho lúcido, tendo controle e sabendo que está sonhando, sabendo que está, entre aspas, fora do corpo, que é uma consciência expandida, que está naquele estado de limbo, aquela dimensão da realidade entre a sua mente física e a superior. Você pode se conectar com a mente física e a superior de uma forma muito mais lúcida. E quando faz isso no sonho lúcido, ao se reconectar com a mente física, ao acordar de manhã e passar o dia, você é capaz de lembrar cada vez mais de como acessar essa realidade de nível de modelo enquanto tem o sonho físico. Isso lhe permite sentir com mais força que pode se manifestar exatamente como prefere, na sua vibração mais harmoniosa. Você começa a ver que tudo está aqui e agora, a sentir e a observar a estrutura da existência, e a saber que manifestar não é atrair coisas à distância, mas alinhar-se vibracionalmente com as coisas que já estão aqui, até o ponto em que finalmente pode percebê-las. Todas as coisas que você algum dia vai manifestar já existem nesse nível de realidade de modelo: todos os projetos estão aqui agora. Quanto

mais percepção consciente e participação você cria para si nesse estado de sonho lúcido, mais lúcido você ficará no seu sonho físico, e mais será capaz de se expandir.

Mesmo nas interações que estamos tendo com você agora, as ideias que emitimos têm a frequência da realidade de nível de modelo. Então você pode começar a relaxar nela, deixá-la passar por você, deixá-la se harmonizar com a sua rede neurológica, de modo que, quando for dormir esta noite, saiba que já foi infundido com a semente dessa vibração de lucidez, a vibração da realidade de nível de modelo, para se conectar de forma mais consciente e equilibrada com a mente superior e a mente física. Acordem, despertem para dentro de vocês, cada vez mais, a cada dia, em todos os sentidos, agindo na sua maior alegria e aproveitando todas as permissões que cria para ficar mais lúcido, de qualquer forma que possa.

Não tenham medo. Estejam dispostos a mergulhar fundo nas mentes subconsciente e inconsciente, porque elas são, na verdade, níveis mais elevados do que a mente consciente e contêm todas as respostas para todas as perguntas que você tem. Quando você vai ao subconsciente e ao inconsciente, está muito mais perto da realidade de nível de modelo, muito mais perto da mente superior, aquela mente superior que cria a consciência física, descendo, em certo sentido, através da realidade de nível de modelo, do nível de realidade inconsciente e do nível de realidade subconsciente, até a consciência física. Embora muitos possam pensar que o subconsciente e o inconsciente estão profundamente abaixo da mente consciente, de fato a mente física consciente é o mais baixo dos três. Então, sempre que você vai à mente subconsciente dos

sentimentos, sempre que entra na mente inconsciente das crenças e definições, na verdade está subindo a escala de vibração até a realidade de nível de modelo e se ligando de forma muito lúcida à mente superior, formando esse ponto de equilíbrio. Não tenha medo de investigar esses reinos de consciência dentro de você, porque eles só podem levá-lo a mais de si mesmo. Não tema o desconhecido: o desconhecido é onde o resto de você reside. A única coisa que você descobrirá é que existe mais de si mesmo. Não há nada a temer.

Quem dirige os seus sonhos

BASHAR · QUEM OU O QUE PREPARA OS SONHOS PARA NÓS? · 7 DE MARÇO DE 2023 · PARTICIPANTES: PERGUNTA ENVIADA POR UM ESPECTADOR

Um espectador pergunta se existe um diretor de sonhos e por que os sonhos parecem mais profundos que o pensamento do dia a dia. Resposta curta de Bashar.

O que ele ensina aqui

- Você é o diretor dos seus sonhos: decide o que vai observar, viver e explorar.
- Guias e outros seres podem ajudar a chegar ao que você precisa ver, mas a escolha é sua.
- A realidade física é outro tipo de sonho; por isso a não fisicalidade parece mais real.

> **Nota do MPR:** Não fisicalidade: o estado natural de consciência, fora do corpo e do mundo físico, segundo Bashar.

A conversa

PERGUNTA: Hum... quem ou o que realmente prepara os sonhos para nós? Existe um diretor de sonhos de alguma forma? Por que os humanos consideram os sonhos mais profundos do que devaneios ou mesmo pensamentos do dia a dia?

BASHAR: Você é o diretor dos seus sonhos. Agora, você pode ter a ajuda de guias espirituais ou de outros seres espirituais que estão em posição de ajudá-lo a acessar o que você precisa observar, o que

você precisa experienciar, mas você toma as decisões sobre o que você vai experienciar, o que você vai para observar, o que você vai explorar e examinar. Então, você é o diretor. A ideia é que a não fisicalidade é o seu estado natural e, portanto, em um sentido mais real, do que a ideia de realidade física. A realidade física é outro tipo de sonho que você está tendo. Então, você sabe que a realidade física é sua projeção, sua ilusão, sua construção e, portanto, na realidade não física, você sabe que esse é mais verdadeiramente o seu estado real e é por isso que a não fisicalidade parece mais real do que a realidade física quando você parte dessa perspectiva de compreensão.

Sonho que guarda a lembrança de um contato

BASHAR · BATENDO NA PORTA DO CÉU · 25 DE ABRIL DE 2026 · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE E PERGUNTAS DE ESPECTADORES LIDAS PELA APRESENTADORA

Uma participante conta um sonho com um orbe, semanas depois de uma noite de tempestade em que viu uma luz sobre a pálpebra. Em seguida, perguntas de espectadores sobre sonhos de visitação e sonho lúcido.

O que ele ensina aqui

- Às vezes um sonho é a lembrança de uma experiência real em outro nível; é a forma mais fácil de a mente física processá-la.
- Um sonho lúcido é estar acordado dentro do sonho e mexer nos elementos que você mesmo cria; não é necessariamente contato com outro ser.
- Interações em sonhos ou estados elevados costumam vir antes das que acontecem na realidade física, como preparação.

> **Nota do MPR:** Orbe: esfera de luz que a participante viu no sonho.

> **Nota do MPR:** Bashar fala como um ser de outra civilização; aqui ele trata o contato com extraterrestres como um tema de sonho e de memória.

A conversa

PARTICIPANTE: Então, minha primeira pergunta é... ela se relaciona a uma experiência que eu tive, bem como a um sonho. A

experiência aconteceu há alguns meses. Havia uma tempestade aqui e eram 5 da manhã.

BASHAR: Uma o quê?

PARTICIPANTE: Uma tempestade. Uma tempestade.

BASHAR: E era...

PARTICIPANTE: Sim. E estava chovendo muito forte e eram por volta das 2h45 da manhã e ouvimos um barulho alto. Meu marido saiu para ver o que era e eu estava no quarto. Eu acalmei meu bebê. Eu o estava segurando. Eu estava com os olhos fechados e o quarto estava completamente escuro, mas senti algo se mover sobre minha pálpebra. E através das laterais da persiana, eu pude ver essa luz aparecer e desaparecer, e sumiu. Bem, algumas semanas depois, tive um sonho em que vi um orbe no céu e fiquei muito animado ao vê-lo. Eu estava direcionando o orbe para uma casa específica, e o orbe desceu. Uma mulher se apresentou, estendeu a mão e me transmitiu uma mensagem, mas não consigo me lembrar do que ela disse ou do que aconteceu. De alguma forma, sinto que as duas coisas estão conectadas. Você pode me ajudar?

BASHAR: Sim. Bem, o sonho é, na verdade, uma lembrança do que aconteceu na noite da tempestade.

PARTICIPANTE: Certo.

BASHAR: Então você foi contatado, você estava vivenciando um contato, e o sonho foi a maneira mais fácil de você começar a se lembrar do que aconteceu naquela noite.

PARTICIPANTE: Certo. Mas eu simplesmente não consigo me lembrar. Há alguma maneira de você me dizer qual era a mensagem que essa entidade estava tentando me transmitir?

BASHAR: A mensagem geral era: "Uma mudança está chegando à sua vida. Esteja preparado para mudanças que podem levá-lo em uma nova direção."

PARTICIPANTE: Ótimo. Perdi meu emprego logo depois disso. Então agora eu sei o que era. Obrigado.

[...]

APRESENTADORA (lendo perguntas dos espectadores): E essa pessoa está dizendo que encara todos os sonhos como tendo algum significado, mas alguns sonhos são muito diferentes de outros. Para essa pessoa, um sonho de visitação ou algo que pareça muito diferente de um sonho comum... Hum, isso é um sonho de contato quando você tem essa diferença, esse tipo de lucidez da conexão?

BASHAR: Sim, pode ser. A ideia é que você pode interpretá-lo como um sonho porque sua mente precisa, na realidade física, dar sentido a algo que pode ter acontecido em um estado ou dimensão ligeiramente alterado. Portanto, às vezes, a coisa mais fácil para sua mente lidar é interpretar ou processar a experiência que você teve em outro nível como o que você reconheceria como um sonho. Mas é uma memória. É apenas uma interpretação em linguagem onírica para facilitar o processamento pela sua mente, já que a realidade física e a mente mental não estão necessariamente acostumadas a perceber as coisas diretamente em um plano superior, um nível mais elevado. Então, ela usa quaisquer símbolos, representações e sentimentos que lhe permitam

transmitir a experiência à sua memória em termos físicos, mas ainda assim, muitas vezes, parecerá um pouco com um sonho, porque não interpreta a realidade em que você teve a experiência como sendo tão real quanto a realidade física. Portanto, geralmente terá uma qualidade onírica, mesmo que você perceba que é algo um pouco diferente do que você chamaria de um sonho típico.

APRESENTADORA: Mas é a mesma coisa que um sonho lúcido?

BASHAR: Em certa medida, pode ser. Mas um sonho lúcido é basicamente como pegar elementos reais do sonho e controlá-los. Não é necessariamente uma memória de uma interação. É estar acordado no estado de sonho e trabalhar com os elementos que você está gerando e criando com sua consciência de uma forma mais consciente, mais atenta, mas isso não significa que você esteja realmente se comunicando com outra entidade.

[…]

APRESENTADORA: Essa pessoa está dizendo que recentemente alguém compartilhou que você a visitou em seus sonhos e nos sonhos dela, e você disse que a experiência foi real. Isso me empolgou porque você me visitou em meus sonhos há pouco tempo e eu acordei grato, mas com dúvidas sobre a experiência. Você poderia nos falar mais sobre essas visitas?

BASHAR: Muitas vezes, a ideia de interagir com qualquer um de vocês envolve uma interação prévia na realidade não física, no estado astral, no estado de sonho. Então, a ideia é que isso serve como uma espécie de preparação em seu caminho de vida para que esses tipos de interações aconteçam. Se elas acontecem fisicamente ou por meio eletrônico, não faz diferença. A ideia é que vocês estão

interagindo conosco e nós estamos interagindo com vocês. E, portanto, muitas vezes temos interações preliminares para preparar o terreno, para que as coisas se manifestem mais facilmente na materialidade física. Então, é bastante comum interagirmos e contatarmos muitos de vocês em sonhos ou estados de consciência em planos superiores antes que isso se manifeste na realidade física.

Espaço e tempo do sonho se expandem

SETH · A REALIDADE DESCONHECIDA, VOL. 2, SESSÃO 721 (EXERCÍCIOS DA COMPILAÇÃO SETH E JANE) · 1979

Seth explica como o sonho é um palco que você mesmo cria e propõe dois experimentos: ampliar o espaço e o tempo de um sonho enquanto sonha.

O que ele ensina aqui

- Você aprende com os sonhos mesmo sem se lembrar deles, e pode acordar dentro do sonho e reconhecer o drama que criou.
- No sonho, os lugares vêm até você: o que você pretende faz nascer o cenário à sua volta.
- O espaço do sonho não tem fim: dá para atravessar a janela, dobrar a esquina, sair por outra porta.
- O tempo do sonho também se abre em todas as direções, e a noite mostra muitos papéis ao mesmo tempo.

> **Nota do MPR:** 'Realidade desconhecida' é o termo de Seth para tudo o que a experiência comum não alcança. Ele diz que o sonho a põe diante de você.

> **Nota do MPR:** 'Elemento de prática 15' é uma referência de Seth a um exercício anterior do mesmo livro.

A conversa

Deem-nos um momento... Quer vocês se lembrem dos sonhos, quer não, estão se educando enquanto eles acontecem. Podem, de repente, "acordar" ainda dentro do estado de sonho e reconhecer o

drama que vocês mesmos criaram. Nesse ponto, entenderão o fato de que a peça, embora pareça muito real, é em certa medida alucinatória. Se preferirem, podem limpar o palco de imediato dizendo: "Não gosto desta peça e, por isso, não a criarei mais." Podem então se ver diante de um palco vazio, ficar momentaneamente desorientados com a súbita falta de atividade e logo começar a formar outra peça de sonho mais do seu gosto.

Se, porém, pararem primeiro e esperarem um momento, poderão começar a vislumbrar o ambiente que serve de palco: a paisagem natural da realidade do sonho. Na vida desperta, se querem se desligar de um evento ou de um lugar, tentam se afastar dele no espaço. Na realidade do sonho, os eventos ocorrem de outro modo, e os lugares brotam à sua volta. Se encontram pessoas ou eventos que não lhes agradam, basta mover a atenção para longe deles, e eles desaparecerão no que diz respeito à sua experiência. Na realidade física, vocês podem se mover com certa liberdade pelo espaço, mas não viajam de uma cidade a outra, por exemplo, a menos que queiram. A intenção é invocada. Isso é tão óbvio que o significado escapa a vocês: mas é a intenção que os move pelo espaço e está por trás de toda a sua locomoção física. Vocês usam navios, automóveis, trens, aviões porque querem ir a outro lugar, e certos veículos funcionam melhor em certas condições.

No estado de vigília, vocês viajam até os lugares. Eles não vêm até vocês. Na realidade do sonho, porém, a sua intenção faz brotar lugares à sua volta. Eles vêm até vocês, em vez de o contrário. Vocês formam e atraem "lugares", ou um tipo de espaço interior em que passam então por certas experiências.

Esse espaço interior não "desloca" o espaço normal nem o empurra de lado. Ainda assim, trata-se da criação de um ambiente ou lugar interior definido.

Quem tiver curiosidade, tente este experimento.

Num sonho, tente expandir o espaço em que estiver. Se estiver num quarto, passe a outro. Se estiver numa rua, siga-a o máximo que puder, ou dobre uma esquina. A menos que esteja trabalhando ideias de limitação por motivos próprios, descobrirá que pode, de fato, expandir o espaço interior. Não há ponto em que um fim precise aparecer.

As propriedades do espaço interior, portanto, são infinitas. A maioria das pessoas não é tão proficiente na manipulação do sonho, mas decerto alguns dos meus leitores conseguirão se lembrar do que digo enquanto sonham. A essas pessoas digo: "Olhem à sua volta no estado de sonho. Tentem expandir qualquer lugar em que se encontrarem. Se estiverem numa casa, lembrem-se de olhar pela janela. E, assim que chegarem à janela, uma cena aparecerá. Podem sair daquela casa de sonho para outro ambiente e, em teoria pelo menos, podem explorar aquele mundo, e o espaço dentro dele se expandirá. Não haverá lugar no sonho onde o ambiente cesse."

Agora: o que vocês pensam ser o espaço exterior se expande exatamente do mesmo modo. A esse respeito, a realidade do sonho espelha fielmente o que vocês chamam de natureza do mundo exterior.

A experiência da Terra, mesmo nos seus termos, é muito mais variada do que vocês jamais imaginam conscientemente. A vida

íntima de uma pessoa de um condado, com a sua cultura, é muito diferente da de um indivíduo de outro tipo de cultura, com as suas próprias ideias de arte, história, política, religião ou lei. Como vocês, por necessidade, se concentram nas semelhanças, o mundo físico possui a sua coerência por meio da natureza do estado de sonho. A realidade desconhecida é ali apresentada à sua vista, e não há razão biológica, mental nem psíquica para que vocês não aprendam a usar e a entender a sua própria realidade de sonho.

[…]

Vocês vivem, porém, num ambiente mental de vigília e de sonho. Nos dois ambientes vocês estão conscientes.

Deem-nos um momento... A sua experiência de sonho representa uma realidade central, como o centro de uma roda. O seu mundo físico é um raio. Vocês estão unidos a todas as suas outras existências simultâneas por meio da natureza do estado de sonho. A realidade desconhecida é ali apresentada à sua vista, e não há razão biológica, mental nem psíquica para que vocês não aprendam a usar e a entender a sua própria realidade de sonho.

Nos seus sonhos, nos seus termos, vocês encontram o seu passado pessoal aparecendo no presente e, nesses termos, o passado da espécie também ocorre. Probabilidades futuras também são trabalhadas ali, de modo que, individualmente e em massa, a espécie decide o seu provável futuro. Muitos acham que estudar a realidade do sonho os levará para mais longe do mundo que conhecem. Ao contrário, ela os ligaria a esse mundo em termos muito práticos.

Eu disse (a respeito do Elemento de Prática 15) que o espaço interior se expande, mas o tempo interior também. Quem puder se lembrar, tente o seguinte experimento.

Quando se vir dentro de um sonho, diga a si mesmo que saberá o que aconteceu antes de entrar nele, e o passado crescerá para fora daquele momento. De novo, não haverá lugar onde o tempo pare. O tempo num sonho não "desloca" o tempo físico. Ele se abre a partir dele. O tempo exterior, de novo, opera do mesmo modo, embora vocês não percebam.

O tempo se expande em todas as direções e para longe de qualquer ponto dado. O passado nunca está acabado e encerrado, e o futuro nunca está concretamente formado. Vocês escolhem viver certas versões dos eventos. Depois as organizam, mordiscando-as, por assim dizer, um pouco "de cada vez".

A criatividade de qualquer entidade dada é infinita, e ainda assim todos os potenciais de experiência serão explorados. O homem pobre pode sonhar que é rei. Uma rainha, cansada do seu papel, pode sonhar que é uma camponesa. No tempo físico que vocês reconhecem, o rei continua sendo rei e a rainha, rainha. Mas os seus sonhos não são tão atípicos ou alheios às suas experiências quanto parecem. Em termos maiores, o rei já foi pobre e a rainha, camponesa. Vocês seguem, em termos de continuidade, uma versão de si mesmos em cada momento dado.

Muitas pessoas percebem por intuição que o eu é múltiplo e não único. A percepção costuma ser posta em termos de reencarnação, de modo que o eu é visto viajando pelos séculos, passando pelas portas da morte e da vida para outros tempos e lugares.

O fato é que a natureza básica da realidade se mostra com muita clareza na natureza do estado de sonho, em que, numa noite qualquer, vocês podem se ver assumindo muitos papéis ao mesmo tempo. Podem mudar de sexo, de posição social, de lealdade nacional ou religiosa, de idade, e ainda assim se conhecer como vocês mesmos.

O sonho é um fórum interior e uma fonte de criação

SETH · SETH, SONHOS, EVOLUÇÃO E REALIZAÇÃO DE VALOR, VOL. 1 E 2, SESSÕES 898, 908, 933, 934 E 938 (TRECHOS) · 1986

Seth descreve o sonho como espaço social e criativo: onde chegam conhecimento imediato, ideias que viram invenções e contato com outras formas de consciência.

O que ele ensina aqui

- No sonho, você recebe conhecimento imediato que a mente raciocinante não consegue categorizar.
- O sonho é um fórum público interior: a sua contribuição privada faz parte de um sonho maior, da família, da comunidade e do mundo.
- Um dos propósitos do sonhar é aumentar o prazer do homem, isto é, a qualidade do próprio viver.
- A tecnologia de fora já foi o mundo do sonho: o estado de sonho é uma fonte rica de conhecimento.

> **Nota do MPR:** Os trechos são citações do livro, cada um com o número da sessão: 898, 908, 933, 934 e 938.

> **Nota do MPR:** Nesse livro, 'realização de valor' é o impulso de cada consciência a realizar todo o seu potencial, em benefício de si e dos outros.

A conversa

Ao examinar o estado de sonho, porém, vocês o fazem, como regra, a partir da estrutura da realidade de vigília. Tentam medir a

dimensão da experiência do sonho aplicando as regras de realidade que são os seus critérios habituais para julgar eventos.

[…]

No estado de sonho, as características da mente raciocinante se alteram e, do ponto de vista da vigília, podem parecer distorcidas na sua atividade. O que de fato acontece, porém, é que, no estado de sonho, vocês recebem certos tipos de conhecimento imediato. Ele muitas vezes aparece fora de contexto nos termos habituais. Não é organizado segundo as estruturas entendidas pelas porções raciocinantes da sua mente e, assim, em certa medida, nos sonhos vocês encontram grandes quantidades de informação que não conseguem categorizar.

[…]

Contudo (lembrando o que eu disse sobre contradições aparentes), os seus sonhos também são eventos sociais de certo tipo, e o estado de sonho pode quase ser pensado como um fórum público interior, no qual cada homem e cada mulher tem a sua palavra e no qual cada opinião, por mais impopular que seja, é levada em consideração. Se vocês querem chamar qualquer evento de sonho de evento privado, tenho de lhes dizer que esse evento privado foi, na verdade, a sua contribuição pessoal a um evento de sonho maior, de muitos lados, em muitas camadas, de modo que um nível pode lidar com os interesses de um grupo a que vocês pertencem, digamos a sua família ou a sua organização política ou religiosa, alcançando o reino do governo nacional e dos assuntos mundiais. Assim como a sua vida consciente privada é vivida, como regra, num cenário de comunidade de um tipo ou de outro, os seus

sonhos acontecem no mesmo contexto, de modo que, ao sonhar por si, em certa medida vocês também sonham pela sua família, pela sua comunidade e pelo mundo.

Um dos principais propósitos do sonhar, portanto, é aumentar o prazer do homem, o que significa aumentar a qualidade do próprio viver.

[…]

Se famílias pequenas registrassem os seus sonhos de família, por exemplo, poderiam descobrir correlações insuspeitas e perceber a interação do drama subjetivo e objetivo em que estão sempre psicologicamente envolvidas.

O estado de sonho serve como uma rica fonte do conhecimento do mundo e é, portanto, também responsável pelo desenvolvimento da sua tecnologia. Este é um ponto de grande importância, pois o mundo tecnológico lá fora já foi, em certo momento, o mundo dos sonhos.

[…]

Quando sonham, porém, vocês muitas vezes entram em contato com esses primos da consciência. Não é apenas que eles se comunicam com vocês, ou vocês com eles, mas que, durante o sono, as propriedades convencionais que vocês aprenderam ficam um tanto soltas e abandonadas.

Lembrar e entender os sonhos

A imagem do sonho é símbolo seu. Pergunte "o quê?", e não "por quê?".

Ler o sonho: objetivo e subjetivo

ELIAS · SESSÃO 202510251 · 25 DE OUTUBRO DE 2025 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), MARCOS (MARTA), DENISE (AZURA), NATASHA (NICOLE) E OUTROS DO GRUPO

Num grupo em Hinsdale, Elias percorre a sala pedindo um sonho de cada pessoa. Marcos conta dois sonhos em que abraça alguém de quem discorda na vida desperta.

O que ele ensina aqui

- A lembrança do sonho é a tradução objetiva do que o subjetivo faz; a imagem é símbolo, nunca literal.
- O sonho mostra o que importa a você e dá um empurrão: o que parece difícil na vigília é fácil no sonho.
- Pergunte "o quê?", não "por quê?": o que estou fazendo, o que me influencia, o que posso fazer diferente.
- O perseguidor do sonho é você; superá-lo é aceitação de si.

