Compilação de exercícios de

Seth

e de Jane Roberts

Índice

ÍNDICE DO CONTEÚDO.....II

De “SETH FALA” (Seth Speaks).....1

MUDANDO O PASSADO EM SUA MENTE.....1
VIVENCIANDO O MOMENTO PRESENTE.....4
VIVENCIANDO A ALMA.....5
FNDICAÇÃO DE PONTOS DE COORDENADAS.....7
SEGUIR PENSAMENTOS E EMOÇÕES FORA DE SI MESMO.....8
PINTANDO SUA PAISAGEM MENTAL.....9
COMO ENXERGAR ATRAVÉS DE CONFIGURAÇÕES DE CAMUFLAGEM.....10

De “AS PRIMEIRAS SESSÕES”, LIVRO 1.....12

PROJEÇÃO ASTRAL, TÉCNICA 1.....12
PROJEÇÃO ASTRAL, TÉCNICA 2.....13
PROJEÇÃO ASTRAL, TÉCNICA 3.....15
MISTURA DE CONSCIÊNCIA DURANTE AS PROJEÇÕES.....16
DESCOBRINDO SUAS PRÓPRIAS RESPOSTAS E A CURA ESPIRITUAL.....18
EXPANSÃO DA CÁPSULA DE TECIDO E DO UNIVERSO.....19
EXPERIMENTAR UMA IDEIA INTUITIVAMENTE.....20
FEALIZAR O CENTRO DE SI MESMO.....21
FVISUALIZAÇÕES DE APRIMORAMENTO DE LEXIBILIDADE.....23
SIGA SONS IRRITANTES.....24
HEPARAR PROBLEMAS REPRIMIDOS.....26
PROJETAR A VITALIDADE UNIVERSAL NOS DOENTES.....28
PROJEÇÃO NO TEMPO.....29
SUBSTITUIÇÃO DE IMAGENS NEGATIVAS POR IMAGENS CONSTRUTIVAS.....30
REPROGRAMAR SUA AUTOESTIMA.....32
ASPECTOS SUTIS DA AÇÃO INSIGNIFICANTE.....33
SUGESTÕES PARA FACILITAR AS EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO.....34
SUSPENDER O JULGAMENTO CRÍTICO.....35

De “O INDIVÍDUO E A NATUREZA DOS EVENTOS EM MASSA”.....36

COMO SEGUE-SE QUÊNCIAS NEUROLÓGICAS NÃO RECONHECIDAS.....36
IDENTIFICAÇÃO DE MEMÓRIAS PASSADAS OU FUTURAS.....38
SENTINDO SEU SER MAIOR.....39
SEALIDADE INTERNA E EXTERNA.....41

De “A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL”.....43

ALTERAR UMA CRENÇA SUBSTITUINDO-A POR SEU OPOSTO.....43
BROGRAMAÇÃO DE SUA POSIÇÃO ALTERADA.....44
CREPRODUÇÃO DE MEMÓRIA ELULAR.....46
CMUDE SUAS CRENÇAS SOBRE SI MESMO.....47
CSUSPENDER VELHAS CRENÇAS E ACEITAR NOVAS.....49
CONCENTRE-SE EM SEU DESEJO.....51
DESCUBRA SUAS CRENÇAS CONSCIENTES - PARTE 1.....53
DESCUBRA SUAS CRENÇAS CONSCIENTES - PARTE 2.....55
DESCOBRINDO SEU PONTO DE PODER.....57
ENCONTRANDO SEU "TOM DE SENTIMENTO".....59
IMAGINE PARA ONDE VAI SUA RESPIRAÇÃO QUANDO ELA SAI DE SEU CORPO.....62
IMAGINE-SE COMO UMA PARTE DE UM UNIVERSO INVISÍVEL.....64

MOMO TORNAR PROEMINENTES SUAS HABILIDADES LATENTES....66
HIPNOSE NATURAL....67
REORGANIZE SUAS CRENÇAS COMO FARIA COM OS MÓVEIS....69
REJUVENESCIMENTO DE SEU CORPO, MENTE E ESPÍRITO....72

De “A NATUREZA DA PSIQUE”....74

AACORDAR ENQUANTO ESTIVER DORMINDO E DORMIR ENQUANTO ESTIVER ACORDADO....74
BONHECER A CONSCIÊNCIA DOS SONHOS....75
CONSTRUIR E INTERPRETAR UM SONHO USANDO ASSOCIAÇÃO LIVRE....76
EMPLIAR A PERSPECTIVA DE SEUS SONHOS....77
EXERCITAR SUA PERSPECTIVA ASTRAL....78
EXPERIENCIANDO A PERCEPÇÃO CELULAR....79
FETIRANDO SUA EXISTÊNCIA INTERIOR DO GÊNERO....81
FETIRANDO SUA EXISTÊNCIA INTERIOR DO ESPAÇO....82
FETIRANDO SUA EXISTÊNCIA INTERIOR DO TEMPO....84
OSERVAR PROCESSOS EMOCIONAIS E ASSOCIATIVOS....85
SENSANDO O MOVIMENTO DA PSIQUE....87

De “A REALIDADE DESCONHECIDA” VOLUME 1....88

DISCOBRIR OUTROS CAMINHOS PROVÁVEIS PARA SUA VIDA....88
EEXAMINE COMO EVENTOS PROVÁVEIS CRIAM A HUMANIDADE'EXPERIÊNCIA DA HUMANIDADE....89
FOCALIZAR SUA CONSCIÊNCIA EM OUTRAS DIREÇÕES....90
GLIMINAR VARIAÇÕES PROVÁVEIS DE EVENTOS PASSADOS....91
IMAGINE O TEMPO COMO O ESPAÇO....92
SEGER O TEMPO COMO UM OBJETO....94
SENSAR OUTRAS PROBABILIDADES A PARTIR DE UMA FOTOGRAFIA SUA....96

De “A REALIDADE DESCONHECIDA” VOLUME 2....97

BEINICIAR A PADRONIZAÇÃO AUTOMÁTICA DA LINGUAGEM....97
EXPANDIR O ALCANCE DE SUA PERCEPÇÃO CONSCIENTE....98
EXPANDINDO O ESPAÇO DOS SONHOS....100
EXPANDIR O TEMPO DOS SONHOS....102
EXPERIMENTAR O FOCO TOTAL NA REALIDADE FÍSICA....103
REGISTRE SEUS PENSAMENTOS SOBRE AÇÕES PROVÁVEIS POR UM DIA....106
SEPARE DE SUA PRÓPRIA VISÃO DE MUNDO....108
SETIRANDO SEU MELHOR FOCO....110

De “O CAMINHO PARA A SAÚDE”....112

FOLTAR PARA LONGE DE SUAS PREOCUPAÇÕES....112
JOGOS DE SAÚDE PARA CRIANÇAS....113
MAGICAMENTE NEUTRALIZANDO CÉLULAS CANCERÍGENAS....115
MLIMPEZA MENTAL DE SEU CORPO....117
RALIVIAR A RAIVA OU OUTRAS EMOÇÕES REPRIMIDAS....118
SREPRESENTAÇÃO SIMBÓLICA DA MENTE INTERIOR....120

De Seth Speaks

Mudando o passado em sua mente

Entretanto, um evento pode ser realizado por mais de um provável eu e você se assemelhará mais a alguns prováveis eus do que a outros. Como você está envolvido em uma gestalt psicológica intrincada como essa, e como as conexões mencionadas anteriormente existem, você pode se valer, até certo ponto, das habilidades e dos conhecimentos possuídos por essas outras partes prováveis de sua personalidade.

As conexões permitem "vazamentos" bastante constantes. No entanto, quando estiver ciente do provável sistema, você também aprenderá a ficar alerta para o que chamarei aqui de "impulsos intrusivos benignos". Esses impulsos parecem estar desconectados de seus próprios interesses ou atividades atuais; intrusivos porque chegam rapidamente à consciência, com uma sensação de estranheza, como se não fossem seus. Esses impulsos muitas vezes podem oferecer pistas de vários tipos. Você pode não saber absolutamente nada sobre música, por exemplo, e, em uma tarde, no meio de uma atividade mundana, sentir um impulso repentino de comprar um violino.

Esse impulso pode ser uma indicação de que outra parte provável de sua identidade é dotada desse instrumento. Não estou dizendo para você sair correndo e comprar um, mas você poderia, no entanto, agir de acordo com esse impulso na medida do razoavelmente possível - alugar um violino, simplesmente familiarizar-se com o concerto de violino etc.

Você aprenderia o instrumento muito mais rápido, veja bem, se o impulso tivesse origem em um provável eu. É uma política muito ruim insistir negativamente em aspectos desagradáveis do passado que você conhece, porque algumas partes do eu provável ainda podem estar envolvidas nesse passado. A concentração pode permitir um maior vazamento e identificação adversa, porque essa parte será um antecedente que você terá em comum com qualquer eu provável que tenha surgido dessa fonte específica.

Ficar pensando na possibilidade de doença ou desastre é uma política igualmente ruim, pois você cria teias negativas de probabilidades que não precisam ocorrer. Teoricamente, você pode alterar seu próprio passado da forma como o conheceu, pois o tempo não é algo mais divorciado de você do que as probabilidades.

O passado existiu de várias maneiras. Você vivenciou apenas um provável passado. Ao mudar esse passado em sua mente, agora, em seu presente, você pode mudar não apenas a natureza dele, mas também seu efeito, e não apenas sobre você, mas sobre os outros.

Imagine que aconteceu um evento específico que o perturbou muito. Em sua mente, imagine que ele não foi simplesmente eliminado, mas substituído por outro evento de natureza mais benéfica. Agora, isso deve ser feito com grande vivacidade e validade emocional, e muitas vezes. Não se trata de um autoengano. O evento que você escolher será automaticamente um evento provável, que de fato aconteceu, embora não seja o evento que você escolheu perceber em seu passado provável.

Telepaticamente, se o processo for feito corretamente, sua ideia também afetará todas as pessoas que estavam conectadas ao evento original, embora elas possam optar por rejeitar ou aceitar sua versão.

Este não é um livro sobre técnicas, portanto, não vou me aprofundar nesse método específico, mas apenas mencioná-lo aqui. Lembre-se, no entanto, de que, da maneira mais legítima, muitos eventos que não são percebidos ou vivenciados fisicamente são tão válidos quanto os que são, e são tão reais dentro de seu próprio ambiente psicológico invisível.

Existem, então, em seus termos, eventos futuros prováveis ilimitados para os quais você está agora preparando o terreno. A natureza dos pensamentos e sentimentos que você origina e aqueles que habitualmente ou caracteristicamente recebe estabelecem um padrão, de modo que você escolherá, entre esses futuros prováveis, os eventos que se tornarão fisicamente sua experiência.

Como há sangramentos e interconexões, é possível sintonizar-se com um "evento futuro", digamos, de natureza infeliz, um evento para o qual você está se dirigindo se continuar em seu curso atual. Um sonho sobre isso, por exemplo, pode assustá-lo tanto que você evita o evento e não o vivencia. Se for o caso, esse sonho é uma mensagem de um provável eu que vivenciou o evento.

Assim como uma criança pode, em um sonho, receber tais comunicações de um provável eu futuro, de tal natureza que sua vida muda completamente. Toda a identidade está sendo agora. Todas as divisões são meramente ilusórias, de modo que um provável eu pode estender a mão para outro e, por meio dessas comunicações internas, os vários prováveis eus, em seus termos, começam a entender a natureza de sua identidade.

Seth acrescenta mais informações sobre esse exercício em "O indivíduo e a natureza dos eventos de massa
Agora: Em certos termos, o passado, o presente e o futuro [de sua vida atual] estão todos comprimidos em um determinado momento de sua experiência.

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

Esse exercício não é um método teórico, esotérico e impraticável, mas uma maneira muito precisa, volátil e dinâmica de ajudar o eu atual, acalmando os medos de um eu passado. Esse eu passado também não é hipotético, mas ainda existe, capaz de ser alcançado e de mudar suas reações. Você não precisa de uma máquina do tempo para alterar o passado ou o futuro.

Essa técnica é muito valiosa. As memórias não só não estão "mortas", como também estão sempre mudando. Muitas se alteram quase que completamente sem que você perceba. Em seus romances de aprendiz (não publicados), Ruburt (Jane) fez duas ou três versões de um episódio com um padre que conheceu em sua juventude. Cada versão, no momento em que ele a escreveu, representava sua memória honesta do evento. Os fatos eram mais ou menos os mesmos, mas todo o significado e a interpretação de cada versão diferiam tão drasticamente que essas diferenças superavam em muito as semelhanças.
Como o episódio foi usado em duas ou três ocasiões diferentes, Ruburt pôde ver como essa memória mudou. Na maioria dos casos, entretanto, as pessoas não sabem que a memória muda dessa forma ou que os eventos que elas acham que lembram são tão diferentes.

A questão é que os eventos passados crescem. Eles não estão concluídos. Com isso em mente, você pode ver que as vidas futuras são muito difíceis de explicar a partir de sua estrutura. Uma vida concluída em seus termos não é mais concluída ou terminada do que qualquer outro evento. Há simplesmente um ponto de corte em seu foco a partir de sua estrutura, mas ele é tão artificial quanto, basicamente, a perspectiva aplicada à pintura.
Não é que o eu interior não esteja ciente de tudo isso, mas sim que ele já escolheu uma estrutura, ou um determinado quadro de existência, que enfatiza certos tipos de experiência em detrimento de outros.

Sessão 806, p.59
Sessão 566, página 232

Vivenciando o momento presente

Somente olhando calmamente para dentro do eu que você conhece é que sua própria realidade pode ser vivenciada, com as conexões que existem entre o eu presente ou imediato e a identidade interna que é multidimensional.

Deve haver uma disposição, uma aquiescência, um desejo. Se você não dedicar tempo para examinar seus próprios estados subjetivos, então não poderá reclamar se muitas respostas parecerem lhe escapar. Você não pode jogar o ônus da prova sobre outra pessoa ou esperar que um homem ou professor prove a você a validade de sua própria existência. Esse procedimento certamente o levará a uma armadilha subjetiva após a outra.

Enquanto você está lendo este livro, as portas internas estão abertas. Você só precisa vivenciar o momento como o conhece da forma mais completa possível - como ele existe fisicamente dentro da sala ou fora, nas ruas da cidade em que você vive. Imagine a experiência presente em um momento do tempo em todo o mundo e, em seguida, tente apreciar a sua própria experiência subjetiva que existe no momento e, ainda assim, escapa a ele - e isso multiplicado por cada indivíduo vivo.

Esse exercício, por si só, abrirá suas percepções, aumentará sua consciência e expandirá automaticamente sua apreciação de sua própria natureza.

O "você" que é capaz de tal expansão deve ser uma personalidade muito mais criativa e multidimensional do que você imaginava anteriormente. Muitos dos pequenos exercícios sugeridos anteriormente no livro também o ajudarão a se familiarizar com sua própria realidade, proporcionarão a você uma experiência direta com a natureza de sua própria alma ou entidade e o colocarão em contato com as partes de seu ser das quais sua própria vitalidade se origina. Você pode ou não ter seus próprios encontros com eus de reencarnações passadas ou eus prováveis. Vocês podem ou não se flagrar no ato de mudar de nível de consciência. No entanto, certamente a maioria dos meus leitores terá sucesso com alguns dos exercícios sugeridos. Eles não são difíceis e estão ao alcance de todos. Cada leitor, no entanto, deve, de uma forma ou de outra, sentir sua própria vitalidade de uma maneira totalmente nova para ele e encontrar avenidas de expansão se abrindo dentro de si mesmo, das quais ele não tinha conhecimento anteriormente. A própria natureza deste livro, o método de sua criação e entrega, por si só, devem indicar claramente o fato de que a personalidade humana tem muito mais habilidades do que as que normalmente lhe são atribuídas.

Sessão 591, página 365

Vivenciando a alma

Portanto, você pode descobrir o que é a alma agora. Ela não é algo que o aguarda na morte, nem é algo que você deve salvar ou resgatar, e também é algo que você não pode perder. O termo "perder ou salvar sua alma" foi grosseiramente mal interpretado e distorcido, pois ela é a parte de você que é de fato indestrutível. Abordaremos esse assunto específico em uma parte do livro que trata de religião e do conceito de Deus.

Sua própria personalidade, como você a conhece, aquela parte de você que considera mais preciosa, mais exclusiva, também nunca será destruída ou perdida. Ela é uma parte da alma. Ela não será engolida pela alma, nem apagada por ela, nem subjugada por ela; por outro lado, jamais poderá ser separada. No entanto, é apenas um aspecto de sua alma. Sua individualidade, seja qual for a maneira que queira pensar sobre ela, continua a existir em seus termos.

Ela continua a crescer e a se desenvolver, mas seu crescimento e desenvolvimento dependem muito de sua percepção de que, embora seja distinta e individual, também é apenas uma manifestação da alma. Na medida em que se dá conta disso, aprende a desenvolver sua criatividade e a usar as habilidades que lhe são inerentes.

Agora, infelizmente, seria muito mais fácil simplesmente dizer que sua individualidade continua a existir e deixar para lá. Embora isso seja uma parábola bastante razoável, ela já foi contada dessa maneira antes, e há perigos na simplicidade da história. A verdade é que a personalidade que você é agora e a personalidade que você foi e será - nos termos em que você entende o tempo - todas essas personalidades são manifestações da alma, da sua alma.

Portanto, a sua alma - a alma que você é - a alma da qual você faz parte - é um fenômeno muito mais criativo e milagroso do que você supunha anteriormente. E quando isso não é claramente compreendido, e quando o conceito é diluído para simplificar, como mencionado anteriormente, a intensa vitalidade da alma nunca pode ser compreendida. Sua alma, portanto, possui a sabedoria, as informações e o conhecimento que fazem parte da experiência de todas essas outras personalidades; e vocês têm acesso a essas informações, mas somente se perceberem a verdadeira natureza de sua realidade. Permitam-me enfatizar novamente que essas personalidades existem independentemente dentro da alma e são parte dela, e cada uma delas é livre para criar e se desenvolver.

No entanto, há uma comunicação interna, e o conhecimento de uma delas está disponível para todos - não após a morte física, mas agora, em seu momento presente. Agora, a alma em si, como mencionado anteriormente, não é estática. Ela cresce e se desenvolve mesmo por meio da experiência das personalidades que a compõem, e é, para simplificar, mais do que a soma de suas partes.

Agora, não há sistemas fechados na realidade. Em seu sistema físico, a natureza de suas percepções limita sua ideia de realidade até certo ponto, porque você decide propositalmente se concentrar em um determinado "local". Mas, basicamente falando, a consciência nunca pode ser um sistema fechado, e todas as barreiras dessa natureza são ilusão. Portanto, a alma em si

não é um sistema fechado. No entanto, quando você considera a alma, geralmente pensa nela sob esse prisma - imutável, psíquica ou

cidadela espiritual. Mas as cidadelas não apenas mantêm os invasores afastados, mas também impedem a expansão e o desenvolvimento.

Há muitos assuntos aqui que são muito difíceis de expressar em palavras, pois vocês têm tanto medo de seu senso de identidade que resistem à ideia de que a alma, por exemplo, é um sistema espiritual aberto, uma usina de criatividade que dispara em todas as direções - e, no entanto, esse é realmente o caso.

Digo-lhes isso e, ao mesmo tempo, lembro-lhes que sua personalidade atual nunca se perde. Agora, outra palavra para a alma é entidade. Veja que não é uma questão simples dar a você uma definição de alma ou entidade, pois mesmo para ter um vislumbre em termos lógicos, você teria que entendê-la em termos espirituais, psíquicos e eletromagnéticos, e entender também a natureza básica da consciência e da ação. Mas você pode descobrir intuitivamente a natureza da alma ou entidade e, em muitos aspectos, o conhecimento intuitivo é superior a qualquer outro tipo.

Um pré-requisito para essa compreensão intuitiva da alma é o desejo de alcançá-la. Se o desejo for forte o suficiente, você será automaticamente levado a experiências que resultarão em um conhecimento subjetivo vívido e inconfundível. Existem métodos que lhe permitirão fazer isso, e eu lhe darei alguns no final deste livro. Por enquanto, aqui está um exercício bastante eficaz e simples.

Feche os olhos e, depois de ter lido este capítulo até este ponto, tente sentir dentro de si a fonte de energia da qual provêm sua própria respiração e forças vitais. Alguns de vocês farão isso com sucesso na primeira tentativa. Outros podem demorar mais. Quando sentir dentro de si essa fonte, tente sentir esse poder fluir para fora em todo o seu ser físico, nas pontas dos dedos das mãos e dos pés, nos poros do corpo, em todas as direções, tendo você mesmo como centro. Imagine os raios não diminuindo, alcançando então a folhagem e as nuvens acima, o centro da Terra abaixo, estendendo-se até os confins do universo.

Não pretendo que esse seja um exercício meramente simbólico, pois, embora possa começar com a imaginação, ele se baseia em fatos, e as emanações de sua consciência e a criatividade de sua alma de fato alcançam o exterior dessa maneira. O exercício lhe dará uma ideia da verdadeira natureza, criatividade e vitalidade da alma da qual você pode extrair sua própria energia e da qual você é uma porção individual e única.

Sessão 527, página 77

Localização de pontos de coordenadas

Na Atlântida, havia aqueles que utilizavam esse conhecimento, acelerando certos pensamentos por meio da concentração, enfatizando certos sentimentos de modo a enviá-los por meio desses pontos de coordenação. Assim, foi alcançada grande estabilidade no que diz respeito a estradas, edifícios e coisas do gênero. Esses projetos eram realizados com grande consideração por sua posição entre os vários pontos de coordenação.

Esse efeito de bolsão de espaço pode ser percebido em certos estados de transe. Isso pode ser comparado quase a um enchimento de ar.

Agora, sente-se em silêncio com os olhos fechados e tente verificar a proximidade direcional dos pontos de coordenação principais ou subordinados.
Aqui estão alguns auxílios para ajudá-lo.

Com a intenção em mente, você perceberá que sua visão interior se inclina para uma determinada direção da sala, e até mesmo seus pensamentos parecerão seguir na mesma direção. Uma linha imaginária o ajudará a identificar corretamente o lugar, em qualquer local, mais próximo de qualquer ponto de coordenação.
Imagine uma linha desenhada a partir do ponto de sua visão interna, vindo do olho interno que você parece estar usando, para fora. Deixe que ela seja unida a uma linha imaginária do topo de seu crânio, seguindo a mesma direção em que seus pensamentos parecem fluir.

Você tem uma linha imaginária, então, nesse caso, daqui e daqui. Há um ângulo e, em seguida, as duas linhas se unem. Elas apontarão infalivelmente para a direção mais próxima de um ponto de coordenação.

Sessão 593, página 380

Seguir pensamentos e emoções fora de si mesmo

O que acontece com um pensamento quando ele deixa sua mente consciente? Ele não desaparece simplesmente. Você pode aprender a segui-lo, mas geralmente tem medo de desviar sua atenção do foco intenso dele na existência tridimensional. Portanto, parece que o pensamento desaparece. Parece também que sua subjetividade tem uma qualidade misteriosa e desconhecida, e que até mesmo sua vida mental tem uma espécie de ponto de queda insidioso, um penhasco subjetivo sobre o qual os pensamentos e as memórias caem, desaparecendo no nada. Portanto, para se proteger, para evitar que sua subjetividade se desvie, você ergue várias barreiras psicológicas no que supõe serem os pontos de perigo. Em vez disso, veja bem, você pode seguir esses pensamentos e emoções simplesmente percebendo que sua própria realidade continua em outra direção, além daquela com a qual você se identifica principalmente. Pois esses pensamentos e emoções que deixaram sua mente consciente o levarão a outros ambientes.

Essas aberturas subjetivas pelas quais os pensamentos parecem desaparecer são, na verdade, como dobras psíquicas, conectando o eu que você conhece a outros universos de experiência - realidades em que os símbolos ganham vida e os pensamentos não têm seu potencial negado.

Há comunicação entre essas outras realidades e a sua própria em seus estados de sonho e uma interação constante entre os dois sistemas. Se houver algum ponto em que sua própria consciência pareça escapar ou escapar de você, ou se houver algum ponto em que sua consciência pareça terminar, então esses são os pontos em que vocês mesmos estabeleceram barreiras psicológicas e psíquicas, e essas são precisamente as áreas que devem ser exploradas. Caso contrário, você se sentirá como se sua consciência estivesse encerrada em seu crânio, imóvel e constrangida, e cada pensamento perdido ou memória esquecida, pelo menos simbolicamente, parecerá uma pequena morte. E esse não é o caso.

Sessão 520, páginas 42-43

Pintando sua paisagem mental

Com mais prática, o conteúdo de sua própria mente se tornará tão prontamente disponível. Você verá seus pensamentos tão claramente quanto seus órgãos internos. Nesse caso, você poderá percebê-los simbolicamente por meio de símbolos que reconhecerá, vendo pensamentos confusos, por exemplo, como ervas daninhas, que você pode simplesmente descartar.

Você pode solicitar que o conteúdo do pensamento de sua mente seja traduzido em uma imagem intensa, representando simbolicamente os pensamentos individuais e a paisagem mental geral, depois retire o que não lhe agrada e substitua-o por imagens mais positivas. Isso não significa que essa paisagem interna deva estar sempre completamente ensolarada, mas sim que deve estar bem equilibrada.

Uma paisagem interna sombria e em grande parte preocupante deve alertá-lo, para que você comece imediatamente a mudá-la. Nenhuma dessas realizações está além do alcance de meus leitores, embora qualquer pessoa possa achar uma determinada façanha mais difícil do que outra. Você também deve perceber que estou falando em termos práticos. Você pode corrigir uma condição física, por exemplo, da maneira que acabei de mencionar. Nesse caso, porém, ao examinar a paisagem interna dos pensamentos, você encontrará a fonte que inicialmente causou a doença física.

Os sentimentos podem ser examinados da mesma forma. Eles terão uma aparência diferente, com muito mais mobilidade. Os pensamentos, por exemplo, podem aparecer como estruturas fixas, como flores ou árvores, casas ou paisagens. Os sentimentos aparecerão com mais frequência na mobilidade mutável da água, do vento, do clima, do céu e da mudança de cor. Qualquer doença física, portanto, pode ser percebida nesse estado olhando-se para dentro do corpo e descobrindo-a; então, ao mudar o que vê, você pode se descobrir entrando em seu corpo ou no de outra pessoa como uma miniatura muito pequena, ou como um ponto de luz, ou simplesmente sem qualquer substância, mas consciente do ambiente interno do corpo.

Então, você muda o que precisa ser mudado da maneira que lhe ocorrer - direcionando a energia do corpo para essa direção, entrando na carne e juntando certas partes que precisam desse ajuste, manipulando áreas da coluna vertebral. Então, a partir dessa plataforma adjacente de consciência A-1, você percebe os padrões de pensamento mental de si mesmo ou da outra pessoa da maneira que achar mais característica.

Você pode perceber os padrões de pensamento como frases ou palavras que piscam rapidamente e que geralmente são vistas em sua mente ou na mente do outro, ou como letras pretas que formam palavras. Ou você pode ouvir as palavras e os pensamentos sendo expressos, ou pode ver a "paisagem" mencionada anteriormente, na qual os pensamentos se formam simbolicamente em uma imagem.

Isso lhe mostrará como os pensamentos provocaram a doença física e quais estavam envolvidos. A mesma coisa deve ser feita com o padrão de sentimento. Isso pode ser percebido como explosões de cores escuras ou claras em movimento, ou simplesmente uma emoção

específica de grande força pode ser sentida. Se for muito forte, uma emoção pode ser sentida de várias formas. Tanto no caso dos pensamentos quanto das emoções, com grande confiança você retira aqueles que estão relacionados à doença. Dessa forma, você fez ajustes em três níveis. Sessão 574

Como enxergar através de configurações de camuflagem

Como todos vocês contribuíram para a formação desse ambiente físico e, como vocês mesmos estão inseridos em uma forma física, usando os sentidos físicos, vocês só perceberão esse ambiente fantástico. A realidade que existe tanto dentro quanto fora dele lhe escapará. Entretanto, nem mesmo o ator é totalmente tridimensional. Ele é parte de um eu multidimensional.

Dentro dele há métodos de percepção que lhe permitem ver através dos cenários de camuflagem, ver além do palco. Ele usa esses sentidos internos constantemente, embora a parte do ator esteja tão concentrada na peça que isso lhe escapa. De uma maneira geral, os sentidos físicos de fato formam a realidade física que eles parecem apenas perceber. Eles próprios fazem parte da camuflagem, mas são como lentes sobre suas percepções internas naturais que o forçam a "ver" um campo de atividade disponível como matéria física; portanto, pode-se confiar neles para lhe dizer o que está acontecendo de maneira superficial. Você pode saber a posição dos outros atores, por exemplo, ou o tempo pelo relógio, mas esses sentidos físicos não lhe dirão que o tempo é em si uma camuflagem, ou que a consciência forma os outros atores, ou que realidades que você não pode ver existem além da matéria física que é tão aparente.

No entanto, você pode, usando seus sentidos internos, perceber a realidade como ela existe, independentemente da peça e do seu papel nela. Para fazer isso, é claro, você deve, pelo menos momentaneamente, desviar sua atenção da atividade constante que está ocorrendo - desligar os sentidos físicos, por assim dizer - e voltar sua atenção para os eventos que lhe escaparam anteriormente.

De fato, altamente simplificado, o efeito seria algo como trocar um par de óculos por outro, pois os sentidos físicos são tão artificiais, basicamente falando, para o eu interior, quanto um par de óculos ou um aparelho auditivo é para o eu físico. Os sentidos internos, portanto, raramente são usados de forma totalmente consciente.

Você ficaria mais do que desorientado, por exemplo, mas bastante aterrorizado, se entre um momento e outro seu ambiente familiar, tal como você o conhecia, desaparecesse para ser substituído por outros conjuntos de dados que você não estava pronto para entender, pois muitas informações dos sentidos internos precisam ser traduzidas em termos que você possa compreender. Em outras palavras, essas informações precisam, de alguma forma, fazer sentido para vocês como seres tridimensionais.

Seu conjunto particular de camuflagens não é o único, veja bem. Outras realidades têm sistemas totalmente diferentes, mas todas as personalidades têm sentidos internos que são atributos da consciência e, por meio desses sentidos internos, são mantidas comunicações sobre as quais o eu normalmente consciente sabe pouco. Parte de meu objetivo é tornar conhecidas algumas dessas comunicações.

A alma ou entidade, portanto, não é o eu que está lendo este livro. Seu ambiente não é simplesmente o mundo ao seu redor como você o conhece, mas também consiste em ambientes de vidas passadas nos quais você não está se concentrando agora. Seu ambiente

real é composto por seus pensamentos e emoções, pois a partir deles você forma não apenas esta realidade, mas cada realidade da qual participa.

Seu ambiente real é inocente do espaço e do tempo como você os conhece. Em seu ambiente real, não há necessidade de palavras, pois a comunicação é instantânea. Em seu ambiente real, você forma o mundo físico que conhece.

Os sentidos internos lhes permitirão perceber a realidade que é independente da forma física. Portanto, peço a todos que abandonem momentaneamente seus papéis e experimentem este simples exercício.
Agora, finja que está em um palco iluminado, sendo o palco a sala em que você está sentado. Feche os olhos e finja que as luzes se apagaram, que o cenário desapareceu e que você está sozinho.

Tudo está escuro. Fique quieto. Imagine, da forma mais vívida possível, a existência de sentidos internos. Por enquanto, finja que eles correspondem aos seus sentidos físicos. Limpe de sua mente todos os pensamentos e preocupações. Seja receptivo. Ouça com muita atenção, não os sons físicos, mas os sons que chegam por meio dos sentidos internos.

As imagens podem começar a aparecer. Aceite-as como visões tão válidas quanto as que você vê fisicamente. Finja que existe um mundo interior e que ele lhe será revelado à medida que você aprender a percebê-lo com esses sentidos internos.

