

Jane Roberts

SETH

A Natureza da
Realidade Pessoal



Aldeia Editorial

Título original em inglês: The nature of personal reality. A Seth Book.
Copyright © 1974 by Jane Roberts

Tradução e revisão: Ana Glaucia Ceciliano
Capa: Ricardo Martini
Editoração: Caleb Pereira Barroso

Todos os direitos desta edição, para a língua portuguesa.

ISBN 85-89716-01-5



Aldeia Editorial

Rua 9, Qd. 12, Lt. 1 Estância Paraíso - Alto Paraíso - GO

Caixa Postal 53 - Cep 73770-000

Tel.: (62) 3446-2078

E-mail: aldeiaeditorial@aol.com

Este livro é dedicado a Robert Butts
"Joseph"

Sem a dedicação e o trabalho dele, o livro não poderia
aparecer em sua forma atual

CONTEÚDO

Introdução de Jane Roberts	9
Introdução de Robert R	
Butts.....	15
Prefácio de Seth: A Criação da Realidade	
Pessoal.....	19
Capítulo 1.....	29
O Retrato Vivo do Mundo	
Capítulo 2.....	45
A Realidade e as Crenças Pessoais	
Capítulo 3.	67
Sugestões, Telepatia e os Núcleos de Crenças	
Capítulo 4.....	89
Sua Imaginação e Suas Crenças	
Capítulo 5.....	117
A Constante Criação do Corpo Físico	
Capítulo 6	139
As Crenças e suas Estruturas de Poder	
Capítulo 7.....	155
A Carne Viva	
Capítulo 8.....	167
Saúde, Bons e Maus Pensamentos e o Nascimento de "Demônios"	
Capítulo 9.....	199
A Graça Natural, a Estrutura da Criatividade e a Saúde do Corpo e da	
Mente. O Nascimento da Consciência	
Capítulo 10.....	207
A Natureza da Iluminação Espontânea e a Natureza da Iluminação Forçada.	
A Alma em Roupas Químicas.	
Capítulo 11	242
A Mente Consciente como Veículo de Crenças. Suas Crenças em Relação à	
Saúde e à Satisfação...	

Capítulo 12	247
Graça, Consciência e Sua Experiência Cotidiana...	
Capítulo 13.....	293
Bem e Mal, Crenças Pessoais e Coletivas, e o Efeito Sobre Sua Experiência Particular e Social...	
Capítulo 14.....	321
Qual Você? Qual Mundo? Sua Realidade Diária Como a Expressão de Eventos Prováveis Específicos...	
Capítulo 15.....	335
Qual Você? Qual Mundo? Somente Você Pode Responder. Como Se Libertar das Limitações...	
Capítulo 16.....	357
Hipnose Natural - Um Transe é um Transe de um Transe	
Capítulo 17.....	376
Hipnose Natural, a Cura e a Transferência de Sintomas Físicos para Outros Níveis de Atividade...	
Capítulo 18.....	399
Tempestades Interiores e Outras Tempestades. "Destruição" Criativa. A Duração do Dia e o Alcance Natural de uma Consciência com Base Biológica.	
Capítulo 19.....	419
A Concentração de Energia, Crenças, e o Ponto de Poder Presente	
Capítulo 20.....	441
A Paisagem do Sonho, o Mundo Físico, Probabilidades e Sua Experiência Cotidiana...	
Capítulo 21	455
Afirmação, Amor, Aceitação, e Negação	
Capítulo 22	483
Afirmação, A Melhoria Prática de Sua Vida, e a Nova Estruturação de Crenças.	
Sobre a Autora	495

INTRODUÇÃO DE JANE ROBERTS

Estou orgulhosa de publicar este livro com meu próprio nome, embora não compreenda plenamente a mecânica de sua produção nem a natureza da personalidade que assumo ao transmiti-lo. Não trabalhei nele conscientemente. Apenas entrei em transe uma vez por semana, falei "mediunicamente" por Seth, ou como Seth, editei as palavras a meu marido, Robert Butts, que as escreveu.

Considero o livro como "meu", uma vez que não acredito que pudesse ter sido escrito sem mim e minhas aptidões particulares. Por outro lado, compreendo que há muitas outras coisas envolvidas. Precisei, por exemplo, ler o manuscrito para descobrir o que havia nele e, nesse sentido, o livro não parece ser meu. O quê, porém, significa isso?

Minha idéia é a seguinte: Nossa orientação costumeira focaliza-se quase que exclusivamente naquilo que consideramos o mundo "real", mas existem muitas realidades. Mudando nossa consciência, podemos vislumbrar essas realidades alternadas e todas elas são a aparência que a Realidade toma em determinadas condições. Não creio que possamos, necessariamente, descrever uma em termos de outra.

Durante anos estive confusa, tentando definir Seth no mundo dos conceitos de verdadeiro e falso, onde ele é aceito como um espírito independente — os espiritualistas consideram-no um espírito-guia, e a comunidade científica o vê como alguma porção deslocada de minha própria personalidade. Eu não podia aceitar qualquer dessas idéias, pelo menos não sem nuances.

Se eu dissesse: "Olhe aqui, gente, eu não acho que Seth seja um espírito do modo que vocês pensam," isso seria então interpretado como um reconhecimento de que Seth era apenas uma porção de minha personalidade. Algumas pessoas acharam que eu estava tentando diminuir Seth ou negando a elas a ajuda de um superser quando pensavam que, finalmente, haviam encontrado um.

Na verdade, acho que os eus que conhecemos na vida normal são apenas a realização tridimensional de outros eus-fonte dos quais recebemos nossa energia e vida. A realidade desses eus não cabe dentro da estrutura do ser

humano, mas manifesta-se através da nossa individualidade atual.

A designação "espírito-guia" pode ser uma representação simbólica conveniente dessa idéia, e não estou dizendo que os guias espirituais não existam. Estou dizendo que a idéia merece um exame mais profundo, pois o espírito-guia pode representar algo muito diferente do que pensamos. A idéia pode também ser limitadora, caso coloquemos sempre o conhecimento revelado fora de nós e procuremos tornar literais alguns fenômenos que podem estar além de tal interpretação.

Enquanto tentava definir Seth dessa forma e me perguntava se ele era ou não um espírito-guia, fiquei isolada, até certo ponto, de sua realidade maior, que existe em termos de um vasto poder imaginativo e criativo, maior que o mundo dos fatos e que não pode ser encerrada nele. A personalidade de Seth é bem observável em nossas sessões, por exemplo, mas a fonte dessa personalidade, não. Com respeito a este assunto, a origem de qualquer personalidade é misteriosa e não aparente no mundo objetivo. Meu trabalho é ampliar as dimensões de tal mundo e os conceitos das pessoas sobre ele.

Os livros de Seth podem ser o produto de outro aspecto dimensional de minha própria consciência, não focalizado nesta realidade, mais alguma outra coisa intraduzível em nossos termos, sendo Seth uma grande criação psíquica mais real do que qualquer "fato." Sua existência pode estar simplesmente em uma ordem de eventos diferente daquela com a qual estamos acostumados.

Não estou dizendo que não devemos aplicar o que aprendemos no mundo habitual. Com toda certeza estou fazendo isso, e Seth escreveu este livro para ajudar as pessoas a lidarem mais eficazmente com seu dia-a-dia. Estou insistindo que devemos ser muito cuidadosos a respeito de interpretações literais, com o risco de limitarmos um fenômeno multidimensional ao prendê-lo a um sistema de fatos tridimensionais.

Freqüentemente nós compreendemos mais através da intuição e da emoção do que por dedução intelectual. Tentar definir o conhecimento revelado, ou um Seth, em termos de nossas idéias limitadas sobre a personalidade humana, é como tentar traduzir, digamos, uma rosa como o número 3, ou tentar explicar uma pessoa em termos de outra.

O engraçado é que uma personalidade não focalizada em nossa realidade pode ajudar as pessoas a viverem mais eficaz e alegremente neste mundo,

mostrando-lhes que outras realidades também existem. Neste livro, Seth está dizendo que você pode mudar sua experiência, alterando suas crenças a respeito de si mesmo e da existência física.

Para mim, o Material de Seth já não é um manuscrito contínuo de teorias fascinantes a serem julgadas em relação à realidade. De uma forma estranha, ele tomou vida. Os conceitos existentes dentro dele vivem. Eu os vivencio e, por esse motivo, minha realidade pessoal expandiu-se. Comecei a ter vislumbres das dimensões interiores maiores, das quais emerge nossa vida comum, e a familiarizar-me com outros métodos alternativos de percepção, que podem ser usados não apenas para ver outros "mundos", mas também para ajudar-nos a lidar mais eficazmente com este.

Enquanto Seth estava produzindo este livro, minha própria vida foi enormemente enriquecida de maneiras inesperadas. Experiências freqüentes do tipo psicodélico acompanharam o material ditado por Seth, e minhas próprias habilidades criativas e psíquicas desenvolveram-se em áreas inteiramente novas.

Pouco antes de Seth começar *A Natureza da Realidade Pessoal: Um Livro de Seth*, por exemplo, encontrei-me entrando em uma nova aventura que chamo de desenvolvimento sumari. Sumari refere-se a uma "família" de consciência que compartilha certas características gerais. Há uma linguagem envolvida que não é uma linguagem nos termos usuais. Acredito que ela atua como uma estrutura psicológica e psíquica que me liberta da referência verbal comum, permitindo-me expressar e comunicar sentimentos e dados interiores que estão imediatamente abaixo do padrão da palavra formalizada.

O desenvolvimento sumari foi se expandindo enquanto Seth produzia este livro. Agora, há vários estados de consciência envolvidos. Em um, escrevo poesia sumari, e em outro, traduzo o que escrevi. Em um nível diferente eu canto canções sumarís, mostrando conhecimentos e realizações musicais muito além de meus talentos ou formação. Os cantos também podem ser traduzidos, mas sua comunicação é em nível emocional, sejam as palavras entendidas ou não. Em outro estado de consciência, recebo material que deve representar remanescentes de antigos manuscritos do *Speaker-Orador* (esses também são traduzidos mais tarde.). Seth define os *Speakers* como professores, tanto físicos como não-físicos, que constantemente interpretam e comunicam conhecimento interior através dos tempos. Meu marido também escreveu em sumari, mas preciso traduzir

para ele.

Enquanto Seth continuava ditando *A Natureza da Realidade Pessoal*, escrevi um manuscrito completo de poesias, *Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time* (Diálogos da Alma e do Eu Mortal no Tempo), no qual resolvi muitas de minhas próprias crenças através de sugestões que Seth ia fazendo em seu livro. Isso levou a outro grupo de poemas, *The Speakers*. Para mim, tudo isso significa que existe uma rica veia de criatividade e conhecimento disponível a cada um, de acordo com suas habilidades, logo abaixo da superfície da consciência normal. Acredito que ela faça parte de nossa herança humana, acessível, até certo ponto, a qualquer pessoa que explore as dimensões interiores da mente.

Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time, *The Speakers* e algumas poesias sumaris estão sendo reunidos em um livro que será publicado brevemente e que considero parceiro deste. Mostra o que estava acontecendo em minha realidade pessoal enquanto Seth escrevia seu livro sobre o assunto, e revela como o ímpeto criativo se espalha por todas as áreas da personalidade. Seth refere-se com frequência aos poemas e às experiências que lhe deram origem. Muitos desses eventos ocorreram enquanto eu tentava compreender a relação entre seu mundo e o meu, e a ligação entre a experiência interior e a exterior.

Além disso, porém, enquanto Seth ditava este livro, eu também de repente me encontrei escrevendo um romance, *The Education of Oversoul 7*, que foi produzido mais ou menos automaticamente. *Oversoul Seven*, o principal personagem, atingiu seu próprio tipo de realidade. Eu dizia mentalmente: "Okay, Seven, vamos ver o próximo capítulo," e lá estava, tão rapidamente quanto eu conseguia escrever. Porções do livro também me chegaram em sonhos.

Sei que *Seven* e seu professor, *Cyprus* existem em certos termos, contudo a realidade deles não pode ser explicada no mundo usual dos fatos, por exemplo; o romance incluía muitos poemas sumaris e porções dos manuscritos do *Speaker*; e quando eu canto em sumari, identifico-me com *Cyprus*, que deve ser um personagem de ficção. Descobri que poderia também me sintonizar com *Seven* para ser ajudada em meus desafios pessoais.

Adoro entregar-me totalmente, usando minhas habilidades tão livremente quanto possível. Contudo, com a mesma força, muitas vezes

me escandalizo intelectualmente com os próprios eventos que intuitivamente me intrigam, ou com as interpretações que lhes são dadas. De nada adianta fingir o contrário, e acho que há uma boa razão para esta mescla de intuição e intelecto, que às vezes não deixa de ser inquietante.

Estou aprendendo que ambos os elementos são importantes em meu trabalho e no de Seth. E talvez minha própria recusa em aceitar respostas superficiais me leve a pesquisar com tal intensidade, sendo responsável, de certa forma, por eu "produzir" um Seth em vez de um Chapeleiro Louco.

A revelação sumari, juntamente com as experiências ligadas a *Education of Oversoul 7* e *A Natureza da Realidade Pessoal*, suscitaram tantas perguntas que fui forçada a buscar uma estrutura maior para compreender o que estava acontecendo. Como resultado, estou trabalhando em um livro chamado *Aspect Psychology* que, espero, apresentará uma teoria da personalidade suficientemente ampla para conter a natureza e as atividades psíquicas do homem. Neste livro, Seth refere-se a *Aspects*, como o chamamos, que deve ser publicado em 1975.

Entrementes, tudo que posso dizer é isto: Vivemos em um mundo de fatos físicos, mas esses fatos brotam de um campo mais profundo de criatividade e, em um sentido real, os fatos são ficções que se tornam vivas em nossa experiência. Tudo são fatos. Seth, então, é um fato, tanto quanto eu ou você, e de uma forma estranha ele caminha em ambos os mundos. Espero que *Aspects* também cubra o mundo dos fatos e as ricas realidades interiores das quais eles vêm, pois nossa experiência inclui ambos.

A Natureza da Realidade Pessoal não apenas enriqueceu minha vida criativa como desafiou minhas idéias e crenças. Concorro plenamente com os conceitos aqui apresentados por Seth, embora compreenda que são contrários a muitos dogmas religiosos, sociais e científicos comumente aceitos. Certamente este livro é a resposta a todos os que escreveram pedindo ajuda e aplicaram as idéias de Seth em seu dia-a-dia, e estou certa de que irá ajudar muita gente a lidar com os eventos e problemas variados que enfrentam na vida diária.

A idéia principal de Seth é que criamos nossa realidade pessoal por meio de nossas crenças conscientes a respeito de nós mesmos, dos outros e do mundo. Segue-se a isto o conceito de que o "ponto de poder" está no presente, não no passado desta vida ou de qualquer outra. Ele salienta capacidade do indivíduo de agir conscientemente, e fornece exercícios

excelentes destinados a mostrar a cada pessoa como aplicar essas teorias a qualquer situação.

A mensagem é clara: Não estamos à mercê do subconsciente nem impotentes diante de forças que não podemos compreender. A mente consciente dirige a atividade inconsciente e tem à sua disposição todos os poderes do eu interior. Esses são ativados de acordo com nossas idéias sobre a realidade. "Nós somos deuses escondidos na criatura humana," diz Seth, com a habilidade de formar nossa experiência ao trazermos para a realidade nossos pensamentos e sentimentos.

Seth mencionou A Natureza da Realidade Pessoal pela primeira vez na Sessão 608, em 5 de abril de 1972, pouco depois de Rob e eu terminarmos a leitura das provas de seu livro anterior, *Seth Speaks: The Eternal Validity of the Soul*. Na verdade, ele começou a ditar em 10 de abril de 1972, mas nossa realidade pessoal foi subitamente perturbada pela enchente causada pela Tempestade Tropical Agnes. Por causa disso, como verão nas notas de Rob, o trabalho do livro foi adiado por algum tempo.

Seth muitas vezes usa episódios de nossas vidas como exemplos específicos de questões maiores, e nossas experiências com a enchente serviram como ponto de partida para ele falar sobre crenças pessoais e calamidades. Em vários outros casos, ele também usou situações de nossa vida como base para o material - uma reviravolta curiosa.

Desde os primeiros dias de nossas sessões, que começaram no final de 1963, Seth sempre me chamou de Ruburt, e Rob, de Joseph, dizendo que esses nomes referem-se a nossos eus maiores, dos quais saíram nossas identidades atuais. Ele continua a fazer isso neste livro.

Como sempre, Rob metodicamente registra cada sessão em sua própria versão de taquigrafia e depois a datilografa. Isso é muito mais fácil e rápido do que gravar cada sessão e depois datilográ-la. Periodicamente, Rob marca os horários a fim de mostrar quanto tempo Seth leva para transmitir uma determinada mensagem. O próprio Seth dita as palavras que devem ser grifadas ou postas entre parênteses. Muitas vezes ele indica a colocação de vírgulas e outras pontuações.

Este livro deve ajudar o leitor a compreender a natureza da experiência pessoal e usar tal conhecimento para tornar sua vida diária mais criativa e agradável.

Jane Roberts - Elmira, Nova York (6 de novembro de 1973)

INTRODUÇÃO DE ROBERT F. BUTTS

Minha mulher, Jane Roberts, escreveu a introdução ao livro *A Natureza da Realidade Pessoal* em novembro de 1973. Agora aqui estou, quase 32 anos mais tarde, escrevendo minha própria Introdução ao mesmo livro!

Eu considero muito bem-vinda a incrível e evocativa oportunidade de escrever esta Introdução, em ambos os níveis de minha psique- consciente e inconsciente.

Eu estou mais do que feliz em contribuir com esta tradução de *Realidade Pessoal* (como Jane e eu logo viemos a chamar o livro) para a língua portuguesa. É certamente um privilégio que eu não havia previsto, mas eu não posso fazê-lo com a mesma intensidade que minha esposa: mais do que qualquer outra pessoa, ela sabia o que desejava debater neste livro. Este é o segundo (depois de "Seth Speaks") da série de 9 livros sobre Seth que ela ditaria nos próximos 25 anos — aquela "essência de personalidade energética" pela qual ela falava em um estado dissociado ou de transe. Ela também escreveu outros 14 livros sobre temas às vezes relacionados a este, incluindo autobiografia, poesia e ficção.

Até agora, vários livros de Jane foram traduzidos para 15 idiomas. Cartas daqueles que ela ajudou através de Seth ainda chegam de todas as partes do mundo, e eu respondo a cada uma da melhor maneira que posso. Desde a morte de Jane, deixar que outras pessoas conheçam o Material de Seth tornou-se uma paixão amorosa em minha vida. Eu ainda estou publicando livros do grande volume da obra que ela criou, que totalizam mais de 16.000 páginas datilografadas.

Meu objetivo, no qual sou ajudado por minha querida segunda esposa, Laurel, é conseguir publicar todo o material de Seth e informações afins - "para registro", por assim dizer, do legado de Jane não somente para agora, mas também para o futuro. Vários editores dedicados estão me ajudando nessa tarefa de longo prazo, e eu lhes sou realmente grato. O Material de

Seth também está arquivado na biblioteca da Universidade de Yale, uma das instituições líderes de ensino nos Estados Unidos, aberta ao público. Eu ainda estou incrementando a coleção — como é chamada, e incluirei esta tradução tão logo for publicada. O Material de Seth atrai visitantes de vários países.

O trabalho de Jane era e continua sendo muito original. Mas quem é que já soube de uma jovem mulher embarcando em tamanha odisséia como a de criar o material de Seth — falando por uma entidade sem corpo físico, que alegava ter conhecido ambos, Jane e eu, na Dinamarca, vários séculos atrás? No entanto, logo percebemos que ela foi sendo preparada para esta carreira não-ortodoxa durante toda sua juventude. Achamos tais evidências até mesmo em sua poesia infantil escrita durante o ensino primário. De acordo com Seth, a psique de Jane já sabia, antes de seu nascimento, o rumo que ela tomaria nessa vida física — se escolhesse tal direção. Isto é muito importante: Jane sempre teve esta liberdade de escolha. Eu também lhe disse muitas vezes que eu a apoiaria em qualquer decisão que tomasse a respeito de trabalhar ou não com Seth. A decisão consciente de Jane de falar por Seth caminhava para a máxima expressão, que tinha origem nas camadas criativas mais profundas de sua psique.

O livro começou a brotar dela, apesar de nossas dúvidas naturais. Em minhas anotações caseiras, registrei cada palavra, cada passo no desenvolvimento de sua psique, segundo meu entendimento.

Não demorou muito, é claro, para que descobríssemos que as jornadas não-físicas de Jane eram bem mais abrangentes do que as "físicas" poderiam vir a ser, pois, na prática, nosso potencial humano de trilhar esses caminhos atemporais é infinito. Cada experiência é única para cada indivíduo. Eu ansiava por viajar com minha esposa durante suas "sessões" com Seth, para ter, ao menos, noções vagas de suas jornadas multidimensionais. Que maior busca pode haver do que a exploração de nossas realidades conscientes e inconscientes? Eu acredito que Jane fez isso de maneira brilhante - e que ainda o faz através da obra que nos deixou. Ela se tornou um porta-voz não somente para ela mesma e para mim, mas para cada um de nós. As jornadas psíquicas, elas próprias entidades vivas, nos aguardam.

Eu agradeço sinceramente a Cláudia Brito e Henri Koliver a publicação desta edição de Realidade Pessoal - o primeiro livro de Jane a ser traduzido para o português. Desde o início desse empreendimento, a Cláudia e o Henri foram atenciosos e entusiasmados, e eu confio que os leitores apreciarão o fiel empenho dos dois. Eu sempre adorei estudar a geografia da nossa Terra — cada continente, cada nação, cada mar — tanto quanto a psique, portanto esta jornada em um "novo" idioma me agrada muito.

Estou certo de que Jane ficaria igualmente contente com esta publicação, "onde quer que ela esteja agora", o seu ser não-físico. Pois através de sua criatividade peculiar, minha esposa nos mostrou novas áreas de realidade.

Eu sou realmente afortunado pelo privilégio de participar desta aventura com cada um de vocês. Após Cláudia e eu termos assinado o contrato para a publicação de Realidade Pessoal, ela me enviou um esplêndido (e pesado!) livro sobre o Brasil, com os textos em Português e Inglês, juntamente com um grande e lindo cristal puro de lindas formas. Ela escreveu:

"Prezado Robert,

É um prazer publicarmos um livro de Seth no Brasil e de estarmos de alguma forma conectados a Jane e a sua obra. Aqui está um presente, algumas fotos para você apreciar este lindo país. Enviamos-lhe também um cristal. É um "pedaço" do território brasileiro, que é uma parte da Terra...que é uma parte de todos nós.

Um abraço afetuoso,

Cláudia Brito e Henri Koliver

8 de abril de 2002

Sinto-me sensibilizado por ter recebidos esses presentes. Eu vejo a beleza e a história do Brasil como uma maravilhosa revelação de tudo que é criativo em qualquer terra, em qualquer cultura- assim como Jane trabalhou tanto para nos abrir para o entendimento de nós mesmos.

Agradeço a cada leitor sua participação nesta descoberta da nossa

Essência. Que este livro, levado até você por Cláudia e Henri, possa ajudar a guia-los a novos desafios através do tempo e a um melhor entendimento do que nós, seres humanos, somos realmente em toda nossa complexidade, enquanto procuramos fazer com que nossa realidade se torne melhor. Estou orgulhoso de ter tido esta oportunidade de ajudar cada um nesta jornada criativa sem fim.

Eu ficarei feliz em receber cartas de vocês - em Inglês, por favor!

Sinceramente,
Robert F. Butts
400 Olive Street
Sayre, Pennsylvania
18840-1510 USA

PREFÁCIO DE SETH

A FABRICAÇÃO DA REALIDADE PESSOAL

SESSÃO 609, 10 DE ABRIL DE 1972, 21H29, SEGUNDA-FEIRA

(Jane mencionou, algumas semanas atrás, que Seth, sua personalidade quando em transe, logo iniciaria mais um livro. A idéia lhe "viera" à mente certa noite, logo depois do jantar. Nós não havíamos levado a coisa muito a sério, pois acabáramos de fazer a revisão do primeiro livro de Seth, *Seth Speaks: The Eternal Validity of the Soul*, * no mês anterior; certamente não estávamos preparados para o fato de que ele era bem capaz de lançar outro projeto tão rapidamente. Nem Jane havia pensado conscientemente sobre um assunto ou título para qualquer livro futuro de Seth.

(Contudo, na reunião regular da última quarta-feira, Seth confirmou as previsões dela — mas sem marcar uma data.

(Agora, Ruburt [como Seth chama Jane] está muito certo. Estamos nos preparando para outro, mas antes eles precisam de um período de descanso.

(Os livros automaticamente unificam o material e apresentam-no dentro de uma certa estrutura... Como agora já sabem, um tempo considerável é necessário para a preparação das notas, e por isso estou esperando um pouco.

(Ruburt percebeu isso muito claramente e, como sempre, fica imaginando sobre o que vou escrever e que tipo de livro vai sair. O livro pode ser transmitido normalmente e sem alarde no decorrer das sessões regulares, ampliando seu próprio conhecimento e o de outras pessoas. Sugiro um formato muito simples; sempre o menos complicado possível em relação à sua parte mecânica. Você entende?

("Sim," eu respondi, e Seth passou a tratar de outros assuntos pelo resto da noite.

(Ao nos sentarmos para a sessão desta noite, Jane disse: "Bem, Seth está pronto e eu sinto o impulso para trabalhar. Talvez ele comece seu livro..." Ela não estava falando sobre o assunto particularmente - ou pelo mesmo eu não me lembro de ouvi-la falar muito sobre ele.

(A energia do comando de Jane ainda me impressiona, especialmente quando

eu penso que ela pesa menos de 50 quilos. Com sua permissão, Seth pode manifestar-se com muito vigor. A transmissão dela, entretanto, era agora mediana. Com isso quero dizer que quando ela fala por Seth, sua voz tem um registro mais baixo, fica um tanto mais forte e adquire a pronúncia e o ritmo característicos, mas singulares, de Seth. fane tirou os óculos e colocou-os sobre a mesa que nos separava. No momento seguinte, seus olhos muito mais escuros, ela estava em pleno transe.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Chamaremos o assunto deste dia de "A Construção da Realidade Pessoal."

A experiência é produto da mente, do espírito, dos pensamentos e sentimentos conscientes, como também dos pensamentos e sentimentos inconscientes. Juntos, eles formam a realidade que você conhece. Raramente, contudo, fica à mercê de uma realidade que existe separada de você, ou que lhe seja imposta. Você está tão intimamente ligado aos eventos físicos que compõem sua experiência de vida, que geralmente não consegue distinguir entre as ocorrências aparentemente materiais e os pensamentos, expectativas e desejos que lhes dão origem.

Se em seus pensamentos mais íntimos existem características fortemente negativas, e se elas formam barreiras entre você e uma vida mais plena, em geral olha por entre as barreiras, sem vê-las. Até que elas sejam reconhecidas, constituem impedimentos. Mesmo os obstáculos têm uma razão de ser. Se eles forem seus, cabe a você reconhecê-los e descobrir a razão de sua existência.

Seus pensamentos conscientes podem ser grandes indícios na revelação dessas obstruções. Você não está tão familiarizado com seus próprios pensamentos como imagina. Eles podem escapar-lhe como água através de seus dedos, carregando com eles nutrientes vitais que se espalham pelo panorama de sua psique - e todos, com muita frequência, carregando barro e lama que bloqueiam os canais da experiência e da criatividade.

Um exame de seus pensamentos conscientes lhe revelará muita coisa sobre o estado de sua mente interior, suas intenções e expectativas, e muitas vezes o levará a uma confrontação direta com desafios e problemas. Seus pensamentos, se estudados, permitirão que você veja para onde está indo. Eles apontam claramente para a natureza dos eventos físicos. O que existe

fisicamente existe primeiro no pensamento e no sentimento. Não há outra regra.

(9h40) Você tem uma mente consciente por um bom motivo. Não está à mercê de impulsos inconscientes, a menos que neles consinta conscientemente. Seus sentimentos e expectativas atuais podem sempre ser usados para verificar seu progresso. Se não gosta de sua experiência, precisa alterar o tipo de mensagem que está enviando, por meio de seus pensamentos, a seu próprio corpo, a seus amigos e associados.

Cada pensamento tem um resultado (em seus termos). O mesmo tipo de pensamento, habitualmente repetido, parecerá ter um efeito mais ou menos permanente. Se você aprecia os efeitos, raramente examina o pensamento. Caso se encontre assoberbado por dificuldades físicas, entretanto, começará a imaginar o que está errado.

Às vezes você culpa outras pessoas, ou sua criação, ou uma vida anterior, caso aceite a reencarnação. Pode responsabilizar Deus ou o demônio, ou simplesmente dizer: "Assim é a vida," e aceitar a experiência negativa como uma coisa que lhe é necessária.

Finalmente, poderá chegar a um meio-entendimento da natureza da realidade e lamentar-se: "Acredito que causei estas coisas negativas, mas sou incapaz de revertê-las."

Se esse for o caso, então, independentemente do que você disse a si mesmo até agora, ainda não acredita ser o criador de sua própria experiência. Assim que reconhecer este fato, começará imediatamente a alterar as condições que causam seu destino de insatisfação.

(Pausa de um minuto às 9h49.) Ninguém o força a pensar de uma forma particular. No passado, você pode ter aprendido a considerar as coisas de maneira pessimista. Pode até supor, como o fazem muitos, que o sofrimento enobrece, que é um sinal de profunda espiritualidade, uma marca que o separa dos outros, uma roupagem mental necessária aos santos e poetas. Nada poderia estar mais longe da verdade.

Toda consciência tem em si mesma o ímpeto profundo e permanente de usar suas habilidades plenamente, de expandir sua capacidade, de aventurar-se com alegria para além das barreiras aparentes de sua própria experiência. A

consciência existente nas mais ínfimas moléculas, grita contra qualquer idéia de limitação. Elas anseiam por novas formas e experiências.

22

A NATUREZA DA REALIDADE

PESSOAL

Cada átomo, então, procura conscientemente unir-se a novas estruturas e significativas. Eles fazem isso "instintivamente."

O homem foi investido (e investiu a si mesmo) de uma mente consciente para dirigir a natureza, o molde e a forma de suas criações. Todas as aspirações profundas e motivações inconscientes, todos os impulsos silenciados surgem da aprovação ou desaprovação da mente consciente e esperam sua orientação.

Somente quando abdica de suas funções é que ela pode deixar-se controlar pela experiência "negativa". Somente quando recusa responsabilidade, pode finalmente ficar à mercê aparente de eventos sobre os quais parece não ter qualquer controle.

Agora podemos fazer um intervalo.

("Obrigado.")

(10h. Jane saiu facilmente do transe. "Tenho a sensação," disse ela, "de que esse foi o início do Capítulo Um. "Essa impressão foi causada pelo fato de Seth ter chamado seu material desta noite de "ensaio" — algo que ele nunca fizera antes. Ela acabou estando parcialmente correta. Reiniciamos às 10h07.)

Os livros sobre pensamento positivo apenas, embora às vezes sejam benéficos, em geral não levam em consideração a natureza habitual dos sentimentos negativos, das agressões ou repressões que são, com frequência, simplesmente varridos para baixo do tapete.

Os autores dizem-lhe que deve ser positivo, compassivo, forte, otimista, cheio de alegria e entusiasmo, sem lhe dizer como sair da situação em que se encontra e sem entender o círculo vicioso que parece prendê-lo. Esses livros, embora às vezes tenham valor, não explicam como os pensamentos e emoções causam a realidade. Não levam em consideração os aspectos multidimensionais do eu nem o fato de que, no final, cada personalidade, embora regida por leis gerais definidas, ainda precisa encontrar e seguir sua própria maneira de adaptá-las à sua situação pessoal.

Se sua saúde for precária, você pode remediá-la. Se seus relacionamentos pessoais são insatisfatórios, pode mudá-los para melhor. Se vive na pobreza, pode encontrar-se cercado de abundância.

Compreenda isto ou não, você perseguiu sua condição atual com determinação, usando muitos recursos, por fins ou razões que em certa ocasião faziam sentido para você. Poderá dizer: "Saúde precária não faz

PREFÁCIO DE SETH

23

nenhum sentido para mim," ou "O rompimento da relação com meu cônjuge não era o que eu estava procurando," ou "Certamente não tenho procurado a pobreza com todo o trabalho que venho realizando."

Se você nasceu pobre ou doente, então certamente lhe parecerá que essas circunstâncias lhe foram impostas. Contudo, elas não o foram, e, até certo ponto, podem ser mudadas para melhor.

Isso não significa que não sejam precisos esforços e determinação. Significa, sim, que você não é impotente para mudar os eventos, e que cada pessoa, independente de sua posição, status, circunstâncias ou condição física, está no controle de sua própria experiência pessoal.

Você vê e sente o que espera ver e sentir. O mundo, como você o conhece, é um quadro de suas expectativas. O mundo, como o conhece a raça dos homens, é a materialização coletiva de suas expectativas individuais. Como os filhos vêm de seus tecidos físicos, também o mundo é resultado de sua criação conjunta.

(10h26. Pausa. Depois suavemente, com um sorriso:) Estou escrevendo este livro para ajudar cada pessoa a resolver seus problemas pessoais. Espero fazer isto lhe mostrando exatamente como você forma sua própria realidade e explicando como alterá-la vantajosamente.

A existência dos assim chamados pensamentos e sentimentos negativos não será maquiada, nem sua capacidade de lidar com eles. Ponto final. Pois eles estão sob o seu controle. Há métodos para usá-los como trampolins para a criatividade. Em nenhum momento lhe direi que deve reprimi-los ou ignorá-los. Mostrar-lhe-ei como reconhecê-los dentro de sua experiência, como descobrir quais deles tiveram permissão de fazê-lo perder o controle, e como dominar os que parecem estar além de seu controle.

Os métodos que indicarei exigem concentração e esforço. Eles também irão desafiá-lo e trazer expansão e alterações de consciência de natureza benéfica à sua vida.

Eu não sou uma personalidade física. Basicamente, entretanto, você também não é. Sua experiência atual é física. Você é um criador, traduzindo suas expectativas

para a forma física. O mundo tem o objetivo de servir como ponto de referência. A aparência exterior é uma réplica do desejo interior. Você pode mudar seu mundo pessoal. Você muda-o sem sabê-lo. Precisa apenas usar sua habilidade conscientemente, examinar a natureza

de seus pensamentos e sentimentos e projetar aqueles com os quais basicamente concorda.

Eles misturam-se aos eventos com os quais você está tão intimamente familiarizado. Espero ensinar-lhe métodos que lhe permitam compreender a natureza de sua própria realidade, e indicar um caminho que o ajude a mudar essa realidade da maneira que desejar.

(Mais alto:) Fim do ditado.

("Está bem. Você é bem esperto, começando seu livro dessa forma."

(Amavelmente:) Este é o meu jeito. Eu lhe darei o título e outras informações pertinentes em uma outra sessão, e se você quiser, também um esboço do plano.

("Acho que Jane gostaria de ver isso.")

Vamos fazer este tão simples quanto possível... Dê-nos um momento...

(Ainda em transe, Jane fez uma longa pausa às 10h37. Os olhos fechados, ela sentou balançando-se para frente e para trás, com um pé sobre a borda da mesa.)

O livro vai explicar como é formada a realidade pessoal, dando muita ênfase a como mudar aspectos desfavoráveis da experiência individual.

Ele irá, esperamos, evitar os atributos Pollyanna¹ de muitos livros de auto-ajuda, e procurará despertar no leitor um desejo veemente de compreender as características de realidade, mesmo que seja apenas para resolver seus próprios problemas. Os métodos apresentados serão muito práticos, exequíveis e dentro das possibilidades de qualquer pessoa genuinamente preocupada com os problemas inerentes à natureza da existência humana.

Mostraremos que todas as curas são resultado da aceitação de um fato básico: Que a matéria é formada pelas qualidades interiores que lhe dão vitalidade, que a estrutura segue a expectativa, que a matéria, em qualquer momento, pode ser completamente mudada pela ativação das faculdades criativas inerentes em toda consciência.

¹ Pollyana, heroína do romance com o mesmo nome (1913), de Eleanor Porter. Pessoa caracterizada por um grande otimismo e com tendência a encontrar o bem em todas as coisas.

Por favor, considere o que fizemos hoje como meu prefácio. Quero dizer, a parte ditada. Desejo-lhes, afetuosamente, uma boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(A transmissão de Jane como Seth terminou às 22h17 e foi tranqüila, mas um tanto rápida, considerando a modesta velocidade com que tomo notas do que é ditado, em meu método caseiro de taquigrafia. "Acho que peguei metade do título," ela disse assim que saiu do transe. "É A Natureza da Realidade Pessoal — hífen ou vírgula — depois algo mais, mas não entendi essa parte. De repente, sinto-me exausta," ela acrescentou, rindo, "mas não escreva isso.")

(Algumas observações posteriores: Passaram-se seis meses antes de sabermos o resto do título para o livro de Seth. Enquanto Jane estava descansando, antes do jantar, em 25 de outubro de 1972, o nome completo veio-lhe à mente consciente: A Natureza da Realidade Pessoal: Um Livro de Seth. Tivemos a sessão 623, com os Capítulos Quatro e Cinco naquela noite.)

(Nunca pedimos um esboço do livro a Seth. Uma vez iniciado o livro, percebemos que não era necessário. Essa decisão também deu a Jane o máximo de liberdade.)

A Natureza da Realidade Pessoal

(ONDE VOCÊ E O MUNDO SE ENCONTRAM)

Capítulo 1

O RETRATO VIVO DO MUNDO

SESSÃO 610, 7 DE JUNHO DE 1972

21H10, QUARTA-FEIRA

(Um número de eventos, especialmente a morte da mãe de Jane depois de uma doença de muitos anos, fez-nos deixar de lado as sessões depois que Seth terminou seu prefácio em 10 de abril. Jane conseguiu manter suas aulas de ESP [Extra-Sensory Perception, ou seja, Percepção Extra-Sensorial] e composição literária parte do tempo; ela também trabalhou em seu livro, *The Education of Oversoul* 7, mencionado na Introdução.

(Durante todo esse tempo, entretanto, aguardamos com interesse nossa participação diária no novo livro de Seth. Jane deixara de lado *Seth Speaks* por longos períodos durante sua produção, a fim de evitar um envolvimento consciente com ele — mas, disse recentemente, sorrindo, ela planeja ler e usar esta obra em todas as sessões ao transmiti-las. Qualquer nervosismo que tenha sentido a respeito de sua produção diminuíra muito. Eu incentivei sua nova atitude de liberdade.

(Indicarei os vários estados de consciência de Jane, como sempre faço nas sessões, mas as notas podem ser apenas sugestões de um observador interessado. A verdadeira variedade e profundidade das realidades e personalidades que ela vivência são qualidades características dela, e muitas vezes desafiam a palavra escrita.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora o ditado. O primeiro capítulo intitula-se "O. Retrato Vivo do Mundo"

O retrato vivo do mundo cresce dentro da mente. O mundo, como lhe aparece, é semelhante a uma pintura tridimensional à qual cada indivíduo dá sua contribuição. Cada cor, cada traço que aparece nela foi primeiro pintado dentro de uma mente, e só depois se materializou externamente.

Neste caso, contudo, os próprios artistas são uma porção do quadro e aparecem dentro dele. Não há efeito no mundo exterior que não brote de uma fonte interior. Todo movimento foi inicialmente produzido dentro da mente.

A grande criatividade da consciência é a herança do ser humano. Ela não pertence somente à humanidade, entretanto. Cada ser vivo a possui e o mundo vivo consiste em uma cooperação espontânea que existe entre o menor e o maior, o mais alto e o mais baixo, entre os átomos e as moléculas e a mente consciente racional.

Todos os tipos de inseto, pássaro e animal cooperam nesta aventura, produzindo o ambiente natural. Isso é tão normal e inevitável como o fato de sua respiração formar uma névoa no vidro quando você respira sobre ele. Toda consciência cria o mundo, marcando-o com uma coloração emocional. O mundo é um produto natural de sua consciência. Sentimentos e emoções emergem nesta realidade, de uma maneira precisa. Os pensamentos aparecem, crescendo no canteiro já plantado. As estações surgem, formadas por antigas modulações de sentimentos, sendo sustentados por ritmos profundos e duradouros. Elas são o resultado, torno a dizer, de aspectos criativos inatos que constituem uma porção de toda a vida.

Esses aspectos antigos estão profundamente enraizados nas psiques de todas as espécies, e delas emergem os padrões individuais, os projetos específicos de novas diferenciações.

(21h29. Intensamente:) Podemos dizer que o corpo da terra tem sua própria alma, ou mente (o termo que você preferir). Usando esta analogia, as montanhas e os oceanos, os vales e os rios e todos os fenômenos naturais brotam da alma da terra, assim como todos os eventos e todos os objetos manufaturados surgem da mente interior ou alma da humanidade.

O mundo interior de cada pessoa está conectado com o mundo interior da terra. O espírito se faz carne. Parte da alma de cada indivíduo, então,

está intimamente conectada com o que chamaremos de alma do mundo, ou alma da terra.

A menor folha de grama, ou flor, tem consciência desta conexão e, sem raciocinar, compreende sua posição, sua singularidade e sua fonte de vitalidade. Os átomos e as moléculas que compõem todos os objetos, seja o corpo de uma pessoa, uma mesa, uma pedra ou uma rã, captam este imenso impulso criador que sustenta sua existência e sobre o qual se apoiam individualmente. Eles são bem diferenciados e seguros de si mesmo.

Assim, o indivíduo humano eleva-se em distinção vitoriosa, partindo das fontes antigas e, ainda, sempre novas, de sua própria alma. O eu passa do não-conhecimento ao conhecimento, surpreendendo a si próprio constantemente. Ao ler estas sentenças, por exemplo, uma parte de seu conhecimento torna-se consciente e disponível instantaneamente. Uma parte permanece inconsciente, mas mesmo o conhecimento inconsciente é saber - em sua própria inconsciência.

Você sempre sabe o que está fazendo, mesmo quando não o percebe. Seu olho sabe que vê, embora não veja a si próprio a não ser por meio de reflexo. Da mesma forma, o mundo como você o vê é um reflexo do que você é, um reflexo não em vidro, mas na realidade tridimensional. Você projeta seus pensamentos, sentimentos e expectativas para fora, e depois os percebe como a realidade externa. Quando lhe parece que outros o estão observando, você está observando a si mesmo do ponto de vista de suas próprias projeções.

Agora podemos fazer um intervalo.

(21h46-22h09.)

Você é o retrato vivo de si próprio e projeta para fora, na carne, o que pensa ser. Suas emoções, seus pensamentos conscientes e inconscientes alteram e formam sua imagem física. Isso é relativamente fácil de compreender.

Não é tão fácil, entretanto, compreender que seus sentimentos e pensamentos formam sua experiência exterior do mesmo modo, ou que os eventos que parecem acontecer a você são criados por você dentro de seu ambiente mental ou psíquico interior.

Seu corpo não é magro ou gordo, alto ou baixo, saudável ou doente por acaso. Essas características são mentais, e são lançadas por você sobre

sua imagem. Não quero ser espiritualoso, mas você não nasceu ontem. Sua alma não nasceu ontem, mas antes dos anais do tempo, segundo o que você pensa do tempo.

As suas características ao nascer eram suas por uma razão. O eu interior as escolheu. O eu interior, em grande escala pode, até mesmo hoje, alterar muitas delas. Você não chegou ao nascimento sem uma história. Sua individualidade sempre foi latente dentro de sua alma, e a "história" que faz parte de você está escrita dentro da memória inconsciente que não apenas reside em sua psique, mas que está fielmente decodificada em seus genes e cromossomos¹ e ativada no sangue que corre em suas veias.

Você é consciente, alerta e participante em um número muito maior realidades do que sabe, enquanto sua alma se expressa através de você. Essa consciência de suas horas diurnas usuais, a consciência do ego, eleva-se como uma flor do "sub-solo", desta camada inconsciente de sua própria realidade. Embora você não tenha consciência disso, este próprio ego emerge, depois volta a cair no inconsciente, do qual outro ego então se eleva como um novo desabrochar da terra na primavera.

(22h27.) Você não tem agora o mesmo ego que tinha cinco anos atrás, mas não está consciente da mudança. Em outras palavras, o ego sai daquilo que você é. É uma parte da ação de seu ser e de sua consciência; mas assim como o olho não pode ver a mudança de suas próprias cores e expressões não está consciente do fato de que vive e morre constantemente a mudança de sua estrutura atômica, também você não tem consciência que o ego muda, morre e renasce continuamente.

Fisicamente, a estrutura de uma célula retém sua identidade, mesmo enquanto a matéria que a compõe é continuamente alterada. A célula se reconstrói segundo seu próprio padrão de identidade, contudo faz se parte de uma ação emergente e viva, respondendo mesmo em meio a suas mortes numerosas.

Assim, vários nomes são dados a formas estruturais psicológicas. Os nomes nada significam, mas as estruturas por trás deles, sim. Tais estruturas psicológicas também retêm sua identidade, seu padrão de singularidade,

¹ Para os que já se esqueceram: Cromossomos são corpos microscópicos nos quais a substância protoplásmica do núcleo de uma célula se separa durante a divisão da célula. Eles portam os genes, o "projeto" que determina as características da hereditariedade.

Ocasionalmente, uma nota de rodapé como esta será incluída a fim de esclarecer o material de Seth. Geralmente ele "foge," à sua própria maneira, de definições padronizadas.

mesmo mudando, morrendo e renascendo constantemente.

O olho surge da estrutura física. O ego, da estrutura da psique. Ele não pode ver a si mesmo, assim como o olho. Ambos se dirigem para fora— um caso a partir do corpo físico, e o outro, a partir da psique interna, em direção ao ambiente.

A consciência criativa corporal cria o olho. A psique criativa interior cria o ego. O corpo forma o olho na esplêndida sabedoria de seu grande conhecimento inconsciente. A psique produz o ego que percebe psicologicamente, da mesma forma que o olho percebe fisicamente. Tanto o olho como o ego são criações orientadas para a realidade exterior.

Pode fazer uma pausa.

(22h36- 22h45.)

Isto não é ditado (do livro).

Ruburt estava certa na visão de alguns momentos atrás (durante o intervalo). No meu livro nós vamos entrar mais profundamente na natureza do inconsciente e da psique, apresentando alguns conceitos que são de grande valor.

O próprio Ruburt, inconscientemente, mas também até certo ponto conscientemente, ficou mais curioso com questões concernentes à consciência e à personalidade — o papel da consciência do ego, por exemplo — desde que iniciou seu livro, *Oversoul 7* (no final de março de 1972).

Muito ainda não é conhecido. Seus psicólogos não são capazes de pensar em termos de uma alma, e seus líderes religiosos não conseguem, ou recusam-se a compreendê-la psicologicamente, até mesmo no nível mais simples. Em outras palavras, a metafísica e a psicologia não se encontraram.

Eu sou, como muitas vezes já afirmei, independente de Ruburt. Não há ligações entre nós. Ele ainda não compreende a verdadeira natureza de sua própria criatividade. Poucas pessoas o fazem. Há sempre razões psicológicas para todos esses fenômenos — para absolutamente qualquer fenômeno. Em alguns aspectos, naturalmente, os filhos de Ruburt são seus livros. Sua psique é enormemente criativa. Parte do que eu pareço ser, ao falar através dele, é um fenômeno tão profundo e inconsciente como o é o nascimento de uma criança. De um modo diferente, também o é *Oversoul 7*, da forma que ele pensa sobre o livro.

Esses não são filhos físicos à mercê do tempo e dos elementos, mas filhos eternos, mais inteligentes que o pai: deuses brotando da psique humana, meio-humanos, meio-divinos. E neste nível, os pais ficam admirados, encantados diante das realizações superiores de seus filhos, da superioridade da prole, e, contudo, de certa forma, ciumentos.

Se os livros são filhos simbólicos, então, nesses mesmos termos, isto que eu represento para Ruburt assume um aspecto muito mais vivo, em sua realidade tridimensional. Em várias ocasiões ele ficou pensando sobre a esquizofrenia, por exemplo. Ele não compreende que neste nível, agora, e excluindo minha independência e outras questões envolvidas, ele cria personalidades livres de tempo, organiza-as sob a liderança da mente consciente e designa-lhes tarefas de grande validade e importância, que depois são executadas.

Isto é criatividade de uma natureza muito especializada e permite-lhe investigar, caso o deseje, a natureza da consciência, da psique e da criatividade de uma forma que poucos podem fazer. Ele próprio estabelece as condições que tornariam possíveis esses resultados. Nossas duas realidades se cruzam em algum lugar, e neste lugar de encontro aparece aquilo que vocês conhecem de mim.

Se encontra além disso minha própria realidade independente.

Eu terei mais coisas a dizer e acrescentar a estas notas, de modo que elas irão aumentar.

(Elas são muito interessantes.)

Se Ruburt considerasse seus problemas como desafios, alcançaria resultados muito melhores. Isso é tudo por agora, e desejo-lhes uma boa noite.

(O mesmo para você, Seth. Obrigado.)

Apareça em nossa aula um dia.

("Está bem. "Encerramos às 23h10. Jane dá sua aula de ESP terça-feira à noite, todas as semanas. Como eu sou mais solitário por natureza, aproveito esse tempo para datilografar a sessão de segunda-feira ou trabalhar no arquivo e na correspondência.

(Em resposta a muitas perguntas, explicarei aqui por que prefiro escrever durante as sessões a usar um gravador. Logo depois que Seth começou a falar

através de Jane, no final de 1963, tentamos gravar o material, mas logo descobri que, baseando-me em minhas anotações, posso datilografar uma sessão muito mais rapidamente do que ouvindo uma fita.

(Isso é muito importante, uma vez que todo o nosso trabalho psíquico é feito à noite, depois de termos trabalhado o dia todo, escrevendo e pintando, e executando todas as outras coisas ligadas a um modo de vida organizado. [Contudo, precisei modificar minha programação a fim de encontrar o tempo adicional exigido para a preparação deste manuscrito. Pinto de manhã e faço este trabalho à tarde.]

(Quando Jane me fala como Seth, sua transmissão é mais lenta do que durante uma aula, por exemplo. Isso, juntamente com as instruções de Seth, torna a pontuação fácil. A transcrição fica concisa, depois de uma correção ocasional, e está pronta para publicação.

Além disso, acho que o fato de que um trabalho de tão boa qualidade é obtido desta forma, indica muitas coisas importantes sobre estas sessões.)

SESSÃO 613, 11 DE SETEMBRO DE 1972

21H10 DE SEGUNDA-FEIRA

Depois da primeira sessão para transmissão deste capítulo, Jane trabalhou intensamente em Oversoul 7 e trabalhou um pouco em um projeto de longo alcance que ela talvez vá chamar de Aspect Psychology. Depois, pouco antes de voltarmos ao livro de Seth, ocorreu a grande enchente de 23 de junho de 1972, sexta-feira.

(A enchente foi a pior registrada nesta parte do país. Começou com a Tempestade Tropical Agnes que, de certa forma irônica, perdera seu status de furacão quando iniciou um curso irregular pela Costa Leste, partindo da Flórida. Agnes foi precedida por dias de pesadas chuvas que se estenderam por uma ampla frente de centenas de milhas. A tempestade inesperadamente rumou para o interior, depois de adquirir nova força partindo dos Cabos da Virgínia, e quando atingiu Nova York e Pensilvânia, a enchente tornou-se inevitável.

(Jane e eu decidimos permanecer na cidade quando, finalmente, pouco antes do amanhecer, pediram que evacuássemos a região de Elmira. Nossa decisão, naturalmente, tinha significados simbólicos profundos para nós, que por enquanto entendemos apenas parcialmente. O Rio Chemung, que atravessa a cidade, passa a menos de um quarteirão de nosso apartamento, mas como morávamos no segundo andar, pensamos que estaríamos seguros. Decidimos

¹ Nova York, NY: The Macmillan Company, 1970

que o prédio era sólido. A vizinhança esvaziou-se, restando apenas nós dois, e ficou extremamente silenciosa.

(A água, densa com lodo, tinha um cheiro quase sufocante de efluentes de petróleo e chegou a 30cm no quintal, depois a 90, depois a 1,50m... Jane e eu nos encontramos experimentando um novo mundo drástico, e embora Seth ainda não o tivesse dito, acredito que essa foi uma das razões de termos ficado para trás. Nós bebericávamos vinho e aplicávamos uma auto-hipnose leve para aliviarmos a tensão, mas ao vermos a água subir pela parede da velha casa de tijolos vermelhos, ao lado da nossa, na verdade a nova realidade ameaçou transformar-se em uma coisa aterradora. Havíamos tomado a decisão certa?

(A fuga, naquele ponto, tornara-se provavelmente impossível. Eu sugeri que Jane "se sintonizasse" psiquicamente, para ver o que podíamos descobrir sobre nossa situação. "É difícil ficar calmo quando você já está com medo", disse ela, mas começou a equilibrar-se. Pouco a pouco, atingiu um profundo estado de relaxamento. Disse-me que a água alcançaria seu nível mais alto naquela tarde; inacreditavelmente, chegaria a quase três metros de altura no quintal, e chegaria à metade da parede que leva à janela do primeiro andar da casa ao lado da nossa. Estaríamos em segurança, desde que ficássemos onde estávamos. Jane parecia espantada, entretanto, quando disse que a Ponte da Rua Walnut "iria embora." Também me espantei, pois a velha ponte de aço cruzava o Rio Chemung a menos de um quarteirão de nossa casa. Não podíamos vê-la por causa das casas do outro lado da rua.

(Logo que Jane "recebeu" esta informação, começamos a nos sentir melhor. Comemos, jogamos cartas e periodicamente verificávamos o nível da água. Passaram-se várias horas. A enchente atingiu seu ponto máximo dentro de quinze minutos da hora estabelecida por Jane, e a dez centímetros da marca anunciada por ela. Dormimos naquela noite sabendo que a água estava baixando rapidamente. Na manhã seguinte, caminhei até a Ponte da Rua Walnut. Ela havia sido destruída.; várias de suas estruturas foram levadas pelas águas.

(Tivemos sorte, em comparação com outras pessoas da cidade. Perdemos nosso carro, mas tínhamos um lugar para morar e todos os nossos quadros, manuscritos e registros, incluindo os cinquenta e três volumes do material de Seth, estavam intactos. Como ocupamos dois apartamentos para termos espaço suficiente para viver e trabalhar, tivemos condições de abrigar um casal que perdera tudo na enchente. Estava frio e chovia. Nossos dias transformaram-se em uma rotina de

sobrevivência, embora Jane tivesse terminado Oversoul 7 em julho e reiniciado suas aulas. Este livro foi abandonado por um bom tempo.

(Em agosto, Jane realizou uma sessão que tratou da enchente — na qual Seth mal teve tempo de mencionar as razões que estavam por trás de nosso envolvimento pessoal na situação — e mais tarde, naquele mês, e em setembro, tivemos vários convidados ligados ao trabalho psíquico. Um deles foi Richard Bach, autor do livro de grande sucesso, *Fernão Capelo Gaivota*.¹

(Quando sentimos que era hora de retomar o trabalho do livro de Seth, Jane descobriu, para sua surpresa, que estava um pouco nervosa a respeito dele. Contudo, falando por Seth, ela retomou os ditados tão suavemente que não parecia ter havido um intervalo de três meses...)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Dê-nos um momento (suavemente), e recomeçaremos a ditar.

("Está bem.")

Sua experiência no mundo da matéria física flui do centro de sua psique interior e é então percebida por você. Eventos, circunstâncias e condições externas são como um tipo de feedback [retroinformação] vivo. Alterando-se o estado da psique, automaticamente se alteram as circunstâncias físicas.

Não existe qualquer outra forma válida de mudar os eventos físicos. Para tornar isso mais claro, você poderia imaginar uma dimensão no interior de você, na qual cria, em miniatura, sob forma psíquica todas as condições exteriores que encontram. Simplificando: você faz exatamente isso. Seus pensamentos, sentimentos e quadros mentais podem ser chamados de eventos externos em gestação, pois de uma forma ou de outra, cada um deles se materializa na realidade física.

Você muda constantemente até mesmo as condições que parecem ser as mais permanentes de sua vida, variando a atitude que tem em relação a elas. Não há nada em sua experiência exterior que não se tenha originado dentro de você.

É óbvio que ocorrem interações com outras pessoas, mas não há nenhuma que você não tenha aceitado ou atraído com seus pensamentos, atitudes ou emoções. Isto se aplica a cada área de sua vida. Usando termos seus, aplica-se tanto antes da vida como depois dela. De alguma forma extremamente milagrosa, você recebe o dom de criar sua própria experiência.

Nesta existência, está aprendendo a lidar com a inexaurível energia que

se encontra à sua disposição. A situação global e a de cada indivíduo são a materialização do progresso do homem ao formar seu mundo.

(21h24.) A alegria da criatividade flui através de você com a mesma facilidade com que você respira. Suas mais ínfimas experiências dependem dela. Seus sentimentos têm realidades eletromagnéticas que se lançam para fora, afetando a própria atmosfera. Elas se agrupam por meio de atração, criando áreas de eventos e circunstâncias que finalmente se aglutinam, por assim dizer, em matéria, na forma de objetos — ou como eventos no "tempo."

Alguns sentimentos e pensamentos são traduzidos como estruturas que vocês chamam de objetos; eles existem naquilo que vocês chamam de espaço. Outros são traduzidos como estruturas psicológicas, chamadas de eventos, que parecem existir naquilo que vocês chamam de tempo.

Espaço e tempo são ambos postulados básicos, o que significa simplesmente que o homem aceita ambos, presumindo que sua realidade esteja enraizada em uma série de momentos e em uma dimensão de espaço. Assim, sua experiência interior é traduzida nesses termos.

Até a duração de um evento ou objeto no espaço ou tempo é determinada pela intensidade dos pensamentos ou emoções que lhe dão origem. A duração no espaço, porém, não é a mesma que no tempo, embora possa parecer que sim. Estou falando agora em seus próprios termos. Um evento ou objeto que existe brevemente no espaço pode ter uma duração muito maior no tempo. Pode ter uma importância e uma intensidade muito maiores existindo em sua memória, por exemplo, muito depois de ter desaparecido no espaço. Tal evento ou objeto não existe simplesmente de modo simbólico dentro de sua mente ou memória - mas nos termos que vocês usam, sua realidade continua como um evento no tempo.

Sua realidade no espaço também não é aniquilada, desde que exista dentro de sua mente. Vamos usar um exemplo muito simples: Disseram a uma criança que ela não podia brincar com uma boneca. A ordem é desobedecida. A criança, propositalmente ou não, quebra a boneca, e ela é finalmente jogada fora. A boneca existirá no tempo, de modo muito vital, enquanto a criança ou o futuro adulto se lembrar dela.

(21h40.) Se a boneca ficava em cima de uma cômoda, e isso também for vividamente lembrado, então o espaço no qual a boneca ficava ainda carrega a

impressão da boneca, embora outros objetos possam ter sido ali colocados. Você reage, portanto, não apenas ao que é visível a seus olhos

O RETRATO VIVO DO MUNDO

39

físicos no espaço, ou ao que está diretamente à sua frente no tempo, mas também a objetos e eventos cuja realidade persiste em você, embora pareça ser desaparecido.

Basicamente, você cria sua experiência através de suas crenças sobre si mesmo e sobre a natureza da realidade. Outra forma de compreender este ponto é perceber que você cria suas experiências com suas expectativas. Suas atitudes diante de si mesmos e da vida em geral, formam a "tonalidade sensível" que governa grandes áreas de sua experiência.

(Pausa.) Eles dão a coloração emocional geral que caracteriza o que lhe acontece. Ponto, final. Você é o que lhe acontece. Seus sentimentos são freqüentemente transitórios, mas por baixo deles encontram-se certas realidades emocionais exclusivamente suas, que são como profundos acordes musicais. Embora seus sentimentos cotidianos possam oscilar, essas tonalidades sensíveis que lhes caracterizam continuam sempre subjacentes.