> **Nota do MPR:** Marta é o nome de essência de Marcos, como Michael é o de Mary. Elias chama de "objetivo" a parte que pensa e age na vigília e de "subjetivo" a parte que não pensa, só percebe.

A conversa

GRUPO: Bom dia, Elias.

ELIAS: (Ri) E sei que todos vocês esperaram ansiosos por esta sessão. (Risadas do grupo) Hoje vamos interagir bastante uns com os outros, porque quero mostrar, primeiro, a consciência subjetiva e a objetiva por meio da lembrança dos sonhos. Por isso, primeiro

quero que todos os que conseguem lembrar um sonho levantem a mão. (Pausa)

(Para Natasha) Você não consegue lembrar nenhum sonho?

NATASHA: Talvez alguns antigos.

ELIAS: Está bem. Não precisa ser um sonho da noite passada. Pode ser qualquer sonho.

Vou percorrer a sala e perguntar a cada um sobre um sonho. Vamos explorar o que é o aspecto subjetivo do sonho e o que é o objetivo, porque essa é a maneira mais fácil de você começar a reconhecer o que a sua consciência subjetiva está fazendo e como ficar atento a isso. Você está bastante atento ao seu objetivo, porque é assim que você funciona, mas não percebe (ri) que também funciona com o seu subjetivo. Quanto mais você se familiariza com essa parte de você, e não são duas peças, tudo é um, mas é uma parte de você, assim como um órgão é uma parte e outro órgão é outra parte, e tudo é você, mais clareza você tem sobre a escolha. Esta será uma sessão que enfatiza a escolha, porque é ela que, por assim dizer, governa toda a sua realidade. Você faz escolhas a cada momento, todos os dias da sua existência nesta realidade. Quase não pensa nisso como escolha, mas é: tudo o que você faz, tudo o que pensa, tudo o que sente é uma escolha. Tudo.

Você pode pensar que algumas dessas coisas, pensar e sentir, certamente não são escolha. Simplesmente acontecem. Não. São todas escolhas. Tudo é escolha.

Por isso vamos começar pelos sonhos, para ver o jogo entre o objetivo e o subjetivo, porque eles estão sempre em interação e sempre fazem parte das suas escolhas. É por isso que às vezes você faz escolhas que nem sabe que está fazendo e de que não gosta. E se pergunta: "Por que isso está acontecendo?" Deixe-me dizer: essa é a pergunta mais improdutiva que você pode fazer. Perguntas de "por quê?" são completamente improdutivas. Provavelmente você não vai se dar uma resposta. "Por que eu fiz isso?" "Por que isso está acontecendo?" "Por que aquela pessoa está fazendo isso?" "Por que eu não posso…?" "Por que eu não deveria…?" Qualquer "por quê?" só lhe dá irritação e frustração.

"O quê?" é a pergunta. O que você está fazendo? O que influenciou o que você está fazendo? O que você pode fazer de diferente? Quais são as suas escolhas em qualquer situação?

Agora; vou começar com você. E ofereça um sonho.

MARCOS: Posso oferecer dois sonhos que acho que são…

ELIAS: Muito bem.

MARCOS: …do mesmo assunto.

ELIAS: Você é muito bom em sonhos. (Ri)

MARCOS: Eu sonho muito.

ELIAS: Eu sei. (Ri)

MARCOS: Sim, eu sei que o senhor sabe. (Risadas do grupo) Tenho foco na política, em parte por causa do trabalho, mas principalmente por interesse. Acompanho política e geopolítica bastante, talvez demais. Mas tive dois sonhos recentes sobre

Donald Trump. Nos dois, eu o achei extremamente simpático, amigável, e uma parte de mim queria abraçá-lo. Essa é, em essência, a ideia dos dois sonhos, enquanto na minha realidade objetiva, claro, o que sinto e acredito é exatamente o oposto.

ELIAS: Muito bem.

Primeiro, lembrem-se todos de que a lembrança do sonho é uma expressão objetiva e que as imagens dos sonhos são simbólicas. Não são literais. Então podemos olhar… não importa qual seja a sua visão política. Você se dá essa imagem para enfatizar algo com que discorda muito ou de que não gosta. É por isso que você escolhe exatamente essa imagem objetivamente: a sua consciência objetiva está traduzindo o que o seu subjetivo está fazendo. E o que o seu subjetivo está fazendo está bem de acordo com o que é importante para você e com as suas escolhas. E o que é importante para você? Ter mais consciência de si, estar interconectado e aprender a aceitar. Esses são fatores importantes na sua vida.

Então é isso que a sua parte subjetiva está expressando. Ela está em harmonia com a sua parte objetiva, a parte que pensa e quer estar mais interconectada e aceitar melhor as diferenças. E nisso você apresenta a imagem de algo muito desafiador, de que você não gosta, de que discorda com vigor e que às vezes pode até parecer ameaçador. Essa é a apresentação de um cenário difícil, uma expressão para você praticar a aceitação, para sentir a interconexão. Mas no sonho é fácil, porque é você comunicando a si mesmo que não é tão difícil quanto você pensa, que isto é o que você quer e é alcançável, e que até este homem você pode abraçar e aceitar. Você vê o jogo entre o objetivo e o subjetivo juntos?

MARCOS: Vejo.

ELIAS: Excelente.

MARCOS: E acrescento que o senhor disse uma vez, não lembro onde, numa sessão como esta ou a alguém, que até Hitler tinha as suas crenças. Isso disparou algo em mim e percebi que todo mundo tem as suas próprias crenças, e que, se aceito a interconexão, estou interconectado também com essas pessoas. É o que tento trazer para a minha consciência objetiva no trabalho, como conector, como ponte, e tenho conversado muito mais com o senhor.

ELIAS: Sim.

MARCOS: Então acho que há uma influência disso em alguns desses sonhos. E mais uma coisa. Meus sonhos passaram de pesadelos com cachorros pretos enormes me perseguindo para sonhos maravilhosos, no último ano, ano e meio.

ELIAS: Parabéns. Excelente. Esse é um movimento de aceitação de você, não dos outros. Porque os grandes cachorros pretos que o perseguiam são você, e você os superou, o que é excelente. Parabéns.

Os demais veem ou entendem o jogo do objetivo com o subjetivo nesse sonho?

DENISE: Ele está mostrando onde as ações objetivas dele não combinam com os objetivos dele? Porque…

ELIAS: Não necessariamente. Pode ser.

DENISE: Certo.

ELIAS: Mas nesta situação, não, não necessariamente. É um encorajamento.

DENISE: Ah, certo.

ELIAS: Mostra que até algo assim, até uma pessoa de quem ele não gosta tão intensamente, pode ser abraçada. Não necessariamente de forma física, mas de forma metafórica.

Símbolos do sonho e consciência objetiva

ELIAS · SESSÃO 1521 · 26 DE FEVEREIRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LEXA (AIDAN)

Lexa pede uma sessão só sobre sonhos. Ela vê imagens dos sonhos reaparecerem na vida desperta e quer saber como reconhecer o que vai se concretizar.

O que ele ensina aqui

- A imagem do sonho é símbolo individual: a mãe, por exemplo, pode representar cuidado ou conflito, e o sonho trata dessa associação, não da pessoa.
- Para interpretar, olhe para o que você cria na vigília e que se liga àquele símbolo.
- Quando a imagem do sonho se repete na vida desperta, é escolha sua e informação sobre como você usa a sua energia.
- Quanto mais consciência objetiva no sonho, mais você lembra e mais pode manipular a imagem.

> **Nota do MPR:** Consciência objetiva é a parte que pensa e percebe no estado de vigília; Elias diz que, no sonho, a pessoa usa uma quantidade dela que varia.

A conversa

LEXA: Quero passar para alguns sonhos que tenho tido. (Elias ri) Na última sessão em que conversamos, contei que tinha ido a um santuário de pássaros e vivi coisas que me lembraram um sonho que eu tinha tido, e acho que o senhor disse para eu prestar atenção aos meus sonhos. Como reconheço conscientemente as

partes ou os aspectos de um sonho que vou concretizar fisicamente?

ELIAS: Deixe-me dizer: a imagem do sonho, ou aquilo que você lembra dela, é a tradução objetiva de uma ação subjetiva. O subjetivo e o objetivo estão em harmonia um com o outro. O objetivo, por ser abstrato, pode expressar a mesma ação com uma imagem diferente, porque há muita diversidade na imagem objetiva. A ação subjetiva se concentra mais numa só coisa, por assim dizer. Não é tão abstrata.

Por isso, em qualquer imagem de sonho, não olhe necessariamente para ela como literal. Às vezes pode ser bem óbvio, e você traduz a imagem do sonho de forma muito parecida com a imagem da vigília. Mas, na maior parte das vezes, ao traduzir a ação do sonho, a consciência objetiva a traduz em símbolos. Esses símbolos têm significado para você, individualmente.

A imagem do sonho é bastante individual. Ela pode se cruzar em camadas diferentes com a de outras pessoas, porque você se interconecta com outras pessoas nesse estado, mas a imagem ligada a você se expressa em símbolos que têm significado para você.

Por exemplo, uma pessoa pode gerar uma imagem de sonho que traz alguém com quem ela tem uma associação próxima.

Na imagem, em geral, a pessoa é um símbolo. Não é que o sonho trate daquela pessoa em particular. Há uma expressão geralmente associada a ela, e então ela se torna o símbolo de uma certa associação.

Outro exemplo: alguém gera uma imagem de sonho com a mãe. A imagem pode não ter a ver com a mãe. A mãe é o símbolo de uma associação forte que a pessoa tem em relação a ela, talvez uma associação forte com cuidado, talvez com conflito. Então a imagem da mãe não trata realmente da mãe, e sim da associação com o conflito ou com o cuidado, por exemplo. Está entendendo?

LEXA: Acho que estou acompanhando.

ELIAS: Agora; ao avaliar os diferentes símbolos que aparecem nas suas imagens de sonho e ao ver o que significam para você, você volta a atenção para a sua realidade objetiva, a da vigília, e começa a avaliar o que, no que você está criando objetivamente, se associa àqueles símbolos que você gerou no sonho.

É por isso que importa conhecer a si mesma, a sua energia, o que você está realmente expressando e fazendo objetivamente. Assim você se permite interpretar o que expressa nas imagens dos sonhos. Às vezes é uma imagem que você se apresenta como validação do seu movimento. Às vezes ela lhe dá informação sobre algum desafio que você vive objetivamente, sobre como enfrentá-lo ou sobre os componentes que o influenciam. Às vezes é uma imagem ou uma informação que você oferece a si mesma sobre outras pessoas e sobre as suas interações com elas.

LEXA: Ótimo, posso olhar por essa perspectiva. Mas o que eu tinha em mente era mais a perspectiva concreta, imagens concretas. Quando tenho uma imagem de sonho e vejo a mesma imagem aparecer na minha realidade concreta, não necessariamente em interações com outras pessoas, mas prédios concretos, ou no santuário de pássaros quando eu caminhava,

como sei quais dessas coisas vou manifestar? É isso que quero descobrir. Algumas imagens e experiências de sonho você não manifesta, não é?

ELIAS: De certo modo, não exatamente. Você manifesta de alguma forma, mas não necessariamente do jeito preciso em que as imagens foram apresentadas no estado de sonho.

LEXA: Num sonho em particular, de uns dois anos atrás, vejo aspectos dele se manifestando de forma precisa, ou relativamente precisa, como eu tinha sonhado. Só tenho muita curiosidade em saber como posso determinar, entre esses sonhos, o que vou viver e o que não vou. Acho que eu seria quem determina isso.

ELIAS: Sim, é você, e isso é de fato uma escolha.

Quando uma imagem de sonho que você se apresenta se reflete quase exatamente na sua imagem objetiva, e você gera de fato a mesma imagem que apresentou a si mesma no sonho, isso é uma escolha e é uma oferta específica a você mesma. Seja o que você chama de confortável ou desconfortável, nos períodos em que você se apresenta objetivamente, na vigília física, o mesmo tipo de imagem que apresentou no estado de sonho, você está gerando experiências específicas para se oferecer informação mais clara sobre si mesma. Você tem razão: isso não envolve necessariamente outras pessoas. É mais uma oferta de informação a você sobre diferentes situações, sobre o que você cria e sobre como cria.

Como exemplo desse tipo de imagem, digamos, hipoteticamente, que você tenha um sonho em que a imagem aparece numa interação com outra pessoa e, depois, você gera exatamente esse tipo de interação com ela.

O que foi expresso é informação para você, uma oferta para você prestar atenção em como expressa a sua energia e se dirige, e se a sua atenção está de fato voltada para você ou se você está dando respostas automáticas. A imagem não trata da outra pessoa; trata de você.

Muitas vezes você gera imagens de sonho que não têm a ver com outras pessoas e só têm a ver com você e com as várias manifestações que cria na sua realidade. Mas isso também importa, porque você está se oferecendo informação sobre escolhas: você não está presa a imagens específicas. Se você cria a mesma imagem que teve no sonho, está se dando a chance de reconhecer se escolheu isso de propósito e como responde a isso, ou se está gerando a associação automática de que há algum outro elemento dirigindo você. Está se dando a chance de ver se continua alinhada com a crença de que você não cria toda a sua realidade, ou, se cria, de que há uma parte sua que…

LEXA: …que não está conectada! (Ri)

ELIAS: Exatamente, que está escondida de você e dirige você sem a sua permissão.

LEXA: Entendi! (Os dois riem)

Passando a outra pergunta: qual é a diferença, no estado de sonho, entre quando estou vendo uma cena sem estar dentro dela nem entrar nela, só vendo, e quando estou acima de uma cena que vejo, entro nela, interajo e depois saio? O que está acontecendo? Qual é a diferença entre essas duas ações?

ELIAS: Muito bem. Entre essas duas ações há uma diferença, e ela diz respeito à consciência objetiva. Na ação do sonho, você pode estar usando quantidades diferentes, por assim dizer, da sua consciência objetiva. Se você gera uma ação de sonho e lembra pouco ou nada dela, não está usando a sua consciência objetiva. De certo modo, você desligou um pouco dela; ou, em sentido figurado, a sua consciência objetiva está dormindo. Ha ha ha!

LEXA: Deixe-me perguntar: isso quer dizer que, quando estou acima de uma ação num sonho, sei que estou espiando e digo a mim mesma que preciso sair dali, estou desligando a minha consciência objetiva?

ELIAS: Não, não. Nessa ação você está usando muito mais da sua consciência objetiva. Você usa quase a expressão da consciência objetiva que tem no estado de vigília; não totalmente, mas quase.

Nos sonhos em que você participa, mas não percebe que está observando a participação, você usa mais ou menos metade da consciência objetiva que tem na vigília. Então você lembra a imagem do sonho, mas não se dá força objetiva suficiente para manipular de propósito a imagem do sonho.

Quando você nota que está participando do sonho e também sabe que está fora dele, por assim dizer, isso envolve consciência objetiva suficiente para manipular de fato a imagem do sonho.

Explorando imagens de sonho, uma a uma

ELIAS · SESSÃO 1191 · 22 DE NOVEMBRO DE 2002 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PAUL (OTTELL)

Numa sessão por telefone, Paul traz vários sonhos e pergunta o que cada imagem quer dizer. Elias responde sonho por sonho.

O que ele ensina aqui

- Uma imagem de sonho pode ser a tradução de uma atividade real de outro foco seu: a pintura preta traduz desconfiança numa construção.
- Elias lê a imagem pelo sentimento por trás dela, não pelo objeto.
- Degraus no sonho podem representar camadas de você e a sua capacidade de mudar.
- Sonhos em que muita gente participa constroem imagens que depois entram na realidade física.

> **Nota do MPR:** Foco é cada vida ou expressão de uma essência; "outro foco" é outra vida sua em outro tempo e lugar. A Mudança (Shift) é a mudança de consciência de que Elias fala. Ottell é o nome de essência de Paul.

A conversa

PAUL: Tenho perguntas, a maioria sobre sonhos, e talvez algumas outras, se sobrar tempo.

ELIAS: Muito bem.

PAUL: O primeiro sonho que quero contar é um que tive com a minha irmã, KC. Nesse sonho, ou na imagem dela no sonho, eu estava num prédio, mas o prédio parecia aberto, como uma coisa de dentro e fora ao mesmo tempo. É mais ou menos o que lembro. No sonho, eu dizia a mim mesmo que tinha perdido uma polegada e apertava o cinto. Depois eu estava com a minha irmã e havia muitas outras pessoas.

Caminhamos por um caminho, uma trilha de pedra ou uma espécie de calçada, e chegamos a uma porta. Quando atravessamos a porta para um lugar mais aberto, o vento soprava pela porta na nossa direção. Atravessamos e saímos, e lá fora parecia muito mais espaçoso. Havia outras pessoas entrando pela porta, para dentro da área onde estávamos.

Minha impressão é que foi um sonho da Mudança e que estávamos ampliando a nossa consciência e entrando numa área maior de consciência. O senhor pode me dar uma ideia sobre isso também?

ELIAS: Sim. A sua impressão está correta, embora seja também uma imagem que você se apresentou ligada à cidade dos sonhos, permitindo-se ver uma parte, por assim dizer, dessa cidade, e interagir e agir com a sua irmã.

PAUL: O que é essa cidade dos sonhos? O que ela representa?

ELIAS: É uma cidade que está sendo construída agora por muitas pessoas no estado de sonho, e é o que você pode chamar de uma cidade futura, que será inserida na sua realidade física.

PAUL: É a mesma cidade dos sonhos de que todo mundo fala de vez em quando?

ELIAS: Sim.

PAUL: Tive outros sonhos com essa cidade também.

ELIAS: Muitas pessoas participam da criação dessa cidade dos sonhos e geram imagens novas que, por assim dizer, criam uma construção da cidade, que existirá fisicamente no futuro.

PAUL: Entendi. Deve ser um lugar muito interessante, porque tive vários sonhos com essa cidade e conheci pessoas diferentes lá. Gente que não conheço neste foco e outras que conheço estavam lá, em sonhos diferentes.

ELIAS: Correto. E cada vez que alguém age com imagem de sonho em relação a essa cidade, você insere mais uma construção dela.

PAUL: Muito interessante.

ELIAS: Então todos vocês participam da criação dela agora, embora ela só seja construída fisicamente, por assim dizer, no futuro.

PAUL: Entendo.

Tive outro sonho, e acho que o lugar era no México. Pode ter sido em outra região, talvez na América do Sul. Havia uma grande depressão no chão, como uma pirâmide de degraus de cabeça para baixo. Participei desse sonho com a minha amiga Mary, de quem falamos na minha última sessão, ou com a imagem dela. Desci correndo pela lateral da encosta e, no fundo, havia uma área de grama que parecia ter sido cheia de água antes. Acho que vi um pequeno pedaço retangular de concreto no fundo. Não lembro se havia algo nele, mas lembro de dizer que já tinha estado ali.

Depois fomos para outra área. Subimos pelo outro lado e atravessamos uma área aberta, e então havia um grande prédio de pedra ou concreto, parecido com um castelo, mas não um castelo. Lembro que eu estava num nível diferente, do lado de fora do prédio. Pulei do prédio, e a minha amiga me disse que havia uns pintores lá, pintando o prédio de preto. Lembro dela dizendo que eu deveria ajudá-los, porque poderia ganhar muito dinheiro se ajudasse a pintar o prédio de preto. Lembro também que havia uma escada de incêndio preta do lado de fora, e acho que subi parte dela.

Não tenho muitas impressões do que esse sonho significa. O senhor pode me ajudar? Ficou meio confuso na minha cabeça o que a imagem quer dizer.

ELIAS: Essa imagem de sonho está ligada a outro foco, que lhe permite ver certos aspectos de outro foco seu nesse lugar.

Parte da imagem está alterada e pode ser vista como a tradução de algumas das atividades e experiências que de fato acontecem nesse foco. Mas, na maior parte, a imagem que você se apresentou está ligada com precisão a esse outro foco, em que você também interage com essa outra pessoa e realiza algumas ações de construção.

A imagem de pintar a estrutura é a tradução de uma interação que acontece com outras pessoas em relação a uma construção, e não a uma pintura. Nisso, você, como aquele indivíduo, expressa relutância em fazer essa atividade com essas outras pessoas, porque tem uma certa desconfiança em relação a elas e por isso

não se mostra disposto a se envolver. É por isso que você imagina o prédio preto.

PAUL: Ah, entendi. Mas isso é só a minha tradução da construção, não era pintura de verdade.

ELIAS: Correto.

[…]

PAUL: Tive um sonho há anos. Nesse sonho havia uma pintura multidimensional, e a pintura era muito grande. Eu era uma criança bem pequena no sonho, e a pintura me parecia enorme, como metade de uma parede; se eu tivesse que dar um tamanho, uns 3,5 metros por 3,5 metros. Quando você olhava a pintura, ela mudava o tempo todo. Vinham várias letras do alfabeto, depois sumiam e vinham outras. Lembro com certeza que uma das letras era um A, e também havia um nome ligado à pintura: My. Não sei exatamente o que "My" quer dizer.

Nesse sonho também havia a imagem da minha irmã KC. Ela me pegou pela mão, deixamos a pintura e subimos alguns degraus. Acho que eram 21 ou 22 degraus, ligeiramente em curva, e no alto havia uma porta.

Isso foi uma apresentação sua, ou está ligado a outra coisa?

ELIAS: Na verdade, é mais uma apresentação de você a você mesmo! Ha ha ha!

PAUL: É daí que vem a palavra "My"?

ELIAS: Sim.

PAUL: Entendo. O que os degraus representam nesse sonho?

ELIAS: Camadas diferentes. Não necessariamente degraus ou níveis, mas representam camadas diferentes de você e a diversidade de você como essência e a capacidade de mudar que você tem.

Sonhos de ser perseguido

ELIAS · SESSÃO 202301151 · 15 DE JANEIRO DE 2023 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PAUL

Paul sonha que escapa de perseguidores pulando num poço. Ele pergunta o que a imagem comunica.

O que ele ensina aqui

- Sonho de perseguição sinaliza algo com que você está muito desconfortável agora.
- Quase sempre liga-se à ideia de que há algo inaceitável em você, formada cedo na vida.
- O sonho costuma terminar em fuga e segurança: é você se lembrando de que pode confiar em si.
- Quando o sonho vier, olhe o que acontece na sua vida naquele dia; a resposta está lá.

A conversa

PAUL: Ah, os processos da vida. Tive um sonho incomum ontem à noite e queria a sua perspectiva. Foi em várias camadas e com muitas coisas diferentes; levaria muito tempo para contar tudo, mas o ponto central, acho, foi perto do fim. Essas pessoas que me perseguiam para me fazer mal, e eu já tinha escapado delas em várias ocasiões no sonho, e finalmente fui encurralado, ou achei que fui. Eu estava diante de um poço enorme: ou os perseguidores me atacavam, ou eu pulava no poço. Decidi: sei que é perigoso, provavelmente não vou sobreviver, mas é essa a escolha que vou fazer. Mergulhei no poço e, enquanto caía, não sentia

necessariamente medo. Estava mais confiante de que ia encontrar o meu fim ao bater no chão, mas então havia um cabo preto pendurado e consegui agarrá-lo e pousar em segurança. Depois achei uma porta de saída no fundo, antes de o poço encher de água, e escapei de novo. O que foi isso? (Ri) Sei que o senhor vai me perguntar a minha opinião, mas qual é a comunicação ou a imagem ligada a esse sonho?