Finja que esteve cego para este mundo durante toda a sua vida e que agora está lentamente ganhando visão dentro dele. Não julgue todo o mundo interior pelas imagens desarticuladas que você pode perceber no início, nem pelos sons que você pode ouvir no início, pois você ainda estará usando seus sentidos internos de forma bastante imperfeita.

Faça esse exercício simples por alguns momentos antes de dormir ou no estado de repouso. Ele também pode ser feito mesmo em meio a uma tarefa comum que não tome toda a sua atenção. Você simplesmente aprenderá a se concentrar em uma nova dimensão de consciência, tirando fotos rápidas, por assim dizer, em um ambiente estranho. Lembre-se de que estará percebendo apenas fragmentos. Simplesmente aceite-os, mas não tente fazer nenhum julgamento ou interpretação geral neste estágio.

Para começar, dez minutos por dia são suficientes. Agora, as informações contidas neste livro estão sendo direcionadas, até certo ponto, por meio dos sentidos internos da mulher que está em transe enquanto escrevo. Esse esforço é o resultado de uma precisão interior altamente organizada e de treinamento. Ruburt não poderia receber as informações de mim; elas não poderiam ser traduzidas nem interpretadas enquanto ela estivesse concentrada intensamente no ambiente físico. Portanto, os sentidos internos são canais que fornecem comunicação entre várias dimensões da existência. No entanto, mesmo aqui, as informações devem ser distorcidas até certo ponto à medida que são traduzidas para termos físicos. Caso contrário, ela não seria percebida de forma alguma.

Sessão 522, página 56

De “As Primeiras Sessões”, Livro 1

Projeção astral, técnica 1

Estas são minhas instruções. Você pode considerar esta sua primeira lição. Passaremos por etapas fáceis, pois não queremos que você fique entre uma coisa e outra. Você pode induzir um transe mediúnico da maneira que preferir. Às vezes, isso será espontâneo, como você sabe. Para obter melhores resultados no início, é bom fazer uma tentativa de projeção quando você já estiver fisicamente sonolento, mas de forma agradável.
Quando tiver induzido o estado de transe, comece a examinar seus próprios sentimentos subjetivos até encontrar o reconhecimento do eu interior.

Isso envolve o reconhecimento de si mesmo como distinto das fibras carnais nas quais você reside. Em seguida, comece a imaginar esse eu interior subindo para cima. Mesmo nesse ponto, você deve sentir uma sensação interna de movimento. Esse movimento pode ser de um lado para o outro, enquanto você se sacode suavemente, por assim dizer.

Pode ser uma corrida para cima. Qualquer que seja o movimento que você experimente, haverá um momento em que você sentirá a si mesmo, sua identidade e consciência, definitivamente se retirando do organismo físico. No entanto, antes de tentar a projeção, deve ser dada a sugestão de que o organismo físico estará bem protegido e confortável. Agora, quando você sentir a consciência se afastando, há duas coisas que você pode fazer. Sugiro o primeiro passo que darei a você em vez do segundo. O primeiro passo é o seguinte. Esqueça o corpo físico ou o que você deve fazer com ele. Faça sua vontade em um movimento rápido. Não há necessidade de experimentar as alucinações de voz mencionadas pelo autor, Fox. Se a projeção for bem-sucedida, você perderá instantaneamente o contato consciente com o corpo físico. Você simplesmente não estará nele.
Agora, sua consciência não estará nela, mas ela não está sem vida. Sua manutenção está sendo controlada pela consciência das células e órgãos individuais dos quais falamos. Eu lhe darei métodos alternativos de projeção, mas agora vou me preocupar com o que você pode esperar nos poucos momentos após deixar o corpo físico.
Sessão 265, página 210

Projeção astral, técnica 2

Sua consciência desperta só participa de projeções, em geral, quando você está em um período de alta vitalidade e saúde excepcional.

Ocasionalmente, a consciência desperta participa de outros períodos, geralmente muito deprimidos. Mas, de modo geral, é necessária alta energia para manter a estabilidade geral e para que o ego não fique sobrecarregado. Essas projeções conscientes são automaticamente espaçadas. Dessa forma, há pouco risco de surgirem problemas.

O mesmo acontece com a retenção consciente dos sonhos em geral. Você está de fato exercitando o que equivale a uma habilidade adicional. Está aprendendo a manipular em outras dimensões da consciência. Portanto, são usados controles automáticos. Você prossegue à medida que suas habilidades e seu controle se desenvolvem.

A sugestão dada antes de dormir aumentará muito suas chances de projeções conscientes do estado de sonho. Basicamente, não é necessário que você perceba algum pequeno detalhe incongruente para perceber que está sonhando. Entretanto, há um bom método a ser usado. A sugestão "Perceberei enquanto estiver sonhando que estou sonhando" também pode ser usada como outro método, ou ambos podem ser utilizados juntos.

Em seu estágio, é claro que é mais fácil se a separação real da consciência do corpo físico ocorrer sem que você perceba. Entretanto, a experiência em si é um excelente treinamento. Eu lhe disse que essas projeções podem levá-lo a diferentes sistemas. No início, talvez você esteja mais seguro nas projeções que envolvem sua própria realidade.

Não há nenhum grande perigo, apenas o fato de que você pode cometer erros. A posição norte-sul é muito benéfica. Pode ser benéfico se você se concentrar, antes de dormir, em uma projeção simples que envolva sair do corpo, caminhar até este cômodo, por exemplo, (a sala de estar) ou talvez dar uma volta no quarteirão.

Ao adormecer, por exemplo, imagine que está no seu quintal, em outro cômodo do seu apartamento ou na frente da casa. No entanto, quando esse método for eficaz, você não estará conscientemente ciente da separação real. Neste momento, não sugiro que você ou Ruburt tentem entrar em contato comigo durante qualquer projeção. Mais tarde, quando você tiver mais treinamento.

Se, por acaso, você entrar no meu território (sorriso, olhos abertos), eu saberei disso e o procurarei. Sempre que você se encontrar em uma situação de sonho potencialmente perigosa durante uma projeção, encerre imediatamente o sonho. Em seguida, você retornará a um estado normal de consciência.

Agora. O Sr. Fox está muito correto. Quando souber que está em uma projeção, não se sinta tentado a interferir. Existem forças que você ainda não compreende. Você perceberá que essas projeções se tornam mais vívidas. Devo repetir que elas são bastante válidas. Não são alucinações.

As projeções conscientes não ocorrem com nenhuma frequência em uma grande porcentagem da humanidade. Observe que agora falo apenas de projeções nas quais você está consciente de si mesmo. As razões são um tanto óbvias. As projeções conscientes dependem de habilidades e controle. Além disso, essa capacidade e esse controle pressupõem uma personalidade bastante disciplinada. Caso contrário, teríamos explosões de agressões repentinamente liberadas em sistemas aos quais elas não pertencem.

É bem possível encontrar personalidades da sobrevivência, por acaso, durante essas projeções. Isso não acontece com frequência, porque muitas outras questões são necessárias. É claro que também é possível entrar em seu próprio futuro. - Isso ocorre regularmente, embora nem sempre com consciência. As projeções para o passado também são frequentes.

Devido a alguns assuntos que ainda não discutimos, pelo menos profundamente, é possível conhecer sua própria projeção. Você é responsável pelos atos cometidos durante as projeções, é claro, e eles alteram a personalidade como qualquer outro ato. Se você tiver bom senso, poderá obter informações sobre o futuro estudando o ambiente de sua projeção, se por algum motivo achar que ele está à sua frente no tempo.

Algumas dessas coisas são extremamente complicadas. Você pode, por exemplo, pedir antes de dormir que se projete em seu próprio futuro para ver o que acontece lá. Isso é bastante legítimo, se você estiver disposto a aceitar os resultados de suas projeções. Pois o que você vê influenciará o que você faz no presente. É claro que você estará projetando no futuro provável, conforme ele existe para você neste momento.

O próprio ato de projetar alterará essas probabilidades. No entanto, não estou dizendo que esse ambiente futuro não seja real. Ele é tão real quanto seu presente.

Sessão 277, página 305

Projeção astral, técnica 3

...ele fez isso e eu recomendo fortemente esse método para vocês dois. Quando você acordar, ou parecer acordar no meio da noite, tente simplesmente sair do corpo físico. Tente simplesmente sair da cama e ir para outro cômodo, enquanto o corpo físico permanece onde está.

Se você mantiver isso em mente, de modo geral, será capaz de fazer isso em pouco tempo. É uma maneira agradável e fácil de conseguir uma projeção e, com alguma experiência, você descobrirá que pode manter um bom controle, sair do seu apartamento e ir para fora. Você pode então tentar a locomoção normal ou a levitação.

Há pouco esforço com esse método, e ele traz benefícios de vários pontos de vista. Basta manter o método em mente para que você esteja atento às circunstâncias iniciais favoráveis. Você pode estar meio acordado. Pode estar em um falso despertar. O método funcionará em ambos os casos. Ele oferece boas possibilidades em outra direção: você pode, se quiser, olhar para trás, para o seu próprio corpo.

Entretanto, você deve querer fazer isso. Muitas vezes você não quer ver o corpo por si só, por assim dizer, e por isso escolhe métodos que tornam isso mais difícil. Apenas este exercício aguçará muito o seu controle. É um ABC que você vê.

A experiência será muito menos surpreendente para o ego do que uma projeção abrupta, e a natureza comum das atividades, como caminhar até a sala ao lado, por exemplo, será tranquilizadora. Você estará mais calmo e em seu próprio ambiente. É claro que Ruburt estava fora de seu corpo quando viu a Srta. Callahan, que estava na mesma condição.

Sessão 298, página 143

Mistura de consciência durante as projeções

Os eus individuais manterão sua identidade. Eles serão capazes de participar em um alto nível de consciência com o todo do qual fazem parte. O todo é muito mais infinito do que você pode conceber. Em um sentido básico, o todo está ciente de todas as suas partes e, em um sentido básico, todas as suas partes estão cientes do todo. Mas cada eu deve seguir seu próprio caminho, desenvolver suas próprias habilidades e explorar as possibilidades que ele mesmo cria, caso contrário, o todo ficaria estagnado.

O todo ganha uma experiência vívida por meio da vida de suas partes. O todo precisa de seus segmentos. A vitalidade deve se criar constantemente em novos padrões e cada novo padrão, é claro, traz novas possibilidades de desenvolvimento.

O infinito não tem nada a ver com espaço ou tempo como você o conhece. O infinito é o estado de tornar-se e nunca pode ter um fim, pois nunca é concluído. O infinito tem a ver com a realização de valores e o desdobramento de possibilidades sempre novas, a exploração de pontos de momento, a viagem por dimensões que sempre criam a ilusão do tempo. Mas como não há tempo, o que há para terminar?

A experiência da projeção lhe dará um pequeno vislumbre do infinito. Imagine que, em uma exploração durante uma projeção, você se viu ao lado de uma árvore. Você entrou na árvore. Ficou lá e a acompanhou ao longo das estações. Então, você ficou inquieto e entrou em um pássaro que estava empoleirado nos galhos e voou apenas alguns metros de distância. Uma criança estava por perto e você entrou na criança.

Você não se intrometeu na criança de forma alguma. Você estava lá dentro da criança como se fosse ar. Tudo isso pareceu não levar tempo algum. A criança ficou velha. Você viajou para um lago próximo e se transformou em um peixe. Em seguida, você entrou em muitas coisas e finalmente retornou ao seu corpo. Você havia vivido séculos, mas apenas uma hora do seu tempo havia se passado. A sensação que você teria dentro dessa projeção altamente improvável lhe daria uma ideia, embora muito fraca, da sensação de infinito.

Agora, em um sentido, todos os eus são projeções do todo ou daquilo que existe. Novos universos, como o seu, passam a existir constantemente. Sistemas e planos muito diferentes se desenvolvem e, por sua vez, formam outros sistemas. O infinito tem significado apenas em termos subjetivos e psíquicos. O cérebro físico não pode conter a ideia de infinito.

O conceito não se encaixa em termos tridimensionais. Todo o eu, o eu interior, move-se dentro do conceito de infinito à medida que você se move dentro da realidade física através do espaço. O infinito contém tudo o que jamais será conhecido e, é claro, tudo o que jamais será conhecido é conhecido dentro do presente espaçoso.

No entanto, esses mesmos termos, tudo o que sempre será conhecido, são distorcidos, pois sugerem um fim do conhecimento e da experiência, e não há nenhum.

Agora, "Não há lugar para ir" se você souber o que realmente significa essa afirmação. Também é verdade que há tantos lugares para ir quanto você quiser encontrar. Você sempre cria os lugares e os destinos aos quais chega. Não há lugares e há uma infinidade de lugares. O eu interior forma todos os sistemas e todos os lugares. Por um lado, você pode de fato chamá-los de ilusão. Por outro lado, essas ilusões são bastante reais. Elas são a roupagem da realidade básica.

A realidade básica está de fato dentro das ilusões. Olhe por baixo delas e dentro delas e você a sentirá. Mas elas próprias são compostas por ela, e você não pode realmente separar as duas. As palavras são inadequadas para explicar o que quero dizer aqui.

A realidade básica não pode conhecer a si mesma sem criar diversidade. A diversidade são as várias formas que a realidade assume, os vários sistemas dentro dos quais ela se expressa ao se projetar em uma experiência individualizada infinita. Essa frase é importante.

Cada eu interior é uma parte da realidade interior básica. No entanto, ele não pode conhecer a si mesmo, exceto por meio da experiência, e deve criar para poder experimentar. A experiência aprofunda constantemente a realização de valor da própria realidade básica. Não há alternativa entre a diversidade e o nada.

Aquilo que é está constantemente ciente de sua existência crescente e pulsante, por meio da diversidade de experiências que cria constante e simultaneamente. Você é parte daquilo que é, você é aquilo que é. É impossível que qualquer parte daquilo que é não seja individualizada. É impossível que qualquer parte daquilo que é não seja individualizada. Cada parte do que é está viva e conhece a si mesma.

Sessão 305, página 199-200

Descobrindo suas próprias respostas e cura espiritual

[Jim Crosson] "Como você descobre essas respostas por si mesmo?"

Agora, há muitas maneiras ... mas apenas uma maneira real. E o caminho é começar a jornada, como Ruburt lhe disse, na natureza de sua própria consciência, pois as respostas estão dentro de você e não fora de você... e ninguém pode lhe dizer as respostas. Agora, de uma forma, cada indivíduo encontrará sua própria resposta... e, no entanto, todas as respostas, de outra forma, são uma só.

Você deve tentar esquecer por um período de tempo todos os dias o eu que você considera ser você mesmo... as pretensões adultas, as grandezas adultas. Você deve se lembrar da espontaneidade da infância. Você deve pensar na liberdade que existe em uma flor. Agora parece que uma flor não pode se mover e, portanto, não tem liberdade. No entanto, eu lhe digo que você deve pensar na liberdade de uma flor.

Você deve se dissociar da pessoa que você conhece. Feche os olhos. Imagine qualquer coisa de que goste e que seja agradável para você. Não faz diferença o que seja. Em seguida, imagine-se se distanciando de si mesmo da maneira que escolher. Depois, imagine que há outra dimensão ao seu redor e que você só precisa dar um passo de cada vez... e encontrará suas respostas.

Você só precisa começar. Há uma aventura e ela está dentro de você. E há respostas, e elas estão dentro de você... e você pode encontrá-las. Agora. Você tem mais perguntas?

(Jim Crosson) "Como você desenvolve o poder da cura espiritual?

Você já tem o poder da cura espiritual. Você quer saber como usá-lo. Agora você o utiliza, mesmo que não saiba que o faz. Quando você tem pensamentos de paz e vitalidade e quando deseja o bem de uma pessoa, você a ajuda a se curar.

Agora, para direcionar esse poder conscientemente, você deve novamente se acostumar com a sensação de sua própria experiência subjetiva para que possa dizer subjetivamente quando essa energia está fluindo através de você e para fora. Você pode usar sua imaginação e imaginar que talvez esteja segurando uma flecha e queira direcioná-la para um local adequado. Mas, com a prática, há um conhecimento subjetivo que você reconhecerá e compreenderá. Mas você usa a habilidade, quer perceba que a usa ou não. Você é um curador, quer perceba isso ou não.

Sessão 483, página 301

Expansão da cápsula de tecido e do universo

Seu plano é um local de treinamento para o uso da manipulação de energia. Seu plano parece lidar com causa e efeito, mas isso é, em si, uma camuflagem necessária. Na verdade, não há causa e efeito como você pensa. Há apenas espontaneidade. Em um determinado intervalo, você deve ser ensinado como se houvesse causa e efeito, para que o resultado da espontaneidade não acabe se tornando um caos. Essa afirmação pode parecer contraditória, mas mais tarde você verá que não é.

Agora que já discutimos brevemente o significado de uma cápsula de tecido, vou me aprofundar um pouco mais no sétimo sentido interno. Esse sentido permite a expansão ou a contração da cápsula de tecido. Teoricamente, não há limite para a contração ou expansão permitida, mas na prática geralmente há limitações definidas.

Vou apenas sugerir algo aqui. Para se divertir, pense na cápsula de tecido em expansão em termos de, ou em conexão com, a teoria de seu universo em expansão. Essa contemplação deve ser um excelente exercício. Isso é bastante sugestivo, e espero poder dar uma espiada em algum momento em que esteja tentando lidar com isso.

Eu explicarei isso a você, mas em uma data muito posterior. Além disso, entenda que o que você pensa ou vivencia como viagem espacial é outra camuflagem. A chamada viagem espacial é uma ideia que só faz sentido em seu avião. Estou guardando esses pequenos detalhes para você esta noite.

Talvez uma releitura do material sobre a quinta dimensão o ajude aqui e, um dia desses, levaremos essa discussão adiante. Na verdade, o uso dos sentidos internos o levará a qualquer lugar que você queira ir. A ideia de destino nesses termos é ridícula. Cada lugar é um lugar. Você faz a divisão e a separação.

Sessão 40, página 317

Experimentar uma ideia intuitivamente

Quando esse foco é concluído, quando o sujeito diz a si mesmo: "Agora eu vou voltar, agora eu resolvi os problemas que me propus a resolver", então o que acontece é a retirada do eu do plano. A construção desaparece e é herdeira dos materiais que compõem o universo particular.

Também abordarei esse assunto mais profundamente. Você deve ser capaz de ver agora por que um conceito como esse a que me refiro é difícil de ser alcançado em seu plano. Você não consegue se concentrar nele completamente. Quando o quarto sentido interno é exercitado, e eu descreverei os exercícios, e os três certamente se beneficiariam se seguissem minhas sugestões, vocês descobrirão o que realmente é uma ideia.

Você descobrirá isso ao vivenciar a ideia diretamente, e a melhor maneira de obter alguma aproximação da realização é usar o tempo psicológico. Sua ideia de vivenciar um conceito é, sem dúvida, segui-lo do início ao fim. Queridos amigos, não há começo nem fim, e essa sua ideia é o resultado de uma concentração total e completa no tempo de camuflagem.

A evolução de uma ideia ou de uma espécie também não envolve tempo. Ela envolve apenas o tempo em seu universo. Você insiste em rotular como leis absolutas o que, na verdade, é sua visão distorcida e limitada dos conceitos, conforme eles parecem aparecer para você. Usando o tempo psicológico, sente-se em uma sala silenciosa; e espero que isso não seja impossível, quando uma ideia lhe ocorrer, e presumo que ocorrerá, não brinque com ela intelectualmente. Após a experiência, você poderá dissecá-la a seu bel-prazer.

Alcance a ideia intuitivamente. Não tenha medo ou rejeite sensações corporais desconhecidas. Com a prática, e em um grau muito limitado, você descobrirá que pode se tornar a ideia. Você estará dentro da ideia, olhando para fora, não para dentro. Isso é pensamento.

Se você acha que vai ter uma surpresa. Sessão 37,

página 298

Encontrar o centro de si mesmo

Agora, com tudo o que lhe foi dito sobre a natureza da personalidade e das muitas das quais você faz parte, seria uma ajuda se você pudesse encontrar o centro do seu eu maior.

Você pode intuitivamente se tornar consciente, até certo ponto, de suas próprias reencarnações, de modo que sinta uma sensação reconhecível de familiaridade. Agora há unidade em tudo. Foi dito a você que há um ponto em que todas as dimensões e sistemas de realidade se fundem.
Agora, o mesmo se aplica à consciência. Você é parte de um eu maior, uma entidade, e por ser assim, há uma parte de você que tem acesso ao conhecimento da sua entidade.

Tudo isso não seria traduzível. Algumas delas não teriam significado para você, mas grande parte é acessível. Há maneiras de encontrar o que chamarei de centro de si mesmo. Isso lhe dará experiência direta com muitos conceitos que temos discutido. Eu lhe darei mais dados reencarnacionais sobre suas próprias vidas; ao viajar para o centro de si mesmo, você sentirá e conhecerá seus próprios passados tão diretamente quanto as circunstâncias permitirem.

No entanto, mais do que isso, suas habilidades e seus desafios aparecerão para você sob uma luz muito mais clara e com um foco mais claro. A experiência aprofundará e reforçará seu senso de individualidade, e você saberá por si mesmo que é um em muitos e, ainda assim, muitos em um.

Há cinco etapas. É possível percorrer todas elas de uma só vez, ou o processo pode levar algum tempo. Primeiro, porém, imagine sua consciência fora do corpo em sua forma astral. Em seguida, sentindo que está na forma astral, diga a si mesmo que, a partir dessa imagem, você poderá ver a imagem da pessoa que foi em sua vida imediatamente passada.

Não posso dizer se você terá sucesso imediatamente, como pode acontecer, ou se terá dificuldades. Você, Joseph, sendo proficiente com imagens, pode achar mais fácil do que Ruburt. Agora, quando sentir que tem essa nova imagem do seu eu passado diante de si, imagine que sua consciência está se movendo da sua forma astral para esse eu passado.

No entanto, antes de ver a forma completa, você pode tentar se comunicar mentalmente com ela, fazendo-lhe perguntas. Essa é uma abordagem. Você pode, por exemplo, acabar usando isso como o principal método de comunicação entre o presente e o passado. Caso contrário, leve sua consciência para a imagem, conforme mencionado anteriormente, e pergunte a si mesmo. Quem sou eu? Onde eu nasci? Que lembranças são minhas?

Se você tiver sucesso aqui, as lembranças e imagens passarão pela sua mente da mesma forma que o seu eu atual normalmente se lembraria do passado.

Em seguida, volte para sua própria imagem astral e depois para seu corpo físico. A partir daí, repita para si mesmo o que aprendeu e todos os dados que recebeu, lembrando

você mesmo que isso também faz parte de sua identidade. Isso pode ser feito muito bem de forma imaginativa, em outros estágios do processo.

Depois de conseguir sentir-se acima do corpo em sua forma astral, diga novamente a si mesmo para ver a imagem do mesmo eu passado. Quando tiver conseguido, então, *ainda se sentindo* na forma astral, diga a si mesmo que em seguida verá a imagem da vida anterior à última: a imagem da pessoa que você era e, em seguida, repita os outros passos.

Todo o exercício, ou qualquer parte dele, deve ser feito apenas para se beneficiar da sabedoria, para que você possa usar suas próprias habilidades para ajudar a si mesmo e aos outros.

O propósito é muito importante, pois quando o propósito é bom, ele une as outras imagens sobre você e seu propósito de forma benéfica. Ele é parte da equação, tão importante quanto um sinal de mais em vez de um sinal de menos, e tão importante para seus resultados.

Vários tipos de experiências podem se desenvolver. Você pode solicitar informações sobre habilidades, por exemplo, e ouvir sua resposta internamente. Em vez disso, você pode sentir o despertar da memória e experimentar o uso de habilidades desenvolvidas em uma personalidade passada. Em qualquer ponto do exercício, pois isso pode acontecer em qualquer estágio, você sentirá repentinamente o você de você, a identidade central que percorre todos os eus dos quais você fez parte. Em um piscar de olhos, você também poderá ver vislumbres de outras realidades que seriam futuras para o seu eu atual.

De acordo com as circunstâncias e sua própria condição, os resultados podem ser surpreendentemente rápidos ou lentos. Você pode tentar várias vezes e depois conseguir... No entanto, os métodos são extremamente importantes e devem ser definitivamente incluídos em nosso material. Há também algumas variações desses métodos que eu lhe darei.

Aqueles que tentarem fazer os exercícios com propósitos errados não terão sucesso, pois não terão a equação adequada, e essa é a única parte que não pode ser dada a eles. Está entendendo?

Sessão 448

Visualização do aprimoramento da flexibilidade

Em seguida, darei a Ruburt algumas sugestões sobre hábitos de vida normais que, se seguidos, permitirão que ele mantenha uma boa saúde. Uma delas será um exercício mental que não levará mais de dez minutos e, se feito corretamente, apenas três vezes por semana, será de grande benefício para manter as articulações e os músculos soltos e *livres*. Talvez eu deva lhe dar esse exercício agora.

Quando estiver descansando e em um estado mental tranquilo, ele deve simplesmente imaginar os membros se esticando lentamente, tornando-se um pouco mais longos e depois retornando lentamente ao seu comprimento original. Em seguida, deve imaginar o pescoço girando fácil e normalmente três vezes em cada direção, fazendo mentalmente o exercício de ioga para o pescoço de que se lembra.

O exercício de alongamento deve ser enfatizado principalmente com os braços. Os dedos das mãos e dos pés também devem ser visualizados como se estivessem se alongando, fácil e lentamente, e depois retornando à posição normal. As articulações devem ser imaginadas como se estivessem se movendo facilmente. Ao mesmo tempo, ele deve se concentrar na ideia de flexibilidade e liberdade, flexibilidade mental, espiritual, psíquica e física. Esse é o fim do exercício.

Também será bom se durante o dia, ocasionalmente, ele imaginar o exercício enquanto faz suas tarefas, mas não deve fazer isso de propósito, com a intenção de comandar o desempenho físico. Tudo deve ser feito com leveza mental, como se fosse uma brincadeira de criança, e ele deve se lembrar disso, pois esse é o objetivo principal do procedimento.

A batata é altamente eficaz. O simbolismo de segurar a batata, veja bem, é que as tensões e os venenos passam dos dedos para a batata, que é uma raiz vegetal. É um simbolismo, mas altamente eficaz por esse motivo e, de fato, retira as tensões e os venenos.

Sessão 456, página 203

Siga Sons Irritantes

Quando estiver incomodado com o barulho e o tumulto, com o tráfego e o som das vozes dos vizinhos, com cortadores de grama e outros sons irritantes, tente fazer o seguinte: não lute contra eles. Mergulhe neles de propósito; acompanhe-os como uma ação, e eles poderão revigorá-lo.

Faça isso como um ato de vontade, e suas intuições, por incrível que pareça, serão revigoradas. Elas não precisam servir automaticamente como fatores inibidores, a menos que você permita. Mas, no seu caso, não basta ignorá-las e desprezá-las. Deixe-as trabalhar para você.

Se for feito com o espírito correto, isso ajudará a liberar sua natureza intuitiva e, em grande parte, ajudará a eliminar os bloqueios automáticos que o têm inibido.

Você não precisa ter medo de seguir o que esses sons representam. Você não perderá seu senso de isolamento nem sua individualidade. Isso está basicamente por trás de sua reação, que tem a ver com sua infância. Você sentiu que a vivacidade e a vitalidade de sua mãe eram ameaçadoras, pois não eram disciplinadas de forma alguma, mas erráticas.

A isso se somou o poder sentido da vitalidade inibida de seu pai. Você sentiu que a combinação poderia varrê-lo para o lado e literalmente destruí-lo. A vitalidade não direcionada e a vitalidade indisciplinada o assustaram e, para você, o barulho representa as emoções tumultuadas e indisciplinadas que você temia.

O exercício fará muito para anular isso, pois você é forte o suficiente e precisa de liberdade interior. Por trás desse tumulto e energia abstratos e aparentemente não direcionados, há uma direção que não pode ser percebida intelectualmente, mas pode ser sentida intuitivamente. E essa é a força que está por trás de sua própria arte e de toda a criatividade.

Ele pode até servir como uma estrutura para a criatividade, pois a partir dessas matérias-primas você pode forjar e direcionar a energia para seus próprios fins. Você pode pegar esse tumulto e usá-lo, mas não se você se colocar contra ele. Nesse caso, ele será uma ameaça para você.

Vários sons se precipitam sobre você. A partir de um grito agudo e desarmônico, por exemplo, se você ouvir, você, como artista, poderá sentir o eu que foi forçado a fazer esse som, talvez emergir com um prêmio, um excelente retrato ou simplesmente uma boca única e individual. Ou uma paisagem que grita como a voz.

A partir do som, o som violento do tráfego, se você prestar atenção, poderá obter o prêmio - talvez um abstrato, com os sons pulsantes transferidos para o ritmo e a cor; ou talvez novamente um retrato, aqui, de uma personalidade compulsiva, impelida e, ainda assim, por trás de todo o propósito que não é facilmente visto, e a razão.

Dei-lhe alguns exemplos simplesmente para esclarecer minhas observações. Mas essas evidências de ação, aparentemente caóticas e indisciplinadas, fazem parte de estruturas internas que de fato têm propósito e razão.

Como você sabe, até mesmo o seu sistema físico reage quando você se prepara para enfrentar essas coisas como irritações. Mas, se usadas adequadamente, elas podem levá-lo a exaltações, e você as usaria de maneira disciplinada e direcionada.

A luta; agora você não deve se esforçar, Joseph, para fechar os estímulos que o incomodam. Sua mãe fez isso. Use-os em seu benefício. As coisas que o incomodam representam exatamente os maiores desafios para sua personalidade e suas habilidades.

Usados, eles podem ajudá-lo a se realizar ao máximo. Não é coincidência o fato de a orelha esquerda estar envolvida. Você usou o simbolismo do certo e do errado. O ouvido direito, o ouvido errado, o incomoda porque você não quer ouvir o que considera sons ruins. O ouvido esquerdo e a parte esquerda do corpo em geral também estão conectados com o inconsciente. E os sons estão de certa forma ligados ao seu sentimento em relação às tintas a óleo. Está vendo a conexão?

De fato, você tem, pois agora vê como eles podem ser usados e verá como os sons podem ser usados. Os sons podem ser usados em suas pinturas como as cores. Esse exercício resultará em liberdade, embora você possa não se sentir à vontade para experimentá-lo.

Sessão 418

Lidar com problemas reprimidos

Em outras palavras, há mais do que suas formas de pensamento. No entanto, suas formas de pensamento podem ser usadas como auxílios definitivos quando você está na condição mental adequada e podem impedir seu progresso se você não estiver. Na realidade física, um homem em um estado mental desesperado está mais apto a enfatizar aspectos horríveis nas notícias, por exemplo, e a ver desespero em vez de alegria no rosto das pessoas que encontra. Ele ignorará a criança alegre e brincalhona de um lado da rua e, em vez disso, notará um menino sujo e maltrapilho, mesmo que ele esteja mais longe. Portanto, seu estado de espírito ao projetar determinará em grande parte o tipo de experiências que você terá e os ambientes que visitará.

Agora. A intensidade original por trás da construção determina a duração de sua existência, em seus termos, e não a duração. Está me entendendo?

("Sim." Durante o intervalo, eu havia me perguntado, por exemplo, quanto tempo levaria para substituir um hábito negativo que existia há, digamos, dez anos, por um hábito positivo).

Se deixada sozinha, qualquer construção desse tipo acabará desaparecendo. No entanto, ela deixará um rastro. Isso não significa necessariamente que deixará um rastro em sua consciência. Um rastro na realidade eletromagnética, onde poderá ser ativado por qualquer pessoa quando certas condições forem atendidas ou favoráveis.

Negar energia a essa construção pode ser como picar um balão. Ele pode se desintegrar instantaneamente, ser esvaziado. A picada, entretanto, é comparável a uma negação consciente e subconsciente da validade da construção. Então, toda a atenção deve ser retirada dela, pois ela prospera com a atenção.
Para substituí-la por uma nova construção, é uma boa ideia sugerir que a construção antiga realmente desapareceu e que, em seu lugar, uma nova construção mais aceitável está sendo construída. Agora, o simbolismo pode ser usado aqui. O exercício mental a seguir é muito eficaz. Ele pode ser variado de acordo com seu interesse.