Às vezes eles sobem à superfície, mas em ritmos muito longos. Você não pode chamar estas sensações de positivas ou negativas. Elas são tonalidades de seu ser e representam as porções mais íntimas de sua experiência. Isto não significa que elas sejam ocultas ou que devam sê-lo. Simplesmente significa que representam o núcleo a partir do qual você forma sua experiência.

Se você tem medo de emoções ou de expressar sentimentos, ou se você aprendeu que o eu interior não passa de um repositório de impulsos incivilizados, então talvez tenha o hábito de negar esse ritmo profundo. Você poderá tentar agir como se ele não existisse, ou até mesmo tentar refutá-lo. Ele, porém, representa seus impulsos mais profundos e criativos; lutar contra ele é como tentar nadar contra a corrente.

Agora você pode fazer uma pausa. (21h57 - 22h06.)

Essas tonalidades sensíveis, portanto, permeiam seu ser.

Eles são a forma que seu espírito toma quando combinado com a carne. A partir deles, de seu núcleo, surge sua carne.

Tudo que você experiencia tem consciência, e cada consciência é dotada de uma tonalidade sensível própria. Há uma grande cooperação envolvida na formação da

terra, como você pensa nela, e assim, as estruturas vivas individuais da planeta surgem da tonalidade sensível que existe em cada

átomo e em cada molécula.

Sua carne se forma em resposta a esses acordes interiores de seu ser, e as árvores, pedras, mares e montanhas brotam como o corpo da terra, dos acordes interiores profundos que existem nos átomos e moléculas, que também são vivos. Devido à cooperação criativa que existe, o milagre da materialização realiza-se tão suave e automaticamente que você não tem consciência de sua participação nele.

(22h16.) A tonalidade sensível, então, é o movimento e a fibra — a viga - a porção de sua energia dedicada à sua experiência física. Ora, ele flui naquilo que você é como ser físico, e materializa-o no mundo de estações, espaço, carne e tempo. Sua fonte, entretanto, é muito independente do mundo que você conhece.

Uma vez que você adquira a sensação de sua própria tonalidade sensível, terá consciência de seu poder, força e durabilidade, e poderá, até certo ponto, fluir com ele para realidades mais profundas de experiência.

A incrível riqueza emocional e a variedade e o esplendor da experiência física são o reflexo material desta tonalidade sensível. Ela imprime uma direção à sua vida, condiciona os eventos e as qualidades de sua percepção. Preenche e ilumina os aspectos individuais de sua vida e determina, em grande parte, sua confiança pessoal.

Ele é a sua essência. Sua amplitude tem longo alcance, entretanto. Ele não determina, por exemplo, eventos específicos. (Pausa.) Pinta as cores da paisagem maior de sua experiência. É a sensação de você próprio, inexaurível.

Em outras palavras, representa a expressão de você mesmo em pura energia, da qual emana sua individualidade, o Você de você, a identidade inconfundível que nunca é duplicada.

A energia vem do centro do SER (em letras maiúsculas), do Tudo Que É (com as letras maiúsculas costumeiras), e representa a fonte da vitalidade infinita. Ela é o Ser em Você. Como tal, toda a energia e o poder de Ser estão focalizados e refletidos através de você, na direção de sua existência tridimensional.

Pode fazer uma pausa.
(22h35 - 22h47.)

Apesar do caráter único de sua tonalidade sensível, ela é expressa em

uma certa forma que é compartilhada por toda consciência focalizada na realidade física. Portanto, nesses termos, você brota da terra, como todas as outras criaturas e estruturas vivas naturais. Você é, como ser físico, uma porção da natureza e, portanto, não é separado dela.

As árvores e as pedras possuem sua própria consciência, e também compartilham uma consciência global (gestalt), assim como as porções vivas de seu corpo. As células e os órgãos têm sua própria consciência e uma consciência gestáltica. Assim, a raça dos homens também tem uma consciência individual e uma gestáltica ou coletiva, que sua individualidade mal percebe.

A consciência coletiva da raça (em seus termos) possui uma identidade. Você é uma porção dessa identidade, embora continue sendo único, individual e independente. Está confinado apenas por sua escolha da realidade física, escolha essa que o colocou dentro do contexto de experiência dessa realidade. Como ser físico, você segue leis ou suposições físicas, que formam a estrutura da expressão corporal.

Dentro desta estrutura, você tem plena liberdade para criar sua experiência, sua vida pessoal em todos os seus aspectos, o retrato vivo do mundo. Sua vida pessoal e, até certo ponto, sua experiência de vida individual, ajudam a criar o mundo como é conhecido em seu tempo.

(23h.) Neste livro, falaremos sobre seu mundo subjetivo e sua parte na criação de eventos, tanto particulares como coletivos. É importante, antes de continuarmos, que você entenda que a consciência está dentro de todo fenômeno físico. É vital que você compreenda sua posição dentro da natureza. A natureza é criada a partir de dentro. A vida pessoal que você conhece brota de dentro de você, embora lhe seja dada. Ponto final. Uma vez que você é parte do Ser, então, você se dá de uma certa forma, a vida que é vivida através de você.

(Pausa.) Novo parágrafo. Você faz sua própria realidade. Não existe outra regra. Saber disso é o segredo da criatividade.

Eu tenho falado sobre "você", contudo isso não deve ser confundido com o "você" que em geral você pensa que é: apenas o ego, pois o ego é somente uma porção de Você, é essa parte hábil de sua personalidade que trata diretamente com o conteúdo de sua mente consciente e que é afetada, muito diretamente, pelas porções materiais de sua experiência.

O ego é uma porção muito especializada de sua identidade maior. É

uma porção de você que se manifesta para tratar diretamente com a vida que o Você maior está vivendo. O ego pode sentir-se cortado, sozinho e amedrontado, entretanto, se a mente consciente deixar que ele seja absorvido por ela. O ego e a mente consciente não são a mesma coisa. O ego é composto de várias porções da personalidade: é uma combinação de características que mudam constantemente e que agem de um modo unificado — a porção da personalidade que trata mais diretamente com o mundo.

(Muito devagar às 23h18:) A mente consciente é um excelente atributo perceptivo, uma função que pertence à consciência interior, mas que, neste caso, está voltada para fora, na direção do mundo dos eventos. Através da mente consciente, a alma olha para fora. Por si só, ela percebe com clareza.

Em certos termos, o ego é o olho por meio do qual a mente consciente percebe, ou o foco através do qual ela vê a realidade física. A mente consciente, porém, automaticamente muda seu foco no decorrer da vida. O ego, embora pareça o mesmo para ele próprio, está sempre mudando. É apenas quando a mente consciente se torna rígida em sua direção, ou permite que o ego assuma algumas de suas próprias funções, que surgem as dificuldades. Então o ego permite à mente consciente trabalhar em certas direções e bloqueia sua percepção em outras.

E assim acontece que, a partir de sua identidade maior, você forma a realidade que conhece. Cabe a você fazer isso com alegria e vigor, limpando sua mente consciente para que o conhecimento mais profundo de sua identidade maior possa formar agradáveis expressões no mundo da carne.

(23h25.) Fim do capítulo. Fim do ditado.

O livro permitirá que outros ajudem a si mesmos. Atingirá um público muito maior e ajudará mais pessoas do que Ruburt poderia ajudar individualmente, ou que eu poderia ajudar através de sessões individuais. É preciso fazer uma lista das pessoas que pedem ajuda, para que elas sejam informadas sobre o livro.

("É uma boa idéia. "Por correio ou telefone, Jane tem recebido mais pedidos de ajuda do que pode atender.")

Ruburt não deve, portanto, sentir que precisa realizar sessões individuais para pessoas que devem fazer este trabalho sozinhas. E agora, deseje-lhe uma boa noite.

("Obrigado, Seth, e boa noite. Foi muito agradável participar desta sessão. ")

Se tiver alguma pergunta, pode fazê-la.

(Fiz uma pausa, considerando o adiantado da hora, e depois perguntei a Seth sua opinião sobre a visita recente de um jovem cientista de outro estado. Jane, como Seth e como ela própria, tinha conseguido sintonizar-se com uma certa informação técnica. Senti, entretanto, que provavelmente uma grande quantidade de tempo e esforços seria necessária, em base regular durante muitos anos, para Jane usar totalmente suas habilidades em áreas especializadas.)

O efeito da visita foi bom, especialmente para Ruburt. Chegaremos às perguntas [científicas] dele. Para Ruburt ter mais confiança, quis que este livro estivesse decentemente iniciado. Outras sessões substituirão o ditado de vez em quando, mas o projeto principal será o livro.

O material sobre a enchente será usado mais tarde; como exemplo, quando as calamidades naturais forem tratadas no livro; portanto você terá esse material, e outros poderão usá-lo e compreendê-lo.

E agora, uma boa noite.

("Obrigado mais uma vez, Seth.")

(Finalizamos às 23h32. Jane saiu rapidamente de um excelente estado de dissociação. "Estou contente por Seth estar novamente trabalhando em seu livro," disse ela. "Sei que é bobagem, mas eu me sinto muito melhor. Já estava começando a imaginar se minha própria atitude estava atrapalhando o trabalho, depois de todas essas outras interrupções..." Agora, como Seth Speaks, este é realmente dois livros em um. Não é apenas sobre a natureza da realidade pessoal, mas também sobre as circunstâncias que cercam a produção do material e as muitas idéias que Jane tem a respeito dele.

Fiquei feliz em saber que Seth planeja incluir informações sobre alimentos em seu livro — estava preocupado, pensando se esse material seria deixado de lado por causa de outros eventos, e talvez esquecido.)

Capítulo 2

A REALIDADE E AS CRENÇAS PESSOAIS

SESSÃO 614, 13 DE SETEMBRO DE 1972

21H36, QUARTA-FEIRA

(Jane sentia-se feliz agora, pois o livro de Seth estava indo bem depois de tantos atrasos. Sua energia tem estado "alta" estes dias. Depois da longa sessão de segunda-feira à noite, ela voltara com uma ainda mais longa na aula de ESP na noite de terça-feira — e também acrescida de Sumari¹. Agora tínhamos uma sessão marcada para esta noite.

(Ela, porém, não estava cansada, disse. Sua única queixa era a respeito da umidade, pois ela é muito sensível ao tempo; hoje foi um dia quente, e choveu depois do jantar. Demos uma volta no quarteirão pouco antes do horário da sessão.

—

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos recomeçar o ditado. Capítulo Dois: "A Realidade e as Crenças Pessoais."

Você forma a estrutura de sua experiência por meio de suas próprias crenças e expectativas. Essas idéias pessoais sobre si mesmo e a natureza da realidade afetarão seus pensamentos e emoções. Você toma suas crenças sobre a realidade como verdadeiras, e em geral não as questiona. Elas parecem auto-explicativas e aparecem em sua mente como declarações de fato, demasiadamente óbvias para serem examinadas.

Com muita frequência elas são aceitas, portanto, sem perguntas. Não são reconhecidas como crenças sobre a realidade, mas, pelo contrário, são

consideradas como características da própria realidade. (Pausa.) Em geral essas idéias parecem irrefutáveis, fazendo tanto parte de você que não lhe ocorre especular sobre sua legitimidade. Elas se tornam suposições invisíveis, mas, não obstante, colorem e formam sua experiência pessoal.

Algumas pessoas, por exemplo, não questionam suas crenças religiosas, mas aceitam-nas como fato. Outras acham comparativamente fácil reconhecer tais suposições interiores quando elas aparecem em um contexto religioso, mas tem pouco discernimento no que se refere a outros tipos de crenças.

(21h45.) É muito mais simples reconhecer suas próprias crenças em relação à religião, política ou assuntos semelhantes, do que identificar suas mais profundas crenças sobre si mesmo, sobre quem e o que você é — particularmente em relação à sua própria vida.

Muitas pessoas são completamente cegas para suas próprias crenças a respeito de si mesmas e da natureza da realidade. Você recebe excelentes pistas de seus próprios pensamentos conscientes. Muitas vezes se recusa a aceitar certos pensamentos que lhe vêm à mente porque eles conflitam com outras idéias geralmente aceitas.

Sua mente consciente está sempre tentando apresentar-lhe um quadro claro, mas você muitas vezes permite que idéias preconcebidas bloqueiem essa inteligência. Tornou-se moda culpar o subconsciente por problemas e dificuldades de personalidade, sendo que a idéia é que eventos anteriores, carregados e misteriosos, alojaram-se ali. Neste país, várias gerações cresceram acreditando que as porções subconscientes da personalidade não eram confiáveis, tinham muita energia negativa, continham apenas episódios desagradáveis que seria melhor esquecer.

(21h54.) Eles cresceram acreditando que a mente consciente era relativamente impotente, que a experiência adulta era estabelecida nos dias da infância. Tais conceitos criaram divisões artificiais. As pessoas aprenderam que não deveriam ter consciência de material "subconsciente."

As portas do eu interior foram firmemente fechadas. Somente uma psicanálise longa podia ou devia abri-las. O indivíduo normal sentia que era melhor deixar essa área de lado, e assim, ao fechar essas porções do eu, também estabelecia barreiras contra a alegria do eu interior espontâneo. As pessoas sentiam-se dissociadas do centro de sua própria realidade.

O conceito do pecado original era muito pobre, limitado e distorcido,

Mas, pelo menos, era acompanhado de procedimentos muito simples: Através do batismo, você podia ser salvo, ou por meio de algumas palavras, sacramentos ou rituais, alcançava a redenção. (Ver o Evangelho de Marcos 1:1-11, por exemplo.)

A ideia do subconsciente maculado, porém, não deixou ao homem uma saída assim fácil. Os poucos rituais possíveis exigiam anos de análise, que apenas os muito ricos tinham o privilégio de vivenciar.

Mais ou menos ao mesmo tempo em que a ideia do subconsciente suspeito se generalizou, a ideia da alma foi relegada ao esquecimento. Milhões de pessoas, portanto, acreditaram em uma realidade na qual se encontravam privados da ideia de uma alma, sendo oprimidos pelo conceito de um subconsciente nada confiável, talvez definitivamente maligno. Essas pessoas viam-se como um ego, solitário e vulnerável, vagando, perigosamente e sem proteção, nas ondas tumultuosas de processos involuntários.

(Pausa às 22h05. Certamente estas sessões não são "espirituais" em termos comuns. Ainda em transe, Jane acendeu um cigarro. Sua cerveja havia acabado, mas como eu ainda tinha um pouco, ela bebeu do meu copo.¹)

Mais ou menos ao mesmo tempo, muitas pessoas inteligentes estavam compreendendo que as ideias das religiões organizadas sobre Deus, céu e inferno eram distorcidas e injustas, tendo o sabor de histórias de contos de fadas infantis. Essas pessoas não tinham onde buscar ajuda.

Nessas circunstâncias, olhar para dentro teria parecido uma tolice, pois elas haviam aprendido que, para início de conversa, este dentro continha a fonte de seus problemas. Os que não podiam pagar uma terapia, tentavam com mais vigor inibir quaisquer mensagens do eu interior, por medo de serem tragados pelas selvagens emoções infantis.

Agora, antes de qualquer coisa: não há limites ou divisões para o eu, embora, para propósitos de discussão, uma palavra como "ego" possa ser usada aqui, já que você compreende o que ela significa. Você pode verdadeiramente confiar nas porções aparentemente inconscientes de si mesmo. Como veremos mais tarde, pode tornar-se cada vez mais conscientemente perceptivo, trazendo para sua consciência porções cada

¹ Jane aprendeu sozinha, algum tempo atrás, que uma quantidade muito moderada de álcool é boa para as sessões. Também o fumo. Depois ela foi informada de que ambas as substâncias enfraquecem o sistema nervoso central. Acharmos que Jane combina a espontaneidade resultante com suas habilidades psíquicas naturais nestas sessões. Ela não começa a tomar qualquer bebida até que as sessões tenham sido iniciadas.

vez maiores de si mesmo.

(22h12.) Você respira, cresce e realiza inúmeras atividades delicadas e precisas constantemente, sem ter consciência do como executa essas ações. Vive sem saber conscientemente como mantém este milagre da percepção física no mundo da carne e do tempo.

As porções aparentemente inconscientes da pessoa atraem átomos e moléculas do ar para formar sua imagem. Seus lábios movem-se, a língua pronuncia seu nome. O nome pertence aos átomos e moléculas dentro de seus lábios ou língua? (Pausa.) Os átomos e as moléculas movem-se constantemente, formando-se em células, tecidos e órgãos. Como pode o nome proferido pela língua pertencer a eles?

Eles não lêem nem escrevem, contudo falam sílabas complicadas que comunicam a outros seres, como você mesmo, desde um simples sentimento às mais complicadas informações. Como fazem isso?

Os átomos e moléculas da língua não conhecem a sintaxe da língua que falam. Quando você começa uma sentença, em geral não tem a menor idéia consciente de como irá terminá-la; contudo, tem fé de que as palavras farão sentido e de que o que deseja dizer fluirá sem esforço.

Tudo isso acontece porque as porções interiores de seu ser atuam espontaneamente, alegremente, livremente. Tudo isso ocorre porque seu eu interior acredita em você, geralmente mesmo quando você não acredita nele. As porções inconscientes de seu ser atuam incrivelmente bem, em geral a despeito da grande incompreensão de sua parte sobre a natureza delas e de suas funções, e diante de fortes interferências que você faz por causa de suas crenças.

Cada pessoa experiencia uma realidade única, diferente da de qualquer outro indivíduo. Essa realidade brota da paisagem interior dos pensamentos, sentimentos, expectativas e crenças. Se você acredita que o eu interior trabalha contra você e não por você, atrapalha seu funcionamento — ou melhor, força-o a comportar-se de uma certa forma por causa de suas crenças.

É função da mente consciente fazer julgamentos claros sobre sua posição na realidade física. Muitas vezes, falsas crenças impedem-na de fazê-los, pois as idéias egoisticamente mantidas impedem uma visão clara.

Eu sugiro uma pausa.

agora, disse, porque o tempo perdera um pouco de sua qualidade opressiva. Eu comentei que, na minha opinião, o material desta noite representava ela e Seth em seu melhor momento - e que também o material tinha uma simplicidade enganadora. Jane ficou contente, dizendo que agora se sentia bem livre a respeito da produção do livro.)

Você está pronto?

("Sim." Eu estava terminando minhas anotações quando Jane tirou os óculos e recomeçou a falar por Seth às 22h53.)

Suas crenças podem ser como cercas que o rodeiam.

Você precisa primeiro reconhecer a existência de tais barreiras — precisa vê-las, caso contrário nem irá perceber que não está livre, simplesmente porque não enxergará para além das cercas. (De maneira muito positiva:.) Elas representarão as barreiras de sua experiência.

Há uma crença, porém, que destrói as barreiras artificiais da percepção, uma crença expansiva que, automaticamente, trespassa idéias falsas e inibidoras.

Agora, separadamente:

O Eu Não É Limitado

Essa afirmação é uma declaração de fato que existe independentemente de sua crença ou descrença nela. Depois desse conceito vem outro:

O Eu não conhece nem fronteiras nem separações

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

Você Cria Sua Própria Realidade

A fim de compreender a si mesmo e compreender o que você é, pode aprender a experienciar-se diretamente separado de suas crenças sobre si mesmo. Peço que cada leitor se sente em silêncio. Feche os olhos. Tente perceber dentro de si as profundas tonalidades sensíveis que mencionei anteriormente (sessão 613, Capítulo Um.) Isso não é difícil de fazer.

O conhecimento que você tem de sua existência irá ajudá-lo a reconhecer seus profundos ritmos interiores. Cada pessoa perceberá esses tons à sua própria maneira,

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL

50

portanto não se preocupe com o que vocês devem sentir. Simplesmente diga a si próprio que elas existem, que são compostos das grandes energias de seu ser feito carne.

Depois, abandone-se à experiência. Se estiver familiarizado com termos como meditação, tente esquecer o termo durante este processo. Não use qualquer nome. Livre-se de conceitos, experencie seu próprio ser e o movimento de sua própria vitalidade. Não questione: "Isto está certo? Estou fazendo da maneira correta? Estou sentindo o que devo sentir?" Este é o primeiro exercício do livro. Você não deve usar o critério de outras pessoas. Não existem padrões — apenas seus próprios sentimentos.

Não há recomendação de limite de tempo. A experiência deve ser agradável. Aceite o que acontecer como unicamente seu. O exercício irá colocá-lo em contato com você mesmo. Irá fazê-lo retornar para si mesmo. Sempre que estiver nervoso ou aborrecido, pare um instante para perceber esta tonalidade sensível dentro de você, e descobrirá que entrou em seu próprio ser e está seguro.

Quando tiver feito este exercício várias vezes, sinta esses ritmos profundos saindo de você em todas as direções, como na verdade acontece. Eles irradiam-se eletromagneticamente de seu ser físico e, de maneiras que eu espero explicar mais tarde, formam o ambiente que você conhece, ao mesmo tempo em que formam sua imagem física.

(23h14.) Eu lhe disse que o eu não é limitado; contudo, certamente você acha que seu eu acaba onde sua pele se encontra com o espaço, que você está dentro de sua pele. Ponto final. Seu ambiente, entretanto, é uma extensão de seu eu. É o corpo de sua experiência, unido à forma física. O eu interior forma os objetos que você conhece, tão certa e automaticamente como forma seu dedo ou seu olho.

Seu ambiente é o quadro físico de seus pensamentos, emoções e crenças tornados visíveis. Uma vez que seus pensamentos, emoções e crenças movem-se através do espaço e do tempo, você afeta condições físicas separadas de você.

Considere a espetacular estrutura de seu corpo simplesmente do ponto de vista físico. Você o percebe como sólido, como percebe toda matéria física; contudo, quanto mais a matéria é explorada, mais óbvio se torna que dentro dela a energia toma formas específicas (a forma de órgãos, células, moléculas, átomos, elétrons),

cada uma menos física que a anterior, cada uma combinando-se em misteriosa unidade (gestalt) para formar este corpo.

(23h25.) Os átomos dentro de seu corpo giram. Há comoção e atividade

constantes. A carne que parecia tão sólida acaba sendo composta de partículas que se movem rapidamente — em geral orbitando-se mutuamente - com grandes trocas de energia ocorrendo continuamente.

A substância, o espaço fora de seu corpo, é composto dos mesmos elementos, mas em proporções diferentes. Há um intercâmbio físico constante entre a estrutura que você chama de seu corpo e o espaço fora dele: interações químicas, trocas básicas sem as quais a vida como você a conhece não seria possível.

Segurar a respiração é morrer. A respiração, que representa a mais íntima mais necessária de suas sensações físicas, precisa fluir daquilo que você é, passando para o mundo que parece não ser você. Fisicamente, porções de você deixam seu corpo constantemente e misturam-se aos elementos. Você sabe o que acontece quando a adrenalina é liberada por meio dos vasos sanguíneos. Ela o excita e prepara-o para a ação. Mas, de outras formas, a adrenalina não permanece simplesmente em seu corpo. Ela é lançada ao ar e afeta a atmosfera, embora transformada.

Qualquer de suas emoções libera hormônios, mas elas também o deixam da mesma forma que sua respiração; podemos, então, dizer que você libera substâncias químicas no ar que, por sua vez, o afetam.

As tempestades físicas, portanto, são causadas por essas interações. Estou lhe dizendo mais uma vez que você forma sua própria realidade, e isso inclui o clima físico, que é o resultado, en masse, de suas reações individuais.

Tratarei mais especificamente deste ponto mais tarde. (Uma nota acrescentada mais tarde: Seth o faz - no Capítulo Dezoito.) Você está em existência física para aprender e compreender que sua energia, traduzida a sentimentos, pensamentos e emoções, cria toda a experiência. Não há exceções.

Uma vez que você compreenda isso, terá apenas que aprender a examinar a natureza de suas crenças, pois elas automaticamente o farão sentir e pensar de certas formas. Suas emoções seguem suas crenças, e não o contrário.

Gostaria que você reconhecesse suas próprias crenças em várias áreas. É preciso que compreenda que qualquer idéia que aceite como verdade é uma crença que você tem. Precisa, portanto, dar o próximo passo e dizer: "Não é necessariamente verdade, embora eu acredite nisso." Você aprenderá, desconsiderar todas as crenças que impliquem em limitações básicas.

Pode fazer uma pausa.

(23h40. Jane ficou surpresa ao saber que quase cinquenta minutos se haviam passado. Sua fala tornara-se cada vez mais vigorosa e significativa, e a sessão transformara-se em uma dessas ocasiões em que ela—e Seth — pareciam ser bem capazes de continuar pela metade da noite. Eu também recebera uma infusão de energia. Como eu estava disposto a continuar, Jane mudou de idéia a respeito de terminar a sessão neste ponto. Recomeçamos da mesma forma às 23h56.)

Mais tarde trataremos de algumas das razões de suas crenças, mas neste ponto quero que você simplesmente as reconheça.

Vou mencionar algumas crenças falsas limitadoras. Se você concordar com qualquer uma delas, reconheça que é uma área na qual deve trabalhar pessoalmente.

1. A vida é um vale de lágrimas.
2. O corpo é inferior. Como um veículo da alma, ele é automaticamente degradado, maculado.

Você pode sentir que a carne é inerentemente má e pecadora, que seus apetites são errados. Os cristãos podem achar o corpo deplorável, pensando que a alma desce nele—"descida" significando, automaticamente, a mudança de uma condição mais elevada ou melhor para uma pior.

Os seguidores de religiões orientais em geral sentem que é seu dever, também, negar a carne, elevar-se acima dela, por assim dizer, para um estado onde nada é desejado. (O "vazio", no Taoísmo, por exemplo.) Usando um vocabulário diferente, eles ainda acreditam que a experiência terrena não é desejável em si.

3. Sou impotente diante das circunstâncias que não posso controlar.
4. Sou impotente porque minha personalidade e caráter foram formados na infância e estou à mercê de meu passado.
5. Sou impotente porque estou à mercê de eventos de vidas passadas, em outras encarnações, sobre as quais não tenho controle agora. Devo ser punido, ou estou punindo a mim mesmo por maldades feitas a outros em vidas passadas. Devo aceitar os aspectos negativos de minha

vida por causa de meu carma.¹

6. As pessoas são basicamente más, e dispostas a me prejudicar.
7. Eu tenho a verdade, e ninguém mais. Ou: meu grupo tem a verdade e nenhum outro grupo a tem.
8. Ficarei mais frágil, mais doente e perderei meus poderes ao envelhecer.
9. Minha existência depende de minha experiência na carne. Quando meu corpo morre, minha consciência morre com ele.

Ora, essa foi uma lista um tanto generalizada de falsas crenças. Agora, eis uma lista mais específica de crenças mais íntimas, sendo que você poderá ter qualquer uma delas a respeito de si mesmo.

1. Sou doente e sempre o fui.
2. Há algo errado a respeito de dinheiro. As pessoas que o têm são gananciosas, menos espirituais do que as que são pobres. Elas são mais infelizes e são esnobes.
3. Não sou criativo. Não tenho imaginação.
Próxima: Nunca posso fazer o que desejo.
Próxima: As pessoas não gostam de mim.
Próxima: Sou gordo.
("Essa seria número 6.")
E 7: Sempre tive má sorte.

(Oh 15.) Muita gente tem essas crenças. As pessoas que acreditam nelas irão experienciá-las. Os dados físicos sempre parecerão reforçar as crenças, mas foram as crenças que formaram a realidade. Vamos tentar derrubar esses conceitos limitadores.

Primeiro, você precisa entender que ninguém pode mudar suas crenças para você, nem podem elas ser impostas a você de fora. Você pode verdadeiramente mudá-las por si mesmo, entretanto, com conhecimento e diligência.

¹ No Hinduísmo e no budismo, o carma é considerado como a soma moral total dos atos de uma pessoa em qualquer vida - determinando, assim, a sorte ou o destino dela na vida seguinte. Seth vê as vidas reencarnatórias como existindo ao mesmo tempo: há, portanto, um constante dar-e-tomar entre elas. Uma vida "futura", então, pode afetar uma "passada", por isso o carma como é geralmente considerado não se aplica.

Olhe ao seu redor. Todo o seu ambiente físico é a materialização de suas crenças. Seu sentido de alegria, de tristeza, de saúde ou doença - tudo isso é causado por suas crenças. Se você acredita que uma certa situação deve torná-lo infeliz, é isso que ela fará, e a infelicidade então reforçará a condição.

Dentro de você está a habilidade de mudar suas idéias sobre a realidade e sobre você mesmo, de criar uma experiência pessoal de vida que seja satisfatória para você e para os outros. Gostaria que você escrevesse suas crenças sobre si mesmo, tomando consciência delas. Mais tarde poderá usar esta lista de uma forma que nem suspeita no momento.

Pausa ou fim da sessão, o que você preferir.

("Bem, acho melhor terminá-la."

(Término às 0h25. Nós dois nos sentíamos muito melhor agora do que antes do início da sessão.)

SESSÃO 615, 18 DE SETEMBRO DE 1972

21h32, SEGUNDA-FEIRA

(Jane já teve uma sessão — curta — hoje. O correio nos trouxera boas notícias no início da tarde; nós as comemoramos com uma bebida e então Seth apareceu.

(Enquanto estávamos jantando, Jane recebeu um telefonema interurbano de um de nossos visitantes em agosto passado. Infelizmente, ela precisou dizer- lhe que tivera pouco tempo para trabalhar nos projetos científicos discutidos na ocasião, embora ainda estivesse interessada. Enquanto lavava a louça e pensava sobre isso, recebeu uma comunicação divertida de Seth: Ela devia parar de se preocupar com tais coisas e "assumir uma posição de desinteresse divino."

(Jane estava pronta para a sessão regular às 21h, embora, devido ao telefonema, não estivéssemos certos do que seria tratado. Às 21h30, porém, a sessão ainda não fora iniciada e ela estava impaciente. Quando tirou os óculos, contudo, e começou a falar por Seth, sua voz era calma, seu ritmo, lento, os olhos muitas vezes fechados._

Ditado.

("Boa noite, Seth.")

Suas crenças conscientes dirigem o funcionamento de seu corpo. Não é o contrário.

Seu eu interior utiliza-se da consciência física, do pensamento fisicamente orientado, para agir no mundo que você conhece. A mente consciente é particularmente equipada para dirigir à atividade exterior, ou experiência desperta e para supervisionar o trabalho físico.

Suas crenças dela sobre a natureza da realidade são então transmitidas a porções internas do eu. Estas dependem especialmente da interpretação da validade temporal feita pela mente consciente. A mente consciente estabelece as metas, e o eu interior faz com que aconteçam, usando todos os seus recursos e inexaurível energia.

O grande valor da mente consciente está precisamente em sua habilidade para tomar decisões e estabelecer direções. Seu papel, porém, é dual: tem o objetivo de avaliar condições tanto dentro como fora, de cuidar dos dados que chegam do mundo físico e das porções interiores do eu. Não é, portanto, um sistema fechado.

Para ser humano, é preciso discriminar o uso de tal consciência. Muitos tem medo de seus próprios pensamentos e não os examinam. Aceitam as doenças de outros. Esse tipo de ação distorce as informações tanto de dentro como de fora.

Não existe luta entre o eu intuitivo e a mente consciente. Parece haver somente quando o indivíduo se recusa a enfrentar todas as informações disponíveis em sua mente consciente. (Pausa.) Às vezes, parece mais fácil evitar os reajustes freqüentes no comportamento que o auto-exame requer. Em tais casos, a pessoa colhe muitas crenças de segunda-mão. Algumas se contradizem; os sinais dados ao corpo e ao eu interior não fluem suavemente nem são absolutamente definidos, mas tornam-se uma mistura confusa de contra-orientações.

Isso imediatamente faz disparar alarmes de várias naturezas. O corpo não funciona de modo adequado, ou o ambiente emocional geral sofre. Essas reações são excelentes advertências, e devem ser tomadas como um sinal de que é necessária uma mudança.

Ao mesmo tempo, o eu interior transmitirá à mente consciente percepções e intuições que têm a finalidade de clarear sua visão. Se, porém, você acreditar que o eu interior é perigoso e não pode confiar nele, se tiver medo de sonhos ou de qualquer material psíquico intrusivo, estará rejeitando essa ajuda e dando-lhe as costas.

(21 h 50.) -Se você acredita também que precisa aceitar suas dificuldades, então esta crença apenas pode impedi-lo de resolvê-las.

Repito: Suas idéias e crenças formam a estrutura de sua experiência. Suas crenças e as razões existentes por trás delas podem ser encontradas em sua mente consciente. Se aceitar a idéia de que as razões para seu comportamento estão para sempre enterradas no passado desta vida, ou em qualquer outra, não vai conseguir alterar sua experiência até mudar essa crença. Estou falando agora mais ou menos de experiências normais. Mais tarde, discutiremos áreas particulares, como casos de doenças de nascença.

A percepção de que você forma sua própria realidade deve ser uma percepção libertadora. Você é responsável por seus sucessos e alegrias. Pode mudar as áreas de sua vida que não lhe sejam agradáveis, mas precisa assumir responsabilidade pelo seu ser.

Seu espírito uniu-se à carne, e na carne, para vivenciar um mundo de incrível riqueza, para ajudar a criar uma dimensão de realidade de cores e de forma. Seu espírito nasceu na carne para enriquecer uma área maravilhosa de percepção sensorial, para sentir a energia tomando forma corpórea. Você está aqui para usar e aproveitar o corpo e expressar-se por meio dele. Você está aqui para ajudar na grande expansão de consciência. Você não está aqui para chorar pelas misérias da condição humana, mas para mudá-las quando elas não lhe agradarem, por meio da alegria, força e vitalidade que existem dentro de você; para criar o espírito na carne do modo mais fiel e belo que puder.

A mente consciente permite-lhe olhar para fora, para o universo físico, e ver o reflexo de sua atividade espiritual, perceber e avaliar suas criações individuais e coletivas.

Poderíamos dizer que a mente consciente é uma janela através da qual você olha para fora — e, olhando para fora, percebe os frutos de sua criação interior. Muitas vezes deixa que falsas crenças ofusquem essa grande visão. Sua alegria, vitalidade e realização não vêm de fora, como resultado de eventos que "lhe acontecem." Elas brotam de eventos interiores que são o resultado de suas crenças.

(22h06. Seth-Jane, mergulhados em seus pensamentos, fizeram uma pausa.) Muito tem sido escrito sobre a natureza e importância da sugestão. Uma das idéias atuais em voga é que você está constantemente à mercê de sugestões. Suas próprias crenças conscientes são as sugestões mais importantes que você recebe. Todas as outras idéias são rejeitadas ou aceitas,

dependendo de você acreditar ou não que elas sejam verdadeiras, de acordo com a tagarelice constante e consciente que ocorre dentro de sua mente a maior parte do dia: as sugestões que lhe são feitas por você mesmo.

Você aceita a sugestão de outra pessoa somente quando se ajusta a suas próprias idéias sobre a natureza da realidade em geral, e a seus conceitos sobre si mesmo em particular.

Quando usa sua mente consciente de maneira adequada, examina as crenças que lhe chegam. Elas não lhe são impostas. Se usar a mente consciente da maneira correta, também perceberá idéias intuitivas que recebe de seu interior. Você está apenas metade consciente quando não examina as informações que lhe chegam de fora e ignora os dados que lhe chegam de dentro.

(22h13.) Muitas crenças falsas, portanto, são indiscriminadamente aceitas porque você não as examinou. Você deu ao eu interior um quadro falso da realidade. Como é função da mente consciente avaliar a experiência física, ele [o eu interior] não conseguiu realizar adequadamente seu trabalho. Se as porções interiores do eu tivessem essa responsabilidade, não haveria necessidade de uma mente consciente.

(Enfaticamente:) Quando o eu interior é confundido, ele imediatamente tenta remediar a situação por meio de um influxo de medidas autocorretivas. Ocasionalmente, quando a situação foge do controle, ele ignora as áreas restritivas da mente consciente e resolve o problema lançando energia em outras camadas de atividade.

Ele consegue trabalhar ao redor dos pontos cegos da mente racional, por exemplo. Em geral peneira, da barragem de crenças conflitantes, aquilo que tem mais vida a oferecer, enviando o que foi peneirado em um aparente surto de revelações. Essas revelações resultam em novos padrões que mudam o comportamento.

Você precisa estar consciente dos conteúdos de sua própria mente racional. Descubra as ambigüidades. Independentemente da natureza de suas crenças, elas na verdade se fazem carne e se materializam. O milagre de seu ser não pode escapar de si mesmo. Seus pensamentos florescem como eventos. Se achar que o mundo é mau, você se deparará com eventos que parecem maus. Não existem acidentes em termos cósmicos, ou em termos do mundo como você o conhece. Suas

crenças crescem no tempo e no espaço, tão certamente quanto as flores. Quando você compreende isso, pode até sentir seu crescimento.

Pode fazer uma pausa. (22h29 - 22h44.)

Retomamos o ditado.

A mente consciente é basicamente curiosa, aberta. É também equipada para examinar seu próprio conteúdo. Devido a teorias psicológicas do último século, muitos ocidentais acreditaram que o propósito principal da mente consciente era inibir material "inconsciente."

Pelo contrário: como mencionado (nesta sessão), ela também tem o propósito de receber e interpretar importantes dados que lhe vêm do eu interior. E ela faz isso muito bem, recebendo e interpretando impressões. O que aconteceu, porém, é que o homem foi ensinado a aceitar [apenas] informações vindas do mundo exterior e a estabelecer barreiras contra o conhecimento interior.

Essa situação nega ao indivíduo sua força plena, e separa-o — agora, conscientemente — das fontes importantes de seu ser. Essas condições inibem a expressão criativa em particular, e negam ao eu consciente as visões e intuições que emergem e que, de outra forma, estariam disponíveis.

Pensamento e sentimento então parecem separados. A criatividade e o intelecto não se mostram como os irmãos que são, mas, sim, como estranhos. A mente consciente perde seu bom gume. Ela corta de sua experiência o amplo corpo de conhecimento interior disponível. Divisões ilusórias aparecem no eu.

Por si mesmo, o eu age espontaneamente, como uma unidade, mas uma unidade em constante variação. Ouvindo vozes tanto dentro como fora, a mente consciente é capaz de formar crenças ligadas ao conhecimento do eu como recebido de fontes materiais e imateriais. Então o exame de crenças ocorre juntamente com outras atividades — naturalmente, facilmente, sem esforço. Uma vez que a mente consciente tenha aceitado um conjunto de crenças conflitantes, porém, uma tentativa definida é necessária para separá-las.

Lembre-se de que mesmo falsas crenças parecem ser justificadas em termos de dados físicos, uma vez que sua experiência no mundo exterior é a materialização dessas crenças. Assim, você precisa trabalhar com a matéria prima de suas idéias, mesmo que seus dados sensoriais lhe digam que uma

determinada crença é obviamente uma verdade. Para mudar sua experiência ou qualquer porção dela, precisa mudar suas idéias. Como você vem continuamente formando sua realidade, os resultados aparecerão naturalmente.

(Pausa.) Você precisa ser convencido de que pode alterar suas crenças. Precisa desejar tentar. Pense em uma idéia limitadora como uma cor barrenta, e em sua vida como um quadro multidimensional que está manchado. Você muda a idéia como um artista mudaria sua palheta.

O artista não se identifica com as cores que usa. Ele sabe que as escolhe e aplica-as com um pincel. Da mesma forma, você pinta sua realidade com suas idéias. Você não é suas idéias, nem seus pensamentos. Você é o eu que as experiencia. Se um pintor vê que suas mãos estão manchadas de tinta ao final do dia, ele pode lavar as manchas com facilidade, pois conhece sua natureza. Se você acredita que os pensamentos limitadores fazem parte de você, que estão permanentemente agarrados a você, não pensará em lavá-los. Nesse caso, você se comportaria como um artista louco que diz: "Minhas tintas fazem parte de mim. Elas mancharam meus dedos e nada posso fazer sobre isso."

Não existe contradição, embora possa parecer que sim, entre ser espontaneamente consciente dos próprios pensamentos e examiná-los. Você não precisa ser cego para ser espontâneo; não está sendo espontâneo quando aceita indiscriminadamente como seu cada pedacinho de informação que recebe.

(23h10.) Muitas crenças seriam automaticamente derrubadas sem qualquer dano se você estivesse sendo verdadeiramente espontâneo. Mas em geral, você as abriga.

Antigas idéias limitadoras, quando aceitas, figurativamente formam um berço restritivo que reúne outros materiais semelhantes, enchendo-lhe a mente de entulho. Quando você é espontâneo, aceita a natureza livre de sua mente e, espontaneamente, toma decisões quanto à validade ou não dos dados recebidos. Quando você se recusa a permitir isso, esta função se torna confusa.

Nenhuma macieira tenta produzir violetas. Muito automaticamente, ela sabe o que é e conhece a estrutura de sua própria identidade e existência. (Pausa.) Você tem uma mente consciente, mas ela é apenas a porção "mais manifesta" de sua mente. Muito mais do que essa porção está disponível

para você. Dessa forma, uma parte muito maior de seu conhecimento pode ser consciente; uma falsa crença, porém, é limitadora, e tão ambígua para sua natureza como a idéia de qualquer macieira de ser uma violeteira.

Ela não poderia produzir violetas, nem poderia ser uma boa macieira enquanto tentasse fazê-lo. A crença errônea é uma que não se ajusta às condições básicas de seu ser interior. Portanto, se acredita que está à mercê de eventos físicos, está cultivando uma crença falsa. Se sente que sua experiência presente foi estabelecida em circunstâncias além de seu controle, está cultivando uma crença falsa.

Você colaborou no desenvolvimento de seu ambiente de infância. Você escolheu as circunstâncias. Isso não significa que esteja à mercê dessas circunstâncias. Significa que estabelece desafios a serem vencidos, metas a serem atingidas, estabelece estruturas de experiências através das quais poderá desenvolver, compreender e realizar certos talentos.

(23h29.) O poder criativo de formar sua própria experiência está em seu interior agora, como esteve desde o tempo de seu nascimento e até antes. Você pode ter escolhido um determinado tema para esta existência, uma certa estrutura de condições, mas dentro dela você tem a liberdade de experimentar, criar e alterar condições e eventos.

Cada pessoa escolhe para si os padrões individuais dentro dos quais irá criar sua realidade pessoal. Dentro desses limites, porém, há infinitas variedades de ação e recursos ilimitados.

O eu interior iniciou um excitante empreendimento no qual ele aprende a traduzir sua realidade em termos físicos. A mente consciente é brilhantemente sintonizada com a realidade física, e tão deslumbrada pelo que percebe, que fica tentada a pensar que os fenômenos físicos são uma causa e não um resultado. Porções mais profundas do eu sempre servem para lembrar-lhe que esse não é o caso. Quando a mente consciente aceita um excesso de crenças falsas, particularmente se vê o eu interior como um perigo, ela fecha esses lembretes constantes. Quando surge tal situação, a mente consciente sente-se assaltada por uma realidade que parece maior do que ela mesma, sobre a qual não tem qualquer controle. O sentimento profundo de segurança no qual devia ancorar-se é perdido.

As falsas crenças devem ser eliminadas de modo que a mente consciente possa mais uma vez saber de sua fonte e abrir-se para os canais interiores de esplendor e poder que lhe estão disponíveis.

(23h40.) O ego é um ramo da mente consciente, por assim dizer. A mente consciente é como uma câmara gigantesca, com o ego dirigindo a visão e o foco. Assim, várias porções da identidade aparecem e formam o ego, desassocia e reformam, enquanto mantêm uma espontaneidade maravilhosa e, ainda, um senso de unidade. (Ver ambas as sessões do Capítulo Um.)

O ego é a idéia que você tem de sua imagem física em relação ao mundo. Sua auto-imagem não é inconsciente, portanto. Você é bem consciente dele, embora muitas vezes rejeite certos pensamentos sobre ele em favor de outros. Falsas crenças podem resultar em um ego rígido que insiste em usar a mente consciente em apenas uma direção, distorcendo ainda mais suas percepções.

Em geral você decide, muito conscientemente, enterrar um pensamento ou uma idéia que poderia causar uma alteração em seu comportamento, porque não parece ajustar-se a idéias limitadoras que você já tem. Ouça constantemente sua própria linha de pensamento. Que sugestões e idéias está dando a si mesmo? Saiba que elas irão materializar-se em sua experiência pessoal.

Muitas idéias limitadoras serão aceitas sem exame, disfarçadas de algo positivo. Você pode sentir-se muito virtuoso, por exemplo, por odiar o mal, ou o que lhe parece mau, mas concentrando-se no ódio ou no mal, você os está criando. Se for pobre, poderá sentir-se virtuoso em sua condição financeira, olhando com desdém para os que são ricos, dizendo a si mesmo que o dinheiro é sujo e, assim, reforçando sua condição de pobreza. Se estiver doente, poderá agarrar-se à tristeza de sua situação e, invejando amargamente os que são saudáveis, lamentar seu estado — e assim perpetuá-lo por meio de seus pensamentos.

Se der ênfase a suas limitações, elas irão tornar-se realidade. Você precisa criar um novo quadro em sua mente. Ele será diferente do quadro que seus sentidos físicos podem mostrar-lhe em um determinado momento, precisamente nas áreas em que são necessárias mudanças.

O ódio à guerra não trará paz — outro exemplo. Somente o amor pela paz trará tal condição.

Você pode fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferir.

("Então vamos terminar.")

(23h56.) Jane saiu de um excelente transe antes que eu acabasse de escrever. Ela não se lembrava do material. "Meu Deus, Rob, é quase meia-noite," ela exclamou. Na verdade, ela poderia ter continuado a sessão — ela tem estado extremamente ativa fisicamente nos últimos tempos — mas eu achei que estaria cansada no dia seguinte. Ela tem que dar aula de ESP amanhã à noite, tem uma sessão na quarta-feira à noite e classe de composição literária na quinta-feira.

SESSÃO 616, 20 DE SETEMBRO DE 1972
21H28, QUARTA-FEIRA

(Ao nos sentarmos para esperar a sessão que iria começar às 21h20, Jane me disse que acabara de "receber" o título do Capítulo Três do livro de Seth: "Telepatia e Disposição de Crenças" ou "Disposição de Idéias"; ela não estava bem certa. Veremos como estava próxima. As 21h25, ela disse: "Estou me preparando para começar agora. Posso sentir..." Acendeu um cigarro e olhou para um lado e para baixo, sua atenção já voltada para dentro ao preparar-se para psiquicamente unir-se a uma "essência de personalidade energética," como o próprio Seth se denomina.

Boa noite.
("Boa noite, Seth.")
Reiniciaremos o ditado.

Sei muito bem que muitas de minhas afirmações irão contradizer as crenças daqueles que aceitam a idéia de que a mente consciente é relativamente impotente e que as respostas aos problemas estão escondidos sob ela.

E óbvio que a mente consciente é um fenômeno, não uma coisa. Ela muda constantemente. Pode ser concentrada ou levada pelo ego em direções literalmente infinitas. Ela pode ver a realidade externa ou voltar-se para dentro, observando seu próprio conteúdo.

Há gradações e flutuações dentro de sua atividade. É muito mais flexível do que você pensa. (Pausa.) O ego pode usar a mente consciente, quase que exclusivamente, como um meio de perceber realidades externas ou internas que coincidem com suas próprias crenças. Não é, portanto, que certas respostas não estejam totalmente disponíveis, mas sim que muitas vezes você começa a seguir um curso de ação no qual acredita, não desejando abrir-se para qualquer material que contradiga suas crenças atuais.

totalmente sem que surjam novos sintomas, precisa descobrir a razão. Talvez não goste de sua doença, mas é um processo que brota de sua decisão. Enquanto estiver convencido de que o processo é necessário, manterá os sintomas.

Os sintomas podem ser o resultado de uma crença específica, ou ser causados por um complexo de crenças agrupadas.

As crenças, naturalmente, serão aceitas por você não como crenças, mas como realidade. Ao compreender que você forma a sua realidade, precisará começar a examinar essas crenças, deixando que a mente consciente examine livremente seu próprio conteúdo.

(21h40) Falaremos sobre saúde e doença mais especificamente em outra parte do livro. Gostaria de esclarecer, contudo, que em geral a psicanálise é apenas um jogo de esconde-esconde no qual você continua a negar a responsabilidade que tem por suas ações e sua realidade, atribuindo a causa básica a alguma área da psique, oculta em uma escura floresta do passado. Então assume a tarefa de encontrar esse segredo. Ao fazê-lo, nunca pensa em procurá-lo na mente consciente, pois está convencido de que todas as respostas profundas estão muito abaixo –e, além disso, que sua consciência não é apenas incapaz de ajudá-lo, mas que provavelmente irá camuflar a resposta. Assim, você entra nesse jogo.

Assim que você tomar consciência deste auto-engano, qualquer evento adaptado à situação presente e "desperto" de seu passado poderá servir de catalisador. Qualquer um servirá.

(Pausa às 21h45, uma de muitas. Agora, uma música rock começou a tocar no apartamento abaixo do nosso. Senti o próprio piso vibrar, mas Jane, em transe, não pareceu se incomodar)

As crenças básicas e as razões de seu comportamento sempre estiveram, entretanto, em sua mente consciente. Você simplesmente não examinou seu conteúdo com a compreensão de que suas crenças não eram necessariamente realidade, mas a concepção que tem delas.

Ao mesmo tempo, na psicanálise você muitas vezes é programado para acreditar que não pode confiar no seu "inconsciente", fonte de tais segredos escuros, como berço de criatividade ou inspiração, e assim, a ajuda que essas porções interiores do eu poderiam dar à sua consciência é negada.

(21h50.) Geralmente, quando você examina sua mente consciente, você

o faz olhando através de, ou com, suas crenças estruturadas. O conhecimento de que suas crenças não são necessariamente realidade lhe permitirá estar ciente de todos os dados que estão conscientemente disponíveis. Não estou dizendo que examine seus pensamentos com tanta frequência e com tal vigor que isso lhe sirva de obstáculo, mas você não está plenamente consciente até que saiba o conteúdo de sua mente consciente. Também estou salientando o fato de que a mente consciente é equipada para receber informações do eu interior, bem como do universo exterior.

Não estou lhe dizendo que iniba pensamentos ou sentimentos. Estou pedindo que se torne consciente dos que tem. Compreenda que eles formam sua realidade. Concentre-se sobre os que lhe trazem os resultados que deseja.

Se achar tudo isso difícil, podem também examinar sua realidade física em todos os seus aspectos. Compreenda que sua experiência física e seu ambiente são a materialização de suas crenças. Se perceber grande exuberância, saúde, trabalho eficaz, abundância, sorrisos no rosto daqueles que encontra, então assuma o fato de que suas crenças são benéficas. Se enxergar um mundo que é bom, pessoas que gostam de você, assuma novamente que suas crenças são benéficas. Mas se sua saúde for fraca, se lhe faltar um trabalho significativo, se lhe faltar abundância, se o mundo lhe parecer triste e mau, então reconheça que suas crenças são deficientes e comece a examiná-las.

Falaremos mais tarde sobre a natureza da realidade coletiva, mas agora vamos tratar dos aspectos pessoais. O ponto principal que desejo apresentar neste capítulo é que suas crenças conscientes são extremamente importantes e que você não está à mercê de eventos ou causas que subjazem sua percepção.

Este é o fim do capítulo e você pode fazer uma pausa.

("Obrigado. Muito bom.")

(22h01. Várias coisas aconteceram durante o intervalo, e tentarei apresentá-las em ordem antes de entrarmos no Capítulo Três. Em primeiro lugar, Jane saiu muito facilmente de um excelente transe, dizendo que mal ouvira a música que ainda trovejava no andar de baixo, mas ela não estava interessada naquilo. Falou que se sentia "um pouco estranha", sem dar explicações.

(Enquanto comíamos alguma coisa, perguntei-lhe se achava que o comportamento de nosso gato Willy, nos últimos dias, poderia estar ligado

aos estados psíquicos. Isso já acontecera antes, embora não recentemente. No começo do mês, Willy apanhara pulgas e estava sendo difícil livrá-lo delas. Ele começara a ficar fora à noite toda, bem como a maior parte do dia. Também estava emagrecendo. Nosso outro gato, Rooney, e parecera imune a nós nesse aspecto, e até agora comportara-se normalmente.

(Willy estava fora no momento, em uma chuvinha que começara umas horas antes. Na hora do jantar, ele parecera sentir que o interior da casa era território proibido e recusara-se a entrar. Desci pelas escadas de trás e chamei-o enquanto andava ao redor do prédio. Nada de Willy. Encontrei Jane no saguão. Ali a música estava ainda mais alta, trovejando no apartamento do primeiro andar.

(Voltando para nossa sala de visitas, a música me levou a falar sobre grupos ou turmas de jovens. Gostamos de rock e muitas vezes o dançamos; é uma música viva e vital. Também acredito que Jane usa a energia da música enquanto a ouvimos no prédio durante as sessões. Comentei o valor que muitos jovem mente dão a conformidade em sua não-conformidade. Jane falou sobre suas reocupações semelhantes e intensas no colegial e na universidade. Eu, obviamente, não me deixara influenciar muito por esses fatores, tendo sido sempre um tipo meio solitário.

(Pedi a Seth que comentasse o comportamento de Willy, se o desejasse, depois do ditado. Então Jane disse: "Eu sabia que estava me sentindo estranha esta noite. Agora entendi. É como se eu estivesse captando três canais de Seth ao mesmo tempo...

(Até recebi as direções. "Ela apontou para a esquerda, ao alto, sentada em sua cadeira de balanço. "Seth vem com seu livro daqui, neste canal." Em seguida ela indicou a direita baixa. "Depois aqui, imediatamente disponível, está Seth sobre você, sobre mim e Willy. E também no retrato sobre o qual você me perguntou outro dia — o que você acabou de terminar.

(Aqui, agora," disse Jane, apontando para sua esquerda alta, "está Seth sobre o que acabamos de mencionar sobre turmas — como os jovens sentem que é tão importante adequar-se aos de sua própria espécie, e por quê. E por que me senti dessa maneira e você, não. Ei, até tenho um monte de histórias sobre isso, todas prontas para serem transmitidas - uma porção de materiais sobre cada idéia ... Fiquei um tanto confusa durante um tempo, mas agora vejo que cada coisa está separada, já preparada por Seth. Você não vai receber duas

sentenças sobre um assunto, depois mudar para outro..."Jane riu. "Que canal você deseja?"

("Estou ficando de boca calada," eu disse, brincando. "Que tal voltar ao livro?" Achei que fazer isso a ajudaria a controlar a proliferação de canais até que pudéssemos aprender mais sobre a questão. A possibilidade havia sido indicada várias vezes: a habilidade de Seth de tratar de uma variedade de assuntos com os membros de um grupo, mesmo que fossem estranhos a Jane. O novo passo seria sua percepção consciente dos blocos de material já preparados e esperando transmissão. Jane concordou prontamente em retomar o trabalho do livro.

("Nunca me senti assim antes — como se estivesse sendo programada antecipadamente. É como se eu precisasse de três microfones. Isto é muito estranho. Eu recebo o material como som. Se eu pudesse falar três vezes ao mesmo tempo, poderia transmitir material sobre três coisas. Agora tenho que captar o canal certo para que Seth volte a seu livro; e quase me parece que se uma outra pessoa entrasse aqui agora e mencionasse um assunto, eu já teria essa informação completamente pronta.

("Cada canal é claro como um sino. Não há estática nem perda entre eles. Pronto: acabo de receber outro" - Jane apontou para sua esquerda baixa - "e ele explica tudo isso. " Ela tornou a rir. "Me chame de estação J-A-N-E...")

Capítulo 3

SUGESTÕES, TELEPATIA E OS NÚCLEOS DE CRENÇAS

(Seth voltou de maneira jocosa às 20h37.)

Retomar o ditado. Capítulo Três: "Sugestões, Telepatia e Os Núcleos de Crenças."

(Pausa. Observe a diferença entre o título que Seth deu a este capítulo e o que Jane deu antes da sessão.)

As idéias têm uma realidade eletromagnética. As crenças são fortes idéias sobre a natureza da realidade. As idéias geram emoção. Semelhante atrai semelhante, portanto idéias semelhantes agrupam-se e você aceita aquelas que se ajustam a seu "sistema" particular de idéias.

O ego tenta manter um ponto claro de focalização e estabilidade, de modo que possa dirigir a luz da mente consciente com alguma precisão, concentrando seu foco em áreas de realidade que parecem permanentes. Como mencionado (no Capítulo Um), o ego, como porção do eu total, pode ser definido como uma "estrutura" psicológica composta de características pertencentes à personalidade global, organizadas juntamente para formar uma identidade de superfície.

Agora, falando de um modo geral, através do período de uma vida isso permite o surgimento fácil de muitas tendências e habilidades. Permite a emergência de um número maior de potenciais do que seria possível de outra forma. Se esse não fosse o caso, seus interesses durante a vida, por exemplo, não mudariam.

O ego, embora pareça permanente, portanto, muda eternamente e adapta-se a novas características a partir do eu total,¹ deixando que outras retrocedam. Se não fosse assim, ele não reagiria às necessidades e desejos da personalidade total.

Como ele está intimamente ligado a outras porções do eu, não se sente basicamente alienado ou sozinho, mas orgulhosamente age como orientador do foco da mente consciente. Nesse sentido, é um suplemento da mente consciente.

(22h51.) A transmissão de Jane foi muito intensa.

Basicamente, ele compreende sua fonte e sua natureza. É a porção da mente, portanto, que observa a realidade física e a avalia em relação às características de que é composto, em qualquer tempo determinado. Ele faz seus julgamentos de acordo com sua própria idéia de si mesmo.

É a porção mais fisicamente orientada de seu eu interior; mas não é, porém, separado de seu interior. Ele fica sentado no peitoril da janela, por assim dizer, entre você e o mundo exterior. *(Voz mais forte para dar ênfase:)* Pode também olhar em ambas as direções. Faz julgamentos sobre a natureza da realidade em relação às necessidades dele e às suas. Aceita ou não as crenças. Não pode, entretanto, esconder informações de sua mente consciente - mas pode recusar-se a prestar atenção a ela.

Isso não significa que as informações tornem-se inconscientes. Elas são simplesmente atiradas para um canto de sua mente, não-assimiladas e não-organizadas no pacote de crenças em que você está atualmente concentrado. Estarão lá se você procurar.

(23h.) Não são invisíveis, nem você precisa saber exatamente o que está procurando, o que, naturalmente, tornaria a situação quase impossível. Tudo o que precisa fazer é decidir examinar o conteúdo de sua mente consciente, compreendendo que ela contém tesouros que você ignorou.

Outra maneira de fazer isto é reconhecer, através de exame, que os eventos vividos existem como dados em sua mente consciente — e as informações que antes pareciam indisponíveis serão óbvias. As idéias aparentemente invisíveis que lhe causam dificuldades têm aspectos físicos visíveis bem óbvios e o levarão automaticamente à área consciente na qual residem as crenças iniciais.

Uma vez mais, se você perceber seus pensamentos conscientes, eles

próprios lhe darão pistas, pois enunciam claramente suas crenças. Se, por exemplo, você mal tem dinheiro para viver e examina seus pensamentos, poderá perceber que está constantemente pensando: "Nunca conseguirei pagar esta conta, nunca tenho sorte, sempre serei pobre." Ou verá que está invejando os que têm mais, degradando talvez o valor do dinheiro e dizendo que aqueles que o têm são infelizes, ou ainda, espiritualmente pobres.

(23h10.) Quando descobrir tais pensamentos em você, poderá dizer, de modo um tanto indignado: "Mas essas coisas são todas verdadeiras. Eu sou pobre. Não consigo pagar minhas contas," e assim por diante. Fazendo isso, você está aceitando sua crença sobre a realidade como uma característica da própria realidade, e assim, a crença é transparente ou invisível para você. Mas ela provoca sua experiência física.

Você precisa mudar a crença. Eu lhe darei métodos para fazer isso. Pode seguir seus pensamentos em uma outra área e descobrir que pensa estar tendo dificuldades por ser muito sensível. Descobrimo o pensamento, você pode dizer: "Mas é verdade; eu sou. Eu reajo com grande emoção a pequenas coisas." Mas isso é uma crença, e uma crença limitadora.