ELIAS: Primeiro, deixe-me dizer que, quando as pessoas têm sonhos com imagens estranhas de serem perseguidas, de serem caçadas por qualquer coisa, sejam pessoas malignas ou um animal, quando você sonha que está, por assim dizer, correndo pela sua vida, esses sonhos têm o mesmo rosto, as mesmas figuras.

O conteúdo, ou o motivo, pode ser bem diferente e muito variado. Mas o que esse tipo de sonho sinaliza é que há algo com que você está muito desconfortável. Em geral, ou é algo com que você se sente desconfortável, em certo grau, a vida toda e que só vem à tona de vez em quando, ou, se você nunca teve sonhos de perseguição, digamos que este fosse o primeiro (o que não é o caso), então estaria sinalizando que há algo AGORA muito desconfortável para você e que o incomoda bastante.

Se não é a primeira e única vez que você sonha que é perseguido, em geral é um sinal de que voltou algo com que você está desconfortável. Em geral, esses sonhos têm a ver com uma associação que você faz consigo mesmo: há algo em você que não é totalmente aceitável. Seja porque você percebe que as outras pessoas acham que há algo inaceitável em você, seja porque você mesmo acredita nisso, existe algo ligado a isso.

E o que acontece é que, quando várias coisas estão ocorrendo na sua vida em determinado momento e você se sente desconfortável com elas, isso dispara a associação de novo. Então você a encena nesse tipo de sonho, em que é perseguido e, nessa perseguição, foge, por assim dizer, pela vida.

Em geral também acontece o que aconteceu no seu sonho: você acha alguma rota de fuga e chega a um lugar seguro, onde escapou dos perseguidores e está a salvo, ou acha um esconderijo e os perseguidores passam por você sem notar, e você também fica a salvo. Em geral você acha algo que lhe permite chegar à segurança e não ser pego.

Nisso, é a parte de você se reforçando: você pode confiar em si mesmo e pode, de fato, ir numa direção segura. Por isso esse costuma ser o desfecho desse tipo de sonho, e eles costumam se expressar de um jeito que permite escapar da perseguição, seja lá o que for que lhe é perigoso.

A dificuldade desses sonhos é que, na maior parte, eles se estabelecem quando você é jovem. E então você os encena automaticamente sempre que está desconfortável, ou que algo lhe sugere que há algo errado com você, ou que você não está totalmente confiante em si, ou que algo ao seu redor é desconfortável e você não consegue consertar.

PAUL: Então, Elias, recebi esse sonho porque a minha filha me pediu para dirigir separado até o aeroporto para buscar o meu neto ontem à noite, porque ela não queria dirigir com ele no carro, com medo de ele vomitar depois do voo longo? E eu fiquei frustrado, porque é um peso para mim ter de dirigir até lá com a minha neta

no carro quando ela poderia ter ido sozinha buscá-lo. Sempre me sinto frustrado e, por causa do medo dela, ela quase se aproveita de mim. Esse foi o motivo do sonho?

ELIAS: Sim.

PAUL: Certo, entendi essa. (Ri) Então…

ELIAS: Excelente. Excelente.

PAUL: Sim.

ELIAS: Mas eu diria que é uma boa informação para o futuro. Se você tiver outro sonho em que é perseguido, você pode olhar o que está acontecendo na sua vida naquele momento, e isso lhe dará informação sobre por que teve aquele sonho.

PAUL: Sim, sim. Acho que entendi essa.

Perguntar “qual é a sua impressão?”

ELIAS · SESSÃO 1832 · 1 DE SETEMBRO DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PAUL (PANEUS)

Paul traz vários sonhos: Elias aparece num deles, um falcão pousa no braço dele, e um soldado o avisa de “monstros de balão”. Elias responde quase sempre com a mesma pergunta.

O que ele ensina aqui

- Aparecer num sonho não é mensagem; a imagem é sua, não do outro.
- Antes de interpretar, pergunte a si mesmo qual é a sua impressão: a primeira costuma estar certa.
- O falcão mostra força e também a delicadeza com que você trata a si mesmo.
- Muita imagem de sonho só pede que você note o óbvio; analisar demais é se confundir.

> **Nota do MPR:** Paneus é o nome de essência dele. “Foco” é cada vida de uma essência; Paul pergunta se o soldado do sonho foi outro foco seu.

A conversa

PAUL: Ei, o senhor esteve no meu sonho ontem à noite. Que mensagem o senhor tentava me passar ao aparecer no meu sonho?

ELIAS: Nenhuma mensagem. (Ri baixinho)

PAUL: Estávamos conversando sobre algumas das perguntas que tenho para hoje, mas não tive uma resposta clara; talvez falemos

disso quando chegarmos a essas perguntas. Uma coisa eu preciso perguntar. O senhor falava de alguns nomes e mencionou o nome do meu cachorro, Lucky, em referência a algo ligado a aposta em cavalo, acho. O senhor estava me dizendo para apostar num cavalo chamado Lucky?

ELIAS: Ha ha ha! Não, mas pode ser a SUA imagem.

PAUL: A minha imagem de quê?

ELIAS: De se oferecer informação de um jeito incomum, que pode ser uma via para você praticar confiar em si em diferentes tipos de ação e que seria uma evidência de que você de fato cria a sua realidade.

PAUL: Ah, o senhor quer dizer apostar de verdade num cavalo chamado Lucky e vê-lo ganhar?

ELIAS: Sim.

PAUL: Isso faz algum sentido, acho. Um dos sonhos que tive, e que o senhor também mencionou no sonho de ontem à noite, foi uma cena em que fiz amizade com um grande falcão branco, dei comida a ele e ele pousou no meu braço. O que foi essa imagem?

ELIAS: E qual é a sua impressão?

PAUL: Eu sabia que o senhor ia perguntar isso! (Elias ri) A impressão é que é um sinal do meu desenvolvimento maior com a minha liberdade e a minha força, ligado ao meu movimento geral rumo à Mudança.

ELIAS: Sim, e também uma expressão de delicadeza: permitir-se ter consigo a mesma delicadeza que você teve com a ave. A ave é

poderosa, e a sua impressão está correta, mas outro elemento é como você interage com a ave e a delicadeza que expressa enquanto ela pousa em você.

[…]

PAUL: Tive um sonho em que eu encontrava um indivíduo que parecia vir de uma dimensão do tipo O Senhor dos Anéis. Ele era de um reino chamado Glennoe, um soldado, e, quando o conheci, desenhou mapas dos reinos ao redor para nós. Íamos lá buscar ajuda para um lugar que estava sitiado. Isso foi um foco meu?

ELIAS: Sim.

PAUL: Devo ter tido vários focos lá. Eu sabia que tinha focos lá, só não conseguia lembrar os nomes deles.

ELIAS: Sim, você está correto.

PAUL: Por que me apresentei esse sonho?

ELIAS: Como a apresentação de outro foco. E qual é a sua impressão, além disso?

PAUL: Por isso perguntei ao senhor. Ele me dizia para evitar uns monstros de balão ao longo de uma estrada, e eu nunca os vi, porque obviamente nós os evitamos. Quando fui a esse hotel para uma conferência de trabalho, havia balões de papel machê no saguão. O que foi aquele comentário sobre balões?

ELIAS: E qual é a sua impressão?

PAUL: Não faço ideia! Algo ligado a inflar, ou a movimento entre dimensões, ou algo assim.

ELIAS: (Ri baixinho) Na verdade, a correlação dessas imagens é estar atento, não necessariamente "cuidado", mas estar atento ao que você se apresenta bem diante de si, prestar atenção à imagem óbvia.

PAUL: Então, como eu estava naquele hotel para a conferência, devo estar atento a… Não entendo. O comentário no sonho era cuidado com os monstros de balão, evite esse caminho, e eu estava naquele hotel para a conferência. Não entendo a relação.

ELIAS: É isso que estou lhe dizendo. No sonho, você se apresenta uma imagem para avisá-lo de manifestações que podem ser perigosas, mas que seriam apresentadas de forma óbvia. Na imagem objetiva, você se apresenta manifestações óbvias. Então o que você realmente expressa a si mesmo não é necessariamente sobre alguma expressão ou manifestação de que você deva ou não desconfiar, e sim mais um aviso para prestar atenção ao que é óbvio, porque muitas vezes o óbvio passa despercebido.

PAUL: Bem, eu vi os balões logo e fiz a ligação bem rápido de que eram balões ligados à imagem do meu sonho. Mas, além disso, não entendi o significado de os balões estarem naquele hotel.

ELIAS: É isso que estou lhe dizendo. Não é questão de analisar que outro significado os balões trazem. É só uma imagem que você se apresenta para prestar atenção ao óbvio.

PAUL: Acho que fiz isso, porque eu estava bem atento e anotei até no meu diário de sonhos que vi os balões no hotel.

ELIAS: Entendo, mas você também tentava ligar a eles algum outro significado, em vez de simplesmente notar o óbvio.

PAUL: Isso já bastava, então, certo?

ELIAS: Sim. Às vezes você se confunde, porque começa a analisar e a tentar se apresentar alguma razão cósmica para a imagem que você se apresenta. Muitas vezes a imagem está ali só para ser notada pelo que tem de óbvio.

Sonho de exposição: o corte na barriga

ELIAS · SESSÃO 202505111 · 11 DE MAIO DE 2025 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E PAUL (PANEUS)

Paul sonha que um homem instável do grupo o fere na barriga com uma faca. Ele pergunta se é um aviso de saúde ou de dieta.

O que ele ensina aqui

- A pessoa instável do sonho não é outra pessoa: é uma imagem de você se expondo a si mesmo.
- O corte na barriga é a exposição apresentada de forma bem óbvia; o desconforto está em algo que você já sabe e deixou de lado.
- O sonho pede que você revise comportamentos automáticos e de onde vêm.
- Exemplo dado a Paul: ceder à filha só para baixar a tensão, e não repetir isso com os netos.

> **Nota do MPR:** Paneus é o nome de essência de Paul. "Exposição" é o termo de Elias para o que você mostra a si mesmo, não aos outros.

A conversa

PAUL: Bom, vamos falar de coisas divertidas. Acho divertidas. Tive… no início de abril tive uns sonhos interessantes, cujas imagens ficaram meio confusas para mim. Num deles, eu me cortava sem querer na barriga com uma faca de um sujeito meio desequilibrado que fazia parte do nosso grupo, certo? Ele surtava de vez em quando e tínhamos de tirá-lo de ser pego pela polícia e

escondê-lo e coisas assim. No fim a polícia descobriu onde o escondíamos e veio buscá-lo. Lembro que ele… de algum jeito me cortou a barriga com uma faca sem querer. Lembro que, quando os paramédicos entravam, eu puxei a camisa e ela se abriu, e pensei: nossa, é um ferimento bem grave. E tento pensar qual era a imagem. Era algo de saúde ligado à região do estômago? Ou uma imagem de outra coisa, como cuidar da dieta, algo assim? Qual é a sua leitura da imagem?

ELIAS: Eu diria que é uma imagem de exposição. E, nisso, lembre-se: exposição não é sobre os outros. É sobre você, sobre o que você expõe a si mesmo. E aqui o indivíduo que parece instável é uma imagem de você em relação à exposição a si mesmo. E…

PAUL: O quê? Sim, continue.

ELIAS: Nisso, esse indivíduo não é você propriamente, e sim uma imagem de uma ação de se apresentar coisas diferentes e se expor a si mesmo. E a imagem de cortá-lo na barriga é a imagem de apresentar essa exposição de um jeito bem óbvio.

PAUL: Isso é geral, de expor conceitos ou experiências? Ou a que estou me expondo? A conceitos novos? Experiências? Sabe, viagem no tempo?

ELIAS: Não.

PAUL: Quer dizer, do que estamos falando?

ELIAS: Sim, experiências, mas diria que é você se expor a expressões e experiências diferentes de si mesmo de que você ainda não está totalmente consciente, ou que são expressões de

coisas que você manteve em segredo ou trancadas, em relação às suas experiências na vida. Algo que é desconfortável.

PAUL: Certo. Então é algo de que estou… estou ciente. Só escolho não tratar disso. Ou só, sabe…

ELIAS: Sim.

PAUL: Então não é algo que não está na minha consciência?

ELIAS: Na maior parte, não.

PAUL: Certo. Então o senhor diz que seria de propósito trazer isso de volta e gastar mais tempo digerindo?

ELIAS: Sim.

PAUL: Ah. Preciso pensar nessa, então. (Os dois riem) Quer dizer… Veja… O senhor está pensando em eu voltar por toda a minha vida e achar coisas de que não me orgulho, talvez? E entrar nelas? (Pausa) Elias? Elias?

[A ligação caiu e foi restabelecida]

ELIAS: Continuando.

PAUL: (Ri) O senhor ia dizer mais alguma coisa sobre essas expressões de mim mesmo de que não…? O senhor diz que é de valor eu voltar e analisar ou repensar algumas dessas expressões passadas e ver que valor…

ELIAS: E comportamentos. Sim. Sim. Concordo.

PAUL: Certo. Certo.

ELIAS: Porque você se apresenta isso por um motivo. E diria que também faz parte da sua expansão, da sua própria consciência de si e da expansão dela. E nisso, é um sonho que lhe apresenta essa informação para você olhar comportamentos diferentes e de onde vêm, ou o que os influenciou, e como podem estar atrapalhando o seu movimento para ficar mais consciente de si. Entende?

PAUL: Não totalmente, mas acho que preciso pensar no assunto. A não ser que o senhor queira me dar um exemplo curto, talvez? Não sei.

ELIAS: Trata-se de comportamentos que lhe são muito familiares, ou aos quais você está tão acostumado que são automáticos. E diria que provavelmente são comportamentos que você estabeleceu com a sua filha. Sei que você já tratou de muitos deles, mas diria que provavelmente são comportamentos que você tem com a sua filha, e que, assim, você deve passar a não continuá-los com os seus netos à medida que crescem.

PAUL: Hm. Certo, preciso pensar nessa.

ELIAS: Muito bem.

PAUL: Sim, então talvez seja assim… Bom, às vezes me pego cedendo.

ELIAS: Sim.

PAUL: Sim. Quando há um problema com a minha filha, só para baixar a tensão, eu cedo. Então algo assim seria o ponto para focar de verdade?

ELIAS: Sim. Sim.

PAUL: Certo, entendi. (Ri) Provavelmente é um bom ponto. Sim. Certo.

ELIAS: Concordo.

PAUL: Sim. Sim. Está bom. É por isso que temos essas conversas, Elias.

Sonhos repetidos: outro foco ou valor próprio

ELIAS · SESSÃO 720 · 7 DE NOVEMBRO DE 2000 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), DALE (JENE) E MARY (KARLA)

Mary (Karla) tinha sonhos recorrentes de ser perseguida e baleada e pergunta se vêm de uma vida na Segunda Guerra. Elias separa dois casos de sonho repetido.

O que ele ensina aqui

- Sonho repetido pode vir de outro foco, e ao ver esse foco a pessoa libera a energia e o sonho para de aparecer.
- Pode também vir das suas crenças, da avaliação de si e do quanto você acha que merece.
- O sonho repete a mesma informação que você se dá acordada, só em outra linguagem.
- O sonho é mais simples e óbvio do que a vida desperta, que você obscurece; o sentimento de fundo é a comunicação maior.

> **Nota do MPR:** Nesta sessão fala Mary (Karla), diferente de Mary (Michael), a que recebe as palavras de Elias. "Foco" é cada vida de uma essência, e "vazamento" entre focos é o que Elias chama de bleed-through.

A conversa

MARY: Uma coisa rápida que eu queria trazer, e depois o Dale quer falar com o senhor. Durante anos, e já faz um tempo, durante bastante tempo eu tinha sonhos recorrentes de ser alvejada a tiros. Tive sonhos em que a minha mãe e o meu pai me perseguiam na

perua deles por morros e vales, e eu fugindo deles, e o meu pai atirando em mim, e foi uma coisa muito bizarra. Acho que vem deste foco, de eu me sentir a ovelha negra da família, por algum motivo.

Mas tive outros sonhos também. Tive um sonho recorrente algumas vezes, de correr por ruas escuras e desertas, cercada de prédios altos e antigos de tijolo, dobrando esquinas, sendo caçada e baleada, e em certo momento senti claramente que levava um tiro nas costas e aquela sensação de queimação. Então comecei a pensar se tinha a ver com a conexão com um foco na Europa, talvez durante a Segunda Guerra Mundial?

ELIAS: Deixe-me dizer, primeiro, que sim, você tem um foco nesse período e nesse lugar físico, mas nem toda imagem de sonho repetitiva sugere uma atividade que ocorre em outro foco. Muitas vezes ela pode estar ligada a outro foco, e, ao se permitir ver esse foco em que essas ações ocorrem, a pessoa libera essa energia, por assim dizer, e a imagem do sonho, muitas vezes, deixa de aparecer.

Mas também digo que nem toda imagem de sonho repetitiva está necessariamente ligada a esse tipo de ação com outro foco. Esta criação de imagem de sonho que você produz não está associada a outro foco. É uma imagem que você cria neste foco, ligada às crenças que você tem, à sua avaliação de si mesma e à forma como você vê ou percebe que as outras pessoas a percebem, e está diretamente ligada à sua medida de si mesma em valor e merecimento. É por isso que a imagem se repete.

Lembre-se: a imagem que você se apresenta nos sonhos é uma tradução, em associações objetivas, de ações subjetivas. As ações

subjetivas correm em paralelo, ao mesmo tempo, e em harmonia com o movimento objetivo. Mesmo nos períodos em que a pessoa cria a tradução de imagens ligadas a outro foco, ela cria essa tradução de propósito, porque ela acompanha o que a pessoa também cria nesse agora no seu movimento objetivo. O seu subjetivo e o seu objetivo não "seguem" um ao outro. Movem-se ao mesmo tempo e em harmonia. Então, quando você cria movimento subjetivamente e o traduz objetivamente por meio de imagens de sonho, você comunica a si mesma, por outra via, a mesma informação que comunica a si mesma objetivamente.

Agora; o que é bem interessante nessas situações é que as pessoas interagem comigo e, de forma muito comum e frequente, apresentam imagens de sonho para interpretação, porque a maioria de vocês vê as suas imagens de sonho como obscuras e abstratas. Então vocês interpretam que se apresentam um desafio ao tentar interpretar a imagem que se apresentaram. Deixe-me dizer: muitas, muitas vezes, o que você cria objetivamente pode ser mais obscuro e abstrato do que a simplicidade e a obviedade das suas imagens de sonho!

MARY: Faz sentido!

ELIAS: Porque no estado de vigília vocês se tornaram extremamente criativos na capacidade de obscurecer e complicar o seu movimento a ponto de se confundirem! E digo que, nesse movimento, muitos, muitos de vocês, a maioria, na verdade, mesmo neste período, ainda não se colocaram em uma manutenção contínua e constante da atenção no agora, ou em uma expressão automática de notar, ou em uma familiaridade genuína consigo mesmos. É por isso que vocês se reconhecem na ação de

notar: ela ainda não é automática e continua sendo um elemento que vocês notam, que vocês ESTÃO notando. Vocês são familiarizados consigo mesmos, em termos físicos, numa pequena porcentagem da capacidade objetiva de ser familiarizado consigo mesmo. Assim, ao criar a sua imagem objetiva no estado de vigília, que vocês acreditam ser a expressão "real", a sua "vida real", por assim dizer, (ri) muitas, muitas vezes vocês não prestam atenção ao que criam e criam a sua imagem na obscuridade, enquanto PRESTAM atenção à imagem que se apresentam nos sonhos.

MARY: O sentimento é o que guarda a maior parte da informação no estado de sonho, o senhor não diria?

ELIAS: Digo que o sentimento e a emoção de fundo que você se apresenta na imagem do sonho são uma comunicação enorme para você, quanto ao movimento real e à identificação dessa imagem de sonho e à sua tradução na comunicação com você. Disse recentemente que há muitas, muitas vias de comunicação que vocês se oferecem continuamente a cada momento da sua participação nesta realidade física, mas vocês escolhem manter a atenção em pouquíssimas vias de comunicação.

Três sonhos seguidos sobre escolha

ELIAS · SESSÃO 1500 · 19 DE JANEIRO DE 2004 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E BOBBI (JALE)

Bobbi sonha três noites seguidas: um apartamento horrível, uma casa enorme e linda, e a casa do vizinho ampliada, mas fechada. Ela sente que há uma escolha a fazer.

O que ele ensina aqui

- Uma série de sonhos mostra a mesma ideia por ângulos diferentes; aqui, a escolha em geral, não uma decisão só.
- Se você não se escuta, restringe-se; se se permite, cria o que quer.
- Ampliar a consciência sem se permitir a expansão cria antolhos.
- O sonho pode se refletir em eventos físicos da semana, e vice-versa.

> **Nota do MPR:** Jale é o nome de essência de Bobbi. "Exposta", aqui, é a palavra de Elias para estar à vista de si mesma, sem se esconder.

A conversa

BOBBI: Só tenho uma última pergunta, sobre um sonho que tive há pouco; na verdade, uma série de três sonhos em três noites.

Na primeira noite, o sonho era que eu me mudava para um apartamento pequeno e horrível, e era casada com o homem que hoje é meu vizinho da casa ao lado, que é um cara legal, mas tem um dom para fazer coisas irritantes. (Elias ri baixinho) Eu estava lá

dentro e pensava: todas as minhas coisas sumiram, o que estou fazendo? E as poucas pessoas que estavam lá pareciam meio perplexas e incomodadas por eu fazer essa escolha. Acordei muito perturbada.

Na segunda noite, o sonho era que eu me mudava para uma casa nova e linda. Era enorme. Eu olhava pelas janelas para uma piscina enorme e deslumbrante, e os cômodos eram muito, muito grandes, gigantes. Havia muita gente, quase como uma festa de inauguração, e era maravilhoso.

Na terceira noite, sonhei com o nosso vizinho atual, do outro lado da rua, que ampliava a casa dele, reconstruindo-a. Quando acabou, era muito grande, bem maior do que é agora, mas tudo parecia fechado na frente, as janelas fechadas e a porta fechada. Acordei incomodada com isso de algum modo.

Não tenho certeza do que isso… Tive a impressão de que sugere que há alguma escolha a fazer.

ELIAS: Correto.

BOBBI: Isso me lembrou, no tom, outro sonho que tive anos atrás, quando eu decidia se deixava o meu emprego ou não. Aquele sonho era muito claro, e a resposta era muito clara a partir dele. Este teve uma sensação parecida, embora eu não saiba qual assunto está envolvido ou qual é a escolha.

ELIAS: Não é uma escolha só. Essa imagem de sonho se expressa em relação à escolha em geral e a como você pode manipulá-la, conforme se restringe ou se permite, e ao que você pode criar ao se permitir o que quer, ou como pode se restringir em relação às suas

escolhas se não escuta a si mesma, se não presta atenção e não permite a sua própria liberdade.