No entanto, em sua mente, imagine uma casa em ruínas, maltrapilha e deteriorada, com assoalhos apodrecidos e varandas caídas. Em seguida, imagine que ela foi totalmente queimada e que os escombros restantes foram levados para longe e queimados. Imagine a terra agora livre sob ela, aberta à bênção do vento, da chuva e do sol. Em seguida, imagine uma nova casa sendo construída ali, de sua preferência, com todos os materiais novos, de design esplêndido, e veja isso sempre em sua mente onde antes você via a imagem anterior.

Imagine os ventos de verão que sopram sobre a terra que agora preenche o interior da casa com ar perfumado. Deixe que a primeira casa represente todas as idéias ou construções negativas e que a nova casa represente as idéias ou construções desejadas. No entanto, tenha bem claro em sua mente a que idéias elas se referem especificamente.

O primeiro objeto deve ser visto como completamente destruído, e a área deve ser limpa antes que o novo objeto seja imaginado em seu lugar. O primeiro objeto deve ser deliberadamente

destruído. Que alívio ver

ela desaparecer. O simbolismo ajudará a ativar as forças que são necessárias em qualquer substituição de ideias. Qualquer objeto que você vir pode ser usado no lugar da casa. Está me acompanhando?

Se o exercício for feito corretamente, é literalmente impossível que a ideia antiga obtenha qualquer energia para continuar e sua atenção é direcionada para o fim desejado. No entanto, o objeto deve ser algo que você possa visualizar facilmente. Se você tiver dificuldade em imaginar a destruição deliberada do objeto negativo, isso é apenas um sinal de que ele está preso. Em vez disso, você pode imaginar sua destruição por um ato da natureza. A casa sendo atingida por um raio, por exemplo. Se esse for o caso, o exercício deve ser continuado até que você se imagine decidindo e provocando a destruição e a substituição. Se você não estiver pronto para queimar a própria estrutura, imaginativamente, então não está preparado para se livrar do comportamento negativo. A destruição simbólica é a destruição real. A criação simbólica é a criação real. No entanto, esses exercícios reduzirão o tempo físico envolvido.

Agora, não há dúvida de que você causa o ambiente de seus sonhos, assim como causa o ambiente físico. Como já lhe disse, os padrões negativos de pensamento são refletidos em ambos os estados. A sugestão adequada antes de dormir pode funcionar duplamente a seu favor, pois você está se mantendo em dois mundos ao mesmo tempo.

O mesmo exercício pode ser feito enquanto você sonha.

Isso é totalmente diferente da tentativa de Ruburt com sua criatura, pois ele estava tentando formar uma criatura maligna, nesses termos, para matar - uma coisa consciente de sua própria maldade nesses termos, e isso é sempre perigoso. Está vendo a diferença?

De uma maneira muito real, todas as condições existem em sua mente.

A quantidade de pensamentos conscientes dados a qualquer construção obviamente a reforça. Ruburt se tornou um escritor porque pensava constantemente em ser um escritor. Ele ficou doente, de modo geral, pelo mesmo motivo.

Sessão 481

Projetar a vitalidade universal nos doentes

O marido, agora, deve fazer esse exercício três vezes ao dia: Ele deve imaginar a energia e a vitalidade do universo preenchendo a forma de sua esposa com vitalidade e saúde. Não é um tipo de pensamento positivo, mas um esforço definitivo para entender que a forma dela é de fato composta por essa energia e, dessa forma, ele pode ajudá-la a usá-la a seu favor. Se possível, ele deve tocá-la durante esse exercício, que deve ser feito de manhã, ao meio-dia e à noite. Um dos choques mencionados teve a ver com uma morte; outro, com um incidente ocorrido pouco antes do casamento; o casamento em si foi um choque, e o terceiro, com uma morte.

Sessão 248

Projeção no tempo

Vamos dar um exemplo. Você dorme. Enquanto dorme, você se projeta no ano de 1972. Lá, você se vê considerando vários cursos de ação. Por um momento, você está ciente de uma sensação de dualidade ao olhar para esse eu mais velho. Você diz que deve fazer isso ou aquilo, tomar uma decisão definitiva, entende? Isso pode acontecer de várias maneiras. Abordaremos esse tipo de coisa mais profundamente em outra sessão.

(Olhos abertos.) De qualquer forma, esse seu eu futuro ouve o que você diz. Agora, no futuro real, você é o eu que, de uma forma ou de outra, ouve a voz do seu eu passado. (Jane se inclina para a frente, batendo no tampo da mesa para dar ênfase, com os olhos arregalados.) Talvez em um sonho, ou talvez em uma projeção feita no passado.

Antes de terminarmos, vou deixá-los com algumas perguntas. Havia algo que seu eu futuro havia esquecido? O eu futuro solicitou informações e essa solicitação fez com que o eu presente fizesse uma projeção real e legítima no futuro?

Sessão 262, página 192

Substituição de imagens negativas por imagens construtivas

Há uma incapacidade de lidar com sua própria energia - Às vezes, sua própria energia o assusta e, em seguida, parece abandoná-lo completamente. Aqui, entretanto, ele a abandonou, pois sucumbe facilmente a sugestões negativas. Por ser sensível a vários elementos, ele também absorve a atmosfera e as sugestões como uma esponja, e não aprendeu a se proteger.

Em períodos ruins, ele fica quase totalmente vulnerável à sugestão negativa, de modo que ela opera por meio de seu próprio sistema psíquico e físico. Ele deve, então, dar a si mesmo a seguinte sugestão: Só reagirei a sugestões construtivas. Você pode fazer uma pausa e nós continuaremos.

Agora, preste atenção. Quando você se deparar com essas imagens negativas em sua mente e projetá-las no futuro, deve imediatamente apagar mentalmente essa imagem e substituí-la por uma imagem construtiva, vendo-se, por exemplo, sentado no comando de uma sala bem organizada.

Isso deve ser feito imediatamente, em todas as ocasiões e em todas as circunstâncias. Esse exercício de fato eliminará a imagem negativa anterior.

Você deve apagar mentalmente a imagem negativa, por exemplo. Se você acha que amanhã o Joãozinho F vai se comportar mal na sala de aula, deve substituir isso mentalmente pela imagem do Joãozinho F se comportando muito bem. Em primeiro lugar, se você imaginar que um determinado aluno vai se comportar mal, estará automaticamente enviando a ele uma mensagem telepática nesse sentido. Se ele for altamente suscetível a sugestões, ele executará as sugestões que você deu.

Quando você substitui isso por um pensamento construtivo, está enviando uma sugestão construtiva à qual ele também reagirá. Toda vez que você se vir em sua mente como não saudável ou cambaleante, deve imediatamente apagar essa imagem e fazer um esforço para, em vez disso, ver uma imagem mental de si mesmo como saudável e forte.

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

Eu lhe disse para dizer a si mesmo: só reagirei a sugestões construtivas. Se, no entanto, você se encontrar com uma sugestão negativa, contrarie-a imediatamente, substituindo-a por uma construtiva.

Isso pode ser comparado, e corretamente, a erros em uma pintura. Quando você está em um estado de espírito ruim, automaticamente afeta negativamente as outras pessoas que encontra. Então, você reage ao comportamento delas e completa o círculo. Isso leva a um ambiente emocional altamente carregado, que é a causa das depressões de que você falou.

Quando o pico é atingido, a autopiedade controla suas emoções tão completamente que parece não haver escapatória. Em um estado de autopiedade, há de fato um luxo quase pervertido, o luxo do desespero, pois o desespero diz: Não há nada que eu possa fazer e o livra de qualquer responsabilidade pela mudança. Isso não se aplica somente a você, mas a esse estado em geral. Você se torna incapaz de sair de si mesmo, até mesmo de desfrutar de pequenos prazeres e, pouco a pouco, parece que toda alegria é retirada de você até que não reste nada além do desespero.

Isso é causado pela culminação de sugestões e pensamentos negativos. Eles se acumulam até você não aguentar mais. No entanto, no estado natural das coisas, mais cedo ou mais tarde, alguma sugestão positiva altamente carregada começa a limpar o ar emocional.

Sessão 332

Reprogramar sua autoestima

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

Resumidamente, a Estrutura I trata de todos os eventos dos quais você normalmente está consciente.

A Estrutura 2 envolve todos os processos espontâneos que ocorrem abaixo de sua atenção consciente. Quando você é muito jovem, suas crenças são bastante claras, ou seja, suas inclinações e expectativas conscientes e inconscientes são harmoniosas. Entretanto, quando você envelhece e começa a acumular crenças negativas, suas crenças conscientes e inconscientes podem ser bem diferentes.

Conscientemente, você pode querer expressar certas habilidades, mas inconscientemente tem medo de fazê-lo. As crenças inconscientes não são realmente inconscientes. Entretanto, as crenças inconscientes não são realmente inconscientes. Você simplesmente não está tão ciente delas quanto está das crenças normalmente conscientes. As crenças negativas podem bloquear as passagens entre a Estrutura I e a Estrutura 2. É uma excelente ideia para as pessoas com qualquer tipo de dificuldade fazer o seguinte exercício simples.

Relaxe o máximo possível. Fique confortável em uma cadeira ou em uma cama. Diga a si mesmo mentalmente que você é uma pessoa excelente e que deseja se reprogramar, livrando-se de todas as ideias que contradizem essa afirmação específica.

Em seguida, lembre-se gentilmente de novo: "Sou uma pessoa excelente", acrescentando: "É bom e seguro para mim expressar minhas próprias habilidades, pois, ao fazer isso, expresso a energia do próprio universo".

Frases diferentes com o mesmo significado podem vir à sua mente. Se for o caso, substitua-as pelas que eu citei. Há uma infinidade de exercícios que podem ser usados com proveito, mas aqui mencionarei apenas alguns que parecem mais benéficos.

Sessão 6/12, página 275

Aspectos sutis da ação insignificante

Como exercício, de vez em quando, observe-se em alguma ação insignificante - falar, tocar. Se você falar, por exemplo, tenha consciência de que está falando e se ouvindo falar. Tente pensar nas palavras ou vivenciá-las em termos de cor. Em termos de volume, densidade, distância.
Pense no início do ato simples do qual você normalmente não tem consciência, nos movimentos musculares que devem ser feitos antes que uma palavra possa ser pronunciada.

Pegue-se em um simples pensamento e tente experimentar o início dessa ação. Você será levado a agir, de fato, de uma maneira completamente nova. Em seguida, tente experimentar essa ação simples à medida que ela afeta os outros, não apenas emocional e fisicamente em termos das mudanças que ela provoca em suas estruturas complicadas, mas também das novas ações que ela exige deles.

Sessão 248, página 76

Sugestões para facilitar as experiências fora do corpo

. Sua fé em seu próprio trabalho é muito importante. Suas próprias experiências fora do corpo, se forem seguidas, até reforçarão as sessões, pois você estará vivenciando circunstâncias das quais já lhe falei. Portanto, você pensará em perguntas sobre assuntos que eu considero óbvios. Você está me acompanhando aqui?

Quanto mais trabalho você fizer, melhor poderei ajudá-lo. Haverá variações sazonais e outras variações em seu próprio trabalho fora do corpo. No entanto, em um período de anos, esse tipo de coisa se resolverá. Há muitos fatores que operam para ajudar ou impedir nossas comunicações, tanto do seu lado quanto do meu.

A estrutura das sessões foi estabelecida porque senti que, a longo prazo, a estrutura em si seria permanente, capaz de suportar quaisquer tensões naturais e também forte e flexível o suficiente para permitir o máximo de realização. Muitos tipos de experiência são possíveis dentro dela, por exemplo.

É uma estrutura psicológica, como expliquei, e você e Ruburt fazem parte dela. Agora você pode fazer seu intervalo ou encerrar a sessão como preferir.

Sugiro que, nas duas noites, Ruburt tome uma ducha morna - não quente - antes de se deitar. Também sugiro, ao contrário de Muldoon, que você faça um lanche leve. Não um lanche pesado, mas o suficiente para que o corpo fique confortável.

Você deve estar confortavelmente aquecido, mas não sobrecarregado com cobertores. Uma observação para Ruburt: ele deve ter um roupão à mão. Use um livro para sonhos e deixe-o em sua mesa durante a noite. Como uma preliminar às instruções que lhe dei, por sete dias ele deve dar a si mesmo sugestões de sonhos e, em várias ocasiões, embora não todas as noites, dizer a si mesmo que acordará depois de um sonho e o registrará.

Como ele sabe, isso facilita os estados fora do corpo de sua parte. Isso deve ser feito uma semana antes de iniciar seus experimentos conjuntos.

Agora você deve começar a mesma semana com novas sugestões para recordar seus sonhos, mas faça isso da seguinte maneira:

Antes de dormir, simplesmente imagine seu livro de sonhos aberto pela manhã, com os sonhos registrados. Imagine que você vê muitas linhas de palavras escritas. Você entendeu - visualize isso e sinta-se satisfeito por ter conseguido. A satisfação com seu sucesso é importante. Você tem sido intelectual demais. Está me entendendo?

Sessão 497, página 367

Suspender o julgamento crítico

Sua vida subjetiva tem sido um pouco permeada por pensamentos de carência e, literalmente, pobreza, até que você tenha realmente exagerado sua própria situação. No entanto, a situação exagerada pode se tornar realidade se você persistir em proteger essas imagens para o exterior.

Eles não o ajudariam a conseguir um aumento, mas agiriam de forma contrária, e já fizeram isso no passado. Estou lhe dando conselhos em termos muito práticos. O que você fará com ele depende de você. Mas você se limitou muito nesse aspecto.

No passado, Ruburt ajudou você a gerar essas ideias negativas, mas ele tem tentado combatê-las. Sua própria experiência provou a ele que eu estava certo em outros aspectos. Enquanto você acreditar que os outros estão se aproveitando de você, eles o farão. A origem está em você mesmo, e isso é o que você não entendeu até agora.

A origem não está nos outros. Durante quinze minutos por dia, concorde em suspender o julgamento crítico e, seguindo o método Maltz, imagine-se vividamente na posição em que gostaria de estar. No restante do tempo, faça um esforço consciente para controlar sua atitude quando se encontrar pensando em termos de carência ou pobreza. Em seguida, mude seus pensamentos para ideias de abundância. Isso não precisa envolver hipocrisia, na verdade, não deve. Você deve sentir que isso é legítimo e prático, pois os pensamentos de abundância começarão automaticamente a atrair abundância. Isso é suficiente. Entretanto, não se deve enfatizar demais (sublinhado) os bens materiais ou a segurança.

Agora, esse programa, se seguido fielmente, trará resultados. Ele dará início a conceitos intuitivos e ideias em seu trabalho que automaticamente atrairão outras pessoas para possuí-los. Ele dará início a outras ações que resultarão em melhoria financeira. Você tem alguma pergunta relacionada a esse material específico?

Sessão 404, página 246

De “O Indivíduo e a Natureza dos Eventos em Massa”

Seguindo sequências neurológicas não reconhecidas

Como os eventos não existem nas versões concretas, feitas e acabadas, sobre as quais você foi ensinado, então a memória também deve ser uma história diferente.

Você deve se lembrar da criatividade e da natureza aberta dos eventos, pois mesmo em uma vida, uma determinada memória raramente é uma "versão verdadeira" de um evento passado. O acontecimento original é vivenciado a partir de uma perspectiva diferente por parte de cada pessoa envolvida, é claro, de modo que as implicações e os significados básicos do evento podem diferir de acordo com o foco de cada participante. Esse evento, em seus termos, acontecendo pela primeira vez, por exemplo, começa a "trabalhar" nos participantes. Cada um traz para ele seu próprio histórico, temperamento e, literalmente, mil colorações diferentes - de modo que o evento, embora compartilhado por outros, ainda é primordialmente original para cada pessoa.

No momento em que ocorre, ela começa a mudar à medida que é filtrada por todos os outros ingredientes e, além disso, é minuciosamente alterada por cada evento subsequente. A memória de um evento, portanto, é moldada tanto pelo presente quanto pelo passado. A associação desencadeia memórias, é claro, e organiza eventos de memória. Ela também ajuda a colorir e formar esses eventos.

Você está acostumado a uma estrutura temporal, de modo que se lembra de algo que aconteceu em um determinado momento no passado. Normalmente, é possível colocar os eventos dessa forma. Existem bolsões neurológicos, por assim dizer, para que biologicamente o corpo possa posicionar os eventos à medida que percebe a atividade. Esses impulsos neurológicos são voltados para o mundo biológico que você conhece.

Nesses termos, as lembranças de vidas passadas ou futuras geralmente permanecem como imagens fantasmagóricas, em contraste. Em geral, isso é necessário para que a resposta imediata do corpo possa se concentrar no período de tempo que você reconhece. As memórias de outras vidas são carregadas, por assim dizer, sob esses outros impulsos - nunca, em certos termos, descansando para que possam ser examinadas, mas formando, digamos, as correntes subterrâneas sobre as quais as memórias de sua vida atual se movem.

Quando essas memórias de outras vidas vêm à tona, é claro que elas são coloridas por isso e seu ritmo não é sincronizado. Elas não estão ligadas ao seu sistema nervoso com a mesma precisão das memórias comuns. Seu presente ganha a sensação de profundidade por causa do seu passado, como você o entende. Em certos termos, entretanto, o futuro representa, digamos, outro tipo de profundidade que pertence aos eventos. Uma raiz se estende em todas as direções. Os eventos também o fazem. Mas as raízes dos eventos passam por seu passado, presente e futuro.

Muitas vezes, ao tentar propositalmente desacelerar seus processos de pensamento ou tentar acelerá-los de forma divertida, você pode se tornar consciente de memórias de outras vidas -

passadas ou futuras. Até certo ponto, você permite que outros impulsos neurológicos se tornem conhecidos. Muitas vezes, pode haver uma sensação de imprecisão, porque você não tem um esquema pronto de tempo ou lugar para estruturar essas lembranças. Esses exercícios também o envolvem com os fatos dos eventos de sua própria vida, pois você automaticamente segue as probabilidades a partir do seu próprio foco.

Seria muito difícil operar em sua esfera de realidade sem a pretensão de eventos concretos e concluídos. Você forma suas vidas passadas agora, nesta vida, tão certamente quanto forma suas vidas futuras agora também.

Simultaneamente, cada um de seus eus do passado e do futuro vive à sua maneira agora, e para eles a última frase também se aplica. Teoricamente, é possível entender muito disso por meio de um exame aprofundado dos eventos de sua própria vida. Jogando fora muitos conceitos já adquiridos, você pode escolher uma memória. Mas tente não estruturá-la - uma tarefa muito difícil - pois essa estruturação já é quase automática.

A memória, deixada sozinha, não estruturada, vai brilhar, tremer, assumir outras formas e se transformar diante de seus olhos [mentais], de modo que sua forma parecerá um caleidoscópio psicológico, através de cujo foco os outros eventos de sua vida também brilharão e mudarão. Esse exercício de memória também pode servir para trazer lembranças de outras vidas. No entanto, aparecerão bordas, cantos e reflexos, talvez sobrepostos às lembranças que você reconhece como pertencentes a esta vida.

Sessão 806, página 58

Identificação de memórias passadas ou futuras

Suas memórias servem para organizar sua experiência e, novamente, seguem sequências neurológicas reconhecidas. As lembranças de outras vidas, do futuro e do passado, muitas vezes ricocheteiam nelas com um movimento rápido demais para que você possa acompanhá-las.

Em um momento tranquilo, desprevenido, você pode se lembrar de um evento desta vida, mas pode haver uma sensação estranha, como se algo nele, alguma sensação, não se encaixasse no intervalo de tempo ao qual o evento pertence. Nesses casos, essa lembrança [da vida atual] é muitas vezes matizada por outra, de modo que uma lembrança de uma vida futura ou passada se sobrepõe ao evento lembrado. Há uma qualidade flutuante em uma parte da memória.

Isso acontece com mais frequência do que se imagina, porque normalmente você simplesmente desconsidera a sensação de estranheza e deixa de lado a parte da memória que não se encaixa. No entanto, esses casos envolvem sangramentos definitivos. Ao ficar alerta e captar essas sensações, você pode aprender a usar a parte flutuante da memória reconhecível como foco. Por meio da associação, esse foco pode desencadear outras lembranças do passado ou do futuro. As pistas também aparecem no estado de sonho, com maior frequência, porque você já está acostumado a esse tipo de sensação de flutuação em que os eventos parecem acontecer em seu próprio contexto relativamente independente.

Sessão 806, página 58

Sentindo seu EU Maior

Suas intenções e preocupações, seus interesses, suas necessidades e desejos, suas características e habilidades influenciam diretamente nosso material, pois são eles que o levam a ele.

Vocês querem tornar o material viável em seu mundo - um desejo natural e bastante compreensível: a prova está no pudim, e assim por diante. No entanto, é claro que vocês também participam de um imenso drama no qual as principais ações ocorrem fora de seu mundo, nos reinos dos quais seu mundo se originou - e vocês são, acima de tudo, nativos desses outros reinos, como cada indivíduo é; como cada ser é.

Esses reinos estão longe de serem solitários, escuros e caóticos. Também são muito diferentes de qualquer conceito de nirvana ou nada. Eles são compostos de estados de existência sempre em espiral, nos quais diferentes tipos de consciência se encontram e se comunicam.

Eles não são reinos impessoais, mas estão envolvidos nas interações mais íntimas. Essas interações existem em torno de você o tempo todo, e eu gostaria que, em seus pensamentos, você aspirasse a elas, tentasse ampliar suas percepções o suficiente para que se torne, pelo menos, um pouco consciente da existência delas.

Essas estruturas, embora eu fale delas separadamente, existem uma dentro da outra, e cada uma impacta a outra. Até certo ponto, você está imerso em todas as realidades. De uma forma estranha, e nesse caso específico, seu conflito com suas anotações teve a ver com um senso de ordem despertado pela necessidade de reunir fatos.

Mas isso foi levado adiante, de modo que você queria manter seu mundo romano (reencarnacional) e este [atual] separados e não fundi-los por meio de associação - como você fez - de modo que era difícil saber isso quando fazia seus esboços. Subjetivamente, você queria juntar os mundos, explorar as semelhanças e assim por diante, mas, na prática, queria dividi-los para suas anotações.

Se puder, tente sentir esse contexto maior no qual você está inserido. Suas recompensas serão surpreendentes. A percepção emocional é o que importa, é claro, e não simplesmente a aceitação intelectual da ideia.

Ruburt queria material sobre esse livro, e isso é muito bom. O livro é importante. O livro tem seu significado em seu mundo, mas não quero que se esqueça do contexto mais amplo no qual essas sessões se originam. Esse tipo de informação pode, pelo menos, desencadear respostas de sua parte, aumentando ainda mais o escopo do conhecimento que você pode receber de mim.

Em seu mundo, o conhecimento deve ser traduzido em detalhes, mas também lidamos com realidades emocionais que não podem ser decifradas tão facilmente. Nesta sessão, nas palavras que eu disser - mas, mais importante, na atmosfera da sessão - há indícios dessas realidades indecifráveis, mas que ainda não foram decifradas.

realidades poderosas que, no seu tempo, serão gradualmente descritas em termos verbais que façam sentido para você.

Há mais, mas isso terá de esperar simplesmente porque não é traduzível no momento. De acordo com o impacto desta sessão, suas próprias compreensões e percepções trarão outras pistas, seja no estado de vigília ou de sonho. Mantenha sua mente aberta para elas, mas sem nenhuma ideia preconcebida de como elas podem aparecer. O próprio desenvolvimento de Ruburt desencadeia certa atividade psíquica que, por sua vez, desencadeia mais crescimento. Ele tem participado de sua biblioteca, por exemplo, mesmo que nem sempre esteja ciente disso.

Sessão 818, página 89

Mudança de realidades internas e externas

Seu mundo e tudo o que há nele existe primeiramente na imaginação. Você foi ensinado a concentrar toda a sua atenção nos eventos físicos, para que eles tenham a autenticidade da realidade para você.
Pensamentos, sentimentos ou crenças parecem ser secundários, subjetivos ou, de alguma forma, não reais - e parecem surgir em resposta a um campo já estabelecido de dados físicos.

Você geralmente pensa, por exemplo, que seus sentimentos sobre um determinado evento são principalmente reações ao próprio evento. Raramente lhe ocorre que os próprios sentimentos podem ser primários e que o evento específico foi, de alguma forma, uma resposta às suas emoções, e não o contrário. A questão importantíssima de seu foco é amplamente responsável por sua interpretação de qualquer evento.

Então, para fazer um exercício, imagine por um tempo que o mundo subjetivo de seus pensamentos, sentimentos, imagens internas e fantasias representa a "realidade do leito rochoso" da qual emergem os eventos físicos individuais. Para variar, olhe para o mundo de dentro para fora, por assim dizer. Imagine que a experiência física é, de alguma forma, a materialização de sua própria realidade subjetiva. Esqueça o que você aprendeu sobre reações e estímulos. Ignore por um tempo tudo em que acreditou e veja seus pensamentos como eventos reais. Tente ver as ocorrências físicas normais como reações físicas concretas no espaço e no tempo aos seus próprios sentimentos e crenças. De fato, seu mundo subjetivo causa sua experiência física.

Ao intitular este capítulo, usei a palavra "mecânica", porque os mecanismos sugerem um funcionamento tecnológico suave. Embora o mundo não seja uma máquina - seu funcionamento interno é tal que nenhuma tecnologia poderia copiá-lo - isso envolve uma mecânica natural na qual as dimensões internas da consciência emergem em toda parte para formar uma existência física materializada e coesa. Mais uma vez, suas interpretações de identidade o ensinam a concentrar a consciência de tal forma que você não consegue seguir os fios de consciência que o conectam com todas as partes da natureza. De certa forma, o mundo é como uma planta multidimensional e exótica que cresce no espaço e no tempo, cada pensamento, sonho, encontro imaginativo, esperança ou medo, crescendo naturalmente em seu próprio florescimento - uma planta de incrível variedade, nunca por um momento igual, na qual cada menor raiz, folha, caule ou flor tem um papel a desempenhar e está conectada com o todo.

Mesmo aqueles que concordam intelectualmente que formam sua própria realidade acham difícil aceitar emocionalmente certas áreas. É claro que você está literalmente hipnotizado para acreditar que seus sentimentos surgem em resposta a eventos. Seus sentimentos, entretanto, causam os eventos que você percebe.
Em segundo lugar, é claro que você reage a esses eventos. Você foi ensinado que seus sentimentos devem necessariamente estar ligados a acontecimentos físicos específicos. Você pode ficar triste porque um parente morreu, por exemplo, ou porque perdeu um emprego, ou porque foi rejeitado por um amante, ou por qualquer outro motivo aceito. Dizem a você que seus sentimentos devem ser uma resposta a eventos que estão acontecendo ou que aconteceram. Muitas vezes, é claro, seus sentimentos "acontecem antes do tempo", porque esses sentimentos

são as realidades iniciais a partir das quais os eventos fluem.

Um parente pode estar pronto para morrer, embora nenhum sinal externo tenha sido dado. Os sentimentos do parente podem muito bem ser mistos, contendo porções de alívio e tristeza, que você pode perceber - mas os eventos primários são subjetivos.

É de certa forma um truque psicológico, nos dias de hoje, chegar à conclusão de que você de fato forma sua experiência e seu mundo, simplesmente porque o peso da evidência parece (sublinhado duas vezes) estar tão carregado do outro lado, devido aos seus hábitos de percepção. A percepção é como aquela que ocorre em um momento ou outro para muitas pessoas no estado de sonho, quando de repente elas acordam enquanto ainda estão no sonho, percebendo, em primeiro lugar, que estão sonhando e, em segundo lugar, que elas mesmas estão criando o drama vivido.

Entender que você cria sua própria realidade requer o mesmo tipo de "despertar" do estado normal de vigília - pelo menos para muitas pessoas.

Sessão 830, página 148

De The Nature of Personal Reality (A Natureza da Realidade Pessoal)

Alteração de uma crença substituindo-a pelo seu oposto

Suas crenças sempre mudam até certo ponto. Quando adulto, você realiza muitas atividades que acreditava não poder realizar quando criança. Por exemplo: Você pode ter acreditado, aos três anos de idade, que era perigoso atravessar uma rua. Aos trinta anos, esperamos, você tenha descartado essa crença, embora ela tenha se encaixado muito bem e tenha sido necessária para você na infância. No entanto, se sua mãe reforçou essa crença telepaticamente e verbalmente por meio de imagens terríveis do perigo em potencial envolvido na travessia da rua, então você também carregaria dentro de si esse medo emocional e talvez fizesse considerações imaginativas sobre um possível acidente.

Suas emoções e sua imaginação seguem sua crença. Quando a crença desaparece, o mesmo contexto emocional deixa de ser considerado, e sua imaginação se volta para outras direções. As crenças mobilizam automaticamente seus poderes emocionais e imaginativos.

Poucas crenças são apenas intelectuais. Ao examinar o conteúdo de sua mente consciente, você precisa aprender ou reconhecer as conotações emocionais e imaginativas relacionadas a uma determinada ideia. Há várias maneiras de alterar a crença substituindo-a por seu oposto. Um método específico tem três vertentes. Você gera a emoção oposta àquela que surge da crença que deseja mudar e direciona sua imaginação para a direção oposta àquela ditada pela crença. Ao mesmo tempo, você se assegura conscientemente de que a crença insatisfatória é uma ideia sobre a realidade e não um aspecto da própria realidade.

Você percebe que as ideias não são fixas. As emoções e a imaginação as movem em uma direção ou outra, reforçando-as ou negando-as.

De forma bastante deliberada, você usa sua mente consciente de forma lúdica, criando um jogo como as crianças fazem, no qual, por algum tempo, você ignora completamente o que parece ser em termos físicos e "finge" que o que você realmente quer é real.

Se você é pobre, finge propositalmente que tem tudo o que precisa financeiramente. Imagine como gastará seu dinheiro. Se você estiver doente, imagine de forma divertida que está curado. Veja-se fazendo o que você faria. Se você não consegue se comunicar com os outros, imagine-se fazendo isso facilmente. Se você acha que seus dias são sombrios e sem sentido, imagine-os cheios e alegres. Isso pode parecer pouco prático, mas, em sua vida diária, você usa sua imaginação e suas emoções, muitas vezes a serviço de crenças muito menos dignas; e os resultados são bastante claros - e, deixe-me acrescentar, infelizmente práticos.

Assim como demorou um pouco para que as crenças insatisfatórias se materializassem, pode levar um tempo até que você veja os resultados físicos; mas as novas ideias crescerão e mudarão sua experiência tão certamente quanto as antigas. O processo de imaginar também o colocará frente a frente com outras ideias subsidiárias que podem momentaneamente deixá-lo

na mão. É possível que você perceba que sustentava duas ideias bastante conflitantes simultaneamente e com o mesmo vigor. Nesse caso, você se paralisou.

Transmissão de sua posição alterada

Quando alguém que está doente começa a trilhar o caminho da recuperação por meio da mudança de suas crenças, ele pode ficar bastante surpreso ao perceber que até mesmo seus aliados mais queridos ficam subitamente chateados, lembrando-o da "realidade" de seu estado terrível pelos mesmos motivos.

Como as crenças formam a realidade - a estrutura da experiência - qualquer mudança nas crenças que altere essa estrutura inicia uma mudança até certo ponto, é claro. O status quo que servia a um determinado propósito é eliminado, novos exercícios são introduzidos, outro processo criativo é iniciado. Como suas crenças particulares são compartilhadas com os outros, porque há interação, qualquer mudança de direção determinada de sua parte é sentida pelos outros, e eles reagirão à sua própria maneira.