Se acompanhar ainda mais seus pensamentos, poderá descobrir-se pensando: "Tenho orgulho de minha sensibilidade. Ela me separa das massas," ou, " Eu sou bom demais para este mundo." Essas são crenças limitadoras. Elas distorcem a realidade verdadeira — sua própria realidade verdadeira.

(23h17.) Esses são apenas alguns exemplos de como suas próprias idéias bem conscientes podem ser invisíveis para você, embora estejam disponíveis o tempo todo, e como limitam sua experiência.

Ora, estivemos falando sobre a mente consciente, pois ela é a orientadora de suas atividades físicas. Eu lhe disse (no início deste capítulo) que era importante compreender a posição do ego como a porção mais exterior do eu interior, não alienado, mas olhando para fora, para a realidade física. Usando esta analogia, porções do eu, no outro lado da mente consciente, recebem constantemente informações telepáticas. Lembre-se de que não há divisões, portanto os termos usados servem meramente para facilitar a discussão.

O ego tenta organizar todo o material que entra na mente consciente, guiado pelos propósitos que vieram à superfície, em um determinado momento, no encontro do eu com a realidade física. Como já disse, o ego

não pode manter informações fora da mente consciente, mas pode recusar-se a focalizá-la diretamente.

(23h25.) A informação telepática, usando nossa analogia, chega através de porções mais profundas do eu. Essas partes têm uma capacidade tão incrível de receber, que alguma organização é necessária para peneirar os dados. Alguns simplesmente não são importantes para você, tendo relação com as pessoas de quem você não tem qualquer outro conhecimento.

"Você é um emissor e um receptor. Como as idéias têm uma realidade eletromagnética, as crenças, devido à sua intensidade, têm uma forte irradiação. Devido à estrutura organizadora de sua própria natureza psicológica, crenças semelhantes se congregam, e você aceita prontamente aquelas com as quais já concorda.

Idéias limitadoras, portanto, o predispõem a aceitar outras de natureza semelhante. Idéias exuberantes de liberdade, espontaneidade e alegria, automaticamente também apanham outras de seu tipo. Existe uma interação constante entre você e outros na troca de idéias, tanto telepaticamente como em nível consciente.

Esta interação segue, repito, suas crenças conscientes. É moda em alguns círculos acreditar que você reage fisicamente a mensagens telepaticamente recebidas, a despeito de suas crenças ou idéias conscientes. Esse não é o caso. Você reage apenas às mensagens telepáticas que se ajustam a suas idéias conscientes sobre si mesmo e sua realidade (*enfaticamente*).

Quero acrescentar que a mente consciente é, ela própria, espontânea. Ela gosta de brincar com seu próprio conteúdo, portanto não estou aqui recomendando um tipo de disciplina mental rígida na qual você se examina a todo o momento. Estou falando sobre encontrar medidas que possa tomar nas áreas em que não está satisfeito com sua experiência.

Você quer fazer uma pausa?
("Sim, acho que sim.")
Então vamos fazê-la.
(Com humor: "Obrigado. "

(23h37. Novamente Jane estivera mergulhada em seu transe. Não se lembrava do material e ficou admirada por já se ter passado uma hora. Eu lhe disse que decidira fazer um intervalo porque ainda estava preocupado com Willy.

SUGESTÕES, TELEPATIA E OS NÚCLEOS DE CRENÇAS 71

(Jane disse que acreditava que "Seth poderia fazer três livros ao mesmo tempo, um capítulo de cada um por vez, e sem qualquer confusão entre eles. Neste momento eu sinto que todo este livro já está presente, pronto para ser transcrito. "A própria vida ativa dela nos sonhos havia evidentemente incluído muita preparação para o livro, ela acrescentou, mas eu não lhe fiz quaisquer perguntas que pudessem abrir mais canais.

("Nunca, desde que iniciamos as sessões [em 1963], sentira que o material de Seth estava disponível com tanta riqueza. Até então eu não conseguira ser tão aberto — não podia aceitar muitas coisas que estavam bem ali, diante de meus olhos, porque não se ajustavam às minhas crenças. "Jane apontou para a esquerda: "Hmmm. Agora eu poderia receber material sobre arqueologia, veja só. Incrível..."

(Ela tinha dúvidas, contudo, sobre sua capacidade para captar os dados técnicos para o jovem cientista que lhe telefonara antes da última sessão. Sentia-se um tanto "afastada" dessas perguntas por estar tão envolvida na produção deste livro. Recomeçamos às 23h55.)

Dê-nos um tempo, para Willy.

De uma forma estranha, ele próprio está um tanto assustado com seu comportamento. Ruburt decidiu sair de casa com mais frequência, ficando livre para sair sempre que desejar — não passar tanto tempo dentro de casa por causa de seu trabalho. Agora ele¹ mandou Willy para fora como um teste, e o gato não sabe exatamente o que aconteceu.

Willy gosta de sair, mas não está acostumado a ficar fora o tempo todo. De certa forma, sente-se banido. Ele simplesmente captou os sentimentos de Ruburt, que são fortes agora, e a veemência crescente de sua intenção. De certo modo, esses sentimentos não eram dirigidos ao gato, mas Ruburt sabia que o gato poderia captá-los.

Willy sempre foi o gato da casa, e Jane ficava em casa o dia todo, escrevendo. Assim, é o gato da casa que muda de hábitos, e não Rooney (nosso outro gato).

De certa forma, vocês dois concordaram, deixando a porta aberta. Obviamente, tudo o que vocês têm a fazer é deixá-la fechada. Você está me acompanhando?

¹ Um lembrete: Seth geralmente chama Jane pelo nome de sua entidade masculina, Ruburt
- daí o uso do pronome "ele."

("Estou.")

(O aquecimento deixou de funcionar na enchente de junho passado e não foi consertado porque há falta de profissionais na área. Tudo na casa está úmido e intumescido. As portas, especialmente, não funcionam bem, para dizer o mínimo, por isso estamos seguindo o caminho mais fácil...)

Agora, dê-nos um momento. Ruburt está começando a sentir cócegas de vontade de sair, mas é o gato que coça.

("É isso que estive pensando.")

Seu Willy não corre perigo, mas mostre-lhe seu amor e regule suas entradas e saídas. Não que Ruburt precise regular as dele, mas as distrações e impaciência dele fazem o gato reagir além do normal.

A percepção de Ruburt a respeito dos canais representa um desenvolvimento e vem sendo possível há algum tempo, mas está somente agora entrando na experiência dele. Lembre-lhe seu sucesso nesta e em outras áreas, pois a sensação e a realidade do sucesso podem e irão continuar.

Vamos terminar nossa sessão. Falarei sobre seus quadros antes ou depois do ditado do livro. (Mais alto, jovialmente:) Estou no canal um esta noite. Minhas sinceras saudações.

("Obrigado.")

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

(Terminamos a 0h07. Depois de sair do transe, Jane tentou descrever uma manifestação que, embora invisível, estava "pairando diante de nós agora como uma coisa oval. "Era formada por um grupo de energias que podiam representar uma personalidade como Seth, disse ela, contudo não tinha nome. Estava simplesmente lá e ela não sentiu particularmente que iria prestar algum tipo de ajuda, Jane teve dificuldade para falar com precisão sobre o efeito daquela manifestação e o que sentia em relação a ela, e eu tive dificuldade para traduzir em palavras escritas sua narrativa. Menciono o fato aqui no caso de acontecer mais alguma coisa. Ela já teve percepções semelhantes anteriormente.

(Agora os membros da classe de ESP estão examinando o material de cada sessão do livro, pondo em prática o material antes do término dos capítulos.

Jane e eu fazemos a mesma coisa. Parece que todos nós vamos crescer junto com o livro.

(Uma nota acrescentada alguns dias mais tarde: Esta sessão foi realizada na quarta-feira. Nós tivemos visitas na sexta-feira seguinte, à noite, e quando Jane descreveu os efeitos dos canais múltiplos a elas, percebeu que estava sintonizando dados de Seth a respeito de turmas ou grupos e a necessidade de as pessoas agirem em conformidade com o próprio grupo. Seth, na verdade, não nos dera o material durante a sessão de quarta-feira, nem o fez agora — em vez disso, Jane, até certo ponto, verbalizou por conta própria. Na manhã seguinte, pedi-lhe que escrevesse aquilo de que se lembrava.

("Contando a Rob e a nossos amigos sobre os canais de que tomara consciência na última sessão," escreveu Jane, "de repente comecei a utilizar aquele que continha informações sobre conformidade e a necessidade de expressão individual.

("Percebi que Seth tinha muitas informações reunidas, incluindo as bases biológicas de ambas as características. Tomemos a ameba, um animal microscópico unicelular, por exemplo. Eu sabia que o protoplasma na ameba, a matéria viva essencial, representa a qualidade individual que-precisa-sair. O protoplasma, porém, precisa amoldar-se a seu ambiente — neste caso, o "corpo" da ameba, que pode mover-se apenas como uma unidade quando dirigida pela necessidade individualista de reagir ao estímulo.

("O protoplasma, embora reaja 'por conta própria,' tem que tomar a forma da célula em consideração; isso assegura a integridade da unidade toda. Para mover-se, o protoplasma precisa, necessariamente, mover o todo.

("Este é apenas um exemplo das implicações mencionadas por Rob ao falar sobre turmas ou grupos na sessão de quarta-feira. O material em si tem muito mais dados disponíveis sobre aspectos biológicos, além de culturais e históricos. Poderíamos também discutir a mesma questão do ponto de vista do crescimento do corpo humano e o desenvolvimento, digamos, de células cancerígenas que fogem de um padrão de conformidade e impõem um 'novo', delas mesmas, à estrutura da unidade...

("Então — recebi esta última sentença ao finalizar o relato. A idéia também é algo novo para mim.")

SESSÃO 617, 25 DE SETEMBRO DE 1972
21H21, SEGUNDA-FEIRA

(Enquanto tomávamos o café da manhã, Jane e eu ouvimos um "latido"

múltiplo peculiar, vindo do céu. Debrucei-me para fora da janela em tempo de ver uma formação de gansos voando, obviamente em direção ao sul, por causa do inverno. Eles voavam baixo, eu pensei, em uma formação desequilibrada — uma ponta de seu V invertido muito mais longa do que a outra; dentro do V, como se estivesse sendo protegido, voava um pequeno grupo que não estava em formação.

(Achei o espetáculo estranhamente comovendo e Jane também. Maravilhámo-nos diante da ordem inerente na migração, o grasnar vigoroso que tão orgulhosamente demonstrava sua exatidão. Outros, nós vimos, também estavam impressionados: homens que consertavam os estragos da enchente em um apartamento do andar térreo, estavam na porta olhando para o céu. Eu considerei o vôo como outro sinal da variedade incrível da natureza e sua vitalidade: — um forte lembrete de valores que, eu temia, os humanos muitas vezes denegriam.

(A transmissão de Jane, como Seth, foi rápida desde o início da sessão.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos retomar o ditado...Vocês reagirão, portanto, a toda informação que receberem, de acordo com suas crenças conscientes a respeito da natureza da realidade. As porções mais profundas do eu não têm que levar em consideração a idéia de tempo do ego, portanto essas porções do eu também tratam de dados que em geral escapariam à percepção do ego, até o momento onde o ego transponha um certo "ponto" no tempo.

O ego, que precisa lidar mais diretamente com o mundo cotidiano, leva muito a sério o tempo, o tempo do relógio. Até o ego, contudo, percebe de certa forma que o tempo do relógio é uma convenção, mas não gosta que essas convenções sejam quebradas.

Ele geralmente negligencia qualquer material de clarividência ou pré-cognitivo que venha à mente consciente das mais profundas porções do eu. De vez em quando, ao perceber que tais informações podem ser altamente práticas, o ego se torna mais liberal em seu reconhecimento delas — mas somente quando tais informações se ajustam a seus conceitos do que é possível e impossível.

Ora, os conceitos do ego são conceitos seus, uma vez que ele faz parte de você.
Se você abriga idéias de perigos ou prováveis desastres, se pensa no

mundo especialmente em termos de sua sobrevivência física e considera todas as circunstâncias que podem trabalhar contra ela, então você irá encontrar-se subitamente consciente de sonhos pré-cognitivos que prevêm acidentes, terremotos, roubos ou assassinatos.

Sua própria idéia da natureza perigosa da existência torna-se tão forte, que o ego permite que esses dados venham à tona, embora estejam "inoportunos," porque suas crenças terríveis o convencem de que você precisa estar em guarda. Os incidentes nem precisam envolvê-lo. Dentre todos os dados inconscientes telepáticos e clarividentes disponíveis, contudo, você estará consciente deste grupo em particular, e ele apenas servirá para reforçar sua idéia de que a existência é, acima de tudo, perigosa.

Se esta informação ficar disponível em sonhos, você poderá então dizer: "Tenho medo de sonhos. Meus pesadelos com freqüência tornam-se realidade." Assim, você tenta inibir a lembrança de seus sonhos. Você deveria, pelo contrário, examinar suas crenças conscientes, pois elas são tão fortes que estão fazendo com que você não apenas focalize calamidades no mundo físico, mas use suas habilidades interiores com o mesmo fim.

(21h37.) A comunicação telepática é constante. Ela acontece em geral em um nível inconsciente, porque sua mente consciente está em um estado de "vir-a-ser". Ela não pode conter todas as informações que você possui. Por exemplo: caso suas idéias conscientes sejam relativamente positivas, você reagirá a informações telepática- mente recebidas da mesma forma, mesmo que o faça em um nível inconsciente.

Como mencionei antes (na sessão 616), você também está emitindo seus próprios pensamentos telepáticos. Outros reagirão a eles segundo suas próprias idéias de realidade. Uma família pode reforçar constantemente sua alegria (mais alto), jovialidade e espontaneidade, concentrando-se em idéias de vitalidade, força e criatividade; ou pode deixar metade de sua energia escapar (mais profundamente), reforçando ressentimentos, raivas e pensamentos de dúvida e fracasso.

("Entendi.

(As ênfases inteligentes e um tanto humorísticas de Seth no parágrafo acima foram destinadas a realçar certos pontos para mim, pessoalmente, enquanto continuava a trabalhar em seu livro. Estavam envolvidas conversas entre mim e Jane hoje, e algumas percepções fracas de minha parte.)

De qualquer forma, as idéias de realidade são reforçadas tanto consciente

como inconscientemente, não apenas dentro da família, mas entre todos aqueles com quem a família tem contato.

Você é aquilo em que se concentra. Não existe qualquer outra regra principal.

Talvez seja fácil para você ver crenças em outras pessoas que são invisíveis para elas mesmas. Lendo este livro, poderá perceber em amigos ou conhecidos claramente as idéias deles que são crenças invisíveis que limitam suas experiências - e, contudo, ser cego para suas próprias crenças invisíveis, que você aceita tão prontamente como verdadeiras ou características da realidade.

Seus dados sensoriais, novamente, irão sem dúvida reforçar suas idéias. Você também reagirá clarividente e telepaticamente a informações interiores em um nível inconsciente que é, mais uma vez, "recolhido" e organizado segundo seus conceitos a respeito da existência em geral, e da sua própria em particular. Portanto, você está trancado nas situações físicas que são corroboradas pela grande evidência de dados sensoriais — e naturalmente convincentes, porque refletem tão lindamente, tão criativamente e tão ativamente suas próprias idéias e crenças, sejam elas positivas ou negativas.

Em termos mais amplos, positivo e negativo têm pouco significado, pois a experiência física é um aprendizado. Mas se você está infeliz, então a palavra 'negativo' tem um significado.

(Pausa, uma de poucas, às 21h50.)

Espero que, agora, meus leitores tenham pelo menos começado a examinar suas crenças, e talvez conseguido vislumbrar algumas invisíveis que foram aceitas antes como aspectos definitivos da realidade.

Agora, se você for honesto em suas listas, finalmente chegará ao que chamo de crenças centrais, fortes idéias sobre sua própria existência. Muitas outras crenças secundárias, que antes pareciam separadas umas das outras, devem agora aparecer, muito claramente, como ramificações de crenças centrais. Elas parecem lógicas apenas em sua relação com uma crença central. Quando uma falsa crença central é revelada, as crenças secundárias a elas ligadas se dissolverão.

A crença central é suficientemente forte para focalizar sua percepção de tal forma que você perceba, no mundo físico, somente os eventos a ela relacionados. É também a crença central que através de sua força de atração,

tira do vasto banco de conhecimento interior apenas os eventos que parecem ajustar-se à sua organização.

Agora quero dar um breve exemplo de crença central. Eis uma crença coletiva: a natureza humana é inerentemente má. Essa é uma crença central. Dela brotam eventos que apenas servem para reforçá-la. A pessoa que nela acredita perceberá experiências — tanto pessoais como globais — que a tornarão ainda mais profunda.

De todos os dados físicos disponíveis em jornais, televisão, cartas e comunicação particular, a pessoa se concentra apenas nas questões que "provam" esse ponto. Ela achará suspeitas as pessoas que não partilham de seus receios. A crença se estenderá para as áreas mais íntimas de sua vida e, finalmente, não parecerá haver qualquer evidência disponível para contestá-la.

Essa foi uma amostra de crença central invisível, em seu pior aspecto. Uma pessoa que tenha essa crença jamais confiará em seu cônjuge, na família, nos colegas, no país ou no mundo em geral.

Outra crença central mais pessoal: "Minha vida é inútil. O que eu faço não significa nada." Ora, uma pessoa que tem essa idéia geralmente não reconhece nela uma crença invisível, mas poderá sentir que a vida não tem significado, que a ação individual é inútil, que a morte é aniquilamento; e, ligado a isso, haverá um conglomerado de crenças subsidiárias que afetam profundamente a família envolvida e todos aqueles com quem a pessoa tem contato.

Ao escrever sua lista de crenças pessoais, portanto, não deixe nada de fora. Examine a lista como se ela pertencesse a uma outra pessoa. Não quis dizer, entretanto, que você deva fazer uma lista de idéias especificamente negativas. É de suprema importância que você reconheça a existência de crenças positivas e leve em consideração os elementos de sua própria experiência que lhe trouxeram sucesso.

Desejo que você capte o sentimento de realização e o traduza, ou transfira, para áreas nas quais tem tido dificuldades. Lembre-se, porém, de que as idéias existem primeiro e que a experiência física vem depois.

Você precisa fazer uma pausa.

(22h06 - 22h19.)

Você faz sua própria realidade. Nunca poderei repetir isso

suficientemente. Haverá períodos em que todas as suas crenças estarão em equivalência, por assim dizer. Elas se harmonizarão.

As idéias podem ser um tanto limitadas. Podem ser falsas. Podem basear-se em premissas falsas. Sua vitalidade e força, contudo, serão muito reais e parecerão trazer excelentes resultados.

"A riqueza é tudo." Ora, esta idéia está longe de ser verdadeira. A pessoa que a aceita completamente, contudo, será rica e terá excelente saúde, e tudo se encaixará muito bem com suas crenças. A idéia, porém, ainda é uma crença sobre a realidade, e assim, existirão abismos invisíveis em sua experiência, dos quais ela não terá consciência.

Vista de fora, a situação parecerá muito vantajosa, mas embora a pessoa pareça estar muito contente, no fundo terá a percepção inquietante de uma coisa incompleta. Na superfície haverá equilíbrio.

Assim, à medida que suas crenças mudarem, ocorrerão alterações em sua experiência e em seu comportamento, além de pontos de estresse, estresse criativo, enquanto você estiver aprendendo. O homem rico que acabamos de mencionar pode de repente perceber que sua crença é limitante, pois ele se concentrou exclusivamente nela, de modo que o dinheiro e a saúde se tornaram suas únicas metas. A explosão desta pode deixá-lo aberto a doenças, o que pareceria uma experiência negativa. Por meio da doença, porém, ele pode ser guiado a áreas de percepção que negara anteriormente, e [ele pode], assim, ser enriquecido.

A mudança de crença talvez o leve a questionar suas outras crenças, e ele perceba que na área da riqueza, por exemplo, saiu-se muito bem por causa de suas crenças, mas nas outras — talvez experiências mais profundas abertas pela doença - ele aprende que a experiência humana inclui dimensões de realidade que antes lhe estavam fechadas e que estas também estão facilmente a seu alcance. — e sem a doença que as manifestou. Um novo conglomerado de crenças pode emergir. Nesse meio tempo, houve estresse, mas foi de um tipo criativo.

(22h31.) Agora vamos a mais um exemplo. Seus pensamentos conscientes regulam sua saúde. A persistente idéia de doença fará você adoecer. Enquanto acreditar que fica doente por causa de vírus, infecções ou acidentes, precisará ir a

médicos que atuam dentro desse sistema de crenças. E como você acredita na cura deles, esperamos que suas dificuldades sejam aliviadas.

Como você não entende que seus pensamentos criam a doença, continua a tê-las, e novos sintomas aparecerão. E você voltará ao médico. Quando estiver no processo de mudar suas crenças — quando estiver começando a perceber que seus pensamentos e sentimentos causam doenças — durante um tempo talvez não saiba o que fazer.

No contexto maior, você percebe que o médico pode, na melhor das hipóteses, trazer-lhe um alívio temporário, mas você talvez não esteja ainda totalmente convencido de sua própria capacidade de mudar seus pensamentos, ou talvez esteja tão intimidado pela eficácia deles, que sinta medo. Existe um período intermediário de tensão, por assim dizer, enquanto você se livra de um conjunto delas e aprende a usar outro.

Aqui, porém, você se envolve com um dos mais significativos aspectos da natureza da realidade pessoal, ao testar seus pensamentos contra o que parece ser. Pode haver um período de tempo antes de aprender a mudar seus pensamentos eficazmente, mas você está engajado em um empreendimento de importância fundamental.

A verdade é que você forma sua realidade diretamente. Você reage consciente e inconscientemente a suas crenças. Você reúne dados de seu universo físico e de seu interior, que parecem ter uma correlação com suas crenças.

Acredite, então, que você é um ser ilimitado por natureza, nascido na carne para materializar, o melhor possível, a grande alegria e espontaneidade de sua natureza.

Agora pode fazer uma pausa. Este será um capítulo menor, devido ao tamanho do anterior.

(22h40.) O ritmo de Jane fora consistentemente mais rápido do que em sessões anteriores sobre o livro. O intervalo foi curto. Começando às 22h45, Seth transmitiu várias páginas de material para mim, que eu não esperava. Depois ele terminou a sessão às 23h20 com este comentário: "Diga a Ruburt que haverá escolas de pensamento criadas ao redor de crenças centrais. Diga-lhe isso.")

SESSÃO 618, 28 DE SETEMBRO DE 1972
21h45, QUINTA-FEIRA

(A sessão foi assistida pelo escritor Richard Bach e sua editora, Eleanor Frede. Eles chegaram a Elmira de avião, ontem, depois de se atrasarem para a aula de ESP na terça-feira por causa do mau tempo. Dick também visitara-

nos no final de agosto, quando Seth estava preparando o Capítulo Um deste livro.

(Jane transmitiu uma sessão um tanto longa, mas informal, para nossos visitante na noite passado, enquanto estávamos à mesa do jantar depois de uma refeição tardia. Dick gravou-a e vai mandar-nos uma transcrição, e assim poderemos mais tarde acrescentar alguns trechos desse material a esta sessão.

(No início da noite, Jane cantara muito espontaneamente em sumari, mas sua atitude tornou-se mais deliberada agora, ao iniciar a falar por Seth.)

Boa noite -
("Boa noite, Seth.")

— e retomaremos o ditado. Dê-nos um momento. (Pausa.) Crenças centrais são aquelas ao redor das quais você constrói sua vida. Você tem percepção consciente delas, embora muitas vezes não focalize nelas sua atenção. Elas se tornam invisíveis, portanto, a menos que você tome consciência dos conteúdos de sua mente consciente.

A fim de familiarizar-se com suas próprias idéias e crenças, você precisa caminhar junto com elas, simbolicamente falando, sem vendas. Precisa olhar através das estruturas que você próprio criou, as idéias organizadas sobre as quais agrupou suas experiências.

Para ver sua própria mente com clareza, você precisa primeiro desestruturar seus pensamentos, segui-los sem julgá-los, sem compará-los com a estrutura de suas crenças.

Crenças estruturadas reúnem e guardam suas experiências, embalando- as, por assim dizer, e quando você olha uma determinada experiência que se parece com outra, coloca-a em um pacote estruturado, em geral sem examiná-la. Tais crenças podem trazer surpresas: quando você levanta a tampa de uma, pode descobrir que ela serviu para esconder informações valiosas que não pertenciam àquele compartime- nto. Uma disposição artificial de idéias, como papéis soltos no ar, pode ser formada ao redor de uma crença central padrão.

A crença central, devido à sua intensidade e incessantemente reforçada por seus hábitos, tende muitas vezes a atrair para si outras de uma estrutura semelhante. Elas ficam por perto. Se você não estiver acostumado a examinar seus

próprios pensamentos, poderá permitir que crescimentos deste tipo se formem ao redor de uma crença, até que não consiga mais distinguir uns

dos outros. Isso pode chegar a um tal ponto que toda a sua experiência seja vista apenas em relação a esta idéia-tumor. (Seth indicou o hífen.) Os dados que não parecem estar relacionados a esta crença central não são assimilados, mas são atirados para os cantos de sua mente, sem uso, e você não percebe o valor da informação.

Porções separadas de sua mente podem conter essas câmaras de material inativo. Tais informações não farão parte da estrutura organizada de seus pensamentos usuais, e embora os dados estejam conscientemente disponíveis, você pode ficar, de certa forma, cego para eles.

(22h.) Em geral, quando você examina seu pensamento, você o faz por uma razão particular, para encontrar alguma informação. Se, entretanto, se educou para acreditar que tais dados não estão conscientemente disponíveis, não lhe ocorrerá encontrá-los em sua mente consciente. Se, além disso, seus dados conscientes forem fortemente organizados ao redor de uma crença central, isso automaticamente o tornará cego para qualquer experiência que não estiver ligada 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 focaliza, automaticamente, suas percepções ao longo dessa linha específica.

Como exemplo, eis aqui uma crença central aparentemente muito inocente: "Eu sou um pai [ou mãe] responsável."

Ora, na superfície não há nada errado com esta crença. Se você se apegar a ela e não examiná-la, contudo, poderá descobrir que a palavra "responsável" é um tanto carregada, e reúne outras idéias que, igualmente, não são examinadas por você. O que acha que significa ser responsável? Dependendo de sua resposta, poderá descobrir se essa crença central funciona para seu benefício ou não.

Se por responsável você entender "Eu devo ser um pai/mãe vinte e quatro horas por dia, excluindo tudo o mais," então talvez esteja em dificuldades, pois essa crença central pode impedi-lo de usar outras habilidades que existem muito separadas de seu papel de genitor.

Você pode começar a perceber todos os dados físicos apenas através dos olhos daquela crença. Já não olhará para a realidade física com a surpresa de uma

criança, ou com a curiosidade sem estruturas de um indivíduo, mas sempre através dos olhos de pai/mãe. Dessa forma, irá fechar-se para

82

A NATUREZA DA REALIDADE

PESSOAL

uma grande parte da experiência física.

Ora, telepaticamente você também atrairá dados inconscientes que se ajustem a esse padrão rígido, de acordo com a força e teimosia dessa idéia, esteja você disposto ou não a lidar com eles. Isso poderá limitar sua vida ainda mais, com as informações de todo tipo finalmente tornando-se relativamente invisíveis para você, a menos que toquem sua realidade parental.

Agora vamos fazer um intervalo.

(22h12 - 22h21.)

A crença central que demos como exemplo é apenas de um tipo.

As pessoas abrigam algumas suposições básicas que também são crenças centrais. Para você, elas parecem definições. Elas fazem parte de você de tal forma, que não vê nada de mais nelas. Exemplo: sua idéia de tempo.

Você pode gostar de manipular mentalmente idéias sobre o tempo. Pode encontrar-se pensando que o tempo é basicamente diferente da experiência que você tem dele, mas, fundamentalmente, acreditar que você existe nas horas e nos anos, que as semanas chegam uma de cada vez, que é apanhado no correr das estações.

É óbvio que sua experiência física reforça esta crença. Você estrutura sua percepção, portanto, em termos de intervalos que parecem existir entre eventos. Essa idéia, em si, força-o a concentrar a atenção em uma direção apenas, e desestimula-o de perceber os eventos de sua vida de qualquer outra forma.

Você pode, às vezes, empregar a associação de idéias, um pensamento levando facilmente a outro. Quando faz isso, em geral tem novas percepções. Quando, em sua mente, os eventos deixam de ter uma continuidade, eles parecem adquirir uma vitalidade nova. Você os desestruturou, tirando-os de sua organização usual.

Ao percebê-los por meio de associações, você chega bem perto de

¹ Neste livro há muitos exemplos de vários tipos de estados alterados de consciência, por parte de Jane. Além do volume de Seth, eles às vezes resultaram em produtos muito criativos dela "mesma". Algumas das experiências psíquicas ligadas a seu livro de poesias, Dialogues of the Soul and

Mortal Self in Time, que ela iniciou em novembro de 1972, são descritas na sessão 639, Capítulo Dez. Na sessão 653, Capítulo Treze, tratamos dos que estiveram envolvidos na elaboração de seu longo poema, *Dialogues of the Speakers*, em 2 de abril de 1973.

examinar o conteúdo de sua mente de uma forma livre. Se, porém, abandonar o conceito de tempo e depois examinar seu conteúdo mental consciente através de outras idéias centrais, você ainda estará estruturando. Não estou dizendo que você nunca deva organizar esses conteúdos. Estou dizendo que você deve tomar consciência de suas próprias estruturas. Edifique-as ou destrua-as, mas não se permita tornar-se cego para o que existe em sua mente.

Você pode tropeçar, com a mesma facilidade, em uma idéia mal colocada ou em uma cadeira velha. Talvez seja útil pensar em suas próprias crenças como móveis que podem ser mudados de lugar, trocados, reformados, completamente abandonados ou substituídos. Suas idéias lhe pertencem. Elas não devem controlá-lo. Cabe a você aceitar aquelas que deseja aceitar.

Imagine-se, então, mudando seus móveis de lugar. Imagens de peças específicas lhe virão à mente com clareza. Pergunte a si mesmo que idéias essas peças representam. Veja como as mesas se ajustam. Abra as gavetas.

(22h35.) Não há mistério. Você sabe quais são suas próprias crenças. Irá perceber os arranjos, mas cabe a você olhar para dentro de sua própria mente e usar as imagens à sua própria maneira. Jogue fora às idéias que não lhe convenham. Ao ler isto, encontre essa idéia em si mesmo e depois diga: "Não posso jogar fora esta idéia," percebendo que seu comentário interior é, em si mesmo, uma crença. Você pode jogar a idéia fora, tanto a segunda como a primeira.

Você não é impotente diante de idéias. Usando esta analogia, certamente encontrará alguns móveis que não esperava. Não olhe apenas para o centro de seu compartimento de consciência interior, mas esteja atento contra certa invisibilidade que foi mencionada antes (neste capítulo), quando uma idéia, bem disponível, parece ser apenas uma parte da realidade.

A estruturação de crenças é feita de um modo muito característico mas, ao mesmo tempo, individual; portanto, irá encontrar padrões que existem entre vários grupos, e um pode levá-lo a outro.

A idéia de ser um genitor responsável, por exemplo, pode levar, com facilidade, a outras estruturas psíquicas envolvendo responsabilidade, de modo que informações sejam aceitas por seu próprio valor. Você pode até pensar que seja errado olhar para qualquer situação a não ser através de seu status parental.

A crença na culpa, portanto, seria uma estrutura que cimentaria e uniria outras crenças centrais semelhantes, acrescentando-lhes força. É preciso compreender que essas não são simplesmente idéias mortas, como entulho dentro de sua mente. São matéria psíquica. Em certo sentido, portanto, elas são vivas e agrupam-se como células, protegendo sua própria validade e identidade.

Você as alimenta, falando de modo figurativo, com idéias semelhantes. Quando examina uma crença dessas, obviamente ameaça a integridade da estrutura; e, assim, há maneiras de prover novos suportes, por assim dizer - métodos para fazê-lo ir em frente. A totalidade da crença central não precisa cair sobre você ao examinar-lhe a base.

Pararei aqui e faremos uma pausa. Logo terminaremos este capítulo e então iniciaremos o próximo. (Para Elcanor e Richard:) Poderia falar mais depressa para vocês, mas precisamos das anotações para o livro.

(22h46.) O transe de Jane fora bom. Ficamos contentes por outras pessoas estarem presentes durante parte do ditado do livro. O resto da sessão foi dedicado a nossos hóspedes. Seth tornou-se mais jovial e seu ritmo acelerou-se consideravelmente. Terminamos mais ou menos a 0h30.)

(Algumas anotações acrescentadas mais tarde: Richard Bach sentia que realmente não fora ele quem escrevera Fernão Capelo. Atualmente a história da concepção do livro já é bem conhecida: No meio de uma noite de 1959, Dick estava caminhando ao longo de um canal perto de uma praia da Costa Oeste quando ouviu uma voz dizer "Jonathan Livingston Seagull" (Fernão Capelo Gaivota). Não havia ninguém por perto. Ele ficou perplexo. E mais ainda quando, ao voltar para casa, a voz iniciou a trazer-lhe imagens que lhe deram a estrutura do livro em forma tridimensional. Então parou. Por sua conta, Dick tentou, sem sucesso, terminar o manuscrito. Nada aconteceu até uma noite, oito anos mais tarde, em que ele de repente acordou ouvindo novamente a voz — e com ela, o resto do livro.

(Quem o escreveu? Dick não reivindicou sua autoria. Ele teve contato com The Seth Material, percebeu semelhanças entre as experiências dele e as de Jane, e veio aqui para ver se ela ou Seth podiam explicar o fenômeno. Há pontos de correlação, naturalmente, só que Jane não é presenteada apenas com uma voz, mas com uma personalidade total, Seth, que então escreve livros enquanto ela está em um estado alterado de consciência. Assim, ela e Dick estavam muito interessados no que Seth iria dizer.

(Além disso, o romance de Jane, *The Education of Oversoul* 7, foi escrito em circunstâncias semelhantes [e, contudo, diferentes]. Na introdução, ela descreve os processos envolvidos, juntamente com a criação de algumas de suas poesias.¹

Para Jane, esses estados são todos aspectos do mesmo tipo de criatividade altamente acelerada que, finalmente "vai além de si mesma" para níveis — ou aspectos — da realidade que não compreendemos claramente ainda. Toda a questão também é relevante em casos que envolvem escrita, pintura, canto, composição musical e outros, realizados de forma automática.

(Agora eis algumas citações quase verbatim das informações que Seth deu a Richard Bach e companhia na noite de 27 de setembro de 1972.)

"A informação não existe por si mesma. Ligada a ela está a consciência de todos aqueles que a compreendem, percebem-na ou a originam. Portanto, não há registros em termos de bancos de informações objetivos e para sempre disponíveis, aos quais podemos sintonizar-nos. Em vez disso, a consciência que continha, ou contém, ou que irá conter a informação, atrai-a como um ímã...A informação deseja mover-se em direção à consciência. Ela não é morta nem inerte. Não é algo que você tente agarrar, mas também é algo que deseja ser agarrado, e, assim, ela gravita em direção aos que a procuram.

("Sua consciência atrai a consciência que já está conectada com o material. Este é um de meus 'doces' para a noite! A informação, então, torna-se nova e renasce ao ser interpretada através de uma nova consciência, como foi Fernão Capelo.

("A porção mais íntima de seu ser, usando essas habilidades que sempre foram suas, interpretou a informação através do caleidoscópio de seu próprio ser, usando as melhores porções de você mesmo — produzindo, então, uma verdade brilhante em roupas novas — mas em roupas que ninguém lhe poderia ter dado a não ser você. Agora, eu lhe digo: Se você passar a autoria de Fernão a outro, estará negando a singularidade de seu próprio eu interior.

("A verdade veio a você e foi-lhe dada, mas a originalidade e a singularidade foram providas por seu próprio ser interior, que pode agora estar tão separado de seu eu consciente que pareça não fazer parte dele.

("Portanto, outras coisas também estavam envolvidas — não apenas o nascimento de um livro, mas a emergência do eu interior, através da arte, para o universo físico. Ora, parte do foco e da força vem desses dois nascimentos, e a

intensidade que existe por trás deles também é a razão pela qual o nascimento do livro atingiu o mundo com tanta força. Os dois fundiram-se no livro. Você está procurando o autor de Fernão Capelo, e eu lhe digo que estou olhando para ele. Ele pode não ter o rosto que você vê quando se olha no espelho, simplesmente porque você não pode ver sua verdadeira identidade no espelho. Eu, porém, estou olhando para tudo que é visível do autor de Fernão Capelo, e você deve conhecê-lo melhor que todos. E eu lhe direi, em termos que você compreenderá melhor, como torna-se mais familiarizado com ele, ao longo dos anos que virão.

("Ruburt já estava mais adiantada, por isso não vou estragar sua diversão. Na verdade, há 'aspectos' de sua própria consciência que operam em ambientes totalmente diferentes. Ambientes, por exemplo, que não são físicos. Há aspectos seus, portanto, que conhecem muitos outros tipos de informação além dos que lhe estão disponíveis agora no nível consciente...")

(Observe que Seth endossou a teoria de Jane sobre Aspectos. Ela iniciou um livro sobre o assunto, no qual vai explorar — entre outras coisas — a natureza, a validade e as fontes de personalidades como Seth e a "intrusão" de material intuitivo ou revelatório. Mais uma vez, veja a Introdução.)

SESSÃO 619, 9 DE OUTUBRO DE 1972

9H06, SEGUNDA-FEIRA

(Minha mãe mora com meu irmão e a família dele em uma pequena comunidade ao norte de Nova York, perto de Rochester, e Jane e eu havíamos passado o fim de semana visitando-os. Quando estávamos voltando para Elmira, esta manhã, Jane disse: "Alguém está trabalhando no livro de Seth. Estou recebendo indicações disso. E sobre imaginação e crenças, eu acho, e como elas interagem — só que há mais a respeito disso. Bem, "ela acrescentou, contente, "é bom saber que o trabalho está sendo feito..."")

Desejo-lhes boa noite -
("Boa noite, Seth.")

— e, a menos que haja algo que você deseje conversar especificamente, retomaremos o ditado.

("Não, continue.")

Dê-nos um momento, então...A imaginação também desempenha um papel importante em sua vida subjetiva, pois dá mobilidade a suas crenças. É um dos agentes que ajudam a transformar suas crenças em experiências

físicas. É de importância vital, portanto, que você compreenda a interrelação das idéias e da imaginação. A fim de desalojar crenças inadequadas e estabelecer novas, você precisa aprender a usar sua imaginação para mover conceitos para dentro e para fora de sua mente. O uso apropriado da imaginação pode acionar idéias na direção que você desejar.

Fim do Capítulo Três.

Capítulo 4

SUA IMAGINAÇÃO E SUAS CRENÇAS

(Pausa às 21h12.) Capítulo Quatro: "Sua Imaginação e Suas Crenças, e Algumas Palavras Sobre a Origem Dessas Crenças."

Na vida física, sua mente consciente é muito dependente do funcionamento de seu cérebro físico. Você tem uma mente consciente, esteja na carne ou fora dela, mas quando você é orientado fisicamente, ela está conectada ao cérebro físico.

O cérebro, até certo ponto, mantém o pensamento focalizado tridimensionalmente. Ele o orienta na direção do meio no qual você deve atuar, e é por causa da associação da mente ao cérebro temporal que você percebe, por exemplo, o tempo como uma série de momentos sucessivos.

O cérebro canaliza para sua estrutura física as informações que a mente recebe, de modo que suas experiências são fisicamente peneiradas e automaticamente traduzidas em termos que o organismo pode entender. (*Seth-Jane falaram enfaticamente, em um bate-papo informal à mesa que ficava entre nós.*) Por causa disto, fisicamente falando e na vida como você pensa nela, o pensamento é, em grande parte, dependente do crescimento e da atividade do cérebro. Há algumas informações necessárias sobrevivência física que precisam ser ensinadas e transmitidas de pais para filhos. Há suposições básicas, de natureza geral, com as quais você nasce, mas como as condições específicas de sua criação variam tanto, elas precisam ser implementadas. É necessário, portanto, que a criança aceite crenças dos pais.

Elas reforçam o grupo familiar quando a criança mais precisa de proteção.

Esta adequação a crenças, portanto, é importante nos primeiros estágios do desenvolvimento do bebê que vai se transformando em criança. Este compartilhar de idéias mútuas não apenas protege o bebê de perigos óbvios para os pais, mas também serve de estrutura para o crescimento da criança.

(21h27.) Isto faz com que a mente consciente tenha um tempo para tornar-se capaz de raciocinar sozinha e de oferecer seus próprios julgamentos de valores. Mais tarde, trataremos dos aspectos maiores da origem de idéias, mas por agora, vamos simplesmente falar em termos desta vida, aquela que você conhece.

As crenças que você recebe, portanto, são as concepções de seus pais da natureza da realidade. Elas lhe são dadas através de exemplo, de comunicações verbais e de constantes reforços telepáticos. Você recebe idéias sobre o mundo em geral e sua relação com ele; e de seus pais também recebe conceitos sobre quem você é. Você assume as idéias deles a respeito de sua própria realidade.

Por baixo de tudo isso, você carrega indelevelmente, dentro de si, seu próprio conhecimento de sua identidade, o significado e o propósito de sua existência; mas nos primeiros estágios de desenvolvimento, um grande cuidado é empregado para que sua ligação com a realidade física seja bem estabelecida. Essas são crenças direcionais que você recebe dos pais, orientando-o do modo que eles consideram seguro. Protegida por essas crenças, a criança tem segurança e pode satisfazer sua própria curiosidade, desenvolvendo seus talentos e usando toda sua energia em uma área de atividades claramente determinada.

(21h35.) É muito necessário, portanto, que exista uma aquiescência a crenças, especialmente no início da vida. Não há razão, porém, para uma pessoa ficar presa a crenças ou experiências da infância. O problema de algumas dessas crenças é que, embora algumas sejam obviamente reconhecidas como prejudiciais ou tolas, outras ligadas a elas podem não ser tão facilmente compreendidas.

Por exemplo: Pode parecer tolo para você, digamos, já ter acreditado no pecado original. Talvez não seja tão óbvio o fato de que muitos de seus atos são motivados por uma crença na culpa. Falaremos muito a respeito da ligação que existe entre suas crenças, simplesmente porque você não está acostumado a examiná-las.

Você pode dizer: "Estou acima de meu peso porque me sinto culpado

sobre algo do meu passado." Poderá então tentar descobrir o que aconteceu, mas nesse caso, seu problema é uma crença na própria culpa.

Você não precisa carregar tal crença. Tenho muita consciência de que fortes elementos de sua civilização são formados tendo por base idéias de culpa e punição.

Muitos de vocês têm medo de que, sem um sentimento de culpa, não haja disciplina interior e o mundo enlouqueça. Ele está bem enlouquecido, você sabe - não a despeito de suas idéias de culpa e punição, mas, em grande parte, por causa delas. Trataremos disso mais tarde.

Assim, as idéias que lhe são passadas por seus pais estruturam suas próprias experiências de aprendizado. Elas estabelecem as fronteiras seguras dentro das quais você pode atuar em seus primeiros anos de vida. Quase sem seu conhecimento consciente — porque sua mente, ligada ao cérebro, não está muito desenvolvida - sua imaginação segue certos caminhos.

(21h46.) Em grande parte, mas não completamente, sua imaginação e também suas emoções seguem suas crenças. De certa forma, há alguns padrões que são gerais. Uma criança chora quando está machucada. Ela pára quando a dor pára, e as emoções que estão por trás do choro automaticamente serão transformadas em outras. Se a criança, porém, descobrir que continuando a chorar depois que tudo passou conquistará atenção e consideração especiais, ela começará a prolongar sua emoção.

Desde os primeiros estágios, a criança compara, automaticamente, sua interpretação da realidade com a dos pais. Como os pais são maiores e mais fortes e atendem a muitas de suas necessidades, ela tentará fazer com que sua experiência se ajuste às expectativas e crenças deles. Embora seja natural a criança chorar ou ficar "amuada" quando machucada, essa atitude pode transformar-se em crença, a tal ponto que um prolongamento da tristeza seja adotado como padrão definido de comportamento.

Por trás disso estaria a crença de que qualquer machucado é inerentemente um desastre. Tal crença poderia ter origem em uma mãe super ansiosa, por exemplo. Se a imaginação dessa mãe seguir sua crença — como normalmente segue -ela imediatamente verá um grande potencial de perigo para a criança, nas menores ameaças. Por causa da atitude da mãe e também telepaticamente, a criança receberá a mensagem e reagirá de acordo com essas crenças.

Muitas crenças desse tipo encontram-se profundamente ancoradas na

mente consciente. O adulto, contudo, não acostumado a examinar suas próprias crenças, pode não saber que abriga essas idéias. A idéia em si não está escondida nem é inconsciente. Ela apenas não é examinada.

Uma das crenças mais prejudiciais de todas, como mencionado anteriormente (sessão 614, Capítulo Dois, por exemplo), é a idéia de que os motivos para seu comportamento atual estão escondidos e são, geralmente, inacessíveis. Esta crença fecha-lhe o conteúdo de sua mente consciente e impede que procure ali as respostas que se acham disponíveis.

Agora pode fazer uma pausa.

(22h01.) Jane disse que estivera realmente fora durante seu transe, e que agora se sentia "quase bêbada de alegria." Os horários anotados enquanto ela transmitia o material mostram que seu ritmo foi bom. "Por outro lado," continuou ela, parecendo um pouco cansada, "eu poderia entrar em transe e continuar a transmitir o livro até de manhã, ou poderia ir para a cama e cair no sono." Ela tinha muita consciência dos motivos desses sentimentos.

(Eu agora descrevi um efeito que havia começado a incomodar-me depois do início da sessão; é um bom exemplo de como as crenças podem trabalhar. Assim que Seth se manifestou, comecei a perceber uma tensão incomum em minha mão — uma tensão que interferia com a formação automática das letras e palavras. Continuei minhas anotações fazendo um grande esforço, mas ficava difícil pensar sobre a mecânica da escrita enquanto tentava concentrar-me no que Seth estava dizendo. A dificuldade persistiu durante todo o ditado, até o intervalo.

(Eu disse a Jane que pensara em usar o pêndulo depois da sessão para chegar à causa do fenômeno da mão, pois não queria interromper o ditado do livro consultando Seth sobre o assunto. [Brevemente, para os que me perguntaram: O pêndulo é um método muito antigo que eu uso, com excelentes resultados, para obter respostas ideomotoras — "subconscientes" — sobre conhecimentos que se encontram fora de minha consciência usual. Seguro um pequeno objeto pesado, suspenso por um fio, de modo que fique livre para mover-se. Fazendo perguntas mentalmente, obtenho um "sim" ou um "não," que dependem de o pêndulo mover-se para frente e para trás, ou de um lado para o outro.]

(Ao falarmos sobre nossas dificuldades individuais, Jane disse que tínhamos uma escolha: poderíamos conseguir material sobre elas ou continuar com o trabalho do livro. Ambos os canais estavam disponíveis com Seth. Embora

quiséssemos que o ditado continuasse, também estávamos interessados em aprender mais sobre nossas questões pessoais. Sentindo-nos um pouco culpados, optamos pela última possibilidade— mas à medida que o material se desenvolveu, ficamos contentes com nossa opção. Reiniciamos às 22h20.)

Esta é a informação que desejam.

Antes de qualquer coisa, ela está dentro de sua mente consciente. O pêndulo é um método que lhe permite enxergar material consciente que não está estruturado segundo crenças reconhecidas. Quero que você entenda isso, pois o leitor não tem o benefício de me ouvir falando a ele pessoalmente desta forma.

A crença é consciente. Você está ciente dela, mas não tem conhecimento das que estão agarradas a ela. A crença, neste caso, é que você não se comunica bem com sua mãe.

(Seth estava muito certo. Falando sobre ver a luz proverbial — de repente eu vi a crença que estivera ali o tempo todo...Como já foi dito, Jane e eu passáramos o fim de semana visitando minha mãe e meu irmão.)

Ligada a esta situação, vemos sua crença de que essa falta de comunicação é errada, e de que você deve ser punido por qualquer coisa errada que faça. Ao tomar o ditado deste livro, ajuda-nos em nossa comunicação com muita gente e, ao mesmo tempo, sente que não consegue comunicar-se com sua própria mãe.

Essas crenças, que estão trabalhando juntas, causam uma tensão na mão que escreve. Muito simplesmente, com as sessões você deseja expressar idéias nas quais acredita, mas sente-se culpado ou acredita sê-lo por não conseguir descrever as mesmas idéias para sua própria mãe.

As crenças conflitantes, então, causam a dificuldade na sua parte mecânica. O movimento da mão não é tão automaticamente suave como deveria ser. Você também acredita que se comunica através da escrita muito melhor do que verbalmente. Muitas vezes escreve bilhetes a Ruburt, dizendo as coisas com a facilidade e a beleza que, devido à sua crença, acha difícil de externar verbalmente.

("Sim...")

Assim, esta noite você se sente culpado porque, por meio das notas que escreve, atinge tanta gente, quando acredita que não poderia tocar sua mãe verbalmente. Assim, a escrita envolve-se com suas crenças.

("Também preciso de ajuda.")

Você também acredita - (alegremente) se desejar, pode sublinhar cada "acredito" enquanto eu falo com você — que seu método principal de comunicação é a pintura; e, em vez disso, aqui está você tomando notas como uma forma de divulgação.

Não haveria tal envolvimento se não fosse pelas duas crenças suplementares conflitantes, que têm a ver com o fim de semana. A primeira é que você devia estar em Rochester, como esteve, comunicando-se verbalmente com sua mãe. E a segunda, que deve estar aqui, tentando alcançar o mundo global através de sua pintura.

Ao voltar, porém, está se comunicando com o mundo através de suas anotações — uma escolha que fez conscientemente, mas sem perceber outros conteúdos de sua mente consciente nem as crenças "conflitantes". Você está me acompanhando?

("Estou.")

Essas crenças são suficientemente óbvias quando eu lhe falo sobre elas, mas suas naturezas opostas forneceram dados confusos à consciência do corpo. Escreva, e não escreva.

(22h35.) Aqui entra também a idéia de punição e sua crença nela. Você faz o que decidiu fazer - participar da sessão — mas pune a si mesmo com sua interpretação pessoal.

O "estado" de sua mãe, você acredita, inclui falta de comunicação. Seu irmão contou-lhe sobre o problema de fala que ela às vezes tem. Ora, você interpretou conscientemente a autopunição como um problema no movimento da mão. Estou tentando dizer isto de forma simples, para que você possa seguir as conexões.

Como você acredita que se expressa principalmente por meio da mão, pintando, e acredita que o método de expressão de sua mãe é verbal, resolveu interferir no movimento de sua mão — não, por exemplo, na fala. Você está conseguindo acompanhar tudo isto conscientemente?

("Estou. " E está muito bem colocado, pensei enquanto escrevia.)

Ora, em vários momentos você fez essas escolhas conscientes. Você não as notou, mas elas existiam como pontos conscientes de percepção e escolhas. Quer perguntar mais alguma coisa?

(22h40. "Não. Só preciso de tempo para pensar em tudo isso. ")

Ruburt vem, recentemente, reconhecendo algumas crenças das quais deseja livrar-se. Ele as está afrouxando, de modo que estão se agitando dentro de sua consciência. Ele está tomando consciência delas e já não são tão invisíveis quanto antes. Ele está enfrentando muitas delas pela primeira vez.

Vocês dois devem ficar igualmente alertas e conscientes das idéias benéficas e de sua importância na vida de vocês — e esta parte do livro será também para outras pessoas.

Esta noite Ruburt ficou exausto, de uma certa forma, comparando as crenças conjuntas de vocês dois com as da família de seu irmão; comparando suas próprias crenças físicas (Jane tocou o joelho) com as deles e vendo onde as suas eram prejudiciais - mas também contrastando seus talentos pessoais psíquicos e criativos com os deles, e isso o deixou cansado e alegre ao mesmo tempo.

Fiz com que ele se tornasse consciente de que eu estava trabalhando em nosso livro (esta manhã). Idéias sobre o material vieram-lhe à consciência. No passado, ele não acreditava que tais "escoamentos" ocorressem, e por causa disso, eles geralmente não aconteciam em sua experiência. Estavam presentes, mas a crença dele impedia-o de reconhecê-los.

De tempos em tempos, darei materiais complementares a Ruburt e também a você, com um capítulo no livro para seu uso pessoal. É importantíssimo que compreendam que estão trabalhando com crenças em sua mente — que o trabalho real é feito na mente — e não procurem resultados físicos imediatos.

Eles virão, tão certamente quanto vieram os "maus" resultados, e é preciso existir a crença de que bons resultados se seguirão. O trabalho real, porém, é feito na mente. Se fizer o trabalho, pode ter certeza dos resultados, mas não deve procurá-los o tempo todo. Vê a diferença?

("Sim.")

Quer perguntar mais alguma coisa?

("Não. Acho que é um material excelente." Como Seth, Jane fez então algo bem incomum: virou-se na cadeira de balanço para olhar para o relógio que fica à sua esquerda e um pouco para trás, na nossa estante de livros que também serve como divisor da sala.)

Faça uma pequena pausa. Depois teremos material do livro para adiantarmos o capítulo, mas não vou segurá-los por muito tempo.

(22h55. Depois que Jane saiu de mais um transe profundo, fiquei feliz por poder dizer-lhe que minha mão estava muito melhor e que Seth respondera às perguntas dela. Examinamos juntos o material e reiniciamos o trabalho às 23h08.)

Ditado: (Pausa.) De certa forma, mas crenças sempre mudam. Os adultos realizam muitas atividades que, quando crianças, acreditavam ser impossível. Por exemplo: aos três anos de idade, você pode ter acreditado que era perigoso atravessar a rua. Aos trinta, esperamos, já descartou essa crença, embora ela tenha sido muito adequada e necessária em sua infância. Se, porém, sua mãe reforçou essa crença, de maneira telepática e verbal, com imagens terríveis do perigo que havia em atravessar a rua, então talvez você carregue consigo esse medo emocional e alimente imagens de possíveis acidentes.

Tanto suas emoções como sua imaginação seguem sua crença. Quando a crença se desvanece, o contexto emocional não é mantido e sua imaginação se volta para outras direções. As crenças mobilizam automaticamente seus poderes emocionais e imaginativos.

Poucas crenças são apenas intelectuais. Quando você está examinando os conteúdos de sua mente consciente, precisa aprender, ou reconhecer, as conotações emocionais e imaginativas ligadas a uma determinada idéia. Há várias formas de alterar a crença, substituindo-a por seu oposto. Eis um método com três pontos: Você gera a emoção oposta à que surge da crença que deseja mudar e volta sua imaginação na direção oposta à ditada pela crença. Ao mesmo tempo, conscientiza-se de que a crença insatisfatória é uma idéia sobre a realidade, e não um aspecto da realidade.

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

(Pausa às 23h23.) Com muita deliberação, use sua mente consciente com alegria, criando uma brincadeira, como o fazem as crianças, na qual, durante um tempo, ignora completamente o que parece existir em termos físicos e "finge" que o que realmente deseja é real.

Se você for pobre, propositadamente finja que tem tudo de que precisa, financeiramente. Imagine como vai gastar seu dinheiro. Se estiver doente,

imagine, brincando, que está curado. Veja-se fazendo o que faria estando saudável. Se tiver dificuldade em comunicar-se com outros, imagine se fazendo-o com facilidade. Se considera sua vida sombria e sem sentido, imagine-a plena e feliz.

Ora, isso não parece uma coisa prática, mas no dia-a-dia você freqüentemente coloca sua imaginação e suas emoções a serviço de crenças muito menos valiosas, com resultados muito claros — e, gostaria de acrescentar, infelizmente práticos.

Como levou um tempo para as crenças insatisfatórias se materializarem, talvez leve um tempo para que os resultados físicos apareçam, mas as novas idéias precisam crescer e, com certeza, mudarão sua experiência como o fizeram as antigas. O processo de usar a imaginação também o colocará cara a cara com outras idéias secundárias que poderão deixá-lo confuso momentaneamente. Você talvez perceba onde mantinha duas idéias conflitantes ao mesmo tempo e com igual vigor. Nesses casos, estava em um beco sem saída.

Você pode acreditar que tem direito à saúde e ainda, com igual intensidade, acreditar que a condição humana é, por natureza, decadente. Então tentará ser saudável e não saudável ao mesmo tempo, ou bem sucedido e mal sucedido, de acordo com seu sistema individual de crenças — e mais adiante, no livro, você vai ver como suas crenças geralmente caem em um sistema de idéias correlatas.

Este é o final da noite.

("Muito bem, Seth.")

(Gentilmente:) Que bom que você aprova.

("Boa noite.")

Desejo-lhes uma boa noite e uma introdução vigorosa a boas crenças.

("Obrigado." Terminamos às 23h33. Quando a sessão acabou, Jane começou a bocejar repetidamente e tinha os olhos molhados. Minha mão estava quase curada da tensão.

(Os alunos da classe de ESP estão colocando em prática as idéias de Realidade Pessoal. Estranhamente, isso fez com que Jane se tornasse um tanto impaciente, pois pode apenas transmitir o que Seth lhe deu até agora. De certo modo, ela inveja os futuros leitores que lerão o livro completo, usando o como

uma unidade.

(Na manhã seguinte, Jane me disse que ela e/ou Seth "trabalharam no livro a noite toda. Toda vez que eu acordava, recebia um ditado ou algo semelhante. Foi uma coisa muito insistente — quase desagradável às vezes..." Ela experienciou efeitos desse tipo antes, em relação ao livro. Eles não acontecem, de forma alguma, todas as noites, mas eu sugeri que ela dissesse a si mesma, depois de deitar, que não estaria consciente de tais atividades durante suas horas de sono. Planejamos interpelar Seth sobre isso.

SESSÃO 620, 11 DE OUTUBRO DE 1972

22H, QUARTA-FEIRA

(No final desta tarde, Jane recebeu um telefonema de um editor da revista Time. Ele quer conversar com ela no final desta semana, sobre uma história de capa que ele vai escrever sobre Richard Bach. O livro de Richard Bach tornou-se um fenômeno nacional. Veja a sessão 618 no Capítulo Três.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth. "

(Brincando:) Espero que vocês tenham tempo para mim.

("Pois é. Temos. ")

Então vamos retomar o ditado. (Pausa.) Suas crenças geram emoção. Está na moda colocar sentimentos acima de pensamentos conscientes, a idéia sendo que as emoções são mais básicas e naturais que o raciocínio consciente. Os dois, na verdade, andam juntos, mas seus pensamentos conscientes determinam em grande parte suas emoções, e não o contrário. Suas crenças geram a emoção adequada que está implícita. Você não entra em um longo período de depressão sem mais nem menos. Suas emoções não o traem. O que acontece é que, durante um período de tempo, você alimenta crenças negativas que, então, geram um profundo desalento.

Se pudesse confiar na emoção acima do raciocínio consciente, então o pensamento consciente não teria razão de ser. Você não precisaria dele.

Você também não está à mercê de suas emoções, pois elas devem seguir o fluxo de seu raciocínio. A mente deve perceber o ambiente físico com clareza, e seus julgamentos sobre o ambiente, por sua vez, ativam os mecanismos do corpo para suscitar uma resposta adequada. Se suas crenças sobre a existência forem

medrosas, então as reações emocionais irão levá-lo ao estresse. Neste caso, seu julgamento de valores precisa ser examinado.

Naturalmente, sua imaginação, que segue fielmente suas crenças, faz com que suas emoções disparem. Assim como você pensa, você sente. Não é o contrário.

Mais tarde comentaremos o hipnotismo. Gostaria de mencionar aqui que, nestes termos, você se hipnotiza constantemente com seus próprios pensamentos e sugestões conscientes. O termo hipnose aplica-se simplesmente a um estado muito normal no qual você concentra sua atenção, limitando esse foco de atenção a uma área particular de pensamento ou crença.

Você se concentra com grande vigor em uma idéia, geralmente excluindo outras. É um desempenho bem consciente. Como tal, ele também mostra a importância da crença, pois usando hipnose, você "força" sobre si mesmo uma crença própria ou uma que lhe foi dada por outra pessoa — um "hipnotizador"; mas você concentra toda a sua atenção sobre a idéia apresentada.