A imagem que você se apresenta é para não ficar apenas restrita, que é a sua imagem de sonho inicial, mas para estar plenamente exposta, permitindo a sua liberdade e gerando maravilhamento. No terceiro sonho, você imagina expansão, mas bloqueada, que é outra possibilidade: se você amplia a consciência, como todos vocês fazem, pode continuar se bloqueando e se restringindo, mesmo ampliando a consciência, ao continuar focando o que é familiar e não permitir a sua própria expansão e a sua própria liberdade. Então você pode estar ampliando a consciência e, ao mesmo tempo, criando antolhos.

BOBBI: Esses três sonhos tiveram uma correlação engraçada com eventos que aconteceram na semana passada. Pensei se eu estava vendo esses eventos, mas achei que havia mais nos sonhos. Então talvez tenha sido uma espécie de reflexo, na manifestação física, dos sonhos. (Elias assente)

Obrigada, é só por hoje! A não ser que o senhor tenha algo encorajador para me dizer.

ELIAS: Sempre a encorajo, Jale! (Ri)

BOBBI: Eu sei, eu sei! (Ri)

ELIAS: Ha ha ha ha! Apoio continuamente o seu movimento e a encorajo a se expressar e a confiar em si, o que você faz cada vez mais, e você se oferece muito mais aceitação agora do que antes, o que reconheço.

BOBBI: Obrigada.

ELIAS: De nada. Agora embarque na sua nova aventura de si mesma, não na aventura de explorar obrigações e expectativas, mas na sua própria aventura de liberdade e de rumos próprios. Isso é muito de se encorajar.

BOBBI: Vou trabalhar em polir esse diamante.

Montar um sonho, interpretá-lo e ampliar o olhar

SETH · A NATUREZA DA PSIQUE, SESSÕES 764 E 786 (EXERCÍCIOS DA COMPILAÇÃO SETH E JANE) · 1979

Seth propõe construir um sonho de propósito e interpretá-lo por associação livre, e depois explica como ampliar um sonho e ver que nenhum evento tem começo nem fim.

O que ele ensina aqui

- Construa um sonho de propósito, com o primeiro pensamento que vier, e interprete-o por associação livre.
- A resistência a esses exercícios vem de ter aprendido que sonhar acordado é ocioso.
- Você tem uma memória de sonho e, no meio de um sonho, pode pedir que ele se amplie.
- Cada evento da sua vida está contido em cada outro, e o sonho mostra isso.

> **Nota do MPR:** A associação livre é deixar vir pensamentos e imagens sem filtrar, uma depois da outra, sem julgar.

> **Nota do MPR:** Os dois exercícios são das sessões 764 (p. 45) e 786 (p. 139).

A conversa

Agora: construam conscientemente um sonho. Digam a si mesmos que vão fazê-lo e comecem com o primeiro pensamento ou imagem que lhes vier à mente. Quando terminarem o seu devaneio, usem a associação livre para interpretá-lo para si mesmos.

Alguns de vocês encontrarão certa resistência nesses exercícios. Vocês gostarão de ler sobre eles, mas acharão todo tipo de desculpas que os impeçam de tentá-los. Se forem honestos, muitos sentirão uma relutância, pois certas qualidades de consciência são postas em jogo e vão contra a sua experiência consciente habitual.

Vocês podem sentir como se estivessem cruzando os seus fios, por assim dizer, ou esticando músculos psíquicos vagamente sentidos. O objetivo não é tanto a execução perfeita desses exercícios, mas envolver vocês num modo diferente de experiência e de consciência, que surge à medida que vocês agem das formas sugeridas. Ensinaram-lhes a não misturar, por exemplo, os estados de vigília e de sonho, a não devanear. Ensinaram-lhes a concentrar toda a atenção de forma clara, ambiciosa e enérgica de um jeito particular, de modo que devanear, ou misturar e combinar modos de consciência, parece passivo em sentido depreciativo, ou inativo, ou ocioso. "O diabo encontra trabalho para as mãos ociosas", diz um velho ditado cristão.

[…]

Vocês têm uma memória de sonho, é claro, embora não tenham consciência dela, como regra. Há um ofício envolvido na formação de eventos. Vocês o executam bem quando sonham. A criação de eventos começa antes do seu nascimento, e os sonhos das crianças por nascer e das mães muitas vezes se fundem. Os sonhos de quem está prestes a morrer muitas vezes envolvem estruturas de sonho que já os preparam para a existência futura. De fato, perto da morte há uma grande aceleração de sonho, enquanto novas probabilidades são consideradas, uma aceleração de sonho que dá ímpeto psíquico a um novo nascimento.

Algumas dessas coisas são muito difíceis de explicar, mas é verdade que nenhum evento tem começo nem fim.

Isso vale para uma vida. Vale para um sonho. A informação não é prática nos seus termos, porque nega a sua experiência direta. Sob pedido, porém, e com alguma prática, vocês podem sugerir, no meio de um sonho, que ele se amplie às suas proporções maiores. Vocês então viveriam um sonho envolto em outro, ou vários ocorrendo ao mesmo tempo, todos envolvendo aspectos de um tema ou probabilidade particular, cada um ligado aos outros, embora para vocês as ligações possam não ser aparentes.

Cada evento da sua vida está contido em cada outro evento. Do mesmo modo, cada vida está contida em cada outra vida. A sensação de realidade é então "mais verdadeira" no estado de sonho. Vocês podem tomar consciência dos seus sonhos até certo ponto, isto é, tomar consciência do seu próprio sonhar. Podem também deixar o seu "eu de sonho" ter maior expressão no estado de vigília. Isso pode ser feito por meio de técnicas em grande parte ligadas à criatividade.

Levar o seu eu desperto para dentro do sonho

SETH · SETH, A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL, SESSÕES 632, 640, 654, 670, 671 E 672 (TRECHOS) · 1974

Seth reúne como pedir e lembrar sonhos, como a imagem do sonho é formada e o que muda quando você leva a consciência normal para dentro dele.

O que ele ensina aqui

- Você pode pedir sonhos que deem direção e, antes de dormir, avisar que quer rever um sonho bom.
- As imagens do sonho são estruturadas pelo inconsciente, que traduz experiências profundas em formas reconhecíveis.
- Levar o 'eu' desperto para o sonho mostra que o eu que sonha e o que vigia são um só.
- Peça a resposta a um problema antes de dormir e aprenda a interpretar os seus sonhos: ninguém faz isso por você.

> **Nota do MPR:** Na sessão 654, Seth diz que é o inconsciente quem traduz as experiências profundas em imagens e formas reconhecíveis.

> **Nota do MPR:** Os trechos são citações das sessões 632 (p. 127), 640 (p. 188), 654 (p. 283-284), 670 (p. 389), 671 (p. 392, 393 e 395) e 672 (p. 398 e 399).

A conversa

Vocês podem pedir sonhos em que lhes seja dada a direção adequada, e os receberão.

[…]

Se vocês se lembram de ter tido certas experiências de sonho e de acordar revigorados, então, antes de dormir, pensem conscientemente nesses sonhos e digam a si mesmos que eles voltarão.

[…]

A estrutura psíquica da consciência que organiza esse conjunto do corpo não depende dele e, assim, o você que vocês vivem é apenas uma porção dessa identidade maior. Durante certas fases do sono, vocês fazem um curto-circuito nas estruturas neurológicas e percebem experiências de natureza multidimensional que depois tentam traduzir, o melhor que podem, em estímulos que possam ser fisicamente assimilados.

As suas imagens de sonho são, portanto, estruturadas biologicamente. As experiências por trás delas os põem em contato com as porções mais profundas da sua realidade não física, e é o inconsciente que as traduz para vocês em imagens e formas reconhecíveis. Do mesmo modo, o seu inconsciente também transforma para vocês, a partir de um labirinto indiferenciado de realidade, campos de ativação em objetos e eventos reconhecíveis na sua vida diária.

[…]

É inteiramente possível levar o seu "eu" normalmente consciente para o estado de sonho, em seu benefício. Ao fazer isso, vocês verão que o eu que sonha e o eu desperto são um só, mas operando em ambientes inteiramente diferentes. Assim, vocês se familiarizam com profundezas de experiência e de conhecimento antes desconhecidas. Adquirem uma verdadeira flexibilidade e uma

consciência ampliada do seu próprio ser e abrem canais de comunicação entre as suas realidades de vigília e de sonho. Isso significa que vocês ficam muito mais capazes de usar o conhecimento inconsciente e também de familiarizar o inconsciente com a sua situação física presente. Tal procedimento pode pô-los em contato com uma sabedoria que vocês vinham negando a si mesmos, ajudar a unificar toda a sua situação de vida e liberar a sua energia para fins práticos do dia a dia.

[…]

Esse tipo de consciência do sonho pode, literalmente, regenerar a sua vida, embora o impacto original seja esquecido e o evento inteiro costume ser traduzido em imagens antes do despertar. Tais eventos de sonho podem ser chamados de experiências de ser básico. Durante eles, o eu, ou a consciência, viaja literalmente até a fonte da sua própria energia.

Em períodos de tensão, a consciência fisicamente sintonizada muitas vezes abandona por um momento a sua orientação habitual e se deixa voltar, por assim dizer, à fonte do seu próprio ser, onde sabe que será regenerada e, de fato, renascida.

Seguir a si mesmo para dentro dos próprios sonhos é uma empreitada fascinante, e ali, no contexto do sonho, vocês podem tomar consciência do funcionamento da sua própria consciência. Para isso, é preciso acreditar na integridade do seu próprio ser.

Ao sugerir antes de dormir que lhes sejam dadas soluções para problemas, vocês começam automaticamente a usar o seu conhecimento de sonho em maior medida e a abrir as portas para a sua maior criatividade.

[…]

Peçam a resposta a qualquer problema e ela lhes será dada, mas é preciso confiar em si mesmos e aprender a interpretar os próprios sonhos. Não há outro modo de fazer isso senão começando vocês mesmos e trabalhando com os seus próprios sonhos, pois isso despertará as suas habilidades intuitivas e lhes dará o conhecimento de que precisam.

Relaxamento e meditação

Três meditações guiadas do Bashar e o jeito do Elias de voltar a meditar.

Meditar de novo sem se cobrar

ELIAS · SESSÃO 202411171 · 17 DE NOVEMBRO DE 2024 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E JULIE (FONTINE)

Julie volta de um retiro de meditação na Grécia e não consegue manter a prática em casa. Pergunta por que para e como ensinar meditação a outros.

O que ele ensina aqui

- Não pergunte "por que parei?"; olhe o que está acontecendo na sua vida agora.
- Ao perder o foco, não desista: redirecione-se e continue se redirecionando, por um tempo, até voltar ao fluxo.
- A meditação centra a energia, dá foco e equilíbrio e aumenta a consciência de si.
- Não existe um só método: pergunte o que é calmante para a pessoa e use isso; meditar de olhos fechados e visualizar vale.

> **Nota do MPR:** Um trecho pessoal sobre a família de Julie foi omitido na própria fonte. Fontine é o nome de essência de Julie.

A conversa

JULIE: Bom, vou dizer só rapidamente que o retiro de meditação na Grécia foi maravilhoso. Muita coisa foi maravilhosa, mas só tirar umas pequenas férias do meu ambiente normal, ficar à beira do mar, só aquele lugar, e é claro a meditação e o apoio ao redor foi muito, muito bom. Eu meditei lá todos os dias e… não sei. Não sei bem como falar disso, mas vou começar a falar.

Parece que há uma parte de mim que… eu começo e depois paro. Sinto, não sei, que não estou progredindo; talvez "progredir" não seja a palavra certa, mas não consigo manter a motivação, ou paro. Perco o que quer que me mantinha em movimento. E sei que, quando eu medito, tudo começa a acontecer lindamente na vida. As coisas dão certo. As situações ao meu redor dão certo. Interconexão, tudo simplesmente flui. Mas por que não consigo me manter motivada para meditar? E por que parei há tanto tempo, quando as coisas estavam indo tão bem?

ELIAS: Primeiro, pare de perguntar por que você parou.

JULIE: Certo.

ELIAS: Isso é inútil e muito improdutivo, e reforça não fazer. Depois eu diria: o que está acontecendo na sua vida?

JULIE: Agora?

ELIAS: Sim.

[Trecho pessoal, omitido na própria fonte]

ELIAS: Eu diria que isso também está em jogo. Tudo isso é muito compreensível: por que você tem dificuldade para se concentrar e para voltar às suas meditações e talvez até aumentá-las. Porque lá na Grécia você está num ambiente centrado na meditação, que é a maior parte do seu foco. Obviamente você terá tempo para fazer outras coisas, mas, na maior parte, o seu foco está na meditação. E ele está estruturado de modo a encorajar você a se concentrar nessa única direção. Entende?

JULIE: Quer dizer a meditação?

ELIAS: Sim.

JULIE: Sim, eu sei.

ELIAS: Sim. Esse é o seu foco.

Agora; como aquilo é tão estruturado nessa direção, e estruturado para você, quando você volta para casa, o seu cérebro, os seus sentidos e a sua atenção ficam sobrecarregados com tudo o mais. Tudo ao seu redor, ou o que você pensa ser vida, embora a sua experiência com meditação também seja vida, mas você não pensa nela da mesma forma.

Então isso se sobrepõe àquela outra estrutura e passa a tomar a sua atenção, e pode ser difícil sair disso. Pode ser difícil voltar à prática e à estrutura da meditação, e por isso pode de fato exigir alguma disciplina adicional, por assim dizer, para você prestar atenção a ela de propósito e, quando ficar inquieta ou distraída, não necessariamente parar. Você simplesmente se redireciona e continua se redirecionando.

O desafio, para a maioria das pessoas, é que, quando perdem o foco, elas desistem. Entende?

JULIE: Sim.

ELIAS: E é aí que entra, temporariamente, o elemento da disciplina. Você não precisará fazer isso por muito tempo, mas, por um tempo, será importante fazê-lo de propósito: continuar a se redirecionar, e se redirecionar, e se redirecionar, até chegar ao ponto em que está de volta ao seu fluxo e não precisa mais fazer isso, ou não com tanta frequência.

JULIE: Certo. Você concorda que isso é benéfico? Eu sinto, acredito, que a meditação é provavelmente a coisa mais benéfica que já fiz por mim na vida.

ELIAS: Concordo com você, e é por isso que eu a defendo tanto. Digo que a meditação é a ação mais benéfica que as pessoas podem fazer na vida, porque ela centra a sua energia e você mesma. Dá mais foco. Permite que você fique mais equilibrada. E ajuda você a ficar cada vez mais consciente de si. Por isso é, como ação isolada, a mais importante que as pessoas podem fazer em seu benefício.

JULIE: Sim. Eu acredito nisso, e então vem uma vozinha chata que diz: "Não faça." (Ri)

ELIAS: Ah.

JULIE: E às vezes eu escuto. Fico distraída.

ELIAS: Eu diria que essa vozinha se expressa assim porque é a parte da sua atenção que está distraída com tudo ao redor. É o velho familiar distraindo você em direções que encorajam mais extremos, mais dramas, e que encorajam você a não se colocar em primeiro lugar. Por isso é muito importante que você não escute essa voz. (Pausa) (Ri)

[…]

JULIE: Se eu fosse ensinar meditação a outras pessoas ou sugerir meditação, porque às vezes me pedem, eu sempre digo que há muitos pontos de foco diferentes e que você precisa achar o que funciona para você, então experimente. Para algumas pessoas é a respiração, prestar atenção em inspirar e expirar. Para outras pode ser a chama de uma vela, ou a coisa em que eu me concentro, que

também pode ser uma opção de que algumas pessoas gostem. O senhor tem outra sugestão? Ou isso parece certo?

ELIAS: Há inúmeras direções. Eu diria que o primeiro passo, se você for falar com alguém sobre meditação, é perguntar o que é natural e o que é calmante para essa pessoa. É uma pergunta importante, porque o que é calmante para ela pode ser usado como método na meditação. Então o primeiro passo é fazer perguntas sobre a pessoa, e isso lhe dará informação sobre o que será bem-sucedido para ela numa meditação.

Agora; a meditação não é tão rígida e estrita quanto as pessoas pensam. Ela não é só um método de ficar em branco. Algumas pessoas respondem melhor a sons. Algumas são mais visuais, e isso não significa que precisem meditar de olhos abertos. Podem meditar de olhos fechados e visualizar. Algumas pessoas precisam fazer algo que mantenha o mecanismo do pensamento ocupado, mas de forma limitada. Algumas conseguem simplesmente não expressar quase nada. Depende muito da pessoa.

E algumas pessoas simplesmente não pensam muito, e elas podem entrar numa meditação e de fato expressar esse estado em branco. Mas isso não é comum para os ocidentais, porque vocês aprenderam a prestar atenção ao pensamento o tempo todo, e por isso é mais difícil ir numa direção em que você não pensa nada.

Mas eu diria que não importa, porque você realiza a ação da meditação de qualquer modo, seja qual for o método que usar. E isso pode ser enormemente benéfico, e é só uma questão de notar e prestar atenção: o que é importante para você.

Praticar relaxar com uma visualização

ELIAS · SESSÃO 1887 · 10 DE DEZEMBRO DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E TILL (ARROL)

Till, da Alemanha, fala da paralisia que teve na coluna e da tensão que ficou na barriga e na bexiga. Elias dá a ele um exercício diário.

O que ele ensina aqui

- Você gera tensão até quando está empolgado; pratique relaxar de propósito e sem forçar a energia.
- Faça uma visualização por dia, num lugar calmo, com os cinco sentidos e com a consciência da sua presença.
- Ponha na cena uma criatura: o que ela faz mostra o que você faz com a sua energia.
- Depois de cerca de uma semana, troque cena e criatura para o exercício não perder o foco.

> **Nota do MPR:** Arrol é o nome de essência de Till. Elias chama de "presença" estar consciente de si e da sua energia no agora.

A conversa

TILL: O corpo foi, praticamente a vida toda, realmente saudável. Mas houve uma exceção, há uns dezoito anos. Tive uma paralisia da coluna. Eu não conseguia mover nada abaixo de certo ponto da coluna. Foi muita dor por um bom tempo e deixou sequelas. O senhor pode dizer por que criei isso na minha vida?

ELIAS: E qual é a sua avaliação, e que informação você se ofereceu nessa criação?

TILL: Nos primeiros dias tive a experiência de que não estou tão preso ao corpo. Isso foi meio novo para mim. Por outro lado, de algum modo eu poderia dizer que tinha de estar ligado ao sexo, a estar no fluxo, soltar, algo assim.

ELIAS: Em parte. Em parte foi criado para lembrá-lo de expressar intimidade e de estar presente.

TILL: O senhor poderia dar mais detalhes?

ELIAS: A presença é uma ação natural, mas que em geral a maioria das pessoas esqueceu. Mas é uma expressão importante. Uma das formas mais eficazes de as pessoas gerarem presença consigo mesmas é sentir desconforto ou dor. Nos momentos em que você vive essas expressões, você está muito consciente de si. Está consciente da sua existência. Está consciente da sua consciência corporal. Infelizmente, você foca um só elemento disso, o desconforto, mas isso mantém a sua atenção no agora e cria um tipo de presença com você mesmo.

Agora; em relação à intimidade, para gerar intimidade com êxito, a presença é um elemento-chave. Se você não gera presença consigo mesmo e com outra pessoa, não expressa intimidade de verdade, porque a intimidade, em certo sentido, exige presença. Você pode criar a fachada da intimidade, mas não uma intimidade genuína. Por isso essa manifestação foi uma expressão que pode lembrá-lo da sua própria presença, de que você realmente existe; você está aqui.

Isso pode parecer, a princípio, muito simples, mas na verdade, meu amigo, na maior parte do tempo você e a maioria das pessoas podem passar o dia sem estar realmente conscientes da sua mera

existência e da sua mera presença consigo mesmos. Esse é outro indicador, uma forma de medir que tipo de energia você projeta, porque, se você está presente consigo mesmo, também estará consciente da sua energia e de como ela oscila.

TILL: Bom. Daquele incidente, hoje ainda há uma tensão nos músculos ao redor da barriga, que ficaram tensos e contraídos. O senhor diria que é a mesma criação?

ELIAS: Sim.

TILL: Ou alguma diferente?

ELIAS: Não, seria a mesma.

TILL: A mesma coisa. E existe um jeito de aliviar um pouco essa tensão? Porque tenho muito problema com a bexiga.

ELIAS: Pratique relaxar. Pratique relaxar de propósito. Posso lhe dizer, meu amigo, ao reconhecer a sua energia: você gera tensão de forma muito constante. Até na empolgação você gera tensão. Se você se permitir praticar relaxar, relaxar a sua consciência corporal e não empurrar nem forçar a sua energia, isso ajudará.

Posso também dizer que pode ser útil você incluir uma visualização, talvez pelo menos uma vez por dia, e nessa visualização incluir os seus sentidos físicos. Isso ajudará você a focar a sua energia e a se focar e se centrar. Nela, escolha um lugar agradável e calmo e, enquanto visualiza, inclua o que se ouve no ambiente da visualização, o olfato, o tato. Permita-se incluir a consciência da sua presença nessa visualização, gerando ao mesmo tempo uma energia calma e relaxada.

Agora; vou lhe dizer para inserir também nessa visualização outra manifestação. O que você vê como a sua criatura mais agradável?

TILL: Agradável o quê?

ELIAS: Criatura.

TILL: Fiquei em branco.

ELIAS: O que você diria que é uma criatura brincalhona?

TILL: Talvez alguns pássaros.

ELIAS: Muito bem, inclua um pássaro específico na sua visualização. Qual você escolhe? (Pausa) Qual pássaro você escolhe? (Pausa)

TILL: Certo. Elias, o senhor ainda está aí?

ELIAS: Sim, você não respondeu à minha pergunta.

TILL: Então provavelmente a pergunta se perdeu.

ELIAS: Qual pássaro você escolhe?

TILL: Pode repetir?

ELIAS: Prefiro escolher um pássaro para você. Talvez usemos o albatroz.

TILL: Que tal uma andorinha? É um pássaro que o senhor conhece?

ELIAS: Vamos usar o albatroz, porque é uma ave grande e majestosa, e isso lhe dará uma imagem mais óbvia.

Agora; ao incluir esse albatroz na sua visualização, não tente antecipar o que a ave fará. Apenas permita que ela apareça e observe que tipo de movimento ela faz, e note se a ave mostra força, ou brincadeira, ou se está sendo gentil e majestosa.

TILL: Certo, entendi.

ELIAS: Porque a ave é um símbolo de você. Então, ao observá-la, você se oferecerá indicadores do que faz com a sua energia em relação a essa manifestação. Se a ave está agitada, permita-se expressar uma energia calmante e veja como ela responde. Se a ave mostra uma energia gentil e majestosa, está lhe indicando que você está relaxando e sendo mais carinhoso consigo mesmo. Deixe a ave se expressar a você; não tente manipulá-la. Se a ave está brincalhona, é um indicador de que você está tendo êxito.

TILL: Certo, acho que entendi.

ELIAS: Agora; depois de usar essa visualização por mais ou menos uma semana, mude o cenário, mude a cena e mude a criatura, porque usar a mesma visualização por um período prolongado faz perder o foco.

TILL: Certo.

ELIAS: Mas, seja qual for a criatura que escolher, use uma que expresse força, brincadeira e gentileza.

TILL: Farei isso. Posso passar à pergunta seguinte?

ELIAS: Sim, pode.