Você está se preparando para vivenciar a realidade mais plena que puder. Para isso, esperamos que tenha começado a examinar suas crenças. Talvez você queira que os outros mudem. Ao fazer isso, você começa por si mesmo. Eu lhe disse (na 619ª sessão) para imaginar um jogo no qual você se vê agindo de acordo com a nova crença desejada. Ao fazer isso, veja-se afetando os outros da nova maneira. Veja-os reagindo a você da nova maneira. Isso é muito importante porque, telepaticamente, você está enviando mensagens interiores. Você está dizendo a eles que está mudando as condições e o comportamento do seu relacionamento. Você está transmitindo sua posição alterada.

Alguns serão capazes de entendê-lo nesse nível. Pode haver aqueles que precisam da estrutura antiga e de alguém, se não você, para desempenhar o papel que você desempenhou antes. Essas pessoas sairão de sua experiência ou você deverá tirá-las da sua.

Mais uma vez, se você pensar na vida diária como uma pintura tridimensional em constante movimento, tendo você como artista, perceberá que, à medida que suas crenças mudarem, sua experiência também mudará. No entanto, você deve aceitar completamente a ideia de que suas crenças formam sua experiência. Descarte as crenças que não estão produzindo os efeitos que você deseja. Nesse meio tempo, muitas vezes você estará na posição de dizer a si mesmo que algo é verdade diante de dados físicos que parecem completamente contraditórios. Você pode dizer: "Vivo em meio à abundância e estou livre de carências", enquanto seus olhos lhe dizem que a mesa está cheia de contas. Você deve perceber que foi você quem produziu essa "evidência física" que ainda está diante de você, e você o fez por meio de suas crenças.

Portanto, à medida que você alterar a crença, a evidência física começará gradualmente a "provar" sua nova crença tão fielmente quanto a antiga. Você deve trabalhar com suas próprias ideias. Embora existam categorias gerais de crenças e razões gerais para elas, você deve se tornar pessoalmente consciente das suas próprias, pois nenhuma pessoa é completamente igual à outra. As crenças antigas serviam a um propósito e atendiam a uma necessidade.

Como mencionado anteriormente, você pode ter acreditado que a pobreza era, por si só, mais

espiritual do que a abundância, ou que você era basicamente indigno e, portanto, deveria se punir sendo pobre.

De acordo com sua energia, poder e intensidade, você pode ajudar a mudar as crenças de muitas pessoas, é claro.
Em sua vida física diária, você geralmente se preocupa simplesmente em mudar suas crenças sobre si mesmo e, em seguida, mudar as crenças que os outros têm sobre você. Você encontrará crenças conflitantes dentro de si mesmo e deve se conscientizar delas. Por exemplo, você pode acreditar que quer entender a natureza do seu eu interior - pode dizer a si mesmo que quer se lembrar dos seus sonhos, mas, ao mesmo tempo, ainda acredita na indignidade básica do eu e tem muito medo de se lembrar dos seus sonhos por causa do que pode encontrar neles.
Em um caso como esse, não adianta lamentar a situação e dizer: "Quero me entender, mas tenho medo de não gostar do que encontrar". Você mesmo deve mudar suas crenças. Precisa parar de acreditar que o eu interior é um calabouço de emoções reprimidas desagradáveis. Ele contém, de fato, algumas emoções reprimidas. Ele também contém grande intuição, conhecimento e as respostas para todas as suas perguntas.

Ouça sua própria conversa ao falar com seus amigos e a conversa deles. Veja como vocês reforçam as crenças uns dos outros. Veja como suas imaginações geralmente seguem as mesmas linhas. Tudo isso está bem à vista se você perceber que está.

Sessão 622, página 77

Reprodução de memória do celular

Faça um experimento simples. Os resultados serão autoexplicativos. Pense em um evento triste de sua vida. Sentimentos semelhantes virão logo em seguida e, com eles, lembranças de outros episódios desagradáveis, que se juntaram por associação. Cenas, odores, palavras, talvez até meio esquecidas, de repente lhe ocorrerão com um novo frescor.

Seus pensamentos ativarão os sentimentos apropriados. Entretanto, sob sua consciência, eles também ativarão as impressões de memória sempre presentes das células dos estímulos recebidos quando esses eventos ocorreram. Existe, até certo ponto, uma reprodução da memória celular e, por parte de todo o corpo, o reconhecimento de seu estado naquele momento.

Se você seguir esses pensamentos tristes persistentemente, estará reativando essa condição corporal. Pense em um dos eventos mais agradáveis que já aconteceu com você e o inverso será verdadeiro, mas o processo é o mesmo. Dessa vez, as lembranças associadas são agradáveis, e o corpo muda de acordo com isso.

Lembre-se de que essas associações mentais são seres vivos. São formações de energia reunidas em estruturas invisíveis, por meio de processos tão válidos e complicados quanto a organização de qualquer grupo de células. Comparando-as com as células, elas têm duração mais curta, de modo geral, embora sob certas condições isso não se aplique. Mas seus pensamentos formam estruturas tão reais quanto as células. Sua composição é diferente, pois não há solidez envolvida em seus termos.

Assim como as células vivas têm uma estrutura, reagem a estímulos e se organizam de acordo com sua própria classificação, o mesmo ocorre com os pensamentos. Os pensamentos prosperam com a associação. Eles atraem magneticamente outros como eles e, como alguns estranhos animais microscópicos, repelem seus "inimigos" ou outros pensamentos que ameaçam sua própria sobrevivência.

Usando essa analogia, sua vida mental e emocional forma uma estrutura composta por essas estruturas, e elas agem diretamente sobre as células do seu corpo físico.

Sessão 633, página 130

Mude suas crenças sobre si mesmo

Use sua mente consciente e sua lógica. Se você descobrir que se sente indigno, não tente simplesmente aplicar uma crença mais positiva sobre essa. Em vez disso, descubra os motivos de sua primeira crença. Se ainda não tiver feito isso, escreva seus sentimentos sobre si mesmo. Seja totalmente honesto.
O que você diria se outra pessoa o procurasse com os mesmos motivos?

Examine o que você escreveu. Perceba que há um conjunto de crenças envolvidas. Há uma diferença entre acreditar que você não é digno e ser indigno de fato.

Em seguida, escreva uma lista de suas habilidades e realizações. Isso deve incluir questões como se dar bem com os outros, ser atraente, ser bom com plantas ou animais, ser um bom carpinteiro ou cozinheiro. Qualquer talento de realização deve ser anotado com a mesma honestidade com que você registrou os "defeitos" mais ínfimos anteriormente.

Não existe nenhum ser humano vivo que não tenha habilidades criativas à sua maneira, realizações e características excelentes, portanto, se você seguir essas instruções, descobrirá que é realmente um indivíduo digno.

Quando você se pegar caindo em um estado de espírito em que se sente inferior, olhe para a sua segunda lista, de habilidades e realizações. Em seguida, use a sugestão positiva em seu próprio valor, com o respaldo de seu autoexame pessoal. Você pode dizer: "Mas eu sei que tenho grandes habilidades que não estou usando.

Quando me comparo com os outros, fico muito aquém. Que diferença faz se eu tiver algumas conquistas mundanas que são compartilhadas por muitos outros, que não são de forma alguma únicas? Certamente, meu destino envolve mais do que isso. Tenho anseios que não consigo expressar.

Em primeiro lugar, você deve entender que, em sua própria singularidade, é inútil se comparar com os outros, pois, ao fazer isso, você tenta imitar qualidades que são deles e, dessa forma, nega seu próprio ser e visão milagrosos. Quando você começa a se comparar com os outros, não há fim para isso. Você sempre encontrará alguém mais talentoso do que você de alguma forma e, portanto, continuará insatisfeito. Em vez disso, ao trabalhar com suas próprias crenças, considere que sua vida é importante; comece com ela e onde você está. Não se ridicularize por não ter alcançado um grande ideal, mas comece a usar os talentos que você tem da melhor forma possível, sabendo que neles está sua própria realização individual.

Qualquer ajuda que você der aos outros virá por meio da utilização criativa de suas próprias características e de mais ninguém. Não fique chateado consigo mesmo quando se encontrar remoendo questões negativas em sua vida. Em vez disso, pergunte-se de forma construtiva por que está fazendo isso. A resposta virá até você.

Use o conhecimento como uma ponte. Permita que as emoções envolvidas aconteçam. Se você fizer isso honestamente, os sentimentos de inutilidade ou desânimo passarão e desaparecerão,

mudando de

por conta própria. Você pode até se sentir impaciente com os próprios sentimentos, ou até mesmo entediado, e, portanto, rejeitá-los. No entanto, não diga a si mesmo automaticamente que eles estão errados e, em seguida, tente aplicar uma crença "positiva" como um band-aid.

Tenha senso de humor em relação a si mesmo - não um senso malicioso, mas uma consideração gentil e bem-humorada por si mesmo. A alta seriedade é boa quando ocorre naturalmente e não é forçada. Mas pode se tornar pomposa se for prolongada.

Se você se permitir estar cada vez mais consciente de suas próprias crenças, poderá trabalhar com elas. É bobagem tentar combater o que você considera crenças negativas ou ter medo delas. Elas não são misteriosas. Você pode descobrir que muitas delas serviram a bons propósitos em algum momento e que simplesmente foram enfatizadas demais. Talvez elas precisem ser reestruturadas em vez de negadas.

Sessão 676, página 427

Mudança de crenças antigas e aceitação de novas crenças

Nas áreas em que está insatisfeito, você sente que é impotente, ou que sua vontade está paralisada, ou que as condições continuam apesar do que você pensa ser sua intenção. No entanto, se prestar atenção aos seus próprios pensamentos bastante conscientes, verá que está se concentrando exatamente nos aspectos negativos que tanto o afligem. Você está se hipnotizando de forma bastante eficaz e, assim, reforçando a situação. Você pode dizer, horrorizado: "O que posso fazer? Estou me hipnotizando em minha condição de excesso de peso (ou minha solidão, ou minha saúde debilitada)". No entanto, em outras facetas de sua vida, você pode estar se hipnotizando para obter riqueza, realizações, satisfação - e aqui você não reclama. As mesmas questões estão envolvidas. Os mesmos princípios estão operando. Nessas situações positivas da vida, você tem certeza de sua iniciativa. Não há dúvidas. Suas crenças se tornam realidade.

Nos aspectos insatisfatórios, você deve entender o seguinte: também não há dúvida. Você está totalmente convencido de que está doente, ou pobre, ou solitário, ou espiritualmente opaco, ou infeliz.

Os resultados, portanto, são fáceis e sem esforço. A hipnose natural, nos termos apresentados aqui, funciona tão bem em um caso quanto no outro.

O que você deve fazer, então? Antes de tudo, você é o hipnotizador. Deve tomar a iniciativa aqui, como fez em outros aspectos positivos de sua vida. Sejam quais forem as razões superficiais de suas crenças, você deve dizer:

Por um determinado período de tempo, suspenderei momentaneamente o que acredito nessa área e aceitarei voluntariamente a crença que desejo. Vou fingir que estou sob hipnose, comigo mesmo como hipnotizador e sujeito. Durante esse tempo, o desejo e a crença serão um só. Não haverá conflito porque faço isso por vontade própria. Durante esse período, alterarei completamente minhas crenças antigas. Embora eu esteja sentado em silêncio, em minha mente agirei como se a crença que desejo fosse totalmente minha.

Nesse momento, não pense no futuro, mas apenas no presente. Se você estiver acima do peso, insira o peso que acha ideal para você enquanto estiver fazendo este exercício. Imagine que você é saudável se acredita que não é. Se você se sente solitário, acredite que, em vez disso, está repleto do sentimento de companheirismo. Perceba que está exercendo sua iniciativa para imaginar essas situações. Aqui não pode haver comparação com sua situação normal. Use dados visuais ou palavras
- o que for mais natural para você. E, novamente, não é necessário mais do que dez minutos.

Se você fizer isso fielmente, dentro de um mês verá as novas condições se materializando em sua experiência. Sua estrutura neurológica responderá automaticamente. O inconsciente será despertado, exercendo seus grandes poderes, trazendo-lhe os novos resultados. Não tente exagerar, passar o dia inteiro se preocupando com crenças, por exemplo. Isso só fará com que você contraste o que tem com o que deseja. Esqueça o exercício quando ele for concluído. Você se verá com impulsos que chegam de acordo com essas crenças recém-inseridas e,

então, cabe a você agir de acordo com elas e não ignorá-las.

A iniciativa deve ser sua. Você nunca saberá a menos que experimente o exercício. Agora, se você está com a saúde debilitada e tem um médico, é melhor continuar indo a ele, pois ainda depende desse sistema de crenças - mas use esses exercícios como suplementos para desenvolver seu próprio senso de saúde interior e para protegê-lo contra quaisquer sugestões negativas dadas pelo médico. Utilize a crença nos médicos, já que você a tem.

Sessão 658, página 315

Concentre-se em seu desejo

Então, para se livrar de restrições incômodas, meu caro amigo, você repadroniza seu passado a partir do presente. Quaisquer que sejam as circunstâncias, você usa o passado como uma fonte rica, procurando nele seus sucessos, reestruturando-o. Quando você o vasculha procurando o que está errado, torna-se cego para o que estava certo, nesses termos, de modo que o passado apenas espelha as deficiências que você enfrenta agora.

Outros eventos tornam-se literalmente invisíveis para você. Como basicamente o passado e o futuro existem ao mesmo tempo, você está, ao mesmo tempo, construindo perigosamente o seu futuro de acordo com as mesmas linhas.

As pessoas podem ir de psicólogo em psicólogo, de autoterapia em autoterapia, sempre com a mesma pergunta: "O que está errado? A pergunta em si se torna um formato por meio do qual a experiência é vista e representa uma das principais razões para todas as limitações, físicas, psíquicas ou espirituais.

Em um momento ou outro, o indivíduo deixou de se concentrar no que era certo em determinadas áreas pessoais e começou a se concentrar e a ampliar "carências" específicas. Com todas as boas intenções, então, várias soluções são buscadas, mas todas baseadas na premissa de que algo está errado.

Se essa prática for continuada, a concentração nos aspectos negativos pode gradualmente se espalhar por outras áreas da experiência que antes não eram manchadas.

Portanto, você não está à mercê de crenças passadas. Por outro lado, quanto mais cedo você começar a agir de acordo com as novas crenças, melhor. Caso contrário, não estará confiando nelas no presente. Se você é pobre e quer ter mais dinheiro, e tenta manter uma crença na abundância - embora ainda se depare com o fato da pobreza atual - você deve, em sua realidade, fazer algum movimento simbólico que mostre que está disposto a aceitar uma mudança.

Por mais tolo que possa parecer, você deve doar algum dinheiro ou, da maneira que lhe convier, agir como se tivesse mais dinheiro do que tem fisicamente. Você deve responder às suas novas crenças para que, neurologicamente, a nova mensagem seja transmitida.

Você tem o hábito de agir de determinadas maneiras como resultado de suas crenças. Agora, se você mudar voluntariamente alguns desses hábitos, também estará transmitindo a mensagem. A iniciativa deve partir de você e no presente. De uma maneira muito real, isso significa mudar seu ponto de vista, aquela perspectiva específica com a qual você vê seu passado e presente e imagina seu futuro.

Você deve procurar dentro de si mesmo evidências do que deseja em termos de experiência positiva. Examine seu passado com isso em mente. Imagine seu futuro a partir do ponto de vista do presente. Dessa forma, pelo menos, você não estará usando o passado para reforçar suas limitações ou projetá-las no futuro. É natural contrastar o que você quer com o que você tem, e é

muito fácil ficar desanimado ao fazer isso, mas procurar erros no passado não o ajudará. Um correto

No entanto, um período de cinco minutos utilizado pode ser de grande benefício. Nesse período, concentre-se no fato de que o ponto de poder é agora. Sinta e se concentre na certeza de que suas habilidades emocionais, espirituais e psíquicas estão concentradas na carne e, por apenas cinco minutos, direcione toda a sua atenção para o que deseja. Use a visualização ou o pensamento verbal - o que for mais natural para você; mas, durante esse período, não se concentre em nenhuma falta, apenas no seu desejo.

Use toda a sua energia e atenção. Depois, esqueça. Não verifique se está funcionando bem. Simplesmente certifique-se de que, nesse período, suas intenções estejam claras. Depois, de uma forma ou de outra, de acordo com sua situação individual, faça um gesto ou ato físico que esteja de a c o r d o com sua crença ou desejo. Comporte-se fisicamente, então, pelo menos uma vez por dia, de modo a mostrar que tem fé no que está fazendo. O ato pode ser muito simples. Se você estiver solitário e se sentir indesejado, pode simplesmente sorrir para outra pessoa. Se você for pobre, pode ser algo tão simples como comprar um item que deseja e que custa dois centavos a mais do que aquele que você normalmente compraria - agindo com fé, mesmo que fraca, de que os dois centavos de alguma forma lhe serão dados ou entrarão em sua experiência; mas agindo como se você tivesse mais do que tem.

Em termos de saúde, isso envolve comportar-se uma vez por dia como se não estivesse doente, seja qual for o motivo. Mas a crença no presente, reforçada por cinco minutos, mais essa ação física, às vezes trará resultados literalmente impressionantes. No entanto, esses efeitos ocorrerão somente se você parar de olhar para o passado "para ver o que está errado" e parar de reforçar sua experiência negativa. Esses mesmos princípios podem ser usados em qualquer área de sua vida, e em cada uma delas você está escolhendo entre uma variedade de eventos prováveis.

Mais tarde, Seth resume esse exercício em "Dreams, Evolution and Value Fulfillment" (Sonhos, evolução e realização de valores):
As lições importantes nunca apareceram de fato em suas sociedades: o uso mais benéfico da vontade direcionada, com grandes expectativas, e isso aliado ao conhecimento das atividades das Estruturas 1 e 2. É muito simples: Você quer alguma coisa, pensa nela conscientemente por algum tempo, imagina-a conscientemente chegando à frente das probabilidades, mais perto de sua realidade. Em seguida, você o deixa cair como uma pedra na Estrutura 2, esquece-o o máximo possível por quinze dias e faz isso em um determinado ritmo.

Sessão 891
Sessão 657

Descubra suas crenças conscientes - parte 1

É verdade que pensamentos habituais de amor, otimismo e autoaceitação são melhores para você do que seus opostos; mas, novamente, suas crenças sobre si mesmo atrairão automaticamente pensamentos que são consistentes com suas ideias. Há tanta agressividade natural no amor quanto no ódio. O ódio é uma distorção dessa força normal, resultado de suas crenças.

Como no material que Ruburt recebeu antecipadamente para seu próprio uso, a agressão natural é purificadora e altamente criativa - o impulso por trás de todas as emoções.

Há duas maneiras de chegar a suas próprias crenças conscientes. A mais direta é ter uma série de conversas consigo mesmo. Anote suas crenças em diversas áreas e você descobrirá que acredita em coisas diferentes em momentos diferentes. Muitas vezes, haverá contradições prontamente aparentes. Elas representam crenças opostas que regulam suas emoções, sua condição corporal e sua experiência física. Examine os conflitos. Aparecerão crenças invisíveis que unem essas atitudes aparentemente diferentes. As crenças invisíveis são simplesmente aquelas das quais você tem plena consciência, mas prefere ignorar, porque representam áreas de conflito com as quais você não está disposto a lidar até agora. Elas estão bem disponíveis quando você está determinado a examinar o conteúdo completo de sua mente consciente.

Se isso lhe parecer um método muito intelectual, você também pode trabalhar de trás para frente, das emoções às crenças. De qualquer forma, independentemente do método que você escolher, um o levará ao outro. Ambas as abordagens exigem honestidade consigo mesmo e um encontro firme com os aspectos mentais, psíquicos e emocionais de sua realidade atual.

Assim como no caso de Andrea, você deve aceitar a validade de seus sentimentos e, ao mesmo tempo, perceber que eles se referem a determinadas questões ou condições e não são necessariamente declarações factuais de sua realidade. "Sinto que sou uma mãe ruim" ou "sinto que sou um fracasso". Essas são afirmações emocionais e devem ser aceitas como tal. No entanto, você deve entender que, embora os sentimentos tenham sua própria integridade como emoções, eles podem não ser declarações de fato. Você pode ser uma excelente mãe e, ao mesmo tempo, sentir que é muito inadequada. Você pode ser muito bem-sucedido ao atingir suas metas, mas ainda se considera um fracasso.

Ao reconhecer essas diferenças e acompanhar honestamente os sentimentos - em outras palavras, ao controlar as emoções - você será levado às crenças por trás delas. O resultado inevitável será uma série de autorrevelações, cada uma delas levando-o a uma atividade psicológica criativa adicional. Em cada estágio, você estará mais próximo da realidade de sua experiência do que jamais esteve.

A mente consciente se beneficiará muito à medida que se tornar cada vez mais consciente de sua influência direta sobre os eventos. Ela não mais temerá as emoções ou o corpo como algo ameaçador ou imprevisível, mas sentirá a unidade maior na qual está envolvida.

As emoções não se sentirão como enteados, sendo que apenas os mais bem vestidos serão

admitidos. Elas não precisarão clamar por expressão, pois serão totalmente admitidas como membros da família do

auto. Agora, novamente, alguns de vocês dirão que o problema é que são muito emotivos, muito sensíveis. Talvez acreditem que se deixam influenciar com muita facilidade. Nesses casos, você tem medo de suas emoções. Acham que os poderes delas são tão fortes que toda a razão pode ser afogada nelas.

Por mais aberto que você pareça ser, ainda assim aceitará certas emoções que considera seguras e ignorará outras, ou as interromperá em determinados pontos, porque tem medo de segui-las adiante. Esse comportamento seguirá suas crenças, é claro. Se você tem mais de quarenta anos, por exemplo, pode dizer a si mesmo que a idade não tem significado, que gosta de pessoas muito mais jovens, que tem pensamentos jovens. Você aceitará apenas as emoções que parecem estar de acordo com suas ideias de juventude. Você se preocupa com os problemas dos jovens. Você aceita o que considera pensamentos otimistas e benéficos à saúde.

Sessão 644, página 213

Descubra suas crenças conscientes - parte 2

Dê-nos um momento. Como suas crenças conscientes determinam as funções inconscientes que geram sua experiência pessoal, seu primeiro passo é ampliar essas crenças.

Os conceitos apresentados neste livro já devem tê-lo ajudado a fazer isso até certo ponto. Dentro de sua própria realidade subjetiva, há vestígios de todos os caminhos não percorridos, de todas as habilidades não utilizadas. Talvez você se considere principalmente um pai ou uma mãe, ou principalmente em termos de seu trabalho ou profissão. Na medida do possível, por enquanto, esqueça a luz familiar normal com a qual você se vê e considere sua identidade.

Escreva ou enumere todas as suas habilidades físicas e mentais conhecidas, tenham elas sido desenvolvidas ou não, e todas as inclinações para atividades específicas - mesmo aquelas consideradas apenas remotamente - bem como aquelas que lhe vieram à mente de forma vívida.

Elas representam as várias características prováveis entre as quais você escolheu ativar seu interesse principal específico. Portanto, dentre esses atributos, você escolheu o que agora considera ser a sua realidade de leito rígido.

Qualquer uma dessas direções, se seguida, pode enriquecer a existência que você conhece e, por sua vez, abrir outras probabilidades que agora lhe escapam. A imagem principal que você tem de si mesmo, em grande parte, também fechou sua mente para esses outros interesses e identificações prováveis. Se você pensar em termos de um eu multidimensional, perceberá que tem muito mais caminhos abertos para se expressar e se realizar do que tem usado. Essas prováveis realizações ficarão latentes, a menos que você decida conscientemente trazê-las à existência.

Quaisquer talentos que você sinta que possui só podem ser desenvolvidos se você se determinar a fazê-lo. O simples ato de decidir ativará os mecanismos inconscientes. O simples ato de decidir ativará os mecanismos inconscientes. Você, como personalidade, independentemente de sua saúde, riqueza ou circunstâncias, tem uma rica variedade de experiências prováveis para escolher. Conscientemente, você deve perceber isso e tomar a direção de sua própria vida. Mesmo que diga: "Vou aceitar tudo o que a vida oferece", você está tomando uma decisão consciente. Se disser: "Não tenho poder para dirigir minha vida", também estará fazendo uma escolha deliberada - e, nesse caso, uma escolha limitadora.

O caminho da experiência não está estabelecido em lugar algum. Não há uma estrada que não tenha caminhos para outra. Há veios profundos de ações prováveis sempre disponíveis para você em um determinado momento. Sua imaginação pode ser de grande valia, permitindo que você se abra para esses cursos; depois, você pode usá-la para ajudá-lo a concretizá-los.

Se você é pobre, escolheu essa realidade entre muitas outras prováveis que não envolviam pobreza - e que ainda estão abertas. Se você escolheu a doença, novamente há uma realidade provável pronta para ser iniciada, na qual você escolhe a saúde. Se você se sente solitário, há prováveis amigos que você se recusou a encontrar no passado, mas que estão prontamente disponíveis.

Portanto, em sua mente, veja essas prováveis habilidades ou eventos ocorrendo. Ao fazer isso, a intensidade de seu desejo os traz para sua experiência. Novamente, não há limites estabelecidos para o eu. Há literalmente muitos outros prováveis "vocês". Você pode recorrer às habilidades deles, assim como, à maneira deles, eles recorrem às suas, pois todos vocês estão intimamente conectados.

Sessão 655, página 287

Descobrindo seu ponto de poder

Você pode mudar o retrato de sua vida a qualquer momento se perceber que ele é simplesmente o único retrato de si mesmo que você criou a partir de uma quantidade ilimitada de retratos prováveis. O aspecto peculiar de seus próprios retratos prováveis ainda será característico de você, e de nenhum outro.
As habilidades, os pontos fortes e as variantes que você pode querer realizar já estão latentes, em seus termos e à sua disposição. Suponha que você não esteja saudável e deseje ter saúde. Se você entender a natureza das probabilidades, não precisará fingir que ignora sua situação atual. Em vez disso, você a reconhecerá como uma realidade provável que se materializou fisicamente. Tomando isso como certo, você iniciará o processo necessário para trazer uma probabilidade diferente para a experiência física.

Você fará isso concentrando-se no que deseja, mas sem sentir nenhum conflito entre isso e o que tem, porque um não contradiz o outro; cada um será visto como um reflexo da crença na vida diária. Assim como levou algum tempo para construir sua imagem atual com seus aspectos doentios, pode levar algum tempo para mudar essa imagem. Mas a concentração na situação doentia atual apenas a prolongará. Período.

Cada condição é tão real ou irreal quanto a outra. Qual você? Qual mundo? Você tem sua escolha, em termos gerais, dentro de certas estruturas que escolheu como parte de sua condição de criatura. O passado, como você pensa, e o subconsciente, também como você pensa, têm pouco a ver com sua experiência atual, além de suas crenças sobre eles. O passado contém para cada um de vocês alguns momentos de alegria, força, criatividade e esplendor, bem como episódios de infelicidade, talvez desespero, tumulto e crueldade. Suas convicções atuais agirão como um ímã, ativando todas essas questões passadas, felizes ou tristes. Você escolherá em sua experiência anterior todos os eventos que reforçam suas crenças conscientes e, portanto, ignorará aqueles que não as reforçam; esses últimos podem até parecer inexistentes.

Conforme mencionado neste livro (no Capítulo Quatro, por exemplo), as memórias emergentes ativarão os mecanismos do corpo, mesclando o passado e o presente em algum tipo de imagem harmoniosa. Isso significa que as peças se encaixarão, sejam elas alegres ou não.

Essa união do passado e do presente, nesse contexto, predispõe você a eventos futuros semelhantes, pois você se preparou para eles. A mudança agora praticamente altera tanto o passado quanto o futuro. Para você, devido à sua organização neurológica, o presente é obviamente o único ponto a partir do qual o passado e o futuro podem ser alterados, ou quando a ação se torna efetiva.

Não estou falando simbolicamente. No mais íntimo dos termos, seu passado e futuro são modificados por suas reações presentes. Ocorrem alterações no corpo. Os circuitos do sistema nervoso são alterados, e as energias que você não entende buscam novas conexões em níveis muito mais profundos, muito além da consciência. Suas crenças atuais governam a realização dos eventos. A criatividade e a experiência estão sendo formadas momento a momento por cada indivíduo.

Você deve entender que o seu presente é o ponto em que a carne e a matéria se encontram com o espírito. Portanto, o presente é o seu ponto de poder em sua vida atual, como você pensa. Se atribuir mais força ao passado, você se sentirá ineficaz e negará a si mesmo sua própria energia.

Para fazer um exercício, sente-se com os olhos bem abertos, olhando ao seu redor, e perceba que este momento representa o ponto de seu poder, por meio do qual você pode afetar eventos passados e futuros.

O presente visto diante de você, com sua experiência física íntima, é o resultado da ação em outros presentes semelhantes. Portanto, não se deixe intimidar pelo passado ou pelo futuro. Não há necessidade alguma de que aspectos indesejáveis de sua realidade contemporânea sejam projetados no futuro, a menos que você use o poder do presente para fazer isso.

Se você aprender a se apoderar desse sentimento de poder agora, poderá usá-lo de forma mais eficaz para alterar a situação de sua vida da maneira que escolher - novamente, dentro das limitações estabelecidas pelo seu capuz de criatura. Se você nasceu sem um membro, por exemplo, seu poder no presente não pode regenerá-lo automaticamente nesta vida, embora em outros sistemas de realidade você possua esse membro.

Sessão 656, página 292

Encontrando seu "tom de sentimento

Da sessão 613: (em vermelho)
Basicamente, você cria sua experiência por meio de suas crenças sobre si mesmo e sobre a natureza da realidade. Outra maneira de entender isso é perceber que você cria suas experiências por meio de suas expectativas. Seus tons de sentimento são suas atitudes emocionais em relação a si mesmo e à vida em geral, e eles geralmente governam as grandes áreas da experiência.

Elas dão a coloração emocional geral que caracteriza o que acontece com você. Você é o que acontece com você. Seus sentimentos emocionais costumam ser transitórios, mas, por trás deles, há certas qualidades de sentimento exclusivamente suas, que são como acordes musicais profundos. Embora seus sentimentos cotidianos possam aumentar ou diminuir, esses tons de sentimento característicos estão por trás.

Às vezes, eles vêm à tona, mas em ritmos muito longos. Você não pode chamá-los de negativos ou positivos. Em vez disso, são tons de seu ser. Representam a parte mais interna de sua experiência. Eles representam a parte mais interna de sua experiência. Isso não significa que eles estejam escondidos de você ou que devam estar. Significa simplesmente que eles representam o núcleo a partir do qual você forma sua experiência.

Se você ficou com medo da emoção, da expressão de sentimentos ou se lhe ensinaram que o eu interior não passa de um repositório de impulsos incivilizados, então você pode ter o hábito de negar esse ritmo profundo. Você pode tentar operar como se ele não existisse, ou mesmo tentar refutá-lo é como tentar nadar contra uma forte correnteza...

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

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

Suas crenças podem ser como cercas que o cercam.

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

No entanto, há uma crença que destrói as barreiras artificiais à percepção, uma crença expansiva que automaticamente rompe as ideias falsas e inibidoras.

Agora, separadamente:

O eu não é limitado.

Essa afirmação é uma declaração de fato. Ela existe independentemente de sua crença ou descrença nela. Seguir esse conceito é outra coisa:

Não há fronteiras ou separações do eu.

Aqueles que você experimenta são o resultado de crenças falsas. Em seguida, vem a ideia que já mencionei:

Você cria sua própria realidade.

Para entender a si mesmo e o que você é, você pode aprender a vivenciar a si mesmo diretamente, independentemente de suas crenças sobre si mesmo. Agora, o que eu gostaria que cada leitor fizesse é sentar-se em silêncio. Feche os olhos. Tente sentir dentro de si os tons profundos de sentimento que mencionei anteriormente (na 613ª sessão do Capítulo Um). Isso não é difícil de fazer.

O conhecimento da existência deles o ajudará a reconhecer seus ritmos profundos dentro de você. Cada indivíduo sentirá esses tons à sua própria maneira, portanto, não se preocupe com a sensação que eles devem causar. Simplesmente diga a si mesmo que eles existem, que são compostos pelas grandes energias de seu ser feito carne.