Aqui, como na vida normal, suas emoções e atos seguem suas crenças. Se você acredita que está doente, então, para todos os efeitos e propósitos, está doente. Se acredita que é saudável, então é saudável. Muito foi escrito sobre a natureza da cura, e ainda incluiremos neste livro material sobre esse assunto, mas também existe a deterioração da saúde, quando uma pessoa perde a crença em sua saúde e aceita a idéia de doença pessoal.

(Pausa às 22h22.) Neste caso, a crença gerará as emoções negativas que irão, na verdade, provocar uma doença física ou emocional. A imaginação virá em seguida, apontando quadros mentais terríveis de uma condição particular. Não demorará muito para os dados físicos corroborarem a crença negativa; ela é negativa porque é muito menos desejável do que um conceito de saúde.

Menciono isto aqui simplesmente porque, no desenvolvimento geral de um indivíduo, uma doença também pode ser usada como método para alcançar um fim construtivo. Em tal caso, também haveria um envolvimento de crença. A pessoa teria que acreditar que uma doença é a melhor forma de servir a outro propósito.

Outros meios lhe pareceriam inexecutáveis, por causa das várias crenças pessoais que formam um vácuo em sua experiência, isto é, ele não veria outra maneira, talvez, de atingir o mesmo fim. Isto será tratado muito mais detalhadamente em outra parte do livro.

Uma crença, naturalmente, pode depender de muitas outras, cada uma gerando sua própria emoção e realidade imaginativa. A crença na doença depende da crença na indignidade, culpa e imperfeição humana, por exemplo.

A mente não contém apenas crenças ativas. Ela contém muitas outras em estado passivo, latentes, prontas para serem focalizadas e usadas; qualquer uma delas pode ser trazida à tona quando um pensamento criativo atuar como estímulo.

Se você está focalizando idéias de pobreza, doença ou necessidade, por exemplo, sua mente consciente também contém conceitos latentes de saúde, vigor e abundância. Desviando os pensamentos de idéias negativas para positivas, sua concentração começará a alterar o equilíbrio. O vasto reservatório de energia e potencial dentro de você é chamado à ação sob a liderança de sua mente consciente.

Por vocês raciocinarem como criaturas e terem à sua disposição grande variedade de experiências, a espécie (humana) desenvolveu habilidades de raciocínio que têm o propósito de evoluir e crescer quando usadas. Sua consciência expande-se com o uso. Você se torna "mais" consciente ao exercitar essas faculdades.

Uma flor não pode escrever um poema sobre si mesma. Você pode, e, ao fazê-lo, sua consciência gira ao redor de si mesma, tornando-se, literalmente, mais do que era. Existindo em tão diversificado e rico ambiente de possibilidades, a psique humana precisava desenvolver — e desenvolveu — uma mente consciente que pudesse tornar razoavelmente concisos e exatos os julgamentos e as avaliações que são feitos "minuto a minuto". À medida que a mente consciente cresceu, o âmbito da imaginação também aumentou. A mente consciente é um veículo para a imaginação de muitas formas. Quanto maior o conhecimento, maior o alcance da imaginação. Por sua vez, a imaginação enriquece o raciocínio consciente e a experiência emocional.

(Vagarosamente:) Você não aprendeu o uso adequado ou pleno de sua consciência, de modo que lhe parece que a imaginação, as emoções e o raciocínio são faculdades diferentes, ou que às vezes até se colocam uns contra os outros. A mente consciente amadurecida, repito, aceita dados do mundo exterior e do interior. Só quando acredita que a consciência deve ser sintonizada apenas em condições exteriores, é que você a força a separar-

se do conhecimento interior, das vozes "intuitivas" e das profundezas da qual ela nasceu.

Pode fazer uma pausa.

(22h48.) Jane falara por Seth em um ritmo deliberado em toda a transmissão, com uma voz um tanto seca. O transe fora bom. Aqui terminou o trabalho do livro nesta noite. Seth, contudo, transmitiu cinco páginas adicionais de material para Jane e para mim, e a sessão terminou às 23h45.)

SESSÃO 621, 16 DE OUTUBRO DE 1972

21H45, SEGUNDA-FEIRA

(Seth falou através de Jane cinco vezes nesta semana. Nas noites de segunda e quarta, ele forneceu material para este livro, mais algum material pessoal para nós, tratado extensivamente na noite de terça-feira, na aula de ESP; falou brevemente na tarde de sexta-feira a um editor da revista Time — assunto: psicologia Freudiana; e sábado à noite conversou informalmente com um grupo de nossos amigos sobre o dia-a-dia na Itália durante o tempo em que ele fora um papa de menor importância no Século IV d. C. [Em se tratando de reencarnação, Seth havia primeiro mencionado sua experiência papal em uma sessão da classe de ESP em maio de 1971. Ver Capítulo Vinte e Dois de Seth Speaks.]

(Eu tomei algumas notas sobre o material de sábado à noite depois que nosso visitante partiu. Tínhamos estado falando sobre os problemas atuais da população, quando Seth apareceu para dizer-nos que no Séc. IV o infanticídio — pelo menos no seu conhecimento — havia sido muito comum. Antes de ser batizada, a criança era considerada propriedade dos pais, que podiam fazer com ela o que desejassem, sem qualquer estigma.

(Excessos de crianças, que teriam sido "uma carga impossível" para a economia da época em matéria de habitação, suprimento alimentar etc., eram simplesmente mortas antes do batismo. Uma vez batizada, a criança se tornava uma coisa sagrada, possuindo uma alma e o direito à vida...

(Seth acrescentou que nossos registros daqueles séculos antigos são confusos no que concerne à Igreja, ao batismo e às crianças. Muito mais foi transmitido naquela sessão, mas eu achei que minha memória não estava suficientemente clara para fazer anotações precisas.)

Boa noite outra vez.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Não estou minimizando a importância do eu interior. Todos os seus infinitos recursos são postos à disposição de sua mente consciente e para seus propósitos conscientes.

(Pausa.) Vocês têm, por um lado, dependido demais da mente consciente - embora suas características e mecanismos tenham sido mal compreendidos — de modo que patrocinadores da teoria da "mente-raciocinadora-consciente-acima-de-tudo" defendem o uso do intelecto e dos poderes de raciocínio, embora não reconheçam sua fonte no eu interior.

Esperava-se, [portanto] que a mente consciente atuasse sozinha, por assim dizer, ignorando as informações interiores altamente intuitivas que também lhe estão disponíveis. Não se supunha que ela tivesse consciência de tais dados. Qualquer pessoa, contudo, sabe muito bem que os pressentimentos, a inspiração, as informações pré-cognitivas intuitivas ou materiais clarividentes muitas vezes emergem no conhecimento consciente. Em geral, essas coisas são postas de lado e desconsideradas, porque você aprendeu que a mente consciente não deve permitir tais "bobagens." Assim, foi-lhe dito que deve confiar em sua mente consciente, enquanto, ao mesmo tempo, você era levado a acreditar que ela podia apenas ter ciência dos estímulos que lhe chegassem do mundo físico exterior.

Por outro lado, há os que salientam o grande valor do eu interior, do ser emocional, às custas da mente consciente. Essas teorias afirmam que o intelecto e a consciência usual são muito inferiores às porções interiores "inconscientes" do ser, e que todas as respostas estão ocultas da visão. (Pausa.) Os seguidores desta crença consideram a mente consciente em termos tão aviltantes que ela quase parece ser um câncer arrogante que brotou como um tumor na psique do homem, como um impedimento e não uma ajuda ao seu progresso e compreensão.

Ambos os grupos ignoram a unidade milagrosa da psique, as interligações que existem entre as assim chamadas mente consciente e mente inconsciente — a interação incrivelmente rica em que cada uma dá e toma.

O "inconsciente" simplesmente contém grandes porções de sua experiência, nas quais você foi ensinado a não acreditar. Mais uma vez, sua mente consciente deve olhar para o mundo exterior e para o interior. A mente consciente é um veículo para a expressão da alma em termos corpóreos.

(Pausa de um minuto às 21h59.) É o seu método de avaliação da

experiência temporal, de acordo com as crenças que ela tem sobre a natureza da realidade. Ela automaticamente faz com que o corpo reaja de certas maneiras. Não me canso de repetir: Suas crenças formam sua realidade, seu corpo e as condições dele, seus relacionamentos pessoais, seu ambiente, e, coletivamente, sua civilização e seu mundo.

Suas crenças atraem automaticamente as emoções adequadas. Elas reforçam-se por meio da imaginação; e com o risco de me repetir, porque isto é tão importante: A imaginação e o sentimento seguem suas crenças. Não é o contrário.

Se — agora um breve e inócuo exemplo — você encontra uma pessoa com frequência e pensa: "Ela é uma dor de cabeça," certamente não será coincidência você sentir dor de cabeça em futuros encontros com essa pessoa. A sugestão é muito consciente, porém (enfaticamente), feita por você mesmo e cumprida não de modo simbólico, mas muito praticamente, muito literalmente. Em outras palavras, a mente consciente dá suas ordens e o eu interior as executa.

Nesta existência você é fisicamente orientado. Certamente, então, a mente consciente, fisicamente orientada, é aquela que deve fazer deduções sobre a natureza da realidade física. De outra forma, você não teria livre- arbítrio.

(22h10.) Na cultura Ocidental, desde a Revolução Industrial (depois de mais ou menos 1760), tomou forma à idéia de que havia pouca ligação entre os objetos no mundo e o indivíduo. Bem, este não é um livro de história, portanto não tratarei das razões por trás dessa idéia, mas simplesmente mencionarei que foi uma reação exagerada, em seus termos pelo menos, a conceitos religiosos anteriores.

Antes desse tempo, o homem acreditava que podia afetar a matéria e o ambiente por meio de seus pensamentos. Com a Revolução Industrial, porém, até os elementos da natureza perderam sua qualidade viva aos olhos dos homens. Eles se tornaram objetos a serem categorizados, nomeados, dilacerados e examinados.

Você não dissectiona um gato ou cachorro de estimação, por isso, quando o homem começou a dissecar o universo nesses termos, já perdera seu senso de amor por ele, que se tornara sem alma para o homem. Somente então pôde ele examiná-lo sem escrúpulos e sem escutar a voz viva que protestava (Jane agora falou mais alto e profundamente por um tempo): e então, em sua

grande fascinação pelo que fazia as coisas funcionarem, em sua grande curiosidade para compreender a hereditariedade de uma flor, digamos, o homem esqueceu o que poderia [também] aprender cheirando uma flor, olhando para ela, observando-a ser ela mesma.

Assim, examinou a "natureza morta." Muitas vezes ele teve que matar a vida a fim, pensou ele, de descobrir sua realidade.

Você não pode entender o que torna as coisas vivas quando precisa primeiro roubar-lhes a vida. E então, quando o homem aprendeu a categorizar, numerar e dissecar a natureza, perdeu sua qualidade de vida e já não se sentiu parte dela. Até certo ponto muito importante, ele negou sua herança, pois o espírito nasce na natureza e na alma, e, durante um tempo, reside na carne.

Os pensamentos do homem já não pareciam ter qualquer efeito sobre a natureza, porque em sua mente, ele se via separado dela. De uma forma ambígua, enquanto se concentrava nos aspectos exteriores da natureza, de um modo muito consciente, ele ainda acabou negando os poderes conscientes da própria mente. Ele tornou-se cego para a ligação entre seus pensamentos e seu ambiente e sua experiência física.

Quer fazer uma pausa?

("Não.")

A natureza tornou-se então uma adversária que ele precisava controlar. Contudo, basicamente ele sentia que estava à mercê da natureza, porque ao separar-se dela ele também se separou do uso de muitas de suas próprias habilidades.

Foi nesse ponto que a natureza da mente consciente tornou-se tão mal compreendida, e que os poderes não reconhecidos ou negados foram designados a porções inconscientes do eu por escolas de psicologia que se seguiram. (Com ênfase:) Funções muito naturais da mente consciente, portanto, foram designadas para o "sub-solo" e eliminadas do uso normal.

Agora pode fazer uma pausa.

(22h29. Jane estivera muito dissociada, com uma transmissão intensa e muitas vezes rápida. Ela balançou a cabeça quando saiu do transe. "Nossa, ele estava a todo vapor... Não tinha a menor idéia do que ele ia dizer, mas quando vi que havia todo um bloco de informações a ser transmitido antes de fazer um intervalo..."

(Reiniciamos da mesma forma ativa às 22h40.)
Voltemos ao ditado. Tenho um comentário a fazer.
("Está bem.")

Dê-nos um momento...Devido à ênfase exagerada dada ao pensamento consciente (mesmo desprovida de várias de suas características), está ocorrendo agora uma contra-reação na qual a consciência normal está sendo diminuída, figurativamente falando.

A emoção e a imaginação passaram a ser consideradas muito superiores. Os poderes depostos da consciência ainda estão sendo designados para o inconsciente, e um grande esforço está sendo feito para atingir estados de consciência que parecem normalmente inacessíveis. Com esta finalidade, utilizam-se drogas, estabelecem-se cultos e há métodos e manuais de treinamento em demasia. Ponto final. Contudo, nada há basicamente inacessível sobre tal "conhecimento ou experiência interior." Tudo pode ser muito consciente e utilizado para enriquecer a realidade que você conhece. A mente consciente não é um filho pródigo ou parente pobre do eu. Ela pode, muito livremente, focalizar a realidade interior quando você compreende que isso é possível. Você, repito, tem uma mente consciente e pode mudar o foco de sua própria consciência.

Por várias razões, muitas tiranias foram propagadas pelos homens entre eles mesmos. Uma das maiores, porém, é a idéia de que a mente consciente não tem qualquer contato com as fontes de seu próprio ser, que ela é divorciada da natureza e que o indivíduo está, portanto, à mercê de impulsos inconscientes sobre os quais não tem qualquer controle.

O homem sente-se, portanto, impotente. Se o propósito da civilização é permitir que o indivíduo viva em paz, com alegria, segurança e abundância, então essa idéia de nada lhe valeu.

(Pausa às 22b55.) Quando um homem ou uma mulher não sente qualquer ligação entre realidade e experiência pessoal e o mundo que o cerca, ele [ou ela] perde até mesmo o senso que o animal tem de pura competência e a sensação de pertencer. Suas crenças, repito, formam sua realidade, moldando-lhe a vida e todas as suas condições.

Todos os poderes de seu eu interior são ativadas por suas crenças conscientes. Vocês perderam o senso de responsabilidade por seus pensamentos conscientes, porque lhes ensinaram que não são eles que

formam sua vida. Foi-lhes dito que, independentemente de suas crenças, vocês são aterrorizados por um condicionamento inconsciente.

A sentença seguinte deve ser sublinhada: E, enquanto você mantiver essa crença consciente, irá vivenciá-la como realidade.

(Em todas estas páginas, a transmissão de Jane foi muito meditativa e vigorosa. Senti Seth encarando-me através dos olhos muito abertos dela.)

Algumas de suas crenças tiveram origem na infância, mas você não está à mercê delas a menos que acredite estar. Como sua imaginação segue suas crenças, você pode encontrar-se em um círculo vicioso no qual constantemente pinta quadros mentais e reforça aspectos "negativos" de sua vida.

Os eventos imaginativos geram emoções próprias, que automaticamente causam mudanças hormonais¹ em seu corpo ou afetam seu comportamento em relação a outras pessoas, ou ainda, fazem-no interpretar eventos sempre à luz de suas crenças. E assim, a experiência diária parecerá justificar aquilo em que você acredita cada vez mais.

A única maneira de escapar disso é tornar-se consciente de suas crenças, consciente de seus pensamentos conscientes e mudar suas crenças de modo a harmonizá-las com o tipo de realidade que você deseja vivenciar. A imaginação e as emoções se seguirão automaticamente a fim de reforçar as novas crenças.

Como mencionei (sessão 614, Capítulo Dois), o primeiro passo importante é perceber que suas crenças sobre a realidade são apenas isso — crenças sobre a realidade, e não necessariamente atributos da realidade. É preciso que haja uma distinção clara entre você e suas crenças. Você precisa compreender que suas crenças são materializadas fisicamente. O que acredita ser verdade em sua experiência, é verdade. Para mudar o efeito físico, você precisa mudar a crença original — tendo bastante consciência de que as materializações físicas das velhas crenças ainda podem perdurar.

Se compreender completamente o que estou dizendo, porém, suas novas crenças irão - e rapidamente — começar a aparecer em sua experiência. Mas

¹ Hormônios são as secreções formadas pelas glândulas sem duto evasivo do sistema endócrino - as supra-renais, a tireóide, o pâncreas etc. Esses compostos complexos são então levados pelos fluidos do

corpo para outros órgãos ou tecidos, onde produzem certos efeitos. Aqui, como sempre, Seth afirma que não estamos à mercê de tais processos involuntários.

SUA IMAGINAÇÃO E SUAS CRENÇAS

107

you não deve preocupar-se com seu surgimento, pois isso geraria um medo de que as novas idéias não se materializem, o que anularia seu propósito.

Mencionei (na sessão 619), um jogo no qual você abraça alegremente a idéia que deseja materializar e depois a imagina acontecendo em sua mente. Saiba que todos os eventos são mentais e psíquicos primeiro, e que irão acontecer em termos físicos; mas não fique se observando. Continue o jogo.

(23h10.) Você agora está fazendo a mesma coisa, constante e automaticamente, com as crenças que tem, e elas estão sendo traduzidas com igual constância e automatismo. Inicialmente, porém, é muito importante a separação entre o eu e as crenças.

Você não se deve forçar conscientemente. A imaginação e a emoção são seus grandes aliados. Sua orientação consciente irá trazê-las à atividade. Você pode ver por que é tão importante examinar todas as suas crenças a respeito de si mesmo e a natureza de sua realidade; e uma crença, se você permitir, irá levá-lo a outra.

Muito tem sido escrito dizendo que se houver um conflito entre a imaginação e a força de vontade, a imaginação vencerá. Ora, digo-lhe que se você examinar a si mesmo, descobrirá (mais profundamente e em voz mais alta) que a imaginação e a força de vontade **nunca** - sublinhado em negrito — entram em conflito. Suas crenças podem conflitar, mas sua imaginação sempre seguirá sua força de vontade e seus pensamentos e crenças conscientes.

Caso isso não seja aparente para você, é porque você ainda não examinou completamente suas crenças. Vamos usar um exemplo simples: Você está com excesso de peso. Já experimentou vários regimes, sem sucesso. Você diz a si mesmo que deseja perder peso e segue o que eu lhe indiquei até aqui. Você muda a crença e afirma: "Porque acredito estar com excesso de peso, eu estou; portanto, pensarei em mim mesmo com meu peso ideal."

Só que você continua comendo demais. Aos olhos de sua mente, você ainda se vê com excesso de peso, pensa em doces e guloseimas, e, em seus termos, "dá asas" à imaginação — e você pensa que a força de vontade é inútil e o pensamento consciente, impotente.

Mas finja que está ultrapassando este ponto. Em puro desespero, diz: "Está bem, examinarei minhas crenças mais profundamente!" Ora, este é

um caso hipotético, por isso pode encontrar nele inúmeras crenças. Pode, por exemplo, descobrir que acredita que não é digno e, assim, não deve ser atraente. Ou que saúde significa peso físico e que é perigoso ser magro.

Ou poderá descobrir que se sente — e acreditar que está — tão vulnerável que precisa do peso para que as pessoas pensem duas vezes antes de empurrá-lo para cá e para lá. Em todos esses casos, as idéias serão conscientes. Você as tem com frequência e sua imaginação e suas emoções estão associadas a elas e não em conflito com elas.

(Como Seth, Jane olhou para o relógio na estante de livros.)
Você quer fazer uma pausa ou prefere terminar a sessão?
("Vamos fazer um intervalo.")
Como quiser.

(23h26. Para mim, o transe muito profundo de Jane parecera um tanto impenetrável, sua transmissão abastecida por uma energia vigorosa. Ela confirmou que não fora incomodada por coisa alguma e acrescentou que Seth era realmente capaz de continuar até o amanhecer. Parecia que sim.

(Além disso, ela esperou que eu terminasse estas anotações para que Seth pudesse voltar. Ele estava pronto, com alguns dados pessoais para nós, disse ela, o que seria seguido por mais ditado para o livro, se pudéssemos continuar.

(Seth voltou às 23h35 com algumas informações que não são mencionadas aqui. Ele também transmitiu material que não foi registrado, durante uma troca mais livre entre nós dois. Transmiti tudo isso a Jane depois da sessão, enquanto ainda estava fresco em minha lembrança. As 23h52 Jane sentou-se em silêncio, ainda em transe, enquanto eu escrevia algumas linhas. Depois ela retomou o ditado do livro às 23h55.)

Você pode ser pobre. Seguindo minhas sugestões, pode tentar alterar a crença e dizer: "Minhas necessidades são atendidas e eu tenho grande abundância." Mas, ainda assim, pode descobrir que não consegue pagar suas contas.

Em sua imaginação, poderá ver a próxima conta chegando e você não conseguindo pagá-la. "Vou ter dinheiro suficiente," você diz. "Esta é minha nova crença." Mas como nada muda, você pensa: "Meus pensamentos conscientes nada

significam." Contudo, examinando suas crenças, você pode descobrir uma convicção profunda sobre sua própria mediocridade

Você poderá estar pensando: "Para início de conversa, eu não sou ninguém," ou "Os ricos ficam mais ricos, e os pobres ficam mais pobres," ou "O mundo está contra mim," ou, "O dinheiro é errado. As pessoas que o possuem não são espirituais." Você poderá descobrir, outra vez, uma das numerosas crenças que levam todas ao fato de que você não quer ter dinheiro ou tem medo dele. Em qualquer caso, sua imaginação e suas crenças andam de mãos dadas.

Você pode estar tentando lembrar-se de seus sonhos — outro exemplo. Pode fazer auto-sugestões adequadas todas as noites, apenas para acordar sem se lembrar deles. Você pode dizer: "Conscientemente eu quero me lembrar de meus sonhos, mas minhas sugestões não funcionam. Portanto, o que desejo em nível consciente pouco significa."

Se examinar suas crenças mais atentamente, descobrirá uma de muitas possíveis crenças, como por exemplo: "Tenho medo de me lembrar de meus sonhos," ou, "Meus sonhos são sempre desagradáveis," ou, "Tenho medo de saber sobre o que é que eu sonho," ou, "Quero lembrar-me de meus sonhos, mas eles podem dizer-me mais do que desejo saber!"

Neste caso, também, sua realidade dá colorido a suas crenças, e sua experiência é resultado direto de suas atitudes conscientes. Com atitudes como essas mencionadas, você coloca fechaduras em seu eu interior, adultera propositadamente sua experiência e reforça crenças nos aspectos negativos de seu ser.

Somente examinando essas suas idéias, pode você descobrir em que pé está consigo mesmo. Ora, não quero de modo algum salientar o negativo, por isso sugiro que você examine as áreas de sua vida com as quais está satisfeito e em que se saiu bem. Veja como reforçou pessoalmente essas crenças, tanto no campo emocional como no imaginativo, e trouxe-as para a realização física: Perceba como os resultados apareceram natural e automaticamente. Considere esses sentimentos de realização e compreenda que pode usar os mesmos métodos em outras áreas.

Fim do ditado.

("Está bem.")

E a menos que tenham alguma pergunta, este é o fim da sessão.

("Não, acho que não. É muito interessante.")

É sempre um prazer.

("Obrigado. Boa noite.")

(0h07. Quando Jane saiu lentamente do transe, anunciou o título do próximo capítulo, que será o quinto. Ela acabara de recebê-lo: "Suas Crenças Futuras e Presentes." "Mas acho que ainda falta alguma coisa para este capítulo," disse ela. Olhos fechados, afundou-se de novo na cadeira. Foi preciso um esforço extra para ela se levantar e ir para a cama.

(Uma nota acrescentada mais tarde: "Eu estava errada sobre o título do próximo capítulo," Jane escreveu em novembro, "mas sei que será um..." Entretanto, não apenas o final deste capítulo não estava tão próximo, como também Seth nunca usou a sugestão de Jane para o título do capítulo.)

SESSÃO 622, 18 DE OUTUBRO DE 1972
21H40, QUARTA-FEIRA

("E engraçado. Ainda estou esperando a sessão," disse Jane às 21h35. Nós já estávamos prontos havia 20 minutos. Realmente não esperava uma sessão naquela noite — mas será que minha crença estava influenciando a realidade? Ela tivera uma transmissão muito longa e intensa na última segunda-feira, e na terça-feira, uma aula de ESP na qual ela 'entrara e saíra do transe a noite toda,' como ela própria descreveu. Isso significava mais ou menos três horas; o sumari também fora incluído. A energia de Jane estava bem forte já há algum tempo.

(Então, às 21h38 ela disse: "Finalmente — sinto que Seth está por perto. Vamos ter uma sessão, afinal de contas...")

Boa noite —
("Boa noite, Seth.")
— e vamos começar com o ditado. (Suavemente.)

Você também comunica suas crenças a outros, naturalmente. Quando entram visitas em sua casa, elas não a vêem exatamente como você, porque também enxergam através da tela de crenças delas. Em seu próprio ambiente, porém, suas crenças pessoais geralmente predominam.

(Pausa.) Pessoas com idéias semelhantes reforçam mutuamente suas

1 Seth aqui está fazendo uma referência às famosas auto-sugestões do francês Emile Coué. Coué foi um pioneiro no estudo das sugestões e escreveu um livro sobre o assunto na década de 1920. As idéias foram bem recebidas na Europa na época, mas não neste país. Na verdade,

sua turnê de palestras nos Estados Unidos foi um fracasso devido à reação hostil da imprensa.

crenças. Você poderá enfrentar alguns mal-entendidos quando, de repente, decidir mudar sua realidade mudando suas crenças — de acordo com as circunstâncias, você poderá estar indo em uma direção completamente diferente da do grupo ao qual pertence. Os outros podem sentir necessidade de defender idéias em que todos vocês aceitavam normalmente antes. Em tais casos, suas crenças se fundiram. Cada pessoa tem suas próprias idéias sobre a realidade, por razões que parecem válidas. As necessidades são atendidas. Quando você muda suas crenças abruptamente, então no grupo você já não tem a mesma posição — já não está mais jogando aquele jogo.

No grupo, você pode de repente parar de atender a uma necessidade que atendia antes. Isso afeta tanto o comportamento íntimo como, digamos, as interações sociais.

(O interessante é que nos já havíamos iniciado a perceber o início dessas fricções, especialmente entre os membros da aula de ESP, ao trabalharem com as idéias deste livro. Outras pessoas que vemos regularmente relatam episódios semelhantes.)

Durante um tempo, então, você pode experimentar um sentimento de perda, ao mover-se de um grupo de crenças para outro. Entretanto, outras pessoas, compartilhando suas novas crenças, gravitarão na sua direção e você, na delas. Direi mais sobre isto mais tarde no livro, mas explica, por exemplo, por que uma pessoa que está fazendo regime e de repente fica determinada a perder peso pode encontrar uma resistência velada ou mesmo aberta por parte de familiares ou amigos; por que a pessoa que toma novas decisões pode ser afastada de seu círculo de amigos por eles a ridicularizarem; por que o alcoólatra que tenta não beber depara com pessoas que o tentam abertamente ou que usam táticas disfarçadas para levá-lo de volta ao vício.

Quando uma pessoa que estava doente começa a trilhar o caminho da recuperação mudando suas crenças, pode surpreender-se diante da atitude de aborrecimento de seus mais caros aliados, que tentam lembrar-lhe a "realidade" de seu terrível estado pelas mesmas razões.

Novo parágrafo: Como as crenças formam a realidade — a estrutura da experiência — qualquer mudança de crenças que altere essa estrutura, naturalmente inicia uma certa mudança. O status quo que serviu a um determinado propósito acabou, novos elementos são introduzidos, outro processo criativo se inicia. Como suas crenças particulares são compartilhadas por outros, como há

interação, qualquer mudança de direção de sua parte é sentida por eles, que reagem à sua própria maneira.

Vocês prepararam-se para usufruir da realidade da maneira mais satisfatória possível. Para isto, começaram, espero, a examinar suas crenças. Pode ser que desejem ver os outros mudarem também. Para que isto se dê, comecem vocês mesmos. Eu sugeri (na sessão 619) que imaginem um jogo no qual agem em conformidade com as novas crenças. Fazendo isto; imaginem que influenciam os outros através deste novo modo de ser.

(22h01.) Veja-os reagindo a você na nova forma. Isto é muito importante, porque, telepaticamente, você está enviando-lhes mensagens interiores. Está dizendo-lhes que está mudando as condições e comportamento de sua relação. Você está divulgando a alteração de sua posição.

Alguns irão entendê-lo nesse nível. Outros precisarão da velha estrutura e de alguém, se não for você, que desempenhe o papel que você desempenhava antes. Essas pessoas irão sair de sua experiência ou você precisará afastá-las.

Mais uma vez, se você pensa no dia-a-dia como um quadro tridimensional em constante movimento, pintado por você, perceberá que, à medida que suas crenças mudarem, também sua experiência mudará. Você precisa, porém, aceitar completamente a idéia de que suas crenças formam sua experiência. Descarte as crenças que não lhe estão trazendo os efeitos que deseja. Entrementes, estará muitas vezes na posição de dizer a si mesmo que algo é verdadeiro, diante de dados físicos que parecem totalmente contraditórios. Você poderá dizer: "Vivo em meio à abundância e estou livre de necessidades," enquanto seus olhos lhe dizem que a mesa está cheia de contas. Precisa compreender que foi você quem produziu aquela "evidência física" que ainda o confronta, e o fez por meio de suas crenças.

Assim, alterando sua crença, a evidência física pouco a pouco começará a "provar" sua nova crença tão firmemente quanto a antiga. É preciso trabalhar com suas próprias idéias. Embora haja categorias de crenças e razões gerais para elas, você precisa tornar-se pessoalmente consciente de suas próprias, pois nenhuma pessoa é totalmente igual a qualquer outra. As velhas crenças serviram um propósito e preencheram uma necessidade.

Como mencionado anteriormente, talvez você tenha acreditado que, em si mesma, a pobreza era mais espiritual que a abundância, ou que você era basicamente indigno e devia, portanto, punir-se sendo pobre. (Ver sessão 614, Capítulo Dois, por exemplo.)

Pode fazer uma pausa.

(22h15 - 22h30.)

De acordo com sua energia, poder e intensidade, você pode ajudar q mudar as crenças de muita gente, naturalmente.

Em sua vida diária física, geralmente está preocupado simplesmente em mudar suas crenças sobre si mesmo, e depois mudar as crenças de outras pessoas sobre você. Encontrará crenças conflitantes dentro de si e precisa conscientizar-se delas. Como exemplo, talvez acredite que deseja compreender a natureza de seu eu interior, ou pode dizer a si mesmo que deseja lembrar-se de seus sonhos, mas ao mesmo tempo ainda tem uma crença sobre a indignidade básica do eu, e muito medo de lembrar-se de seus sonhos por causa do que poderia encontrar neles.

Nesse caso, não adianta lamentar a situação e dizer: "Quero entender a mim mesmo, mas tenho medo de não gostar do que encontrar." É você que tem de mudar suas crenças. Precisa parar de acreditar que o eu interior é uma masmorra de emoções reprimidas. Ele contém algumas emoções reprimidas, mas também contém grande intuição, conhecimento, e a resposta a todas as suas perguntas.

Preste atenção à sua própria conversa ao falar com amigos, e à conversa deles. Veja como vocês reforçam as crenças uns dos outros. Veja como sua imaginação em geral segue as mesmas linhas. Tudo isso está muito claro, se você percebê-lo.

Quase todo mundo nesta sociedade conhece a velha sugestão: "Todos os dias, de todas as maneiras, estou ficando melhor."¹ Ora, essa é uma excelente sugestão, dada pelo eu consciente a outras porções de seu ser. Os resultados dessa sugestão, entretanto, também seguiriam suas crenças conscientes.

Antes, eu usei como exemplo de crença "Sou um pai/mãe responsável." (Ver sessão 618, Capítulo Três.) Se para você isto significa "Insisto para que meus filhos escovem os dentes, comam o suficiente e ajam adequadamente," então você irá interpretar a sugestão "de ficar cada vez melhor", sobre este ângulo.

Se a crença significa que seu amor pelos filhos é expresso melhor nesses termos, se sente que há algo embaraçoso em expressar afeição diretamente, então a sugestão de "ficar cada vez melhor" pode apenas reforçar essa crença.

Você pode tornar-se mais eficiente nesse sentido. É por isso que é vital você examinar suas crenças e compreender o que elas significam para você, pessoalmente. Se, usando esse exemplo, você de repente começar a compreender sua posição e começar a expressar seu amor a seus filhos diretamente, verá que eles ficarão muito surpresos: encantados, mas confusos. Pode levar um tempo para eles compreenderem suas reações, mas assim como a velha realidade tinha uma natureza coerente, também a tem a nova.

Você deve, portanto, compreender e examinar suas crenças, entender que elas formam sua experiência e, conscientemente, mudar as que não trazem os efeitos desejados. Nesse exame você perceberá muitas crenças excelentes que funcionam em sua vida. Determine-as, veja como elas eram seguidas por sua imaginação e suas emoções. Se possível, procure em seu próprio passado pontos em que lhe vieram novas idéias reconhecíveis e, de modo benéfico, mude sua experiência.

As idéias não apenas mudam constantemente o mundo, mas constroem- no constantemente.

Estamos chegando ao final do Capítulo Quatro. Darei um descanso aos dois, e retomaremos em nossa próxima sessão. Minhas mais calorosas saudações a ambos.

("Muito obrigado, Seth. " Terminamos às 22h54.)

SESSÃO 623, 25 DE OUTUBRO DE 1972

21H45, QUARTA-FEIRA

(Não houve sessão na última segunda-feira.

(Esta tarde, Jane começou a ter uma forte sensação de relaxamento, que durou até a noite. Também, enquanto estava descansando antes do jantar, recebeu as últimas palavras do título deste livro: A Natureza da Realidade Pessoal: Um livro de Seth. Ver notas ao final do Prefácio de Seth, que foi recebido na sessão 609, em 10 de abril de 1972.

(Jane disse que não queria adiar a sessão, embora se sentisse "tão bem" — com vontade apenas de relaxar. Enquanto falávamos sobre saúde em geral, perguntei por que seria que tantas pessoas em nossa sociedade usam óculos. Mencionei isto aqui porque o assunto surgiu inesperadamente na sessão.

(Pouco antes da 21h45, Jane me disse que eu poderia ter material avulso de Seth sobre a idéia dos óculos, ou em seu livro. Ambos os canais estavam abertos. Escolhi este livro, naturalmente. "É engraçado," disse Jane, "mas eu sei que o próximo capítulo [quinto] está aí. É sobre saúde e som, som interior e som exterior." Ela estava certa, mas no momento não conseguiu elaborar.

(A casa ficou temporariamente barulhenta. Um carpinteiro usava uma serra elétrica no andar de baixo, em intervalos freqüentes, consertando alguns dos danos causados pela enchente de junho passado. A voz de Seth, por meio de Jane, estava muito tranqüila, entretanto.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Vamos tratar da relação entre o eu interior, suas crenças conscientes e sua criação física mais íntima: sua imagem humana.

Fim do Capítulo Quatro.

Capítulo 5

A CONSTANTE CRIAÇÃO DO CORPO FÍSICO

Capítulo Cinco. (Pausa.) "A Constante Criação do Corpo Físico." Como mencionado (no Capítulo Quatro), a mente consciente é uma porção do eu interior; essa parte que emerge, por assim dizer, encontrando-se com a realidade física mais ou menos diretamente.

Vocês estão principalmente preocupados agora com a orientação física e a materialização corpórea da realidade interior. A mente consciente, portanto, mantém em fácil acesso as informações de que você precisa para um dia-a-dia eficaz. Não é necessário que você mantenha firmemente, em sua consciência, dados que não se aplicam diretamente ao que considera sua realidade física em um determinado "tempo".

(Pausa, uma de muitas.) Assim que houver necessidade desses dados — ajuda, informação ou conhecimento — eles surgirão imediatamente, a menos que suas próprias crenças conscientes formem uma barreira. O foco preciso e concentrado de sua mente consciente é muito necessário na vida física. É devido a esta qualidade altamente seletiva que você pode "sintonizar-se" com o âmbito particular de atividade que é físico.

À sua própria maneira, os animais também possuem esta consciência seletiva. Eles também focalizam sua atenção em direções muito específicas, percebendo, a partir de um vasto campo geral de percepção, estímulos que são "reconhecidos" e aceitos em uma forma organizada.

Ora, a mente consciente dos animais ligada a seu cérebro físico, torna possível esta seleção necessária. Sem ela, haveria um efeito "desfocado" que tornaria a sobrevivência física impossível; assim, certas porções do eu interior aparecem no primeiro plano do ser.

Nova sentença. Como na vida sua mente é conectada ao cérebro e ao

organismo físico, ela é automaticamente sintonizada com uma realidade corpórea e, naturalmente, ignora de certa forma alguns dados não-físicos que se encontram em qualquer campo de percepção. Muito simplesmente, o pensamento não permite a estes dados imateriais atingir os sentidos físicos. Eles [os dados] são então bloqueados.

Torno a dizer que isso é muito necessário. Há algumas informações e alguns dados que não se "aplicam" à realidade física. Alguns são percebidos por "entidades não-físicas" que os organizam em seu sistema de realidade, onde têm significado, mas não nos preocuparemos com eles ali.

Enquanto você for físico, estará sempre concentrado em certos dados, com a exclusão de outros. Em outros tipos de realidade, entretanto, você pode ignorar completamente o sistema físico, focalizando os sistemas de existência que agora não são reconhecidos dentro do seu próprio.

Em sua vida atual, a mente consciente avalia a realidade física e tem atrás de si, à sua disposição, toda energia, poder e habilidade do eu interior. Qualquer informação que necessitar estará disponível. Seu trabalho é avaliar essa realidade eficazmente, usando o foco mencionado anteriormente. (Ver Capítulo Dois.)

Devido a seu caráter, a consciência, ou a mente consciente, não pode ser mergulhada em um excesso de detalhes ou de informações. O eu interior envia-lhe apenas as informações que ela pede ou sente que são necessárias. Em grande escala, então, as crenças conscientes agem como grandes liberadoras desses dados interiores, ou como inibidoras deles. Você está me acompanhando?

("Sim." Seth fez a pergunta por causa de prolongadas marteladas vindas do apartamento abaixo do nosso. 22h16.)

A mente consciente está, ela própria, desenvolvendo-se e expandindo-se. Ela não é um objeto. Ela aprende por meio de experiências e dos efeitos de seu comportamento. O eu interior produz os resultados desejados pela mente consciente.

Ele não deixa a mente consciente com pontas soltas nem o isola das fontes de seu próprio ser. Como a mente consciente é parte do eu interior, obviamente é feita da mesma energia, cheia da mesma vitalidade e revitalizada pelas fontes profundas da criatividade, das quais todos os seres emergem.

Você precisa entender que ela não é separada do eu interior. O eu

interior mantém vivo o corpo físico, mesmo enquanto o forma. A tradução miraculosa constante do espírito em carne é executada com energia inexaurível pelas porções interiores do ser, mas em todos os casos, o eu interior procura a mente consciente para sua avaliação das condições e da realidade do corpo, formando a imagem em harmonia com as crenças da mente consciente.

Assim — mais uma vez — você forma a realidade por intermédio de suas crenças, e sua produção mais íntima é seu corpo físico. Suas crenças sobre ele alimentam constantemente dados interiores. Você organiza, em nível inconsciente, os átomos e moléculas que compõem suas células, para formar seu corpo. O projeto, contudo, é feito por suas crenças conscientes. Para mudar seu corpo, você muda suas crenças, mesmo em face de dados físicos ou evidências conflitantes.

Cada um tem um corpo e uma consciência. Vocês podem treinar estas idéias, aplicando-as a seu corpo. Por enquanto, estamos levando em consideração o fato de que, falando de maneira geral, você não vai se tornar um metro e meio mais alto fisicamente, se for um adulto já desenvolvido, porque existem certas leis físicas com as quais você precisa contender. Trataremos mais deste assunto em outra ocasião.

Nesse contexto, você pode até parecer mais alto, afetando outros como se o fosse — que é o que na verdade deseja. Mas exceto algumas condições que serão mencionadas mais tarde, você pode tornar-se saudável se estiver doente, magro se estiver com excesso de peso, ganhar peso, se preferir, ou alterar sua imagem física profundamente pelo uso de suas idéias e crenças.

Elas formam a planta pela qual você faz seu corpo, saiba ou não disso. Seu corpo é uma criação artística, formada e constantemente mantida em níveis inconscientes, mas bem em sintonia com suas crenças sobre o quê e quem você é.

Pode fazer uma pausa.
(22h37 - 22h55.)

Ditado: Constantemente você faz sugestões a si mesmo sobre seu corpo, sua saúde ou falta de saúde. Você pensa sobre seu corpo com frequência e envia uma barreira de crenças e instruções ao eu interior, que afetam sua imagem física.

Como mencionei antes, seus pensamentos têm uma realidade vital muito

definida. Crenças são pensamentos reforçados pela imaginação e pela emoção a respeito da natureza de sua realidade.

Ora, os pensamentos em geral possuem uma realidade eletromagnética, mas saiba você ou não, eles também têm um valor sonoro (ressonância) interior.

Você sabe a importância do som exterior. É usado como método de comunicação, mas é também um produto derivado de muitos outros eventos, e afeta a atmosfera física. Ora, o mesmo acontece com o que chama de som interior, o som de seus pensamentos dentro de sua própria cabeça. Não estou falando aqui de ruídos do corpo, embora vocês também os ignorem.

Os sons interiores têm um efeito ainda maior sobre seu corpo do que os exteriores. Eles afetam os átomos e as moléculas que compõem suas células. Em muitos aspectos, vale dizer que você exprime seu corpo, mas com uma linguagem interior.

O mesmo tipo de som construiu as Pirâmides, e não foi som que você pudesse ouvir com seus ouvidos físicos. Esses sons internos formam seus ossos e sua carne. O som existe em conexão com as palavras mentais que você usa ao pensar.

(Pausa às 23h05. Podemos observar aqui, que Seth dedicou um grupo de sessões em novembro, dezembro e janeiro passados a alguns dos significados e usos do som interno e externo. O material era novo para nós e incluía informações sobre o uso, por parte dos egípcios, de sons "inaudíveis" para ajudar a construir as Pirâmides; de acordo com Seth, os romanos também empregaram tais sons para construir a enorme, verdadeiramente impressionante cidade de Heliópolis em Baalbek, onde agora fica o Líbano, no Oriente Médio. Veja a continuação destas notas ao final da sessão.)

Não importa em que língua você se dirija a si mesmo, por exemplo. O som é formado por sua intenção, e a mesma intenção - estou dizendo isto de modo bem simples - terá o mesmo efeito sonoro sobre o corpo, independentemente das palavras usadas.

(Como Seth, Jane fez uma pausa durante sua transmissão. Evidentemente, ela mudou de idéia sobre o que dizer e como dizê-lo.)

Mas geralmente você pensa em sua própria língua, e assim, em termos bem práticos, as palavras e a intenção se fundem. Para todos os propósitos práticos, portanto, os dois são um. Quando você diz: "Estou cansado,"

mentalmente não está apenas enviando mensagens silenciosas a si mesmo digo mensagens em vez de mensagem, porque a afirmação geral é dividida; muitas porções do corpo precisam ser afetadas para você se sentir cansado mas além disso, o valor do som interior das mensagens afeta automaticamente o corpo exatamente dessa forma.

O que você deve fazer, então, caso sinta-se cansado? Esta é sua avaliação consciente da realidade de seu corpo em um determinado momento. Você quer mudá-la a fim de não reforçá-la. Em vez disso, você diz mentalmente que o corpo pode agora começar a descansar e renovar-se. Você toma o julgamento inicial como uma coisa normal sem reafirmá-lo, e, em vez disso, sugere que ocorra uma cura (*positivamente*).

Você pode, se as condições o permitirem, descansar fisicamente, deitando-se ou fazendo quaisquer ajustes que pareçam apropriados. Se não for possível, então várias sugestões — de que o corpo pode revitalizar-se — lhe trarão benefícios. Dizer a si mesmo repetidamente que está cansado, porém, irá reforçar essa condição.

O valor do som interior da sugestão contrária automaticamente começa a revigorar-lhe o corpo. Está na moda agora pensar em poluição sonora, mas o mesmo tipo de circunstâncias ocorre com o som interior, particularmente quando seus pensamentos interiores se contradizem, são confusos e fortuitos.

(23h23.) Instruções diferentes e muito conflitantes são então dadas ao corpo. Como deve saber, o ambiente interno do corpo muda constantemente, e é você que o muda. A mudança é muito necessária e, por via de regra, o equilíbrio geral do corpo é mantido. Entretanto, as sugestões que você faz muitas vezes não são claras nem vantajosas, e suas crenças determinam em grande parte o tipo de informações que você envia a esse ambiente.

O eu interior sempre tenta manter o equilíbrio e a saúde do corpo, mas muitas vezes suas próprias crenças o impedem de vir em seu auxílio com até metade da energia que lhe está disponível. Em geral, somente quando você está em terríveis dificuldades é que abre as portas para esta grande energia, quando está muito claro que suas crenças e seu comportamento prévios não funcionaram.

Você tem à sua disposição os meios para garantir sua saúde. Meu amigo Joseph (como Seth me chama) levantou um ponto a respeito disto antes de nossa sessão. Ele queria saber por que tanta gente neste país usava óculos.

Queria saber se as pessoas que não conheciam óculos e que de repente eram introduzidas a eles desenvolviam a necessidade de usá-los; e a resposta é sim.

Muitas pessoas recebem óculos para corrigir uma dificuldade visual quando ainda jovens. Em muitos casos, os olhos se corrigiriam sozinhos. Os óculos podem impedir essa autocorreção, fornecendo uma muleta que enfraquece ainda mais os músculos dos olhos, por exemplo, cristalizando o problema. Quando você acredita que apenas óculos corrigirão sua visão enfraquecida, então os óculos o farão.

Em vez disso, você precisa descobrir a razão da crença que está por trás do mau funcionamento ou não funcionamento físico, e se isso for feito, a visão automaticamente melhorará. Agora, para a maioria das pessoas, é mais fácil arranjar óculos.

Terminamos o ditado.
("Está bem.")

Vamos falar sobre a profissão médica, e é tarde demais para isso... Agora, Ruburt deve aproveitar as sessões de relaxamento, quando elas ocorrem, tentando capturar seu estado mental então em momentos normais. Desejo- lhes uma boa noite.

("Boa noite, Seth. Muito obrigado.")

Diga-lhe que minha energia sempre esteve à disposição dele. Ele pode usá-la livre e plenamente. Isso não negará nem bloqueará minha existência. Ela está disponível a qualquer momento, e também é dele por direito, e minha por direito. Pertence a todos os seres por direito. Simplesmente é manifestada de muitas formas em vários momentos. E boa noite.

("Boa noite.")

(Final às 23h37. Jane ainda se sentia mais ou menos descontraída - "bamba". Ela riu: "Não fiz absolutamente nada desde as 3 horas da tarde, a não ser jantar e participar da sessão. E neste momento sinto-me muito bem.")

(Achamos que o relaxamento segue naturalmente o fluxo de sua prolongada e intensa atividade psíquica. Ela não teve sessão segunda-feira à noite, por exemplo,

nem Seth apareceu na aula de ESP na noite passada — e ela já cancelou sua aula de composição literária de quinta-feira à tarde.

(Acrescentando à anotação das 23h05 sobre som: As sessões de 1971-72 mencionadas ali também continham muita coisa sobre os significados internos do som e o desenvolvimento e uso de sumari por parte de Jane — e, mais uma vez, reporto-me à Introdução dela. Como Seth nos disse: "O sumari bloqueia eficazmente a tradução automática de experiências interiores em estereótipos verbais cotidianos." Um de seus serviços será ensinar a Jane como libertar-se de suas cognições interiores o suficiente para poder traduzir os manuscritos do Orador sem distorcê-los fora de toda proporção.

(Como com o sumari, esperamos que referências aos Oradores sejam incluídas neste livro de vez em quando. Em termos de reencarnação, os Oradores estão ensinando personalidades que atravessam os séculos. Seth comentou no Capítulo Vinte de Seth Speaks: "Os Oradores, mais do que a maioria, são profundamente ativos em todos os aspectos da existência, sejam físicos ou não-físicos, despertos ou adormecidos, entre vidas ou em outros níveis de realidade..."

(Ironicamente, vários dos "manuscritos" muito antigos do Orador são completamente verbais. Eles não foram escritos por causa das crenças da época.)

SESSÃO 624, 30 DE OUTUBRO DE 1972

21H45, SEGUNDA-FEIRA

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Continuaremos o ditado.

Para ter saúde, você precisa acreditar na saúde. " O bom médico é um transformador de crenças ". Ele substituirá a idéia de doença por uma de saúde. Sejam quais forem os métodos ou remédios que use, não serão eficazes a menos que ocorra uma mudança de crença.

Infelizmente, quando o homem se tornou um rotulador, também fez mapas, por assim dizer, de grande complexidade, categorizando várias doenças com grande eficiência. Ele estuda os tecidos mortos para descobrir a natureza da doença que provocou a morte desses mesmos tecidos. Os médicos começaram a pensar nos homens como portadores de doença e doenças — o que, em certos termos, eles [os médicos] mesmos criaram por meio de alguns novos procedimentos médicos.

Os velhos curandeiros geralmente tratavam muito mais diretamente com o próprio paciente, e compreendiam a natureza de crenças e a

importância primordial da sugestão. Muitas de suas técnicas foram adotadas devido a seu valor psicológico, no qual o paciente sofria, muito eficazmente, uma "lavagem cerebral" para livrar-se das crenças que ele tinha a respeito de si mesmo e da própria doença.

A presente profissão médica infelizmente é prejudicada por suas próprias crenças. Com frequência, ela atua como uma estrutura na qual a má saúde e a doença não apenas são aceitas como normais, mas os conceitos que lhes servem de base, fortalecidos. Aqui você torna a ter, como na psicanálise, um arranjo tipo "esconde-esconde", no qual tanto o médico como o paciente tomam parte. (Ver sessão 616, Capítulo Dois.)

Naturalmente, ambos acreditam que precisam um do outro. Por trás disso está o padrão psíquico de crenças no qual o paciente muitas vezes cede ao médico os poderes de conhecimento e sabedoria que suas crenças lhe ensinaram que ele não tem. Sabendo que não é assim, o paciente ainda deseja considerar o médico onipotente.

O médico muitas vezes projeta no paciente seus próprios sentimentos de impotência diante do inimigo que ele combate. As interações continuam, com o paciente tentando agradar ao médico, na melhor das hipóteses simplesmente mudando de um grupo de sintomas para outro. Com muita frequência, o médico compartilha a crença inabalável do paciente na má saúde e na doença.

Não apenas isso, mas a profissão médica geralmente fornece projetos de doenças, e o paciente, também muito frequentemente, experimenta-os para ver se lhe servem. Isso não significa que a profissão médica nunca ajude nem beneficie os pacientes, mas dentro do sistema de valores no qual ela atua, grande parte de sua influência positiva é negada.

Por serem tidas em tão grande apreço, as sugestões dadas por médicos recebem particular atenção. A condição emocional do paciente é tal que ele aceita prontamente as declarações feitas sob essas circunstâncias, menos criteriosamente do que o faria comumente.

Dar nome à "doenças" e rotulá-las é um costume pernicioso que, em grande parte, nega a mobilidade inata e a qualidade sempre cambiante da psique expressa na carne. Dizem-lhe que você tem "algo". Saindo do nada, "isso" atacou-o e atacou seus órgãos mais íntimos, talvez. Geralmente lhe dizem que suas emoções ou

crenças ou sistema de valores nada têm a ver com as tristes circunstâncias que o acometem.

(22h08.) O paciente, portanto, em geral se sente relativamente impotente e à mercê de qualquer vírus extraviado que possa atravessar-lhe o caminho. A verdade é que você escolhe até mesmo o tipo de doença que vai ter, de acordo com a natureza de suas crenças. Você é imune a doenças enquanto acredita que é.

Estas afirmações são muito práticas. Seu corpo tem uma consciência corporal geral cheia de energia e vitalidade. Ela automaticamente corrige qualquer desequilíbrio, mas suas crenças conscientes também afetam esta consciência corporal. Seus músculos acreditam no que você lhes diz sobre eles mesmos, assim como todas as outras partes de seu corpo físico.

Enquanto acreditar que apenas médicos podem curá-lo, é melhor procurá-los, porque na estrutura de suas crenças eles são as únicas pessoas que podem ajudá-lo. A estrutura, porém, é em si mesma limitadora, e embora você possa ser curado de uma dificuldade, apenas irá substituí-la por outra enquanto suas crenças o fizerem ter problemas físicos.

Ora, o mesmo se aplica ao que é freqüentemente chamado de cura espiritual. Se pelo uso concentrado de energia psíquica seu corpo for curado dessa forma, você também simplesmente estará trocando uns sintomas por outros, a menos que mude suas crenças iniciais. Ora, às vezes, um curador ou um médico que seja eficaz no trabalho de cura, poderá mostrar-lhe, por conclusão lógica, que a energia da cura sempre esteve dentro de você, e tal compreensão pode ser suficiente para você mudar totalmente suas crenças sobre saúde.

Nesse caso, você compreenderá que seu problema anterior de saúde era causado por sua crença. Se tiver qualquer problema físico, concentre-se nas porções saudáveis de seu corpo e nas funções que não estão comprometidas. Nas áreas saudáveis, suas crenças estão trabalhando para você.

Como mencionei (na última sessão), os sons internos são extremamente importantes. Todos os átomos e todas as moléculas que compõem seu corpo têm sua própria realidade em valores sonoros que você não ouve fisicamente. Cada órgão de seu corpo, portanto, também tem seu valor sonoro único. Quando algo está errado, os sons interiores são discordantes.

Os sons desarmônicos tornaram-se parte daquela porção do corpo, como resultado do som interior de suas próprias crenças-pensamento. Por isso é vital você não reforçar esses sons, repetindo as mesmas sugestões negativas para si mesmo. Sugestões verbais são traduzidas em som interior, que passa

por seu corpo mais ou menos da mesma forma que o fazem alguns tipos de luz.

Pode fazer uma pausa.
(22h25- 22h35.)

Enquanto vocês forem criaturas físicas, suas percepções precisam ser orientadas muito fisicamente. Mesmo seus corpos existem em termos diferentes do que vocês geralmente supõem.

Vocês os percebem como objetos, com volume, compostos de ossos e carne. Eles também têm "estruturas" de som, luz e propriedades eletromagnéticas que vocês não percebem. Elas são todas ligadas à imagem física que vocês conhecem. Qualquer deficiência física se mostrará inicialmente nessas outras "estruturas."

O som, a luz e os padrões eletromagnéticos dão força e vitalidade à forma física que você reconhece. Eles são mais móveis do que o corpo físico, e até mais suscetíveis aos padrões cambiantes de seus próprios pensamentos e emoções.

Eu lhe disse que pensamentos são traduzidos neste som interior, mas pensamentos também sempre tentam materializar-se. Assim, eles são imagens incipientes, são coletores de energia. Constroem sua própria forma embrionária até que ela seja, de uma forma ou de outra, fisicamente traduzida.

As imagens mentais, portanto, são extremamente poderosas, combinando o som interior e seus efeitos com uma imagem mental clara que buscará a forma física. Sua imaginação acrescenta poder motivador e propulsor a tais imagens, e assim, você irá descobrir que muitas de suas crenças são abrigadas por você de um modo visual interior. Elas são ligadas a imagens mentais.

Uma dessas imagens pode representar uma crença em particular, ou várias. Ao fazer uma lista de suas crenças, descobrirá algumas dessas imagens aparecendo em sua mente. Olhe para elas como se olhasse para um quadro que você pintou. Se não gostar do que vê, muito conscientemente mude o quadro em sua mente.

Essas imagens são interiores; contudo, como fazem parte de suas crenças, você também as verá exteriorizadas em sua experiência.

(22h48.) Quero dar um exemplo simples. Seu dedo do pé está doendo. De vez em quando você o vê claramente em sua mente. Talvez olhe para o dedo com mais frequência do que seria normal, e talvez até procure, na multidão, pessoas que tenham dificuldade para andar. Essas pessoas normalmente lhe passariam despercebidas, mas, de repente, o mundo parece estar construído sobre dedos doloridos.

Estamos tentando provar um ponto a respeito de uma crença já tornada física. Mas se você continuar nessa concentração, o dedo não irá sarar ou ficará ainda pior. Por trás disto, naturalmente, estaria a crença que causou a dificuldade; mas uma vez que você tenha começado uma série de sintomas, precisará ter cuidado para não iniciar um novo campo de realidade a partir daí. Quando faz isso, acrescenta imagens tanto externas como internas que reforçam a condição.

Há luz, portanto, que você não vê com os olhos físicos, como há sons que você não ouve com seus ouvidos. Eles se combinam para formar mentalmente a imagem física que você conhece, portanto precisa trabalhar de dentro para fora. Suas crenças são sua palheta, tornando a usar a analogia da pintura.

Seus pensamentos fornecem o esboço geral da realidade que você experimenta fisicamente. Suas emoções preenchem os moldes com luz. Sua imaginação une todos eles.

O som de seus pensamentos interiores é o meio que você realmente usa. Isto é muito mais do que uma analogia, porém, pois, em termos simples, explica muito claramente a maneira pela qual suas crenças formam sua realidade. Em momentos de silêncio, a palavra "O-O-O-O-O-M-M-M- M-M" pronunciada devagar, mentalmente ou em voz alta, ajudará a harmonizar sua condição física geral. Os sons contêm em si um ímpeto rumo à energia e ao bem-estar, como explicarei brevemente.

Agora —vou encerrar o trabalho desta noite. Prosseguirei, contudo, em nossa próxima sessão. Se tiverem alguma pergunta, responderei na sessão.

("Não...")

Então, desejo-lhes uma boa noite.

("O mesmo para você, Seth.

"(Mais alto:) Minhas mais calorosas saudações a ambos.

("Obrigado. Boa noite. "Finalizamos às 23h05. Jane lembrava-se de partes do material que transmitira desde o último intervalo.)

SESSÃO 625, I.º DE NOVENBRO DE 1972,

21H03, QUARTA-FEIRA

(A transmissão de Jane foi lenta e tranqüila quando a sessão começou.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: O corpo reage não tanto ao som físico como aos sons interiores nos quais se traduzem os sons físicos. Como mencionei (nas últimas duas sessões), ele também reage a sons que não têm "contrapartes" físicas.

Há certas propriedades dentro da estrutura dos cromossomos que precisam ser ativadas por valores internos sonoros específicos. Se esta ativação não ocorre, os "atributos" latentes nos cromossomos permanecem latentes.

Há cadeias de influência que, na verdade, são compostas de valores internos de sons que tecem, por assim dizer, os entrelaçamentos complicados tanto dos genes como dos cromossomos.

Estou dizendo isto lentamente para explicar da maneira mais simples possível.

("Sim." Ver a definição de genes e de cromossomos na sessão 610, Capítulo Um.)

Esses valores sonoros são literalmente entrelaçados segundo um padrão eletromagnético. Os sons se entrelaçam (gesticulando) e ajudam a formar esse padrão. A atividade das células dentro do corpo também causa o que podemos chamar de explosões minúsculas de som interior. (Longa pausa.) Os padrões eletromagnéticos e interiores do som são impingidos por certos tipos de luz. Juntos, eles todos formam o protótipo sobre o qual, e do qual, é formado o corpo físico.

Quando você cria uma imagem mental, ela é composta das mesmas propriedades que acabo de mencionar. Uma imagem mental, portanto, também tem um padrão de som interno com propriedades eletromagnéticas imbuídas de certos valores de luz. Em certo sentido — muito real, aliás — a imagem mental é matéria incipiente; e qualquer estrutura assim composta, combinando os valores eletromagnéticos do som e da luz, automaticamente tentará reproduzir-se em existência física ou

materialização. (Longa pausa.) Há, portanto, uma conexão definida com a natureza de tais imagens e a

maneira na qual seu próprio corpo é composto.