Meditação guiada pelas cores até o portal inconsciente

BASHAR · WORKSHOP PERTH · 27 DE SETEMBRO DE 1992

Em workshop em Perth, Bashar conduz uma meditação de relaxamento: calor e cor no corpo, depois na mente e no espírito, e um símbolo para acessar informação.

O que ele ensina aqui

- Para relaxar, vá do corpo à mente e ao espírito, uma cor e uma região de cada vez.
- Confie na sua imaginação para ajustar o exercício ao seu jeito; ele funciona do jeito que você o imaginar.
- Com a prática, você não precisa percorrer todas as etapas: reconhece a sensação e vai direto ao ponto.

> **Nota do MPR:** Portal inconsciente: o ponto de ligação entre a mente consciente e a totalidade do ser, nas palavras de Bashar.

> **Nota do MPR:** Vermelho, verde-esmeralda e azul: as cores que Bashar usa, em sequência, para relaxar o corpo, a mente e o espírito.

A conversa

BASHAR: Vamos então começar a acessar o conceito do seu portal inconsciente, aquela parte de você conectada à totalidade. Comece permitindo-se ficar bem confortável. Deixe de lado tudo o que estiver no seu colo ou nas suas mãos. Permita-se sentar-se de forma bem relaxada e comece sacudindo os braços para os lados. Suavemente, suavemente, suavemente. Não deixe que eles caiam. Apenas suavemente. E prepare-se. Diga a si mesmo que agora você

deseja. Você agora deseja acessar tudo o que está disponível para você, no ritmo que for confortável para você, da maneira que sua imaginação permitir que funcione melhor para você. Essas partes do ser total que você é. Permita-se agora, enquanto estiver sentado de forma relaxada, fechando os olhos e respirando facilmente. Permita-se agora se libertar de todas as barreiras, de todas as limitações e de todas as crenças que não lhe servem, que lhe permitem trazer à tona novas informações e aplicá-las em sua vida física da maneira que preferir. Permita-se agora permitir que isso aconteça neste exercício, nesta meditação.

[…]

Relaxe ainda mais agora. Inspire profundamente e expire. Continue a respirar regularmente, profundamente, lenta e suavemente. Inspire profundamente mais uma vez e expire. Continue a respirar regularmente, lenta, suave e profundamente. Inspire pela terceira vez e segure a respiração. Segure. E expire. E continue a respirar suavemente, profundamente, de forma regular, fácil, sem esforço, de maneira relaxada, calma e pacífica. Permita-se agora saber que tudo o que você fizer neste exercício, nesta meditação, será absolutamente perfeito para você. E, ao saber disso, permita-se agora imaginar a vibração e a cor vermelha. Permita-se imaginar esse brilho suave e quente de brasas, um brilho ardente. Vermelhos, laranjas e amarelos dourados quentes permeando todo o seu corpo como um belo, belo sol dourado. E você sente toda a sua consciência física relaxando, sendo banhada pela luz líquida dourada e quente, um brilho vermelho-rosado. Você sente todo esse calor penetrando pelos seus pés, subindo da terra. Quente, quente e reconfortante, subindo pelas suas

panturrilhas. Mexa os pés suavemente. Mexa os dedos suavemente. Deixe-os relaxar. Acomode-se. Sinta o calor subindo pelos seus músculos e pernas. Sinta-o nas articulações dos tornozelos e joelhos. Quente, confortável, satisfatório, calmante, com um formigamento subindo pela coxa, pelos quadris, por toda a região pélvica, um calor suave, como um banho quente, como se aconchegar em água morna. Um brilho suave, relaxante, quente e rosado subindo pela região do estômago. Suavemente, suavemente, delicadamente, penetrando todos os órgãos internos da região abdominal, permitindo que tudo se amoleça e relaxe, para que você se sinta à vontade. Subindo pelo diafragma e pelos pulmões, permitindo que você respire suavemente para liberar todos os bloqueios, toda a tensão. Sinta-a subindo pela coluna até os ombros, permitindo que eles relaxem. Sinta-a percorrendo os braços, pelos cotovelos, pelos pulsos, até as mãos, até os dedos, mexendo os dedos, flexionando as mãos suavemente. Aliviando toda a rigidez, permitindo-se sentir como se suas mãos estivessem flutuando em água quente de nascente. Água termal natural, suave e borbulhante, envolvendo você. E você sente todas as tensões se dissipando. Permita que o calor suba pelo pescoço, pela garganta, relaxando a mandíbula, a língua, o couro cabeludo, a pele, os músculos faciais. Sinta o calor nos olhos, nas pálpebras, na testa, nas têmporas, em toda a cabeça, suavemente sustentada pela água quente e relaxante, água dourada e rosada. E você se sente flutuando, flutuando naquele brilho dourado e rosado, em paz, relaxado, calmo, sereno, feliz, gentil, leve, sentindo um amor penetrar todo o seu corpo físico, toda a sua consciência física, todas as células em harmonia, relaxando, relaxando, relaxando. E você sente seu corpo lentamente se transformando naquela luz

dourada e rosada, tornando-se um só, tornando-se líquido dourado, dissolvendo, dissolvendo, derretendo suavemente até que você não consiga distinguir entre seu corpo e a luz dourada, o líquido dourado, o mel quente e espesso, o mel quente e espesso da luz dourada, rico, enriquecedor, nutritivo, sustentado e amoroso.

E agora, enquanto você sente esse relaxamento físico, permita que a cor da luz mude para um belo e suave verde esmeralda. Uma bela cor verde natural. Clara, brilhante, suave. Todos os seus vários tons, exuberante, rico, verde urze, verde oliva, verde esmeralda, verde grama. Permita-se agora sentir sua mente relaxando, sendo infundida. Permita que a vibração do seu coração se abra. Permita que a natureza o apoie para sentir essa energia verde brilhante como uma brisa fresca. Como uma brisa suave. Sinta o aroma rico e exuberante da terra. Sinta a vivacidade das gramíneas e plantas que crescem, flores de diversas cores.

[…]

Essa é a precisão e a clareza do seu coração e da sua mente, da sua intenção, da sua mentalidade. Permita que sua mentalidade flutue neste oceano verde-esmeralda que se estende ao infinito, o Mar Esmeralda. Você sente sua mentalidade subindo e descendo suavemente nas ondas do oceano. Pequenos flocos de branco coroando este oceano brilhante, translúcido e transparente, de cor esmeralda. Uma bela gama de cores vibrantes de verde: elétrico, suave, claro e puro.

Sinta essas águas acalmarem sua mente. Sinta sua mente relaxar junto com a ideia da consciência do seu corpo até que se tornem

uma só. Matéria, mente, matéria, matéria, mente, matéria. Uma ideia, uma energia, uma só.

E agora permita-se mudar. A energia verde para um azul brilhante e belo, azul elétrico, azul profundo, azul intenso. A chama, a chama azul do seu espírito, seu espírito eletromagnético brilhando em um azul intenso, fresco, revigorante, elétrico, vivo. Seu espírito relaxando, suavizando, difundindo, espalhando-se por todo o mar eletromagnético azul e branco, limpo e puro, ardendo como fogo. E o fogo, o fogo fresco, permite que sua espiritualidade se suavize até começar a se fundir com sua mente e seu corpo. E você relaxa e se expande como uma bolha. Essa energia azul e branca, um azul profundo entrelaçado com arcos de luz azul e branca brilhantes, se espalha como uma rede. Como uma rede, como um modelo, como um projeto que estabelece os alicerces de toda a sua existência física, conectando você a todos os outros espíritos, a todas as informações. Esta é a sua rede de autoconhecimento em termos espirituais. O fundamento da existência física. Os padrões tetraédricos puros, os padrões triangulares, os padrões piramidais de energia, da forma geométrica da perspectiva do conhecimento da proporção pura e pura. A idealização da sua existência, o desejo, o plano original, o tema original onde você cria o ser que você é como um ser físico. Veja tudo relaxar e se expandir infinitamente para fora. Linhas de informação, arcos elétricos de informação movendo-se ao longo de toda a linha branca e azul brilhante, espalhando-se na rede e retornando a você, alimentando-se simultaneamente. Todo o conhecimento, toda a conexão, toda a inter- relação, toda a reflexão do seu eu espiritual, do seu eu espiritual expandido.

E agora, permitam-se imaginar a seguinte imagem. Vejam um grande disco expandido de puro e profundo vazio negro. O vazio. Puro e profundo. Puro e profundo. Disco negro. Permitam-se agora saber que este é o vazio a partir do qual sua consciência cria. E, ao saberem disso, vejam então, dentro do grande disco negro, um disco menor surgir, desvanecer-se em luz azul eletromagnética brilhante. Mas vejam este disco não no centro, mas tocando a borda inferior. Repousando como se um disco repousasse dentro de outro. Tocando a borda inferior em um ponto na parte inferior. Um disco azul brilhante dentro de um grande disco negro. E, à medida que vocês cristalizam a célula eletromagnética espiritual ainda mais abaixo, vocês veem um disco branco brilhante dentro do O disco azul toca novamente a borda inferior, não sendo concêntrico no centro, mas repousando ao longo da borda inferior. Agora você tem grandes discos pretos, um disco azul menor e um disco branco menor, todos encaixados uns dentro dos outros. O vazio total da sua consciência se manifesta no espírito eletromagnético, que por sua vez se manifesta na consciência e percepção física.

E agora, enquanto você mantém essa imagem, permita-se imaginar abaixo desses três discos. Expanda o disco branco, um novo disco branco, grande como o disco preto abaixo. De modo que agora você tenha um oito. Um grande disco preto no topo, contendo um disco azul, que por sua vez contém um pequeno disco branco, mas ambos sobre um grande disco branco tão grande quanto o preto. Este é agora o seu eu físico. Seu reino físico expandido para todas as experiências, contendo todas as experiências da realidade física. E agora, desejando estar novamente em contato com o eu interior. E então veja agora este disco branco contendo um disco azul

menor, exatamente do mesmo tamanho que o disco azul acima, e este disco tocando a parte superior do grande disco branco, de modo que todos os discos se toquem no centro do oito. E então, dentro desse disco azul, do mesmo tamanho que o pequeno disco branco acima, um pequeno disco preto de escuridão infinita. Agora você tem as duas polaridades nesta imagem, neste símbolo do infinito. Assim como em cima, assim embaixo. Permitindo-se a polaridade oposta. A criação no início e o disco superior, de se materializando em matéria física, do preto ao azul, ao branco, expandindo-se para a materialidade física no disco inferior, branco, e então interpenetrando de volta do branco para o azul, para o preto no centro.

Este é o circuito, o símbolo e a chave vibracional que você agora pode usar para acessar todas as informações através do portal inconsciente. Aquele pequeno disco preto, aquele buraco, o buraco negro que contém a conexão com o grande disco preto da sua totalidade. E para frente e para trás, para frente e para trás. Veja sua consciência indo do grande preto, do azul menor, do branco menor, expandindo-se. Grande branco, azul menor, preto menor, de volta ao grande preto. Veja-se indo e voltando, descendo pelos níveis, subindo pelos níveis, descendo pelos níveis, subindo pelos níveis, para frente e para trás, para frente e para trás nesta figura em forma de oito. Esta é a vibração adequada para permitir que você, ao passar por esses níveis, a cada vez que reentrar nesse pequeno buraco negro, haja um ponto de ignição momentâneo, um ponto de equilíbrio, um espaço vazio de limbo que possa conter a informação que você busca. Qualquer ideia, qualquer conhecimento, qualquer informação, qualquer ação, qualquer situação, qualquer circunstância que você deseje compreender,

atrair, conhecer ou que lhe seja mostrada, ou qualquer comunicação que você deseje receber, será recebida neste pequeno, infinitamente pequeno espaço de limbo na junção dessas duas esferas tríplices. E ao passar por esse ponto de conexão, esse ponto de ignição, esse é o momento em que a informação chegará até você. E então você poderá aplicar essa percepção, esse lampejo de inspiração, sentindo a vibração penetrar, expandir-se através de você e descer até o seu âmago. E você poderá permitir que sua vida lhe mostre o que você precisa ver. Não importa o que seus pensamentos lhe digam, permita-se confiar que você está agora, neste momento, na vibração adequada para acessar toda a informação de que precisa. Permita-se saber que ela virá. Ao longo do caminho de menor resistência, no momento perfeito e em perfeita harmonia com tudo em sua vida, todas as situações possíveis e todos os relacionamentos possíveis. Sincronicamente, você está no ponto de equilíbrio perfeito para acessar tudo isso de uma forma que você pode aplicar à sua vida criativa, única e individual.

Simplesmente sinta essa vibração agora, sabendo que é a vibração perfeita. Não importa como se sinta, comece a se familiarizar com essa vibração, a reconhecê-la, a se tornar sensível a ela. Assim, pouco a pouco, dia após dia, à medida que você usa isso, à medida que pratica essa meditação, você não precisará passar por todas as etapas. Ela se tornará mais rápida, mais concisa, e você poderá se permitir reconhecer automaticamente a sensação dessa energia e simplesmente se transportar para esse ponto sem esforço sempre que precisar. Este será o seu lugar seguro, o seu lugar de paz perfeita, o seu lugar de equilíbrio perfeito, o seu lugar de acesso total. Esta vibração, esta semente, este nexo. Permita-se recolher-

se a esta vibração sempre que precisar. E você emergirá como uma nova pessoa, com novas percepções, novos começos, nova compreensão, nova perspectiva, cheio de energia, cheio de luz, reativado, energizado, criativo, inspirado, alegre, com luz, risos e amor preenchendo você, irradiando daqui como um farol para se estender pela tapeçaria infinita de toda a realidade como o espelho perfeito para refletir a todos os outros seres sua própria alegria, seu próprio potencial, sua própria felicidade, sua própria criatividade, sua própria individualidade perfeita.

Inspire profundamente. Expire. Caminhe nesta vibração, sabendo que agora ela é absolutamente a vibração central da sua equação, da sua realidade, da sua existência, da sua experiência. Inspire profundamente e expire. Sabendo que a cada inspiração, você retorna a esse núcleo, a essa essência, a esse eu fundamental, o portal do inconsciente. E nesse momento de transição, ao inspirar profundamente e expirar, você sabe que está expirando nova vida, nova realidade, novas possibilidades. Deixando seu eu superior fazer o que precisa ser feito. Sem assumir todo o fardo como um ser fisiológico. Relaxando os ombros. Sabendo que você já está no controle e em perfeita harmonia. A consciência do ego, a consciência do espírito, a consciência da alma, a crença, as emoções, os pensamentos, a ação, todos alinhados, todos em harmonia, todos vibrando em paz e concordância, físico, mental, espiritual, todos um. O seu eu harmonioso. O acorde, o tom, a vibração, a alma da sua individualidade única brilhando.

Meditação da escuridão aveludada e do desconhecido

BASHAR · SEXTA-FEIRA 13 · 13 DE SETEMBRO DE 1996

Numa sexta-feira 13, Bashar fala do desconhecido como o lugar onde você se encontra e conduz uma meditação de relaxamento, da luz branca à escuridão aveludada.

O que ele ensina aqui

- No desconhecido você descobre mais de si mesmo; por isso vale ficar amigo dele, em vez de temê-lo.
- Pensamentos que surgem na meditação não são distração: contribuem para mergulhar mais fundo.
- A meditação vai da luz branca, por cores que descem, a uma escuridão macia, de onde toda criação nasce, e volta à luz.

> **Nota do MPR:** Sexta-feira 13: Bashar a usa como porta simbólica, porque o número 13 representa transição para a consciência coletiva.

A conversa

BASHAR: Então, vamos discutir, vamos aproveitar esta avenida, esta porta, este portal, como a sua consciência coletiva o criou para ser uma janela para o desconhecido, devido ao reconhecimento da consciência coletiva de que a vibração que vocês chamam de 13 é um número de transição, uma frequência de transição, uma proporção de transição. Então, você pode aproveitar essa oportunidade focando, concentrando-se e direcionando sua intenção para essa vibração, especialmente em um dia tão numerado, tão específico, que tem um significado especial para

você, abrindo essas portas, essas janelas para o desconhecido. Pois já dissemos muitas vezes, como muitos de vocês sabem, que é somente no desconhecido que você descobrirá seu verdadeiro eu. É aí que você existe. Em muitos casos, muitas das coisas que você pensa saber são, de muitas maneiras, projeções, ilusões, manifestações e criações da sua personalidade fisiológica que atuam e funcionam como marcadores, símbolos de coisas que representam quem e o que você é, mas não são quem e o que você é literal e diretamente, mas sim dentro do desconhecido. É aí que você realmente existe. É isso que você realmente é. Pois você é o próprio evento da sua vida. Não um participante de um evento. Não um observador nesse sentido objetivo. Mas você é o próprio evento enquanto ele se desenrola. Você é a vida se desdobrando. Você é o próprio processo de ser o que quer que seja em qualquer momento em que você se considere ser. Então, vamos nos concentrar na ideia de nos tornarmos mais amigos do desconhecido do que temê-lo. Pois a única coisa que você descobrirá no desconhecido é mais de si mesmo, se estiver disposto a explorá-lo.

Portanto, vamos dedicar um momento, ou talvez alguns, para relaxar da maneira que você achar mais confortável. Feche os olhos e prepare-se para o conceito de uma jornada, uma meditação, um exercício, se preferir. Permita-se começar respirando profundamente, confortavelmente, de forma relaxada. Permita-se deixar de lado o que você considera preocupações e pensamentos do dia, pelo menos por alguns minutos. Dê-se permissão para estar em uma zona livre onde você não precisa pensar nos acontecimentos do seu dia a dia. Mas, se pensar neles, deixe que simplesmente façam parte da energia que contribuirá para a sua

capacidade de mergulhar cada vez mais fundo no centro do seu ser. Não veja essas coisas ou rotule esses pensamentos que possam surgir como distrações. Permita que eles contribuam para o impulso da sua capacidade de mergulhar mais profundamente no centro e na essência do seu ser. Respire de forma uniforme, profunda, suave e amorosa. Sinta o calor de toda a ideia e do conceito de amor permeando todo o seu ser, todo o seu coração, irradiando para fora do seu coração e preenchendo todo o seu ser.

E enquanto faz isso, imagine, se puder, um campo contínuo de luz branca, um volume contínuo de luz branca cristalina, homogênea e pura. Preenchendo tudo, absolutamente tudo. Uma brancura belíssima. A luz ininterrupta do infinito de tudo o que existe. A luz mais brilhante que você já viu, ainda assim tolerável aos seus olhos, aos seus sentidos, banhando você em radiância, banhando você em amor incondicional, banhando você em apoio eterno, penetrando suas células, suas moléculas, seus átomos, até o coração, até o âmago do seu corpo, do seu ser, do seu espírito, da sua alma, da sua mente, de todos os seus sentidos, de todas as suas emoções. Deixe tudo relaxar nesta luz branca, quente e radiante. Deixe-se levar livremente por ela. Flutue livremente neste mar de energia.

Agora imagine, se quiser, que esta luz branca começa a vibrar para baixo, diminuindo sua energia até se tornar uma luz violeta brilhante, brilhante, brilhante. Uma linda violeta. Permita que a energia diminua ainda mais até que esta luz violeta se torne uma luz azul brilhante, brilhante. E ela se aprofunda, se aprofunda, se torna cada vez mais verde. E enquanto você imagina a luz mudando de branco para violeta, para azul e para verde, imagine a

energia penetrando cada vez mais fundo no âmago do seu ser, descendo, descendo, descendo, descendo. E enquanto essa bela luz verde-esmeralda começa a se transformar em um amarelo quente e brilhante, como uma bela fogueira crepitando e aquecendo em uma noite fria de inverno, permita-se imaginar agora o fogo começando a se extinguir em um brilho alaranjado mais profundo, tornando-se cada vez mais frio, silencioso e suave, até que tudo o que reste seja o brilho profundo dos emblemas vermelhos, a luz vermelha suave. Ainda quente, mas suave. E à medida que a energia diminui cada vez mais, permita que esse vermelho escureça e se atenue, se atenue até se tornar um preto aveludado profundo ao seu redor. O mais profundo, impenetrável, preto aveludado. Uma ferida aveludada de solidão, de segurança, de certeza, de apoio. Profundo, profundamente.

E nessa escuridão aveludada está a porta para o desconhecido, para tudo o que você é, tudo o que você pode vir a ser. A porta para as infinitas possibilidades da experiência do seu verdadeiro eu. Dentro deste cadinho, dentro deste caldeirão, dentro deste útero, dentro deste berço, nascem todas as ideias sobre si mesmo, toda a experiência sobre si mesmo, todas as máscaras da sua persona. Todas as apresentações, todas as ilusões, todas as ideias, todos os pensamentos, todas as reflexões, todas as noções, todas as visões, todos os sonhos, tudo. Saia do nada para o algo, da escuridão para a luz. Desta escuridão, deste profundo, profundo abismo mágico do desconhecido, você tem o poder de extrair a própria criação do informe para a forma. Permita-se mergulhar profundamente, profundamente na fenda da criação. Permita-se, enquanto mergulha fundo, fundo, fundo neste abismo sem fundo, sentir-se

cada vez mais quieto, silencioso e pacífico. Em repouso, em união com tudo isso.

Respire lenta e profundamente, e permita-se sentir-se envolvido pelos braços do cobertor do espaço-tempo, de toda a potencialidade. Tudo o que ainda está por ser realizado existe aqui. Este é o aqui e agora que dá origem ao infinito. E como você sabe, este é o berço da própria criação. Você sente a faísca daquela luz branca. Exploda em seu centro, em seu ser. E de dentro para fora, preencha o vazio com luz branca mais uma vez.

E nessa luz branca, nessa luz branca homogênea e ininterrupta em cujo centro você agora está suspenso, estão todas as criações possíveis, todas as realidades possíveis, todas as dimensões possíveis, todas as experiências possíveis. Tudo aqui, tudo agora, tudo irrompendo de dentro de você, através de você. Pois você é o conduto. Você é o intermediário entre a escuridão e a luz, entre as profundezas e as alturas de tudo o que existe. Você é o conduto. Você é o canal para a manifestação de todos os diferentes pontos de vista do infinito que você foi criado para representar, que você foi criado para experimentar. Está tudo dentro de você. A luz mais brilhante, a noite mais escura, tudo dentro de você, tudo um.

Inspire a escuridão e a luz em perfeita harmonia e perfeito equilíbrio para que você saiba que é capaz de escolher com infinita facilidade e sem esforço, com absoluta certeza e convicção, escolher essa frequência e essa vibração que você sabe ser verdadeira para você. Sinta esse núcleo sólido de certeza. E enquanto você vive sua vida, enquanto se experimenta, saiba que este poço profundo está dentro de você. E no centro dessa escuridão mais profunda, mais profunda, reside a joia de luz mais

brilhante. Você é um em cada tempo, em todos os lugares e em cada instante, um com tudo o que existe, com a criação infinita, uma expressão dela, uma faceta do cristal multidimensional e a própria totalidade brilhando e resplandecendo na noite. O diamante bruto.