Em seguida, permita-se experimentar. Se estiver acostumado a termos como meditação, tente esquecer o termo durante esse procedimento. Não use nenhum nome. Liberte-se dos conceitos e experimente o ser de si mesmo e o movimento de sua própria vitalidade. Não se pergunte: "Isso está certo? Estou fazendo isso corretamente? Estou sentindo o que deveria sentir?". Esse é o primeiro exercício do livro para você. Você não deve usar os critérios de outras pessoas. Não há outros padrões além de seus próprios sentimentos.

Não é recomendado nenhum limite de tempo específico. Essa deve ser uma experiência agradável. Aceite o que acontecer como sendo exclusivamente seu. O exercício o colocará em contato consigo mesmo. Ele o levará de volta a si mesmo. Sempre que estiver nervoso ou chateado, reserve alguns momentos para sentir esse tom de sentimento dentro de você, e você se verá centrado em seu próprio ser, seguro.
Quando tiver tentado esse exercício várias vezes, sinta que esses ritmos profundos saem de você em todas as direções, como de fato acontece. Eletromagneticamente, eles se irradiam por meio de seu ser físico e, de maneiras que espero explicar mais tarde, formam o ambiente que você conhece, assim como formam sua imagem física.

Eu lhe disse que o eu não era limitado, mas certamente você acha que o seu eu para onde a sua pele encontra o espaço, que você está dentro da sua pele. No entanto, seu ambiente é uma extensão do seu eu, é o corpo de sua experiência, reunido em forma física. O eu interior forma os objetos que você conhece de forma tão segura e automática quanto forma o seu dedo ou o seu olho.

Seu ambiente é a imagem física de seus pensamentos, emoções e crenças tornados visíveis. Como seus pensamentos, emoções e crenças se movem no espaço e no tempo,

você afeta condições físicas separadas de você.

Considere a estrutura espetacular de seu corpo apenas do ponto de vista físico. Você o percebe como sólido, assim como percebe todas as outras matérias físicas; no entanto, quanto mais a matéria é explorada, mais óbvio se torna que, dentro dela, a energia assume formas específicas (na forma de órgãos, células, moléculas, átomos, elétrons), cada uma menos física do que a outra, cada uma combinando-se em uma misteriosa gestalt para formar a matéria.

Sessão 614, página 20

Imagine para onde sua respiração vai quando deixa seu corpo

Quanto maior for seu "período" de reflexão, maior será a quantidade de tempo que parece passar entre os eventos.

Você parece pensar que há uma extensão de tempo entre as existências reencarnatórias, que uma segue a outra, assim como um momento parece seguir o outro. Como você percebe uma realidade de causa e efeito, você levanta a hipótese de uma realidade na qual uma vida afeta a próxima. Com suas teorias de culpa e punição, muitas vezes imaginam que são prejudicados nesta existência por culpas acumuladas na última vida - ou pior, acumuladas ao longo dos séculos.

Essas múltiplas existências, no entanto, são simultâneas e de final aberto. Em seus termos, a mente consciente está crescendo em direção à compreensão do papel que tem a desempenhar nessa realidade multidimensional. É suficiente que você compreenda sua parte nessa existência. Quando compreender plenamente que você forma o que pensa ser a sua realidade atual, tudo o mais se encaixará.

Suas crenças, pensamentos e sentimentos são instantaneamente materializados fisicamente. Sua realidade terrena ocorre simultaneamente com seu início, mas no mundo do tempo, parecem ocorrer lapsos entre eles. Por isso, digo que um causa o outro, e uso esses termos para ajudá-lo a entender, mas tudo acontece ao mesmo tempo. Da mesma forma, suas múltiplas vidas estão ocorrendo como a realização imediata de seu ser na extensão natural de suas habilidades multifacetadas.

"De uma vez" não implica um estado finalizado de perfeição nem uma situação cósmica em que todas as coisas foram feitas, pois todas as coisas ainda estão acontecendo. Você ainda está acontecendo - mas tanto o eu presente quanto o futuro; e o seu eu passado ainda está passando pelo que você acha que está feito. Além disso, ele está vivenciando eventos dos quais você não se lembra, que sua consciência sintonizada linearmente não consegue perceber nesse nível.

Seu corpo tem dentro de si a força milagrosa e a energia criativa com as quais, em seus termos, ele nasceu. É provável que você entenda isso como se eu estivesse sugerindo a possibilidade de um estado de juventude sem fim. Embora a juventude possa ser fisicamente "prolongada" muito além de sua duração atual, não é isso que estou dizendo.

Fisicamente, seu corpo deve seguir a natureza na qual você nasceu e, nesse contexto, o ciclo de juventude e idade é muito importante. De certa forma, o ritmo de nascimento e morte é como uma respiração inspirada e expirada. Sinta sua própria respiração quando ela vem e vai. Você não é ela, mas ela entra em você e sai, e sem seu fluxo contínuo você não poderia existir fisicamente. E uma parte de você, embora deixe todas elas irem embora, lembra-se delas e conhece sua jornada.

Imagine para onde sua respiração vai quando deixa seu corpo, como ela escapa por uma janela aberta e se torna parte do espaço externo, onde você nunca a reconheceria - e quando ela o

deixa, não faz mais parte do que você é, pois você já é diferente.

Portanto, as vidas que você viveu não são você, mas são de você. Feche os olhos. Pense em suas respirações como vidas, e em você como a entidade pela qual elas passaram e estão passando. Então, você sentirá seu estado de graça, e todas as culpas artificiais não terão sentido. Nada disso nega a suprema e total integridade de sua individualidade, pois você também é a entidade individual por meio da qual as vidas fluem e as vidas únicas que são expressas por seu intermédio.

Nenhum átomo de ar é igual a outro. Cada um, à sua maneira, é consciente e capaz de entrar em transformações e organizações maiores, repletas de potencial infinito. Assim como sua respiração o deixa e se torna parte do mundo, livre, suas vidas também o deixam e continuam a existir em seus termos. Não se pode confinar uma personalidade que você "foi" a um século específico que terminou e negar-lhe outras realizações, pois mesmo agora ela existe e tem novas experiências. Da mesma forma que o seu momento de reflexão deu origem à consciência como você pensa - pois ambos realmente se uniram -, outro fenômeno e tipo de reflexão pode dar origem a pelo menos alguma percepção consciente das vastas dimensões da sua própria realidade.

O animal se move, por exemplo, por uma floresta. Você se move por áreas psíquicas, psicológicas e mentais da mesma forma. Por meio de seus sentidos, o animal recebe mensagens de áreas distantes que ele não pode perceber diretamente e das quais ele não tem consciência. E o mesmo acontece com você.

Sessão 636, página 154

Imagine-se como uma parte de um universo invisível

Um grupo de células forma um órgão. Um grupo de eus forma uma alma. Não estou dizendo que você não tem uma alma para chamar de sua. Você é parte de sua alma. Ela pertence a você, e você a ela. Você habita na realidade dela como uma célula habita na realidade de um órgão. O órgão é temporal em seus termos. A alma não é.

A célula é material em seus termos. O eu não é. A entidade, então, ou o eu maior, é composto de almas. Como o corpo existe no espaço e no tempo, os órgãos têm propósitos específicos. Eles ajudam a manter o corpo vivo e devem permanecer "no lugar". A entidade existe em várias dimensões, com suas almas livres para viajar dentro de limites que lhe pareceriam infinitos. Assim como a menor célula de seu corpo participa, em seu grau, de sua experiência diária, a alma também participa, em um grau incomensuravelmente maior, dos eventos da entidade.

Você possui dentro de si todos os potenciais dos quais a consciência participa de forma criativa. A célula não precisa estar conscientemente ciente de você para se realizar, embora suas expectativas de saúde influenciem amplamente a existência dela, mas seu reconhecimento da alma e da entidade pode ajudá-lo a direcionar as energias dessas outras dimensões para sua vida diária.

Você, caro leitor, está no processo de expansão de sua estrutura psíquica, [de] tornar-se um participante consciente com a alma, em certos termos, [de] tornar-se o que sua alma é. Assim como as células se multiplicam e crescem dentro de sua própria natureza e da estrutura física, os "eus" também evoluem em termos de realização de valores.

As almas também são estruturas psíquicas criativas, em constante mudança, mas sempre mantendo a integridade individual (pausa), e todas dependem umas das outras. Nesses termos, as almas constituem a vida da entidade. No entanto, a entidade é "mais" do que a alma.

Quando você está ciente da existência da entidade e da alma, pode conscientemente recorrer à maior energia, compreensão e força delas.

Ele está inerentemente disponível, mas sua intenção consciente provoca certas mudanças em você que acionam automaticamente esses benefícios. Os resultados serão sentidos até nas menores células de seu corpo e afetarão até mesmo os eventos aparentemente mais mundanos de sua vida diária.

Você está crescendo em consciência; portanto, usá-lo expande suas capacidades. Não é uma coisa, mas um atributo e uma característica. É por isso que sua compreensão e seu desejo são tão importantes. Os processos iniciados estão além de sua consciência normal. Eles ocorrem automaticamente com sua intenção se você não os bloquear por meio do medo, da dúvida ou de crenças contrárias.

Imagine-se como uma parte de um universo invisível, mas no qual todas as estrelas e planetas são conscientes e cheios de energia indescritível. Você está ciente disso. Pense nesse universo como tendo a forma de um corpo. Se quiser, visualize seu contorno brilhante

contra o céu. Os sóis e os planetas são suas células, cada uma delas cheia de energia e poder, mas aguardando sua orientação. Em seguida

Veja essa imagem explodindo em sua própria consciência, que é incrivelmente brilhante. Perceba que ela é uma parte de uma estrutura multidimensional muito maior, espalhada em uma dimensão ainda mais rica. Sinta a entidade lhe enviando energia, assim como você envia energia para suas células. Permita que ela preencha seu ser e, em seguida, direcione-a fisicamente para qualquer lugar de seu corpo que você escolher.

Se, em vez disso, houver um evento físico que você deseja muito, use essa energia para imaginar sua ocorrência real da forma mais vívida possível. Se você seguir essas instruções e entender o significado delas, verá que os resultados serão surpreendentes e eficazes. A energia pode ser direcionada a qualquer parte do corpo e, se você não bloquear suas ações por meio de descrenças, essa parte será curada. No entanto, lembre-se: se você acredita que é uma pessoa doente, isso pode atrapalhá-lo. [Nesse caso, então, para curar a doença, é preciso fazer um teste. [Nesse caso, então, mudar esse tipo específico de crença é sua primeira preocupação. Um dos objetivos deste livro é dizer que ninguém nasce para ser uma pessoa doente, portanto, sua leitura pode ajudá-lo nesse sentido.

Em seus termos, se você acredita que escolheu a doença para compensar uma deficiência de uma vida passada, isso o ajudará a perceber que você forma sua realidade agora no presente e, portanto, pode mudá-la.

Sessão 637, página 156

Tornar proeminentes suas habilidades latentes

Você governa suas experiências a partir do ponto focal do seu presente, onde suas crenças interceptam diretamente o corpo e o mundo físico, por um lado, e o mundo invisível do qual você extrai sua energia e força, por outro. Isso se aplica a indivíduos, sociedades, raças e nações, e a atividades sociológicas, biológicas e psíquicas.

Na experiência prática diária, tente se concentrar por um tempo em habilidades aparentemente subordinadas, aquelas que você considera latentes. Se fizer isso de forma consistente, usando sua imaginação e vontade, essas habilidades se tornarão proeminentes em seu presente. As crenças atuais reprogramarão e alterarão as experiências passadas. Não se trata apenas do fato de que eventos passados, esquecidos e inconscientemente percebidos serão reunidos de uma nova maneira e organizados sob um novo título, mas que, nesse passado (agora não perceptível), toda a resposta corporal a eventos aparentemente passados mudará.

Seu desejo ou crença estará literalmente voltando no tempo, ensinando novos truques aos nervos. Reorganizações definitivas desse passado ocorrerão no seu presente, permitindo que você se comporte de maneira totalmente nova.

Portanto, o comportamento aprendido altera não apenas a conduta presente e futura, mas também a conduta passada. Seu poder como consciência racional focada no presente lhe oferece oportunidades de criatividade que você está apenas vagamente aprendendo a entender. Ao aprender, você automaticamente começará a apreciar a natureza multidimensional não só da sua própria espécie, mas também de outras. O momento, tal como você pensa nele, é a estrutura criativa por meio da qual você, o eu não físico, forma constantemente a realidade corpórea e, por meio dessa janela para a existência terrena, forma tanto o futuro quanto o passado dela.

Sessão 654, página 282

Hipnose natural

Sua realidade é o resultado de uma alucinação, se com isso você quer dizer que ela é apenas a imagem mostrada pelos seus sentidos. Fisicamente, é claro, sua existência é percebida por meio dos sentidos. Nesse contexto, a vida corpórea é uma vida de fascínio, com o foco da atenção amplamente concentrado na crença dos sentidos na realidade de suas sensações.

No entanto, essa experiência é a imagem que a realidade tem para você agora e, portanto, em outros termos, a vida terrena é uma versão da realidade - não a realidade em sua totalidade, mas uma parte dela. Ela é, por si só, um caminho pelo qual você percebe o que é a realidade. Para explorar essa experiência, você direciona sua atenção para ela e usa todas as suas outras habilidades (não físicas) como corolários, adjuntos, acréscimos. Você hipnotiza seus próprios nervos e as células de seu corpo, pois eles reagirão como você espera que reajam, e as crenças de sua mente consciente são seguidas em grau por todas as partes do eu até o menor átomo e molécula. Os grandes eventos de sua vida, suas interações com os outros, inclusive o funcionamento habitual dos eventos físicos mais minúsculos de seu corpo - tudo isso segue sua crença consciente.

Novamente, se você estiver doente, poderá dizer: "Eu não queria estar doente", ou se for pobre, "Eu não queria ser pobre", ou se não for amado, "Eu não queria estar sozinho". No entanto, por suas próprias razões, você começou 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 de seus pais. Os efeitos delas podem tê-lo cercado, ou você pode ter mudado de crença em uma área específica de sua vida; mas cada uma delas pode ser mudada se você utilizar o poder da ação no presente. Não estou dizendo que cada um de vocês deve ou deveria ser saudável, rico e sábio. Estou me dirigindo apenas aos que estão aqui agora e que têm efeitos em suas vidas com os quais estão insatisfeitos. De certa forma, então, as sugestões que vocês dão a si mesmos operam constantemente como crenças que se refletem em sua experiência.

Alguns de vocês são simplesmente mentalmente preguiçosos. Não examinam conscientemente os dados que recebem. Muitos que têm o hábito de "negar" sugestões negativas de outras pessoas, afirmando afirmações positivas, na verdade o fazem porque estão plenamente convencidos de que o poder das crenças negativas é mais forte do que o das benéficas. Cada um de vocês encontrará padrões de pensamento habituais em sua própria vida apoiados por ações resultantes - comportamento condicionado, por assim dizer - por meio dos quais reforçam continuamente os aspectos negativos, concentram-se neles excluindo dados conflitantes e, assim, trazem-nos à experiência por meio da hipnose natural.

Muitas pessoas atribuem grande poder a um hipnotizador, mas sempre que você tem a atenção exclusiva de outra pessoa, você age como hipnotizador em grande parte.

Sempre que você tem sua própria atenção plena, age como hipnotizador e sujeito simultaneamente. Você dá a si mesmo sugestões pós-hipnóticas o tempo todo, principalmente quando projeta as condições atuais para o futuro. Quero enfatizar o fato de que tudo isso

simplesmente

segue a função natural da mente e para dissipar quaisquer ideias que você tenha sobre os aspectos "mágicos" da hipnose.

Então, durante cinco ou dez minutos por dia, no máximo, use a hipnose natural como um método para aceitar as novas crenças desejadas. Durante esse período, concentre sua atenção da forma mais vívida possível em uma afirmação simples. Repita-a várias vezes enquanto se concentra nela durante esse tempo. Tente sentir a afirmação da maneira que for possível, ou seja, não permita distrações, mas se sua mente insistir em se distrair, canalize as imagens dela de acordo com sua declaração.

A repetição, verbal ou mental, é importante porque ativa os padrões biológicos e os reflete. Não faça esforço. Esse exercício não deve ser feito junto com o exercício do ponto de poder dado anteriormente. (Consulte a 657ª sessão no Capítulo Quinze.) Um não deve se juntar ao outro, mas deve ser realizado em ocasiões separadas durante o dia.

Durante esse período, no entanto, lembre-se de que está usando o presente como um momento de poder para inserir novas crenças e que elas serão de fato materializadas. Quando o exercício terminar, não fique pensando nele. Tire-o de sua mente. Você terá utilizado a hipnose natural de forma concentrada. Talvez seja necessário fazer alguns experimentos para encontrar a formulação adequada de sua mensagem, mas são necessários pelo menos três dias antes que você possa dizer, por meio dos resultados, o quanto ela foi eficaz. Pode ser necessário mudar o texto. Quando você se sentir bem com a declaração, continue com ela.
Caso contrário, sua atenção deve estar completamente relaxada, pois é necessário tempo. Você pode obter resultados espetaculares de imediato. Mas continue o exercício mesmo que isso aconteça.

Os canais internos devem ser repadronizados. Haverá uma sensação que servirá como sua própria diretriz individual. Não há necessidade de continuar a prática por mais de dez minutos. De fato, muitos acharão isso difícil de fazer. Passar um período de tempo mais longo simplesmente reforça a ideia dos problemas envolvidos.

Sessão 658, página 308

Reorganize suas crenças como faria com os móveis

Partes separadas de sua mente podem conter essas câmaras de material inativo. Essas informações não farão parte da estrutura organizada de seus pensamentos habituais; embora os dados estejam conscientemente disponíveis, você pode estar relativamente cego para eles.

Normalmente, quando você olha para a sua mente consciente, o faz por um motivo específico, para encontrar alguma informação. Mas se você se educou para acreditar que esses dados não estão disponíveis conscientemente, então não lhe ocorrerá encontrá-los em sua mente consciente. Se, além disso, seus dados conscientes estiverem fortemente organizados em torno de uma crença central, isso o deixará automaticamente cego para experiências que não estejam conectadas a ela.

Uma crença central é invisível somente quando você pensa nela como um fato da vida, e não como uma crença sobre a vida; somente quando você se identifica com ela tão completamente que automaticamente concentra suas percepções nessa linha específica.

Por exemplo, aqui está uma crença central aparentemente muito inocente. "Sou um pai responsável".

À primeira vista, não há nada de errado com essa crença. No entanto, se você se apegar a ela e não a examinar, poderá descobrir que a palavra "responsável" é bastante carregada e reúne outras ideias que também não foram examinadas por você. Qual é a sua ideia de ser responsável? De acordo com sua resposta, você poderá descobrir se a crença central funciona a seu favor ou não.

Se responsável significa: 'Preciso ser pai vinte e quatro horas por dia, excluindo todo o resto', então você pode estar em dificuldades, pois essa crença central pode impedi-lo de usar outras habilidades que existem além da paternidade.

Você pode começar a perceber todos os dados físicos somente pelos olhos dessa crença central. Você não olhará mais para a realidade física com a admiração de uma criança ou com a curiosidade desestruturada de um indivíduo, mas sempre com os olhos dos pais. Assim, você se fechará para grande parte da experiência física.

Agora, telepaticamente, você também atrairá dados inconscientes que se encaixam nesse padrão rígido, de acordo com a força e a teimosia dessa ideia e se você está ou não disposto a lidar com ela.
Você pode restringir sua vida ainda mais, e todas as informações de qualquer tipo acabam se tornando relativamente invisíveis para você, a menos que elas toquem na sua realidade parental.

Agora: A crença central que acabamos de apresentar é de um único tipo.

Você tem algumas suposições básicas que também são crenças fundamentais. Para você, elas parecem ser definições. Elas fazem parte de você de tal forma que você as toma como certas.

Sua ideia de tempo é uma delas.

Você pode gostar de manipular pensamentos sobre o tempo em sua mente. Você pode pensar que o tempo é basicamente diferente da sua experiência, mas fundamentalmente você acredita que existe

nas horas e nos anos, que as semanas chegam até você uma de cada vez, que você é pego pelo ímpeto das estações.

Naturalmente, sua experiência física reforça essa crença. Portanto, você estrutura sua percepção em termos dos lapsos que parecem ocorrer entre os eventos. Isso, por si só, o força a concentrar sua atenção em uma única direção e o desencoraja a perceber os eventos de sua vida de outras formas.

Ocasionalmente, você pode usar a associação de ideias, um pensamento levando facilmente a outro. Ao fazer isso, você geralmente percebe novas percepções. À medida que os eventos se separam da continuidade do tempo em sua mente, eles parecem adquirir uma nova vitalidade. Você os desestruturou da organização habitual.

Ao apreendê-las por meio de associação, você chega bem perto de examinar o conteúdo da sua mente de forma livre. Mas se você abandonar o conceito de tempo e visualizar o conteúdo consciente da sua mente por meio de outras ideias centrais, ainda estará estruturando. Não estou dizendo que você nunca deve organizar esses conteúdos. Estou dizendo que você deve tomar consciência de suas próprias estruturas. Construa-as ou desfaça-as, mas não se permita ficar cego para a mobília de sua própria mente.

Você pode bater o dedo do pé tão facilmente em uma ideia mal colocada quanto em uma cadeira velha. Na verdade, será útil se você pensar em suas próprias crenças como móveis que podem ser reorganizados, alterados, renovados, completamente descartados ou substituídos. Suas ideias são suas. Elas não devem controlá-lo. Cabe a você aceitar aquelas que decidir aceitar.

Imagine-se então reorganizando esses móveis. Imagens de peças específicas aparecerão claramente para você. Pergunte a si mesmo que ideias essas peças representam. Veja como as mesas se encaixam bem. Abra as gavetas em seu interior.

Não haverá mistério. Você sabe quais são suas próprias crenças. Você verá os agrupamentos, mas cabe a você olhar para dentro de sua própria mente e usar as imagens à sua maneira. Jogue fora as ideias que não lhe agradam. Se você ler isso, encontrar essa ideia em si mesmo e disser: "Não posso jogar essa ideia fora", então você deve perceber que sua observação interna é, em si, uma crença. De fato, você pode descartar a segunda ideia tão facilmente quanto a primeira.

Você não é impotente diante das ideias. Usando essa analogia, você certamente encontrará alguns móveis que não esperava. Não olhe simplesmente para o centro de sua sala interna de consciência; e certifique-se de estar atento a uma certa invisibilidade mencionada anteriormente (neste capítulo), em que uma ideia, bastante disponível, parece ser parte da realidade.

A estruturação das crenças é feita de forma altamente característica, porém individual, de modo que você encontrará padrões que existem entre vários agrupamentos, e um pode levá-lo a outro.

A ideia de ser o pai responsável, por exemplo, pode levar facilmente a outras estruturas psíquicas que envolvem responsabilidade, de modo que os dados sejam aceitos em seu próprio valor. Você pode até pensar que é errado ver qualquer situação, exceto pelo seu status de pai.

A crença na culpa, portanto, seria uma estrutura de cimentação que manteria unidas outras crenças centrais semelhantes e aumentaria sua força. Você deve entender que essas não são simplesmente ideias mortas, como detritos, dentro de sua mente. Elas são matéria psíquica. De certa forma, elas estão vivas. Elas se agrupam como células, protegendo sua própria validade e identidade.

Sessão 618, página 51

Rejuvenescimento de seu corpo, mente e espírito

A mente consciente fisicamente sintonizada em seu presente não consegue lidar com essas probabilidades surpreendentes e, ao mesmo tempo, manter um senso de identidade, mas há traços conscientes em seus pensamentos diários que são as representações psicológicas desse conhecimento.

Muitas vezes, você não confia na sua imaginação, considerando que ela lida com fenômenos que não podem ser chamados de fatos. Portanto, você cria artificialmente uma situação em que é preciso fazer traços gerais. Se você for muito imaginativo, por exemplo, pode não ser capaz de lidar adequadamente com a vida física. No entanto, isso se aplica somente à mídia cultural na qual você opera atualmente. Originalmente, e em seus termos de tempo, foi precisamente a imaginação que, à sua maneira, o diferenciou de outras criaturas, permitindo que você formasse realidades em sua mente que poderia "mais tarde" exteriorizar.

Como agora você desconfia tanto da imaginação, não entende as grandes pistas que ela lhe dá, tanto em termos de solução de problemas quanto de expressão criativa. Muitas memórias reencarnatórias bastante válidas surgem como imaginações, mas você não confia nelas. Uma boa porcentagem de seus problemas pode ser resolvida facilmente com o uso da imaginação.

Muitas vezes, você a usa inadvertidamente para prolongar circunstâncias "negativas", pois pensa em todas as coisas que poderia fazer de errado. No entanto, você pode usá-lo de forma muito construtiva, alterando o passado, o presente e o futuro. Para fazer isso em seu presente, imagine livremente uma situação em que esteja feliz. Para começar, suas imaginações podem parecer tolas. Se você for idoso, pobre e solitário, pode parecer muito ridículo pensar que tem vinte anos, é rico e está cercado de amigos e admiradores.

De fato, se após esse exercício agradável você olhar ao seu redor e comparar o que imaginou com o que tem, poderá se sentir pior do que antes. Você deve perceber que esse mundo imaginativo existe, mas não no mundo dos fatos que você conhece. Até certo ponto, no entanto, de acordo com sua liberdade dentro dele, esse exercício rejuvenescerá automaticamente seu corpo, mente e espírito e começará a atrair para você qualquer equivalente possível dentro do mundo dos fatos que você conhece (enfaticamente).

Usando a idade como exemplo agora, pode parecer que você tem uma determinada idade, que em sua experiência subjetiva ela deve ser primordial e que, independentemente de sua idade, você está, até certo ponto, fechado para a experiência de ter qualquer outra idade. Entretanto, em algumas existências simultâneas, você é muito jovem e, em outras, muito velho. Algumas de suas células físicas são novas em folha, por assim dizer - a regeneração da vida fresca está fisicamente dentro de você; em seus termos, isso é verdade não apenas até a sua morte, mas mesmo depois dela, quando seus cabelos e unhas ainda podem crescer. Identifique-se, então, com a energia constantemente nova que está viva dentro de você neste momento do seu ser (com muita atenção) e perceba que, em todos os níveis, você está biológica e psicologicamente conectado com essa identidade maior que é a sua.

Não importa qual seja sua situação atual, as respostas estão em suas próprias aspirações e

habilidades. Muitas vezes, você retém ou inibe certos aspectos de sua experiência para usar outros - usar os aspectos disponíveis automaticamente o libertará de inibições em outras áreas.

Pode haver circunstâncias físicas que envolvam defeitos congênitos que não possam ser alterados, em que a experiência deva ser concentrada em outros caminhos que não os habituais, mas mesmo nesses casos os talentos e as características disponíveis abrirão perspectivas de experiência e realização.

Quando estiver utilizando sua imaginação da maneira que sugeri, faça-o propositalmente de forma lúdica, sabendo que, nos chamados termos realistas, pode haver grandes discrepâncias entre a imaginação e os fatos. Em sua realidade, considere isso como algo natural. No entanto, muitas vezes a sua imaginação livre, "boba" e aparentemente irrealista lhe trará soluções bastante práticas para os seus problemas, pois se o exercício for feito corretamente, você estará automaticamente se libertando de restrições que considerava garantidas.

Mesmo que não apareça uma solução direta, o rejuvenescimento por si só começará a indicar a direção correta. Se você é uma mulher em um casamento infeliz, por exemplo, pode começar imaginando-se com um bom pretendente. Talvez não apareça nenhum Sir Galahad, mas se o exercício for realizado adequadamente, você começará automaticamente a se sentir amada e, portanto, digna de amor e amável, onde antes se sentia rejeitada, indigna e inferior. Esse sentimento de ser amado alterará sua realidade, atraindo o amor para você. Você se sentirá amado. Seu cônjuge pode então descobrir que você exibe características de natureza muito agradável, e ele próprio pode mudar.

Por outro lado, você pode atrair outro homem para você e terminar o casamento que serviu aos seus propósitos em todos os sentidos, encontrando agora o ímpeto e as razões para mudar. Como sua imaginação transcende o tempo, ela é uma de suas maiores pedras de toque para sua própria identidade.

É claro que você deve ser capaz de distinguir entre o mundo da imaginação e o mundo físico dos fatos para poder manipular com eficácia. Mas a realidade física surge da imaginação, que segue o caminho de suas crenças.

No exercício que acabamos de apresentar, você usa a crença em mudanças efetivas em uma determinada área e, em seguida, dá liberdade à sua imaginação para seguir essas linhas direcionadas. Esse exercício automaticamente faz ainda mais, abrindo a janela da percepção e deixando entrar o conhecimento e a experiência de outras partes do eu. À medida que essa luz e energia flui, ela será matizada ou colorida por sua própria realidade psicológica, assim como os raios de sol atravessam um vidro colorido. Isso significa simplesmente que as informações de outras dimensões muitas vezes aparecerão sob uma forma comum, por meio de um palpite intuitivo, uma ideia repentina ou alguma solução que já lhe ocorreu, mas não foi posta em prática.

Sessão 669, página 383

De The Nature of the Psyche (A Natureza da Psique)

Acordado enquanto dorme e dormindo enquanto está acordado

Vou sugerir muitos exercícios ao longo deste livro. Alguns deles exigirão variações da consciência normal. Posso pedir que esqueça os estímulos físicos ou sugerir que os amplie, mas em nenhum momento estou afirmando que seu modo de consciência está errado. Ele é limitado, não pela natureza, mas por suas próprias crenças e práticas. Você não o levou longe o suficiente.

Certa noite, ao adormecer, tente dizer a si mesmo que vai fingir que está acordado enquanto dorme. Sugira que, em vez de cair no sono, você entrará em outro tipo de vigília. Tente imaginar que está acordado enquanto dorme. Em outras ocasiões, quando for para a cama, deite-se e acomode-se, mas, ao adormecer, imagine que está acordando na manhã seguinte. Não vou lhe dizer o que procurar. O importante é fazer esses exercícios, não os resultados em termos usuais.
Eu disse que havia diferentes tipos de conhecimento; portanto, esses exercícios o colocarão em contato com o conhecimento de outra forma. Realizados durante um período de tempo, eles abrirão modos alternativos de percepção, de modo que você possa ver sua experiência de mais de um ponto de vista. Isso significa que sua própria experiência mudará em qualidade.

Às vezes, quando estiver acordado e for conveniente, imagine que sua experiência atual do momento é um sonho e é altamente simbólica. Em seguida, tente 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 você acordaria de manhã?

As qualidades da consciência não podem ser elucidadas. Esses exercícios o colocarão em contato com outros tipos de conhecimento e o familiarizarão com diferentes sensações de consciência que não lhe são familiares. Sua própria consciência terá uma sensação diferente à medida que os exercícios forem realizados.
Certas perguntas que você possa ter feito podem ser respondidas nesse estado, mas não de maneiras que você possa antecipar, nem pode necessariamente traduzir as respostas em termos conhecidos. No entanto, os diferentes modos de consciência com os quais espero familiarizá-lo não são estranhos. Eles são bastante nativos, mais uma vez, nos estados de sonho, e estão sempre presentes como alternativas abaixo da consciência habitual.

Sessão 764, página 47

Familiarizar-se com a consciência dos sonhos

As características da criatividade aparecem mais claramente nas crianças. A criatividade implica abandono dentro de uma estrutura que é aceita por ela mesma, e somente por ela.

Se, em suas horas de vigília, você inventar um sonho para si mesmo e depois interpretá-lo de forma divertida, sem se preocupar com as implicações, mas apenas com ele mesmo, você tocará, sem querer, na natureza de seus próprios sonhos noturnos. Seus sonhos normais e seus sonhos "fabricados" terão muito em comum, e o processo de fabricar sonhos o familiarizará com as alterações de consciência que, em maior grau, ocorrem todas as noites. Esse é um excelente exercício. É particularmente benéfico para aqueles que têm uma estrutura mental muito rígida.