(Pausa às 21h25.) Elétrons, átomos e moléculas¹, todos têm seus valores interiores de som e luz independentes. Quando mensagens saltam de suas extremidades nervosas,² produzem-se sons definidos. É muito difícil explicar isto, mas há luz "invisível" e sons inaudíveis que afetam seu corpo e ajudam a formar padrões em volta dos quais ele emerge constantemente.

É óbvio que o corpo é constantemente criado durante o tempo de sua vida atual (usando seus termos). Ele não é um mecanismo criado, que depois deve arranjar-se sozinho. Contrariamente ao que afirmam muitas escolas de pensamento, você não recebeu uma certa quantidade de "força vital," ao nascer, que vai usando no decorrer da vida.

(21h28.) Os átomos e moléculas que existem em você estão literalmente morrendo e sendo totalmente substituídos o tempo todo. Você está sendo criado fisicamente a cada instante. Ponto final. O corpo reage a sons externos e a estímulos que lhe são levados pelos sentidos físicos. Esses padrões de reação podem ser claramente demonstrados. Eles são tudo o que se pode observar presentemente, porém, de interações muito maiores que também ocorrem.

Os átomos e as moléculas que compõem suas células e sua carne, por exemplo, não reagem aos sons físicos que você ouve, nem aos padrões de luz que seus olhos físicos percebem. Em momentos de perigo, todo o seu corpo precisa ser capaz de mover-se rapidamente. O sistema hormonal precisa reagir com grande rapidez, às vezes mudando completamente o equilíbrio do momento anterior. Os músculos devem ficar imediatamente alertas, e todo o corpo, suficientemente flexível para reagir como um todo. Isso inclui cada órgão e a mais ínfima porção.

Assim, você está no meio da rua e de repente se vê prestes a ser atropelado por um carro. Aparentemente, ele surgiu do nada. As células que compõem seus intestinos, seu coração, seus músculos, obviamente não vêem o carro como "você" o vê. Entretanto, todo o sistema deve ser instantaneamente

¹ Há uma progressão constante na complexidade que envolve os três. Os elétrons são partículas negativamente carregadas que circundam um núcleo sobre o qual há um número igual de cargas positivas; juntas, elas formam um átomo; grupos de átomos combinam-se para formar moléculas.

² Seth nos diz no Capítulo Dezenove de Seth Speaks: "Estruturas moleculares enviam

suas próprias mensagens e, a menos que você esteja sintonizado para percebê-las, elas podem ser interpretadas como barulho sem sentido."

ativado, e os dados que "você" percebe devem ser traduzidos em termos que irão energizar cada porção de seu corpo.

Isso é feito traduzindo-se estímulos externos em estímulos internos, mas os portadores físicos dos dados são tudo o que os cientistas ou médicos conseguiram acompanhar até agora. As interações maiores não foram percebidas, e a verdadeira história da decodificação de tais mensagens (muito mais alto, abruptamente) não foi compreendida — e faça sua pausa.

(9h40.) O transe de Jane tornou-se muito profundo, mas, tipicamente, ela logo saiu dele. "Nossa! Ele está com tudo esta noite," exclamou ela. "Ele me deu uma folga agora porque vai entrar em outra coisa, e não quer interrompê-la. Não posso dizer o que é, mas faço uma idéia...Acho que Seth deseja que eu tenha um vocabulário melhor para as coisas do corpo."

(Reiniciamos da mesma forma às 21h57.)

(Pausa.) Os nervos também são compostos do mesmo tipo de estruturas internas mencionadas anteriormente (neste capítulo), ao redor das quais ou das quais se formam os nervos físicos. No sistema nervoso as mensagens exteriores são decodificadas e traduzidas em dados interiores. Isto é, são decodificados em termos do som, da luz e dos padrões eletromagnéticos internos tratados anteriormente.

Eles então se transformam em informações utilizáveis, mesmo em termos de átomos e moléculas que compõem as células. O lapso físico que ocorre entre uma mensagem que chega (pausa, franzindo a testa) e seu destino não ocorre nesses outros níveis. A "mensagem interior" chega a seu destino na frente da mensagem física.

Quando o organismo responde, os padrões interiores já reagiram, e isso deve preceder, e sempre precede, qualquer resposta física a estímulos. O padrão corporal invisível, portanto, composto desta luz, deste som e das propriedades interiores, reage primeiro e, na verdade, inicia a resposta física posterior.

(Vagarosamente:) Sempre existe esta transmissão de estímulos externos. O lapso percebido pelos cientistas é, naturalmente, o físico (debruçando-se para frente, mão nos olhos fechados), causado pelo "tempo" que a mensagem leva para chegar às extremidades nervosas.¹ A transposição interna, entretanto, é instantânea.

Agora volte sua mente para a situação do quase acidente. Esse evento

com o carro, seu motorista e sua própria posição precária, existe como outra estrutura ao lado daquela que você vê fisicamente. Ele também - o evento — existe nos termos mencionados antes, em uma realidade composta de luz invisível, som inaudível e padrões eletromagnéticos.

Conscientemente, você reage aos dados físicos: o barulho, talvez o barulho dos pneus, o choque visual de ver o carro tão próximo, mas toda a realidade interna daquela cena ou evento é instantaneamente "reconhecida" pelo que chamo de seus sentidos interiores. (Ver nota ao final da sessão.) Eles respondem aos padrões internos sobre os quais já falei. Os dados físicos são levados através dos nervos com os lapsos de tempo necessários que precisam ocorrer. Esta velocidade se encontra no limite do espectro temporal de percepção.

Como vocês são criaturas de carne e sangue, os aspectos interiores da percepção precisam ter suas contrapartes físicas. Uma percepção material e uma resposta corporal seriam impossíveis, porém, se não fosse por esta rede interna.

Antes, entretanto, de ver qualquer coisa fisicamente, você o faz através desses caminhos internos. A percepção interna ativa a externa. Quando você experiencia movimentos ou atividades, eventos ou fenômenos físicos, está se tornando consciente da ponta de uma longa "série" de compreensões interiores. Estou dizendo que todos os eventos externos, incluindo seu próprio corpo com suas entranhas, todos os objetos, todas as materializações físicas, são as estruturas exteriores de estruturas interiores compostas de som interior e luz invisível, entrelaçados em padrões eletromagnéticos.

(22h28.) Sob as percepções temporais, então, todo objeto e todo evento existem nesses termos, em padrões que interagem uns com os outros. Em um nível físico, você parece estar separado de tudo o que não é você mesmo. Isso não é verdade, mas em sua existência diária parece ser, e assim você aceita essa suposição sem pensar.

(Pausa.) No nível interior sobre o qual estive falando, todos os acontecimentos e objetos são conectados. Qualquer movimento ou mudança em um, afeta os outros. Você reagirá fisicamente e reconhecerá algumas dessas alterações, como no exemplo do quase acidente. Mas esteja você ou não consciente dessa atividade, ela muda o ambiente interno de seu corpo através desses caminhos internos.

Seus próprios pensamentos e crenças, tendo o mesmo tipo de realidade

interior, também transformam os ambientes internos de outros. O quase acidente mencionado foi um evento físico, mas, inicialmente, foi mental. Ele existiu nessa realidade não-temporal, mesmo antes de ser fisicamente materializado, percebido, e de haver provocado uma reação.

Ele foi impulsionado da realidade interior para a realidade exterior por meio de crença, emoção e imaginação. Como você não pode vê-las, poderá parecer-lhe que essas qualidades não são tão reais como, digamos, um objeto. Fisicamente você pode apenas ver os resultados de uma emoção, por exemplo. Não pode segurá-la nas mãos, como se fosse uma pedra.

As idéias representam sua intenção psíquica. Elas geram emoção e imaginação que, por sua vez, ativam os padrões interiores. Elas são a força motriz da ação (pausa), o meio pelo qual todos os eventos internos são exteriorizados. Elas são energia formada e dirigida, formulações de padrões de realidade internos e externos. Fazem parte da força criativa da qual brotam todas as realidades. Novamente, enfrentamos dificuldades na explicação, simplesmente porque há poucos equivalentes verbais para o que estou tentando dizer.

(Deliberadamente.) A imaginação e as emoções são as formas mais concentradas de energia que vocês possuem como criaturas físicas. Qualquer emoção forte carrega em si muito mais energia do que, digamos, a energia necessária para enviar um foguete à lua.

(Com muita ênfase:) As emoções, em vez de impulsionarem um foguete físico, por exemplo, enviam pensamentos, a partir desta realidade interior, que atravessam barreiras entre o não-físico e o físico, rumo ao mundo "objetivo" — um feito nada pequeno e que é constantemente repetido.

Pode fazer uma pausa.

(22h47. "Desta vez, fiquei mesmo fora, de verdade," disse Jane. "A casa poderia ter caído, acho... Tive de novo aquilo que me faz entrar tão profundamente que me torno parte disso — a sensação de estar nas entranhas das coisas.

("É um tipo estranho de foco interior. Há um tipo de sensação triunfal de realização quando isso acontece, como se você estivesse puxando material para fora da natureza secreta das coisas. Não sei dizer aonde você vai ou o que você

faz. Depois de todo esse tempo, ainda me maravilho que [este livro] saia pronto," ela disse. "Em geral não quero ninguém mais por perto nestes momentos. Você

elimina tudo o mais — outras pessoas naturalmente iriam perturbar... "

(Seth disse algo sobre este último pensamento, não muito tempo atrás. As seguintes citações são extraídas de algum material que foi cancelado: "Falando de um modo geral, é melhor que o ditado do livro seja feito quando você está sozinho ou com aqueles que conhece bem e que o deixam à vontade, simplesmente porque haverá menos distrações psíquicas e será mais fácil para Ruburt focalizar um canal com clareza.

("As necessidades e desejos dos outros naturalmente se interpõem," Seth continuou, "e alguma energia precisa ser usada para neutralizá-los. Quanto mais interessadas e entusiasmadas [as testemunhas], naturalmente, mais se manifestam suas próprias indagações. É difícil para Ruburt bloquear essas distrações psíquicas adicionais... Com estranhos, as sessões são geralmente pessoais, entretanto, porque suas reações iniciais são tão vibrantes..."

(Completando a menção de Seth aos sentidos internos durante a última transmissão: Ele nos falou sobre nove deles até agora, e uma lista pode ser encontrada no Capítulo Dezenove do Seth Material. Mais deverá vir, entretanto.

(Esta pausa acabou marcando o final do ditado do livro. Seth voltou com outro material, porém, e a sessão durou até as 23h45.)

SESSÃO 626, 8 DE NOVEMBRO DE 1972

21H06, QUARTA-FEIRA

(Não houve sessão na última segunda-feira.

(Ontem Jane e eu lemos a história da capa da revista Time de 13 de novembro de 1972, destacando Richard Bach e seu livro, *Fernão Capelo Gaivota*. Ficamos muito felizes por Dick. O artigo também incluía informações sobre o material de Seth. Ver a sessão 618, Capítulo Três, sobre o encontro de Seth com Dick e a editora dele, Eleanor Friede.

(Não é necessário entrar em datas e outros pormenores aqui; mas dias antes de nos informarem que a história de Bach, programada para aparecer no final de outubro, fora adiada, Jane teve um sonho no qual essa informação literalmente lhe foi passada. Ela escreveu a Dick sobre isso e contou a outras pessoas. O sonho dela também foi muito preciso a respeito da capa da revista, uma montagem de "um pássaro que era em parte a cabeça (ou rosto) de um homem," como ela descreveu. Na verdade, o desenho da revista Time mostrava uma gaivota sobreposta à cabeça de Dick Bach, obliterando-a em parte.

(Segunda-feira à noite, Jane teve outro sonho vivido envolvendo o material

de Seth, ela própria, e um certo tipo de história de revista. Ela anotou-o e veremos o que aconteceu.)

Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

Ditado: (Pausa. Com humor:) Um aparte para vocês: Agora, vejam só, posso falar no Time (tempo) ou fora dele. Sublinhe "Time."

("Sim.")

O estado físico do corpo vivo, suas atividades e condições, são dirigidos por meio das crenças da mente consciente. O corpo, como explicado neste capítulo, também tem contrapartes "invisíveis," compostas de propriedades eletromagnéticas e qualidades de som e luz interiores.

Essas estruturas invisíveis precedem o surgimento do corpo físico. Elas também existem depois da morte do corpo. Enquanto as condições do corpo são dirigidas pela mente consciente durante a vida, a idéia ou padrão mental para o corpo existia antes da ligação da mente consciente com o cérebro físico.

Não é por acaso que os genes e cromossomos têm dentro de si as informações precisamente definidas e codificadas que serão necessárias. Os dados são impressos sobre eles a partir do interior. A identidade existe antes da forma. Pode-se dizer que a identidade, existindo totalmente em outra dimensão, planta a semente no ambiente da realidade física, da qual sua própria existência material vai emergir.

Portanto, o eu interior forma, primeiro, a estrutura corporal "invisível" que, "mais tarde", surgirá na carne. Por ocasião desta semeadura mental, a mente consciente (em seus termos) obviamente não está ligada ao cérebro, que ainda não foi formado na carne. A idéia do corpo é mantida e materializada por uma mente consciente.

Novo parágrafo: A consciência, portanto, não é dependente da percepção física, embora esse atributo requiera uma percepção imersa em uma forma material. Embora a consciência física seja peneirada através do aparato corporal, você geralmente não percebe os tipos incorpóreos por causa desse processo. A estrutura, as propriedades e características gerais do corpo existem, portanto, antes de sua formação. Em termos simples, você escolhe, antecipadamente, o tipo

de corpo que irá habitar e estampar. Pode parecer- lhe que você não tem qualquer controle consciente das condições de seu

corpo nesta vida como você a conhece, muito menos antes de seu nascimento. Foi-lhe ensinado que há pouca ligação entre seus pensamentos e as atividades de seu corpo.

(21h29.) Um homem que acredite ter problemas de coração acabará afetando, por causa de sua ansiedade, o funcionamento de seu sistema "involuntário," até que seu coração seja definitivamente danificado caso a crença não seja freada. A mente consciente dirige os assim chamados sistemas involuntários do corpo, e não o contrário. Nenhuma idéia passa insidiosamente por sua consciência para afetar seu sistema involuntário, a menos que se ajuste a suas próprias crenças conscientes. Repito que você não ficará doente se achar que está bem - mas talvez existam outras idéias que o façam acreditar na necessidade de uma saúde debilitada.

Você não tem consciência de como o corpo realiza suas muitas funções involuntárias. A mente consciente não poderia conter todas essas informações, mas essas funções espelham perfeitamente suas idéias e crenças conscientes.

Como também foi mencionado (sessão 614, Capítulo Dois), a mente consciente não é basicamente separada do eu interior nem das fontes interiores profundas de conhecimento que estão à sua disposição. A mente perceptiva não é um evento determinado, por assim dizer; ela representa várias porções do eu interior, que "emergem" em qualquer momento específico.

Dentro da estrutura básica do corpo escolhido antes do nascimento físico (por razões que serão tratadas mais tarde), o indivíduo tem plena liberdade de criar uma forma perfeitamente saudável e funcional. A forma é, porém, um espelho de crenças, e materializará precisamente na carne a idéia mantida pela mente consciente.

(A transmissão de Jane foi muito séria e um pouco alta. Ela curvou-se para frente e bateu levemente na mesa que fica entre nós, os olhos abertos e escuros.)

Essa é uma das primeiras funções do corpo. Um corpo doente está desempenhando essa função, portanto, à sua própria maneira, assim com um corpo saudável. Ele é seu sistema mais íntimo de retroinformações [feedback], mudando com seus pensamentos e experiências, dando-lhe na carne a contraparte física de seus pensamentos. Portanto, é inútil irritar-se com um sintoma ou escarnecer do corpo por sua condição, quando ele lhe está apresentando a réplica corpórea de seus próprios pensamentos, como é sua função.

Seu ambiente e suas experiências no mundo físico também lhe fornecem o mesmo tipo de feedback. E tão inútil culpar seu ambiente ou sua experiência nele, como culpar seu corpo pelas mesmas razões.

Geralmente parece, quando idéias como estas são apresentadas, que o resultado ideal (em seus termos) seria a perfeição — "céu na terra" — um estado no qual todos sejam saudáveis, ricos e sábios.

(Agora Seth pediu-me para abrir uma cerveja para Jane. "Eu não quero deixá-lo fazer uma pausa ainda," acrescentou — o "lo" vindo do nome da entidade masculina de Jane, Ruburt. Era óbvio que Jane estava em um transe muito profundo. Havia barulho no prédio, mas ela não deu sinais de desconforto. Pelo contrário: ficou muito quieta, esperando que eu apanhasse meu caderno de notas...)

Você está, na existência física, usando seu corpo como um meio para aprender e expressar-se. Cada um de vocês é único. (Pausa.) Muitos de vocês, por razões próprias, seguem caminhos que não envolvem um desenvolvimento regular de habilidades, um quadro geral equilibrado, por exemplo, mas escolhem expressar-se e experienciar certas qualidades, excluindo outras. Esse caminho não lhe apresentaria, na realidade física, nada que se parecesse com um quadro equilibrado de perfeição.

(21h50.) Mais tarde trataremos de outros tipos de existência nos quais vocês também estão envolvidos, e que, até certo ponto, coloreem suas intenções e propósitos na vida física como vocês a entendem agora.

Se todas as suas crenças, não apenas suas crenças "afortunadas," não se materializassem, você nunca entenderia totalmente, em um nível físico, que suas idéias criam a realidade. Se apenas suas crenças "positivas" fossem materializadas, você nunca entenderia claramente o poder de seu pensamento, pois não vivenciaria completamente seus resultados físicos.

A mente consciente existe antes da vida material e depois dela. Na existência corpórea, está interligada com o cérebro, e durante a vida física, suas percepções terrenas — seu foco preciso e firme dentro de seu sistema particular de espaço e tempo - dependem dessa aliança.

(Pausa.) Antes do nascimento físico, portanto, você forma um conceito mental do corpo que vai ter. Essa imagem é impressa na matéria desta forma: Você se sintoniza com uma dimensão altamente específica de realidade

e forma uma estrutura física que terá existência dentro dessa área intensamente concentrada, que terá validade e realidade — que adquirirá vida dentro dessas "frequências" (muito positivamente).

Ora, é aqui que ocorre a divisão aparente no eu, pois na vida física a mente consciente deve ser ligada ao cérebro, e em termos de tempo, esse órgão deve crescer e desenvolver-se. Portanto, toda a sua consciência não pode ser fisicamente "perceptiva." A porção que precisa "esperar" o desenvolvimento do cérebro é a parte que, na vida, você chama de "mente consciente."

As outras porções podem ser chamadas de eu interior. Ora, todo esse eu interior não pode ser expresso, nem mesmo com sua conexão com o cérebro, uma vez que o cérebro precisa peneirar as percepções através dos sentidos físicos.

Pode fazer uma pausa. Por causa dos barulhos no prédio, mantive Ruburt em transe mais tempo — é mais fácil deste jeito.

(22h06.) O transe de uma hora de duração fora realmente muito profundo. "Homem, como fiquei fora," disse ela, tentando manter os olhos abertos. Finalmente desistiu e recostou-se na cadeira. "Você está cansado de escrever?" Eu disse que não.

(Bem, então acho que vamos continuar," disse ela. Tirou os óculos e Seth voltou em poucos momentos. Assim que ele voltou, os olhos de Jane se abriram muito, e ela ficou animada e cheia de energia mais uma vez. Recomeçamos às 22h10.)

O cérebro, com suas conexões físicas, precisa lidar com os lapsos de tempo que as percepções sensoriais sempre sugerem. As atividades interiores do corpo, para serem conscientes, teriam que lidar com seqüências de tempo que apresentariam à consciência fisicamente ajustada, deduções e cálculos "matemáticos" demasiadamente numerosos para ela. Por exemplo: ela precisaria estar a par de todos os músculos, nervos, órgãos, células, moléculas e átomos, enquanto manipulasse o corpo no espaço e no tempo.

Portanto, ocorre uma divisão aparente, na qual uma porção da mente consciente invisível fica conectada ao cérebro físico, e uma porção dela fica livre dessa ligação. Essa [última] parte forma o que vocês consideram o sistema involuntário do corpo.

Mais uma vez, é importante compreender a reação inicial não-física aos estímulos que desencadeiam todas as reações físicas. Há uma interação e uma comunicação constante entre as áreas da consciência que estão ligadas ao cérebro e as que não estão. Os propósitos "mais profundos" da consciência envolvidos "circulam," às vezes surgindo na consciência que está unida ao cérebro. As informações vindas dessas fontes profundas do eu e que alcançam as áreas conectadas ao cérebro, serão interpretadas de acordo com as crenças desse segmento do eu, que é fisicamente focalizado.

Até certo ponto, esses dados interiores serão coloridos pelas crenças atuais daquela parte do eu que mais diretamente enfrenta o mundo físico. Essas crenças, porém, também estão constantemente sendo examinadas pelo eu interior.

E agora, sugiro que terminemos a sessão —

("Está bem," disse eu, um pouco surpreso.)

— já que temos grande parte do material. Portanto (sorrindo), considere-se feliz do que você tem.

(Terminamos às 22h27. Jane voltou lentamente de um estado de profunda dissociação. O final um tanto abrupto da sessão ocorreu, disse finalmente, porque ela estava cansada. Este acabou sendo o final do Capítulo Cinco.)

Capítulo 6

AS CRENÇAS E SUAS ESTRUTURAS DE PODER

SESSÃO 627, 13 DE NOVEMBRO DE 1972

21H, SEGUNDA-FEIRA

(Nos últimos dias, Jane recebeu vários telefonemas, assim como cartas, de pessoas de todo o país, pedindo a ajuda dela e/ou de Seth. Alguns dos problemas são muito graves e, em geral, estão além de qualquer terapia razoável [quanto mais de uma terapia rápida] que Jane, Seth ou eu possamos oferecer. Por causa de nossa reação compassiva, Jane e eu muitas vezes acabamos ficando frustrados; também, mesmo ajudar apenas algumas pessoas eficazmente significaria não ter tempo para o resto. A propósito dos esforços de Jane de ajudar pessoalmente no que puder, há algum tempo atrás ela recebeu um visitante que mostrava sinais de uma personalidade secundária...

(Ao esperarmos a sessão desta noite, Jane disse que dois canais de Seth estavam abertos. Seth poderia falar sobre as pessoas que a tinham procurado ou ditar o livro. Ela preferiu continuar o livro, dizendo que ele ajudaria um número muito maior de pessoas do que qualquer ajuda individual.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Capítulo Seis: "As Crenças e suas Estruturas de Poder ." Esse é o título.

Muito literalmente, você vive no corpo de suas crenças. Você percebe por meio do corpo de suas crenças. Suas crenças podem aumentar sua visão ou diminuí-la. Elas podem aumentar ou diminuir sua audição ou qualquer função sensorial.

Se, por exemplo, você acredita que depois de um certo tempo de vida

sua audição vai diminuir, então isso vai acontecer. Você começará a usar essa faculdade cada vez menos, transferindo inconscientemente sua atenção para outros sentidos, a fim de compensar, dependendo cada vez menos de seus ouvidos, até que as próprias funções se atrofiem. Ponto final.

As funções, neste particular, são hábitos. Você simplesmente se esquece de como ouvir adequadamente, seguindo sua crença. Todas as pequenas manipulações necessárias para ouvir são inconscientemente reprimidas. A deterioração física então realmente acontece, mas ela ocorre depois — não primeiro.

O mesmo pode acontecer em quase qualquer categoria física. Geralmente, há mais de uma crença envolvida. Paralelamente à crença de que a visão vai falhar, talvez exista a crença já mencionada de que sua audição vai diminuir, e essas duas idéias também podem ser reforçadas pela crença de que a idade o torna uma pessoa de menor valor, transformando-o em um indivíduo que já não pode lidar com as necessidades do dia a dia. A crença, como vê, trabalharia para garantir a materialização desse estado. (Pausa.) Por outro lado, você pode acreditar que a sabedoria aumenta com a idade, que a autocompreensão traz uma paz de espírito não conhecida antes, que a mente aguçada é na verdade muito mais capaz de avaliar os ambientes e que os sentidos físicos reconhecem muito melhor os estímulos. E assim, essas condições serão vividas fisicamente em sua experiência. O aparelho físico, seguindo suas crenças, continuará com saúde.

Você precisa entender, repito, que suas idéias e pensamentos não existem como fantasmas ou sombras, imagens sem substância. Eles são realidades eletromagnéticas e afetam seu bem-estar físico, sendo automaticamente traduzidos para sua carne e sua experiência por seu sistema nervoso.

(21h36.) Sua mente consciente tem o propósito de avaliar a realidade física e ajudá-lo a traçar seu curso no universo corpóreo do qual você faz parte atualmente. Outras porções de seu ser, como mencionamos (na última sessão, por exemplo), dependem de você para isso. Toda energia que está à disposição de seu eu interior concentra-se então em produzir os resultados pedidos por sua mente consciente.

Seu poder de ação segue as linhas de suas crenças. Acreditar em sua própria fraqueza é negar a si mesmo o poder de ação. Aceitar indiscriminadamente todas essas crenças é, na melhor das hipóteses, conformar-se com um obstáculo de dados conflitantes que tornam confusas

as linhas claras da ação e do poder. Exigências e avaliações contraditórias são então enviadas ao eu interior, que, por vários métodos, tentará dizer-lhe que algo está errado. Haverá uma atração mútua de crenças de natureza semelhante, pois você certamente procurará uma consistência em seu comportamento e em sua experiência.

(Pausa.) É preciso aprender a lidar com suas crenças diretamente, ou será forçado a lidar com elas indiretamente — reagindo a elas, quase sem o saber, em sua experiência física. Quando você fala contra um ambiente, ou uma situação ou condição desfavorável, basicamente — e sublinhe a próxima frase— você não está agindo independentemente, mas reagindo quase que cegamente. Está reagindo a eventos que parecem acontecer-lhe, e sempre em resposta a uma situação.

Para agir de modo independente, você precisa suscitar o efeito que deseja que ocorra fisicamente (enfaticamente), criando-o em seu próprio ser. Isso é feito pela combinação de crença, emoção e imaginação, formando com elas um quadro mental do resultado físico desejado. Naturalmente, o resultado desejado ainda não é físico, caso contrário não precisaria criá-lo; não adianta, portanto, dizer que sua experiência física parece contradizer o que está tentando fazer.

(Pausa.) Como idéias e crenças têm esta realidade eletromagnética, a constante interação de crenças fortemente contraditórias pode causar grandes bloqueios de poder, impedindo que o fluxo de energia interior se exteriorize. Às vezes, ocorre uma polarização. Crenças não assimiladas, idéias não averiguadas, podem parecer adotar uma vida própria e dominar eficazmente certas áreas de atividade.

Faça uma pausa.

(21h50- 22h10.)

Agora, ditado: Não faz muito tempo, Ruburt teve uma demonstração da natureza e do poder das crenças.

Ele recebeu o telefonema de um homem que mora em outro estado, solicitando uma entrevista. Sem saber por quê, Ruburt sentiu o impulso de receber o homem, e marcou a entrevista. O visitante chegou ao aeroporto com a mulher.

Ele era um exemplo vivo do efeito de crenças não examinadas, uma personificação forte e, contudo, torturada, do que pode acontecer quando

um indivíduo permite à mente consciente negar suas responsabilidades — i.e., quando uma pessoa fica com medo de sua própria consciência.

Ali estava um jovem cujas crenças tinham vida própria, enquanto ele era relativamente impotente. Nenhum esforço havia sido feito para reconciliar crenças diretamente opostas, até que a própria personalidade foi literalmente polarizada.

(22h20.) Estávamos diante do que se poderia chamar de clássico exemplo de dupla personalidade. Estou falando sobre isto agora porque o caso ilustra muito bem a natureza e o poder das crenças e os conflitos que podem surgir quando uma pessoa não aceita a responsabilidade de seus próprios pensamentos. Este não é um caso comum, mas, de um jeito ou de outro, essa divisão ocorre fisicamente ou mentalmente quando os conteúdos da mente consciente não são examinados.

Ao entrar, o homem se mostrou agressivo e hostil. Tendo solicitado ajuda, ele se odiou pela fraqueza que acreditava ser a causa dessa necessidade. Olhou furioso para nosso amigo Ruburt, com grande veemência, projetando toda a energia que tinha a seu comando a fim de mostrar que não seria intimidado, e que se alguém ia estar no controle da situação, era ele. Falou sobre outra personalidade muito mais poderosa que ele — embora, disse, pudesse forçar uma multidão de cento e cinquenta pessoas a seguir seu comando. A outra personalidade, porém, originou-se em outra galáxia, e viera como amigo para ajudá-lo e protegê-lo.

A seu comando, disse ele, esse amigo invisível matara um advogado. O advogado não só não compreendera a situação, de acordo com a história, mas magoara o homem de quem estamos falando. Chamaremos o homem de Augustus. Façamos uma pausa para Ruburt.

(22h30. Jane começara a tossir intermitentemente após a última pausa. Agora estava tossindo tanto que Seth interrompeu a transmissão — coisa muito rara. Enquanto Jane descansava, sugeri que se Seth voltasse, seria melhor discutir as razões da tosse, o que ele fez. Surpreendentemente, o material recebido ocupou várias páginas. A sessão terminou às 23h43.)

SESSÃO 628, 15 DE NOVEMBRO DE 1972
21h29, QUARTA-FEIRA

(Na sessão de segunda-feira, Seth começara a falar sobre o visitante recente de Jane, "Augustus", que mostrara sinais definidos de uma personalidade subordinada ou secundária. Ao nos sentarmos para a sessão desta noite, Jane

disse: "Sei que Seth vai chamar a outra personalidade de Augustus de 'Augustas Dois'. Achamos divertido, pensando em Seth e Seth Dois.' Jane começou a falar vagarosamente, em transe.)

Boa noite —
("Boa noite, Seth.")
— e vamos retomar o ditado...

Para iniciar, Augustus foi criado acreditando que o eu interior é perigoso, e que as pessoas devem lutar com os conflitos interiores sobre os quais têm pouco controle consciente. (Gesticulando:) Ele acreditava que a personalidade individual era relativamente incapaz de compreender a si mesma e que ficava sozinha e sem defesa, tendo por baixo um abismo maléfico e por cima um Deus (com "D" maiúsculo) inatingível, frio, justo, mas nada compassivo.

Ele se sentia confuso em um mundo de opostos. Crenças conflitantes eram indiscriminadamente aceitas. (Pausa.) A mente consciente sempre tentará fazer sentido de suas crenças, juntá-las em padrões e seqüências. Geralmente organiza as idéias de um modo tão racional quanto possível, dispensando as que parecem contradizer o sistema geral de suas crenças.

Augustus aprendera a temer seus próprios pensamentos, a evitar auto-exames. Assim, as crenças ou idéias que o amedrontavam não eram enfrentadas, mas eram logo afastadas para cantos da mente consciente, onde ficavam relativamente inofensivas no início.

Com o passar do tempo, o número de crenças não examinadas e amedrontadoras foi se acumulando. As idéias e as crenças alimentam a si próprias. Existe nelas um ímpeto de crescimento, de desenvolvimento e de realização. Através dos anos, dois sistemas opostos de crenças competiram pela atenção de Augustus. Ele acreditava ser totalmente impotente como indivíduo, que a despeito de todos os seus esforços, acabaria em nada, passaria despercebido.

Ele sentia que não era amado, que não era digno de amor. Ao mesmo tempo, deixava a mente consciente vagar e, para compensar, via-se como todo-poderoso, desdenhando os outros seres humanos e sendo capaz, de maquinar grandes vinganças contra eles pelo fato de não o compreenderem. Nesta linha de crenças, ele conseguia fazer qualquer coisa: curar os males da humanidade, se o desejasse, ou negar essa cura ao mundo, a fim de

puni-lo. Ponto final.

Ora, todas essas idéias eram bem conscientes, mas ele as mantinha em grupos separados. A mente consciente, repito, tenta conseguir integridade e unidade geral, colocando suas crenças em algum tipo de sistema consistente. Quando crenças opostas e diretamente contraditórias são mantidas por um período de tempo e pouco é feito para reconciliá-las, inicia-se uma "batalha" dentro da própria mente consciente.

(Pausa às 21h50.) Como são as crenças da mente consciente que regulam os movimentos involuntários do corpo e todo o sistema físico, as crenças contraditórias obviamente estabelecem reações e desequilíbrios físicos. Antes de as crenças opostas de Augustus se alinharem em campos separados, por assim dizer, seu corpo sofria um tumulto contínuo, com mensagens contraditórias enviadas o tempo todo ao sistema muscular e ao coração. O sistema hormonal oscilava e até sua temperatura física variava drasticamente.

Como idéias semelhantes se atraem, tanto eletromagnética como emocionalmente, a mente consciente encontrou-se com dois sistemas de crenças totalmente contraditórios e duas auto-imagens. (Pausa.) Para proteger a integridade da estrutura física, a mente consciente dividiu-se nitidamente. As mensagens enviadas ao corpo de minuto a minuto, já não eram misturadas.

(Vagarosamente.) À parte de Augustus que se sentia poderosa e alienígena, personificou-se. Quando Augustus se sentia ameaçado, a mente consciente se alterava, aceitando como procedimento operativo o sistema de crenças no qual Augustus se via como todo-poderoso, seguro — mas alienígena. Esta parte de suas crenças, portanto, e esta auto-imagem em particular, apoderaram-se de sua mente consciente e se tornaram o que aqui chamaremos de Augustus Dois. Quando Augustus Dois assumia a liderança, o corpo físico não ficava apenas forte e poderoso, mas era capaz de feitos físicos que ultrapassavam os de Augustus Um.

(22h01.) Augustus Dois acredita que seu corpo é quase invencível, e, acompanhando esta crença, realmente ele tem um desempenho muito melhor. Augustus Dois acredita que é um alienígena. Neste caso, a análise racional — porque precisa haver uma — diz que ele é um ser de outro planeta, na verdade, de outra galáxia. Seu propósito neste caso é muito claro e simples: ele deve ajudar Augustus Um, usar seu poder a favor deste, recompensando seus amigos e aterrorizando seus inimigos. Augustus Um acredita

profundamente que precisa desse tipo de ajuda.

Ora, esta é uma divisão da mente consciente, que não se origina no eu interior. Quando Augustus Dois assume, ele é muito consciente. Ele simplesmente vê a realidade física através de um sistema de crenças invariável. As mensagens enviadas ao corpo não são absolutamente contraditórias. O corpo fica sob excelente controle.

As disposições de Augustus Um, naturalmente, resultaram diretamente das idéias que ele estava nutrindo. Era essa incessante alternância de altos estados de exaltação e poder e da sensação de impotência e depressão que o corpo não podia tolerar, por causa das profundas alterações impostas. Augustus Um predomina em períodos mais longos de tempo, pois suas idéias de indignidade (em seus termos) foram adotadas antes; e, pior ainda, elas são reforçadas pelo contraste entre ele e Augustus Dois. Augustus Dois às vezes predomina até por uma semana.

Ele faz todas as coisas e diz todas as coisas que Augustus Um adoraria fazer e dizer, mantendo apenas algumas defesas. Augustus Um, porém, não fica literalmente inconsciente durante esse tempo, tendo bastante consciência das atividades e realizações efetuadas por Augustus Dois. Repito que esse é um jogo de esconde-esconde no qual a assim chamada mente inconsciente é, de certa forma, inocente.

Augustus Dois pode, portanto, fanfarronar e encolerizar-se, mentir e enganar, reivindicar seus direitos, mostrar seu desprezo pelas pessoas e absolver Augustus Um de qualquer responsabilidade.

Podemos fazer um intervalo agora e depois continuaremos. (22h19 - 22h30.)

Não há nada maligno na natureza de Augustus Dois. Em círculos espíritas, contudo, ele certamente seria interpretado como um espírito ou guia maligno.

Sua natureza é protetora. As idéias e crenças básicas que foram personificadas em seu ser, que se tornaram seu ser, formaram-se para proteger Augustus Um das idéias destrutivas transmitidas a ele na infância, para combater as crenças de impotência e de futilidade. Neste sentido elas foram acrescentadas às idéias originais quando ele era criança; portanto, foi do conceito infantil de um ser poderoso que surgiu Augustus Dois.

Quanto maiores as sensações de fraqueza, então, maiores as sensações

compensatórias de poder e força — mas sem qualquer tentativa de reconciliação consciente.

(Pausa.) A mãe de Augustus notou apenas que o filho parecia muito instável. Augustus Dois não se apresentou como "outra personalidade" óbvia até depois do casamento, quando as exigências da paternidade e do sustento da família recaíram sobre ele e não conseguiu enfrentá-las.

Suas crenças no próprio desmerecimento impediram-no de usar suas habilidades, ou até de seguir, com persistência, um caminho de ação eficaz. Foi então que Augustus Dois começou a firmar-se — e também diante da mulher de Augustus. A sua própria maneira, Augustus Dois provaria a ela que estava casada com um homem incomum e poderoso, um modelo de virilidade e força; para isso, porém, Augustus Um precisava aparecer-lhe como Augustus Dois. Essa situação continuou por algum tempo. Augustus Um sentia uma dor de cabeça incrível e, em seguida, esse alienígena do espaço exterior manifestava-se: o varão dominante que Augustus Um não era.

(Pausa.) Aqui, contudo, a "ilusão" provocou certas dificuldades. Não apenas Augustus Dois era mais promíscuo sexualmente, mas Augustus Um, comparado a ele, parecia inosso. Originalmente, o propósito de Augustus Dois era ajudar Augustus Um. É verdade que as condições exóticas respingavam, lançando algum glamour sobre Augustus Um quando Augustus Dois se ausentava por um tempo, mas o contraste era ostensivo demais, óbvio demais. Augustus Um, ainda a personalidade primária, foi ficando cada vez mais medroso. Ele sabia que, pouco a pouco, Augustus Dois estava ultrapassando seu propósito, exibindo-se, e precisava ir embora.

(22h46.) Na verdade, depois que Augustus Dois obviamente "dominou" o corpo de Augustus Um, toda a família ficou a par do acontecido. A esposa começou a anotar o que era feito e dito. Quando essas coisas eram mais tarde relatadas a Augustus Um, as mentiras e as fraudes tornavam-se evidentes, como também a natureza infantil da "personalidade". Augustus Dois, entretanto, passava por sábio, vindo de uma galáxia superior a Terra em todos os campos de atividade. E então fazia previsões que nunca aconteciam e gabava-se e mentia como um artista veterano.

As crenças cuja energia gerou esta "auto-imagem alternada" apareceram então à luz do dia, mostrando seus resultados naturais na realidade física. Augustus Um, agora adulto, foi forçado, até certo ponto, a perceber a

natureza dessas crenças, mas quando esteve aqui visitando Ruburt, ainda não queria examiná-las.

Augustus Dois não se manifesta já há dois meses e meio. Augustus está diante de um dilema, porque as crenças em sua própria impotência ainda estão intactas, e as crenças contraditórias de onipotência não estão mais sendo expressas através de Augustus Dois. Expressas, porém, elas serão, e assim, na entrevista, Augustus Um — que agora simplesmente chamaremos de Augustus — em certo momento surgiu com sua gigantesca beligerância, encarando Ruburt e dizendo-lhe que podia aniquilar qualquer coisa que o ferisse. No momento seguinte, surgia a grande súplica por ajuda, o amor pela esposa e o filho. Em uma sentença, Augustus fazia uma afirmação, e dez minutos mais tarde, tornava claro, com outro comentário, que o primeiro não fora verdadeiro.

A polaridade entre Augustus Um e Dois havia então se dissolvido, de tal forma que dois sistemas de crenças opostos operavam um ao lado do outro. Ainda assim, Augustus não examinava suas próprias palavras, seus próprios pensamentos, nem via as contradições que eram tão óbvias para os outros.

A natureza e a importância das crenças apareceram de modo tão eloquente que Ruburt ficou admirada, vendo-se forçada a realizar algum trabalho psicológico básico complicado. As duas "personalidades" já não estavam separadas, mas fundindo-se.

(Pausa às 23h.) Augustus disse: "Meu amigo matou um vizinho meu que estava contra mim, fazendo-o ter pneumonia. Ele cuida de mim." Outro vizinho estava com uma úlcera, e Augustus contou a Ruburt que depois de tocar essa pessoa, a úlcera parecia ter sido curadas. Aí ele disse: "Gostaria de saber quanto desta grande habilidade pertence a mim." E desviando brevemente o olhar: "Talvez eu não precise da proteção de meu amigo, afinal de contas." Ora, isso foi uma coisa positiva, pois Augustus estava começando a sentir que talvez não fosse tão incapaz. Sua própria personalidade, porém, deve lidar com as características definitivamente de mau gosto de um Augustus Dois que não está mais personificado.

Ficaram com ele as perguntas: "Se sou tão poderoso, como é que sou tão fraco e não posso nem sustentar minha família? Se sou tão grandioso, por que não posso usar eficazmente minha energia?"

Pois o corpo de Augustus está, mais uma vez, sofrendo a oscilação de

crenças muito contraditórias sobre si mesmo. Antes, ele era fisicamente poderoso como Augustus Dois. Agora, como Augustus, ele é ora forte, ora fraco, e o estresse físico é aparente. Como Augustus Dois, ele conseguia ficar acordado dia e noite, realizando tarefas físicas muito difíceis para o ser humano normal, pois atuava com a idéia indivisível de poder e força.

Foi preciso alguma coragem da parte dele para deixar que Augustus Dois desaparecesse. Como a clara divisão de crenças já não existe, ficou ainda mais difícil para a mulher, pois as características de Augustus Dois transferiram-se para ele. Ele mente, por exemplo, onde antes apenas Augustus Dois mentia.

Aqui, então, está um caso em que crenças diretamente opostas dominam a mente consciente em vários momentos, cada uma acionando o corpo à sua própria maneira. Fisicamente, o corpo tem a mesma capacidade de força, independentemente de que grupo de idéias esteja dominando, mas na prática, Augustus Um é incapaz de realizar os feitos de Augustus Dois.

Augustus Dois, certa vez, estando zangado, pulou de uma janela do segundo andar para o térreo sem se machucar — um feito altamente incomum. Augustus, porém, cansa-se tanto que mal consegue atravessar um dia comum. Eis aí uma situação na qual uma pessoa, por meio de suas crenças, coloca sua energia e seu poder literalmente para além de si mesmo. Ele poderá usá-los apenas quando mudar completamente de crenças.

Foi somente porque as características infantis de Augustus Dois finalmente apareceram tão ostensivamente, que Augustus Dois precisou ser dispensado. A mulher de Augustus fez a diferença, pois era óbvio que ela não tinha a mesma opinião desse "amigo" de seu marido. As crenças dela, então, tornaram-se a nova base, o ponto de mudança que permitiu a Augustus ver sua auto-imagem alternada com algum tipo de distanciamento.

(Com bom-humor.) Você pode fazer sua pausa alternada.

(23h22.) Jane não se lembrava de nada que Seth dissera, mas logo que saiu do transe — o que aconteceu rapidamente, como de costume — ela comentou: "Posso dizer que Seth tem mais sobre o assunto, tudo pronto e à espera...Entre sessões, geralmente não tenho consciência disso, embora sonhe às vezes..."

(Esse foi o final do trabalho do livro naquela noite. Depois do intervalo, Seth transmitiu duas páginas sobre um assunto que eu levantara anteriormente

naquela noite. Assim, a sessão terminou às 23h51.

(A sessão recomeçou, entretanto, depois que eu guardara meu caderno. Durante uma troca espontânea, Seth transmitiu algumas visões a respeito de sua própria origem e aspectos criativos, e por que motivo a personalidade de Jane tornava possível o surgimento de um Seth. E ainda mais. Eu não escrevi o que foi dito, e, como sempre, acabei desejando tê-lo feito — talvez recupere o material durante a sessão.

(Sempre achei que o material parece desaparecer quando não é registrado imediatamente de alguma forma. Uma das razões é que, muitas vezes pensei, Jane não é a única em transe durante uma sessão — o receptor [eu, por exemplo] também está em transe, à sua própria maneira. Quando a ligação entre Seth e sua audiência é interrompida, o material, até certo ponto, é "deixado para trás" naquela área de encontro comum.)

SESSÃO 629, 29 DE NOVEMBRO DE 1972
21H28, QUARTA-FEIRA

(Como de costume, nesta época do ano, começamos a perder algumas sessões programadas. Jane e eu achamos que, de agora em diante, elas serão realizadas irregularmente até janeiro de 1973; parte devido a nossas atividades de fim de ano, que apreciamos muito, mas também porque nos parece um tempo natural de descanso — embora Jane pretenda manter suas aulas como de costume.

(A primeira parte desta sessão foi tirada. Seth retomou o ditado do Capítulo Seis às 21h59.)

Não existe, em sua sociedade, uma estrutura real adequada na qual pessoas como Augustus possam ser tratadas de maneira eficaz.

Um analista poderia considerar Augustus como esquizofrênico e rotulá-lo com toda a sua perícia, mas esses termos são basicamente inexpressivos. Se o analista, depois de algum tempo, pudesse convencer Augustus de que sua condição no presente era resultado de algum evento inibidor do passado, e se o analista fosse intuitivo e compreensivo, então Augustus poderia mudar suas crenças o suficiente para que ocorresse algum tipo de "cura". Ele, então, convenientemente se lembraria de tal evento e mostraria as emoções esperadas ao vivenciá-lo de novo. Infelizmente, em seu estado atual, impotente como ainda é sem Augustus Dois, ele talvez simplesmente invocasse seu "alter

¹ Para outras referências a Seth Dois, ver o Capítulo Dezessete do Seth Material, e o Capítulo Vinte e Dois de Seth Speaks. No último, Seth nos diz: "Seth Dois está relativamente na mesma

posição, em referência a mim, que eu estou em referência à mulher [Jane], através de quem estou falando agora."

ego" para mostrar ao bom doutor que não pode brincar com ele.

Seria também preciso ajudar Augustus a enfrentar as implicações do comportamento de seu outro-eu, de tal forma que ele o aceitasse como uma porção de sua identidade total.

Quando Augustus Dois estava no controle do corpo, a composição química variava consideravelmente, mostrando diferenças significativas no estado hormonal usual de Augustus. As mudanças químicas eram causadas pela transição que ocorria nas crenças, e não o contrário.

(Pausa às 22h08. Ver o material sobre hormônios e crenças na sessão 621, Capítulo Quatro.)

Se acontecessem alterações químicas em Augustus Dois, ele voltaria para a personalidade de Augustus Um, mas a mudança seria artificial e não permanente, e talvez muito perigosa.

As tendências inibidas quimicamente seriam, até certo ponto, encobertas pelos medicamentos. O problema permaneceria, porém, e é muito possível que resultasse em tendências suicidas, ou inclinações suicidas ocultas mais insidiosas, quando órgãos vitais fossem atacados.

Às vezes esses casos são tratados dentro de outra estrutura, na qual considerariam Augustus possuído por uma entidade independente "maligna" sempre que Augustus Dois assumisse. Ora, se Augustus de alguma forma mudasse suas crenças, é possível que mesmo dentro dessa estrutura algum tipo de cura ocorresse. Ao mesmo tempo, porém, os perigos e dificuldades tornariam tal cura relativamente impossível.

Se um profissional que acreditasse que Augustus estava possuído o convencesse do "fato", suas crenças, combinadas, poderiam funcionar por um tempo. Convencer Augustus de que estava sob o domínio de uma entidade maligna seria o primeiro passo. O segundo, que seria sua libertação do intruso, poderia vir em seguida. O problema é que, trabalhando dentro dessa estrutura, a auto-estrutura é enfraquecida ainda mais, pois as característi- cas normalmente reprimidas de Augustus Dois serão negadas para sempre. Augustus deve, então, ser sempre "bom" e, contudo, iria sentir- se vulnerável a outra invasão malig- na semelhante o tempo todo. Os mesmos resultados já mencionados poderiam também acontecer: o crescimento de tendências suicidas ou outro comportamento autodestrutivo.

Pode fazer uma pausa.

(22h23. "Quando isso de falar em transe começou [no final de 1963]" disse Jane, "eu costumava sentir que havia apenas uma palavra disponível por vez, sem qualquer coisa antes nem depois — mas agora percebo blocos inteiros de material esperando para serem transmitidos. Como com o material sobre o Speakers esta noite.¹ Isso acontece cada vez com mais frequência..." Antes da sessão, Jane tornara a ter consciência de vários canais de informações disponíveis, vindos de Seth.

(Reiniciamos às 22h45.)

Ditado: Por sorte, a mente e o corpo humanos são muito mais flexíveis, duráveis e criativos do que acreditamos. Muitos casos como o de Augustus nunca vêm à luz. As pessoas envolvidas curam a si mesmas. Às vezes, isso é feito quando a pessoa escolhe passar por uma experiência traumática — geralmente uma parte da personalidade faz isso muito deliberadamente, enquanto a outra porção fecha os olhos. Esses eventos podem parecer desastres ou quase-desastres, mas podem também mobilizar toda a personalidade, para o bem de sua sobrevivência. Em um momento de grande tensão crítica, a personalidade pode voltar a unificar-se.

Esses episódios críticos de unificação geralmente não envolvem uma longa enfermidade, embora possam fazê-lo, mas provocam eventos como acidentes graves. A dificuldade pode ser exteriorizada como um membro quebrado, por exemplo, em vez de um eu quebrado, e, enquanto o corpo é reparado, ocorre à necessária assimilação da crença.

Há vários tipos de cura em tais casos. Cada pessoa é diferente. Às vezes, a estrutura inclui outro método de cura, no qual porções de cada lado conflitante da personalidade separam-se para formar uma estrutura psicológica mais clara que possa comunicar-se com os dois lados, agir como juiz e reconciliar as crenças opostas de cada um.

Isso é feito muitas vezes sem que a personalidade principal perceba o que está realmente acontecendo. De vez em quando, utilizam-se escritos automáticos ou "tábua ouija" para receber mensagens dos espíritos (Ouijaboard). Ambos os métodos são usados para descobrir crenças conscientes invisíveis - que você aceita inconscientemente em um momento determinado, digamos, e deliberadamente ignora em um outro momento.

Quando as pessoas que usam esses métodos ouvem que o que escreveram veio através de um demônio ou de qualquer espírito maligno, essas crenças invisíveis são expulsas para mais longe ainda. Qualquer busca mental se

torna amedrontadora e perigosa, uma vez que pode levar a outras "invasões" semelhantes.

Agora, essa invasão é geralmente a aparição súbita de crenças previamente inaceitáveis, muito conscientes, mas invisíveis, que estavam escondidas. Então, de repente, elas surgem como alienígenas. Na maioria dos casos, a idéia da possessão torna a situação ainda mais desconcertantes. Mais fácil de encarar, em geral, é a idéia de que a responsabilidade dessas crenças é de outra entidade ou ser. Em todos os casos desta natureza, que envolveram episódios do tipo Augustus, o problema é causado por crenças não-assimiladas. Em vez de um comportamento drástico, porém, tais crenças podem expressar-se por várias partes do corpo. Infelizmente, um sistema médico que lida quase que só com sintomas, incentiva o paciente a projetar essas crenças em novos órgãos, por exemplo, depois de já ter sacrificado outros cirurgicamente.

As soluções estão na mente consciente — por mais que eu fale nisso, nunca é o suficiente — e nessas crenças que você aceita sobre a natureza da realidade e, especificamente, sobre a natureza de seu ser.

Embora o trabalho mais básico deva ser feito pelo indivíduo, existe sempre uma variedade de ajudas disponíveis, tanto internas como externas. Você literalmente interpretará e usará quase que qualquer informação útil que lhe chegue, o que será muito eficaz - a menos que suas crenças o levem a pensar que todos estão contra você, ou que você está fora do alcance de qualquer ajuda, ou ainda que não a merece. Outras idéias desse tipo também o afastam de possíveis ajudas, naturalmente, mas você as procurará instintivamente e as usará quando possível.

Pode fazer um intervalo ou terminar a sessão, como preferir.

("Vamos fazer uma pausa. "

(23h15- Preferi uma pausa a fim de ver se Jane ainda queria que eu consultasse Seth sobre as idéias que discutimos antes da sessão. Ela se sentira cansada mais cedo, mas agora estava bem; decidiu, entretanto, adiantar as perguntas e terminar a sessão.)

¹ Jane referiu-se aqui à parte cancelada da sessão desta noite, e o que Seth disse a respeito do que devemos fazer para traduzir o material do Speaker: "Os manuscritos estão no seu futuro, e envolverão, como lhe disse, um trabalho considerável - um trabalho de amor." Ver as notas que seguem a sessão 623, Capítulo Cinco. Consultar também o Capítulo Dezessete de Seth Speaks.

SESSÃO 630, 11 DE DEZEMBRO DE 1972

21H26, SEGUNDA-FEIRA

(Jane e eu sentamo-nos para a sessão mais ou menos as 21h15. As 21h25 ela abruptamente me disse que acabara de "receber" o título de um livro que eu vou escrever: *Através de Meus Olhos*. Ela estava muito surpresa — e eu também. Primeiro, disse Jane, ela interpretou suas informações [de Seth] como querendo dizer que eu iria escrever um capítulo com aquele título para um de seus próprios livros. Mas então, rapidamente percebeu que seria um trabalho meu.

(Ele deve expressar minha visão da experiência de Seth, e como ela mudou minhas idéias sobre arte, vida e assim por diante. Então, ao contar-me sobre tudo isso, anunciou que Seth ia se manifestar imediatamente — um procedimento muito incomum em nossas sessões regulares. Ela tirou os óculos...)

O título do livro deve ser: "*Através de Meus Olhos*," e deve ser seu próprio livro, tratando, à sua própria maneira, de muitas áreas importantes. Você escreve bem, como sabe.

O livro deve cobrir sua versão desta experiência conjunta — sua própria explicação filosófica dela, as perguntas que levanta dentro de sua própria mente, suas observações de Ruburt como Jane e em nossos estados de transe. Outras partes devem explicar suas próprias idéias a respeito da criatividade como você a sente em si mesmo — as diferenças e semelhanças entre sua experiência quando pinta um quadro por inspiração "usual" e quando percebe primeiro a impressão psíquica que leva a uma pintura. Algumas ilustrações, a partir do esboço inicial de um quadro completo, devem ser incluídas.

Leve também em consideração as experiências, observando a natureza da cor quando em estado normal de consciência e quando em estados alterados. Preste atenção às cores também em seus sonhos. Deve falar sobre suas idéias a respeito das pessoas que pinta e por quê, sendo fascinado por retratos, você em geral não usa modelos.

O livro pode incluir alguns dos materiais que lhe dei sobre arte, através de vários canais, e como os aplicou. Este trabalho pode ser seguido por outro em que utilizará especialmente as sessões a respeito de arte, mas que cubra também algumas outras idéias artísticas, como a natureza e a origem de inspirações. Dei-lhe um esboço que tenho certeza de que você pode seguir. O livro deve ser divertido de escrever, combinando a habilidade que tem para escrever e pintar. O título é bom e o livro irá vender. Você conseguirá

assinar um contrato para sua publicação, recebendo um adiantamento, e o fato de escrevê-lo também servirá como um impulso para sua pintura. Estou sendo esperto aqui.

("Está?" Tentei atizar Seth um pouco.)

Estou mesmo. Porque isto vai fazer seus bloqueios na pintura entrarem em curto-circuito e o levará a novos patamares na pintura (com humor). Você também irá considerar o livro um trabalho de mérito, e estará fazendo algo seu, com sua experiência. Eu sei que o estímulo, por si só, irá astuta e automaticamente produzir alguns quadros excelentes. Você desejará usá-los. Não vou lhe dizer de que forma particular isso passa furtivamente por alguns de seus problemas de agora, nem quais estão envolvidos. Sugiro que você faça um plano de ação, um esboço, e algumas páginas iniciais — digamos, um ou dois capítulos. Agora faremos uma pausa, e essa foi minha surpresa para vocês dois.

("Foi mesmo. Obrigado.")

(21h42. "Estou tão surpresa que nem coloquei meus óculos ainda, "exclamou Jane depois de sair do transe. Nenhum de nós pensara em um projeto semelhante, o que não quer dizer que a idéia de escrever um livro envolvendo Seth, pelo menos em parte, não me tenha ocorrido algumas vezes.

("Fico muito surpresa quando algo assim me acontece em uma sessão," disse Jane. "É tão diferente do que tenho estado pensando ou fazendo. Posso ver uma seção central do livro agora, com suas ilustrações. E posso ver o retrato de Seth na última capa. "Ela apontou por cima de seu ombro direito, para onde estava um quadro — que foi reproduzido em *The Seth Material* — e que está pendurado em nossa sala de visitas, bem atrás da cadeira de balanço dela.

(Reiniciamos da mesma forma vigorosa, às 21h58.)

Este livro será uma boa propaganda para outro livro que farei — e se você incluir o que lhe disse no livro que estou fazendo agora, as pessoas já começarão a esperar pelo seu livro.

("Isso é muito astucioso.")

Então inclua isso em *A Natureza da Realidade Pessoal*, pois é o nascimento do livro em sua realidade pessoal. Eu tinha muita coisa em minha mente. Algumas das

perguntas de Ruburt serão respondidas no próximo capítulo, que começaremos agora. Depois farei alguns outros comentários pessoais.

Capítulo 7

A CARNE VIVA

(Pausa às 22h01. Nosso telefone começou a tocar. O som passava pelas duas portas fechadas entre o escritório de Jane e a sala de visitas onde nós estávamos. Eu não gostava de interromper as sessões, por isso deixei tocar — sentindo-me pouco à vontade enquanto Jane, em transe, parecia não ouvir.

(Ela está recebendo um número cada vez maior de telefonemas. Agora, quando atendemos ao telefone, estamos preparados para falar com uma pessoa de qualquer parte do país. Hoje, por exemplo, Jane recebeu um telefonema de High Sierra, na Califórnia.)

Ditado: Capítulo Sete: "A Carne Viva."

Dê-nos um momento...Muitas vezes as pessoas exageram, esquecendo-se de que as idéias têm sua própria vitalidade. Essas pessoas fazem divisões onde basicamente não existe nenhuma. Elas consideram as idéias como propriedades completamente mentais, separadas de seu conceito de corpo. Aham que as idéias residem em sua cabeça. Quem, por exemplo, imagina que uma idéia esteja em seu cotovelo, joelho, ou dedo do pé?

Em geral, as pessoas acreditam que as idéias têm pouco a ver com a carne viva. A carne parece física, e as idéias, não. Os amantes do intelecto geralmente fazem uma separação desnecessária entre o mundo dos conceitos e o da carne.

Embora seja verdade que o corpo é a materialização viva da idéia, também é verdade que essas idéias formam um corpo ativo, sensível e vivo. O corpo não é apenas uma ferramenta a ser usada. Não é apenas um veículo para o espírito. É o espírito em carne. Basicamente, você lhe impõe suas idéias e afeta-lhe a saúde e o bem-estar por meio de suas crenças conscientes. O corpo, porém, é composto de átomos e moléculas vivas e sensíveis, que

têm sua própria consciência viva na matéria e compõem as células que, por sua vez, se combinam para formar os órgãos. Os órgãos possuem a consciência combinada de cada uma das células que os compõem, e, à sua maneira, percebem sua própria identidade.

Eles têm um propósito: a função que exercem dentro do organismo como um todo. Esta cooperação de consciência persiste, de modo que você tem uma consciência corporal que é vital e que luta para manter seu próprio equilíbrio e saúde.

O material do corpo, portanto, não deve ser considerado como algum resultado metafísico, mas como uma forma (gestalt) carnal viva e sensível. Em outras palavras, seu corpo é composto de outras entidades vivas. Embora você organize este material vivo, ele tem seu próprio direito à realização e à existência. Você não é uma alma encerrada em barro inerte.

A "casa de barro" não se deteriora imediatamente quando você a deixa. Ela desintegra-se em seu próprio ritmo. Não é mais organizada por sua esfera de ação. A vida de seus átomos, de suas moléculas e células é transformada em outras formas naturais de vida. Sua percepção é meramente aquilo de que você tem consciência. Mesmo os átomos e as moléculas têm sua própria visão clara e apreciam seu meio-ambiente à sua própria maneira. O mesmo poder que move seu pensamento, forma seu corpo.