Respire fundo e desperte, renovado suavemente de seu casulo, de seu útero, e abra suas novas asas de luz, e voe livre em sua imaginação criativa para o que quer que você saiba ser em qualquer momento. Essa é a magia e o milagre da sua vida. E tudo o que você precisa fazer é ser quem você sabe que é a cada instante. E esse é o seu propósito e a sua missão na criação: ser plenamente você. Tão nas profundezas, tão alto nas alturas, em todas as direções infinitamente. Não importa como você se perceba, será sempre apenas a partir do aqui e agora, do profundo desconhecido que se torna o você que você conhece melhor. Agradecemos por nos permitir levá-lo nesta pequena jornada. Sinta-se renovado, sinta-se vivo. Sinta-se relaxado, revigorado, vibrante e renovado, em paz, mas pronto para ser você.

Meditação mente-corpo: ar, água e sono

BASHAR · A MEDITAÇÃO DE MENTE E CORPO · 10 DE FEVEREIRO DE 2020

Bashar apresenta as sete necessidades básicas da vida física, entre elas o sono, e descreve uma meditação de cinco minutos por necessidade. Aqui entram a introdução e os três primeiros segmentos: ar, água e dormir.

O que ele ensina aqui

- Dormir é uma necessidade básica: é onde você se conecta ao espírito, sonha, processa e recarrega.
- A meditação percorre as necessidades uma a uma, cinco minutos cada, e a imaginação ajusta o exercício ao seu jeito.
- Ir dormir é, na verdade, acordar do sonho físico para o seu eu espiritual, e pode ser vivido como recarregar a bateria e reorganizar o projeto da sua experiência.

> **Nota do MPR:** Sete necessidades básicas, segundo Bashar: ar, água, sono, comida, abrigo, conexão e expressão criativa.

> **Nota do MPR:** Os segmentos de comida, abrigo, conexão e expressão criativa da meditação ficaram de fora desta entrada.

> **Nota do MPR:** Nível de modelo: onde, segundo Bashar, você desenha a experiência física antes de vivê-la.

A conversa

BASHAR: Vamos começar esta transmissão, que é intitulada Meditação Mente-Corpo. Ela se baseia no que chamamos de sete necessidades básicas da vida na realidade física. Não vamos fazer a

meditação agora, mas vamos dizer como fazê-la, e faremos uma versão resumida mais tarde. Por enquanto, vamos lembrar quais são as sete necessidades básicas. Elas costumam ser ordenadas pelo tempo que você levaria para morrer se não as tivesse, as mais rápidas primeiro. Algumas podem parecer não ser necessariamente fatais, mas, se você não as expressar, pode perceber uma espécie de diminuição do espírito, que poderia levar à ideia de depressão e à ideia de morte, embora leve mais tempo para a maioria das pessoas. Entendam que estamos falando da média dos humanos típicos; pode haver seres no seu planeta, xamãs ou pessoas de medicina ou grandes professores, que transcenderam em algum grau algumas das coisas que vamos dizer.

Número um, você precisa de ar. Sem ele você morre fisicamente de forma relativamente rápida. A seguir vem a água: sem água você pode durar cerca de uma semana. Muitos pensam que a próxima seria a comida, mas não é: é dormir. Você precisa dormir, precisa se conectar ao espírito, precisa sonhar, precisa processar dessa forma, precisa recarregar dessa forma. Sem isso, em cerca de 11 dias você começa a enlouquecer e provavelmente começa a morrer. A seguir vem a comida, e você pode durar cerca de duas semanas sem ela. Depois disso, o tempo fica um pouco mais longo e a ordem um pouco mais diferente. Então vem o que chamamos de abrigo, que não significa necessariamente uma casa, e sim qualquer ambiente propício para você prosperar na realidade física. Depois vem a conexão, ou relacionamento: não precisa ser com um humano, pode ser com um animal, uma árvore, uma pedra, o cosmos, tudo o que é, mas algum senso de pertencer, de ser parte de tudo que é, também é necessário, ou você começa a sentir uma atrofia espiritual dentro de você, e se sente isolado e solitário. Finalmente,

vem a expressão criativa, o que dissemos muitas vezes sobre agir de acordo com a sua paixão, expressar o verdadeiro eu na vida. Se ela é abafada ou retida, causa de novo essa atrofia emocional e espiritual interna e você sente que não está sendo você.

Se você se permite ter ar, água, sono, comida, abrigo, conexão e expressão criativa, a sua vida será realizada: tudo de que você precisa virá até você para satisfazer essas necessidades básicas, e você pode viver uma vida de alegria. Lembre-se de que as necessidades nem sempre são a mesma coisa que o que você quer. Às vezes o que você quer coincide com o que você precisa, mas, no seu planeta, às vezes não. O querer pode ser simplesmente algo do ego negativo, que pensa que precisa e que pode não ter nada a ver com o que você realmente precisa para ser realizado na vida.

A meditação mente-corpo, baseada nessas sete necessidades, permite que você conecte a sua mente, o seu corpo, o seu espírito e a sua mente superior, e que eles se harmonizem com mais força, para que você possa estar aberto a ter essas necessidades satisfeitas ao longo do caminho de menor resistência. Pode ser uma permissão poderosa para acelerar e equilibrar a sua energia. Cada segmento da meditação leva cinco minutos, quando você quiser, em um lugar confortável, no seu próprio tempo. Não precisa ser preciso: você pode passar de uma necessidade para a próxima quando sentir que está certo. Como qualquer permissão que sugerimos, depende da sua própria imaginação, do seu senso do corpo, do seu senso de tempo; deixe a sua imaginação e a sua mente superior guiarem você.

Comece com o ar. Por cinco minutos, apenas se permita inspirar suavemente e expirar, e comece a apreciar como o ar entra nos seus

pulmões, como preenche e energiza você, e então, quando sai, a sensação de liberação daquilo que não tem nada a ver com quem você realmente é. Dentro e fora, vazante e fluxo da força vital e da energia. Deixe o ar oxigenar você, permitindo que lide com mais energia, energias de alta frequência. Sinta a beleza de poder respirar, o frescor do ar que revitaliza você.

Depois vá para a água. Se quiser, tome primeiro um gole de água fresca e refrescante, e deixe a sua imaginação ser o guia. Neste segmento, permita-se sentir as sensações, na imaginação ou literalmente, daquela água límpida que enche as suas células, dá a elas o meio pelo qual a comunicação pode acontecer e pelo qual as correntes elétricas do seu corpo viajam com mais eficiência. Sinta a conexão com a água do mundo, com a água de que você é feito, principalmente, como ser físico, com a água que cobre a maior parte do seu planeta, com a chuva que cai sobre você e permite que as coisas cresçam. Sinta todos os aspectos desse fluxo de água por você, que mais uma vez revitaliza e refresca você e abre você para conexões mais profundas com o mundo. Aprecie e seja grato por essa vida e por essa água que sustenta a vida.

E então você muda para a ideia de dormir. Se você adormecer na meditação, tudo bem, mas permita-se focar na ideia do propósito disso. Você pode começar a sentir o conforto de se deitar depois de um dia maravilhoso, um pouco cansado e animado para dormir um pouco, e se sentirá caindo naquele lugar maravilhoso de descanso, sentindo a sua energia se acalmando, tudo suavizando e se equilibrando, a sensação aconchegante dos cobertores sobre você, a cabeça apoiada no travesseiro, ou onde quer que você goste de se deitar ou sentar, e caindo no sono, rumo à terra dos sonhos. Se

você realmente adormece ou não, permita-se apreciar que o que você está fazendo ao dormir é, na verdade, acordar no seu verdadeiro eu espiritual e fazer essa conexão com mais do seu ser, que reside no espírito. Porque você nunca sai do espírito: está tudo aí, agora. Você está apenas sonhando que partiu, e é isso que a realidade física é. Então, quando você pondera nesta meditação, o conceito de ir dormir é realmente acordar do sonho físico. A ideia é despertar mais para o seu eu espiritual, fazer essa conexão, estar ciente dela. Deixe que ela seja como carregar a sua bateria, realinhar o seu ser, pôr ordem na sua mente, no nível de modelo que determina o que você experimenta na realidade física, que você pode reorganizar na direção do que prefere manifestar. Sinta essa conexão com mais do seu ser, a plenitude do seu ser, o quanto você é maior como uma consciência, nesse estado flutuando, flutuando nas correntes do oceano da criação enquanto mergulha na terra dos sonhos, em tempo de sonho, no vazio atemporal. Permita-se refletir sobre isso por cinco minutos.

O que acontece no sono

O corpo descansa; você continua criando.

Tensão no sono e sonhos de medo

ELIAS · SESSÃO 516 · 13 DE DEZEMBRO DE 1999 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E LETTY (CASTILLE)

Letty acorda das sonecas com dificuldade para respirar e tem sonhos de medo, de luta com algo invisível. Ela pergunta se é a mesma tensão da vigília.

O que ele ensina aqui

- Você pode manipular a sua energia no sono, como na vigília; não é preciso lutar, basta relaxar.
- A crença de que o sono não está sob o seu controle faz você se tratar como vítima nele.
- O sonho espelha o que você cria acordado: a imagem muda, o assunto é o mesmo.
- Sonhos de morte e de luta traduzem mudança grande, confusão e medo do desconhecido.

> **Nota do MPR:** "A Mudança" é a mudança de consciência da humanidade de que Elias fala. Castille é o nome de essência de Letty. As sessões do fim dos anos 1990 chamam de "dimensão física" este mundo.

A conversa

LETTY: Ultimamente crio essa tensão durante o meu estado de sono ou de sonho, até nas sonecas. Posso acordar de uma soneca com dificuldade para respirar. Obviamente, muitas vezes não lembro do que eram os sonhos, mas é a mesma situação do estado de vigília? Eu me seguro a essa energia por causa de tensão, de

desconforto, ou porque quero ter controle, dentro dos meus sistemas de crenças?

ELIAS: Sim, você está correta. Primeiro, deixe-me dizer: você tem a habilidade de manipular a sua energia no estado de sono, da mesma forma que a manipula no estado de vigília. É outra área que você pode se permitir ver e tratar, porque você, como muitas outras pessoas na sua dimensão física, tem a crença de que não controla o seu estado de sono e que, por isso, ele pode lhe impor certas coisas. E essa NÃO é a situação. Não é uma questão de controle. Mas você TEM a habilidade de manipular a energia no seu estado de sono, ainda que acredite que não a tem.

Você vem se permitindo reconhecer que não está sendo atacada no estado de vigília, vem mantendo a consciência do que cria e vem manipulando a sua energia de propósito, de outra forma, em relaxamento. Mas continua se permitindo expressar essa tensão no estado de sono e se alinha com a crença de que esse estado não está sob o seu controle. Por isso pode estar se fazendo de vítima nesse período, com ataques de restrição na respiração, ou expressando tensão nesse estado sem a sua permissão, porque não exerce controle nele. Assim você se dá um período em que desculpa a tensão, e no estado de vigília você não a desculparia. Está entendendo?

LETTY: Sim. Eu definitivamente tenho essa crença. E mais: pensei que talvez, no meu estado de sonho, eu estivesse tentando notar algo, e ele me avisava de alguma coisa, mas não sei bem o quê, sobretudo quando não lembro dos sonhos.

ELIAS: Às vezes, Castille, isso é só uma complicação com a qual você ocupa o seu processo de pensamento, para se distrair da simplicidade de apenas se permitir relaxar no estado de sono, do mesmo jeito que começa a se permitir relaxar no estado de vigília.

LETTY: Ah. Sim, às vezes gosto de complicar a minha vida! (Ri)

ELIAS: Ha ha ha ha!

[…]

LETTY: Mais uma. Esse foi um sonho conflituoso. Eu lutava com algo invisível. Quer dizer, eu sentia, mas não via nada. Eu lutava fisicamente num quarto, e foi muito, muito, muito assustador. Depois o sonho passou para uma amiga que não vejo há anos. Ela e uma prima dela pareciam estar mortas, mas só as pessoas próximas a ela conseguiam fazê-la acordar e conversar. Quando cheguei perto delas, houve um aviso. A prima puxava a minha roupa e tentava me dizer algo, mas isso também me deixou com muito medo, e foi o que me acordou.

ELIAS: Exatamente. Essa imagem também acompanha a Mudança na consciência e um reconhecimento parcial desse movimento. Digo que, neste período, muitas pessoas estão se oferecendo uma tradução em imagens do movimento da energia agora, e o simbolismo usado nas imagens dos sonhos aparece no tema da morte. É a apresentação, em tradução e simbolismo, do que vocês identificam como um fim, ou uma mudança dramática na familiaridade da realidade. Por isso vocês usam o que identificam como a expressão mais extrema de alteração da realidade que conhecem nesta dimensão física e criam o simbolismo da morte.

Na sua imagem de sonho também há um elemento de luta parcial, um movimento de estender a mão e um tipo de confusão nesse movimento, e a sua confusão sobre o que se tenta comunicar a você. É o espelho de certos elementos de confusão que você tem às vezes com esta Mudança, na sua assimilação da informação, que lhe traz, por assim dizer, algum momento de confusão. Há também um elemento de medo, porque a imagem que você vive e a situação que vive lhe são desconhecidas. O seu próprio movimento lhe apresenta muitos elementos desconhecidos, e isso cria expressões de confusão, frustração e algum medo.

Deixe-me dizer mais uma vez, Castille: as imagens dos seus sonhos espelham de muito perto o seu estado de vigília e a sua consciência objetiva. Elas lhe são oferecidas em expressões de simbolismo ou de imagem diferentes das que você cria na vigília, mas são o espelho do que você cria na vigília. Essas duas expressões de consciência, a subjetiva e a objetiva, se movem continuamente em harmonia uma com a outra. Então o que você se apresenta no estado de sonho, você também se apresenta no estado de vigília.

[…]

ELIAS: Eu a encorajo no seu movimento, porque sei que você cria relaxamento de propósito e que você ESTÁ praticando nessa área e isso ESTÁ afetando. Só lhe digo para se permitir perceber que você participa, no estado de sono, das suas criações do mesmo modo, ou com o mesmo assunto, com que participa na consciência de vigília. Você pode ver isso no estado de sonho e também no estado de sono em que você não lembra objetivamente as imagens dos sonhos. Não importa. Você continua espelhando, por assim dizer,

de um lado para o outro, entre as suas criações objetivas e subjetivas. Então permita-se notar e perceber o que está criando. Continue com a atenção em si mesma e no seu relaxamento, e você afetará com eficiência o que cria, sem conflito e sem trauma no seu foco.

Dormir menos para lembrar os sonhos

ELIAS · SESSÃO 29 · 13 DE AGOSTO DE 1995 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL), VICKI (LAWRENCE), RON, TOM, JIM, JO E OUTROS DO GRUPO

Elias abre a sessão com o estado de sonho, que causa confusão e preocupação no grupo. Ele examina as crenças sobre quantas horas de sono o corpo precisa.

O que ele ensina aqui

- O corpo não precisa de sono para se reabastecer, só de repouso; o sono existe para manter o contato com a essência.
- Dormir demais apaga a lembrança dos sonhos; reduzir o sono ajuda a lembrar.
- A crença de que sem oito horas você não funciona é aprendida, e o corpo se ajusta quando você a solta.
- Experimente numa noite sem compromisso no dia seguinte.

> **Nota do MPR:** Michael e Lawrence são nomes de essência de Mary e de Vicki. Nesta sessão de 1995, Elias fala de "essência" como a consciência maior de cada pessoa.

A conversa

ELIAS: Boa noite. O Michael vai me chamar de enfadonho! (Dito em relação ao fato da Mary o ter retido no início da sessão) Vamos dar as boas-vindas a um novo indivíduo (A Jo). (Pausa) Vou começar esta noite por me dirigir de forma extensiva ao assunto referente ao estado de sonhos, por parecer causar imensa confusão e preocupação nestes indivíduos. Ao falar com o James na nossa

última sessão, mencionei que vocês deveriam considerar fazer um exame das crenças que abrigam a respeito da lembrança que têm dos sonhos. Nessa medida, vou orientar vocês no sentido de perceberem que as suas crenças dão a vocês conta de uma contínua separação, não só quanto à ideia de que o seu estado de sonhar seja fruto da imaginação, mas também confundindo as crenças que abrigam quanto ao período do sono. Eu proporciono a vocês uma maior informação, com o reconhecimento de que, quanto mais informação obtiverem, melhor equipados estarão para lidar com a sua situação.

Vocês, especialmente na cultura ocidental, são criados de uma forma que incute em vocês a identificação de certas horas do dia como próprias do estado de vigília e certos períodos do dia apropriados ao estado de sono. Também é incutido em vocês que devem acreditar que necessitam dormir um certo número de horas. Tal como expressei anteriormente nas primeiras sessões, o seu corpo físico não necessita de nenhum sono para se reabastecer. Necessita, sim, de um estado de repouso para regenerar as energias, mas o objetivo do seu estado de sono reside na preservação do contato com a essência. Vocês vão descobrir que, se continuarem com a crença de que o seu corpo necessita de oito das suas horas de sono, muitas vezes vão experimentar um esquecimento automático das atividades oníricas que tiverem, em razão de estenderem o seu estado de sonhar para além do período de tempo de que ele precisa. Como na realidade não existe tempo, o ponto de referência que vocês utilizam no seu foco físico tanto pode ser comparativamente o de um segundo como o de um ano. Isso não provoca necessariamente um bloqueio mas sim um desfecho natural na recordação. Se não estenderem o seu período

de sono por tanto tempo, vão notar que o seu corpo se sentirá igualmente renovado, e além disso lembrarão dos seus sonhos com maior facilidade.

No início da sua semana, o Michael sentiu um choque em relação a uma impressão que teve dele mesmo, ao detectar uma crença relacionada com o estado do sono, por não interromper o seu sono para anotar os sonhos, acreditando que não conseguiria voltar a adormecer. Vou passar a considerar isso como a detecção de uma crença. Esta crença serve como um exemplo daqueles de que já dei conta a vocês, que se situam abaixo dos sistemas conhecidos.

Já estendi a vocês bastante informação relativa às transmissões e às vias neurológicas, à expressão de direção para a sua essência, à concentração, ao enfoque e à expansão, relativamente ao seu sonhar. Também direi a vocês que as suas horas de sono afetam. Já disse a vocês que o emprego de substâncias externas ou de químicos pode afetar o estado do sonhar de vocês. Acrescentarei a isso o fato de que, sem alteração alguma provocada a partir do exterior, vocês podem alterar a lembrança se dormirem por tempo demais. Vocês foram condicionados pela sua cultura e pela sua sociedade a acreditar que necessitam de tal período de sono. Eu digo a vocês que isso não é correto.

O seu corpo físico é capaz de suportar quatro ou cinco horas de sono, e de se sentir perfeitamente bem. A sua comunicação com a essência não requer nem sequer tal montante de tempo, mas num período diminuto de tempo desses vocês também vão notar que, nas suas tentativas de lembrar o seu estado do sonhar, todos terão experimentado uma tentativa de voltar a dormir, ainda que por breves instantes, a fim de lembrar o seu sonho. E também notaram

que tal método não funciona. Vocês não conseguem o que desejam porque estão fazendo o oposto do que necessitam fazer. Vocês não necessitam acrescentar mais tempo ao seu estado do sono para lembrar o seu sonho. O que precisam é reduzir mais o seu período de sono para lembrar.

Isto também irá provocar conflito na Elizabeth, como do Lawrence. Isso envolve uma crença. Já expliquei a todos vocês que fazem uso de uma crença que vai mais além dos enfoques religiosos que comportam e que será mais difícil de alargar, de modo a poderem dar lugar a uma nova informação. Com isto passamos ao território que vai além dos conceitos e que avança para o terreno do viver do dia-a-dia! (Com humor) Esta ideia envolve um espaço vivo efetivo: o seu período do sono. Esta representará uma ideia mais difícil de expandir, apesar de na realidade constituir uma ideia menos complicada e em que será mais simples agir fisicamente, só que interrompe o estilo de vida que vocês levam. Eu digo que, se experimentarem esta ideia, vão se surpreender. Vocês vão notar que, na sua meditação, ou no caso de favorecerem uma soneca, as visualizações que obtiverem dos seus sonhos ou estados alterados se tornarão vívidas e frescas, e facilmente lembradas. Não terá decorrido período algum de tempo para o esquecimento. Se experimentarem, também vão notar que um período de tempo de um quarto de hora de sono por dia, a título de uma soneca, será mais refrescante e produtivo do que permitir-se tirar uma soneca de três horas.

TOM: Você está se referindo ao dia de ontem? (Elias apenas sorri)

ELIAS: Vocês podem experimentar por si mesmos. Podem sentir o desejo de fazer a experiência durante as suas horas de sono numa

altura em que não lhes seja requerida atividade alguma no dia seguinte, o que servirá de desculpa e de permissão para experimentarem sem produzir quaisquer efeitos adversos nem preocupação por se sentirem tão cansados para operar no trabalho no dia seguinte. Surpreendentemente, poderão descobrir que de qualquer forma não se sentirão tão cansados quanto isso!

Vou citar o exemplo relacionado com a questão da ligação estabelecida pelo Lawrence e pelo Ron e pelo Michael que ocorreu recentemente, em que o Lawrence e o Michael não passaram nenhumas oito horas consecutivas a dormir durante a noite, e em que cada um deles também recusou permanecer acordado após um tal período de tempo, retornando por breves instantes a dormir, e todos revelaram operar em perfeitas condições sem que nenhum se sentisse exausto, nem sentindo-se privado de um precioso período de tempo a dormir, e até mesmo com uma atividade acrescida durante as horas anteriores da noite, que deviam ter sido gastas a dormir. Não estou certo?

VICKI: Está. Contudo, eu recuperei o período de sono na noite seguinte! (Rindo)

ELIAS: Também acrescentarei que vocês não recuperam! (Sorrindo) Ou vocês entram em contato ou deixam de entrar em contato. Vocês não completam o período perdido numa ligação dessas.

RON: Posso arriscar uma pergunta breve? (O Elias, como sempre, diz que sim) Já tive vários casos em que tive que me levantar antes de um período extenso de horas a dormir e descobri que consigo funcionar perfeitamente, mas muitas vezes, posso passar a

primeira parte do dia sem que tome consciência de estar operando normalmente. Isso se deverá a alguma crença?

ELIAS: Correto. Vocês foram condicionados e lhes foi ensinado que não funcionarão devidamente se não passarem um certo número de horas dormindo. O seu corpo físico foi condicionado e treinado para responder desse modo, apesar de vocês poderem se surpreender com a facilidade com que o seu corpo se ajusta, caso permitam que essa crença seja descartada, quase instantaneamente. Quando vocês estão doentes, o seu corpo transmite a vocês a informação de que necessitam de mais tempo de sono, em razão de precisar reservar energia para lidar com a doença. Quando não estão doentes, vocês forçam o corpo a dormir, acreditando que, se não o fizerem, ele perca a intensidade como de um relógio e isso possa dar lugar à criação de uma situação pouco saudável. O seu corpo não é tão suscetível a uma situação dessas quanto vocês acreditam. Vocês não "pegam" uma gripe, como se fosse de uma bola que alguém atirasse em vocês! Isso encontra fundamento numa crença, com base na qual vocês procedem à criação de um resfriado no corpo físico. Se não acreditarem que podem adoecer, não contrairão a doença. Se acreditarem que uma falta de horas de sono possa afetar o desempenho de vocês no dia seguinte, aí o seu desempenho sairá comprometido. Em termos realistas, o seu corpo não requer um descanso tão prolongado.