A ludicidade e a criatividade dos sonhos são amplamente subestimadas na maioria dos estudos sobre sonhos. As crianças muitas vezes se assustam de propósito por meio de jogos, conhecendo a estrutura do jogo o tempo todo. O bicho-papão no jardim desaparece ao som do sino do jantar. A criança retorna ao universo seguro do chá e dos biscoitos. Os sonhos geralmente têm a mesma finalidade. Os medos são enfrentados, mas o dia amanhece. O sonhador acorda para o café da manhã. Os medos, afinal de contas, são vistos como infundados. Essa não é, de forma alguma, uma explicação para todos os sonhos desagradáveis, mas é um lembrete de que nem todos esses eventos são neuróticos ou indicativos de problemas físicos futuros.

Ruburt e Joseph têm um gatinho. Em sua grande e exuberante energia física, ele persegue o próprio rabo, escala os móveis, se cansa e a mente humana brinca exuberantemente consigo mesma de forma semelhante. Nos sonhos, ela usa todas essas esplêndidas habilidades energéticas livremente, sem a necessidade de feedback físico, cautela ou questionamento. Ela busca realidades, dando origem a padrões psicológicos. Ele se utiliza plenamente da atividade mental da mesma forma que o gatinho se utiliza da brincadeira física.

Quando você tenta explorar a psique com seriedade mortal, ela sempre lhe escapa. Seus sonhos podem ser interpretados como dramas, talvez, mas nunca como diagramas.

Não tente trazer a "interpretação de sonhos" - e gentilmente, agora - para o seu nível, mas, em vez disso, tente entrar nessa realidade de forma lúdica e imaginativa e permita que sua própria consciência desperta se eleve a um tipo mais livre de interpretação de eventos, em que a energia não é limitada por espaço, tempo ou limitações.

Sessão 790, página 161

Construir e interpretar um sonho usando associação livre

Agora: Construa conscientemente um sonho. Diga a si mesmo que vai fazer isso e comece com o primeiro pensamento ou imagem que vier à mente. Quando terminar de sonhar acordado, use a associação livre para interpretá-lo para si mesmo.

Alguns de vocês encontrarão certa resistência a esses exercícios. Se forem honestos, muitos de vocês sentirão relutância, pois certas qualidades de consciência são colocadas em jogo e vão contra a sua experiência consciente habitual.

Você pode sentir como se estivesse cruzando os fios, por assim dizer, ou esticando músculos psíquicos vagamente sentidos. O objetivo não é tanto a execução perfeita desses exercícios, mas sim envolvê-lo em um modo diferente de experiência e de consciência que surge à medida que você realiza os exercícios sugeridos. Você foi ensinado a não misturar, por exemplo, condições de vigília e de sonho, a não sonhar acordado. Você foi ensinado a concentrar toda a sua atenção de forma clara, ambiciosa e energética em um determinado modo - portanto, sonhar acordado, ou misturar e combinar modos de consciência, parece passivo de forma depreciativa, ou não ativo, ou ocioso. "O diabo encontra trabalho para mãos ociosas" - um antigo ditado cristão.

Sessão 764, página 45

Ampliação da perspectiva de seus sonhos

Você tem uma memória de sonho, é claro, embora, em geral, não tenha consciência disso. Há uma arte envolvida na formação de eventos. Você executa bem essa arte ao sonhar. A criação de eventos começa antes de seu nascimento, e os sonhos de crianças que ainda não nasceram e de suas mães geralmente se fundem. Os sonhos das pessoas que estão prestes a morrer geralmente envolvem estruturas de sonhos que já as preparam para a existência futura. De fato, na iminência da morte, ocorre uma grande aceleração dos sonhos à medida que novas probabilidades são consideradas - uma aceleração dos sonhos que fornece impulso psíquico para um novo nascimento.

É muito difícil explicar algumas dessas coisas, mas é verdade que nenhum evento tem um começo ou um fim.

Isso é verdade em uma vida. Isso é verdade em um sonho. A informação não é prática em seus termos, pois nega sua experiência direta. Entretanto, mediante solicitação e com alguma prática, você pode sugerir, no meio de um sonho, que ele se expanda para proporções maiores. Então, você experimentaria um sonho envolvido em outro, ou vários ocorrendo ao mesmo tempo - todos envolvendo aspectos de um determinado tema ou probabilidade, com cada um conectado aos outros, embora para você as conexões possam não ser aparentes.

Cada evento de sua vida está contido em cada um dos outros eventos. Da mesma forma, cada vida está contida em cada outra vida. A sensação de realidade é "mais verdadeira" do que no estado de sonho. Você pode se tornar consciente de seus sonhos até certo ponto - ou seja, consciente de seus próprios sonhos. Você também pode permitir que o seu "eu dos sonhos" se expresse melhor no estado de vigília. Isso pode ser feito por meio de técnicas que estão amplamente ligadas à criatividade.

Sessão 786, página 139

Exercitando sua perspectiva astral

Em algum momento, ao caminhar por uma rua, finja que está vendo a mesma cena do céu em um avião, inclusive você. Em outra ocasião, enquanto está sentado dentro de casa, imagine que está do lado de fora, no gramado ou na rua. Todos esses exercícios devem ser seguidos de um retorno ao presente: Concentre sua atenção no momento presente, da forma mais clara possível, permitindo que os sons e as imagens da situação física entrem em sua atenção.

Os outros exercícios, na verdade, resultarão em uma imagem mais clara do mundo, pois facilitarão o próprio movimento de suas percepções, permitindo que você perceba nuances na situação física que antes teriam escapado à sua atenção. Estaremos lidando com experiência prática direta. De nada adiantará se você simplesmente estiver intelectualmente ciente do que eu digo, mas for praticamente ignorante.
Portanto, os exercícios serão importantes porque lhe oferecerão evidências de suas próprias habilidades perceptivas maiores.

Continue a confiar nos canais de informação conhecidos, mas implemente-os e comece a explorar os canais não reconhecidos que também estão disponíveis. Que informações você tem, por exemplo, atualmente desconhecidas para si mesmo? Tente prever eventos futuros. No início, não importa se suas previsões são ou não "verdadeiras". Você estará expandindo sua consciência para áreas normalmente não utilizadas. Não aposte muito em suas previsões, pois, se o fizer, ficará muito desapontado se elas não derem certo e encerrará todo o procedimento.

Se continuar, de fato descobrirá que está ciente de alguns eventos futuros, quando esse conhecimento não está disponível em termos normais. Se persistir, ao longo de um período de tempo, descobrirá que se sai muito bem em determinadas áreas, enquanto em outras pode falhar miseravelmente. Haverá padrões associativos que você seguirá com sucesso, levando a precognições "corretas". Você também descobrirá que as emoções estão altamente envolvidas em tais procedimentos: Você perceberá informações que são significativas para você por algum motivo. Essa importância agirá como um ímã, atraindo esses dados para você.

Sessão 764, página 48

Vivenciando a percepção celular

Agora: Embora a consciência goste de sua orientação física, ela também é criativa demais para limitar suas atividades em uma única direção. Portanto, os sonhos proporcionam à consciência seu próprio jogo criativo, quando ela não precisa ser tão prática ou tão "mundana", permitindo que ela use suas características inatas com mais liberdade.

Muitas pessoas têm consciência de sonhos duplos ou triplos, quando parecem ter dois ou três sonhos simultâneos. Geralmente, no momento do despertar, esses sonhos de repente se transformam em um que é predominante, com os outros assumindo posições subordinadas, embora o sonhador tenha certeza de que no momento anterior os sonhos eram iguais em intensidade. Esses sonhos são representativos da grande criatividade da consciência e sugerem sua capacidade de realizar mais de uma linha de experiência ao mesmo tempo sem perder o controle de si mesma.

Na vida física de vigília, você precisa fazer uma coisa ou outra, de modo geral. Obviamente, estou simplificando, pois você pode comer uma laranja, assistir à televisão, coçar o pé e gritar com o cachorro - tudo mais ou menos ao mesmo tempo. Entretanto, não é possível estar em Boston e em São Francisco ao mesmo tempo, ou ter 21 anos de idade e 11 anos de idade ao mesmo tempo.

Nos sonhos duplos e triplos, a consciência mostra sua natureza transparente e simultânea. Várias linhas de experiência onírica podem ser encontradas ao mesmo tempo, cada uma completa em si mesma, mas quando o sonhador acorda para o fato, a experiência não pode ser traduzida neurologicamente; assim, um sonho geralmente predomina, sendo os outros mais parecidos com imagens fantasmagóricas.

Há muitas variedades desses sonhos para serem discutidas aqui, mas todas elas envolvem a dispersão da consciência, mas mantendo sua identidade, a consciência fazendo loops consigo mesma. Esses sonhos envolvem outras sequências além daquelas com as quais você está familiarizado. Eles sugerem as verdadeiras dimensões da consciência que geralmente não estão disponíveis para você, pois na verdade você forma seu próprio mundo histórico da mesma maneira, pois, acima de todas as outras experiências, esse mundo é predominante e reproduzido na tela do seu cérebro.

Considere um evento muito simples, como comer uma laranja. Imagine de forma divertida como esse evento é interpretado pelas células de seu corpo. Como a laranja é percebida? Ela pode ser sentida diretamente pela ponta do seu dedo, mas as células dos seus pés estão cientes disso? As células do seu joelho sabem que você está comendo uma laranja?

Leve o tempo que quiser para fazer isso. Em seguida, explore suas próprias percepções conscientes da laranja. Reflita sobre seu sabor, textura, odor e forma. Novamente, faça isso de forma divertida e sem pressa. Em seguida, deixe suas próprias associações fluírem em sua mente. O que a laranja faz você lembrar? Quando foi a primeira vez que você viu ou provou uma laranja? Você já viu laranjas crescendo ou flores de laranjeira? O que a cor faz você lembrar?

Em seguida, finja que está tendo um sonho que começa com a imagem de uma laranja. Siga o sonho em sua mente. Em seguida, finja que está acordando do sonho e perceba que outro sonho foi

e pergunte a si mesmo rapidamente qual foi esse sonho. Seguindo a mesma sequência dada, o exercício permitirá que você faça loops com sua própria consciência, por assim dizer, para pegá-la "indo e vindo". E a última pergunta - com o que mais você estava sonhando - deve trazer à sua mente uma sequência totalmente nova de imagens e pensamentos que estavam de fato acontecendo ao mesmo tempo que o seu devaneio sobre a laranja.

A sensação e a prática desses exercícios são seus pontos importantes - a manipulação de uma consciência criativa. Você existe fora do seu contexto atual, mas essas afirmações não têm sentido, na prática, a menos que você se dê alguma liberdade para vivenciar eventos fora dessa estrutura rígida. Esses exercícios alteram suas organizações habituais e, portanto, permitem que você encontre a experiência de uma forma mais fresca.

Um sonho duplo é como a vida dupla vivida por algumas pessoas que têm duas famílias - uma em cada cidade - e que aparentemente manipulam séries separadas de eventos que outras pessoas achariam muito confusas. Se o corpo só consegue seguir determinadas sequências, ainda assim a consciência tem profundidades internas de ação que não aparecem na linha superficial da experiência. Os sonhos duplos são pistas dessa atividade.

Sessão 794, página 125

Sentir sua existência interior além do gênero

Ditado: Em suas brincadeiras, as crianças geralmente trocam de sexo de forma imaginativa. A personalidade jovem é mais livre em sua identificação e ainda não foi ensinada a identificar sua própria personalidade exclusivamente com seu sexo.

Nos sonhos das crianças, essa mesma atividade continua, de modo que o menino pode ter muitas experiências de sonho como uma menina e a menina como um menino. Mais do que isso, entretanto, nos sonhos das crianças, assim como em suas atividades lúdicas, as variações de idade também são frequentes. A criança pequena que sonha com sua própria contraparte futura, por exemplo, alcança um tipo de projeção psicológica no futuro de seu mundo. Os adultos censuram muitos de seus próprios sonhos para que as frequentes mudanças na orientação sexual não sejam lembradas.

Faça então outro jogo e finja que é do sexo oposto. Faça isso após um encontro no qual as convenções do sexo tenham desempenhado um papel. Pergunte a si mesmo quantas de suas crenças atuais seriam diferentes se seu sexo fosse o oposto. Se você for pai ou mãe, imagine que é seu cônjuge e, nesse papel, considere seus filhos de forma imaginativa.

Suas crenças sobre os sonhos influenciam sua memória e sua interpretação deles, de modo que, ao acordar, com uma magnífica duplicidade psicológica, você costuma fazer ajustes de última hora que tornam seus sonhos mais alinhados com suas expectativas conscientes. Os símbolos sexuais geralmente associados às imagens dos sonhos são altamente simplistas, por exemplo. Eles o programam para interpretar seus sonhos de uma determinada maneira.

Dê-nos um momento... Vocês têm uma "memória de sonho" como espécie, com certos símbolos naturais. Eles são vivenciados individualmente, com grandes variações. No entanto, os estudos feitos com sonhadores homens e mulheres já são preconceituosos, tanto por parte dos pesquisadores quanto dos próprios sonhadores. Os homens se lembram de sonhos "masculinos" de modo geral, enquanto as mulheres, da mesma forma, se lembram de sonhos que acreditam ser adequados ao seu sexo, de acordo com suas crenças.

Sessão 795, página 187

Sentir sua existência interior fora do espaço

Para outro exercício, imagine que você está em outra parte do mundo, mas no tempo presente, e faça a si mesmo as mesmas perguntas. Para variar, em sua mente, acompanhe suas atividades do dia anterior. Coloque-se uma semana à frente no tempo. Faça suas próprias variações desses exercícios. O que eles lhe ensinarão não pode ser explicado, pois fornecerão uma dimensão de experiência, um sentimento sobre si mesmo que pode fazer sentido apenas para você.

Eles o ensinarão a encontrar suas próprias sensações de si mesmo, divorciadas do contexto oficial da realidade, no qual você geralmente percebe seu ser. Além disso, você estará mais apto a lidar com os eventos atuais, pois sua imaginação exercitada lhe trará informações cada vez mais valiosas.

Não comece a usar sua imaginação apenas para resolver problemas atuais, pois, mais uma vez, você prenderá sua criatividade a eles e a prejudicará por causa de suas crenças sobre o que é prático.

Feitos de forma divertida, esses exercícios colocarão em ação outros eventos criativos. Eles envolverão a utilização de alguns dos sentidos internos, para os quais você não tem correlações sensoriais objetivas. Você entenderá melhor as situações da vida cotidiana, pois terá ativado habilidades internas que lhe permitirão perceber subjetivamente a realidade de outras pessoas da mesma forma que as crianças fazem.

Há uma habilidade interna que permite maior sensibilidade aos sentimentos dos outros do que você reconhece atualmente. Essa habilidade será ativada. Mais uma vez, os poderes do cérebro vêm da mente, portanto, enquanto você aprende a centralizar sua consciência no corpo - e isso é necessário -, suas percepções internas percorrem uma faixa muito maior. Então, antes de dormir, imagine sua consciência viajando por uma estrada ou pelo mundo - o que você quiser.
Esqueça seu corpo. Não tente deixá-lo para esse exercício. Diga a si mesmo que está viajando de forma imaginativa.

Se você escolheu um destino conhecido, imagine as casas pelas quais passará. No entanto, às vezes é mais fácil escolher um local desconhecido, pois assim você não se sente tentado a testar a si mesmo durante o percurso, perguntando-se se as cenas imaginadas estão ou não de acordo com sua memória.

De uma forma ou de outra, sua consciência estará de fato viajando. Novamente, uma atitude lúdica é a melhor opção. Se você a mantiver e se lembrar de jogos infantis, a experiência será totalmente agradável; e mesmo que experimente eventos que pareçam assustadores, você os reconhecerá como pertencentes à mesma categoria dos eventos assustadores de um jogo infantil.

As crianças costumam se assustar. Há uma variedade de motivos para esse comportamento. As pessoas geralmente optam por assistir a filmes de terror pelo mesmo motivo. Normalmente,

o corpo e a mente estão entediados e, na verdade, buscam o estresse dramático. Em

condições normais, o corpo é restaurado, por assim dizer, por meio da liberação de hormônios que foram retidos, muitas vezes por meio de hábitos repressivos.

O corpo buscará sua liberação, assim como a mente. Os sonhos, ou mesmo os devaneios de natureza assustadora, podem cumprir esse propósito. O jogo criativo da mente muitas vezes apresenta eventos simbólicos que resultam em reações físicas terapêuticas e também funcionam como sugestões pós-sonho que oferecem dicas de ações corretivas.

Menciono isso aqui simplesmente para apontar a semelhança entre alguns sonhos e alguns jogos infantis, e para mostrar que todos os sonhos e todos os jogos estão intimamente envolvidos com a criação e a experiência de eventos.

Sessão 793, página 178

Sentir sua existência interior fora do tempo

Altere sua orientação de tempo em outros exercícios semelhantes. Isso permitirá que você se afaste automaticamente de um foco muito restrito. Até certo ponto, isso romperá o rígido entrelaçamento de sua percepção com a realidade, conforme você aprendeu a percebê-la. As crianças podem brincar de forma tão vívida que podem, por exemplo, imaginar-se ressecadas sob o sol do deserto, embora estejam no meio da mais fresca sala de estar com ar-condicionado. Por um lado, elas estão completamente envolvidas em sua atividade, mas, por outro lado, estão bastante conscientes de seu ambiente "normal". No entanto, o adulto geralmente teme que essa alteração não oficial da consciência seja perigosa e fica preocupado com o fato de a situação imaginada substituir a real.

Por meio de treinamento, muitos adultos foram ensinados que a imaginação em si é suspeita. Essas atitudes não apenas impedem drasticamente qualquer criatividade artística, mas também a criatividade imaginativa necessária para lidar com a natureza dos próprios eventos físicos.

O estado de alerta criativo do homem, seu foco sensual preciso no espaço e no tempo e sua capacidade de reagir rapidamente aos eventos são, obviamente, características muito importantes. Sua imaginação permitiu que ele desenvolvesse o uso de ferramentas e deu origem à sua inventividade. Essa imaginação permite que ele planeje no presente o que pode ocorrer no futuro.

Isso significa que, até certo ponto, a imaginação deve operar fora da orientação precisa dos sentidos. Por esse motivo, ela é usada mais livremente no estado de sonho. Basicamente falando, a imaginação não pode estar ligada a aspectos práticos, pois quando isso acontece, o homem tem apenas feedback físico. Se isso fosse tudo, então não haveria invenções. Sempre há informações adicionais disponíveis, além daquelas do ambiente físico.

Esses dados adicionais resultam do alto nível de diversão do cérebro à medida que ele experimenta a formação de eventos, usando os sentidos internos que não estão estruturados no tempo ou no espaço.

Coloque outro tempo. Pouco antes de dormir, veja-se como você é, mas vivendo em um século passado ou futuro - ou simplesmente finja que nasceu 10 ou 20 anos antes ou depois. Feitos de forma divertida, esses exercícios permitirão que você tenha uma boa sensação subjetiva de sua própria existência interior, como ela é, independentemente do contexto temporal.

Ditado: Para estimular a criatividade, exercite sua imaginação rompendo seu foco habitual de espaço e tempo. Ao adormecer, imagine que você está no mesmo lugar, exatamente no mesmo ponto, mas em algum momento no passado ou futuro distante. O que você vê ou ouve? O que está lá?

Sessão 793, página 177

Observar processos emocionais e associativos

Você se vivencia de uma certa maneira na parte de cima, por assim dizer, e, portanto, para aproveitar as informações em outros níveis de consciência, precisa aprender a vivenciar esses outros sistemas organizacionais com os quais geralmente não está familiarizado.

Muitas vezes, a aparente falta de sentido dos sonhos é o resultado de sua própria ignorância sobre o simbolismo e a organização dos sonhos. Por exemplo: Você também pode interpretar mal o material "revelador" porque tenta estruturá-lo em referência às suas organizações conscientes comuns. Portanto, muitos insights valiosos e bastante práticos que poderiam ser utilizados acabam se perdendo. Vou sugerir, então, alguns exercícios simples que permitirão que você experimente diretamente a "sensação do seu ser" de uma maneira diferente.

Em primeiro lugar, os vários tipos de organizações usadas pela psique podem ser comparados, pelo menos em um nível, com diferentes artes. A música não é melhor do que as artes visuais, por exemplo. Uma escultura não pode ser comparada a uma nota musical. Não estou dizendo, portanto, que um modo de organização é melhor do que outro. Você simplesmente se especializou em uma das muitas artes da consciência, e essa arte pode ser amplamente enriquecida pelo conhecimento e pela prática das outras.

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

Há várias abordagens para esses exercícios. A ideia é vivenciar emoções e eventos o máximo possível fora das sequências de tempo.

Como já mencionei várias vezes, a compreensão celular lida com probabilidades e engloba o futuro e o passado, portanto, nesse nível de atividade, o tempo como você o entende não existe. No entanto, você não está conscientemente ciente de tais dados. A psique - no outro extremo da escala, por assim dizer - também é livre de tempo. Muitas vezes, porém, seu próprio fluxo de consciência o leva a pensar em eventos fora de sua ordem habitual. Você pode receber uma carta da sua tia Bessie, por exemplo. Em questão de instantes, ela pode levá-lo a pensar em eventos de sua infância, de modo que muitas imagens mentais passem por sua mente. Você pode se perguntar se sua tia fará uma viagem antecipada para a Europa no próximo ano, e esse pensamento pode gerar imagens de um futuro imaginado. Todos esses pensamentos e imagens serão coloridos pelas emoções relacionadas à carta e a todos os eventos com os quais você e sua tia se envolveram.

Na próxima vez em que se encontrar no meio de uma experiência semelhante, com associações fluindo livremente, fique mais consciente do que está fazendo. Tente sentir a mobilidade envolvida. Você verá que os eventos não serão necessariamente estruturados de acordo com o tempo habitual, mas de acordo com o conteúdo emocional.

Pensar em seu próximo aniversário, por exemplo, pode levá-lo instantaneamente a pensar em aniversários passados, ou uma série de imagens de aniversários pode vir à mente, como seu décimo segundo aniversário, seu terceiro, seu sétimo, em uma ordem exclusivamente sua. Essa ordem será determinada por associações emocionais - do mesmo tipo seguido pelo eu sonhador.

O que você vestiu no trabalho há três dias? O que comeu no café da manhã há uma semana? Quem sentou ao seu lado no jardim de infância? O que o assustou por último? Você tem medo de dormir? Seus pais batiam em você? O que você fez ontem logo após o almoço? Qual a cor dos sapatos que você usou há três dias? Você se lembra apenas de eventos ou detalhes significativos. Suas emoções acionam suas memórias e organizam suas associações. Suas emoções são geradas por meio de suas crenças. Elas se vinculam de forma que certas crenças e emoções parecem quase sinônimos.

Na próxima vez que surgir uma oportunidade e você reconhecer a presença de uma emoção bastante forte em si mesmo, deixe suas associações fluírem. Eventos e imagens virão à sua mente em um contexto fora do tempo. Alguns desses eventos lembrados farão sentido para você. Você verá claramente a conexão entre a emoção e o evento, mas outros não serão tão óbvios. Vivencie os eventos da forma mais clara que puder. Quando terminar, altere propositalmente a sequência. Lembre-se de um evento e, em seguida, lembre-se de outro que tenha ocorrido antes. Finja que o evento futuro veio antes do evento passado.

Sessão 764, página 44

Sentindo o movimento da psique

A imaginação está altamente envolvida com a formação de eventos. A imaginação das crianças impede que elas sejam muito limitadas pelo mundo de seus pais. Acordadas ou sonhando, as crianças "fingem". Ao fingir, elas exercitam sua consciência de uma forma particularmente vantajosa. Embora aceitem uma determinada realidade para si mesmas, elas se reservam o direito, por assim dizer, de experimentar outros estados "secundários" de existência. Até certo ponto, elas se tornam o que estão fingindo ser e, ao fazê-lo, também aumentam seu próprio conhecimento e experiência. Deixadas sozinhas, as crianças aprenderiam a lidar com os animais fingindo ser animais, por exemplo. Ao experimentar as reações dos animais, elas entenderiam como reagir.

Nas brincadeiras, em especial, as crianças experimentam qualquer situação concebível. No estado de sonho, adultos e crianças fazem a mesma coisa, e muitos sonhos são de fato um tipo de brincadeira. O próprio cérebro nunca está satisfeito com uma versão de um evento, mas sempre usa a imaginação para formar outras versões em uma atividade tão espontânea quanto a brincadeira. Ele também pratica a formação de eventos como os músculos praticam o movimento.

O cérebro busca a forma mais rica de um evento. Estou falando especificamente do cérebro, separado da mente, para enfatizar o fato de que essas habilidades são próprias da criatura. O gênio do cérebro vem da mente, que pode ser chamada de contraparte biofísica do cérebro.

Você tem sentidos internos que se correlacionam aproximadamente com seus sentidos físicos. Esses sentidos, entretanto, não precisam ser treinados para uma orientação espaço-temporal específica.

Quando as crianças sonham, elas utilizam esses sentidos internos como fazem os adultos e, por meio do sonho, aprendem a traduzir esse material para a estrutura precisa dos sentidos externos. As brincadeiras das crianças estão sempre "no presente", ou seja, são vivenciadas imediatamente, embora os eventos da brincadeira possam envolver o futuro ou o passado. A frase "era uma vez" é muito sugestiva e comovente, mesmo para os adultos, porque as crianças brincam com o tempo de uma forma que os adultos esqueceram. Se você quiser sentir o movimento de sua psique, talvez seja mais fácil imaginar uma situação no passado ou no futuro, pois isso automaticamente move suas percepções mentais de uma nova maneira.

As crianças tentam imaginar como era o mundo antes de entrarem nele. Faça a mesma coisa. A maneira como você segue essas instruções pode ser esclarecedora, pois as áreas de atividade que você escolhe lhe dirão algo sobre as qualidades exclusivas de sua própria consciência. Os jogos para adultos lidam, em grande parte, com manipulações no espaço, enquanto as brincadeiras das crianças, mais uma vez, geralmente envolvem variações no tempo. Observe um objeto natural, como uma árvore; se for primavera agora, imagine que você a vê no outono.

Sessão 793, página 176

Da Realidade Desconhecida Volume 1

Descubra outros caminhos prováveis para sua vida

Tire outra foto de si mesmo em uma idade diferente da primeira que você escolheu. Pergunte-se simplesmente: "Estou olhando para a mesma pessoa? Quão familiar ou estranha é essa segunda fotografia? Como ela difere da primeira que você escolheu esta noite? Quais são as semelhanças que unem as duas fotografias em sua mente? Que experiências você teve quando cada fotografia foi tirada?

Que maneiras você pensou em seguir em uma imagem que não foram seguidas na outra?

Essas direções foram seguidas. Se elas não foram seguidas pelo eu que você reconhece, então foram seguidas por um eu que é provável em seus termos. Em sua mente, siga as direções que esse eu teria tomado ao pensar nesses eventos. Se você encontrar uma linha de desenvolvimento que agora gostaria de ter seguido, mas não o fez, então pense profundamente sobre as maneiras pelas quais essas atividades poderiam agora se encaixar na estrutura de sua vida oficialmente aceita.

Essas reflexões, com desejo - respaldadas pelo bom senso - podem gerar pontos de interseção nas probabilidades que causam um novo realinhamento dos elementos profundos da psique. Dessa forma, eventos prováveis podem ser atraídos para sua estrutura de vida atual.

Temos falado sobre prováveis homens e pretendemos lidar mais profundamente com o provável homem [ou mulher], já que isso se aplica à sua espécie. No entanto, os eventos da espécie começam com o indivíduo. Todos os poderes, habilidades e características inerentes à espécie são inerentes a qualquer membro individual dela. Portanto, por meio da compreensão de sua própria realidade desconhecida, você pode aprender muito sobre a realidade desconhecida da espécie.

Sessão 695, página 148

Examine como eventos prováveis criam a experiência da humanidade

Dê-nos um momento... Uma fotografia é, até certo ponto, a materialização de uma idealização levada até certo ponto. Em outro nível, seu corpo e sua experiência são uma realização muito mais rica, uma materialização viva e experimentada no momento. A imagem de seu mundo é ainda outra.

Se possível, encontre uma fotografia sua como membro de uma classe - uma foto de formatura, talvez, ou uma fotografia de membros do clube. Examine o que você vê na foto. Em seguida, contemple o que não está sendo visto. Imagine a realidade emocional de cada pessoa presente, na época em que a fotografia foi tirada. Em seguida, tente sentir as interações emocionais que existiam entre os vários indivíduos. Não tenha pressa. Quando terminar, tente vislumbrar os relacionamentos íntimos que cada pessoa teve com outras pessoas não presentes na foto, mas contemporâneas. Depois disso, deixe sua mente seguir imaginando contatos que envolvam interações familiares que remontem ao passado, antes de a fotografia ser tirada. Em seguida, pense em todas as ações prováveis que foram aceitas ou descartadas, de modo que, em termos temporais, essas pessoas se reuniram (para a fotografia).

Biologicamente, havia doenças evitadas, mortes que poderiam ter ocorrido, mas não ocorreram. No espaço, havia uma variedade infinita de probabilidades e decisões. As pessoas poderiam ter se deslocado e não o fizeram, ou outras se deslocaram e, portanto, entraram naquela área espacial específica. Havia um número infinito de ideias por trás de todas essas decisões. Você forma sua própria experiência. Em termos mais amplos, portanto, essas pessoas decidiram estar naquele momento e lugar específicos, de modo que a fotografia é o resultado de inúmeras decisões e representa um foco de experiência, surgindo de inúmeras probabilidades. A imagem do mundo representa, em uma dimensão maior, o mesmo tipo de foco. Sua decisão mais íntima afeta a espécie. Você é o criador de si mesmo no espaço e no tempo. Você também participa da criatividade maior da experiência da humanidade.

Sessão 697, página 167

Concentrar sua consciência em outras direções

Todos os exercícios deste livro devem ajudá-lo a enriquecer essa experiência e a entender sua estrutura e natureza. Nenhum dos exercícios deve ser usado para tentar "escapar" das conotações de sua própria realidade terrena.

Sua própria consciência, tal como você pensa nela, tal como está familiarizado com ela, pode de fato ajudar a levá-lo a uma compreensão muito maior da natureza simultânea do tempo, se você permitir. Em vez disso, você costuma usar ferramentas, instrumentos e parafernálias - mas eles não sentem o tempo, nesses termos. Você sente. O estudo de sua própria experiência consciente com o tempo lhe ensinará muito mais.

Entretanto, usando sua mente consciente como um limiar, você pode descobrir ainda mais. Figurativamente falando, fique onde você está. Pense nesse momento de percepção consciente como um caminho. Imagine muitos outros caminhos semelhantes, todos convergindo; novamente, imagine um deles em sua mente e siga-o. Aceite o que você experimenta sem críticas. Até certo ponto, você está "alterando" sua consciência. É claro que não a está "alterando" de forma alguma. Está simplesmente usando-a de uma maneira diferente e concentrando-a, ainda que brevemente, em outra direção. Esse é o mais simples dos exercícios.

Suponha que você tenha permanecido em um único local durante toda a sua vida física e que tenha sido obrigado a fazer isso porque lhe foi dito que deveria. Nesse caso, você só veria o que está diretamente à sua frente. Sua visão periférica poderia lhe dar dicas do que estava em cada lado, ou você poderia ouvir sons que viessem de trás. Objetos - pássaros, por exemplo - poderiam passar por você, e você poderia se perguntar sobre o movimento, o significado e a origem deles. Se de repente você se virasse um centímetro para a direita ou para a esquerda, não estaria alterando seu corpo, mas simplesmente mudando a posição dele, aumentando sua visão geral, virando-se com muita cautela em relação à sua posição inicial. Portanto, o pequeno exercício acima é assim.
Dê-nos um momento... No momento, você está pouco ciente das dimensões da consciência - a sua própria ou aquelas que parecem estar "abaixo" da sua. O verdadeiro físico é aquele que se atreve a se virar dentro de sua própria consciência.