Não há diferença entre a energia que molda suas idéias e a energia que faz crescer uma flor, ou que cura seu dedo quando você o queima. A alma não existe separada da natureza. Ela não está fora da natureza. A natureza é a alma em carne, seja qual for sua materialização. A carne é tão espiritual como a alma, e a alma é tão natural como a carne. Em seus termos, o corpo é a alma viva. O corpo cura-se constantemente, o que significa que a alma na carne também cura a si mesma. O corpo em geral está mais próximo da alma do que a mente, porque ele cresce automaticamente, como as flores, confiando em sua natureza.

Pode fazer uma pausa.

(22h27. O ritmo de Jane fora bom. Este foi o final do trabalho do livro. Depois do intervalo, Seth transmitiu duas páginas de material para Jane e para mim, e a sessão terminou às 23h01.)

SESSÃO 631, 18 DE DEZEMBRO DE 1972

21h37, SEGUNDA-FEIRA

(Havíamos passado a primeira parte da noite enfeitando nossa árvore de

Natal. Agora que estava pronta, com as luzes multicoloridas brilhando através dos ramos e fitas de ouropel, preparamo-nos para a sessão. Abaixo da janela de nossa sala de visitas um carpinteiro batia no caixilho de uma porta, consertando os danos causados no andar térreo pela enchente de junho passado [ver sessão 613, Capítulo Um]. Além disso, o som de outras marteladas dentro do prédio atravessava o chão de nosso apartamento; mas nada disso durou muito nem interferiu em nossa sessão.)

("Boa noite, Seth.")

Iniciando o ditado: A existência física é valiosa por muitas razões, sendo uma delas o fato de a carne ser tão suscetível ao pensamento e, entretanto resistente. O corpo possui suas diretrizes internas, de modo que a própria consciência do corpo, embora espelhando suas imagens negativas às vezes, luta automaticamente contra elas.

Você precisa lembrar-se de que habita uma estrutura natural — o que significa que seus pensamentos são tão naturais, digamos, quanto os cachos de seus cabelos. No que pode parecer-lhe uma estranha analogia, compararei seus pensamentos a vírus,¹ pois eles são vivos, sempre presentes, responsivos, e possuem seu próprio tipo de mobilidade. Fisicamente falando, pelo menos, os pensamentos são acionados quimicamente e viajam através do corpo universal como os vírus viajam através de sua forma temporal.

Os pensamentos interagem com o corpo e tornam-se parte dele, como fazem os vírus. Alguns vírus têm grande valor terapêutico. O corpo físico geralmente derruba suas próprias barreiras diante deles, sabendo que eles neutralizam alguns que não são benéficos no momento.

Os assim chamados vírus nocivos estão sempre presentes no corpo, mas só muito raramente você fica vulnerável a uma pequena porcentagem deles, embora o tempo todo carregue dentro de si traços dos vírus mais mortais. Os próprios vírus passam por transformações completamente insuspeitadas pela medicina. Se um vírus desaparece e outro é encontrado, nunca suspeitam de que o primeiro pode ter se transformado no segundo; e, contudo, por meio de certas alterações de um caráter muito natural, isso acontece.

Assim, os vírus podem ser benéficos ou mortais, segundo a condição, o estado e as necessidades do corpo em determinado momento. É sabido que uma doença pode

em geral curar outra; às vezes, sem qualquer interferência externa, uma pessoa passa de uma doença grave para uma série de outras

menos graves que, aparentemente, não têm qualquer relação com o problema original.

Agora, no contexto do aprendizado usual do Ocidente, e com a introdução de drogas modernas, vocês estão mais ou menos em um dilema. O corpo sabe como lidar com as drogas "naturais" que vêm diretamente da terra — sejam moídas ou fervidas, picadas ou preparadas no vapor. Inúmeras drogas "manufaturadas," sendo desconhecidas da estrutura inata do corpo, podem fazê-lo desenvolver fortes mecanismos de defesa. Esses mecanismos geralmente agem diretamente contra a droga e não contra a doença em si, o que significa que você precisa, depois, usar uma outra droga para neutralizar aquela que acabou de tomar.

(Pausa às 21h58.) Não estou sugerindo que não consulte médicos nem que não tome remédios dessa natureza, desde que acredite na estrutura da medicina que o mundo ocidental desenvolveu. O corpo humano está condicionado a ela pelo uso desses medicamentos desde o nascimento. Há muitas vítimas, mas esse é um sistema que vocês escolheram, e suas idéias ainda formam sua realidade. Ninguém morre sem ter tomado a decisão de fazê-lo — e nenhuma doença é aceita cegamente. Simplificando: seus pensamentos podem ser considerados como vírus invisíveis, portadores, centelhas que iniciam reações não apenas dentro do corpo, mas em todo o sistema físico como vocês o conhecem.

Seus pensamentos são tão naturais quanto as células de seu corpo, e também tão reais quanto elas. Eles interagem uns com os outros, assim como os vírus. Enquanto estiver nesta realidade, não haverá divisão entre o mental, o espiritual e o físico. Se você achar que há, é porque não compreende suficientemente a espiritualidade da carne ou a realidade física de seus pensamentos.

Pode fazer uma pausa. (22h()6 - 22h29.)

Como afirmei, as idéias são tão reais como qualquer porção do corpo. Elas são tanto uma parte da natureza como os sentimentos, mas se for estabelecida uma divisão arbitrária - considerando os pensamentos mentais, separados do físico - então seu corpo poderá refletir mais verdadeiramente o seu ser do que os pensamentos.

No funcionamento espontâneo do corpo, você vê a fácil mobilidade da

alma, o "fluir com aquilo que sou," que é uma indicação da liberdade interior da alma, mas também de um senso inato de direção. Todas as porções da realidade do corpo são versões, na carne, da realidade da alma, assim como todos os segmentos do universo exterior espelham um universo interior. O último é tão vivo, natural e variável quanto o mundo exterior. Os fenômenos psíquicos são apenas uma porção do que é a natureza, e todas as realidades são naturais.

Em outros termos, as aparências são extensões e variações do princípio do crescimento, que é muito óbvio em sua realidade diária. Esse crescimento é uma manifestação natural que floresce dentro de sua área particular de realidade, observável por seus sentidos. Repito que existem outras manifestações puramente naturais desse princípio. Algumas podem ser vislumbradas apenas em forma distorcida, devido a outras condições "naturais" que você não pode perceber. As aparências envolvem-no em um rico crescimento e desenvolvimento psicológico — presente, mas não observável — em seu "terreno familiar." Qualquer tipo de existência acontece dentro do contexto da natureza, e a natureza inclui a alma. Sua definição de natureza simplesmente tem sido muito limitadora.

É natural viver após a morte, e é natural devolver o corpo a terra e [então] formar um outro. É natural seus pensamentos serem tão rápidos, sensíveis e vivos quanto os vírus. É natural que vocês tenham eus prováveis, bem como existências reencarnatórias.¹

Quando você considera as idéias como mentais e separadas da natureza, sente-se separado da própria natureza. Quando imagina a vida após a morte como uma condição não-natural ou sobrenatural, sente-se separado, excluído e confuso. Você precisa tentar entender que há diferentes tipos de natureza dentro da Natureza — e a última em letra maiúscula. Sua vida física — sua natureza humana — é (usando seus termos) dependente de um tempo em que você não era (ou existia). É preciso que vocês entendam que não ser (ou existir), nesta conotação, é uma coisa tão natural como ser fisicamente. Sua existência antes e depois da morte é, tanto quanto a vida presente, um fenômeno normal.

Fim do ditado. Agora querem fazer uma pausa?

("Sim.")

Então continuarei em outra linha.

(.22h55. Jane estivera bem dissociada. O prédio estava silencioso há muito tempo — uma situação de certa forma incomum nestes dias, me parece. Depois do intervalo, Seth falou sobre minhas pinturas e transmitiu-me algum material para pessoas que não estão envolvidas com este livro. A sessão terminou às 23h35.)

SESSÃO 632, JANEIRO DE 1973

21H, SEGUNDA-FEIRA

(Tivemos uma série de dias quentes e claros este mês, e não há neve no chão. Nossa árvore de Natal já se foi, embora a tenhamos conservado por toda a semana que passou. Jane voltou a dar aulas. Embora tenhamos tido algumas sessões mais curtas sobre diferentes assuntos durante os feriados, este é o primeiro material de Seth para o livro, desde 18 de dezembro — e como ele retomou o ditado do Capítulo Sete com tanta facilidade, lembramo-nos de que ele não é influenciado por nossas idéias de tempo.

(O trabalho psíquico de Jane resultou em um aumento constante de cartas e, pouco a pouco, fomos nos atrasando nas respostas. Recentemente, "Seth nos disse que havia ditado uma "bela carta" para enviarmos aos que nos escrevessem, juntamente com qualquer observação pessoal que quiséssemos acrescentar, mas ainda não recebemos esse material.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora, ditado: Como a maioria de vocês sabe, os átomos que compõem suas células, assim como as próprias células, morrem e são substituídos constantemente. A matéria dos órgãos internos muda e, ainda assim, eles sempre retêm sua forma. Sua identidade permanece intacta.

Assim, sua identidade está assegurada em meio a todos esses nascimentos e mortes dos quais seu eu consciente não tem conhecimento. A memória de todas essas experiências é retida. Cada célula lembra-se de seu passado, embora todas as suas partes tenham sido e estejam sendo continuamente substituídas.¹

Assim como suas células têm suas próprias lembranças, também a mente consciente tem um tipo mais evidente de memória. Seus pensamentos

¹ Vamos definir a célula, em termos comuns, como uma unidade minúscula, muito complexa, de um protoplasma. Geralmente é composta de um núcleo, uma matéria viva semiflúida e uma membrana. As idéias de Seth sobre a memória celular, contudo, trazem muitas dimensões novas.

conscientes agem como alavancas, ativando ambos os tipos de memória. Dentro de seu ser físico, portanto, cada evento "passado" - alegre, expansivo, traumático e trágico — fica indelevelmente escrito. Em sua linguagem, isto é seu material de trabalho, a lembrança de seu ser físico desde o tempo de sua concepção em forma corpórea. Há [em sua memória] as mais complexas organizações e estruturas associativas, que existem tanto nas profundezas de sua estrutura celular como nos mais altos desígnios de sua atividade consciente.

Comparei anteriormente seus pensamentos a vírus (na última sessão). Pense neles agora como células vivas eletromagnéticas, diferentes das células físicas de seu corpo apenas na natureza de sua manifestação. Seus pensamentos dirigem o funcionamento geral das células do corpo, mesmo que você não saiba, conscientemente, como essas células operam. Esse trabalho é inconsciente.

Cada célula física é, à sua maneira, um cérebro em miniatura, com memória de todas as suas experiências pessoais e de sua relação com outras células e com o corpo como um todo. Em sua linguagem, isto significa que cada célula opera dentro de um quadro inato de toda a história do corpo: passada, presente e futura.

Ora, este quadro está sempre mudando e é móvel. Uma alteração em uma única célula é instantaneamente observada pela consciência do corpo (a consciência conjunta das células), e o efeito futuro é percebido. Esta informação é usada juntamente com todos os outros dados do corpo, sendo feita uma projeção.

(21h21.) A projeção do corpo é então avaliada em mais níveis do que me é possível explicar. Resumindo: o quadro é "mostrado" na arena invisível onde à carne e o espírito se encontram. Esta arena não é um lugar, naturalmente, mas um estado interior de consciência gestáltica. O estado é causado por certas interações que ocorrem profundamente dentro do corpo. Formam-se estruturas magnéticas. Elas são criadas em um nível físico, por certas ativações dos nervos, nas quais os padrões normais são transpostos, por assim dizer, e formam-se imagens. Os nervos e as estruturas celulares tiram retratos em suas extremidades, que são reunidos e usados para formar o retrato maior da condição do corpo.

Estas não são imagens como vocês imaginam, mas informações altamente codificadas, impressas eletromagneticamente, que não aparecem

como imagens ao olho físico. De qualquer forma, elas não podem ser percebidas a não ser pelo corpo. Este processo, porém, é tão superior a qualquer coisa que vocês conheçam, que o corpo realmente tira retratos pré-cognitivos de suas condições futuras — como se a situação do corpo fosse, no momento, projetada no futuro.

(Seth-Jane fizeram várias pausas ao transmitirem a última sentença, naturalmente procurando as palavras certas.)

Este quadro profético é então confrontado com dois modelos. Primeiro é comparado com o padrão ideal de saúde do corpo em seu caso individual — sua maior realização. Depois é comparado com a imagem do corpo enviada pelo eu consciente. Correlações instantâneas acontecem. Em uma estrutura organizacional que certamente seria invejada pelas empresas da mais avançada tecnologia, há um intercâmbio de comunicações extremamente rápido. O corpo realiza todas as mudanças necessárias para alinhar as duas imagens com a condição atual do corpo.

Podem fazer um intervalo.

(21h35- "Seth nos permitiu um intervalo apenas para termos um intervalo," disse Jane. "Ele tem muito mais coisas, todas prontas. Acho que poderá falar sobre aquele livro que compramos na semana passada, também — pelo menos um pouco.

(O livro a que Jane se referia era um compêndio de experimentos com animais e os ritmos biológicos humanos. Ainda não o lemos todo, mas de nosso ponto de vista, já questionamos algumas das conclusões. Achamos que Seth está continuamente oferecendo percepções mais amplas desses ritmos. Reiniciamos às 21h42.)

De certa forma, há um equilíbrio embutido. O corpo é tão sensível ao pensamento consciente, que tem seu próprio sistema inato de autopreservação e sua própria imagem de realização.

Digamos que, aos quatro anos de idade, você tenha sido gravemente ferido. Houve um acidente às 3h20 da tarde. Nevava. Sua mãe estava assando um peru. Imagine que você queimou a mão gravemente. Embora o tecido da mão tivesse sido completamente substituído quando você chegou aos vinte e sete anos, por exemplo, a identidade dentro de cada uma das células presentes lembra-se daquele ferimento.

Várias outras coisas lhe aconteceram em diferentes tardes, na mesma

hora, tanto antes como depois daquele acidente. As células de sua mão contêm lembranças que sua mente consciente ficaria maravilhada ao contemplar. Lembre-se, contudo, que as células de sua mão de vinte e sete anos de idade não são, de qualquer modo físico, as mesmas células que vivenciaram quaisquer desses eventos. Em algum sub-solo da sensação, porém, as evidências de estímulos e reações experimentadas e enterradas durante aquelas inúmeras tardes "passadas" ainda existem. Algumas dessas lembranças certamente serão revividas, afetando o que você pensa que é sua experiência atual aos vinte e sete anos. Seus pensamentos conscientes e seus hábitos regulam quais deles se misturarão ao redemoinho do presente.

Você, conscientemente, dá os sinais para a reação. Não é o contrário. Os eventos passados não se intrometem desta forma, a não ser que sejam convocados por expectativas e pensamentos conscientes que existem em sua mente. (Pausa.) Essas lembranças inconscientes serão ativadas de acordo com suas crenças atuais. Você será reabastecido e renovado quando seus pensamentos motivarem sensações e eventos físicos prazerosos, ou ficará deprimido ao trazer à consciência experiências passadas desagradáveis com o corpo.

Às vezes, naturalmente, ambos podem ser altamente benéficos. Uma percepção consciente de perigo, por exemplo, convocará todas as informações sobre situações semelhantes, de modo que o corpo possa lidar com o perigo imediatamente, a partir de seu vasto banco de lembranças vivas. Pensamentos desagradáveis constantes, porém, colocam o corpo em um estado de desordem que é "irrealista" e, por sua vez, força-o a reativar esses velhos padrões.

(Longa pausa às 22h01, olhos fechados.) A carne viva é bem ciente de certos fatos que lhe escapam em um nível consciente. Ela sabe que morre e renasce constantemente, e ainda se preserva. Eu uso os termos "morre" e "renasce" porque fazem sentido para vocês, mas não para o corpo. O corpo, embora seja sempre ele mesmo, vem e vai. Ele não se sente diminuído quando uma célula morre, pois ela também está no processo de formar uma nova.

Por um momento, pense em seu corpo como uma grande célula no momento de sua constituição. Você, o eu maior, tem muitos corpos, cada um transformando-se no outro quando um morre e renasce; contudo, Você (com V maiúsculo) mantém sua identidade e sua memória assim como a menor de todas as células de seu corpo.

Isto é simplesmente uma analogia, mas explicará o conceito de seu corpo; pois como um todo, ele sabe que "morre," como agora o fazem suas porções, mas ele também está consciente de sua "futura" transformação. Dentro desta estrutura, ele protege e mantém sua própria estabilidade e sobrevivência.

Em um nível de seu ser, existe um campo comum onde a consciência corporal se mistura à consciência mais elevada, da qual emana sua própria identidade. Esta é a área de seu ser onde se encontram alma e corpo, tanto no tempo como fora dele.

Podem fazer um intervalo.

(22h13 - 22h25.)

Como você tem consciência de ser, forma sua realidade física por meio do pensamento consciente.

Sei que estou sempre me repetindo quando faço esta afirmação, mas é preciso lembrar-lhe de que não está à mercê de eventos inconscientes. Você tem a sabedoria inata do corpo por trás de si e ela sempre tentará corrigir seus erros.

Estas sugestões aparecerão de modos variados — algumas muito físicas para sua maneira de pensar, e outras por outros meios. O corpo pode começar a desejar certos alimentos, por exemplo, ou ar puro ou exercícios físicos. Esses são apenas exemplos, e mais tarde serei mais específico.

Você pode ter sonhos recomendando-lhe que se mova nesta ou naquela direção, ou apontando as áreas em que precisa fazer correções. Geralmente esses sonhos provocam mudanças de comportamento, lembre-se ou não deles pela manhã. Você pode solicitar sonhos nos quais receba orientações adequadas, e os terá. Se por um lado você pede, mas por outro não acredita na natureza terapêutica dos sonhos, pode causar um curto-circuito nessa atividade. Nesse caso, você não estará sendo honesto com os conteúdos de sua mente consciente. Pelo contrário, estará dizendo: "Terei um sonho para ajudar-me, mas não acredito que possa ter tal sonho."

Em todos os casos, quando você está preocupado com sua saúde, há uma escolha de direções. A carne viva é sua. É a materialização de sua alma,

¹ Só terminei esta notinha em junho de 1973. Seth trata das probabilidades nos Capítulos Quatorze e Quinze, e da reencarnação no Capítulo Dezenove, embora ambos os assuntos sejam mencionados em outra parte do livro. Ver também The Seth Material e Seth Speaks. 2

e através do corpo, a alma lhe fornecerá as respostas que pedir. No próximo capítulo, começaremos a tratar dos métodos que podem ser usados para revigorar e curar o corpo, e que o ajudarão a despertar, dentro da forma física, as lembranças e experiências que lhe sejam mais vantajosas. Para melhores resultados, você precisa lembrar-se de que as idéias são tão vivas quanto as células de sua mão.

Fim do capítulo. Este foi um capítulo de transição. Faremos um pequeno intervalo e você poderá receber o início do próximo capítulo ou material pessoal, como preferir.

("Vamos ao pessoal, então, acho eu.")

(22h40. Durante o intervalo, Jane recebeu alguns insights de Seth sobre o que apareceria no Capítulo Oito. Por exemplo: quando os bons pensamentos da vida atual de uma pessoa são ativados, atraem pensamentos idênticos de suas personalidades reencarnatórias. Essa é uma idéia muito interessante, além do fato de ser um conforto para mim. Não me lembro de Seth ter apresentado o conceito dessa forma antes. [Uma nota acrescentada posteriormente: Mas como as coisas se desenvolveram, ele não começou a mencionar o assunto até o Capítulo Dez.]

(Como sempre acontece, o material "pessoal" que se seguiu tem aplicações gerais muito boas, e Jane decidiu usá-lo na aula de ESP para mostrar certos pontos. Terminamos às 23h26.

(Quando ela leu a primeira página desta sessão depois que eu a havia datilografado, Jane disse: "Parece que distorci aquela parte sobre os átomos 'morrerem'. Não acho que deva ser dito dessa forma. Seth deve ter muito a acrescentar sobre isso. Tudo de que me lembro é que a matéria não pode ser criada nem destruída. E essas partículas que se separam dos átomos e são liberadas como radiação, não 'morrem', tanto quanto sei — embora possam evoluir...?"

(Em nossa realidade, a primeira lei da termodinâmica diz que a energia [matéria] pode ser mudada de uma forma para outra, mas não pode ser criada nem destruída. Embora uma mudança química resulte em uma nova substância, o peso total dos ingredientes envolvidos permanece praticamente o mesmo; nessas reações comuns, a quantidade de matéria convertida em calor é infinitesimal. Em termos matemáticos, Einstein revelou que a massa e a energia são equivalentes — quando uma é "destruída", a outra é "criada."

(Estamos interessados nesse material desde que Seth se referiu às "mortes" dos átomos e das moléculas na sessão 625, Capítulo Cinco, mas não pedimos mais detalhes porque o assunto está um tanto fora do escopo deste livro. Na física, por exemplo, "sabe-se" que o próton, uma partícula elementar do núcleo atômico, tem uma vida excepcionalmente longa em anos: o número um seguido de vinte e quatro [ou mais] zeros. Quando Seth terminar A Realidade Pessoal, planejamos pedir-lhe que reconcilie esses dados de nosso mundo com as suposições básicas, ou concordâncias básicas, em sua própria realidade.

(Ao mesmo tempo, Jane e eu lemos estes dias que físicos estão começando a questionar a imutabilidade de tais "leis" rígidas, como as que se aplicam à termodinâmica, à casualidade, etc., dizendo que ou elas estão erradas, afinal de contas, ou precisam ser modificadas...

(Os que o desejarem, poderão ver as discussões de Seth sobre os valores eletromagnéticos internos sonoros e da luz na sessão 625, à qual nos referimos anteriormente, assim como seu material sobre unidades de EE (energia eletromagnética) no Capítulo Vinte de Seth Speaks.)

Capítulo 8

SAÚDE, BONS E MAUS PENSAMENTOS E O NASCIMENTO DE "DEMÔNIOS"

SESSÃO 633, 17 DE JANEIRO DE 1973

21H14, QUARTA-FEIRA

(Esta noite perguntei a Jane se Seth iria dar a carta que prometera para os correspondentes. Sentamo-nos para as sessões às 21h05. Nesse instante, o alarme de incêndio da cidade começou a tocar insistentemente, e depois várias outras sirenes.

(Nota: Jane passou uma grande parte do dia relendo seu manuscrito, *The Physical Universe as Idea Construction*, e escrevendo material novo relacionado a esse trabalho. Ela recebeu o original, em um estado transcendente, na noite de 9 de setembro de 1963. Esse evento deu início a seu desenvolvimento psíquico; quase dez anos mais tarde, o trabalho ainda serve como uma "pedra de toque" para ela — e hoje Jane descobriu conceitos nele para os quais estivera cega antes. Ver *The Seth Material* e *Seth Speaks* para mais informações sobre *Idea Construction*.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Iniciaremos com uma carta.

Querido amigo:

Agradeço seu interesse por meu trabalho e pelas sessões. Tenho também consciência de sua necessidade muito natural e humana de traduzir a filosofia para o seu dia-a-dia e suas ações.

As idéias, porém, são ferramentas que você recebe para usar à sua própria maneira. Quanto mais freqüentemente usar esses instrumentos mentais,

mais eficiente irá se tornar no desenvolvimento e desempenho de seus próprios e exclusivos dons. Há pessoas em seu mundo a quem pode sempre recorrer pedindo ajuda: amigos, confidentes, ou médicos, psicólogos e paranormais. Dependendo de "onde você estiver", qualquer dessas pessoas poderá ajudá-lo.

Embora essa ajuda possa ser útil, o tipo de valor que eu ofereço é de natureza diferente. Em termos mais amplos, uma de minhas mensagens mais importantes é simplesmente esta: "Você é uma personalidade multidimensional, e dentro de você encontra-se todo o conhecimento de que precisa sobre si mesmo e sobre seus desafios e problemas. Outros podem ajudá-lo à maneira deles, e em alguns níveis de desenvolvimento, essa ajuda é necessária e útil. Minha missão, porém, é lembrar-lhe o incrível poder que existe dentro de seu ser e incentivá-lo a reconhecê-lo e usá-lo."

Com esta finalidade, por intermédio de Ruburt, estou produzindo o corpo contínuo do material de Seth, além de livros que, de modos diferentes, são voltados para essas metas. No livro atual, A Natureza da Realidade Pessoal: Um Livro de Seth, estou incluindo técnicas que lhe permitirão, assim como a milhares de outras pessoas, usar essas idéias em sua vida diária a fim de enriquecê-la e de ajudá-lo a compreender e resolver seus problemas.

Embora não o pareça no momento, a maior dádiva que lhe posso oferecer é reafirmar a integridade de seu ser. Digo isto também por ter consciência de seu estado atual, assim como a tem outras porções de sua própria entidade.

Ruburt tem apenas um certo tempo disponível, e muita coisa deve ser levada em consideração. Eu, pessoalmente, estou ciente de sua carta. Ruburt não pode, porém, responder pessoalmente a toda a correspondência, pois, se o fizesse, o trabalho dela e meu seria prejudicado. Estou compondo esta carta, portanto, para dizer-lhe que você está em minha mente e que a energia lhe é automaticamente enviada quando recebemos sua carta e mandamos a resposta. A energia ajudará a liberar sua compreensão e suas habilidades de cura, ou poderá auxiliá-lo em qualquer área particular que precise de ajuda.

Essa energia está sempre disponível, você me escreva ou não. Ela está sempre sob seu comando. Se acreditar em mim, compreenderá que outros podem, quando muito, agir como intermediários, e nesse aspecto não são necessários, pois a

energia está sempre à sua disposição em sua vida. Eu simplesmente lhe dou aquilo que já lhe pertence.

Seth.
("Obrigado.")

Agora dê-nos um momento; e este é o fim de nossa carta. Você desejará enviá-la a algumas pessoas, e a outras, não. Alguns podem cuidar de si mesmos.

(Pausa às 21h36. Achamos interessante incluir a carta de Seth em seu livro, uma vez que salienta a importância das crenças.)

Ditado: Faça uma experiência simples. Os resultados serão auto-explicativos. Pense em um evento triste de sua vida. Sentimentos semelhantes logo irão afluir, e a eles, por meio de associações, irão atrelar-se lembranças de outros episódios desagradáveis. Cenas parcialmente esquecidas, odores e palavras, retornarão subitamente com certo vigor.

Seus pensamentos ativarão as emoções correspondentes. Por baixo de sua consciência, porém, eles impulsionam a gravação dos estímulos da sempre presente memória celular, recebidos quando esses eventos ocorreram. Realiza-se uma leitura, até certo grau, da memória celular — e, por parte de todo o corpo, um reconhecimento do estado em que estava naquela ocasião.

Quando persiste nesses pensamentos dolorosos, ativa aquela condição do corpo. Pense em um dos eventos mais agradáveis que já lhe aconteceram e o contrário ocorrerá, mas o processo é o mesmo. Desta vez, as lembranças associadas são agradáveis e o corpo muda segundo elas.

Lembre-se de que as associações mentais são coisas vivas. Elas são formações de energia, reunidas em estruturas invisíveis através de processos tão válidos e complicados quanto a organização de qualquer grupo de células. Comparando-as a células, elas têm uma duração mais breve, falando de modo geral, embora sob certas condições isso não se aplique; seus pensamentos, entretanto, formam estruturas tão reais quanto as células. Sua composição é diferente no sentido de que, nos termos de vocês, nenhuma solidez é envolvida.

Assim como com as células vivas, que têm uma estrutura, reagem a estímulos e se organizam de acordo com sua própria classificação, também acontece com os pensamentos. Os pensamentos florescem com as associações. Eles atraem magneticamente outros como eles próprios, e como alguns estranhos animais microscópicos, repelem seus "inimigos," ou seja, outros pensamentos que ameaçam sua própria sobrevivência.

(Dois automóveis equipados com sirenes muito altas passaram por nosso apartamento, mas Jane não pareceu perturbar-se. Alarmes semelhantes foram ouvidos desde o início da sessão.)

Usando esta analogia, sua vida mental e emocional forma uma armação composta dessas estruturas, que agem diretamente sobre as células de seu corpo físico.

Agora vamos voltar a Augustus, pois nele encontramos outra vez, em uma só pessoa, um excelente exemplo de como pensamentos e crenças aparentemente não-físicos podem afetar e alterar a imagem corporal. E podem fazer uma pausa.

(21h55. Jane saiu do transe rapidamente. Ela repetiu o que havia comentado várias vezes ultimamente: que, embora Seth tenha terminado as informações sobre Augustus um tanto abruptamente no Capítulo Seis, planejava voltar a ele ocasionalmente em todo o livro.

(Perguntei a respeito do título do Capítulo Oito. Jane achava que já o tinha recebido; embora ela tivesse uma idéia dele, não conseguia vê-lo claramente. As sirenes continuavam, lembrando-me de animais rugindo a distância. Ouvindo o barulho das sirenes, apanhei um livro que um aluno de ESP havia esquecido na noite anterior. Era sobre filosofia e religião na Índia. "Oh, largue isso," Jane disse quando comecei a folheá-lo. "Este é um daqueles momentos em que Seth poderia falar uma porção de coisas sobre esse livro"— o que queria dizer, naturalmente, que agora ela tinha mais de um canal à sua disposição.

(Ela continuou, dizendo que, em seu modo de pensar, o livro "era mais insidioso do que uma porção de mentiras diretas, porque a verdade que você instintivamente sente que ele contém, pode levá-lo a aceitar as grandes distorções que ele também contém..."

(Reiniciamos de modo rápido às 22h14.)

Antes de tudo, Augustus havia ouvido de várias formas, aspas: "Você pensa demais. Devia estar fazendo alguma coisa física, praticar esportes, algo mais sociável." Esses comentários insistentes, aliados a outras situações da infância, fizeram-no temer sua própria atividade mental. Ele também se sentia indigno: portanto, como seus pensamentos poderiam ser bons?

Sensações de violência acumularam-se cedo, mas em sua família não havia como liberar, de uma forma aceitável, sentimentos agressivos normais.

Quando eles se acumularam em explosões violentas, Augustus ficou ainda mais convencido de sua natureza inaceitável. Durante algum tempo, em seu estado normal como adolescente, tentou, cada vez com mais empenho, ser "bom." Isso significava banir os pensamentos e impulsos com conotação sexual, violentos ou simplesmente não convencionais. Energia considerável foi usada para inibir essas porções de sua experiência interior. Os eventos mentais negados não desapareceram, entretanto. Eles aumentaram de intensidade e foram mantidos separados de seus pensamentos usuais "mais seguros."

Desta forma, Augustus realmente criou uma estrutura mental cuja organização seguia os princípios que mencionei antes do intervalo. Em outras circunstâncias e possuindo características diferentes, outra pessoa poderia prejudicar um órgão físico atacando-o, literalmente, como se fosse assaltado por um vírus (enfaticamente). Por causa do temperamento e da natureza de Augustus, porém, e de sua criatividade natural, embora convencionalmente rudimentar, ele formou — ao invés de destruir — uma estrutura.

Em seu estado normal, aceitou apenas as crenças que achava que eram esperadas dele. Como mencionei (sessão 628, Capítulo Seis), houve um tempo, antes que seu problema se desenvolvesse, em que seus "pensamentos do eu-bom" e seus "pensamentos do eu-mau" competiam por sua atenção, e o corpo tentava desesperadamente reagir a conceitos que se alternavam freqüentemente e que eram, muitas vezes, contraditórios.

(Pausa.) Isso acabou criando uma situação na qual os grupos conflitantes de pensamentos e sentimentos finalmente se alternavam, embora Augustus mantivesse sua própria integridade a maior parte do tempo. Mas essas crenças que ele espantava eram, por atração, instantaneamente apanhadas pela outra estrutura mental — mais uma vez, composta de idéias e sentimentos combinados no que poderíamos considerar como uma organização invisível, com todas as habilidades de criação.

Em sua condição normal, Augustus pensava em sua própria fraqueza — pois negara a si mesmo as ações agressivas normais — e sentia essa fraqueza. As crenças ativavam a memória celular do corpo, enfraquecendo-o e impedindo suas funções. Contudo, durante um tempo, embora seu desempenho fosse entorpecido, era contínuo. Mantinha-se um equilíbrio que servia a seus propósitos.

Ele ficou com medo de que o corpo perdesse o controle e cometesse uma ação violenta, porque tinha, naturalmente, consciência da força dos pensamentos e sentimentos rejeitados. Quando surgia uma crise ou quando ele se desesperava, tinha início uma aceleração que ele fingia não notar, e então Augustus Dois se manifestava.

(22h35.) Augustus Dois estava cheio de um sentimento de poder — porque Augustus considerava o poder uma coisa errada e afastava-o do que ele achava ser seu eu normal. Augustus sabia, contudo, que o corpo precisava da vitalidade que ele lhe havia negado. Assim, entra Augustus Dois com suas grandes idéias de extraordinário poder, vigor e superioridade — (mais alto e sorrindo) Eu estou mantendo meus Augustus no lugar certo. Espero que você também.

("Estou.")

— e com fantasias de heroísmo excepcional e as lembranças de todas as negadas pelo próprio Augustus.

Atos agressivos, convenientemente esquecidos por Augustus, eram agora lembrados com exuberante alegria por Augustus Dois. Como resultado, a natureza química do corpo era instantaneamente revitalizada. O tônus muscular melhorava muito e havia mudanças na quantidade de açúcar no sangue além de uma alteração no fluxo de energia por todo o corpo.

Eu soube, quando Ruburt conversou com Augustus, que o jovem identificava Augustus Dois com seu lado esquerdo. Em seu estado normal esse lado do corpo mostrava mais tensão que o direito.

Em Augustus Dois, a tensão era liberada e o fluxo de energia tornava-se mais regular depois das explosões iniciais de atividade. Quanto mais tempo Augustus Dois permanecia, contudo, mais fraca sua posição se tornava — um fato reconhecido por Augustus e Augustus Dois. Augustus precisava enfrentar pensamentos e emoções reprimidos por causa de uma situação com a qual ele não conseguira lidar. Essa ameaça fazia então surgir Augustus Dois. O corpo comportava-se como você pensa que ele deve comportar-se, de modo que Augustus e Augustus Dois, com seus padrões alternantes de comportamento, faziam o corpo reagir de modos muito diferentes.

Esqueça agora que, neste caso, tal divisão ocorria, e imagine, em vez disso, seus pensamentos e sentimentos sucessivos. Quando você se sente

fraco, fica fraco. Quando se sente alegre, seu corpo se beneficia e torna-se mais forte. O caso de Augustus simplesmente mostra, de modo exagerado, os efeitos de suas crenças sobre sua imagem física. Se você pensar: "Ah, então de agora em diante terei apenas bons pensamentos — e portanto serei saudável e inibirei meus "maus" pensamentos, ou farei qualquer outra coisa com eles que não seja pensá-los," então, à sua própria maneira, estará fazendo o que Augustus fazia. Ele começou acreditando que alguns de seus pensamentos eram tão negativos que precisavam, de alguma forma, tornar-se inexistentes. Assim, inibir o que você considera pensamentos negativos, ou presumir que eles sejam tão terríveis, não é a resposta.

O capítulo deverá chamar-se "Saúde, Bons e Maus Pensamentos e o Nascimento de Demônios." E podem fazer uma pausa.

(22h55. O transe de Jane foi profundo, seu ritmo foi bom, mas ela se lembrava de ter ouvido as sirenes. Elas continuavam ainda, embora não pudéssemos ver qualquer clarão — digamos de um incêndio — no céu na parte oeste da cidade. Reiniciamos o trabalho da mesma forma ativa às 23h15.)

Suas crenças sobre o que é desejável e o que não é, o que é bom e o que é mau, não podem ser divorciadas das condições de seu corpo. Suas próprias idéias de valores podem ajudá-lo a ter boa saúde ou causar doenças, podem trazer para sua experiência o sucesso ou o fracasso, a felicidade ou a tristeza. Cada um de vocês, porém, interpretará este último comentário de acordo com seu próprio sistema de valores. Vocês terão idéias definidas sobre o que significa sucesso ou fracasso, ou o que significa bom ou mau.

Seu próprio sistema de valores, então, é formado com suas crenças sobre a realidade, e essas crenças formam sua experiência. Suponhamos que você acredite que, para ser bom, precisa ser perfeito. Podem ter-lhe dito, ou você pode ter lido, que o espírito é perfeito e, assim, achou que seu dever era reproduzir esse espírito perfeito na carne, da melhor forma possível. Para isso, você tenta negar todos os pensamentos e emoções imperfeitos. Seus próprios pensamentos "negativos" assustam-no. Você também pode acreditar no que eu lhe disse: que seus pensamentos criam sua realidade; assim, fica ainda com mais medo de expressões mentais ou reais de natureza agressiva. Você pode ficar tão preocupado em não magoar alguém, que mal se atreva a mover-se. Tentar ser perfeito o tempo todo pode ser muito mais do que um aborrecimento: pode ser um desastre, por causa de seu equívoco.

A palavra "perfeito" tem muitas armadilhas. Em primeiro lugar, ela

pressupõe algo completo, que está além de mudanças e, portanto, além do movimento, de maior desenvolvimento ou criatividade.

O espírito está sempre em um estado de tornar-se, mudando sempre, flexível e, em sua linguagem, sem fim, pois era e é sem começo nem fim- segundo seus termos. Ruburt disse recentemente que, se ele tinha certeza de uma coisa sobre a realidade física, é que não seria [não era] nem um pouco perfeita nesses termos. Mas no mesmo significado da palavra, nem o é o espírito, que, para cumprir os requisitos da perfeição, teria que estar no mesmo estado de completude, além do qual não é possível qualquer realização ou criatividade.

Seus pensamentos são. Você pode aprová-los ou desaprová-los da mesma maneira que pensa sobre uma tempestade, por exemplo. Eles são intrinsecamente tão variados, magníficos, triviais, aterradores ou gloriosos como um furacão, uma flor, uma enchente, um sapo, uma gota de chuva ou a neblina. Seus pensamentos são autônomos. Sozinhos, eles vêm e vão.

Você, com sua mente consciente, deve discriminar entre os pensamentos que deseja que formem seu sistema de crenças (*intensamente*), mas ao fazê-lo, não deve fingir cegueira. Às vezes você pode desejar que um dia chuvoso fosse um dia ensolarado, mas não fica à janela negando que a chuva esteja caindo, ou que o ar esteja frio e o céu escuro.

Aceitar a chuva como uma realidade presente não significa que você deva acreditar que todos os dias são chuvosos, fazendo desse equívoco óbvio uma parte de suas crenças sobre a realidade. Não precisa, portanto, fingir que um pensamento "sombrio" não existe. Não precisa achar que é um fato todos os seus pensamentos serem sombrios, e muito menos ainda, escondê-los.

Algumas pessoas têm medo de cobras, mesmo das mais inofensivas, sendo cegas à sua beleza e ao seu lugar no universo. Outras têm medo de certos pensamentos e, assim, se esquecem de sua beleza e de seu lugar na vida mental.

Se você tem todo tipo de pensamentos, é porque existe uma razão para tê-los, assim como existem vários tipos de relevos. Dentro de sua realidade, é tolo negar a existência de certos pensamentos, como seria tolo, digamos, fingir que os desertos não existem. Seguindo tal caminho, você nega dimensões de experiência e reduz

sua realidade. Isso não significa que precise acumular o que considera pensamentos negativos, mais do que

Significa que deve passar um mês em um deserto, mesmo que não goste deles. Ponto final. Significa que, dentro da natureza como você a compreende, nada é sem sentido nem deve ser ignorado como se não existisse.

Isso basta. Agora podemos terminar a sessão ou fazer um intervalo, como preferirem.

("Detesto dizer isto, mas acho melhor terminarmos.")

(Jovialmente:) Então vou acrescentar: eu lhe disse que não haveria problemas com o livro. Diga a Ruburt que eu disse isso — mas quem me dá ouvidos? Embora ele esteja ouvindo melhor ultimamente, e no caminho certo...Muito boa noite para vocês.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(23h44. Somente nosso próprio cansaço me levou a terminar a sessão. Eu podia perceber que Seth seria capaz de continuar indefinidamente. Tivéramos um longo dia. Agora, até as sirenes estavam silenciosas.

(O comentário brincalhão de Seth sobre "o livro" refere-se a este. Em material que cancelamos recentemente, ele falara sobre a incerteza inicial de Jane sobre assinar um contrato para a publicação do trabalho psíquico antes que tivesse sido produzido. Tom Mossman, editor de Jane na Prentice Hall, leu os primeiros seis capítulos de Realidade Pessoa [como o chamamos] e escreveu-lhe uma carta muito encorajadora.)

SESSÃO 634, 22 DE JANEIRO DE 1973

21h19, SEGUNDA-FEIRA

(Como eu não terminara de datilografar a sessão 633, Jane pediu-me que lesse as últimas duas páginas para ela, diretamente de minhas anotações.)

Ditado: Cada pessoa terá uma definição ligeiramente diferente para emoções "negativas". Uma pode achar pensamentos sexuais estimulantes maravilhosos, e um tipo muito agradável de diversão. Outra pode considerá-los impuros, maus, doentios ou até desvantajosos.

Algumas pessoas podem, com tranqüilidade e exuberância, imaginar-se em uma luta, uma briga, batendo sem pena no "demônio" do adversário. Os mesmos pensamentos podem encher outro homem de intenso terror e graves sentimentos de culpa. Este mesmo homem, que propositalmente não teria fantasias de tal

natureza em condições normais, poderá, durante uma guerra, imaginar-se matando o inimigo com os maiores sentimentos de santa alegria e retidão.

(Pausa.) O que em geral se esquece é a verdadeira natureza real da agressividade, que, em seu sentido mais verdadeiro, simplesmente significa ação vigorosa. Isso não implica necessariamente em força física, mas sim no poder da energia dirigido a uma ação material.

O nascimento é talvez a agressão mais vigorosa (em seus termos) de que vocês são capazes de suportar em seu sistema de realidade (enfaticamente). Da mesma maneira, o crescimento de qualquer idéia, dentro do mundo temporal, é de fato uma forma de agressão criativa. É impossível tentar apagar a verdadeira agressividade, pois isso faria a vida, como vocês a conhecem, desaparecer.

(Pausa às 21h34.) Qualquer tentativa para prejudicar o fluxo da verdadeira agressão resulta em uma pseudo-agressão deformada, irregular e explosiva, que causa guerras, neuroses individuais e um grande número de seus problemas em todas as áreas.

A agressividade normal flui com fortes padrões de energia, dando força motriz a todos os seus pensamentos, sejam eles considerados por você, conscientemente, como positivos ou negativos, bons ou maus. (De modo muito definido:) A mesma onda criativa e impetuosa os toca, impulsionando-os para frente. Quando você considera um pensamento bom, geralmente não o questiona. Permite que ele viva e se realize. Em geral, se considera um pensamento mau ou indigno de você, ou se tem vergonha dele, tenta negá-lo, deter seu movimento e segurá-lo. Você não pode restringir a energia, embora pense que pode. Você se serve dela aonde ela se manifesta, até à sua realização.

Isso o levará a dizer: "Suponhamos que eu sinta vontade de matar meu chefe, então, ou de envenenar o chá de meu marido; ou pior ainda, pendurar meus cinco filhos no varal? Você está dizendo que eu deveria simplesmente fazer isso?"

Eu compreendo sua situação. O fato é que antes de ser "assaltado" pelo que pode parecer uma idéia terrível, você já bloqueou uma infindável variedade de idéias menos drásticas, embora pudesse ter externado qualquer uma delas com segurança e naturalidade em sua vida diária. Seu problema, então, não é como lidar com a agressividade normal, mas como lidar com ela quando não é externada ou quando é ignorada ou negada durante um longo período de tempo. Mais tarde, neste livro, trataremos especificamente dos métodos para esse fim. Simplesmente desejo apontar a diferença entre

a agressividade saudável, natural, e o surgimento distorcido da agressão reprimida.

Cada um terá de descobrir sozinho as áreas nas quais reprime fortemente seus pensamentos, pois muitos bloqueios de energia serão encontrados aí. Tudo isto será tratado mais tarde.

Por agora, pense nessa energia bloqueada. Conscientemente, a maioria das pessoas já tem medo dela - elas não a reprimem por considerarem-na boa. Quando uso a palavra "reprimida", não quero dizer esquecida, nem empurrada para a inconsciência, nem além do alcance. Você pode fingir que esse material está escondido, mas ele está bem dentro de sua percepção consciente. Tem apenas que procurá-lo honestamente e organizar o que encontrar.

É bem possível "ver" essas informações e, ao mesmo tempo, não vê-las, simplesmente porque você não reagrupa todos os dados. Ninguém pode obrigá-lo a fazer isso, naturalmente. Para fazê-lo, você precisa ter um senso de coragem e de aventura, dizendo a si mesmo que se recusa a ser intimidado pelas idéias que, afinal de contas, lhe pertencem, mas não são você.

Com freqüência se ouve que o homem acredita em demônios por acreditar em deuses. O fato é que o homem começou a acreditar em demônios quando começou a ter a sensação da culpa. A culpa surgiu com o nascimento da piedade.

Os animais têm um senso de justiça que vocês não compreendem, e, embutida nesse inocente senso de integridade, existe uma compaixão biológica, compreendida nos mais profundos níveis celulares.

Em seus termos, o homem é um animal, elevando-se de si mesmo, a partir de si mesmo. Ele não busca mais desenvolver (sempre do seu ponto de vista) novas características corporais mais avançadas, mas cria, a partir de suas necessidades, desejos e de sua preciosa agressividade natural, estruturas internas que têm relação com valores, espaço e tempo. Em graus diferentes, este mesmo ímpeto aparece em toda criatura.

(Pausa às 22h02.) Você quer fazer uma pausa? Esqueci-me.

("Não, estou bem." O ritmo de Seth-Jane estava um tanto lento.)

Essa tarefa significava que o homem precisava afastar-se dos aspectos auto-reguladores, precisos, seguros e limitadores do instinto. O nascimento

de uma mente consciente, como vocês pensam nela, indicou que a espécie tomara sobre si o livre-arbítrio. Procedimentos embutidos, que haviam sido tão positivamente suficientes, podiam agora ser substituídos. Eles se transformaram em sugestões em vez de regras.

A compaixão "elevou-se" da estrutura biológica para a realidade emocional. A "nova" consciência aceitou seu triunfo — a liberdade — e viu-se frente a frente com a responsabilidade por ações de um nível consciente e com o nascimento da culpa.

Um gato que brinca com um rato e come-o, não é maligno. Ele não sente culpa. Em níveis biológicos, ambos os animais compreendem. A consciência do rato, com o conhecimento inato da dor iminente, abandona-lhe o corpo. O gato usa a carne quente. O rato, por sua vez, já foi caçador, assim como presa, e ambos compreendem os termos em formas muito difíceis de explicar.

(Enquanto Seth-Jane transmitiam este material, minha mente retrocedeu muitos anos, até um dia de verão em que eu tinha mais ou menos onze anos de idade. Com meus dois irmãos, sentei-me no quintal da casa na qual fomos criados, em uma pequena cidade não muito distante de Elmira. A gata de nosso vizinho, Mitzi, apanhou um rato do campo e começou a brincar com ele na grama. Com sentimentos conflitantes, eu observava Mitzi, de quem gostava muito, bloquear todas as tentativas do aterrorizado rato para escapar — até que finalmente, tendo se divertido, ela comeu-o...

(O episódio de Mitzi, por sua vez, fez-me lembrar de uma série de pequenos poemas que Jane escreveu alguns anos atrás. Muita gente chama-os de Haiku — a forma poética japonesa — mas eles apenas lembram essa categoria. Muitos, como o que segue, estão pendurados em nossas paredes.

O gato come o rato.

Nenhum existe.

Não conte a eles.

(O tempo tem estado excepcionalmente quente nos últimos dias. Uma chuva leve começara a cair na hora da sessão, e agora havia raios e trovoadas pela cidade.)

Em certos níveis, tanto o gato como o rato compreendem a natureza da

1 Anticorpos são proteínas manufaturadas no corpo para neutralizar substâncias tóxicas. Aqui, também, Seth postula contrapartes mentais interiores de fenômenos orgânicos.

energia vital que compartilham e não são — nesses termos — ciumentos de sua própria individualidade. Isso não significa que eles não lutem para viver, mas sim que têm um sentido inconsciente embutido de unidade com a natureza, que os faz saber que não serão perdidos nem imergidos (com intensidade calma).

O homem, perseguindo seu próprio curso, escolheu sair dessa estrutura - em nível consciente. O nascimento da compaixão tomou então o lugar do conhecimento inato dos animais; a compaixão biológica transformou-se em compreensão emocional.

O caçador, mais ou menos livre da cortesia animal, seria forçado a identificar-se emocionalmente com a presa. Matar é ser morto. O equilíbrio da vida sustenta tudo. Ele precisa aprender, em nível consciente, o que sempre soube. Este é o significado intrínseco — e o único real — da culpa e sua estrutura natural.

(Longapausa.) Vocês têm de preservar a vida conscientemente, portanto, como os animais a preservam inconscientemente.

Pode fazer uma pausa. Sinto muito.

("Tudo bem. É muito interessante. "

(22h27. Esse foi um dos transe mais longos de Jane. Fora profundo, também — mas ela se lembrava de ter ouvido o trovão quando lhe perguntei sobre isso. Estava ansiosa para que eu lesse para ela o material de Seth, mas então: "Oh, espere um pouco... Já estou começando a receber mais, mas antes quero levantar-me e me movimentar um pouco. " Para que ela tivesse um intervalo, fui para fora procurar nosso gato mais velho, Willy. O mais novo, Rooney, estava em casa. Reiniciamos às 22h44.)

As interpretações e usos desta culpa tão natural são horrendos.

A culpa é o outro lado da compaixão. Seu propósito original era permitir que vocês tivessem empatia com vocês mesmos e com outras criaturas, em nível consciente, de modo a controlar conscientemente o que antes era tratado apenas em nível biológico. A culpa nesse sentido, portanto, tem uma base fortemente natural, e quando ela é corrompida, mal usada ou mal compreendida, adquire aquela grande energia aterradora de qualquer fenômeno básico desgovernado.

(Pausa.) Se você acha que é culpado por ter lido um tipo ou outro de livro, ou tido certos pensamentos, corre riscos específicos. Se acredita que

algo é errado, em sua experiência isso será errado, e irá considerá-lo uma coisa negativa. Aí então irá reunir uma culpa "artificial", uma culpa que não merece, mas que aceita e, assim, cria.

Em geral, não terá orgulho dessa criação. Se acreditar firmemente em saúde debilitada, poderá usar essa energia reprimida para atacar um órgão físico - uma vesícula biliar pode tornar-se "má". De acordo com seu próprio sistema de crenças, você talvez confie na integridade de seu corpo e projete essa culpa sobre outros: um inimigo pessoal ou uma raça, credo ou cor em particular.

Se você for religioso e fundamentalista em suas crenças, poderá culpar um demônio que o faz comportar-se desta ou daquela maneira. Assim como o corpo cria anticorpos¹ para regular-se, você também irá estabelecer "anticorpos" mentais e emocionais, certos pensamentos "bons," para protegê-lo das fantasias ou idéias que considera más.

Quando seus instintos embutidos não são manipulados, o corpo basicamente se auto-regula. Ele não mata todas as células vermelhas do sangue se houver muitas delas em um determinado momento. Ele tem bom-senso. Em seu medo dos pensamentos negativos, porém, você pode tentar negar toda agressividade normal, e, ao primeiro vestígio dela, preparar seus anticorpos mentais para a ação. Ao fazer isso, tenta repudiar a validade de sua experiência. Se não sentir sua realidade individual, jamais poderá perceber que você a forma, e, portanto, pode mudá-la. E esta negação da experiência e os bloqueios energéticos envolvidos que formam o acúmulo de culpa artificial desnecessária. O corpo, por si, não pode entender essas mensagens bloqueadas e grita para expressar seu próprio conhecimento físico do momento, como ele o experiencia. (Com intensidade:) Você grita mentalmente, nessas situações, que não sente o que sente.

Durante um período de tempo, a mente consciente, por causa de sua posição, pode passar por cima das mensagens do corpo. Contudo, a energia acumulada procurará uma saída. O menor e mais inocente símbolo do material reprimido pode, então, provocar um comportamento de sua parte que parecerá completamente exagerado para os estímulos.

Em dez ocasiões justificadas, você pode ter tido vontade de pedir que alguém o deixasse em paz, mas refreou-se, não querendo magoar a pessoa, com medo de ser

rude, embora no caso seu comentário pudesse ter sido compreendido e aceito calmamente. Como você não aceitou seus

sentimentos e muito menos os expressou, na próxima ocasião poderá explodir sem motivo aparente e iniciar uma espetacular discussão completamente injustificada.

(23h10.) Nesse caso, a outra pessoa não terá idéia do motivo de tal reação, e ficará profundamente ferida, aumentando sua culpa. O problema é que idéias sobre o que é certo e o que é errado estão intimamente envolvidas com sua química, e você não pode separar seus valores morais de seu corpo.

Quando acredita que você é bom, seu corpo funciona bem. Tenho certeza de que muitos de vocês dirão: "Tento ser bom o tempo todo, mas minha saúde está péssima; como pode ser isso?" Se examinar suas próprias crenças, a resposta será aparente. Você tenta ser tão bom, precisamente porque acredita ser tão mau e indigno.

Demônios de qualquer tipo são resultados de suas crenças. Eles nascem de uma crença na culpa "artificial." Você pode personificá-los. Pode até encontrá-los em sua experiência, mas nesse caso, eles ainda serão o produto de sua criatividade imensurável, embora formados por sua culpa e sua crença nela.

Se abandonassem os conceitos distorcidos da culpa artificial e aceitassem a sabedoria antiga da culpa natural, não haveria guerras. Vocês não matariam uns aos outros negligentemente. Compreenderiam a integridade viva de cada órgão de seu corpo e não teriam necessidade de atacar qualquer deles.

Isso obviamente não significa que o tempo da morte do corpo não iria chegar. Significa que as estações do corpo seriam compreendidas como seguindo as da mente, sempre mudando e fluindo, com as condições vindo e indo, mas sempre mantendo uma esplêndida unidade na forma do corpo. Vocês não teriam doenças crônicas. Falando de um modo geral, o ideal seria que o corpo se desgastasse gradativamente, mostrando uma resistência maior do que mostra agora.

Há muitas outras condições, embora todas ligadas a suas crenças conscientes. Você pode pensar que é melhor morrer rapidamente de um ataque de coração, por exemplo. Seus propósitos individuais não são os mesmos, de modo que vocês irão administrar as experiências de seu corpo de modos muito variados.

Falando de um modo geral, você está aqui para expandir sua consciência, para aprender os caminhos da criatividade como são orientados pelos

pensamentos conscientes. A mente perceptiva pode mudar suas crenças, e assim, em grande parte, pode alterar sua experiência corporal...

(Fiquei de olhos fechados um instante, e Seth percebeu.

(Sorrindo:) Você pode mudar sua experiência. Pode fazer uma pausa ou terminar a sessão, se preferir.

("Vamos fazer uma pausa."

(23h32 - 23h48.)

A culpa natural, portanto, é a manifestação, por parte da espécie, do senso de justiça e integridade corporal inconsciente dos animais. Significa: Não matarás mais do que seja necessário para teu sustento físico. Ponto final.

Nada tem a ver com adultério nem com sexo. Ela contém questões inatas que se aplicam aos seres humanos, que não teriam qualquer significado para outros animais na estrutura de sua experiência. No sentido exato da palavra, a tradução da linguagem biológica para a sua linguagem é a que aparece nesta sessão; mas o discernimento mais correto é este: Não violarás.

Os animais não precisam dessa mensagem, naturalmente, nem pode a mensagem ser literalmente traduzida, pois a consciência de vocês é flexível; e era preciso deixar um espaço para a sua própria interpretação.

Uma mentira direta pode ou não ser uma violação. Um ato sexual pode ou não ser uma violação. Uma expedição científica pode ou não ser uma violação. Não ir à igreja aos domingos não é um crime. Infligir uma violência a seu corpo ou ao de outra pessoa é uma violação. Fazer uma violência ao espírito de outro é uma violação - mas, repito, como vocês são seres conscientes, as interpretações são suas. Praguejar não é uma violação. Se você acreditar que seja, então em sua mente passará a ser.

(0h01.) Matar outro ser humano é uma violação. Matar para proteger seu próprio corpo da morte nas mãos de outra pessoa por contato imediato é uma violação. Pareça ou não haver uma justificativa, a violação existe.

(Longa pausa.) Como vocês acreditam que a autodefesa física seja a única forma de opor-se a tal situação, irão dizer: "Se eu for atacado por outra pessoa, você está me dizendo que eu não posso opor-me agressivamente à intenção óbvia de ser destruído?"

levem a matar. Não estaria nessa situação hipotética, para começar, se pensamentos violentos, encarados ou não, não a tivessem atraído para você. Mas desde que o fato exista, e de acordo com as circunstâncias, muitos métodos poderiam ser usados. Como você acha que agressão é sinônimo de violência, não entende que uma ordem de paz — agressiva, vigorosa, ativa, mental ou falada — possa salvar-lhe a vida em um caso desses; mas pode.

Em geral, há uma variedade de atos físicos que não envolvem a morte de uma pessoa, e que seriam suficientes. Enquanto acreditar que a violência deva ser enfrentada com violência, você a está atraindo, bem como suas conseqüências. Em termos individuais, seu corpo e sua mente transformam-se no campo de batalha, assim como o corpo físico da terra, em termos coletivos. Sua forma material está viva em conseqüência da agressão natural, a ação equilibrada, vigorosa e direta que é o veículo da criatividade.

(Longa pausa a Oh11, olhos fechados.) Se você cortar o dedo, ele irá sangrar. Nesse processo, o sangue limpa quaisquer venenos que tenham penetrado no corte. O sangramento é benéfico e o corpo sabe quando pará-lo. Se o fluxo continuasse, seria errado ou prejudicial, como vocês diriam, mas o corpo não pensaria que o sangue era mau por continuar seu curso de ação. Não tentaria deter todo o sangue por considerá-lo maligno. Pelo contrário: faria os ajustes necessários para deter o sangramento naturalmente.

Usando esta analogia, quando acha que os pensamentos agressivos são errados, você nem pensa em permitir que o sistema supere o problema. Em vez disso, tranca o "veneno" no interior.

Assim como pode ocorrer uma infecção na carne, a mesma coisa pode acontecer em sua experiência mental. Fisicamente, você pode acabar desenvolvendo um sério problema, e mental e emocionalmente, essa sobrecarga nas forças naturais talvez resulte em estruturas de idéias "doentias", isoladas de outros conceitos mais saudáveis. Elas podem ser como tumores — não se trata aqui de uma falta de oxigênio, por exemplo, mas de um bloqueio, de uma falta de fluidez entre os elementos de sua experiência consciente.

Agora vamos terminar a sessão. Calorosas saudações aos dois e uma boa noite.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

(Terminamos a 0h25. "Opa. "Disse Jane quando saiu de mais um excelente

transe. "Agora estou cansada, mas Seth ainda tem muita coisa...")

SESSÃO 635, 24 DE JANEIRO DE 1973

21H44, QUARTA-FEIRA

(Logo poderemos começar a enviar a carta de Seth a alguns de nossos correspondentes; ele ditou-a na sessão 633. Eu preparei a carta do jeito que Jane e eu desejamos que ela fique, e um impressor local vai fazer centenas de cópias.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Agora (sorrindo) você não precisa escrever meus primeiros agoras. (Mas eu já tinha escrito.)

A culpa natural está também extremamente ligada às lembranças, e surgiu juntamente com a excursão da humanidade à experiência do passado, presente e futuro. A culpa natural devia ser uma medida preventiva. Ela precisava da existência de um sistema de memória sofisticado, no qual novas situações e experiências pudessem ser julgadas em relação a outras evocadas, com avaliações feitas em um momento intermediário de reflexão.