Vocês também descobrirão, tal como vou dizer, conscientes de que não poderão incorporar isso de imediato, que a atribuição que fazem do seu período de sono ao período noturno não é natural e é igualmente pouco acertada. Se passarem a interagir e a observar o seu corpo nas horas que antecedem a sua madrugada, vão

descobrir uma nova perspectiva do seu mundo e da sua consciência. As pessoas têm a ideia de serem "madrugadoras" ou "noctívagas", ou nenhuma dessas coisas. Isso não passa de uma fantasia. Vocês, no foco físico, incorporam de fato um relógio biológico, mas o acertaram de modo incorreto pelo tempo natural. A sua percepção física, psicológica e consciente sofrerá uma grande alteração se vocês se permitirem ver o seu mundo e a sua própria consciência em diferentes alturas. (Pausa) Estamos todos tão pensativos!

O que acontece quando você dorme

BASHAR · BONS SONHOS: O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ DORME · 23 DE OUTUBRO DE 2021 · PARTICIPANTES: UMA PARTICIPANTE, QUE PERGUNTA SOBRE SONHOS

Bashar abre a transmissão descrevendo o que acontece em cada nível enquanto o corpo dorme. Depois uma participante pergunta sobre sonho lúcido, ciclos da noite, duração do sonho e sonhar com a família.

O que ele ensina aqui

- Enquanto o corpo descansa, a mente processa o dia, e em níveis mais altos você revê acordos e aprende em aulas e encontros espirituais.
- Quanto mais você alinha as suas crenças, mais o que aprende no sono chega à sua vida desperta, e você acorda com mais energia.
- O espírito não dorme: só a forma física dorme, para recarregar.
- Ao lembrar de um sonho, a sua mente física monta a história com os símbolos que conhece; um sonho que parece durar a noite toda pode ter sido montado nos últimos segundos.

> **Nota do MPR:** Nível astral e nível de modelo: segundo Bashar, camadas não físicas onde você revê o dia e ajusta o desenho da sua experiência.

> **Nota do MPR:** Bashar fala também de ajudar espíritos a atravessar e de contatos com outras civilizações durante o sono; esses trechos ficaram de fora.

> **Nota do MPR:** Essassani: o nome da civilização de Bashar.

A conversa

BASHAR: Bom dia. Esta transmissão foi chamada de: O que acontece quando você dorme, bons sonhos. A ideia é que existem muitos níveis diferentes de coisas acontecendo enquanto o seu corpo está em repouso, e vamos começar no nível físico. Claro, quando você está cansado e vai dormir, no nível físico, você está relaxando o corpo, permitindo que a sua mente e as suas observações se desliguem da direção externa e se voltem para dentro, para que possam processar as informações das suas experiências do dia, para que você reorganize a sua perspectiva sobre as coisas e, claro, fisiologicamente, para que o seu corpo possa se reparar.

[…]

Fisiologicamente, como todos vocês sabem, é muito saudável descansar, desestressar, para dar ao corpo uma chance de voltar ao seu estado natural tanto quanto possível e então se sentir revitalizado quando você acordar de manhã.

Agora, no nível astral e no nível mental, você tem a oportunidade, como eu disse, de olhar de novo para tudo que aconteceu no dia, reorganizar os seus pensamentos, permitir-se aprender lições, extrair informações das suas experiências do dia. Em um alcance mental mais amplo, até o astral, você começa a reconhecer conexões com outras coisas, como tudo está inter-relacionado nas experiências que você tem tido, para lhe dar alguns insights sobre como seguir em frente na vida física com mais consciência e mais compreensão das associações e relações entre eventos diferentes.

Isso acontece naquele nível mental e astral elevado, enquanto você está descansando, recuperando e energizando.

Mas, no astral superior, há muitas coisas diferentes acontecendo enquanto você dorme. Não só perceber coisas diferentes que podem ter acontecido na sua vida física, mas também ir ao que chamamos de nível de modelo de realidade, onde você pode examinar os projetos básicos dos seus acordos na vida e fazer alguns ajustes, adequados aos temas que você escolheu explorar, examinando e considerando novos caminhos, que podem ser mais representativos de quem você realmente é e do seu caminho de menor resistência.

A ideia, claro, é que, conforme você permite no nível físico cada vez mais desestresse e relaxamento, e muito mais alinhamento dos seus sistemas de crenças, o que você está aprendendo no plano astral pode ser incorporado mais facilmente à sua personalidade física quando você acorda. Isso é o que geralmente acontece quando você se permite acordar sentindo-se muito revigorado, muito ansioso para continuar o seu dia, muito animado, sentindo mais calma, mais certeza, mais confiança. É quando você tem um alinhamento real entre o que está fazendo no plano astral e o que se permite absorver no plano físico, por ter alinhado os seus sistemas de crenças e deixado ir aquelas crenças negativas ou baseadas no medo que não servem mais a você. Você sente uma nova onda de energia porque agora o caminho entre o nível astral e o nível físico está mais claro e permite que mais energia flua, e isso resulta em mais energização quando você acorda de manhã.

Mas não é só isso. Quando você vai um pouco mais alto no nível astral, muitos de vocês estarão frequentando diferentes tipos de

aulas espirituais, onde aprendem muitas coisas sobre o seu relacionamento com a criação da sua experiência de realidade física, muitas ideias de quem vocês são como um ser maior. Muitas maneiras diferentes são mostradas e ensinadas a você, e escolhas são dadas a você. Nesse nível você está aprendendo sobre si mesmo como um espírito em relação à realidade física, aprendendo a fazer certos tipos de ajustes, além do físico, na sua energia e na sua consciência. Isso pode ser mais benéfico para você quando você se permite acordar no seu sonho físico, por assim dizer. Mas, novamente, quanto mais você se limpa das crenças negativas ou baseadas no medo, mais você pode aproveitar o que acontece no nível astral, e mais pode participar de seminários e aulas melhores, que ensinam coisas mais aplicáveis às suas vidas físicas e que permitiriam experimentar a realidade física de um jeito muito mais alegre, criativo e imaginativo. Mas você tem que realmente limpar esse caminho no nível físico, para permitir que a personalidade física absorva com mais clareza o que você está aprendendo nos níveis astrais.

Indo um pouco mais alto, existem coisas no astral superior, ou nos níveis de espírito, em que você também pode se engajar. Você pode estar interagindo com guias espirituais, com amigos e com a sua família de alma, trocando informações, ideias e experiências, de várias maneiras que podem ser úteis para cada um. Você pode estar tomando decisões sobre o que está tentando realizar como um ser maior, e aprendendo no nível da alma o que pode ajudá-lo a avançar no futuro, não só na realidade física, mas em espírito.

[…]

Você é muito ativo quando dorme, porque, lembre-se, o espírito não dorme de verdade; apenas a forma física dorme. E, novamente, isso é principalmente para regenerar, para recarregar as suas baterias. A razão para isso, novamente, é que a realidade física é algo que não é real, algo que você tem que continuar a projetar. E, porque não é real no sentido de ser sólida, um lugar de verdade, você tem que mantê-la, por assim dizer, porque não é o seu estado natural. Você precisa se reconectar com o seu estado natural para trazer a energia e manter a ilusão de que a realidade é real. E a maneira como você sabe, fundamentalmente, que a realidade física não é real é que ela se deteriora, porque o que é real nunca se deteriora. A realidade física expressa deterioração, decadência, separação, e essa é a sua primeira pista de que ela nada mais é do que uma ilusão projetada da consciência, que você tem que manter: fisiologicamente, você tem que manter as coisas, e assim por diante. Tudo o que tem a ver com manutenção e conservação lhe diz que a realidade física é uma manifestação temporária, uma projeção da sua consciência, e não é realmente tão real quanto o seu verdadeiro eu natural, que não requer manutenção. Em espírito você não dorme, você não come. E todas essas coisas são simplesmente representantes do fato de que este é o seu estado natural, o seu estado eterno, o seu estado infinito, e a partir desse estado você pode explorar muitas coisas.

Então, quando você adormece, perceba o quanto você está envolvido e conectado, o quanto você está ocupado, quando não está ativo fisicamente, quando não está realmente vivendo o sonho físico. Há muitas coisas interessantes acontecendo, muitas coisas incríveis que você está aprendendo e fazendo.

[…]

PARTICIPANTE: Eu queria conversar um pouco mais sobre sonhos. Eu tenho algumas perguntas. De manhã eu acordo e lembro que viajei para Essassani, que te conheci e falei com você.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Então o meu espírito pode estar fazendo isso agora que estou acordado? Acabei de perceber que é isso que estou fazendo quando durmo.

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Então, a parte de nós que sonha, se eu perguntar quem é o sonhador, é a parte completa do meu ser, a mente superior, o meu espírito, ou a parte que está na realidade física?

BASHAR: Depende do motivo pelo qual você está fazendo o que está fazendo. Pode envolver níveis diferentes, pode envolver todos eles. Só depende do que você precisa acessar para fazer o que está fazendo.

PARTICIPANTE: Ok. Então um sonho lúcido, quando eu acordo no sonho, é só a compreensão de que sou um ser físico e um ser não físico, e você está falando mais da mente superior?

BASHAR: Sim.

PARTICIPANTE: Está bem. E eu estava pensando nos diferentes estágios dos sonhos durante a noite. Se uma pessoa dorme talvez oito horas, normalmente as primeiras horas, para mim, são como se eu realmente não me lembrasse de nada. E talvez da segunda à

quarta hora os sonhos são um pouco assustadores, um pouco estranhos, intensos. E então, pela manhã, eles parecem ser mais claros, mais suaves, mais lúcidos.

BASHAR: Sim. Você passa por ciclos, como os seus cientistas já sabem, quando sonha. E os ciclos podem ser representativos de aspectos diferentes da sua personalidade: coisas diferentes sendo feitas, coisas diferentes sendo observadas e consideradas, coisas diferentes sendo processadas de maneiras diferentes, dependendo dos sistemas de crenças a que a personalidade está se apegando. Claro que você passará por ciclos e terá maneiras diferentes de experimentar a consciência, relativas às coisas que precisa entender sobre você como uma personalidade terrestre. Então isso não é incomum.

PARTICIPANTE: E quando você fala em ir à realidade de nível de modelo, poderíamos ir lá durante a noite, em qualquer ponto, a cada noite?

BASHAR: Bem, em pontos que são relevantes para você.

PARTICIPANTE: Certo. Mas vamos todas as noites?

BASHAR: Não, não. Novamente, todas essas coisas podem estar acontecendo, porque tudo existe ao mesmo tempo, mas, de uma perspectiva linear, você não necessariamente experimenta fazer a mesma coisa todas as noites. Depende do que você precisa fazer naquela noite. Você pode passar a noite inteira em uma aula.

PARTICIPANTE: Oh, certo.

BASHAR: Isso só depende. Agora, quando digo a noite inteira, quero dizer relativamente falando, porque o tempo no nível de

espírito não é o que é na realidade física. Pode parecer um pontinho em relação ao seu senso físico de tempo, mas vai se desenrolar na sua memória, quando você acordar, como o sonho que parece levar a noite toda. Então lembre-se disto: quando você acorda e se lembra de um sonho, o que você está fazendo é permitir que a sua mente física construa a sua interpretação da experiência que teve, usando os adereços e os símbolos com que está familiarizada, pelo menos o melhor que pode. A ideia é que o que pode parecer um sonho que durou a noite toda pode ter sido construído apenas nos últimos segundos antes de você acordar. Mas vai parecer representar algo que levou a noite toda, em relação ao tempo físico e ao tempo espiritual, porque você está acostumado a aulas demorando muito tempo na sua realidade, mesmo que possam não ter demorado tanto em termos do tempo do espírito. Isso faz sentido para você?

PARTICIPANTE: Sim, sim, isso está tudo bem. E então, antes de ir dormir, eu poderia de alguma forma me direcionar, ou apenas deixo para o meu lado espiritual?

BASHAR: Você pode fazer qualquer um dos dois. E sim, você pode se tornar mais intencional sobre isso, e há uma série de permissões diferentes que podem permitir que você faça isso, desde que as faça sem insistência absoluta, usando a permissão a que você for atraído e deixando que ela faça o que fizer, como sendo a coisa que necessariamente precisa fazer naquele momento. Então sim, você pode ser intencional.

PARTICIPANTE: E quando sonhamos com os nossos pais ou membros da família, estejam vivos no momento ou não,

normalmente estamos realmente interagindo com eles, ou pode ser um símbolo?

BASHAR: Sim. Normalmente estamos realmente interagindo com eles, ou pode ser um símbolo, e é outra pessoa também. Não podemos realmente lhe dar uma porcentagem, porque vai depender de cada indivíduo, de qual porcentagem ele pode exigir para esse tipo de interação, em oposição a algo que ele está simplesmente processando.

Sonhos intensos e a confusão entre sonho e vigília

BASHAR · CHAKRAS: CICLOS DE CRESCIMENTO · 12 DE DEZEMBRO DE 1996 · PARTICIPANTES: PARTICIPANTE DA PLATEIA

Um participante conta que os sonhos estão mais intensos e que já não sabe bem se está sonhando ou acordado. Bashar responde com o que dormir e sonhar fazem.

O que ele ensina aqui

- A confusão entre sonho e vigília é uma fase de transição entre duas definições, a antiga e a nova.
- Dormir e sonhar servem para se reconectar com mais de si mesmo.
- Quanto mais essa conexão entra no dia a dia, menos você precisa dormir e sonhar do jeito de antes: fica acordado e sonhando ao mesmo tempo.

> **Nota do MPR:** Quarta densidade: termo de Bashar para um nível de realidade em que a pessoa reconhece que a realidade é um sonho que ela mesma sonha.

A conversa

PARTICIPANTE: Ultimamente, meus sonhos têm sido muito mais intensos.

BASHAR: Intensos.

PARTICIPANTE: Mas estou ficando meio confuso.

BASHAR: Mais confusão. Certo. Antes de continuarmos, lembrem-se de que essa confusão é o resultado natural, por um tempo, da diferença entre duas definições diferentes. Por um momento, parece confuso porque vocês estão tentando integrar uma definição antiga a uma nova. E nesse momento de transição pode haver confusão, mas é apenas um estado de transição. Então, qual é a sua experiência de confusão?

PARTICIPANTE: Sinto como se estivesse sonhando. Mas não tenho certeza se estou acordado. Ou se estou dormindo. Estou perdendo a noção da realidade.

BASHAR: Parabéns.

PARTICIPANTE: Obrigado.

BASHAR: Este é um dos sintomas da transição para a realidade da quarta densidade: você começa a perceber que está sonhando agora e que essa é a realidade.

PARTICIPANTE: Tudo ficou muito nebuloso.

BASHAR: No início, será assim enquanto você derruba essas barreiras, até entender que você é o sonho e, de repente, ficará cristalino que a realidade é você, e não que você está nela. A confusão aqui reside na antiga crença de que a realidade é algo em que você vive. E, portanto, quando você tem a sensação de que a realidade está se tornando onírica ou que os sonhos estão se tornando mais reais, você fica confuso porque, por muito tempo, impôs barreiras e estruturas dentro da sua própria ideia de si mesmo, que definiram as coisas de uma certa maneira e que agora estão se dissolvendo. Tudo fica cristalino novamente quando você

entende que, em qualquer momento, a realidade é você, é o que você sonha que seja, e que o sonho é real, que você está, de certa forma, sonhando a si mesmo para a existência. Isso faz algum sentido para você? Ficará mais claro à medida que você entender que você é a realidade que está vivenciando, em vez de continuar a presumir que vive na realidade em que uma experiência ocorre.

PARTICIPANTE: Estou dormindo?

BASHAR: Sim, você está. Da maneira que seu corpo precisa. Mas veja bem, dormir e sonhar são funções de se conectar com mais de si mesmo. É para isso que servem.

BASHAR: Como você criou a ideia de que a realidade física está segregada do conceito de mais de si mesmo, você precisou criar um espaço no qual se reconectasse. E é disso que se trata dormir e sonhar. Mas, à medida que você permite que essa conexão se torne mais parte da sua existência diária, você precisará, em certo sentido, dormir e sonhar menos da maneira como fazia antes, porque você estará sempre fazendo essa conexão, sempre estando no sonho e reconhecendo que está sempre acordado e sempre sonhando simultaneamente.

PARTICIPANTE: Definitivamente estou fazendo isso.

BASHAR: Sim, esta é uma transição natural.

PARTICIPANTE: Sonhar menos, sonhar mais.

BASHAR: Sim.

O que fazer

Exercícios para sonhar lúcido e lembrar mais.

Sonhar lúcido e perder o medo

ELIAS · SESSÃO 1705 · 1 DE FEVEREIRO DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E CHRISTOPH (FIODRA)

Christoph tenta há anos levar a consciência para dentro dos sonhos e só consegue dois ou três sonhos lúcidos por ano. Ele também teme morrer ao sonhar lucidamente.

O que ele ensina aqui

- Para ter sonhos lúcidos, mude o padrão de sono: tire um cochilo ou interrompa o sono depois de três ou quatro horas e volte a dormir.
- Os sonhos que você lembra foram montados num período curto antes de acordar, quando a consciência objetiva volta.
- Contra o medo de morrer, visualize na vigília que a morte é só uma escolha e que nada de você se perde.

> **Nota do MPR:** A "consciência objetiva" é a parte que pensa e percebe na vigília. Elias diz que o tempo nos sonhos é diferente do tempo da vigília.

A conversa

CHRISTOPH: Tenho outra pergunta. Há muitos anos tento transferir a consciência objetiva, como o senhor diz, para os meus sonhos, pelo mesmo motivo, mas com pouco sucesso. Tenho sonhos lúcidos espontâneos de vez em quando, talvez dois ou três por ano, não mais, mesmo que eu me esforce. Ultimamente nem isso funciona. Então a minha pergunta é: o que posso fazer para melhorar a minha habilidade de sonhar conscientemente?

ELIAS: Muito bem. Posso lhe oferecer a sugestão de alterar temporariamente os seus padrões de sono. Ao alterá-los, a sua consciência objetiva fica mais engajada, porque você interrompe padrões familiares. Ao interromper padrões familiares, por assim dizer, você gera um alerta na sua consciência objetiva, e ela continua engajada com mais intensidade.

No estado de sono, e sobretudo com padrões de sono estabelecidos, a consciência objetiva pode não estar engajada, porque está acostumada a não estar engajada naquele período. A imagem do sonho é gerada pelo envolvimento da consciência objetiva na atividade que se gera subjetivamente. Então, se você altera os seus padrões de sono, a sua consciência objetiva presta atenção e você engaja a consciência objetiva na expressão subjetiva com muito mais facilidade. Você pode tirar um cochilo ou mudar o horário em que dorme durante a noite.

CHRISTOPH: Devo ir dormir mais tarde, por exemplo, ou mais cedo?

ELIAS: O que pode ser eficiente no início é interromper temporariamente o ciclo do sono. Por exemplo, se você se deita mais cedo, interrompa o sono depois de algumas horas, talvez três ou quatro, e então se permita voltar a dormir. Assim, é mais provável que você note que sonha depois da interrupção. Não necessariamente nas horas em que você começa a dormir, mas depois de ter interrompido esse sono e voltado a ele, você pode começar a notar que engaja a sua consciência objetiva e gera imagens de sonho.

Em geral, embora as pessoas pensem que geram imagens de sonho durante a noite inteira, na verdade as imagens de sonho que elas lembram foram construídas num período relativamente curto, logo antes de acordar, porque é o estado em que elas se permitem engajar ou reengajar a consciência objetiva. O tempo no sono, nos sonhos, é muito diferente do tempo na vigília.

CHRISTOPH: Obrigado.

ELIAS: De nada.

[…]

CHRISTOPH: Tive ultimamente um sonho que sugere que posso ter medo de sonhar lucidamente, medo de morrer. Como posso superar esse medo?

ELIAS: Posso dizer que talvez você possa fazer, em estado de vigília, algumas visualizações associadas à morte.

Nessas visualizações, inclua a informação de que a morte é só uma escolha de ir numa direção diferente. Nada da sua identidade se perde; nada do você essencial se perde. Em geral, por algum tempo depois dessa escolha, as pessoas continuam gerando imagens objetivas, como se continuassem em foco físico.

Isso também pode ser visto de forma lúdica. Depois de fazer a escolha da morte, se você continua gerando imagens objetivas, temporariamente pode lhe parecer que continua em foco físico. Mas, com o tempo, você começa a notar esquisitices no que está criando.

Por exemplo, você pode estar numa interação com outra pessoa nas imagens objetivas que cria, e talvez se distraia durante a interação. Você começa a divagar nos pensamentos. De repente, já não está interagindo com a outra pessoa, e sim explorando algum lugar em outro país, o que pode ser até divertido, e não assustador. Porque você começa a reconhecer que pode manipular o ambiente apenas com a atenção, e que, se a sua atenção vai para outro lugar, você também vai para outro lugar.

A morte é só uma escolha. É a escolha de abrir outra porta e ir para outro ambiente. Posso lhe dizer com toda a certeza: no momento em que você fizer essa escolha, sentirá uma neutralidade enorme. Não haverá nenhum puxão em nenhuma direção. Você sentirá uma neutralidade que de certo modo toma tudo. Nela, você notará que é realmente só uma escolha, e só uma questão de para que direção você tem mais curiosidade.

CHRISTOPH: Sim, entendo. Obrigado.

ELIAS: De nada.

Gatilho de sonho e lembrar mais

ELIAS · SESSÃO 1755 · 19 DE ABRIL DE 2005 · PARTICIPANTES: MARY (MICHAEL) E FRANK (ULRA)

Frank sonha que voa numa nave em alta velocidade e quer reproduzir a sensação. Ele também lembra poucos sonhos e pergunta como lembrar mais.

O que ele ensina aqui

- Um sonho de voo é uma projeção que mostra o que você pode fazer e dá a experiência de um desconhecido.
- O gatilho de sonho é um objeto ou elemento que volta em todos os seus sonhos; ao se fundir com ele no sonho, você pode manipular a imagem.
- Para lembrar mais, altere o padrão de sono: horário diferente ou uma interrupção breve de madrugada acorda o seu "cão de guarda", a consciência objetiva.
- Você cria o que lhe é conhecido; o desconhecido amplia o que você pode criar.

> **Nota do MPR:** "A Mudança" é a mudança de consciência de que Elias fala. Ulra é o nome de essência de Frank.

A conversa

FRANK: Vamos começar com um par de sonhos, como de costume. Há umas três semanas tive um sonho muito interessante. Eu estava com alguém que comandava um programa de teste de um foguete ou nave espacial. Entramos nele e fizemos um voo curto. Estávamos bem perto do chão. O que me interessou foi que,

durante esse sonho, eu realmente tive a sensação de voar em altíssima velocidade; foi emocionante e animador. Tive a sensação de estar voando de verdade. Acordei logo depois. Tenho muita curiosidade sobre o que aconteceu ali. Foi uma experiência fora do corpo, ou o quê? O que foi aquilo?

ELIAS: Uma projeção, sim. Com essa projeção você se ofereceu imagens para validar a si mesmo as possibilidades reais do que você pode realizar no seu foco físico: aquilo que parece impossível não é impossível, e você pode se dar uma pequena introdução às suas capacidades e a como elas, com a Mudança, se expandem e aumentam.