Dê-nos um momento... Existem estruturas internas na matéria. São redemoinhos de energia. Elas têm mais de um propósito. As estruturas são formadas por organizações de consciência, ou UCs. Você tem o conhecimento mais íntimo da natureza de uma célula, por exemplo, ou de um átomo. Eles compõem sua carne. Há, em certos termos, um continuum de consciência do qual sua vida física atual faz parte. Você está em certos tipos de comunicação e comunhão com suas próprias células e, em certos níveis de consciência, você sabe disso. Um verdadeiro físico aprenderia a atingir esse nível de consciência à vontade. Foram desenhadas imagens de estruturas celulares muito antes de qualquer método tecnológico de vê-las estar disponível, em seus termos.

Dê-nos um momento... Há formas e formações que aparecem quando seus olhos estão fechados e que são réplicas perfeitas de átomos, moléculas e células, mas você não as reconhece como tais. Há também pinturas - chamadas de abstratas -

produzidas

inconscientemente, muitas delas por amadores, que são excelentes representações dessas organizações internas.

Sessão 701, página 188

Vislumbrando variações prováveis de eventos passados

Pegue qualquer cena lembrada de seu próprio passado. Vivencie-a da maneira mais clara possível, de forma imaginativa, mas com a ideia de suas prováveis extensões. Em algum momento, imediatamente ou após algumas tentativas, uma parte específica da cena se tornará cinza ou sombria. Não se trata de uma parte do passado que você conhece, mas de um ponto de interseção em que esse passado serviu como um desdobramento de uma série de probabilidades que você não seguiu.

Em vez de um elemento sombrio, você mesmo pode se sentir insubstancial - "fantasmagórico", como Ruburt fez. Em vez de qualquer uma dessas coisas, o diálogo imaginado - se houver algum - pode mudar repentinamente em relação ao diálogo de que você se lembra; ou toda a cena e a ação podem mudar rapidamente. Qualquer uma dessas ocorrências pode ser um indício de que você está começando a vislumbrar as variações prováveis de uma cena ou ação específica. No entanto, é a sensação subjetiva que é a pista importante aqui e, quando você a experimentar, não haverá dúvidas.

Algumas pessoas terão pouca dificuldade com o exercício, enquanto outras precisarão ser persistentes antes de obter sucesso. Esse método é ainda mais eficaz se você escolher uma cena do seu passado em que houve uma escolha importante para você.

Nesse caso, comece de forma imaginativa, seguindo com a outra decisão ou decisões que você possa ter tomado. Em um determinado momento, ocorrerá um efeito sombrio - cinza ou outras características mencionadas acima. Uma ou várias dessas características podem estar envolvidas, mas, novamente, seu sentimento subjetivo é a pista mais importante. A imaginação pode lhe trazer uma imagem nítida, por exemplo, que pode se tornar difusa e, nesse caso, a qualidade borrada seria a sua dica de ação provável.

Até que tenha experimentado o exercício e se familiarizado totalmente com ele, você não entenderá sua eficácia. Você saberá, por exemplo, quando o evento lembrado e a imaginação se cruzarem com outra probabilidade. Independentemente de ter ou não muito sucesso, o exercício dará início a uma reorientação neurológica que será muito importante se você espera vislumbrar realidades que estão fora da realidade sensorial neurologicamente aceita atualmente.

Esse exercício é uma porta de entrada mental e biológica que pode expandir seus conceitos de si mesmo e da realidade.

Pode haver casos em que pareça que houve pouco progresso durante o exercício em si. No entanto, durante o dia, depois de tomar uma decisão importante em uma direção, você pode começar a sentir a realidade da decisão oposta e suas ramificações. O exercício também pode resultar em um tipo diferente de sonho, um que seja reconhecido no estado de sonho, pelo menos, como uma introdução a uma realidade provável. De qualquer forma, você lida diretamente com probabilidades futuras no estado de sonho. Por exemplo, em uma série de sonhos, você pode experimentar várias soluções para um determinado problema e escolher uma delas. Essa escolha se torna sua realidade física.

Imagine o tempo como o espaço

Em seus termos, pense nesses antepassados em sua história familiar. Agora pense em você e em sua família contemporânea. Para isso, tente imaginar o tempo como algo semelhante ao espaço. Se seus antepassados viveram no século XIX, pense nesse século como um lugar que existe tão seguramente quanto qualquer parte da Terra que você conhece. Veja seu próprio século como outro lugar. Se você tem filhos, imagine a experiência deles daqui a 50 anos como um lugar ainda diferente.

Agora: Pense em seus antepassados, em você e em seus filhos como membros de uma tribo, cada um viajando para países diferentes em vez de épocas. A cultura é tão real e natural quanto as árvores e as rochas, portanto, veja as várias culturas desses três grupos como ambientes naturais dos diferentes lugares ou países; e imagine, então, cada grupo explorando o ambiente único da terra para a qual viajaram. Imagine também, é claro, que essas explorações ocorram ao mesmo tempo, embora a comunicação possa ser falha, de modo que cada grupo tenha dificuldade de se comunicar com os outros. Imagine, no entanto, que exista uma terra natal de onde nossos grupos vieram originalmente. Cada expedição envia "cartas" de volta para casa, comentando sobre o comportamento, os costumes, o ambiente e a história da terra em que se encontra.

Essas cartas são escritas em um idioma nativo original que tem pouco a ver com o idioma adquirido em um determinado país. (Pausa, depois humor.) A mamãe e o papai, de volta à fazenda, sabem para onde seus filhos foram, em outras palavras; eles leem com diversão, espanto e admiração as comunicações de seus filhos. Nessa analogia caseira, mamãe e papai enviam cartas de volta, também no idioma nativo, para seus filhos. No entanto, com o passar do tempo, as crianças perdem a memória de sua língua materna. A mamãe e o papai sabem que as épocas são como lugares ou países, mas os filhos começam a se esquecer disso também e, assim, passam a acreditar que estão muito mais separados uns dos outros do que realmente estão. Eles se tornaram "nativos" de uma maneira diferente. Mamãe e papai entendem. As crianças esqueceram que podem se mover no tempo tão facilmente quanto no espaço.

Dê-nos um momento... Lembre-se de que, nessa analogia, as várias crianças representam seus antepassados, você mesmo e seus próprios filhos. Elas estão explorando a terra do tempo. Agora, em seu mundo físico, é óbvio que a natureza cresce mais de si mesma. Na terra do tempo, o tempo também cresce mais de si mesmo. Assim como você pode subir em árvores, tanto pelos galhos quanto por eles, também pode subir no tempo da mesma forma.
Em casa, mamãe e papai sabem disso. A árvore genealógica existe ao mesmo tempo - mas essa árvore é apenas uma árvore que aparece na terra do tempo. Ela tem galhos que você não sobe e não reconhece e, portanto, não são reais para você. Portanto, existem árvores genealógicas prováveis. O mesmo se aplica às espécies.

Dê-nos um momento... Existem realidades alternativas, e elas existem apenas devido à natureza das probabilidades. Agora, dê-nos um momento...

Os potenciais do verdadeiro eu são tão multidimensionais que não podem ser expressos em um

único espaço ou tempo. Qualquer pessoa que ame outra reconhece o potencial infinito dessa

outra pessoa. Esse potencial precisa de oportunidades infinitas; a realidade do verdadeiro eu precisa de um sempre novo,

situação mutável, pois cada experiência a enriquece e, portanto, aumenta suas próprias possibilidades. Em massa, em seus termos, o mesmo se aplica à raça humana. Mamãe e papai, em nossa analogia, representam o potencial infinito dentro de uma unidade básica (UC) de consciência.

Em seguida, pense em seus antepassados, em sua família imediata e em seus filhos, e sinta neles o vasto potencial que existe. Agora: Imagine sua espécie, como você pensa, e as capacidades literalmente infinitas de expressão e criação simplesmente nas áreas das quais você tem conhecimento. Nenhuma dimensão de tempo ou espaço poderia conter essa criatividade. Nenhum passado histórico isolado poderia explicar o que você é agora como indivíduo ou como membro de uma espécie.

Sessão 695, página 155

Ver o tempo como um objeto

Escolha outra fotografia. Quero que você olhe para essa de forma um pouco diferente. Essa também deve ser uma fotografia de você mesmo. Veja-a como uma imagem de si mesmo como representante de sua espécie em um espaço e tempo específicos. Olhe para ela como se fosse uma fotografia de um animal em seu ambiente. Se a fotografia o mostrar em uma sala, por exemplo, pense na sala como um tipo peculiar de ambiente, tão natural quanto a floresta. Veja a foto de sua pessoa dessa forma: Como ela se mescla ou se destaca dos outros elementos da fotografia? Veja esses outros elementos como características da imagem, veja-os como características ampliadas que pertencem a você. Se a fotografia for escura, por exemplo, e mostrar sombras, nesse exercício, veja-as como pertencentes à pessoa na foto.

De forma imaginativa, examine sua imagem do ponto de vista de outro lugar na fotografia. Veja como a imagem pode ser vista como parte do padrão geral do ambiente - o cômodo, os móveis, o quintal ou o que quer que seja.

Quando vemos a foto de um animal em seu ambiente, geralmente fazemos conexões que não fazemos quando vemos a foto de um ser humano em seu ambiente. No entanto, cada local é tão único quanto o habitat de qualquer animal - tão particular, tão compartilhado, tão significativo em termos do indivíduo e da espécie da qual esse indivíduo faz parte. Simplesmente para expandir sua imaginação: Quando olhar para a sua fotografia, imagine que você é um representante de uma espécie, capturado ali naquela pose específica, e que o quadro da fotografia representa, agora, "uma gaiola do tempo". Você, do lado de fora, olhando para a fotografia, está agora fora da gaiola do tempo em que seu espécime foi colocado. Esse espécime, esse indivíduo, esse você, representa não apenas você, mas um aspecto de sua espécie. Se você mantiver esse sentimento, o elemento tempo se tornará tão real quanto qualquer outro objeto da fotografia. Embora não seja visto, o tempo é a moldura.

Agora: Olhe para cima. A imagem, a fotografia, é apenas um pequeno objeto em toda a extensão de sua visão. Você não está apenas fora de si na fotografia, mas agora ela representa apenas uma pequena parte de sua realidade. No entanto, a fotografia permanece inviolável dentro de sua própria estrutura; você não pode alterar a posição de um objeto dentro dela. Se você destruir a fotografia em si, não poderá de forma alguma destruir a realidade que estava por trás dela. Você não pode, por exemplo, matar a árvore que pode estar representada na foto.

A pessoa dentro da fotografia está fora de seu alcance. O você que você é pode fazer as mudanças que quiser em sua experiência: Você pode mudar as probabilidades para seus próprios fins, mas não pode mudar o curso de outros eus prováveis que seguiram seus próprios caminhos. Todos os eus prováveis estão conectados. Cada um deles influencia o outro. Há uma interação natural, mas sem coerção. Cada provável eu tem seu próprio livre arbítrio e singularidade. Você pode mudar sua própria experiência na probabilidade que conhece - que, por sua vez, depende de infinitas outras probabilidades.
Você pode trazer para a sua própria experiência qualquer número de eventos prováveis, mas não pode negar a experiência provável de outra parte da sua realidade. Ou seja, você não pode aniquilá-la.

Assim como você está olhando para uma fotografia em sua história pessoal, que representa seu surgimento nessa realidade específica - ou a realidade que foi aceita como oficial no momento em que foi tirada -, você está olhando para uma foto de um representante de sua espécie, capturada em um momento específico de probabilidade. Essa espécie tem tantas ramificações e desenvolvimentos quanto você tem em particular. Assim como existem eus prováveis em termos particulares, existem eus prováveis em termos da espécie. Assim como você tem seu passado pessoal reconhecido e oficial, em seu sistema de atualidade você aceitou mais ou menos uma história oficial de massa. No entanto, quando examinada, essa história da espécie mostra muitas lacunas e discrepâncias e deixa muitas perguntas a serem respondidas.

Sessão 695, página 149

Detectar outras probabilidades a partir de uma fotografia de si mesmo

Para o segundo exercício, tire uma fotografia de si mesmo e coloque-a diante de você. A foto pode ser do passado ou do presente, mas tente vê-la como um instantâneo de um eu posicionado em foco perfeito, emergindo de uma dimensão inferior na qual outras fotos prováveis poderiam ter sido tiradas.

Esse eu, você vê, emerge triunfante, único e inatacável em sua própria experiência; no entanto, nas características que você vê diante de si - nessa postura, posição, expressão - também há lampejos, matizes ou sombras, que são ecos pertencentes a outras probabilidades. Tente sentir isso.

Sessão 695, página 148

De “A Realidade Desconhecida” Volume 2

Quebrar o padrão automático de linguagem

Parte da realidade desconhecida, portanto, está oculta sob a linguagem e o padrão forçado de palavras acostumadas - assim, para fazer um exercício, observe seu ambiente. Invente "palavras" novas e diferentes para os objetos que você vê ao seu redor. Pegue qualquer objeto, por exemplo. Segure-o por alguns segundos, sinta sua textura, observe sua cor e, espontaneamente, dê a ele um novo nome, pronunciando os sons que vierem à sua mente. Observe como os sons realçam certos aspectos do objeto que você talvez não tenha notado antes.

A nova palavra se encaixará tanto quanto a antiga. De fato, ela pode se encaixar melhor. Faça isso com vários objetos, seguindo o mesmo procedimento. Em vez disso, você pode dizer o nome de qualquer objeto de trás para frente. Dessa forma, você rompe, até certo ponto, o padrão automático de frases familiares, de modo que possa perceber a individualidade que existe em cada objeto.

Para entrar em contato direto com seus próprios sentimentos como eles são, às vezes, crie seus próprios sons espontâneos. Suas emoções geralmente não podem ser expressas claramente em termos de linguagem, e essa falta de padrão pode permitir que elas fluam livremente.

Sessão 726, página 460

Expandir o alcance de sua percepção consciente

Alguns indivíduos se deparam com lembranças de outras vidas, que são outros dias para a alma. Essas pessoas então se dão conta de uma consciência maior que ultrapassa essas lacunas e percebem que a experiência terrena pode conter [entre outras coisas] o conhecimento da existência em mais de um corpo. Inerentemente, então, a consciência, afiliada à carne, pode, de fato, carregar tais compreensões. A mente do homem, como você a conhece, mostra pelo menos a capacidade potencial de lidar com um tipo de memória com a qual você geralmente não está familiarizado. Isso significa que, mesmo biologicamente, a espécie está equipada para lidar com diferentes sequências de tempo, enquanto ainda manipula dentro de um esquema de tempo específico. Isso também implica uma riqueza psicológica muito maior - bem possível, novamente, dentro da realidade corporal - na qual muitos níveis de relacionamento podem ser manipulados. Esse conhecimento interno é inerente às células e, em termos comuns de evolução, é perfeitamente possível como um desenvolvimento "futuro".

Em geral, o conhecimento é transmitido ao longo dos tempos em sua realidade, por meio de livros e escritos históricos, mas cada indivíduo contém dentro de si um vasto repositório: conhecimento direto do passado, em seus termos, por meio da compreensão inconsciente.

A realidade desconhecida: Grande parte dessa realidade é desconhecida simplesmente porque suas crenças o isolam de seu próprio conhecimento. Os alcances de sua própria consciência não são limitados. Como você aceita a ideia de um movimento linear do tempo, não pode ver antes ou depois do que pensa ser seu nascimento ou morte, mas sua consciência maior está bem ciente dessa experiência.
Idealmente, é possível não apenas lembrar de vidas "passadas", mas também planejar as futuras agora. Em termos mais amplos, todas essas vidas acontecem ao mesmo tempo. Sua estrutura neurológica atual faz com que isso pareça impossível, mas sua consciência interior não está tão impedida.

Você pode manter em sua atenção consciente muito mais dados do que imagina. Vocês se hipnotizaram e acreditam que sua consciência é altamente limitada.

Pense no dia de ontem. Tente se lembrar do que você fez quando se levantou, o que vestia. Tente acompanhar a sequência de suas atividades desde o momento em que acordou até o momento em que foi dormir.
Em seguida, dê mais detalhes. Tente se lembrar de seus sentimentos em todos esses momentos. A maioria de vocês terá sorte se conseguir chegar até aqui. Para aqueles que conseguirem, vá ainda mais longe e tente se lembrar dos devaneios que você também pode ter tido. Tente se lembrar de quais pensamentos perdidos vieram à sua mente.

No início, fazer isso exigirá toda a sua atenção. Você pode fazer os exercícios sentado em silêncio, andando de ônibus ou esperando por alguém em um escritório. Alguns de vocês talvez consigam fazer o exercício enquanto realizam uma série de ações mais ou menos automáticas - mas não tentem realizá-lo enquanto dirigem o carro, por exemplo.

À medida que se tornar mais experiente nisso, faça propositalmente outra coisa ao mesmo

tempo - uma atividade física, por exemplo. Quando a maioria de vocês começar esse exercício, quase parecerá que foram sonâmbulos ontem. O alinhamento preciso e fino dos sentidos com a atividade física parecerá simplesmente perdido; no entanto, à medida que você progredir, os detalhes ficarão claros e você descobrirá que pode

Pelo menos mantenha em sua mente certos aspectos da realidade de ontem, da mesma forma que você está mantendo a sua realidade de hoje.

Em termos mais amplos, há outras vidas inteiras que, para você, são esquecidas essencialmente como o dia de ontem. No entanto, essas vidas também são uma série secundária de atividades, que estão abaixo de sua preocupação primária atual. Elas são tão inconscientemente parte de seu presente e tão conectadas a ele quanto o dia de ontem.

Agora: a segunda parte do exercício.

Imagine vividamente o que fará amanhã e planeje detalhadamente um dia provável que surgirá naturalmente de sua experiência, comportamento e objetivos atuais. Siga em frente como fez com a primeira parte do exercício. A realidade desse dia já foi antecipada por suas células. Seu corpo se preparou para ele, todas as suas funções projetando precognitivamente suas próprias existências nele. Sua vida "futura" existe da mesma maneira e, em seus termos, cresce tanto a partir do seu presente quanto o amanhã cresce a partir do seu hoje.

Fazer o exercício simplesmente familiarizará sua consciência normal com o senso de sua própria flexibilidade. Você estará exercitando os músculos invisíveis da sua consciência com a mesma certeza com que exercita seu corpo com a ginástica.

Para outras partes de si mesmo, você pareceria um sonâmbulo. No entanto, a participação criativa total em qualquer momento o desperta para seus próprios potenciais e, portanto, permite que você experimente uma unidade entre sua própria consciência e a compreensão de suas células físicas. Essas células são tão espirituais quanto sua alma. De uma forma ou de outra, em sua sociedade, você é ensinado a não confiar em si mesmo. Há várias escolas e religiões que tentam expressar a validade do eu, mas suas distorções sufocaram a autenticidade básica dos ensinamentos.

Nesses termos, Ruburt começou do zero como um membro de sua sociedade que finalmente deixou de lado, como você fez [Joseph], as estruturas de crença atuais. Por algum tempo, ele estava simplesmente entre sistemas de crença, descartando alguns completamente, aceitando partes de outros; mas, principalmente, ele foi um pioneiro - e isso enquanto carregava a crença básica da sociedade, livremente não realizada, de que não se pode confiar no eu...

Enquanto essa crença emocionalmente invisível é mantida, qualquer coisa que o eu faça deve ser examinada, posta à prova; enquanto isso, as crenças que sustentaram os outros são suspensas. O desenvolvimento das habilidades de Ruburt, portanto, o afastaria de estruturas reconfortantes enquanto ele procurava por outras que o sustentassem

Ele colocou à prova muito do que aprendeu. Sua própria personalidade floresceu em todos os aspectos, especialmente em termos de relacionamento com os outros e criatividade pessoal... Ele tem testado nossas informações no mundo que conhece. Ele sentiu que isso era necessário... Pois como poderia o eu, ensinado que era ruim, gerar o bem?
Havia estruturas que poderiam ter oferecido ajuda, mas ele percebeu que elas não eram intrinsecamente válidas e, portanto, não dependia delas. Sessão 708, página 306

Expansão do espaço dos sonhos

Dê-nos um momento... Quer se lembre ou não dos seus sonhos, você está se educando à medida que eles acontecem. No entanto, você pode "acordar" repentinamente enquanto ainda está no estado de sonho e reconhecer o drama que você mesmo criou. Nesse momento, você entenderá o fato de que a peça, embora pareça bastante real, é até certo ponto alucinatória. Se preferir, você pode sair do palco imediatamente dizendo: "Não gosto dessa peça e, portanto, não a criarei mais". Você pode, então, se deparar com um palco vazio, ficar momentaneamente desorientado com a súbita falta de atividade e imediatamente começar a formar outra peça de sonho mais a seu gosto.

Se, no entanto, você fizer uma pausa e esperar um pouco, poderá começar a vislumbrar o ambiente que serve de palco: a paisagem natural da realidade do sonho. Na vida desperta, se quiser se desconectar de um evento ou lugar, você tenta se afastar dele no espaço. Na realidade dos sonhos, os eventos ocorrem de maneira diferente, e os lugares surgem ao seu redor. Se você se deparar com pessoas ou eventos que não são do seu agrado, basta desviar sua atenção deles e eles desaparecerão no que diz respeito à sua experiência. Na realidade física, você pode se mover com bastante liberdade pelo espaço, mas não viaja de uma cidade para outra, por exemplo, a menos que queira. A intenção é invocada. Isso é tão óbvio que seu significado lhe escapa: mas é a intenção que o move pelo espaço e que está por trás de toda a sua locomoção física. Você utiliza navios, automóveis, trens, aviões, porque quer ir para outro lugar, e certos veículos funcionam melhor sob certas condições.

No estado de vigília, você viaja para os lugares. Eles não vêm até você. Na realidade dos sonhos, entretanto, sua intenção faz com que os lugares surjam ao seu redor. Eles vêm até você, e não o contrário. Você forma e atrai "lugares", ou seja, um tipo de espaço interno no qual você tem determinadas experiências.

Esse espaço interno não "desloca" o espaço normal nem o deixa de lado. No entanto, trata-se da criação de um ambiente ou local interno definido.

Se você estiver curioso, faça este experimento.

Em um sonho, tente expandir o espaço em que se encontra. Se estiver em um cômodo, saia dele e vá para outro. Se estiver em uma rua, siga-a o mais longe que puder ou vire uma esquina. A menos que esteja trabalhando com ideias de limitações por motivos próprios, você descobrirá que pode, de fato, expandir o espaço interno. Não há um ponto em que seja necessário acabar com ele.

As propriedades do espaço interno, portanto, são infinitas. A maioria das pessoas não é tão proficiente na manipulação de sonhos, mas certamente alguns dos meus leitores conseguirão se lembrar do que estou dizendo enquanto sonham. Para essas pessoas, eu digo: "Olhe ao seu redor no estado de sonho. Tente expandir qualquer local em que você se encontre. Se estiver em uma casa, lembre-se de olhar pela janela.
E quando você for até essa janela, uma cena aparecerá. Você pode sair da casa dos sonhos e entrar em outro ambiente; teoricamente, pelo menos, você pode explorar esse mundo, e o

espaço dentro dele se expandirá. Não haverá nenhum ponto no sonho em que o ambiente deixará de existir".

Agora: O que você considera como espaço exterior se expande exatamente da mesma maneira. Nesse aspecto, a realidade dos sonhos espelha fielmente o que você chama de natureza do mundo exterior.

A experiência na Terra, mesmo em seus termos, é muito mais variada do que você imagina conscientemente. A vida íntima de uma pessoa em um país, com sua cultura, é muito diferente da de um indivíduo que vem de outro tipo de cultura, com suas próprias ideias de arte, história, política, religião ou lei. Como você se concentra nas semelhanças por necessidade, o mundo físico possui sua coerência por meio da natureza do estado de sonho. A realidade desconhecida é apresentada à sua visão, e não há razão biológica, mental ou psíquica para que você não possa aprender a usar e entender sua própria realidade onírica.

Sessão 721, página 439

Ampliação do tempo de sonho

No entanto, você vive em um ambiente mental de vigília e de sonho. Em ambos os ambientes, você está consciente.

Dê-nos um momento... Sua experiência de sonho representa uma realidade central, como o centro de uma roda. Seu mundo físico é um raio. Você está unido a todas as suas outras existências simultâneas por meio da natureza do estado de sonho. A realidade desconhecida é apresentada à sua visão, e não há nenhuma razão biológica, mental ou psíquica para que você não possa aprender a usar e entender sua própria realidade onírica.

Em seus sonhos, em seus termos, você encontra seu passado pessoal aparecendo no presente, portanto, nesses termos, o passado da espécie também ocorre. As probabilidades futuras também são elaboradas lá, de modo que a espécie, individualmente e em massa, decida sobre seu provável futuro. Muitos têm a sensação de que o estudo da realidade dos sonhos o levará para mais longe do mundo que você conhece.
Em vez disso, ele o conectaria com esse mundo em termos mais práticos.

Eu disse (em relação ao Elemento de Prática 15) que o espaço interno se expande, mas o tempo interno também. Aqueles que se lembrarem, façam o seguinte experimento.

Quando você se encontrar em um sonho, diga a si mesmo que saberá o que aconteceu antes de entrar nele, e o passado crescerá a partir desse momento. Novamente, não haverá lugar onde o tempo pare. O tempo em um sonho não "desloca" o tempo físico. Ele se abre a partir dele. O tempo exterior, novamente, opera da mesma forma, embora você não perceba isso.

O tempo se expande em todas as direções e para longe de qualquer ponto. O passado nunca está feito e acabado, e o futuro nunca é formado de forma concreta. Você escolhe vivenciar determinadas versões de eventos. Em seguida, você as organiza, mordiscando-as, por assim dizer, um pouco "de cada vez".

A criatividade de qualquer entidade é infinita e, ainda assim, todos os potenciais de experiência serão explorados. O homem pobre pode sonhar que é um rei. Uma rainha, cansada de seu papel, pode sonhar que é uma camponesa. No tempo físico que você reconhece, o rei ainda é um rei, e a rainha, uma rainha. No entanto, seus sonhos não são tão atípicos ou distantes de suas experiências como pode parecer. Em termos mais amplos, o rei tem sido um pobre e a rainha, uma camponesa. Você segue em termos de continuidade uma versão de si mesmo em um determinado momento.

Muitas pessoas percebem intuitivamente que o eu é multitudinário e não singular. Essa percepção geralmente é colocada em termos reencarnacionais, de modo que o eu é visto como se estivesse viajando através dos 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 claramente na natureza do estado de sonho, no qual, em qualquer noite, você pode se encontrar assumindo muitos papéis

simultaneamente. Você pode mudar de sexo, de posição social, de aliança nacional ou religiosa, de idade e, ainda assim, continuar sendo você mesmo. Sessão 721, página 442

Experimentar o foco total na realidade física

Cada "estação" particular de consciência percebe um tipo diferente de realidade e, conforme mencionado anteriormente (na Sessão 711, por exemplo), você geralmente sintoniza sua estação de origem na maior parte do tempo. Se você desviar seu foco apenas ligeiramente, o mundo aparecerá de forma diferente; e se esse foco ligeiramente alterado fosse o predominante, então é assim que o mundo pareceria ser. Cada aspecto da psique percebe a realidade na qual está focado, e essa realidade também é a materialização de um determinado estado da psique projetado para fora. Você pode aprender a encontrar outras realidades alterando sua posição dentro de sua própria psique.

Para começar, você deve primeiro se familiarizar com o funcionamento de sua própria consciência conforme ela é direcionada para o mundo físico. Não é possível saber quando você está em foco com outra realidade se você nem mesmo percebe como é estar em foco total com a sua própria realidade. Muitas pessoas entram e saem desse estado sem se dar conta disso, e outras são capazes de manter o controle de sua própria "deriva interior". Aqui, o simples sonhar acordado representa uma leve mudança de consciência para fora dos dados sensoriais diretamente fornecidos.

Se você ouve uma estação de rádio FM, há um dispositivo prático de bloqueio que mantém automaticamente a estação em foco; ele impede que o programa se "desvie". Da mesma forma, ao sonhar acordado, você se afasta da estação de origem, embora ainda se relacione com ela, de modo geral. No entanto, você também tem o equivalente mental do mecanismo de bloqueio do FM. De sua parte, isso é o resultado de treinamento, de modo que, se seus pensamentos ou experiências se desviarem demais, esse dispositivo mental os colocará de volta na linha. Normalmente, isso é automático - uma resposta aprendida que, a essa altura, parece ser quase instintiva.

Vocês precisam aprender a usar esse mecanismo conscientemente para seus próprios fins, pois ele é extremamente útil. Muitos de vocês não prestam atenção à própria experiência, subjetivamente falando, por isso entram e saem do foco claro nesta realidade, mal percebendo isso. Muitas vezes, o seu programa diário não é tão claro ou bem focado como deveria ser, mas cheio de estática; e embora isso possa incomodá-lo, muitas vezes você o tolera ou até mesmo se acostuma tanto com a falta de harmonia que se esquece de como é uma recepção clara. No entanto, neste mundo você está cercado de objetos, detalhes e ideias familiares, e sua orientação principal é física, de modo que você pode operar apenas com o hábito, mesmo quando não está tão bem focado em sua realidade quanto deveria.

Entretanto, quando você viaja para outros sistemas, não pode depender de seus hábitos. Na verdade, eles só podem aumentar sua desordem mental, transformando-se em "estática", portanto, você deve aprender primeiro o que é um foco claro.

Você não aprenderá isso tentando escapar de sua própria realidade ou tentando entorpecer seus sentidos. Isso só pode lhe ensinar o que significa não se concentrar e, em qualquer realidade que você visite, a capacidade de se concentrar de forma clara e adequada é um pré-requisito. Quando você aprender a realmente se sintonizar, entenderá o que significa mudar a direção do seu foco.

Um dos exercícios mais simples não é original, mas é de grande benefício.

Tente experimentar todos os seus dados sensoriais atuais da forma mais completa possível. Isso tonifica todo o seu organismo físico e psíquico, reunindo todas as suas percepções para que sua consciência se abra totalmente. O corpo e a mente operam juntos. Você experimenta uma sensação imediata de poder porque suas habilidades são direcionadas ao máximo de suas capacidades. Em um momento físico, você pode agir diretamente no local, por assim dizer.

Sente-se com os olhos bem abertos, permitindo que sua visão capte o que está diante de você. Não fique olhando. Por outro lado, explore todo o campo de visão simultaneamente, ouça tudo. Identifique todos os sons, se puder, colocando-os mentalmente com os objetos aos quais correspondem, mesmo que os objetos sejam invisíveis. Sente-se confortavelmente, mas não faça nenhuma tentativa de relaxar. Em vez disso, sinta seu corpo de maneira alerta, não de maneira sonolenta e distante. Esteja ciente de sua pressão contra a cadeira, por exemplo, e de sua temperatura, das variações: Suas mãos podem estar quentes e seus pés frios, ou sua barriga quente e sua cabeça fria. Conscientemente, então, sinta as sensações de seu corpo. Há algum gosto em sua boca? Que odores você percebe?

Leve o tempo que quiser para fazer esse exercício. Ele o situa claramente em seu universo. Esse é um excelente exercício para ser usado antes de começar - e depois de terminar - qualquer experimento que envolva alteração da consciência.

Agora: Reúna todas essas sensações. Tente estar ciente de todas elas ao mesmo tempo, de modo que uma se some às outras. Se você estiver mais preocupado com uma percepção específica, tente trazer as ignoradas para o mesmo foco claro. Deixe que todas elas juntas formem uma consciência brilhante do momento.

Se estiver usando esse exercício após qualquer experimento com alteração de consciência, termine-o aqui e cuide de suas outras preocupações. Você também pode utilizá-lo como uma etapa inicial que o ajudará a ter a sensação de sua própria mobilidade interna. Para fazer isso, proceda como indicado e, quando tiver a percepção dos momentos da forma mais clara possível, deixe-a ir voluntariamente.