Quaisquer atos prévios que tivessem despertado sentimentos de culpa natural deviam ser evitados no futuro. Devido aos caminhos múltiplos abertos à espécie, não apenas a natureza altamente específica de muitos tipos de instintos animalescos já não se aplicava, mas um curioso equilíbrio tinha que ser mantido. As opções conscientes que se abriram à medida que o mundo mental do homem se ampliava, tornaram impossível permitir liberdade suficiente e ao mesmo tempo exercer o controle necessário, em um nível biológico apenas.

(Longa pausa às 21h56.) Assim, foram necessários controles para que a mente consciente, impedida de usar plenamente os tabus inatos dos animais, não escapasse. A culpa, a culpa natural, depende, portanto, da memória.

Ela não carrega consigo qualquer ligação embutida com a punição, como vocês a entendem. Repito que devia ser uma medida preventiva. Qualquer violação contra a natureza causaria um sentimento de culpa, de modo que quando uma situação semelhante fosse enfrentada no futuro, o homem não iria, depois de um momento de reflexão, repetir o mesmo ato.

Usei a frase "momento de reflexão" várias vezes, porque é um outro atributo peculiar à mente consciente e, novamente em sua maneira de falar,

grandemente negado ao resto das criaturas. Sem essa pausa — na qual o homem pode lembrar-se do passado no presente, e visualizar um futuro a culpa natural não teria sentido. O homem não seria capaz de relembrar atos passados, julgá-los em relação à situação atual, nem imaginar o sentimento futuro de culpa que poderia resultar.

Nesse sentido, a culpa natural projetou o homem no futuro. Isto é, naturalmente, um processo de aprendizado, natural dentro do sistema de tempo que a espécie adotou. Infelizmente, a culpa artificial assume os mesmos atributos, utilizando tanto a memória como a projeção. As guerras se autoperpetuam porque combinam a culpa natural e a não-natural ou artificial, compostas e reforçadas pela memória. A matança consciente, que vai além da necessidade de sustento, é uma violação.

(Longapausa às 22h08.) Vamos devagar...

("Está bem. "A transmissão de Jane havia sido vagarosa desde o início da sessão.)

O conjunto de culpas artificiais não reconhecidas, acumuladas através dos séculos, levou a tal acúmulo de energia reprimida que sua liberação resultou em ação violenta. Assim, o ódio de uma geração de adultos cujos pais foram mortos em uma guerra, ajuda a gerar a próxima.

Não violarás. Mais uma vez, a ordem precisava ser flexível o suficiente para cobrir quaisquer situações em que a espécie consciente se envolvesse. Os instintos dos animais e suas situações naturais limitaram seus números e, com cortesia inconsciente, eles abriram espaço para todos os outros.

Não violarás a natureza, a vida ou a terra. Usando sua linguagem, a criatura, enquanto luta para sobreviver e anseia pela vida, enquanto abundante e impetuosa, não é inerentemente insaciável. Ela segue os preceitos inconscientes de sua natureza, assim como existe nos cromossomos uma ordem, uma relação e um número determinado. Uma célula que se torna onívora pode destruir a vida do corpo.

Não violarás. Assim, o princípio aplica-se tanto à vida como à morte. Podem fazer uma pausa.

(22h18 - 22h37.)

Não há nada de misterioso na idéia de que a vida pode matar. Em nível biológico, toda morte está oculta na vida, e toda vida, na morte.

Os vírus são vivos, como mencionei em outra parte (sessão 631, Capítulo Sete), e podem ser benéficos ou prejudiciais, de acordo com outros equilíbrios do corpo. Nas células cancerígenas, o princípio do crescimento se descontrola; na criação, cada espécie tem seu lugar, e caso se multipliquem de uma forma que saia de sua própria ordem, a vida e o corpo da própria terra correrão perigo.

Nesses termos, a superpopulação é uma violação. Tanto no caso de guerra como de supercrescimento, a espécie ignorou sua culpa natural. Quando um homem mata outro, independentemente de suas outras crenças, uma certa porção de sua mente consciente está sempre cônica da violação envolvida, embora possa justificá-la.

Quando as mulheres dão à luz em um mundo muito populoso, elas também sabem, com uma parte de sua mente consciente, que uma violação está ocorrendo. Quando sua espécie vê que está destruindo outra espécie e destruindo o equilíbrio natural, está conscientemente sabendo de sua violação. Quando essa culpa natural não é enfrentada, há outros mecanismos que devem ser empregados. Torno a dizer, apesar de repetir-me: Muitos de seus problemas resultam do fato de que vocês não aceitam a responsabilidade de sua própria consciência. Ela tem o propósito de avaliar a realidade que é inconsciente- mente formada como réplica direta de seus pensamentos e expectativas.

Quando vocês não aceitam este conhecimento consciente, mas recusam-no, não estão usando uma das melhores "ferramentas" jamais criadas por sua espécie, e, em grande parte, negam seu direito inato e sua herança.

(Muito intensamente:) Quando isso acontece, a espécie, por carência, precisa recorrer a vestígios de velhos instintos — que não foram direcionados para atuar junto com uma mente consciente racional e não compreendem a experiência de vocês; isso transforma o que consideram seu "momento de reflexão" em uma negação impertinente do impulso. Dessa forma, o homem perde o pleno uso do instinto ordenado e gentil dos animais, e ainda nega o discernimento consciente e emocional que lhe foi dado em lugar dele.

(22h52.) As mensagens resultantes são tão altamente contraditórias que o colocam em uma posição na qual o instinto verdadeiro não pode reinar nem a razão prevalecer. Em vez disso, o resultado é uma versão distorcida do instinto, juntamente com um uso ilegítimo da percepção quando a espécie tenta desesperadamente regular seu curso.

Atualmente vocês estão compensando a superpopulação com as guerras (pausa), e se não é com as guerras, então é com as doenças. Quem deve morrer, entretanto? Os jovens que seriam pais. A compreensão da natureza da integridade da culpa natural os salvaria de tal situação.

Os "demônios," suas projeções, são então colocados sobre um inimigo nacional ou sobre o líder de uma outra raça; às vezes, massas populacionais inteiras projetam sobre outros grandes grupos as imagens de suas próprias frustrações não enfrentadas. Mesmo em Augustus, você encontra o herói e o vilão, separados e diversificados. Assim como um homem pode ser tão dividido, também o pode uma nação e um mundo. E também a espécie. E uma breve pausa.

(23h02 - 23h12.)

Agora, ditado: Assim, também, pode uma família ser dividida, um membro sempre aparecendo como herói e outro como vilão ou demônio.

Você pode ter dois filhos; um deles, falando de um modo geral, comporta-se como Augustus Um, e o outro, como Augustus Dois. Como um parece tão complacente e dócil e o outro é tão violento e rebelde, você talvez nunca enxergue as ligações entre o comportamento deles, pensando que, obviamente, são muito diferentes. Contudo, se ser "bom," educado e dócil não é um estado normal nas crianças, também não o é uma atividade violenta incessante. Em tais casos, o que vocês geralmente têm é uma criança representando para toda a família um comportamento agressivo, não contestado. Esses padrões irreconciliáveis de atividade também significam que não está existindo uma demonstração livre de amor.

O amor é expansivo, como também a agressão. Você não pode inibir um sem afetar o outro da mesma forma; portanto, nessas condições, a criança dócil e amável está geralmente projetando e expressando o amor reprimido pela família como um todo. Tanto o vilão quanto o herói terão problemas, porém, pois cada um está negando outros aspectos legítimos de sua experiência.

O mesmo se aplica às nações. A culpa natural é um mecanismo criativo, que tem o propósito de servir como estímulo consciente na solução de problemas que (em seus termos) nenhum outro animal jamais teve. Aproveitando-a, vocês saltam para mais longe ainda, através de fronteiras desconhecidas, e penetram dimensões de consciência latentes desde o nascimento da mente consciente.

A culpa natural, quando seguida, é um guia sábio que não apenas traz consigo uma integridade biológica, mas que também precipita, dentro da consciência, aspectos de atividade que, de outra forma, permaneceriam confinados.

Dê-nos um momento.

(Pausa.) Fim do capítulo.

Capítulo 9

A GRAÇA NATURAL, A ESTRUTURA DA CRIATIVIDADE E A SAÚDE DO CORPO E DA MENTE. O NASCIMENTO DA CONSCIÊNCIA

(23h39,) Capítulo Nove: "Graça Natural, a Estrutura da Criatividade e a Saúde de Seu Corpo e de Sua Mente. O Nascimento da Consciência."

(Eu precisei pedir a Seth que repetisse o título para eu ter certeza de que entendera corretamente.)

Com os animais, há vários graus de divisão entre o eu que age e a ação envolvida. Com o nascimento da mente consciente no homem, porém, o eu que age precisava de um meio para julgar suas ações. Novamente chegamos à importância daquele período de reflexão no qual o eu, com o uso da memória, vislumbra sua própria experiência passada no presente, e projeta seus resultados no futuro.

Agora, isso é tudo. Eu simplesmente desejava iniciar.

("Está bem.")

Desejo-lhes uma boa noite.

("Obrigado. Boa noite." 23h35- O final da sessão foi repentino.)

SESSÃO 636, 29 DE JANEIRO DE 1973

21H28, SEGUNDA-FEIRA

(Eu ainda não terminara de datilografar a sessão 635, então li para Jane minhas anotações da última página do Capítulo Oito e do início do Capítulo Nove. Jane esteve seguindo um impulso criativo durante todo o mês. O material de Seth encheu-se de uma potente energia. A mesma intensidade transpareceu

nas sessões e no Sumari para as aulas de ESP — sendo também muito evidente em suas poesias.

Jane ainda está escrevendo seu livro de poesias, *Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time*.¹ Na semana passada, gravou parte desse material. Ela também está trabalhando em sua autobiografia, *From This Rich Bed*; ela vem trabalhando nisso há alguns meses.

(De um dos apartamentos abaixo do nosso chegaram sons muito fracos de música clássica. Seth começou a noite tranqüilamente.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: O estado de graça é uma condição na qual todo crescimento acontece sem esforço, uma alegre e transparente (pausa) aquiescência, fundamento básico de toda existência. Seu próprio corpo cresce naturalmente e facilmente desde o momento do nascimento, sem esperar resistência, mas considerando o milagre do desdobramento uma coisa natural. Ele utiliza suas capacidades com grande e graciosa entrega, mas com uma agressividade criadora.

Vocês nasceram em um estado de graça, portanto. É impossível abandonar esse estado. Vocês morrerão em um estado de graça, profiram-se ou não palavras sobre vocês, derrame-se ou não água ou óleo sobre sua cabeça. Vocês compartilham essa bênção com os animais e com todas as coisas vivas. Vocês não podem "sair" da graça, nem pode ela lhes ser tirada.

O homem pode ignorá-la. Pode apegar-se a crenças que o ceguem para sua existência. Mas ainda estará em graça, embora incapaz de perceber sua própria individualidade e integridade, cego também para outros atributos com os quais é automaticamente dotado.

O amor percebe a graça em outra pessoa. Como a culpa natural, o estado de graça é inconsciente nos animais. É protegido. Os animais o tomam por uma coisa natural, não sabendo o que é nem o que eles fazem, mas esse estado de graça fala por meio de todos os seus movimentos e eles permanecem na antiga sabedoria de seus caminhos. Os animais não têm memória consciente, mas, repito, a memória instintiva das células e órgãos

¹ Anotação feita um pouco depois: Para mais informações sobre Dialogues, estados alterados de consciência, processos criativos etc., ver as notas que seguem a sessão 618, Capítulo Três e as da sessão 639, Capítulo Dez.

os sustém. Tudo isso se aplica em graus, de acordo com a espécie, e quando falo de memória consciente estou usando palavras que são familiares a vocês — quero dizer, uma memória que pode, em qualquer momento, olhar para trás através de si mesma.

Em alguns animais, por exemplo, o surgimento dessa memória consciente é aparente, mas ainda muito limitada, especializada. Um cachorro pode lembrar-se de onde viu seu dono a última vez, mas não é capaz de convocar a memória nem de operar com o tipo de associações mentais que vocês usam. As ligações dele serão de natureza mais biológica e não fornecerão a margem de ação (pausa) que a condição mental de vocês lhes permitiria.

O cachorro não recorda jubilosamente seu próprio estado de graça em um passado nem espera uma recorrência em qualquer futuro. Com a grande liberdade propiciada pela mente consciente, porém, o homem poderia desviar-se da grande alegria interior de ser, esquecê-la, não acreditar nela ou usar seu livre-arbítrio para negar sua existência.

A esplêndida aceitação biológica da vida não poderia ser imposta nem forçada sobre sua consciência emergente. Para emergir no novo foco de percepção, a graça precisava ultrapassar o nível biológico e se propagar ao mundo dos sentimentos, pensamentos e processos mentais. A graça tornou-se, então, serva da culpa natural.

O homem tornou-se consciente de seu estado de graça ao viver dentro das dimensões de sua consciência quando esta se voltou na direção de seu novo mundo de liberdade. Quando não violava, ele tinha consciência de sua própria graça. Quando violava, caía de volta na consciência celular, como acontece com os animais, mas ele se sentia conscientemente afastado dela e renegado.

A simplicidade da culpa natural não leva ao que você considera consciência, mas a consciência também depende do momento de reflexão que, em grande parte, separa os homens dos animais. A consciência, como vocês a consideram, é fruto de um dilema e de um equívoco sobre as condições que foram impostas à sua existência física. A consciência surgiu com a emergência da culpa artificial. Dê-nos um momento.

A culpa artificial é ainda muito criativa à sua maneira, uma ramificação feita à imagem do homem quando sua mente consciente começou a considerar e roçar a culpa inocente natural que, originalmente, não implicava punição.

Podem fazer uma pausa.

(22h04. Jane saiu rapidamente do transe. Surpreendentemente, ela se perturbara com a música suave que vinha do outro apartamento; ela tem audição muito desenvolvida. Sua transmissão fora intensa, mas lenta. Reiniciamos em ritmo mais rápido às 22h20.)

O pensamento consciente é a faculdade de discernimento. Ele traz à superfície da consciência numerosos blocos de material inconsciente, depois reúne esse material e organiza-o em formas que estão sempre mudando. Por meio de uma concentração intencional, uma quantidade literalmente infinita desses dados pode ser inconscientemente classificada; então, somente os elementos desejados irão surgir.

A mente consciente é infinitamente criativa. Isso se aplica a todas as áreas de pensamento da mente consciente. Ela é também o organizador de dados físicos, e a culpa natural tornou-se a base de todos os tipos de variação que seguiram muito de perto os agrupamentos religiosos e sociais do homem. Estes são também resultado da capacidade que a mente perceptiva tem de tocar, misturar e fundir, como também de reagrupar, a percepção e a experiência.

O homem é naturalmente bom. Sua mente consciente precisa ser livre, ter sua própria vontade. Ele pode, portanto, considerar-se mau. É ele quem estabelece esses padrões à sua própria imagem.

A mente também está equipada para ver suas próprias crenças, refletir sobre elas e avaliar seus resultados; portanto, usar esta ferramenta do modo que deve ser usada, automaticamente ajudaria o homem a reconhecer tanto suas crenças como os efeitos delas. Parte desta grande permissividade tem a ver com o fato de que o homem deve compreender que cria sua própria realidade. O livre-arbítrio é uma necessidade. A liberdade de movimento permite-lhe materializar suas idéias, satisfazê-las na experiência física e avaliar por si mesmo sua validade.

(Pausa às 22h34.) O animal não tem essa necessidade. Ele se abriga, em segurança, nos limites de seus instintos, enquanto explora outros aspectos de percepção com os quais o homem não está tão intimamente familiarizado. Contudo, a graça natural e a culpa natural são dadas ao homem, e elas também se transformarão em percepção consciente de uma forma mais plena. Se puder sentar-se em silêncio e compreender que as partes de seu corpo estão constantemente se substituindo - se levar sua mente consciente

a considerar tal atividade — então você poderá compreender seu próprio estado de graça. Se puder perceber seus pensamentos regularmente substituindo a si mesmos, poderá também sentir sua própria virtude.

Você, porém, não pode sentir culpa e apreciar tal reconhecimento - não em nível consciente. Se perceber que se está recriando por causa de algo que fez ontem, ou há dez anos atrás, não está sendo virtuoso. Está, muito provavelmente, envolvido com culpa artificial. Mesmo que tenha ocorrido uma violação, a culpa natural não envolve penitência. Ela é uma medida de precaução, um alerta antes de um evento.

"Não torne a fazer isso," é a única mensagem posterior. Estou colocando estes conceitos dentro de seu esquema de tempo, porque (em seus termos) nasceram dele. O fato, porém, é que todo "tempo" é simultâneo.

Em um tempo simultâneo, a punição não faz sentido. A punição como evento, e o evento pelo qual você estaria sendo punido existem ao mesmo tempo, e uma vez que não existe passado, presente nem futuro, você bem poderia dizer que a punição veio primeiro.

Nós mal mencionamos a reencarnação (mas ver a sessão 631, Capítulo Sete), contudo, quero dizer aqui que a teoria é uma interpretação da mente consciente em termos lineares. Por um lado, é profundamente distorcida. Por outro, é uma interpretação criativa, porque a mente consciente brinca com a realidade como ela a entende. Mas nos termos usados, não há qualquer carma a ser pago como punição, a menos que você acredite que existam crimes pelos quais precisa pagar (como indicado na sessão 614, Capítulo Dois).

Em termos mais amplos, também não existe causa e efeito, embora em sua realidade eles sejam suposições básicas.¹

(Vagarosamente:) Uso estes conceitos, repito, por lhe serem familiares. No mundo do tempo eles parecem reais. Voltamos uma vez mais ao momento da reflexão, pois é aí que tanto as causas como os efeitos aparecem primeiro. Vagamente, em palavras usadas por vocês, ele pode ser traçado observando-se os animais que, mesmo agora, perambulam pela terra, pois cada um, em seu próprio grau — muito menos que o seu — mostra essa

¹ Seth observa, em parte, no Capítulo Três de Seth Speaks: "Suposições básicas são as idéias embutidas de realidade...os acordos sobre os quais vocês baseiam suas idéias de existência. Espaço e tempo, por exemplo, são suposições básicas. Cada sistema da realidade tem seu próprio conjunto desses acordos. Quando me comunico dentro do seu sistema, devo usar e compreender as suposições básicas sobre as quais ele está baseado."

reflexão. Em alguns, para todas as intenções e propósitos, ela não existe absolutamente. Contudo está aí, latente.

Podem fazer uma pausa.

(22h56. Jane não tinha "a menor idéia do que se tratava tudo isso." Como estava muito curiosa, li os últimos parágrafos para ela. Nem sempre tento manter o material em mente. Pelo contrário. Geralmente me concentro em registrá-lo, consultando Seth quando tenho dúvida sobre alguma palavra, pedindo-lhe que repita uma frase quando me atraso...

(Reiniciamos às 23h22, em um ritmo mais rápido.)

Quanto maior seu "período" de reflexão, mais longo o tempo que parece passar entre eventos.

Vocês parecem pensar que há um corte temporal entre reencarnações, que uma segue a outra como um momento parece seguir outro. Como vocês percebem uma realidade de causa e efeito, criam uma hipótese da realidade segundo a qual uma vida afeta a vida seguinte. Com suas teorias de culpa e punição, geralmente imaginam que sua vida é obstruída por culpas produzidas na última vida — ou pior, acumuladas através dos séculos.

Essas existências múltiplas, porém, são simultâneas e ilimitadas. Em sua linguagem, a mente consciente está crescendo rumo a uma compreensão da parte que precisa desempenhar em tal realidade multidimensional. É suficiente você entender sua parte nesta existência. Quando compreender plenamente que você forma o que pensa ser sua realidade atual, tudo o mais irá encaixar-se.

Suas crenças, pensamentos e sentimentos são instantaneamente materializados fisicamente. A realidade terrena deles ocorre simultaneamente com seu início, mas no mundo do tempo, parecem ocorrer lapsos. Assim, digo que uma coisa causa a outra, e uso esses termos para ajudá-lo a compreender, mas tudo ocorre ao mesmo tempo. Assim, suas múltiplas vidas estão ocorrendo como a realização imediata de seu ser na expansão natural de suas habilidades multifacetadas.

"Imediatamente" não significa um estado terminado de perfeição nem uma situação cósmica em que todas as coisas já foram feitas, pois todas as coisas estão em constante vir-a-ser. Você ainda está se formando — mas tanto o eu presente como o eu futuro e o eu passado ainda estão vivendo o que você acha que já está feito. Ademais, estão experimentando eventos

dos quais você não se lembra, que sua consciência sintonizada linearmente não pode perceber nesse nível.

Seu corpo tem dentro de si a força miraculosa e a energia criativa com as quais, em sua maneira de falar, ele nasceu. Você provavelmente interpreta isso como se eu estivesse sugerindo a possibilidade de um estado infinito de juventude. Embora a juventude possa ser fisicamente "prolongada" muito além de sua duração presente, não é a isso que estou me referindo.

(23h32.) Fisicamente, seu corpo precisa seguir a natureza na qual você nasceu, e nesse contexto, o ciclo de juventude e velhice é muito importante. De algumas formas, o ritmo de nascimento e morte é como uma inspiração e uma expiração de ar quando respiramos. Sinta sua própria respiração, o ar entrando e saindo. Você não é o ar, contudo ele entra e sai de você, e sem seu fluxo contínuo, não poderia existir fisicamente. Da mesma forma, suas vidas entram e saem de você: como você, mas ainda, não sendo você. E uma porção de você, embora as deixe ir, lembra-se delas e conhece seu percurso.

Imagine para onde vai o ar respirado quando deixa seu corpo, como escapa através de uma janela aberta, talvez, tornando-se parte do espaço lá fora, onde você jamais o reconheceria — e quando sai de você, já não faz parte do que você é, pois você já está diferente. Assim também, as vidas que você viveu não são você, embora sejam de você.

Feche os olhos. Pense em sua respiração como vidas, e em você como uma entidade através da qual elas passaram e estão passando. Então sentirá seu estado de graça, e todas as culpas artificiais serão inexpressivas. Nada disto nega a suprema e total integridade de sua individualidade, pois você é tanto a entidade individual através de quem as vidas fluem, como as vidas sem paralelo que são expressas através de você.

Não há um átomo de ar semelhante a outro. Cada um, à sua própria maneira, tem consciência e é capaz de entrar em maiores transformações e organizações, cheio de potencial infinito. Assim como o ar respirado o deixa e torna-se parte do mundo, livre, também suas vidas o deixam e continuam a existir em seus termos. Você não pode confinar uma personalidade que você "foi" há um século em particular que já terminou, e negar-lhe outras realizações, pois mesmo agora ela existe e tem experiências novas. Quando seu momento de reflexão deu origem à

consciência como você pensa nela — pois ambos realmente se juntaram — também
outro

fenômeno e tipo de reflexão deu origem a, pelo menos, alguma vaga percepção consciente das vastas dimensões de sua própria realidade.

O animal se move, digamos, pela floresta. Você se move pelas áreas psíquica, psicológica e mental, 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 quase não tem consciência. E vocês também.

Estou falando muito baixo?

("Não." Embora eu tenha pedido a Seth que repetisse várias frases.)

Fim do ditado (mais alto), fim da sessão —

("Foi muito interessante.")

— e minhas sinceras saudações.

("Obrigado. Boa noite.")

(23h50. O transe de Jane foi muito profundo, em um ritmo constante e intenso. Ela bocejou várias vezes. Seth estava bem ali, disse ela, pronto para transmitir mais material, "mas eu estou cansada. Gostaria de já estar na cama...")

SESSÃO 637, 31 DE JANEIRO DE 1973

21H05, QUARTA-FEIRA

(Antes de Seth iniciar o ditado do livro, passou quinze minutos respondendo a duas perguntas que outros nos haviam feito.)

Agora dê-nos um momento para o ditado.

(Pausa às 21h20.) O eu que você considera você, nunca é aniquilado. Sua consciência não é apagada, não é engolida, bem-aventuradamente inconsciente de si mesma, em algum nirvana.¹ Você faz tanto parte de um nirvana agora como em qualquer outro tempo.

Falamos sobre seu corpo e sua composição de células (sessão 632, Capítulo Sete, por exemplo). Todas as células que agora compõem sua forma física, obviamente existem ao mesmo tempo. Imagine que você tenha muitas vidas preservadas do mesmo modo. Em vez de células, você tem eus. Eu lhe disse que cada célula tem sua própria memória. A automemória é, naturalmente, de dimensão muito maior.

¹ No budismo, o nirvana - um estado de perfeição celestial - é conseguido pela extinção da vida individual e a absorção da alma pelo espírito supremo.

Pense no você maior — chame-o de entidade, se desejar - como formando uma estrutura psíquica tão real quanto sua estrutura física, mas composta de muitos eus. Como cada célula de seu corpo tem sua posição dentro do espaço e dos limites corpóreos, cada eu dentro da entidade tem consciência de seu próprio "tempo" e dimensão de atividade. O corpo é uma estrutura temporal. As células, contudo, embora partes deste corpo, não tem consciência de toda a dimensão na qual habita sua consciência. Elas não percebem todos os elementos que estão disponíveis, mesmo na experiência tridimensional, mas sua consciência atual — aparentemente muito mais sofisticada — repousa fisicamente sobre a percepção celular.

Assim, a entidade ou estrutura psíquica "maior" da qual você faz parte, tem consciência de dimensões de atividade muito maiores do que você tem, mas da mesma forma, a consciência mais sofisticada dessa entidade repousa sobre a sua consciência, e uma é necessária à outra.

Na vida física, há um lapso enquanto mensagens lança-se às extremidades nervosas. (Ver sessão 625, Capítulo Cinco.) Em outras palavras e em outros níveis, isso foi representado naquele "momento de reflexão" que ocorreu quando a consciência do homem emergiu da dos animais. (Nota: Eu não disse que o homem emergiu dos animais.)

Ainda em outras palavras e em níveis diferentes, este lapso ocorre - este momento de reflexão se estende — quando o eu salta da forma física (assim como a célula, em certo momento, abandona o corpo).

Em uma aula recente de ESP, porém, Seth disse: "Não há nada mais mortal do que o nirvana. Seus conceitos cristãos pelo menos lhes dão alguma esperança de um sufocante e tedioso paraíso, onde sua individualidade pode no mínimo se expressar, e o nirvana não oferece tal conforto. Ele oferece o aniquilamento de sua personalidade, em uma bem-aventurança que destrói a integridade de seu ser. Fugam dessa bem-aventurança!"

(21h39.) Sob esse aspecto, e para o bem de nossa analogia, pense na vida do eu como uma mensagem saltando pelas células dos nervos de uma estrutura multidimensional — mais uma vez, tão real quanto seu corpo - e considere-a também como um "momento de reflexão" maior por parte dessa personalidade multifacetada.

Uso estas analogias porque elas são pertinentes, mas sei que podem fazê-lo sentir-se pequeno ou temer por sua identidade. Você é mais que uma mensagem, digamos, atravessando as vastas extensões de um super-eu.

Você não está perdido no universo. Em um livro, precisamos usar palavras, mas estas analogias podem, se você permitir, evocar, em sua imaginação, uma certa percepção de sua relação íntima com todas as outras realidades. Até certo ponto, o sentimento de graça é seu reconhecimento emocional da necessidade, do propósito e da liberdade, o apreço inato, de sua retidão e de seu lugar na existência.

Querem fazer uma pausa?
("Não.")

Lembre-se também, agora usando seus termos, do grande abismo que o separa, como um eu, das células que fisicamente o compõem. Sua própria identidade atual contém o conhecimento e a "memória" de todas essas existências simultâneas, assim como as células, à sua maneira, retêm a memória de todas as estruturas físicas que formaram. Conscientemente, por causa de seus conceitos de tempo, vocês interpretarão essas vidas simultâneas em termos de reencarnação, uma aparentemente antes da outra.

Podem fazer uma pausa.
(21h52 - 22h07.)

Suas idéias, expectativas e crenças conscientes dirigem a saúde e a atividade das células. Ponto final.

As células não têm livre-arbítrio (em seus termos). Elas têm a capacidade inata de formar outras organizações, mas não enquanto associadas a você. Para deixá-lo, elas precisam mudar de forma. Até certo ponto, você determina a "boa saúde" delas dentro da estrutura de sua natureza. Elas também ajudam a manter a sua. (Pausa.) Em termos de consciência, a entidade, ou o você maior, sabe mais que você, e você sabe mais que suas células.

(Com humor, Seth certificou-se de que eu anotei a última sentença corretamente.)

Você, porém, tem livre-arbítrio, pois embora a estrutura psíquica possa ser comparada ao corpo, ela é uma parte de dimensões muito maiores e nelas habita. Tudo isso pode parecer que pouco tem a ver com sua realidade pessoal, mas sua experiência diária está tão conectada a seu eu ou entidade (bruscamente mais alto, brevemente), quanto às células de sua forma física.

Existe uma relação íntima óbvia entre as células. Há um constante dar- e-tomar e um arranjo da consciência dentro da milagrosa estrutura física

do corpo. Sua idéia de realidade e da experiência da realidade é muito diferente da de qualquer célula; contudo, elas se intercomunicam.

(Pausa às 22h20.) Um grupo de células forma um órgão. Um grupo de eus forma uma alma. Não estou lhe dizendo que você não tenha uma alma que possa chamar de sua. (Novamente mais alto, com um sorriso:) Você é uma parte de sua alma. Ela pertence a você, e você a ela. Você está dentro da realidade dela, assim como uma célula está dentro da realidade de um órgão. O órgão é temporal (em seus termos). A alma, não.

Em seus termos, a célula é material. O eu, não. A entidade, então, ou eu maior, é composta de almas. (Pausa.) Como o corpo existe no espaço e no tempo, os órgãos têm propósitos específicos. Eles ajudam a manter o corpo vivo e precisam permanecer "no lugar." A entidade tem sua existência em inúmeras dimensões, e suas almas são livres para viajar dentro de fronteiras que lhe pareceriam infinitas. Como a menor das células de seu corpo participa, em sua proporção, de sua experiência diária, também a alma, de uma forma imensamente mais extensa, participa dos eventos da entidade.

Você possui dentro de si todos os potenciais dos quais a consciência participa criativamente. A célula não precisa ter uma percepção consciente de você a fim de realizar-se, embora suas expectativas de saúde influenciem muito a existência dela, mas seu reconhecimento da alma e da entidade pode ajudá-lo a direcionar energias dessas outras dimensões para sua vida diária.

Você, querido leitor, está no processo de expandir sua estrutura psíquica, [de] tornar-se um co-participante consciente da 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 — também os eus "evoluem" em termos de enriquecimento vital¹ (value fulfillment).

Eu o estou dando a você [este material] em termos tão simples quanto possível. Se o crescimento é uma das leis mais necessárias em seu universo de camuflagem, o desempenho de valores corresponde a esse crescimento No universo da realidade interior."

¹ Sempre achei o termo de Seth, "value fulfillment", particularmente evocativo. Ele começou a usá-lo logo depois do início das sessões. Na sessão 44 de 15 de abril de 1964, encontro- o dizendo, em parte: "O crescimento, no seu universo (físico) de camuflagem, envolve o uso de mais espaço. Na verdade, em nosso universo interior (...) o crescimento existe em termos da expansão do valor ou da qualidade (...) e, repito, não implica em qualquer tipo de expansão de espaço. Nem implica, como o crescimento em seu universo de camuflagem, em um tipo de projeção no tempo.

As almas também são estruturas criativas psíquicas, sempre mudando e, contudo, sempre retendo a integridade individual; (pausa) e todas são dependentes umas das outras. As almas formam a vida da entidade, nesses termos. Contudo, a entidade é "mais" do que a alma. Façam uma pausa.

(22h37. O transe de Jane fora muito profundo. Ela pareceu saltar para fora dele rapidamente, contudo: "Estou tão longe..." A voz dela estava ficando dura. "Sinto que recebemos uma quantidade fantástica de material — não em termos de tempo, mas de conteúdo..." Reiniciamos às 23h01.)

Quando você tem consciência da existência da entidade e da alma, pode, conscientemente, recorrer à sua energia, compreensão e força maiores.

Ela está inerentemente disponível, mas sua intenção consciente provoca certas mudanças em você que, automaticamente, precipitam esses benefícios. Os resultados serão sentidos até nas menores células de seu corpo e afetarão até os eventos mais aparentemente mundanos de seu dia-a-dia.

Vocês estão crescendo em consciência e ao usá-la, expandem sua capacidade. Ela não é uma coisa, mas um atributo e uma característica. É por isso que sua compreensão e desejo são tão importantes. Os processos iniciados estão além de sua percepção normal. Eles ocorrem automaticamente com sua intenção, se não os bloquear pelo medo, dúvida ou crenças opostas.

(Longa pausa.) Imagine-se como uma porção de um universo invisível, no qual todas as estrelas e planetas são conscientes e cheios de energia indescritível. Você percebe isso. Pense nesse universo como tendo a forma de um corpo. Se desejar, visualize seus contornos brilhando contra o céu. Os sóis e planetas são suas células, cada uma cheia de energia e poder, mas esperando por sua orientação.

Depois veja essa imagem explodindo em sua própria consciência, que é inacreditável- mente brilhante. Perceba que ela é uma porção de uma estrutura multidimensional muito maior, espalhada em uma dimensão mais rica. Sinta a entidade enviando-lhe energia enquanto você envia energia a suas células. Deixe que ela preencha o seu ser e depois a dirija a qualquer parte de seu corpo que desejar.

Se, por outro lado, houver um evento físico que você deseje muito, então use essa energia para imaginar a ocorrência real tão claramente quanto puder. Seguindo estas instruções e compreendendo o significado delas, terá

os resultados mais espantosos e eficazes. A energia pode ser dirigida para qualquer porção do corpo, e se não bloquear sua ação com descrenças, essa porção será curada. Lembre-se, contudo, de que se você tiver a crença de que é uma pessoa doente, ela poderá atrapalhá-lo. [Nesse caso, então], mudar esse tipo particular de crença é sua primeira preocupação. (Pausa.) Um dos propósitos deste livro é dizer-lhe que ninguém nasceu para ser uma pessoa doente, portanto sua leitura poderá ajudá-lo.

Em seus termos, se você acreditar que escolheu a doença para compensar a deficiência de uma vida passada, esta leitura irá ajudá-lo a compreender que você forma sua realidade agora em seu presente, e pode, portanto, mudá-la.

Mais tarde trataremos de tais assuntos como defeitos de nascença. Aqui estamos falando sobre condições que podem ser fisicamente corrigidas — mas não sobre o crescimento de um braço sem o qual você nasceu, por exemplo, ou da correção de outros problemas congênitos.

(Pausa às 23h27.) Quer fazer uma pausa?
("Não.")

Seu corpo é o produto básico de sua criatividade em um nível físico. A partir de sua integridade surgem todas as outras construções de sua vida. Suas maiores realizações artísticas devem vir da alma-na-carne (com hífen). Vocês se criam diariamente, mudando sua forma de acordo com a riqueza, incalculável de suas numerosas habilidades. (Muito positivamente:) Assim, da riqueza psíquica resplandecente da alma, você surge com seu livre-arbítrio e desejo. Por sua vez, cria outras criaturas vivas. Você também produz criações artísticas sob a forma de sociedades e civilizações, vivas construções fluídicas que vocês não percebem.

Esta criatividade, a força mais poderosa dentro de toda realidade, vem de fontes que ainda não tratamos neste livro, até o menor átomo e molécula. Sua saúde é uma extensão de sua criatividade, como também o relacionamento que tem com seu cônjuge, seu chefe e os tipos de eventos com os quais está particularmente familiarizado.

Agora, dê-nos um momento, e se desejar, descanse sua mão.

(Uma pausa às 23h34.) Título do próximo capítulo. Acho que é o nono.
("Sim.")

Está bem. (Com pausas:) "Seu Corpo Como Sua Própria e Singular Escultura Viva. Sua Vida Como Sua Obra de Arte Mais Intima, e a Natureza da Criatividade Como Aplicada à Sua Experiência Pessoal."

("É isso?")

Tudo isso é título. Está claro?

("Está." Uma nota acrescentada mais tarde: Seth fez um erro aqui, como se verá na sessão 639. Este é realmente o título da Segunda Parte, e não do Capítulo Dez. O erro levou a alguma confusão de nossa parte durante um tempo.)

Você pode terminar a sessão ou fazer um intervalo, como preferir.

(Relutantemente: "Acho melhor terminarmos. ")

Então boa noite —

("Para você também.")

— Ruburt está no caminho certo, e com sua ajuda.

("Está bem. "Aqui Seth referia-se aos projetos escritos de Jane executados durante o dia.)

Minhas cordiais saudações.

("Obrigado. Boa noite, Seth."

(Terminamos às 23h40. Quando Jane acordou na manhã seguinte, esta passagem de Seth da sessão da noite passada estava em sua mente. "Um grupo de eus forma uma alma." Ver o parágrafo do material transmitido após a pausa das 22h20. Costumávamos pensar, muito convenientemente, que cada um de nós tem sua própria alma individual. Estava Seth dizendo que nós compartilhamos uma alma com outros?

(Jane tinha certeza de que falara corretamente ao transmitir o material, e verificamos que minhas notas confirmavam suas palavras. Mesmo considerando o resto do parágrafo em discussão, ela queria aprender mais; ela não estava entusiasmada com a idéia de uma alma em grupo, digamos, ou de uma alma

¹ Um aparte. Isto foi inesperadamente interessante. Segundo Seth, Emerson é um dos "Oradores" - personalidades que, tanto no estado físico como fora dele, falam aos homens através dos tempos, lembrando-lhes seu conhecimento interior, de modo que nunca seja realmente esquecido. Veja a

Introdução de Jane a este livro, as notas da sessão 623, Capítulo Cinco, e (acrescentada mais tarde) a sessão 653, Capítulo Treze. Ver também o Capítulo Vinte de Seth Speaks.

compartilhada. Decidimos pedir a Seth que elaborasse sobre o assunto — um pedido que não fazemos com muita frequência.

(Uma releitura do Capítulo Seis de Seth Speaks. "The Soul and the Nature of its Perception, "ajudou-nos a lembra dos atributos verdadeiramente ilimitados da alma.)

SESSÃO 638, 7 DE FEVEREIRO DE 1973

21H09, QUARTA-FEIRA

Uma sessão havia sido obrigatória na noite de segunda-feira, 5 de fevereiro, uma vez que a havíamos programado para um visitante de outro estado algum tempo atrás, mas não sentimos muita vontade de realizá-la quando chegou à hora. Jane e eu ficamos tristes quando, segunda-feira de manhã, descobrimos que nosso gato preto, Rooney, morrera inesperadamente durante a noite. Nós o encontráramos abandonado, quatro anos atrás. Enterrei-o no jardim. Tanto quanto sabíamos, este bairro havia sido seu território natal.

(Devido à sua disposição particular, Rooney fora um companheiro ideal para nosso outro gato, Willy, que é muitos anos mais velho, e Jane e eu muitas vezes especuláramos sobre a relação especial entre os dois. Willy sempre fora o chefe. Rooney, por acaso, pode ser visto em uma fotografia com Jane na sobrecapa de *The Seth Material*, edição de capa dura.

(A sessão de segunda-feira à noite tratava do uso de drogas alucinógenas, incluindo LSD, como terapia; não houve ditado do livro. Na verdade, quando Jane começou a falar por Seth, a sessão foi muito bem e durou até meia-noite. Nosso visitante deve mandar uma transcrição das gravações que fez. No final do dia, Jane e eu estávamos exaustos.

(Ainda assim, o uso de energia que ela fez na aula de ESP na terça-feira foi novamente incrível; ela dividiu-se entre Seth e cantos em sumari toda à noite.

(Seth já dera o título do Capítulo Dez, mas ao nos sentarmos para a sessão, mencionei a Jane suas perguntas sobre almas em grupo, conforme descrição ao final da sessão 637. Era uma noite invulgarmente quente; as janelas estavam abertas e ouvíamos o barulho do tráfico. A transmissão de Jane estava comparativamente rápida.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Dê-nos um momento para o ditado. (Mais uma vez sobre o Capítulo Nove.)

Posso ver que minha analogia, comparando a alma a um órgão dentro de uma estrutura psíquica multidimensional da entidade, os está confundindo. Vamos esclarecê-la, comparando as mesmas propriedades, mudando a palavra "alma" (soul) para "alma suprema" (oversoul).

Como mencionado antes (às 22h20 na sessão 637), e simplesmente seguindo a analogia, cada eu tem sua própria alma dentro da alma suprema, e a própria alma suprema é uma parte da estrutura multidimensional da entidade.

A afirmação anterior faz um sentido perfeito para mim, pois cada eu chamaria essa porção de sua realidade maior, dentro da unidade total, de sua própria alma. Agora, essa explicação esclarece o assunto para você?

("É, acho que sim...")

Se esclarece para você, também vai esclarecer para o leitor.

(Mesmo tendo respondido que sim, no primeiro intervalo eu verifiquei no dicionário a definição de "alma suprema" (oversoul, em inglês), no caso de precisar pedir mais esclarecimentos a Seth. O dicionário define "oversoul" como o espírito que infunde todas as coisas vivas, resultando na realização perfeita de uma natureza ideal. Este é um conceito da filosofia transcendental do século dezanove, de Ralph Waldo Emerson¹ e outros.)

Todo este material, eu entendo, é complicado. E também difícil de explicar. Ele torna-se altamente pertinente, contudo, em muitos exemplos de nossa vida, e afeta seu ser e experiência no dia-a-dia. Dei a informação no momento em que a dei [neste capítulo], de propósito, sabendo que nosso visitante da clínica psiquiátrica estaria presente.

Quero falar sobre o estado de graça mais detalhadamente e em diferentes maneiras neste livro. (Pausa.) O jovem que veio aqui descreveu com detalhes o modo como o LSD é usado com pacientes no trabalho de terapia. Os psicólogos esperavam conseguir uma cura para várias dificuldades emocionais, introduzindo, literalmente, um "estado de graça". Ponto final.

O material que eu acabei de transmitir é necessário para qualquer compreensão das formas nas quais doses maciças de LSD podem afetar o indivíduo. Aqui estamos

iluminação deve levar a uma saúde melhor e ao autoconhecimento, além de proporcionar um estado interior de paz. Por meio dessa terapia, a consciência deve ser encontrada e conquistada de uma vez por todas.

("Você quer dizer 'consciência ou 'conscientização'?).

Consciência, Estou falando com clareza suficiente?

("Está". Embora de vez em quando eu tenha que pedir que ele repita uma palavra ou frase.).

Acredita-se que o eu deva descartar seu ego e morrer simbolicamente a fim de que o eu interior possa ser livre.

(21h29.) Uma discussão envolvendo LSD, consciência, "morte e nascimento do eu", saúde mental e iluminação espiritual, pode não parecer aplicável aos que não tomaram drogas. Mas todos vocês realmente esperam por iluminação, por maior vitalidade e maior compreensão, de uma forma ou de outra, e imaginam quais os métodos que poderão ajudá-los a atingir esses fins. Grande parte deste livro será dedicada a várias técnicas que irão ajudá-lo a mudar sua própria realidade para melhor.

O próximo capítulo irá, na verdade, tratar mais profundamente de alguns assuntos que já foram mencionados neste. Quão consciente você pode ser, como indivíduo, de sua própria realidade maior? Pode usar esse conhecimento benéficamente para melhorar seu dia-a-dia? Caso esteja passando por uma dificuldade séria, o LSD poderá ajudá-lo, acompanhado de terapia? Pode uma substância química abrir as portas para a alma?

Fim do capítulo.

(Pausa às 21h35.) Seu tempo não foi desperdiçado na outra noite. Isto não é ditado.

("Está bem". Voltando atrás, Jane e eu estivéramos imaginando se a sessão de segunda-feira deveria ter consistido de ditado do livro — mas Seth indicou que aquele material era para esta noite...).

CAPÍTULO 10

A NATUREZA DA ILUMINAÇÃO ESPONTÂNEA E A NATUREZA DA ILUMINAÇÃO ARTIFICIAL. A ALMA EM ROUPAS QUÍMICAS

Próximo Capítulo.

(Como Seth, Jane sentou-se imóvel em sua cadeira de balanço durante um minuto. Seus olhos estavam fechados. Muitas vezes ela me disse que não tem consciência de tão longas pausas enquanto está em transe.

"A Natureza da Iluminação Espontânea e a Natureza da Iluminação Artificial. A Alma em Roupas Químicas."

Agora pode fazer um intervalo e depois começaremos.

(21h40. Não percebi, até terminar a sessão, que esse era o segundo título que Seth dava para o Capítulo Dez. Talvez minha falha se deva ao fato de termos pulado o ditado do livro segunda-feira. (Ver o material mais ou menos no final da sessão 637. Reiniciamos às 21h52.)

O jovem, assistente de um médico famoso, escreveu solicitando uma sessão (em 13 de novembro de 1972). Ele veio aqui algumas noites atrás (segunda-feira, 5 de fevereiro), e assistiu à aula de Ruburt na noite seguinte. Falei com ele nas duas ocasiões.

Ele estivera trabalhando com drogas em um esquema terapêutico durante algum tempo. Antes disso viajara pela Índia, finalmente seguindo um guru. Deixou o guru para seguir o médico. Como muitos jovens em todas as épocas, ele estava em sua jornada individual de busca da verdade, revirando todas as pedras em um esforço para descobrir que métodos o ajudariam a descobrir — em letras maiúsculas - O CAMINHO.

A meditação trouxera-lhe alguma iluminação, mas o guru [na Índia] disse-lhe que ele precisava praticar uma obediência cega. O médico oferecera maior liberdade e a esperança de que talvez as portas da verdade, dentro de sua própria alma pelo menos, pudessem ser abertas quimicamente. Assim, nosso buscador voltou para este país e entrou para uma grande organização.

Ele viu pessoas doentes, infelizes e neuróticas, sendo levadas a seu novo templo da verdade, no qual as substâncias químicas tomam o lugar, digamos, da comunhão do pão. Ele sentiu que algo bom havia sido feito, mas temia que uma manipulação desnecessária e perigosa também acontecesse.

Ele próprio tomara drogas várias vezes, seguindo um controle, primeiro doses pequenas e depois doses maiores. Ele teve experiências particularmente aterradoras. O médico sugeriu-lhe que enfrentasse a si mesmo tomando uma dose maciça, e embora ele não quisesse, finalmente concordou.

A experiência foi tão negativa que ele pediu um antídoto, sabendo, ao fazê-lo, que isso era contra todas as regras. De qualquer jeito, a droga lhe foi recusada. Ele disse que ficou contente por ter sido forçado a terminar o processo, mas grandes dúvidas o trouxeram até aqui. Finalmente, ele abandonou esse tipo de terapia, buscando outros caminhos.

Muitos me procuraram ou escreveram depois de uma "viagem ruim," especialmente jovens, sempre grandes buscadores da verdade e muito tentados a recorrer agora ao LSD* como a mais nova substância química ou o mais novo método para encontrar essa verdade. Não estou falando absolutamente de maconha, que é uma coisa totalmente diferente, um produto natural da terra. Estou falando de um produto químico que é resultado de seu conhecimento tecnológico.

Quando vocês estão felizes e contentes no seu dia-a-dia, pode-se dizer que se encontram em um estado de graça. Nessas ocasiões, quando se sentem um com o universo, ou quando passam por uma experiência excepcional em que parecem ir além de si mesmos, pode-se dizer que estão em um estado de iluminação que tem muitos graus e níveis. Em qualquer desses estados, sua saúde física se beneficia, falando de um modo geral, embora possam existir algumas crenças bloqueadoras nessa direção.

(22h14.) Esses estados naturais ativam, em suas células, memórias "passadas" que têm a ver com reações celulares agradáveis, provocadas por eventos particulares de sua vida, esteja você

Este tipo pessoal de memória celular, por sua vez, dá acesso a outras camadas dentro das células, em vários graus. Repito que os átomos e as moléculas contêm dentro de si a "memória" de suas experiências "prévias". Dependendo do estado de iluminação ou graça, essas memórias coletivas, que não envolvem necessariamente sua experiência pessoal, podem ser ativadas — embora seu próprio envolvimento e os eventos de sua vida talvez apareçam dentro delas em uma estrutura totalmente diferente daquela com a qual você está familiarizado.

Qualquer evento de sua vida é escrito na memória do universo, por exemplo, da maneira que você pensa nele. (Pausa.) Assim, em um estado de iluminação, a memória celular pode ser estimulada, além de um nível mais profundo de conhecimento no qual seu próprio nascimento e morte podem ou não ser explicados.

Quer fazer uma pausa?

("Não.")

Naturalmente, sem interferências, você irá, em momentos diferentes, experienciar espontaneamente tais estados de graça ou iluminação, embora talvez não use esses termos. Você se sentirá em paz consigo mesmo e com seu mundo, ou suplantará a si mesmo, de repente se sentindo parte dos eventos e fenômenos geralmente não considerados como você. De uma ou de outra forma, porém, essas experiências são naturais e fazem parte de sua herança.

Sua mente consciente, repito, é uma parte de seu eu interior e está sempre mudando. Em termos de consciência da espécie, ela é um desenvolvimento de grande significado e extrai força dessas fontes de vitalidade e rejuvenescimento que chegam naturalmente à consciência. Os psicólogos em geral são procurados por pessoas que já estão em dificuldade, pois o homem feliz não tem necessidade deles. Poucos estudos têm sido feitos para descobrir por que o homem feliz é feliz, mas as respostas dele viriam muito a propósito.

*Ácido lisérgico dietilamida-25 . Uma "viagem" pode durar de cinco a oito horas, ou até mais. Mas não existe uma única experiência psicodélica para todos, seja em termos de tempo ou de conteúdo - a coisa toda é intensamente pessoal. Observe, porém, que as declarações de Seth se referem ao LSD, usado sob certas condições. Existem outros alucinógenos químicos, por exemplo, que não são mencionados aqui.

Em terapias que usam doses maciças de LSD, ocorre uma insanidade quimicamente imposta. Por insanidade quero dizer uma situação na qual a mente consciente é forçada a um estado de impotência. Há um assalto literal não apenas sobre a psique, mas também sobre o esquema organizacional que torna possível você existir racionalmente no mundo que conhece. O ego, naturalmente, não pode ser aniquilado na vida física. Mate um, e outro surgirá (e precisa surgir) do eu interior que é sua fonte.

Faça uma pausa. (22h34 - 22h39.)

Nessas circunstâncias impostas, você está literalmente enfrentando a consciência egotística com a própria morte dela, em um encontro que não precisa ocorrer — enquanto o corpo físico luta por sua própria vida e vitalidade. Você está provocando um dilema de grandes proporções.

O panorama da psique é, na verdade, revelado, fornecendo boas informações ao psiquiatra. Mas as experiências vividas pelos pacientes — e tudo isto se aplica a doses maciças — representam a ratificação, por meio de um terrível conflito, do nascimento da espécie e seu retorno ao vazio, seguida por seu renascimento enquanto o paciente luta para tornar a emergir das dimensões não inerentes a essas condições.

Alteram-se as estruturas biológicas e psíquicas mais profundas. Eu não disse que são danificadas, embora isso possa acontecer dependendo da situação. A consciência é agredida em suas raízes. No caso de períodos de transcendência nessas condições, eles representam o nascimento psíquico de uma nova personalidade que emerge das cinzas da antiga, com a mesma origem. Em alguns casos, as mensagens genéticas mudaram, pois são diferentes. (Com força:) Isso é assassinato psíquico em uma estrutura tecnológica.

Sob o efeito do LSD, você fica muito sugestível. Se lhe disserem que o ego deve morrer, você irá matá-lo. Seguirá telepaticamente as idéias de seu guia, mesmo nas melhores condições. (Pausa longa.) O "renascimento" psíquico pode deixá-lo com uma série de problemas completamente novos, que surgirão no berço dos antigos, ainda indecifráveis.

O novo ego é bem consciente das condições de seu nascimento. Ele sabe que nasceu da morte de seu predecessor, e por toda a sua alegria transcendente, muito natural por ocasião de seu nascimento, ele teme a aniquilação que lhe deu origem.

A integridade natural da criatura não é a mesma. Ela jamais confiará no mundo físico da mesma forma, pois sua aliança com ele não é tão segura. (Ainda muito positivamente:) O "eu" que nasceu no corpo e cresceu com ele, desapareceu, e um outro "eu" surgiu daquela organização anterior.

Essas automudanças acontecem naturalmente no decorrer da vida, e quando, em determinado momento, o eu se altera, fica diferente do que era. Quando isso ocorre sem "intervenções," temos um reflexo inato da criatividade da psique em seu próprio ritmo - ligado às estações da mente, do sangue, da consciência e das células, de maneiras que vocês ainda não entendem. A estrutura completa, porém, e suas relações secundárias mudam juntas, entretanto a mente consciente não é capaz de assimilar os resultados.

O homem cresce e vive através de mortes que acontecem constantemente nele, e viaja por nascimentos, durante sua vida, que ele não compreende. (Jane debruçou-se para frente para dar ênfase:) Essas doses maciças de LSD ativam quimicamente todos os níveis de memória celular, a tal ponto que, em certos termos, eles já não têm controle de si mesmos, e as lembranças podem então surgir inesperadamente quando o sistema está sob tensão. A saudável aliança biológica e psicológica fica então enfraquecida.

Faça uma pausa. (23b02 - 23h24.)

É somente porque você acredita que o ego é um enteado do eu, que se esforça tanto para trazer seu conhecimento interior para fora.

É só porque as pessoas não têm consciência do poder de recuperação de sua própria consciência que elas concordam com esses tipos de procedimento. Assim, paciente e terapeuta compartilham a crença de que a mente consciente não tem fácil acesso ao conhecimento necessário.

Eles também compartilham outras crenças, como por exemplo: que o eu interior é um repositório de temores, terrores e selvagerias incivilizadas reprimidas, que o eu interior precisa ser forçado a livrar-se dessas coisas para poder expressar seu poder, energia e força em termos criativos e positivos; e que, portanto, o eu precisa primeiro enfrentar todos esses terrores do passado e resolvê-los para poder livrar-se dos temores do presente.

Ora, este é simplesmente outro sistema de crenças no qual o paciente e o terapeuta atuam. A espontaneidade dessas sessões realmente parece

apresentar aos psiquiatras e psicólogos um mapa da psique. Estatisticamente, as experiências individuais, embora diferentes, naturalmente seguem um padrão: o padrão de crenças conscientemente reconhecidas e que provocam uma reação telepática.

Por baixo disso, um panorama definido, embora distorcido, da psique pode ser percebido em símbolos. Esses [símbolos] são a tentativa da consciência de retratar a memória celular. Movimentos psíquicos sempre excitam as moléculas. O conhecimento latente, inato, das moléculas, que flui com facilidade, constrói o "conhecimento" das células (sorrindo). Eles trabalham juntos harmoniosamente. Sob o assalto psíquico forçado de doses maciças de LSD, a própria compreensão das moléculas tenta romper-se. Ora, isso não é algo que seja percebido fisicamente. A própria integridade celular pode ser ameaçada. Ruburt está muito certa ao pensar que isso é muito pior do que qualquer terapia física de choque.

Pior que tudo, não há necessidade dela. Todo esse tratamento repousa sobre a idéia de que a mente consciente é profundamente inadequada, que os problemas profundos lhe são desconhecidos, que sua tarefa é ser simplesmente analítica, e que é incapaz de lidar com material muito intuitivo ou psíquico. Suas crenças fazem com que seja assim.

(23h38.) Ataques desse tipo à sua consciência desafiam a estabilidade de sua espécie e insultam a integridade da criatura. Você pode dizer que essas substâncias químicas são naturais porque elas existem dentro da realidade que você conhece, mas o corpo está equipado para lidar com ingredientes que vêm da terra. Grandes doses dessas drogas "artificiais" não são facilmente assimiladas e provocam confusão biológica.

Dentro de sua estrutura nativa, alguns índios americanos usam mescalina à sua própria maneira — mas não como glutões, atordoando e aniquilando seus sistemas. Eles aceitam-na como um ingrediente natural pertencente à estrutura terrena. Não tentam detonar sua própria existência. Usam-na para aumentar suas percepções inatas.

Eles tornam-se parte de Tudo Que É - como deviam — sem morrer para o que são. Conseguem assimilar seu conhecimento, para dirigi-lo intencionalmente tanto para sua vida individual como para sua estrutura social. Também usam a mescalina dentro de seu sistema de crenças, naturalmente, no qual sua condição de criatura é compreendida e aceita normalmente. A mente consciente é vista como um complemento e não como um dano para o ser biológico.

Como mencionado antes (sessão 621, Capítulo Quatro), estas são, falando de modo simples, duas escolas de pensamento em voga nos dias de hoje.

Uma acredita que a mente consciente e o intelecto têm todas as respostas, mas para essa escola isso significa que a mente consciente é analítica acima de tudo e que pode encontrar todas as respostas por meio apenas do raciocínio. A outra escola acredita que as respostas estão nos sentimentos e emoções. Ambas estão erradas. O intelecto e os sentimentos, juntos, formam sua existência, mas a falácia está particularmente na crença de que a mente perceptiva precisa ser analítica acima de tudo, opondo-se, por exemplo, à compreensão ou assimilação do conhecimento psíquico intuitivo.

Nenhuma dessas escolas compreende a flexibilidade e as possibilidades inerentes à mente consciente, e a humanidade mal começou a usar seu potencial.

Vamos ao ditado. Você quer fazer alguma pergunta?
("Não.")

O material sobre seu gato estará disponível quando você quiser.

("Está bem. Obrigado. "Já era muito tarde e nós dois estávamos cansados. Seth também mencionara a disponibilidade de dados sobre a vida e a morte de Rooney na sessão cancelada de segunda-feira.)

Estou satisfeito com nosso contato -

("Nós também." Tam Mossman, o editor de Jane da Prentice-Hall, avisou- a por telefone que dentro de alguns dias ela irá receber um contrato para a publicação deste livro.)

— mas eu (sorrindo) já sabia.*

("é. Boa noite, Seth."

(Mais alto e jovialmente:) E não se preocupe com o tempo. Nós podemos ter três sessões por semana, se você quiser.

("Está bem. "Vamos tentar aprontar este manuscrito para outubro próximo.)

Posso fazer tudo, menos datilografar.

*Isto me lembrou de que antes da assinatura do contrato de Seth Speaks, Seth disse a Tam que o livro seria publicado.

(Finalizamos às 23h55. "Agora tenho toda esta sobra de energia, " disse Jane, logo depois de sair rapidamente do transe. "Sinto-a fluindo através de mim. Poderia dar um longo passeio ou jogar peteca — ou até ter uma sessão," ela brincou.

(Não é uma contradição dizer que Jane tinha energia mesmo estando cansada. A meia-noite, ela cantou para mim em sumari. A canção era muito clara, lírica e tranqüila; eu estivera meio deprimido o dia todo e agora ela tentava animar-me. Como sempre, eu pensei que ela parecia transportada ao cantar tão lindamente, sentada em sua cadeira de balanço, com a cabeça jogada para trás e os olhos fechados. Ela é muito vigorosa em sumari, às vezes, e depois contrasta esse vigor com passagens muito delicadas. Tem um controle excelente da respiração, mesmo sem qualquer treinamento musical.

(Jane fala sobre sumari na Introdução deste livro e incluiu uma seleção de prosa e poesia em sumari no Apêndice de seu romance *The Education of Oversoul* 7, que Prentice-Hall vai publicar neste outono.)

SESSÃO 639, 12 DE FEVEREIRO DE 1973,
21H05, SEGUNDA-FEIRA

(Depois da última sessão, comentei com Jane que estava muito intrigado com o fato de Seth ter dado dois títulos para o Capítulo Dez, mas o dilema não era muito complicado.)

Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

A Primeira Parte do livro deve ser chamada de "Onde Você e o Mundo Se Encontram." O título sobre o qual você perguntou é para a Segunda Parte do livro ("Seu Corpo, Escultura Viva, "etc., dado na sessão 637, Capítulo Nove). O título que se refere à alma em roupas químicas é para o próximo capítulo (Dez), que é o primeiro capítulo da Segunda Parte.