Você também está se oferecendo a experiência de um desconhecido, o que é importante. Porque isso começa a ser gerado por muita gente neste período: vocês começam a se oferecer um pouco da experiência de alguma ação ou manifestação desconhecida, o que lhes permite ampliar mais a consciência e, portanto, criar mais na sua realidade física.

Você cria o que é conhecido. Então, ao se oferecer experiências do desconhecido, você se permite expandir a sua capacidade de criar mais na sua realidade física.

FRANK: O senhor disse que criamos o que é conhecido. Pode explicar um pouco mais?

ELIAS: Certo. Em geral você cria, na sua realidade, expressões, ações e manifestações de elementos da sua realidade que lhe são conhecidos. Dou um exemplo simples. Muita gente expressa afeto por outras pessoas, por situações, por criaturas, por muitas expressões e manifestações diferentes na sua realidade.

Agora; muita gente define esse afeto como amor, porque o sentimento de afeto lhe é conhecido. Então equipara afeto a amor. Afeto não é de fato amor, mas, se a pessoa nunca experimentou o amor, ele é um desconhecido para ela. Por isso a definição de amor que ela tem pode ser imprecisa, porque na verdade é um desconhecido. O que é conhecido é o que você experimentou de alguma forma. O desconhecido são as expressões que você não experimentou.

FRANK: Entendo. Foi um sonho muito interessante. Foi emocionante. Tão bom quanto qualquer montanha-russa em que já andei.

ELIAS: (Ri) Porque ele também lhe permite viver uma nova sensação de liberdade.

FRANK: Sim, com certeza. Eu adoraria saber como reproduzir isso.

ELIAS: (Ri) Talvez usando um gatilho de sonho.

FRANK: Certo, fale-me sobre isso.

ELIAS: O que você identifica como o seu gatilho de sonho?

FRANK: Nem sei se sei o que é um gatilho de sonho.

ELIAS: Um gatilho de sonho é uma expressão ou um objeto que aparece de forma constante em todos os seus sonhos.

Em alguns sonhos você pode não notar que o seu gatilho de sonho está presente, mas você notará que parece haver uma constância de alguma expressão ou de algum objeto que aparece com frequência

nos seus sonhos. Essa expressão ou esse objeto é o que se identifica como gatilho de sonho.

O que você pode fazer com o seu gatilho de sonho é usá-lo como um portal que lhe permite manipular a imagem do seu sonho da maneira que quiser. Basta, dentro do sonho, ir na direção do gatilho de sonho e se permitir fundir-se com ele. Nessa ação você pode escolher como manipular a energia dentro da imagem do sonho e criar o tipo de imagem que quiser. Você também pode usar o gatilho de sonho como portal para outras áreas de consciência, o que lhe permite explorar outras áreas, não só a sua realidade física.

FRANK: Qual é o meu gatilho de sonho? O senhor pode me dizer?

ELIAS: (Ri) Vou encorajá-lo a investigar e prestar atenção.

FRANK: Ah, não!

ELIAS: Pode ser um exercício interessante para você, porque também o encorajará a expressar mais da sua consciência objetiva na atividade do sonho. Você já usa bastante consciência objetiva no seu estado de sonho, mas isso o encorajará a gerar o que você chama de sonho muito mais lúcido.

Nesse tipo de sonho você usa um equilíbrio real entre o envolvimento objetivo e o subjetivo na ação do sonho, o que lhe permite manipular a imagem do sonho de propósito e com eficiência. Também lhe permite, se escolher, tocar a energia de outras pessoas no estado de sonho e se conectar com as imagens delas, o que também é uma experiência divertida. (Ri baixinho)

FRANK: Imagino que seja. Parece uma tarefa e tanto, mas vou tentar. Então estou procurando algum elemento constante.

ELIAS: Sim. Pode ser um objeto; pode ser um tipo de elemento que muda de forma, como o vidro, que pode ser gerado em muitas formas diferentes, ou um elemento como a água, que também pode ter muitas formas. Pode ser um veículo…

FRANK: Ah, água! Lembra que eu tinha todos aqueles sonhos com água?

ELIAS: Sim!

FRANK: Então talvez seja água.

ELIAS: Isso é…

FRANK: Mas quando eu perguntei, o senhor não quis responder!

ELIAS: Mas esse é um ponto de partida eficiente, porque você pode começar a reconhecer que a água pode ter muitas formas diferentes e que não precisa aparecer necessariamente no que você chama de massa de água. Pode aparecer de muitas outras formas. Isso também o encoraja a perceber a constância com que ela aparece nos seus sonhos.

FRANK: Desde a última vez que conversamos, só lembro de três sonhos. Como posso ter mais consciência dos meus sonhos quando acordo?

ELIAS: Como já disse, a lembrança da imagem do sonho é gerada pela permissão do envolvimento da consciência objetiva no estado de sono. É isso que gera os sonhos, porque a ação que ocorre é uma ação subjetiva. A imagem que se gera é objetiva. É por isso que ela é abstrata: é uma expressão objetiva.

Para gerar mais consciência da atividade do sonho, é preciso usar mais da consciência objetiva e do seu envolvimento, que cria a imagem. Então, se você deseja gerar mais imagens de sonho e lembrá-las mais, pode ser benéfico, por um tempo, alterar um pouco os seus padrões de sono. Ao alterá-los, você alerta a sua consciência objetiva e a encoraja a se envolver mais nessa ação.

Em sentido figurado, ao alterar os seus padrões de sono, você pode ver a sua consciência objetiva como o seu cão de guarda. Ao mudar os seus hábitos, você alerta o cão de guarda, ele fica atento e patrulha a atividade em que você se envolve. Assim você tem mais consciência e lembrança do que gera no estado de sono, e cria imagens.

FRANK: Alterar os padrões de sono quer dizer ir para a cama em horários diferentes, acordar em horários diferentes, esse tipo de coisa?

ELIAS: Sim, ou interromper o seu padrão de sono. Você pode se deitar na mesma hora de costume, mas, se interromper esse sono por um momento dentro de poucas horas, isso também alerta o cão de guarda.

FRANK: Então eu programo o despertador para as três da manhã, ou algo assim?

ELIAS: Sim, e não é preciso uma interrupção longa. Uma interrupção breve basta para acionar a sua consciência objetiva e fazê-la se envolver.

FRANK: Vou tentar. Parece até muito divertido.

ELIAS: (Ri) Uma nova aventura.

Exercício para ter sonhos lúcidos

BASHAR · O DESPERTAR · 26 DE MAIO DE 2021

Bashar conta como a civilização dele aprendeu a ficar lúcida nos sonhos e dá uma permissão em três etapas, com objeto, espelho, nota e objeto oposto, para acordar dentro do sonho.

O que ele ensina aqui

- Ficar lúcido no sonho dá acesso ao nível de modelo, onde dá para reorganizar o projeto da sua vida física.
- Um objeto que simboliza a sua alegria, usado por 15 minutos por dia, ganha um espelho depois de 7 dias, uma nota depois de 14 e um objeto oposto depois de 21; a estranheza dele acorda você no sonho.
- Quanto mais lúcido no sonho, mais onírica fica a vigília, e a vida ganha flexibilidade e sincronicidade.
- O processo leva o tempo que levar: não se apresse.

> **Nota do MPR:** Permissão (em inglês, permission slip): objeto, ritual ou técnica que ajuda você a se autorizar a ser mais quem é.

> **Nota do MPR:** Nível de modelo: segundo Bashar, onde você desenha a experiência física antes de vivê-la.

> **Nota do MPR:** Depois deste trecho, Bashar fala de caixas de pedra usadas em civilizações antigas para sair do corpo; ficou de fora.

A conversa

BASHAR: Vamos começar com esta transmissão, que chamamos de O Despertar. Discutimos de vez em quando que a nossa

civilização está se tornando cada vez menos física, embora ainda tenhamos fisicalidade. A razão pela qual isso ocorreu foi que começamos a despertar nos nossos sonhos, a ficar lúcidos nos nossos sonhos, a saber que estávamos sonhando, e começamos a perceber que podíamos controlar o sonho e acessar o que chamamos de realidade de nível de modelo, o nível do projeto onde você desenha, digamos, a sua experiência de realidade física quando está fora do corpo, por assim dizer, e então se reinsere para viver fisicamente o projeto que configurou no nível de modelo.

Quando você fica lúcido no seu sonho, pode visitar, de forma mais consciente e atenta, o nível de modelo e o nível do projeto da realidade. Ao estar mais ciente de que está sonhando, mais ciente de que realmente está em um estado alterado e sem ficar preso no cenário do sonho, você tem a capacidade de se sentir mais desperto, mais consciente, no controle. Você pode então projetar de forma mais intencional e consciente o seu modelo, o seu projeto de realidade física, para ficar mais alinhado com o que prefere, reinserir-se na experiência de realidade física e viver aquele projeto novo, atualizado.

Mas, quando descobrimos que podíamos fazer isso, tornando-nos lúcidos no estado de sonho, acordados no sonho, percebemos também que, porque estávamos explorando a realidade de nível de modelo que criava a nossa experiência física, a realidade física era apenas outro tipo de sonho. Quando começamos a perceber isso, nos permitimos ficar mais lúcidos no sonho físico, mais despertos e mais atentos, e passou a haver menos diferença entre o que você chama de sonho acordado e o sonho adormecido. Eventualmente, o que fizemos foi permanecer no estado de lucidez quando

estávamos no sonho, para nos permitir experimentar a realidade física mais como um sonho. Como estamos sempre acordados e sempre sonhando, simultaneamente, não dormimos mais. Em sua evolução, você pode começar a experimentar esse estado híbrido, esse estado mesclado de realmente saber, conscientemente, que está criando o seu sonho, que está criando a sua realidade física como um sonho, como uma projeção que pode ser desenhada para ser o que você prefere.

Neste dia, vamos começar a compartilhar com vocês novas permissões, novas ideias sobre como se tornar mais lúcido no sonho de dormir, mais desperto, mais consciente de que está sonhando enquanto sonha, para tocar de forma mais consciente essa realidade de nível de modelo e começar a experimentar a realidade física como mais um sonho também. Como descrevemos antes, permissões são simplesmente aqueles objetos, ferramentas, rituais, ideias e técnicas que permitem, com base no seu sistema de crenças, conceder-se mais permissão para ser mais quem você é. Algumas são mais acessíveis à consciência coletiva e outras são mais projetadas para a consciência individual. A sua própria imaginação pode alterar e ajustar esta permissão para algo mais alinhado com o que funciona melhor para a sua frequência particular, e está tudo bem. Vamos lançar a base, o começo disto, que funcionará para muitas pessoas. Não se preocupe se não funcionar imediatamente para você: ao menos acionará a sua imaginação para criar uma permissão que talvez seja mais forte para você ter mais lucidez no seu tempo de sonho.

Para ganhar mais lucidez enquanto dorme e sonha, é importante criar um objeto. Você pode fazê-lo por meio de um desenho, de

uma escultura, de qualquer técnica tridimensional; pode até comprá-lo, se quiser. O objeto deve ser algo pelo qual você se sinta fortemente atraído, algo em que acredita que representa o que o empolga, um símbolo de você, da sua essência, do seu núcleo. Qualquer símbolo serve, desde que seja representativo disso. Mantenha-o simples, de preferência algo que você possa carregar e segurar na mão, então não muito grande. Pode ser tão simples quanto uma bola de uma determinada cor, ou multicolorida; pode ser uma peça de roupa, algo que você esculpe em argila ou constrói em madeira, um pedaço de vidro, algo que você desenha ou pinta. Mas, quando você o segura, toca e olha para ele, deve sentir que é realmente um símbolo da sua maior alegria, da sua maior emoção, da vida que prefere viver.

Uma vez que tenha esse objeto, permita-se pelo menos uma vez por dia, talvez duas, de manhã e à noite antes de ir dormir, que seria o momento ideal, concentrar-se nele, meditar sobre ele por 15 minutos de cada vez. Em cada meditação, apenas olhe para o objeto, sinta-o, veja como ele pode ser refinado para ser mais representativo de quem você realmente é, da sua essência, da sua alegria, da sua paixão. Brinque com ele, vire-o, descubra tudo sobre ele, familiarize-se com ele. Faça isso por uma semana.

Ao final dos sete dias, adicione algo ao objeto: um caco de espelho, ou um minúsculo espelho, fixado nele de alguma forma. Pelos sete dias seguintes, na meditação de 15 minutos, uma ou duas vezes por dia, não olhe apenas para o objeto: olhe também para o seu reflexo no espelho, olhe nos seus olhos, certifique-se de que está olhando para você mesmo.

Ao final dos segundos sete dias, adicione mais uma coisa: uma pequena nota em um pedaço de papel, em qualquer forma de escrita e em qualquer cor, que diga: Você está sonhando. Coloque-a no objeto, ao lado do espelho, para que veja a nota e o espelho ao mesmo tempo. Continue as meditações por mais sete dias, sempre olhando no espelho, sempre olhando para a nota que diz que você está sonhando.

Agora o objeto final, do outro lado do espelho, para que você tenha três coisas, com o espelho no centro. Você teve este objeto, este símbolo que representa a sua alegria, a sua diversão, a sua paixão, nas cores e no desenho que prefere. Agora vem a parte difícil: o objeto de opostos, uma permissão de polaridade. Anexe, perto do espelho, algo que seja exatamente o oposto da energia que você prefere. Se você tem, por exemplo, uma bola de futebol, que representa a sua maior emoção, com o espelho e a nota nela, coloque agora algo que você nunca imaginaria que estaria na bola e que a torne quase perigosa de manusear: um prego, uma lâmina de barbear, algo de energia exatamente oposta, vibracionalmente incompatível com você.

Esta é a razão de tudo isso: durante esses dias você se familiariza tanto com o objeto que começa a vê-lo nos seus sonhos. Ele começa a vazar para o seu sonho. Se olhar para o espelho e ver a si mesmo não lembrar você de que está sonhando, e se a nota que diz que você está sonhando não bastar, em geral o objeto oposto bastará, porque será tão surpreendente, tão chocante vê-lo no objeto que amou, com que brincou e se familiarizou, tão fora de contexto e tão oposto à sua preferência vibracional, que esse choque lembrará: estou sonhando, só posso estar sonhando,

porque nunca preferiria ter isto no meu objeto. Você se lembrará de que o colocou ali justamente para se sacudir e acordar no sonho. E, assim que se chocar com essa consciência, você ficará lúcido e perceberá que está sonhando.

Agora você está acordado, e o que vai perceber, do jeito como enquadra isso na sua realidade, é que está fora do corpo. Você controlará o sonho. Não estará sonhando no sentido de estar sujeito ao cenário: estará orientando o cenário de forma consciente e intencional, reorganizando-o, levando-o a fazer o que você prefere. Estará no limiar entre a realidade física e a não física, projetando a sua realidade da maneira como prefere vê-la e vivê-la. Uma vez nesse estado lúcido, você pode olhar ao redor e começar a se expandir para a realidade de nível de modelo, olhando a realidade física como um projeto, vendo-a por uma nova perspectiva da sua consciência, e pode começar a reorganizar as coisas. Quando se reinserir no sonho físico, quando voltar a focar nele, começará a ver, cada vez mais, as mudanças que fez no nível de modelo enquanto estava lúcido no sonho. Elas nem sempre parecerão o que pareciam no sonho, mas serão representativas, simbólicas ou energeticamente alinhadas com as mudanças que fez.

Quanto mais você fizer isso, mais a sua realidade física começará a ter a qualidade de um sonho, e você sentirá a lucidez vazar e se misturar com a consciência física. A sua realidade física ficará cada vez mais onírica, e os seus sonhos, cada vez mais reais. Você começará a não notar a diferença entre os dois: terá experiências físicas e se perguntará se está sonhando, terá experiências de sonho e se perguntará se é a sua realidade física. Pouco a pouco,

vai se acostumar com isso. Pode demorar um pouco, e tudo bem; não se apresse. O tempo que levar é o tempo que vai levar para você, porque estará alinhado com o seu caminho e o seu processo particulares. Lembre-se de que o processo é o ponto, a jornada é o destino. Fique no presente com isso, e quanto mais ficar no presente, mais estará naquele ponto de equilíbrio, naquele ponto central, onde as ideias da realidade física e da não física se juntam. Isso vai começar a contagiar você, e a sua realidade física ficará muito mais extática, mais maleável, mais flexível, mais sincronística, mais mágica. Em breve você estará vivendo de verdade no estado de sonho, sonhando no estado de vida, e entenderá que a realidade física é apenas um sonho.

Fingir estar acordado dormindo e sonhar de brincadeira

SETH · A NATUREZA DA PSIQUE, SESSÕES 764 E 790 (EXERCÍCIOS DA COMPILAÇÃO SETH E JANE) · 1979

Dois exercícios de Seth para aproximar o eu desperto do eu que sonha: um para a hora de dormir, outro para inventar e interpretar um sonho de brincadeira.

O que ele ensina aqui

- A consciência não é limitada por natureza, mas pelas crenças e pelo hábito: dá para ampliá-la.
- Ao dormir, finja que está acordado, ou imagine que acorda de manhã: o que vale é fazer o exercício, não o resultado.
- Tratar o momento presente como um sonho simbólico e interpretá-lo mostra outros modos de saber.
- Os sonhos podem ser lidos como dramas, nunca como diagramas, e a seriedade demais afasta a psique.

> **Nota do MPR:** Ruburt é Jane Roberts, a médium que canaliza Seth. Joseph é Robert Butts, marido dela.

> **Nota do MPR:** Os dois exercícios são das sessões 764 (p. 47) e 790 (p. 161). Seth diz que não indica o que procurar: o que importa é fazer.

A conversa

Sugerirei muitos exercícios ao longo deste livro. Alguns exigirão variações da consciência normal. Posso pedir que esqueçam os estímulos físicos, ou sugerir que os amplifiquem, mas em lugar nenhum estou dizendo que o seu modo de consciência é errado.

Ele é limitado, não por natureza, mas pelas suas próprias crenças e pela prática. Vocês não o levaram longe o bastante.

Numa noite qualquer, ao pegar no sono, tentem dizer a si mesmos que vão fingir estar acordados enquanto dormem. Sugiram que, em vez de adormecer, vocês entrarão em outro tipo de vigília. Tentem imaginar que estão acordados quando dormem. Em outras ocasiões, ao se deitar, acomodem-se, mas, ao adormecer, imaginem que estão acordando na manhã seguinte. Não direi o que procurar. O que importa é fazer esses exercícios, não os resultados nos termos habituais.

Eu disse que há tipos diferentes de conhecimento; também esses exercícios os porão em contato com um conhecimento de outro modo. Feitos ao longo de um período, eles abrirão modos alternativos de percepção, de maneira que vocês possam ver a sua experiência de mais de um ponto de vista. Isso significa que a própria experiência mudará de qualidade.

Às vezes, quando estiverem acordados e for conveniente, imaginem que a sua experiência presente do momento é um sonho, e altamente simbólico. Depois, tentem interpretá-la como tal. Quem são as pessoas? O que elas representam? Se essa experiência fosse um sonho, o que significaria? E em que tipo de vida desperta vocês acordariam de manhã?

As qualidades da consciência não podem ser elucidadas. Esses exercícios os porão em contato com outros tipos de saber e os familiarizarão com diferentes sensações de consciência que não são familiares. A sua consciência, então, terá uma sensação diferente à medida que os exercícios forem feitos.

Certas perguntas que vocês tenham feito podem ser respondidas nesse estado, mas não do modo que possam prever, nem vocês poderão necessariamente traduzir as respostas em termos conhecidos. Os diferentes modos de consciência com que espero familiarizá-los não são estranhos, contudo. São bastante nativos nos estados de sonho e estão sempre presentes, como alternativas, por baixo da consciência habitual.

[...]

As características da criatividade aparecem com mais clareza nas crianças. Criatividade implica entrega dentro de uma estrutura aceita por si mesma, e só por si mesma.

Se, nas horas de vigília, vocês inventarem de brincadeira um sonho para si e depois o interpretarem de brincadeira, sem se preocupar com implicações, mas por ele mesmo, tocarão sem querer a natureza do seu próprio sonhar noturno. Os seus sonhos regulares e os "fabricados" terão muito em comum, e o processo de fabricar sonhos os familiarizará com as alterações de consciência que, em maior grau, acontecem toda noite. É um excelente exercício. É particularmente benéfico para quem tem uma estrutura mental rígida demais.

O caráter brincalhão e criativo dos sonhos é muito subestimado na maioria dos estudos de sonhos. As crianças muitas vezes se assustam de propósito por meio de jogos, sabendo sempre a estrutura do jogo. O bicho-papão no jardim some com o som do sino da ceia. A criança volta ao universo seguro do chá com biscoitos. Os sonhos muitas vezes servem ao mesmo propósito. Medos são encontrados, mas o dia amanhece. O sonhador acorda

para o café da manhã. Os medos, afinal, são vistos como infundados. Isso não explica todos os sonhos desagradáveis, de modo algum, mas é um lembrete de que nem todos esses eventos são neuróticos ou indicam problemas físicos futuros.

Ruburt e Joseph têm um gatinho. Na sua grande exuberância física, ele persegue o próprio rabo, escala os móveis, se cansa, e a sua mente brinca exuberante consigo mesma de modo semelhante. Nos sonhos ele usa todas essas esplêndidas habilidades energéticas livremente, sem a necessidade de retorno físico, cautela ou questionamento. Ele busca realidades, dando origem a padrões psicológicos. Usa-se por inteiro na atividade mental do mesmo modo que o gatinho na brincadeira física.

Quando vocês tentam explorar a psique com seriedade mortal, ela sempre lhes escapa. Os seus sonhos podem ser interpretados como dramas, talvez, mas nunca como diagramas.

Não tentem trazer a "interpretação de sonhos", e gentilmente, agora, ao seu nível, mas tentem, de brincadeira, entrar naquela realidade com a imaginação e deixar que a sua consciência desperta se eleve a um tipo mais livre de interpretação de eventos, em que a energia não é limitada pelo espaço, pelo tempo ou por limitações.

Exercícios

Exercícios já revisados nos outros livros, de relaxamento e de imaginação guiada, que combinam com o trabalho dos sonhos. Os exercícios de sonho em si estão no capítulo "O que fazer".

Esfera de luz azul

BASHAR

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.

O Cristal Mestre

BASHAR

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.

Sinta a fonte de poder

SETH

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.

Use a hipnose natural

SETH

> **Nota do MPR:** Exercício do ponto de poder (sessão 657): por cinco minutos, concentre-se em que o seu ponto de poder é agora e dirija toda a atenção ao que você quer, sem pensar no que falta. Depois, esqueça.

> **Nota do MPR:** Seth fala de hábitos de pensamento que se podem mudar, não de culpa. O exercício não substitui tratamento médico.

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.

Um plano de quatro semanas

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

Semana 1, lembrar. Ao acordar, anote o que lembrar, mesmo um fragmento, e a primeira impressão. Antes de dormir, diga que quer lembrar. Leia "O que é sonhar".

Semana 2, entender. Para cada sonho anotado, pergunte o que você está fazendo na vida naquele dia. Leia "Lembrar e entender os sonhos".

Semana 3, relaxar. Uma meditação guiada do capítulo "Relaxamento e meditação" por dia, do jeito que acalmar você.

Semana 4, lucidez. Escolha um gatilho de sonho ou o objeto de alegria do Bashar e use todos os dias. Leia "O que fazer".