Deixe a unidade desaparecer no que diz respeito ao seu pensamento consciente. Não conecte mais os sons que você ouve com seus objetos correspondentes. Não faça nenhuma tentativa de unificar a visão e a audição. Deixe de lado o pacote, por assim dizer, como um grupo unificado de percepções. A clareza anterior do momento terá se transformado em outra coisa. Pegue um som, se quiser, como o de um carro passando, e, com os olhos fechados, siga o som em sua mente. Mantenha seus olhos fechados. Tome consciência de todas as percepções que chegarem até você, mas, desta vez, não julgue nem avalie. Em seguida, abra os olhos em um piscar de olhos, alerte seu corpo e tente reunir todas as suas percepções novamente da forma mais corporal e clara possível.

Quando tiver o mundo dos sentidos diante de você desta vez, deixe-o atingir o clímax, por assim dizer, depois feche novamente os olhos e deixe-o desaparecer. Não se concentre. Na verdade, tire o foco.

Quando tiver feito isso com frequência suficiente para estar ciente do contraste, você terá

um sentimento subjetivo, um ponto de conhecimento dentro de si mesmo, que lhe indicará claramente como sua consciência se sente quando está em seu melhor ponto de foco na realidade física.

Ao longo do dia, tente de vez em quando recuperar esse ponto e trazer todos os dados para o brilho mais claro possível. Você perceberá que essa prática, se continuada, enriquecerá muito sua experiência normal. Você perceberá que é muito mais fácil se concentrar e participar.
Atender é prestar atenção e cuidar. Portanto, esse exercício permitirá que você se concentre - que focalize sua consciência nos assuntos em questão da forma mais clara e vívida possível. O conhecimento subjetivo de seu próprio ponto de foco mais fino também servirá como ponto de referência para muitos outros exercícios.

Sessão 716, página 395

Registre seus pensamentos sobre as ações prováveis para um dia

A "psique privada" parece ser um bom termo, mas não tem sentido a menos que você o aplique à sua psique. Um pequeno exame de si mesmo deve mostrar que, de uma maneira muito simples, você está sempre pensando em probabilidades. Você está sempre fazendo escolhas entre ações prováveis e cursos alternativos. Uma escolha pressupõe atos prováveis, cada um deles possível, cada um capaz de se realizar dentro de seu sistema de realidade. Sua experiência pessoal está muito mais repleta de decisões desse tipo do que você normalmente imagina. Há pequenos exemplos inócuos que surgem diariamente: "Devo ir ao cinema ou jogar boliche?" "Devo escovar os dentes agora ou mais tarde?" "Devo escrever para meu amigo hoje ou amanhã? Há também perguntas mais pertinentes relacionadas a carreiras, modos de vida ou outros envolvimentos mais profundos. Em seus termos, cada decisão que você toma altera a realidade que você conhece em um grau ou outro.

Como exercício, anote por um dia ou mais todas as vezes em que se pegar pensando em ações prováveis, grandes ou pequenas. Em sua mente, tente acompanhar "o que poderia ter acontecido" se você tivesse tomado o rumo que não tomou. Em seguida, imagine o que poderia acontecer como resultado de suas decisões escolhidas. Você é um membro da espécie. Qualquer escolha que você faça afeta a espécie biológica e psiquicamente.

Você pode literalmente escolher entre saúde e doença; entre uma concentração no mental mais do que no físico ou no físico mais do que no mental. Essas decisões particulares afetam o patrimônio genético da espécie. Sua intenção é muito importante, pois você pode alterar suas próprias mensagens genéticas dentro de certos limites. Podem fazer com que uma célula ou um grupo de células mude sua autoimagem, por exemplo; e, novamente, vocês fazem isso com frequência, pois se curaram de doenças devido à sua intenção de ficarem bem. A intenção será consciente, embora os meios talvez não o sejam. Ponto final. Nesse caso, entretanto, as qualidades de autocura das células são reforçadas e as habilidades de autocura da espécie também são fortalecidas.

Agora. Sua psique particular está intimamente relacionada à sua existência terrena e, no estado de sonho, você lida com ações prováveis e, muitas vezes, elabora nessa condição as soluções para problemas ou perguntas que surgem e que têm a ver com sequências prováveis de eventos.

Em muitas ocasiões, você se coloca um problema: "Devo fazer isso ou aquilo?" e forma um sonho no qual segue os prováveis futuros que resultariam dos cursos disponíveis. Enquanto está dormindo e sonhando, sua atividade química e hormonal segue fielmente os cursos dos sonhos. Mesmo em sua realidade aceita, então, nessa medida, em tal sonho, você reage a eventos prováveis, bem como aos eventos escolhidos para a experiência física ao acordar. Sua vida diária é afetada porque, nesse tipo de sonho, você lida com previsibilidades prováveis. No entanto, você não está sozinho, pois cada indivíduo vivo também tem seus sonhos particulares, e eles ajudam a formar a sequência de probabilidade aceita do dia seguinte e do "tempo que virá". Todas as decisões pessoais se somam aos acontecimentos globais em um determinado dia.

Existem terras da mente. Ou seja, a mente tem suas próprias "civilizações", sua própria cultura e geografia pessoais, sua própria história e inclinações. Mas a mente está conectada ao cérebro físico,

e, portanto, escondida em suas dobras [do cérebro], há uma memória arqueológica. Até certo ponto, o que você sabe agora depende do que será conhecido e do que foi conhecido, em seus termos. As raças "passadas" daquele homem vivem até certo ponto em seu Agora, assim como aquelas que aparentemente virão depois. Portanto, idealmente falando, a história de sua espécie pode ser descoberta com bastante clareza dentro da psique; e os verdadeiros eventos arqueológicos são encontrados não apenas descobrindo rochas e relíquias, mas trazendo à luz, por assim dizer, as memórias que habitam a psique.

Sessão 707, página 294

Saia de sua própria visão de mundo

Se você não entender a graça natural do seu ser, quando tentar alguns dos exercícios apresentados aqui, poderá traduzi-los automaticamente em um conjunto de crenças bastante limitantes.

Você está familiarizado com sua própria visão do mundo. Ao sair de sua orientação habitual, entretanto, alterando o foco de sua consciência, você pode muito bem estruturar sua nova experiência da mesma forma que faz com a física. Ao mesmo tempo, você está mais livre. Você tem mais espaço de manobra. Você está acostumado a projetar suas crenças em objetos e eventos físicos. Quando você deixa sua estação de origem, esses objetos e eventos não se apresentam mais da mesma maneira.

Muitas vezes você se depara com suas próprias estruturas, que não estão mais ocultas no tipo de experiência com a qual você está familiarizado. Elas podem aparecer sob uma luz bem diferente. Você pode estar convencido de que é mau simplesmente porque é físico. Você pode acreditar que a alma "desce" para o corpo e, portanto, que o corpo é inferior e uma versão degradada "do que você realmente é". Ao mesmo tempo, seu próprio ser físico sabe melhor e, basicamente, não pode aceitar esse conceito. Portanto, na vida cotidiana, você pode projetar essa ideia de indignidade em outra pessoa, que parece ser sua inimiga, ou em outra nação. Em geral, você pode escolher animais para fazer o papel do inimigo, ou membros de outra religião ou partidos políticos.

De qualquer forma, em sua vida pessoal, você dificilmente encontrará sua crença em sua própria indignidade ou maldade. Você não perceberá que, na verdade, se considera o inimigo. Você estará tão convencido de que sua projeção (sobre os outros) é o inimigo que não haverá folga para ser absorvida, pois todos os seus sentimentos de ódio ou medo de si mesmo serão direcionados para fora.

No entanto, quando você começa a sair de sua estação inicial e altera seu foco, você deixa para trás os receptores familiares específicos para suas projeções. Usando o tabuleiro Ouija ou a escrita automática, você pode se deparar imediatamente com esse material que suprimiu no passado. Quando ele vem à tona, você pode projetá-lo para fora de si mesmo novamente, mas de uma forma diferente. Em vez de pensar que está em contato com um grande filósofo ou uma "alma antiga", você pode acreditar que está visitando um demônio ou um diabo, ou que está possuído por um espírito maligno. Nesse caso, você já terá se convencido do poder do mal. Seus sentimentos naturais, negados, também serão negados. Seus sentimentos naturais, negados, também carregarão a grande carga de repressão. Você pode ter a sensação de que está no meio de uma grande luta cósmica entre as forças do bem e do mal - e, de fato, isso geralmente representa uma imagem válida da sua própria visão do mundo.

Nada disso é necessário. Não há perigo nos exercícios que sugiro. Você corre um perigo muito maior quanto mais tempo inibir seus sentimentos naturais, e as alterações de consciência geralmente apresentam a estrutura na qual esses sentimentos vêm à tona. Se, de uma forma ou de outra, eles não chamarem sua atenção, é muito possível que a energia negada por trás deles irrompa em relacionamentos rompidos ou doenças.

As "explorações psíquicas" nunca causam tais dificuldades, nem agravam os problemas originais. Pelo contrário, muitas vezes elas são altamente terapêuticas e apresentam à personalidade uma oportunidade de se desenvolver.

alternativa - uma alternativa à repressão contínua que seria literalmente insuportável. Se você normalmente é capaz de lidar com a realidade física, não encontrará dificuldades em alterações de consciência ou em deixar sua estação natal. No entanto, seja razoável: se você tiver dificuldades na cidade de Nova York, é muito provável que as encontre de uma forma diferente, não importa para onde viaje. Uma mudança de ambiente pode ajudar a clarear sua mente, alterando sua orientação habitual, de modo que você possa se ver com mais clareza e se beneficiar. O mesmo se aplica quando você sai de sua estação de origem. Aqui, os possíveis benefícios são muito maiores do que na vida normal e nas viagens, mas você ainda é você mesmo. É impossível não estruturar a realidade de alguma forma. A realidade implica uma estruturação.

Se você levar sua própria visão de mundo com você o tempo todo, no entanto, ao viajar, mesmo em seu próprio mundo, você nunca verá a "cultura nua". Você é sempre um turista, levando consigo sua parafernália caseira e com medo de abrir mão dela. Se você é americano, inglês ou europeu, quando visita outras regiões do mundo, você se hospeda em hotéis cosmopolitas. Você sempre vê outras culturas com seus próprios olhos. Agora, quando você sai de sua estação natal e altera sua consciência, você é sempre um turista se levar sua própria bagagem de ideias com você e interpretar suas experiências por meio de suas próprias crenças culturais pessoais. Não há nada de não convencional em deuses e demônios, espíritos bons ou maus. Essas são interpretações bastante convencionais da experiência, com conotações religiosas. Os cultos simplesmente representam convenções contrárias e são tão dogmáticos em seu modo de agir quanto os sistemas que rejeitam.

Dê-nos um momento... Portanto, ao experimentar esses exercícios, faça uma tentativa honesta de deixar suas ideias convencionais para trás. Saia de sua própria visão de mundo. Há um exercício que o ajudará.

Feche os olhos. Imagine uma fotografia sua (entre parênteses: Sim, finalmente voltamos às fotografias). Em sua mente, veja a fotografia de si mesmo em uma mesa ou escrivaninha. Se estiver trabalhando mentalmente com uma foto específica, observe os outros itens da foto. Se a fotografia for estritamente imaginária, crie um ambiente sobre a imagem de si mesmo.

Observe a imagem em sua mente como ela existe no instantâneo e veja-a como estando ciente apenas dos outros objetos que a cercam. Seu mundo é limitado pelas quatro bordas da foto. Tente colocar sua consciência nessa imagem de si mesmo. Sua visão de mundo está limitada à própria fotografia. Agora, em sua mente, veja essa imagem saindo da fotografia e indo para a escrivaninha ou mesa. O ambiente da sala física parecerá gigantesco para essa pequena célula. A escala e a proporção, por si só, serão muito diferentes. Imagine essa imagem em miniatura navegando na sala física e depois indo para fora, e o resultado será uma visão de mundo bastante ampliada.

Na viagem dos sonhos, é bem possível viajar para outras civilizações - aquelas do seu passado ou futuro, ou até mesmo para mundos cuja realidade existe em outros sistemas prováveis. Existe até mesmo uma espécie de "reprodução cruzada", pois você afeta qualquer sistema de realidade com o qual tenha experiência. Não existem realidades fechadas, apenas fronteiras aparentes que parecem separá-las. Quanto mais paroquial for sua visão de mundo, no entanto,

menos

você se lembrará dos sonhos ou das atividades deles, ou mais distorcidos serão seus "instantâneos de sonhos". Sessão 719, página 421

Desviar de seu foco principal

Você deve trabalhar a partir de sua própria experiência subjetiva, portanto, quando encontrar seu ponto de foco mais fino, essa será sua recepção mais clara para sua própria estação local. Você pode achar que ela tem uma determinada posição em sua visão interior ou em sua cabeça, ou pode achar que tem seu próprio símbolo para representá-la. Você pode imaginá-lo, se quiser, como um indicador de estação em seu próprio aparelho de rádio ou televisão, mas seu reconhecimento subjetivo dele é sua própria pista.

Em nosso exercício anterior, quando falei sobre deixar sua percepção clara desaparecer e lhe disse para desconectar a visão da audição, você estava se desviando em termos de sua própria estação de origem. Sua consciência estava se desviando. Desta vez, comece com o ponto de seu melhor foco, que você estabeleceu, e depois deixe sua consciência se desviar conforme determinado. Apenas permita que ela se desvie em uma direção específica, para a direita ou para a esquerda, o que lhe parecer mais natural. Dessa forma, você ainda está direcionando-a e aprendendo a se orientar. No início, dedique no máximo 15 minutos a esse exercício, mas deixe sua consciência flutuar na direção que escolher.

Cada pessoa terá sua própria experiência particular aqui, mas gradualmente certos tipos de dados físicos parecerão desaparecer, enquanto outros poderão ganhar destaque. Por exemplo, você pode ouvir sons mentalmente, embora saiba que eles não têm origem física. Você pode não ver nada em sua mente ou pode ver imagens que parecem não ter correlação externa, mas pode não ouvir nada. Por um tempo, os dados físicos comuns podem continuar a se intrometer. Quando isso acontecer, reconheça-os como sua estação de origem e mentalmente permita-se afastar-se deles. O importante é sua própria sensação de que está experimentando a mobilidade de sua consciência. Se alguma vez você se preocupar, simplesmente retorne à sua estação inicial, de volta para a esquerda ou para a direita, de acordo com a direção que escolheu. Não presumo que você use "superior" ou "inferior" como direções, devido a interpretações que você possa ter dado a elas por meio de suas crenças.

Não seja impaciente. Ao continuar com esse exercício por um período de tempo, você poderá se afastar mais, orientar-se à medida que se familiariza com a sensação de si mesmo. Gradualmente, você descobrirá que esses dados sensoriais internos se tornarão cada vez mais claros à medida que você se aproximar de outra "estação", pois representam a realidade percebida a partir de um estado diferente de consciência.

A primeira viagem de uma estação doméstica para outra desconhecida pode colocá-lo em contato com vários tipos de vazamentos, distorções ou estática. Isso pode ser esperado. Elas são simplesmente o resultado de ainda não ter aprendido a sintonizar claramente sua própria consciência em outros tipos de foco. Antes de conseguir captar a "próxima" estação, por exemplo, você pode ver imagens de fantasmas em sua mente ou captar versões distorcidas de sua própria estação local.

Você dispensou momentaneamente o processo organizacional usual e habitual pelo qual une a percepção dos sentidos físicos regulares para que, enquanto estiver "entre estações", possa encontrar sinais de cada uma delas. Quando você altera seu foco consciente dessa forma, também está se afastando da parte da sua psique que considera o centro. Em outras palavras,

você está viajando pela sua própria psique, pois realidades diferentes são estados diferentes da psique - materializados, projetados para fora e vivenciados. Isso também se aplica à sua estação natal ou ao mundo físico.

Até mesmo a estação da sua casa tem muitos programas, e você geralmente sintoniza um programa principal e ignora os outros. Os personagens dos seus "programas favoritos" em casa podem aparecer com aparências muito diferentes quando você estiver entre as estações, e elementos de outros programas que você ignorou em casa podem se tornar subitamente aparentes para você.

Vou lhe dar um exemplo simples. Em casa, você pode sintonizar programas religiosos. Isso significa que você pode organizar sua existência diária com base em princípios altamente idealistas. Você pode tentar ignorar o que considera outros programas que tratam de ódio, medo ou violência. Você pode fazer um trabalho tão bom ao organizar seus dados físicos em torno do seu ideal que exclui qualquer emoção que envolva medo, violência ou ódio. Quando você altera sua consciência, novamente, começa automaticamente a deixar de lado as antigas organizações de dados. É possível que você tenha desligado o que considera sentimentos ou programações negativas. No entanto, eles podem ter estado presentes, mas foram ignorados e, quando você dispensa seu método usual de organizar dados físicos, eles podem se tornar aparentes de repente.

Sessão 716, página 399

De “o Caminho para a Saúde”

Flutuando para longe de suas preocupações

Muitas das crenças contraditórias e negativas discutidas na sessão de ontem levaram a fortes sentimentos de autodesaprovação. As crenças eram tão contraditórias que, ao viver de acordo com qualquer uma delas, você parecia estar negando outras nas quais também acreditava. Portanto, independentemente do que fizessem, ambos ficavam com fortes sentimentos de autodesaprovação.

Você já superou em grande parte esse tipo de reação, mas ela ainda pode voltar de vez em quando, quando você teme não ter se saído tão bem quanto deveria, ou quando se pega momentaneamente se comportando de maneira antiga. Um sentimento de autoaprovação é absolutamente necessário para qualquer sensação verdadeira de bem-estar; não é virtuoso, de forma alguma, se rebaixar ou se punir porque você acha que não está à altura de seu melhor comportamento em um determinado momento.

No entanto, fique atento a esse tipo de reação, para que você possa cortá-la pela raiz.

Diga a Ruburt que a mesma energia que curou ou consertou seu joelho direito também pode endireitá-lo. Os exercícios mentais que ele vem fazendo são excelentes nesse sentido. Não se preocupe com a situação do seguro. Ela está sendo resolvida, e em seu benefício.

Na medida do possível, imagine suas preocupações flutuando de forma divertida. Pode ajudar se você imaginar balões, um com o nome de seguro, outro com o nome de saúde e assim por diante - e depois imaginá-los flutuando, ou se abrindo, ou o que for. Novamente, isso deve ser feito de forma divertida. Você pode se surpreender e se sentir tão feliz quanto uma criança com uma nova brincadeira.

Sessão 2/6, página 97

Jogos de saúde para crianças

Já mencionei anteriormente que brincar é essencial para o crescimento e o desenvolvimento. As crianças aprendem brincando. Elas se imaginam em todos os tipos de situações. Elas se veem em situações perigosas e, em seguida, criam seus próprios métodos de fuga. Elas experimentam os papéis de outros membros da família, imaginam-se ricas e pobres, velhas e jovens, homens e mulheres.

Isso dá às crianças um senso de liberdade, independência e poder, pois elas se veem agindo com força em todos os tipos de situações. Não é preciso dizer que as brincadeiras físicas ajudam automaticamente a desenvolver o corpo e suas capacidades.

Para uma criança, brincar e trabalhar geralmente são a mesma coisa, e os pais podem utilizar jogos imaginativos como uma forma de reforçar as ideias de saúde e vitalidade. Quando uma criança está mal disposta ou irritada, ou tem dor de cabeça, ou outro distúrbio que não parece ser grave, os pais podem utilizar esta ideia: faça com que a criança imagine que você está dando a ela uma "pílula cada vez melhor". Peça à criança que abra a boca enquanto você coloca o comprimido imaginário na língua dela, ou peça à criança que imagine p e g a r o comprimido e colocá-lo na boca. Em seguida, dê à criança um copo de água para que ela beba o comprimido, ou peça que ela pegue a água para si mesma. Em seguida, peça à criança que cante, digamos, três vezes: "Tomei um comprimido cada vez melhor, portanto, em breve me sentirei cada vez melhor".

Quanto mais cedo esse jogo for iniciado, melhor e, à medida que a criança crescer, você pode explicar que, muitas vezes, uma pílula imaginária funciona tão bem - se não melhor - do que uma real.

Isso não significa que estou pedindo aos pais que substituam a medicina real por uma medicina imaginária, embora, repito, ela possa ser igualmente eficaz. Entretanto, em sua sociedade, seria quase impossível viver sem a medicina ou a ciência médica.

Embora eu queira enfatizar esse ponto, também quero lembrá-lo de que, de forma inata e ideal, o corpo está bem equipado para curar a si mesmo e, certamente, para curar sua própria dor de cabeça momentânea. Você teria de substituir um sistema de aprendizado totalmente diferente, no estágio atual, para que o corpo mostrasse seus verdadeiros potenciais e habilidades de cura.

Em outros casos de doença infantil, faça com que a criança participe de um jogo de cura, no qual ela imagina, de forma lúdica, que está completamente saudável novamente, ao ar livre e brincando; ou faça com que o jovem imagine uma conversa com um amigo, descrevendo a doença como algo que já passou e foi embora. As brincadeiras também podem ser usadas até mesmo em lares de idosos, pois podem reavivar sentimentos de espontaneidade e dar à mente consciente um descanso das preocupações.

Muitos povos antigos e os chamados povos primitivos utilizavam brincadeiras e teatro, é claro, por seus valores de cura e, muitas vezes, seus efeitos eram tão terapêuticos quanto os da ciência médica. Se seu filho acredita que uma determinada doença é causada por um vírus,

sugira um jogo em que ele imagine que o vírus é um pequeno inseto que ele afugenta triunfantemente com uma vassoura, ou

varrer a porta. Quando a criança entende a ideia, ela geralmente inventa seu próprio jogo, o que será muito benéfico.

Em vez de tais procedimentos, as crianças geralmente são ensinadas a acreditar que qualquer situação, doença ou perigo se agravará e que a solução menos desejável, em vez da mais desejável, será encontrada. No entanto, com esses jogos mentais, que enfatizam a solução desejável, as crianças podem aprender desde cedo a utilizar a imaginação e a mente de uma maneira muito mais benéfica.

Uma das ideias mais desastrosas é a crença de que a doença é enviada como punição por Deus.

Infelizmente, essa crença é promovida por muitas religiões. Portanto, as crianças que querem ser boas podem, infelizmente, se esforçar para ter uma saúde ruim, acreditando que isso é um sinal da atenção de Deus. Ser punido por Deus é muitas vezes visto como preferível a ser ignorado por Deus. Os adultos que têm esse tipo de opinião, sem querer, muitas vezes deixam que seus filhos tenham uma vida de agitação e depressão.

Em todos os casos de doença, os jogos ou brincadeiras devem ser incentivados sempre que possível e de qualquer forma. Muitas religiões ditatoriais se recusam terminantemente a permitir que suas congregações se entreguem a qualquer tipo de brincadeira e as desaprovam como pecaminosas. Jogar cartas e jogos familiares como o Monopólio são, na verdade, práticas excelentes, e qualquer forma de brincadeira estimula a espontaneidade e promove a cura e a paz de espírito.

Sessão 5/18, página 223

Neutralizando magicamente as células cancerígenas

Muitos pacientes com câncer têm características de mártir, muitas vezes suportando situações ou condições indesejáveis por anos.

Elas se sentem impotentes, incapazes de mudar, mas não querem permanecer na mesma posição. O ponto mais importante é despertar a crença dessa pessoa em sua força e poder. Em muitos casos, essas pessoas encolhem os ombros simbolicamente, dizendo. "O que vai acontecer, vai acontecer", mas não lutam fisicamente contra sua situação.

Também é fundamental que esses pacientes não sejam medicados em excesso, pois, muitas vezes, os efeitos colaterais de alguns medicamentos para erradicar o câncer são perigosos por si só. Tem havido algum sucesso com pessoas que imaginam que o câncer é, em vez disso, algum inimigo, monstro ou inimigo odiado, que é então banido por meio de batalhas mentais simuladas durante um período de tempo. Embora essa técnica tenha suas vantagens, ela também coloca uma parte do eu contra a outra. É muito melhor imaginar, por exemplo, as células cancerosas sendo neutralizadas por alguma varinha imaginária.

Os médicos podem sugerir que o paciente relaxe e, em seguida, pergunte a si mesmo que tipo de fantasia interior serviria melhor para o processo de cura. Imagens instantâneas podem vir à mente imediatamente, mas se o sucesso não for alcançado de imediato, peça ao paciente que tente novamente, pois em quase todos os casos algumas imagens internas serão percebidas.

Por trás de todo o problema, no entanto, está o medo de usar toda a sua força ou energia. Em geral, os pacientes com câncer sentem uma impaciência interior ao perceberem sua própria necessidade de expansão e desenvolvimento futuros, mas se sentem frustrados.

O medo que bloqueia essa energia pode, de fato, ser dissipado se novas crenças forem inseridas no lugar das antigas - portanto, novamente voltamos às atitudes e ideias emocionais que promovem automaticamente a saúde e a cura. Cada indivíduo é uma boa pessoa, uma porção individualizada da própria energia universal.
Cada pessoa deve expressar suas próprias características e habilidades. Vida significa energia, poder e expressão.

Essas crenças, se ensinadas desde cedo, formariam o sistema mais eficaz de medicina preventiva já conhecido.

Novamente, não podemos generalizar muito, mas muitas pessoas sabem muito bem que não têm certeza se querem viver ou morrer. A superabundância de células cancerígenas representa, no entanto, a necessidade de expressão e expansão - a única arena aberta - ou assim parece.

Essa pessoa também precisa lidar com as ideias infelizes da sociedade sobre a doença em geral, de modo que muitos pacientes com câncer acabam isolados ou sozinhos. Entretanto, como em quase todos os casos de doença, se fosse possível fazer uma espécie de "transplante de pensamento", a doença desapareceria rapidamente.

Mesmo nos casos mais terríveis, alguns pacientes se apaixonam repentinamente ou algo muda em seu ambiente doméstico, e a pessoa também parece mudar da noite para o dia, embora a doença tenha desaparecido.

Sessão 5/11, página 273

Limpeza mental de seu corpo

Para outro exercício, então, relaxe o máximo possível mais uma vez. Se você tiver alguma doença, imagine-a como partículas de sujeira. Diga a si mesmo que pode ver o interior de seu corpo. Talvez você veja ruas ou avenidas em vez de músculos e ossos, mas siga a imagem ou as imagens que aparecerem. Você pode ver ruas cheias de sujeira ou lixo, por exemplo. Então, mentalmente, veja-se varrendo os detritos. Ordene que caminhões venham e levem o lixo para uma pilha de lixo, onde você poderá vê-lo queimar e desaparecer na fumaça.

Em vez do drama que acabei de descrever, você pode ver exércitos invasores atacando as tropas locais. Nesse caso, veja os invasores sendo expulsos. As imagens que você vê seguirão suas próprias inclinações e características únicas.

Os níveis inconscientes do eu são inconscientes apenas do seu ponto de vista. Na verdade, eles são bastante conscientes e, como lidam com os processos espontâneos do corpo, também estão completamente familiarizados com seu próprio estado de saúde e bem-estar. Também é possível se comunicar com essas partes.

Sessão 6/12, página 275

Aliviar a raiva ou outras emoções reprimidas

Quanto mais ativa e completa for essa diversão, melhor, é claro, e ainda assim os jogos mentais podem ser bastante proveitosos e servir para dar à mente consciente o descanso necessário.

Tudo deve ser feito para garantir que o paciente tenha participação em qualquer tratamento físico envolvido. Ele deve ser suficientemente esclarecido por meio de discussões entre médico e paciente para fazer escolhas sobre o tratamento. Em alguns casos, entretanto, os pacientes deixarão claro que preferem entregar toda a responsabilidade pelo tratamento ao médico e, nesses casos, suas decisões devem ser seguidas. É uma boa ideia que o médico questione o paciente algumas vezes, para ter certeza de que a decisão não é apenas do momento.

Sempre que possível, é muito melhor que o paciente permaneça em casa, em vez de viver de forma estável em um hospital. Entretanto, quando a hospitalização for necessária, os familiares devem tentar agir da forma mais honesta e aberta possível. É uma boa ideia que esses familiares se juntem a outros grupos de pessoas que estejam na mesma situação, para que possam expressar suas próprias dúvidas e hesitações.

Alguns membros da família, de fato, podem ficar bastante surpresos com uma enxurrada de reações inesperadas. Eles podem ficar furiosos com o paciente por ter ficado doente e, em seguida, desenvolver sentimentos de culpa infelizes por suas próprias reações iniciais. Eles podem sentir que suas vidas estão sendo interrompidas sem nenhuma causa própria, mas têm tanta vergonha de tais sentimentos que não ousam expressá-los.
Portanto, um terapeuta ou um grupo de outras pessoas que estejam enfrentando o mesmo problema pode ser de grande ajuda. O paciente também pode se sentir abandonado por Deus ou pelo universo, e pode se sentir injustamente atacado pela doença, despertando assim um novo tumulto de raiva, e é muito importante que a raiva seja expressa, e não reprimida.

Essa pessoa pode imaginar sua raiva ou fúria enchendo o interior de um balão gigantesco que, em seguida, é picado por uma agulha, explodindo em pedaços devido à pressão interna, com os detritos caindo por toda parte - sobre o oceano ou apanhados pelo vento, mas, de qualquer forma, dispersos da maneira que parecer mais agradável ao paciente.

Também é vital que essas pessoas continuem a receber e a expressar amor. Se a pessoa estiver de luto pela morte de um cônjuge ou de um membro próximo da família, seria mais benéfico para ela ou para a família comprar ou providenciar um novo animal de estimação de pequeno porte. O paciente deve ser incentivado a brincar com o animal de estimação o máximo possível e a alimentá-lo, acariciá-lo e afagá-lo.

Muitas vezes, esse procedimento despertará novos sentimentos de amor e, de fato, reverterá todo o caso. Isso é particularmente verdadeiro se uma ou duas mudanças benéficas simplesmente parecerem acontecer em outras áreas da vida.

A reanimação do amor pode muito bem ativar a Estrutura 2 de tal forma que as energias curativas sejam desbloqueadas e enviem seus fios de ações prováveis para a vida da pessoa

Isto é, uma vez que os canais da Estrutura 2 estejam abertos, novas possibilidades se abrem imediatamente em todas as áreas da vida. E muitas delas, é claro, têm relação direta com a saúde e os processos de cura.

Sessão 6/13, página 279

Representação simbólica da mente interior

Mais uma vez, relaxe o máximo possível. Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou deite-se em uma cama. A cadeira é provavelmente preferível, pois é fácil cair no sono se você estiver deitado. Você pode se referir a essas partes do eu como o ajudante, o professor ou qualquer outro título que lhe seja mais adequado.

Simplesmente faça um pedido direto, solicitando que alguma figura ou imagem seja apresentada em sua mente interior, que servirá como representante dessas partes de sua própria realidade interior.

Portanto, não se surpreenda, pois você poderá ver uma pessoa, um animal, um inseto ou uma paisagem, mas confie em qualquer imagem que receber. Se ela parecer ser de uma pessoa, um anjo ou um animal, peça que ela fale com você e lhe diga qual a melhor maneira de se livrar de sua doença ou problema.

Se, em vez disso, aparecer a imagem de uma paisagem, peça uma série dessas imagens que, de alguma forma, indiquem o caminho para a recuperação ou para a resolução do problema. Depois, siga em frente com qualquer resposta que receber.

Em todos esses casos, você está abrindo as portas do Quadro 2, limpando seus canais de comunicação. Como o próprio corpo físico é composto da mesma energia que move o universo, não há nada em você que essa energia desconheça. A simples repetição dessas ideias para si mesmo pode resultar na liberação da tensão e na aceleração do processo de cura.

Esses exercícios podem sugerir outros de sua preferência. Se for o caso, siga-os, mas, de uma forma ou de outra, cada leitor deve se beneficiar de alguns deles.

Sessão 6/12, página 276