("Está bem.")

Essas foram orientações para você. (Pausa.) Ditado: Seu corpo é você na carne. Como mencionei em outros livros, a alma não pode afirmar-se plenamente por meio da experiência corporal em um determinado "tempo", por isso, nesses termos, há sempre porções de você não expressas.

Toda a sua experiência física deve, naturalmente, gravitar em torno da realidade corpórea do corpo. A energia que move sua imagem provém da

alma. Por meio de seus próprios pensamentos você dirige a expressão do corpo, que pode ser uma expressão de saúde ou de doença. Pelo conhecimento dos conteúdos de sua mente consciente, você pode curar a maioria das enfermidades do corpo, em condições que serão dadas mais tarde.

Suas próprias idéias seguem certas leis de criatividade. Elas têm seus próprios ritmos. Os processos associativos de sua mente, trabalhando através do cérebro, têm grande ligação com o comportamento exato de suas células. Quando aprende a usar seus pensamentos, ou mesmo quando eles mudam naturalmente, o resultado são alterações nas células. Há uma progressão ordenada, uma relação íntima.

Quando doses maciças de LSD são usadas, você está artificialmente criando uma área de desastre da qual espera salvar um eu operacional eficiente. É verdade que as velhas interações entre um padrão associativo de pensamento e sua ação habitual podem ser quebradas, mas também é verdade que a estrutura interior regular sofre um choque psíquico e biológico.

(Pausa de um minuto às 21h21.) Na vida diária normal, uma terapia consideravelmente natural ocorre nos sonhos, mesmo quando há pesadelos tão amedrontadores que a pessoa é acordada pelo choque. A mente consciente do indivíduo é então forçada a enfrentar a situação — mas após o evento, em retrospecto. O pesadelo pode ser como um tratamento de choque dado por uma porção do eu a outra, no qual a memória celular é desencadeada da mesma forma que poderia sê-lo em uma sessão de LSD.

Mas o eu é o melhor terapeuta de si mesmo. Sabe precisamente quantos "choques" assim a psique pode levar com proveito, que associações avivar por meio dessas experiências e imagens intensas, e quais as que devem ser deixadas de lado.

Os pesadelos em série são em geral uma terapia de choque ajustada internamente. Podem amedrontar consideravelmente o eu consciente, mas, afinal, este está acordado em seu mundo normal, abalado talvez, mas seguro no esquema do dia.

Outros sonhos, embora esquecidos, podem também amortecer o indivíduo para que compreenda os efeitos dessa "terapia do pesadelo". De alguma forma, o tratamento com LSD acaba resultando em uma sensação de renascimento (que muitas vezes, porém,

é apenas temporária); por isso, um período de pesadelos geralmente leva muito naturalmente a sonhos nos quais o eu finalmente faz novas e maiores conexões com a fonte de seu próprio ser.

(21h32.) Se os cientistas estudassem o corpo e a mente em termos de habilidades naturais de cura, poderiam aprender como incentivar essas habilidades, pois tais processos — e eu mencionei apenas um deles — são contínuos durante a vida de uma pessoa.

Quando grandes doses de substâncias químicas são usadas, a mente consciente se defronta, com toda intensidade, com experiências muito fortes que não lhe caberia enfrentar e que a fazem sentir-se impotente. (Pausa.) Quando enfrenta pesadelos exteriores em que aparecem guerras e calamidades naturais, a mente consciente ainda é dirigida para fora, em direção ao mundo que foi formada para enfrentar. Em períodos de grande estresse físico, ela recorre aos poderes do corpo e do eu interior para realizar incríveis feitos de heroísmo — que depois a fazem refletir sobre o poder e a energia do eu em crise.

Sua própria estabilidade e percepção podem aprofundar-se e fortalecer-se muito. Em casos de conflito com a natureza, aparentemente calamitosos, o indivíduo pode ficar assombrado diante de sua própria capacidade para relacionar-se com outras pessoas, mas na área, artificialmente induzida, do desastre psíquico causado pela terapia maciça com LSD, a situação é oposta. A consciência fica em uma situação de crise, não por uma ameaça [vinda] do mundo exterior, mas por que é forçada a lutar em um campo de batalha para o qual não foi destinada e que não pode entender, onde aliados certos como as associações, a memória e a organização, assim como todos os poderes do eu interior, de repente se transformam em inimigos.

Ela torna-se vulnerável a todas essas forças que devia liderar, enquanto é despojada de suas habilidades lógicas naturais — na verdade, de seu próprio sentido de identidade. (Intensamente:) Não há nada exterior contra o que possa trabalhar, e nenhuma estrutura que lhe dê equilíbrio.

Ruburt está trabalhando em um livro de poemas chamado *The Dialogues*, e recentemente escreveu nele a respeito dos mundos duplos. Uma noite ele estava à janela da cozinha e, sem estar usando drogas, viu uma poça de água de chuva de repente transformar-se em uma criatura viva, maravilhosamente fluida, que ficou em pé e caminhou enquanto a chuva escorregava por seu corpo líquido.

Ele encheu-se de alegria ao observar essa realidade. Sabia que no mundo físico a poça era plana, mas que estava percebendo outra realidade, igualmente sólida: uma realidade maior, na verdade, na qual a criatura- chuva tinha seu ser.

Por um momento, ele viu mundos duplos com sua visão física. Embora a experiência fosse divertida, poderia ter-se transformado em um "pesadelo," caso sua mente consciente não a tivesse compreendido claramente; caso ele tivesse saído da casa, por exemplo, e começado a encontrar criaturas vivas em cada poça de chuva; e se, por nada deste mundo, conseguisse fazê-las voltar ao que eram. Da forma que aconteceu, porém, a experiência foi benéfica.

Quando, porém, a mente consciente é forçada a enfrentar desafios muito menos agradáveis, e ao mesmo tempo tem roubado seu poder de raciocínio, você na verdade insulta a base de seu ser [da mente consciente].

Pode fazer um intervalo.

(21h51- O transe de Jane fora muito profundo, seu ritmo rápido como desde o início deste livro. Ela agora bocejava sem parar.

(Quando teve a experiência com a poça de água — assim como uma outra, descrita em seguida — eu lhe pedi que escrevesse um relato dos dois eventos no caso de Seth referir-se a eles em algum ponto. O material dela é apresentado, com uma seleção apropriada de poesias de Dialogues, nas notas do próximo intervalo. Reiniciamos, um pouco mais devagar, às 22h20.)

Ditado: (Um cochicho bem humorado.
(Eu cochichei de volta: "Está bem.")

Alguns momentos depois da experiência de Ruburt com a criatura da chuva, ele teve outra. Seus olhos estavam bem abertos e ele estava de pé na pequena cozinha — quando de repente apareceu diante dele uma luz amarela, suave e redonda.

Ele viu-a fisicamente, mas não encontrava uma causa física para essa luz, que durou vários segundos e desapareceu. Quando ele a viu, pulou para trás. A última estrofe do poema que ele terminara pouco antes do jantar falava de uma luz que iria iluminar ambos os mundos, um da alma e outro da carne. Conscientemente ele pensou que a luz devia ter sido causada por um raio, mesmo sabendo, com outra porção de si, que esse não era o caso.

Um momento mais tarde, a estrofe do poema lhe veio à mente e ele fez a ligação. A mente consciente ficou perturbada um momento, mas assimilou a informação. O significado da luz irá tornar-se ainda mais claro através dos sonhos de Ruburt,* a continuação intuitiva do poema e um exemplo físico.

O significado da luz irá revelar-se normalmente quando ele estiver pronto para percebê-lo em sua plenitude. Embora o evento tenha ocorrido, como qualquer evento, ainda não está concluído. Na experiência com drogas mencionada antes (na última sessão), de repente são impingidos à mente consciente símbolos e eventos espantosos; e ainda mais: dentro de um contexto no qual o tempo, como ela o conhece, tem pouco significado. Ela [a mente consciente] não pode refletir subjetivamente sobre os fenômenos, pois eles acontecem com muita rapidez.

A duração desses fenômenos talvez pareça distorcida e grotesca — para ela — e nesse período a ação pode parecer impossível. Nenhuma separação entre o eu e a experiência pode ser permitida. Até uma experiência exaltada pode ser um ataque à consciência, caso seja forçada. O preço pago é alto demais no que concerne à personalidade total.

Os sentimentos que em geral se percebem em sessões posteriores, digamos, de renascimento, na verdade são isso. As antigas organizações do eu caíram, e as novas estruturas rejubilam-se em sua unidade e vitalidade.

Aqui existe, com frequência, uma base fortemente suicida. O conhecimento de que o "velho eu" não foi bem sucedido, está presente — portanto, que garantia tem o assim chamado novo eu? (Pausa.) Repito que o corpo é uma escultura viva. Você está nele e forma-o; e ele será você, para todos os propósitos e intenções, enquanto você for físico. Você deve se identificar com seu ser material. De outra forma, irá sentir-se alienado de sua identidade biológica.

Esta identidade é seu eu físico através do qual, agora (em seus termos), tudo deve se expressar. Você é mais do que apenas seu ser temporal. Sua vida como criatura depende de sua aliança com a carne. Você existirá quando seu corpo estiver morto, mas falando de maneira prática, estará sempre trabalhando através de uma imagem de si mesmo.

*Vários meses mais tarde, entretanto, Jane não se lembrava de qualquer sonho com a luz.

(22h42.) Caso se identifique apenas com seu corpo, poderá sentir que a vida após a morte é impossível. Caso se considere apenas um ser mental, não se sentirá vivo na carne, mas separado dela. Pense em si mesmo como criatura física agora. Saiba que mais tarde você ainda atuará por meio de outra forma, mas o corpo e o mundo material são seus meios atuais de expressão.

Essas atitudes são sumamente importantes. Em uma forte experiência com drogas, você tira uma demonstração física de sua estrutura natural, apresentando-a de tal forma que suas reações usuais não fazem sentido. Um mundo pode estar desabando sobre você, por exemplo, mas não há uma defesa física adequada nem uma retaliação possível.

O psiquiatra pode dizer: "Flua completamente com a experiência. Se necessário, aniquile-se." Isso insulta sua herança biológica e o bom senso da mente consciente.

(Pausa.) Estou bem cômico das ligações religiosas distorcidas que existem aqui. Morra para si mesmo e renascerá; você não irá matar-se. O que você considera o eu, morre e renasce constantemente, como as células de seu corpo. Biológica e espiritualmente falando, vida nova depende dessas mudanças e transformações, mortes e nascimentos inumeráveis que ocorrem naturalmente tanto nas estações da terra como nas da psique.

(Vagarosamente às 22h54.) Mude flexivelmente com a graciosa dança de todo o ser, que se reflete no universo do corpo e da mente. Isso não inclui a crucificação do ego.

É sempre por não confiarem no eu natural que vocês recorrem à terapia com drogas. Os indivíduos que buscam tratamento, temem a natureza de sua própria identidade mais do que qualquer outra coisa. Ficam então prontos para sacrificá-la. (Pausa, depois sorrindo:) Seus pensamentos e crenças formam sua realidade. Não existe, como Joseph (o nome de Seth para mim) disse em nosso intervalo, nenhuma terapia mágica — somente a compreensão de sua própria e grandiosa criatividade, e o conhecimento de que você mesmo faz seu mundo.

Na vida física, a alma é revestida de substâncias químicas, e você utiliza os ingredientes do seu corpo para formar uma imagem que combine com suas crenças. Algumas dessas idéias, sem dúvida virão de sua cultura. Outras

serão sua própria interpretação de si mesmo na carne. Suas crenças sobre qualquer substância química irão afetar o que ela faz a você. Na terapia com LSD, você espera uma reação drástica e dizem-lhe que deve preparar-se para isso. Sua experiência seguirá suas crenças e as de seu terapeuta, comunicadas verbal e telepaticamente.

Se acreditar, porém, que as substâncias químicas de certos alimentos irão causar-lhe danos drásticos e ter conseqüências desastrosas, então até uma pequena dose delas pode prejudicá-lo.

Faça uma pausa.

(23h05. Jane não se lembrava do material que transmitira desde o intervalo.

(Agora, aqui estão trechos do relato que ela escreveu para mim sobre suas experiências com a criatura da poça de chuva e a luz, na noite de 2 de fevereiro. A narrativa e a poesia de Jane complementam as palavras do próprio Seth e mostram como ela tornou-se consciente da transformação singular de suas idéias poéticas originais em realidade visual — e como levou o processo criativo um passo à frente, convertendo suas novas percepções em mais poesia. Acreditamos que esses vazamentos entre as realidades sejam comuns, ainda que até automáticos na maioria dos casos, em qualquer área da "vida". Nas artes, eles geralmente são chamados de inspiração.

("Sexta-feira, 2 de fevereiro de 1973.

("Estive trabalhando o dia todo," escreveu Jane, "em meu livro de poesias, *Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time*. Trabalhando demais, realmente, em uma 'viagem' criativa. Pouco antes do jantar, estava escrevendo sobre o singular e, contudo, duplo universo do eu e da alma, e o último verso citara o eu mortal:

'Vamos, usando nossa dupla visão,
viajar por dois mundos em um e formar
Um único canto duplo
Que se espalha em ondas
De pensamento e sangue
Que gira, enrugando-se e se quebra
Em vogais de arco-íris que cantam
Suaves canções de ninar,
E caem como luz
Em nossos dois mundos.'

("Depois do jantar, Rob saiu para fazer compras. Não sei que horas eram, mas estava escuro e chovendo muito, com lampejos de raios sem som. Estava muito quente para fevereiro. Pensei em ir dar um passeio, mas não fui... Logo após as duas experiências que Seth descreve nesta sessão, com a criatura da chuva e a luz, acrescentei esta sessão a Dialogues.

O eu mortal
Mais tarde diz:
"Aquela luz, batendo,
o que tocou,
e era real?
Agora estou
Junto à janela
Aberta da cozinha,
Olhando para a rua chuvosa.
Só que agora está escuro.
Escrevi o dia todo
E fiz meus trabalhos,
E vamos ter visitas.
Minha mente encontrava-se vazia.
Mas fui apanhada, paralisada —
As gotas de chuva caíam
Em milhares de pontinhos brilhantes,
Formando uma poça lá embaixo,
E enquanto eu olhava,
A poça levantou-se, avolumando-se
Em um tecido que era como um pulmão cheio de ar
Ou um porco-espinho de luz,
Com as gotas de chuva saindo dela,
E também dentro dela.
Ela bebeu os reflexos
Das luzes dos carros que passavam,
Luzes que corriam cegamente para ela
Até ficar tão cheia, que pulsava —

Uma coisa viva, brilhante e fluida.
A chuva escorria de sua macia pele líquida
E ali ficou, uma criatura tão móvel,
tão viva, escorregadia e brilhante,
que fechei os olhos.

Abri-os quase que instantaneamente.
A criatura novamente horizontal,
Mas começou a levantar
Quando tudo que vi
Passou por minha alma.
Nossos mundos fundiram-se e eu gritei;
E ao fazê-lo, de repente
Um círculo de luz apareceu,
Bem à minha frente,
Bem definido, entre
A geladeira e o fogão.

Fiquei tão espantada
Que saltei para trás —
Um círculo suave e brilhante
No ar, à altura da cintura
E chegando acima da cabeça,
Não uma bola de fogo, mas
Uma luz silenciosa, imóvel,
Que não espalhava iluminação
Para fora das bordas;
Assim, o resto da cozinha continuava no escuro.
Luz, naturalmente,
Mas nenhum lampejo
Saía da geladeira e do fogão,
E não havia feixe de luz
Dentro ou fora da cozinha
De onde pudesse sair.

Estava suspensa no ar
Como um súbito girassol,
Maior que a vida,
Mas sem sementes nem caule.
Um presságio? A luz que você disse
Que escreveria nossos
Mundos duplos e únicos,
Aparecendo em meu universo,
Vindo do seu?
Seja qual for sua causa ou origem,
Senti que apareceu por um motivo,
E gostaria de saber qual é.
Sei que a poça era natural,
E, neste mundo, plana,
Enquanto que com outra visão
Vi sua contraparte
Elevar-se brilhando
E quase caminhar,
Mas se aquela luz
Veio do mundo que conheço,
Então preciso admitir
Que não sei como.

Mas, querida alma,
Temo não poder esperar
Por sua resposta agora.
Ouço minhas visitas
E estou feliz de sentar e conversar
Nesta noite tempestuosa,
Enquanto sopra o vento chuvoso.'

("Com a criatura da poça vi duas realidades — a poça em termos físicos e a criatura em termos maiores que físicos — e, querendo, podia mudar de uma realidade para outra, acho eu. Mas a luz não tinha uma contraparte física. Acho que veio... de outra realidade diretamente para cá, porque minhas 'janelas' estavam abertas."

(Reiniciamos às 23h25.)

No ciclo normal da morte e renascimento das células, e no padrão usual em que o ego muda constantemente, há um fluxo suave e nenhuma perda de orientação. A memória celular prévia é levada facilmente de uma geração de células para outra.

Como mencionei anteriormente (sessão 610, Capítulo Um), o que vocês chamam de ego é uma porção da identidade interior que se ergue para enfrentar o mundo da existência física. No curso regular dos eventos, ele irá transformar-se em outro ego, mas embora perca seu status "dominante", ele não morre para si mesmo — apenas altera sua organização como parte da psique viva.

Em caso de aniquilamento forçado, há uma tentativa desesperada de organização quando o eu interior tenta "enviar" egos alternados para enfrentar a situação — e quanto mais egos você matar, mais egos surgirão.

Em tudo isso, o corpo fica muito agitado, e o organismo físico é forçado a reagir da melhor maneira possível a uma série de eventos desastrosos — que, contudo, ele percebe que não pode estar vivenciando fisicamente. Ele sabe que uma batalha "simulada" está acontecendo, mas não consegue deixar de enviar as substâncias químicas e os hormônios necessários em uma situação desse tipo. Há um grande desgaste e dilaceração do corpo, e uma exaustão indesculpável de suas energias naturais.

Idéias formam a realidade, de modo que o corpo é usado para reagir a algumas situações "imaginárias", nas quais, por exemplo, a mente imagina circunstâncias terríveis que não existem fisicamente; e essas circunstâncias, mesmo assim, forçam o organismo a uma super ativação, estabelecendo um estado de estresse. Em terapias com doses maciças de drogas, o corpo sente uma ameaça maior, pois é forçado a usar todos os seus recursos enquanto seus próprios sinais lhe dizem que as mensagens que está recebendo não têm uma correlação — mas são da mais urgente natureza.

(23h40) Até certo ponto, há também um ataque à mera criatura. Suas imagens e experiências, além disso, são raramente esquecidas, e o assim chamado novo ego nasce com a memória de suas impressões. Alguns

psicólogos gostam de dizer que você grita inconscientemente contra o método natural de seu nascimento.* Aqui, porém, o eu é confrontado com seu próprio aniquilamento, enquanto outro "eu" surge depois de participar conscientemente de sua morte.

(Longapausa.) Sei que muitos psicólogos e psiquiatras sentem que estão determinando o rumo da psique com esses métodos. Uma coisa é, infelizmente, dissecar uma rã para ver o que a fazia viver. E triplamente perigoso dissecar uma psique, esperando juntar os pedaços depois.

Este é o fim do ditado. Terminaremos a sessão, a menos que queira fazer perguntas.

("Você disse que daria algumas informações sobre Rooney quando eu lhe pedi.")

(Nosso gato, Rooney, morreu há uma semana, como relatado no início da sessão 638. Estamos incluindo esta sessão porque muitos de nossos correspondentes perguntam-nos a respeito dos animais domésticos nos grupos familiares e seus sistemas de crenças. As informações de Seth provaram ser inesperadamente penetrantes e íntimas — tanto que o que se segue foi editado. O suficiente ficou, porém, para mostrar que esses relacionamentos podem ser verdadeiramente complicados.)

Dê-nos um momento...O gato iria morrer naquele inverno. Em sua linguagem, era uma morte provável. Em uma parte de sua realidade, ele morreu naquele inverno. Em sua realidade, vocês mantiveram-no vivo. Ele ficou preso naquela casa e estava aterrorizado.

(A casa em questão, na esquina do outro lado da rua, era uma dessas velhas casas vitorianas da virada do século e estava em ruínas. Jane muitas vezes desenhara-a de nossa janela.

(Quatro anos atrás, a casa pegou fogo. A família que morava lá fora retirada e a casa, fechada com tábuas — com Rooney, novinho, preso lá dentro. Um transeunte ouviu o choro dele dias mais tarde e soltou-o. A casa depois foi derrubada.)

Ruburt ficou com um pouco de medo do gato, considerando-o arredio e preso, originalmente, como fora a mãe dele em sua interpretação. Ruburt sentiu-se obrigada a ajudar Rooney, que realmente nunca teve qualquer amor por ele (Ruburt) — assim como em seus anos de juventude ele se sentiu obrigado a ajudar a mãe.

Em seus próprios termos, o gato tinha consciência disso. Ele tornou-se pesado como a mãe de Ruburt, mas já não ameaçador. Você finalmente entendeu. Se a mãe de Ruburt não tivesse tido a possibilidade de gerar um filho, Ruburt teria tido uma mãe diferente e uma criação diferente, considerando-se que ele tivesse vindo ao mundo.

O gato era um macho. Você e Ruburt no início o chamaram de Katherine, entretanto, quando era apenas um gatinho e antes de conseguirem levá-lo para dentro de casa. Rooney meteu-se em dificuldades na vizinhança, como a mãe de Ruburt o fizera em bares em várias partes do país. O gato sabia da identificação, mas estava disposto a trocar isso por vários anos de vida física adicional, nos quais ele também aprendeu a relacionar-se com a bondade pela primeira vez.

Rooney até aprendeu a dar-se bem com outro gato; Willy, nosso gato mais velho, à sua maneira serviu-lhe de mentor.

A mãe de Ruburt tinha muito medo de gatos, especialmente gatos pretos. De vez em quando, Rooney e Ruburt trocavam sintomas entre si. O gato não era um receptor passivo, entretanto, e também aprendeu com seus encontros com nosso vizinho de baixo (que também era um gato). Muitos dos sentimentos de Ruburt em relação à sua mãe estão enterrados na sepultura de Rooney. Rooney, porém, está livre de uma desconfiança que carregou consigo esse tempo, relacionada à sua vida naquela casa do outro lado da rua, e ficou grato pelos anos adicionais que vocês lhe deram.

Ele também simbolizava a própria infância difícil de Ruburt, que, até certo ponto, foi vencida simplesmente no decorrer natural dos eventos.

Com a morte da mãe de Ruburt no ano passado, o propósito de Rooney foi cumprido em relação a Ruburt. Rooney até prestou um serviço final, pois por causa de sua morte, Ruburt enfrentou a natureza da dor e da criatura, que a vida de sua mãe tanto o fizera temer.

Isso basta.
("Obrigado.")
Minhas calorosas saudações.
("O mesmo para você, Seth. Boa noite.")

(Oh08. Jane não se lembrava desse material. Seth referira-se a probabilidades e sugerira a reencarnação na ligação com Rooney, eu percebi enquanto lia as

notas, mas antes que eu pudesse perguntar sobre tais relacionamentos, ele voltou com uma página de informações para Jane a respeito de outro assunto. Então, quando tornou a sair do transe, Jane disse: "Ele tem material sobre Willy também," mas ela estava ficando cansada. A sessão terminou às 0h21.)

SESSÃO 640, 14 DE FEVEREIRO DE 1973,
21H27, QUARTA-FEIRA

(Uma neve molhada começara a cair depois do jantar. Na hora da sessão, parecia que a precipitação de neve poderia ser uma das mais fortes do ano. A vizinhança estava silenciosa e tranqüila; até o tráfego na frente de nosso apartamento parecia arrastar-se, para variar.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Há sistemas de retroalimentação [feedback] dentro do corpo e da psique, que operam para formar estruturas ideais de equilíbrio para seu crescimento e desenvolvimento. Aqui há uma certa diferença, mencionada anteriormente (sessão 636, Capítulo Nove), entre você e os animais e o modo particular em que você cria sua realidade.

(Pausa.) Estou tentando pegar um ritmo que seja bom para suas anotações...

("Eu estou bem." O fluxo de cadências de Seth-Jane fora irregular desde o início da sessão, e eu começara a pensar se devia interromper e perguntar o que estava havendo. Depois dessa troca, porém, a transmissão de Jane voltou ao normal, em um ritmo bem deliberado.)

No homem, os pensamentos conscientes são muito importantes, pois dirigem a atividade inconsciente. Falando comparativamente, de uma forma particular vocês são mais responsáveis pelos efeitos físicos que os animais, com seus "instintos". Isso lhes dá um feedback tanto consciente como inconsciente, que pode ser usado para testar sua experiência e alterar a natureza dessa experiência.

Os sistemas terapêuticos são parte importante desta inter-relação, e eles estão sempre atuando. De certa forma, ocorre um estado de graça ou iluminação onde existe o maior equilíbrio estável da mente consciente com outros níveis da psique e do corpo: um reconhecimento biológico e espiritual da totalidade do indivíduo dentro de si mesmo e sua relação com o universo em geral.

Esses estados levam a uma condição de saúde e eficiência mental, psíquica e física. A grande margem de ação da mente perceptiva através do intelecto e de sua ligação com os sentidos, permite que qualquer evento insignificante dê origem a tais experiências. A focalização intensa é uma das características da mente consciente, e você pode chamá-la de limitada, porque ela inclui apenas a dimensão física; mas dentro desse campo corporal, ela tem grande liberdade para interpretar uma determinada dimensão da maneira que desejar.

A mente consciente pode, por exemplo, ver uma rosa como símbolo da vida ou da morte, da alegria ou da tristeza. E em certas circunstâncias, sua interpretação de uma simples flor pode provocar profundas experiências que evocam o poder e a força dos recursos internos do ser. Como os atributos da consciência egotística têm sido tão mal interpretados, vocês geralmente consideram-na apenas em suas funções analíticas separadoras, que são muito importantes por separarem campos maiores de percepção, formando campos menores que podem ser compreendidos fisicamente. A mente consciente, porém, também é um grande sintetizador. Ela junta diversos elementos de sua experiência e reúne-os em novos padrões.

Esses organismos servem então como despertadores ou estimulantes das porções interiores do eu, sempre fornecendo novas experiências. O eu interior responde através da riqueza de sua própria estrutura psíquica, enviando, por assim dizer, habilidades particularizadas sempre novas para atender às circunstâncias.

(21h45.) Quando seu corpo e sua mente estão trabalhando juntos, a relação entre os dois é harmoniosa, e seus sistemas terapêuticos naturais o colocam em um estado de saúde e graça. Eu disse antes (sessão 614, Capítulo Dois, por exemplo) que seus sentimentos seguem o fluxo de suas crenças, e se isso não lhe parece verdadeiro, é porque não está consciente dos conteúdos de sua mente consciente. Você pode fechar seus olhos físicos. Pode também fechar os olhos da mente consciente e fingir não ver o que lá se encontra. O homem corre para tantas terapias que se originam fora do eu, porque não confia em sua própria natureza terapêutica básica nem compreende realmente sua mente consciente ou inconsciente.

Parece que as tecnologias e as invenções causaram muito mal, o que realmente aconteceu. Por outro lado, a tecnologia coloca a seu alcance a grande terapia da música, que ativa as células vivas interiores de seu corpo,

estimula as energias do eu interior e ajuda a unir a mente consciente às outras porções de seu ser.

A música é uma representação exterior, excelente, aliás, dos sons interiores, criadores de vida, que agem terapêuticamente dentro de seu corpo o tempo todo. (Ver Capítulo Cinco.) A música é uma lembrança consciente de ritmos interiores mais profundos, tanto de som como de movimento. Ouvir música que você gosta, em geral traz-lhe à mente imagens que lhe mostram suas crenças conscientes de formas diferentes.

A cura natural pelo som pode acontecer também com coisas simples, como ouvir a chuva. Você não precisa de drogas, hipnotismo ou mesmo meditação. Precisa apenas permitir e dirigir a liberdade de sua mente consciente. Ela fluirá através de seus pensamentos e imagens, que produzirão sua própria terapia.

Muitas vezes, porém, vocês evitam este tratamento natural e fogem de pensamentos conscientes assustadores que, por sua vez, os levam à fonte de crenças "negativas," onde poderiam ser enfrentados; vocês poderiam viajar através deles, ao encontro de sentimentos de alegria e vitória. Em vez disso, muitos aceitam o caminho das drogas, por exemplo, onde esses sentimentos e pensamentos são atirados sobre a pessoa ou arrancados dela à força, enquanto o conforto estabilizador da mente consciente lhe é negado.

Pode fazer um intervalo.
(22h01 - 22h16.)

Como elo de ligação entre os universos interior e exterior, os sonhos são uma de suas maiores terapias naturais e um de seus recursos mais eficazes.

Geralmente eles não são analisados de acordo com suas [próprias] crenças atuais. Vocês aprenderam a interpretá-los por procedimentos muito estereotipados. Disseram-lhes, por exemplo, que certos objetos ou imagens que aparecem em seus sonhos têm um significado definido — não necessariamente o seu próprio, mas um que é indicado pela escola de pensamento psicológica, mística ou religiosa na qual você possa estar interessado.

Alguns desses sistemas tocam porções legítimas da realidade, mas todos eles ignoram a natureza grandemente individual e altamente particular de seus sonhos, além do fato de você criar sua própria realidade.

O fogo terá um determinado significado, caso você tenha medo dele, e outro, se considerá-lo uma fonte de calor; e qualquer desses dois significados também será colorido pelas inumeráveis variações de eventos pessoais que qualquer pessoa possa ter vivido em relação ao fogo. O conhecimento que você tem de símbolos dos sonhos e seus significados pessoais é tão opaco, simplesmente porque você não está acostumado a examiná-los com sua mente consciente. Foi-lhe ensinado que ela não pode entender, e assim, as grandes interligações das experiências que você tem quando acordado e as que tem em sonhos, lhe escapa. Não entende os muitos problemas físicos que são resolvidos para você, e por você, em seus sonhos.

Isso acontece com muita frequência, quando conscientemente coloca o problema diante de si, afirma-o com clareza, e depois adormece. O mesmo acontece, porém, mesmo sem esse cenário consciente. Os sonhos lhe dão todos os tipos de informação a respeito do estado de seu corpo, do mundo em geral e das prováveis condições exteriores que suas crenças atuais irão causar.

Os sonhos lhe fornecem uma estrutura experimental na qual experimentar ações prováveis e decidir quais as que deseja materializar fisicamente. Não apenas os pesadelos, como mencionei antes (na última sessão), mas muitos outros sonhos seguem ritmos de uma natureza terapêutica muito mais eficaz do que qualquer droga. Os soníferos podem interferir nessa atividade.

Terei muito a dizer neste livro sobre a natureza criativa e curadora dos sonhos, e métodos fáceis que podem ajudá-lo a utilizar essas condições mais eficazmente. Aqui desejo simplesmente mencionar alguns dos caminhos naturais para a auto-iluminação e estados de graça, que podem ser processos alternativos para os que acreditam que não existe outro caminho a não ser a intimidação do ego — seja pelo uso de substâncias químicas ou por outros métodos calculados para privar o ego de seus poderes, pelo menos momentaneamente, em vez de ensiná-lo a usar as grandes habilidades de assimilação que possui.

Sua natureza, além de possuir habilidades naturais e gerais de cura, tem seus próprios gatilhos únicos e particulares, provindos de sua experiência. Eles podem ser aprendidos, reconhecidos e utilizados por você.

Nesta área, alguns eventos realmente importam. Circunstâncias sem qualquer significado para os outros, podem ser usadas para abrir seu próprio

depósito de energia e força interior. Elas incluirão eventos que você viverá, sonhando ou acordado. Se desejar reviver certas experiências, pense nelas conscientemente antes de dormir e diga a si mesmo que elas voltarão.

Se qualquer atividade, por mais estranha ou boba que possa parecer, lhe trazer satisfação, persiga-a. Qualquer um desses métodos de cura pode fazê-lo ultrapassar as sensações de bem-estar e força, saúde física e vitalidade, rumo às sublimes experiências da iluminação e da graça.

(22h42.) O exercício de uma arte é também muito terapêutico, e sua criação brota de um extraordinário casamento entre as mentes consciente e inconsciente. Mas tarde tentarei explicar o profundo entrelaçamento que existe entre sonhos, criatividade e a natureza da realidade de sua experiência.

A idéia mais rejuvenescedora de todas, e o maior passo para qualquer verdadeira iluminação, é a compreensão de que sua vida exterior nasce do mundo invisível de sua realidade através de seus pensamentos e crenças conscientes, pois então você percebe o poder de sua individualidade e identidade. Você é imediatamente confrontado com escolhas e já não pode se ver como vítima das circunstâncias. Contudo, a mente consciente surgiu exatamente para lhe dar escolhas, para livrá-lo da experiência de mão única, para deixá-lo usar sua criatividade para formar compreensões diversificadas, variadas.

Vamos fazer uma distinção clara aqui: suas crenças conscientes dirigem o fluxo de processos inconscientes que levam suas idéias para a realidade física, de modo que, embora seus pensamentos causem sua experiência, você não está consciente de como isso acontece (vigorosamente).

Não pode, por exemplo, dizer a si mesmo veementemente: "Quero receber iluminação," e esperar que isso aconteça se todas as suas crenças, na verdade, estão indo em outra direção.

Você pode sentir-se indigno ou acreditar que tal estado lhe é impossível de atingir, e, nesse caso, estará enviando mensagens contraditórias. Nem pode você preocupar-se com os meios pelos quais seus propósitos conscientes serão produzidos inconscientemente, pois os mecanismos interiores não estão ao seu alcance.

A sexualidade é outro sistema terapêutico natural, caso você já não o tenha prejudicado com crenças contrárias. A experiência "mística" natural, despida de dogmas, é a terapia original religiosa que é tantas vezes distorcida

em organizações eclesiais, mas que representa o reconhecimento, inato no homem, dessa unidade com a fonte de seu próprio ser e de sua própria experiência.

Quer fazer uma pausa?
(22h56. "Não.")

A alma não está apenas vestida com roupas químicas, mas usa um traje formado por todos os elementos da terra. Como criaturas físicas, vocês serão parcialmente mudados por qualquer substância química, elemento, alimento ou droga que se torne parte de seu sistema vivo, mas esses efeitos seguirão a natureza de suas crenças.

Seus sonhos e os eventos físicos de sua vida alteram constantemente os equilíbrios químicos de seu corpo. Um sonho pode ser vivenciado propositadamente com a finalidade de suprir uma carência em sua vida. Ele mobilizará seus recursos e encherá seu corpo de um rápido fluxo de hormônios e substâncias químicas, criando um estado de estresse no sonho que chamará à luta as habilidades curadoras do organismo, resultando no término de determinados sintomas físicos.

Outro sonho poderá propiciar um interlúdio tranqüilo "de sonho," no qual todo estresse seja minimizado, resultando no aquietamento da produção superativa de certos hormônios e substâncias químicas.

Tais sonhos serão muito eficazes, mas apenas durante um curto período de tempo, a menos que a mente consciente enfrente as crenças que estão causando o desequilíbrio. As pesadas doses de produtos químicos introduzidos de fora, contudo, lhe trazem um tipo totalmente diferente de situação e acrescentam novos estresses. Esses dilemas condicionam a consciência a acreditar que sua posição tenha ficado ainda mais precária do que antes, reduzindo muito seu senso de poder e eficiência.

As experiências da consciência, após esse tipo de terapia, podem ser jubilosas, mas ela sente que qualquer aventura sua repousa sobre questões que não pode compreender, e sua capacidade de lidar com a realidade física torna-se menos segura do que antes. Não é isso que acontece com tratamentos naturais internos que têm seu efeito no comportamento individual. São esses os que deviam ser compreendidos e incentivados, digamos, pelos psicólogos.

Faça uma pausa.

(23h13. O transe de Jane fora bom, sua transmissão regular e muito intensa a maior parte do tempo. Estava chovendo muito. Reiniciamos da mesma forma às 23h28.)

Seu corpo é sua escultura viva — não apenas na figura, estrutura e natureza de sua forma, mas no seu conhecimento sensível e no efeito único que tem sobre os outros. A própria escultura é também dotada do poder de criatividade que lhe é dado por você.

(Longa pausa.) Essas habilidades corporais inatas também ajudam a sustentá-lo enquanto você cria continuamente a imagem. (Pausa.) A fonte de toda essa criatividade vem de sua própria identidade interior, que nunca é completamente materializada na carne, e assim, você sempre tem porções de criatividade não usadas sob seu comando. Você reage ao corpo, embora o forme. Nesses termos, há uma constante interação entre a criação e o criador, e, na realidade tridimensional, o criador é tão profundamente parte de sua obra, que fica difícil distinguir uma coisa da outra.

Um pintor coloca parte de si mesmo em um quadro. Você põe tudo de você, de que tem consciência, em seu corpo, de modo que se torna sua carne. Um artista ama sua pintura. Em termos físicos, ela está completa quando ele descansa seu pincel — pelo menos para ele, embora seus efeitos continuem. Mas vocês estarão criando sua imagem material enquanto viverem, e manifestando-se nela.

Um pintor não olha pelos olhos de sua criação para a sala em cuja parede está pendurado o quadro. Vocês, porém, espiam o universo através de seus próprios olhos. (Pausa.) Vocês criam não apenas o corpo, então, mas toda a experiência dele, o contexto no qual ela ocorre. Vocês se investem de uma existência tridimensional que é a estrutura na qual vocês têm sua experiência, criada por vocês, assim como o artista dá a seus quadros suas dimensões.

As árvores, no quadro de uma paisagem, não podem mover-se fisicamente com o vento que sopra através da sala tridimensional. A cabeça de um retrato não pode fechar os olhos se estiverem abertos, mas vocês se movem dentro da estrutura do espaço temporal que criaram para si mesmos.

(23h44.) As feições de um retrato são pintadas em uma tela, mas sua alma não está pintada em seu corpo. Ela entra nele e torna-se parte dele. Fisicamente, você não pode conter toda sua identidade, e essa porção "livre"

de vocês, da qual são inconscientes, cria a carne (em seus termos). Repito que você dirige sua forma por meio de suas crenças, mas sua parte inconsciente faz o "trabalho" de produzi-lo.

Este é o fim da sessão.

("Obrigado."

(Na verdade, não era bem o fim. Seth voltou para transmitir uma página de material em que discutia brevemente o próprio trabalho de Jane com as crenças, sua poesia e as últimas idéias dela sobre suas habilidades psíquicas; daí ele passou para nossa relação um com o outro e com nossos pais.

(Juntando todos esses elementos em um todo psicológico, ele declarou que "as sessões, entre outras coisas, são geradas por suas próprias experiências como criaturas, e seus desejos de procurar respostas pessoais — mas mais basicamente, buscar as respostas [pedidas] por todos os de sua raça." Terminamos às 23h50.)

SESSÃO 641, 19 DE FEVEREIRO DE 1973,
21H42, SEGUNDA-FEIRA

(Iniciando às 20h30 esta noite, Jane recebeu dois longos telefonemas de outros estados — motivo de termos iniciado a sessão mais tarde.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.

(Divertido:) Está pronto para o ditado?

("Mais ou menos. "Eu respondi também um pouco brincando. Por alguma razão, estava difícil concentrar-me no que íamos fazer.)

Um homem que faz uma estátua usa sua mente consciente, suas habilidades criativas, seu corpo físico e os recursos interiores de seu próprio ser.

Deliberadamente, ele decide criar uma escultura, e, automaticamente, focaliza suas energias naquela direção. Quando você forma a escultura viva de seu corpo, que é muito mais importante para você do que qualquer obra de arte, certamente segue o mesmo procedimento. Em outras palavras: dirige suas energias para a criação de um corpo funcional saudável. Você forma sua imagem constantemente; como vários dos processos artísticos são ocultos, também os mecanismos internos pelos quais você cria seu eu material ficam abaixo da superfície de sua mente consciente. Eles são, contudo, muito eficazes.

Assim como a criação de qualquer trabalho artístico está intimamente ligada aos sonhos, também a obra de arte viva de seu corpo. Sua forma vivente é influenciada pela grande terapia dos sonhos. Se houver desequilíbrios químicos, eles são em geral corrigidos muito automaticamente durante os sonhos, quando você representa situações que pedem a produção de hormônios, digamos, que seriam chamados em uma situação semelhante se você estivesse acordado. (Ver nota sobre hormônios na sessão 621, Capítulo Quatro.)

Na encenação do sonho você resolveria criativamente os problemas que causaram os desequilíbrios iniciais. Os sonhos de natureza muito agressiva, neste contexto, podem ser muito benéficos para um determinado indivíduo, permitindo a liberação de sentimentos geralmente inibidos e libertando o corpo das tensões. Por essa terapia constante do sonho, tanto o corpo como a mente se regulam em alto grau. Assim, sua carne é afetada por seus sonhos.

Neles, naturalmente, um objeto pode representar um símbolo, mas não existe um simbolismo geral para os sonhos, no qual um determinado símbolo tenha um sentido geral. Há variações demais nas experiências pessoais. É verdade que os sonhos que você tem alcançam, às vezes, algumas das fontes mais profundas de seu ser, mas mesmo ali, a expressão desse ser é individualista demais para designar o mesmo tipo de significado "inconsciente" para os símbolos em geral.

(21h54.) Torno a dizer que pode existir uma analogia útil no campo da arte. Embora os artistas usem todos o mesmo "material" — a experiência humana — ainda é a brilhante singularidade ou individualidade mostrada nesse desempenho humano compartilhado que faz a "grandeza" de uma obra. Depois os críticos podem apontar padrões, dizer que a obra pertence a uma determinada escola, ligar as imagens ou símbolos aos de um outro quadro — e então cometer o erro de acreditar que os símbolos são gerais, sempre convenientes, significando sempre a mesma coisa. Tudo isso, porém, pode ter pouco a ver com a interpretação do artista de seus próprios símbolos, ou com sua experiência pessoal, de modo que ele talvez fique imaginando como os críticos puderem enxergar certas coisas em sua obra.

(Muito verdadeiro. Eu mesmo, como artista, experimentei este fenômeno "crítico" mais de uma vez. De vez em quando, os resultados são divertidos - mas em geral são frustrantes. Também fui elogiado ou criticado

por elementos que eu não percebera existirem em meus quadros, enquanto minhas intenções conscientes foram ignoradas ou passaram despercebidas. Isso pode ser ainda mais mistificador: "Eles estão falando sobre meu quadro?")

Com os sonhos acontece o mesmo. Ninguém realmente sabe seu significado a não ser você. Se lê livros afirmando que certo objeto sempre representa isto ou aquilo, você é como o artista que aceita a idéia do crítico sobre os símbolos que aparecem em sua obra. Irá sentir-se alienado de seus sonhos, tentando fazê-los seguir um padrão que não é seu.

De qualquer jeito, a interpretação é apenas uma parte da tarefa quando você tenta, conscientemente, avaliar o significado de um sonho. O trabalho verdadeiro é feito durante o próprio sonho, em níveis psíquicos e biológicos profundos.

O acontecimento do sonho afeta toda a sua condição física, e, assim, tem um efeito terapêutico constante, que resulta da situação psíquica estabelecida dentro de qualquer cenário de sonho (pausa), e nela os problemas ou desafios de sua existência são resolvidos. Muitas ações prováveis se realizam, sendo então projetadas no provável futuro.

Quando você entende a natureza de suas próprias crenças, pode aprender a usar o estado do sonho mais eficazmente para seus propósitos conscientes. Essa é uma das terapias naturais mais eficazes e a estrutura interna onde ocorre grande parte da construção de seu corpo físico.

Pode fazer uma pausa breve agora.

(22h14. O ritmo de Jane fora regular. A referência a probabilidades, no material, me fez lembrar do Capítulo Sete de Seth Speaks. Naquele capítulo, Seth faz uma de suas citações prediletas: "Todo ato mental abre uma nova dimensão de realidade. De certa forma, seu mais leve pensamento faz nascerem mundos." Reiniciamos às 22h33.)

Há um ponto aqui que eu gostaria de demonstrar. Algumas das drogas dadas a pacientes "mentais" impedem o fluxo natural da terapia dos sonhos em diferentes graus.

Há outra coisa a respeito da medicina; embora como mencionei antes (sessão 624, Capítulo Cinco), se você aceita as crenças médicas ocidentais, não estou sugerindo que de repente abandone todos os médicos. Mas, naturalmente, qualquer perturbação química do corpo se normalizará

quando os problemas interiores que a causaram forem resolvidos por meio de qualquer dos métodos interiores de cura.

O novo equilíbrio sinaliza ao organismo que um problema interior foi resolvido. O corpo, a mente e a psique estão mais ou menos operando juntos. Quando surgirem novos desafios psíquicos, outra rodada de terapia natural terá início em padrão rítmico. Quando os desequilíbrios de natureza física são removidos pela introdução de drogas, porém, os sinais do corpo dizem que o dilema interior também deve ter sido cuidado — embora talvez esse não seja absolutamente o caso (muito positivamente).

Nessas condições, o organismo não tem unidade em si mesmo. O problema manifestou-se de uma certa forma, e as drogas então bloqueiam a expressão normal da desordem psíquica. Outras vias de demonstração serão buscadas.

Quando essas também são bloqueadas da mesma forma, toda a relação mente-corpo torna-se alienada de si mesma. Os mecanismos internos são perturbados. O desafio básico não apenas deixa de ser enfrentado, como também lhe é negada a expressão física que, por si só, proporcionaria a solução natural.

E óbvio que aqui há muitas ramificações, e na sua sociedade, seu próprio sistema de crenças também deve ser considerado. Se a pessoa não acredita nos processos naturais de cura, simplesmente os bloqueia. Seu medo de não consultar um médico será ainda mais prejudicial. Por outro lado, se tiver fé na ajuda médica, só isso lhe trará benefícios terapêuticos.

Isso, contudo, poderá ir apenas até um certo ponto, se os problemas interiores não forem enfrentados. Muitas vezes eles são resolvidos independentemente do que você fizer ou acreditar, apenas como resultado das vastas energias criativas que existem dentro de seu ser e do sistema de controle mútuo que você conferiu a seu corpo por ocasião de seu nascimento.

(22h49.) O mesmo se aplica a condições mentais que têm um jeito, às vezes, de se resolverem melhor sem suas terapias profissionais do que com elas — muitas vezes ocorrem curas apesar de seus bem intencionados tratamentos. Uma das últimas idéias é que certas condições mentais são causadas por desequilíbrios de substâncias químicas. Supri-las traz alguma melhora, mas essas desigualdades não causam qualquer doença. Suas crenças a respeito da natureza de sua própria realidade, sim. Se medicamentos desse tipo melhoram a situação imediata, o problema interior de crenças precisa

ainda ser resolvido. Caso contrário, outras doenças o substituirão.

E extremamente difícil trabalhar consigo mesmo de maneira natural, quando você está cercado por todos os lados da crença de que certas drogas ou alimentos ou médicos poderão fornecer as respostas. Assim, na barragem de idéias coletivas opostas, os que tentam permitir-se o benefício de sua própria cura inata precisam em geral enfrentar o estresse da dúvida de estarem certos ou não.

Infelizmente, parece que quanto mais você confia nos métodos externos, mais precisa confiar neles, e menos confia em suas habilidades naturais. Você então se torna "alérgico" a uma droga simplesmente porque o corpo percebe que, se a droga for aceita, todos os recursos disponíveis para a solução de um determinado problema serão eliminados, ou uma doença ainda mais grave resultará do "disfarce" físico do dilema.

A terapia natural, portanto, dificilmente alcança seus plenos benefícios em sua sociedade, porque sofre interferência desde o momento de seu nascimento. Entretanto, ela opera independentemente da interferência, e está sempre à sua disposição para trazer saúde e vitalidade à escultura viva na qual você tem sua existência atual.

Faça uma pausa.

(23h02. Durante o intervalo, houve muito barulho em um dos outros apartamentos. Parecia que várias pessoas estavam arrastando móveis de um lado para outro. O barulho era tanto, que me surpreendi ao ver Jane entrando em transe outra vez. Reiniciamos vagarosamente às 23h14.)

(Pausa.) As "doenças" mentais geralmente indicam a natureza de suas crenças, ao concordarem ou conflitarem com as das outras pessoas. Nestes casos, os sistemas de crenças são diferentes dos da sociedade, a tal ponto que efeitos óbvios aparecem em termos de comportamento. Como com muitas doenças físicas, existem pontos de crise, mas a pessoa pode muito bem encontrar sua própria solução.

Até com as assim chamadas desordens mentais, porém, a orientação do corpo é muito importante, além das crenças da pessoa sobre sua própria forma e sobre sua relação com outros e com o tempo e espaço. (Pausa.) Em geral, há desequilíbrios químicos neste tipo de situação, produzidos inconscientemente pela pessoa com o

fim, às vezes, de resolver uma série de eventos "alucinatórios." A manutenção de tal "sonho objetivo" requer uma

mudança química do estado normal de consciência desperta. É importante observar que, seja qual for a doença mental ou física adotada, ela é escolhida por uma razão, e é um método natural que o próprio indivíduo sabe que está, física e mentalmente, equipado para resolver.

(23h28. Agora tudo estava quieto...)

Diferenças de personalidade têm, é óbvio, muito a ver com o tipo de doença adotada, ou o "mal" que você pode infligir à sua própria escultura viva.

Ora, os problemas interiores que você encontra são sempre construtivos: desafios que o levarão a uma realização maior.

Um problema causado por culpa, por exemplo, materializado fisicamente como uma doença, serve para levá-lo a enfrentar e vencer a idéia da culpa, a crença nela que você tem em sua mente consciente. O próprio corpo está sempre em um estado de transformação, de tornar-se. Você pensa nele alcançando um certo pico e depois se deteriorando ou se tornando "menos". Isso acontece porque você não vê o corpo como a expressão de seu ser na carne.

Ele reflete as estações da terra e da carne. No que você considera como você, ele espelha uma condição com grande fidelidade e desembaraço. Na velhice, faz a mesma coisa: mostra você na carne, tanto quando entra como quando sai dela, e aí há grandes variações. Muitos cessam de criar seus corpos e morrem quando ainda jovens por uma variedade de razões, naturalmente, mas alguns morrem por acreditarem que a idade avançada é vergonhosa e que somente um corpo jovem pode ser belo.

As crenças sobre idade, portanto, afetam o corpo e todas as suas capacidades. Como mencionei anteriormente (sessão 627, Capítulo Seis), você pode ficar surdo por acreditar firmemente que isso acontece com a idade, e altera a composição química de seu corpo de acordo com as crenças que tem sobre a atividade dele nas várias etapas de sua vida.

Os elementos, as substâncias químicas, as células, os átomos e as moléculas compõem parcialmente sua escultura viva, mas é você quem dirige suas atividades por meio de crenças conscientes que, então, canalizam todos os grandes poderes criativos que dão vida a seu corpo e fazem com que ele reflita constantemente o eu que você acredita ser.

(Mais alto, sorrindo depois de uma transmissão intensa.) Fim da sessão e

quase fim do capítulo. A menos, naturalmente, que você queira fazer perguntas.

("Acho que não.")

Então lhes desejo uma boa noite —

("Obrigado, Seth.")

-- e calorosas saudações aos dois.

("Boa noite. "23h40.)

SESSÃO 642, 21 DE FEVEREIRO DE 1973
21H11, QUARTA-FEIRA

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: As terapias naturais do corpo podem ser invocadas com grandes resultados, como vocês verão no próximo capítulo. Falaremos sobre a maneira de incentivar isso, e também sobre o papel da mente consciente como orientadora da "alma em roupas químicas."

Fim do capítulo.

CAPÍTULO 11

A MENTE CONSCIENTE COMO VEÍCULO DE CRENÇAS. SUAS CRENÇAS EM RELAÇÃO À SAÚDE E À SATISFAÇÃO.

(21H12.) O próximo capítulo, Onze, deverá intitular-se "A Mente Consciente como Veículo de Crenças. Suas Crenças em Relação à Saúde e à Satisfação." Esse é o título.

(Pausa.) A natureza de suas crenças pessoais dirige, em grande parte, os tipos de emoção que você tem em um determinado momento. Pode sentir-se agressivo, feliz, desesperado ou determinado, dependendo do que lhe acontece, de suas crenças sobre si mesmo em relação ao acontecimento, e de suas idéias sobre quem e o que você é. Não entenderá suas emoções a menos que conheça suas crenças. Parecer-lhe-á que se sente agressivo ou aborrecido sem razão, ou que seus sentimentos o acometem sem motivo, se não aprender a ouvir as crenças que existem em sua mente consciente, uma vez que elas geram suas próprias emoções.

Uma das maiores causas da depressão, por exemplo, é a crença de que sua mente consciente é impotente, seja em face de circunstâncias externas, seja diante de eventos emocionais internos que lhe parecem esmagadores.

A psicologia, a religião, a ciência, de um modo ou de outro contribuíram para aumentar a confusão, tirando da mente consciente suas qualidades de direção e considerando-a como uma enteada do eu. (Pausa.) As escolas de "pensamento positivo" tentam remediar a situação, mas em geral prejudicam mais do que ajudam, porque tentam forçar crenças que as pessoas gostariam de ter, mas que não possuem em seu estado atual de confusão.

Muitas dessas filosofias fazem com que vocês se encolham diante da

idéia de ter emoções e pensamentos "negativos." Em todos os casos, as chaves para sua experiência e seu comportamento emocional estão em seus sistemas de crenças: alguns mais evidentes para você que outros, mas todos à sua disposição, conscientemente. Se acreditar que tem poucos méritos, que é inferior, e sentir muita culpa, poderá reagir de vários modos, de acordo com sua experiência pessoal e a estrutura na qual aceitou essas crenças. Assim, as emoções agressivas podem aterrorizá-los, porque outras pessoas parecem muito mais poderosas que você. Se acreditar que todos esses pensamentos são errados, irá inibi-los e sentir-se ainda mais culpado — o que gerará uma agressividade contra si mesmo, aprofundando ainda mais sua sensação de indignidade.

(21h34.) Se ler um livro que o instrua a pensar sobre a bondade, a voltar seus pensamentos imediatamente para o amor e a luz quando se sentir irritado, terá problemas. Essas práticas servirão apenas para fazê-lo sentir ainda mais medo de suas emoções naturais e não o ajudarão a entender melhor por que as tem. Talvez consiga escondê-las mais astutamente e a situação poderá até fazê-lo adoecer, caso isso já não tenha acontecido.

Quanto mais tentar ser "bom," em casos assim, mais inferior se tornará em sua própria mente. O que pensa de si mesmo, de seu dia-a-dia, de seu corpo, de seu relacionamento com as outras pessoas? Faça essas perguntas a si mesmo e escreva ou grave as respostas. De um jeito ou de outro, porém, precisa externá-las.

Quando perceber o surgimento de emoções desagradáveis, pare um momento e faça um esforço para identificar-lhe a fonte. As respostas estão muito mais disponíveis do que pensa. Aceite esses sentimentos como seus, no momento. Não os empurre para baixo do tapete, não os ignore nem tente substituí-los por pensamentos que considera "bons."

Primeiro, conscientize-se da realidade de seus sentimentos. Ao tornar-se mais consciente de suas crenças, durante um período de tempo, verá como elas provocam automaticamente certos sentimentos. Um homem seguro de si não se zanga com cada pequena ofensa que lhe fazem, nem carrega mágoas. Um homem inseguro em relação a seu próprio valor, porém, fica furioso nas mesmas situações. O livre fluxo de suas emoções sempre o levará de volta a suas crenças conscientes, se você não o impedir.

Seus sentimentos mudam o equilíbrio químico de seu corpo e alteram a produção hormonal, mas o perigo surge apenas quando você se recusa a

enfrentar os conteúdos de sua mente consciente. Até mesmo a intenção de conhecer a si mesmo, de enfrentar a realidade de sua experiência, pode ser muito benéfica, gerando emoções que logo irão produzir energia e estímulo.

(Pausa.) Ninguém pode fazer isso por você. Você pode acreditar que saúde mental significa estar sempre animado, ser resoluto e bondoso, e nunca chorar nem se mostrar decepcionado. Essa crença, por si só, pode levá-lo a negar dimensões muito naturais da experiência humana e impedir o fluxo de emoções que poderia, de outra forma, limpar-lhe tanto o corpo como a mente. Se estiver convencido de que os sentimentos são perigosos, a própria crença irá gerar um medo de todos eles, e você poderá ser quase que dominado pelo pânico ao demonstrar qualquer coisa que não seja um comportamento calmo "razoável."

Suas emoções, então, poderão parecer-lhe muito imprevisíveis, extremamente poderosas, devendo ser dominadas a qualquer custo. A tentativa de estrangular sentimentos naturais terá seu custo, mas é a crença em si que devemos culpar, e não as emoções. Qualquer uma das condições mencionadas tira-o de seu senso interior de equilíbrio. A graça natural de seu ser é perturbada.

Agora — faça uma pausa e depois continuaremos.

(21h54. O transe de Jane fora excelente, sua transmissão rápida, considerando a velocidade de minhas anotações. O material de Seth, especialmente o que foi dado por volta das 21h34, veio bem a propósito devido a um divertido incidente com Jane pouco antes da sessão. Ociosamente, ela apanhara um livro na estante. Por coincidência, parece, era um tratado sobre auto-ajuda, escrito por um médico proeminente. Folheando-o, Jane ficou tão irritada com as sugestões pobres do livro que o atirou longe.

(Durante o intervalo, perguntei se ela achava que havia selecionado aquele livro por saber, intuitivamente, que Seth iria falar sobre o assunto naquela noite — ou teria Seth usado o incidente para demonstrar suas idéias de uma forma nova? Jane não sabia, acrescentando que não "olhara para o livro nos últimos quatro ou cinco anos." Eu também não. Lembrava-me, entretanto, como nós dois acreditáramos nele tão implicitamente quando o compráramos...

(Reiniciamos o trabalho com a mesma velocidade às 22h05.)

A mente consciente tem por fim alinhar todas as suas capacidades de acordo com as crenças que ela tem sobre a natureza da realidade. Esses

recursos são consideráveis, pois incluem os mais profundos aspectos de sua criatividade, além de poderes que estão muito abaixo da consciência e que você percebe apenas levemente.

Você não pode ser feliz apenas desejando sê-lo, enquanto acreditar que não tem direito à felicidade ou que é indigno dela. Não pode dizer a si mesmo que deve liberar os pensamentos agressivos enquanto pensar que é errado liberá-los; precisa, portanto, harmonizar todas as suas crenças em todos os momentos.

Se lhe disseram que o espírito é bom, na verdade perfeito, e que você precisa, portanto, ser perfeito em todos os aspectos, embora ao mesmo tempo acredite na imperfeição do corpo, estará sempre em conflito consigo mesmo.

Se lhe parecer que a alma é degradada por causa de sua aliança com a carne, então não será capaz de desfrutar seu próprio senso da graça, ou não considerará isso possível. Suas crenças ditarão sua própria interpretação de vários tipos de emoções. Muita gente, por exemplo, está convencida de que a ira é sempre negativa. Em certas situações, ela pode ser a mais estimulante e terapêutica das emoções. Você poderá então perceber que, durante anos, se acovardou diante de crenças contraditórias e poderá ficar com raiva dessas crenças e literalmente iniciar uma nova vida de liberdade. A agressividade natural é basicamente um tipo natural de comunicação, especialmente entre classes sociais; é um modo de fazer com que outra pessoa saiba que, a seu ver, ela transgrediu, e esse é um método de evitar a violência — não de causá-la.

Nos animais, a agressão natural é usada com a maior integridade biológica. Por um lado, ela é ritualizada e, por outro, perfeitamente espontânea. Seus sinais são compreendidos. Os vários graus, posturas e indicações da agressividade animal natural são passos de uma série de comunicações nas quais os conflitos animais se tornam claros.

Em geral, uma série muito complicada de ações simbólicas é executada muito antes de ocorrer qualquer luta, se uma luta acabar acontecendo. A demonstração do comportamento agressivo, porém, com muito mais frequência evita a situação conflitante real. O homem colocou uma carga muito pesada nas atitudes contraditórias relativas à agressão, e as crenças que tem sobre ela são a causa de muitos de seus problemas coletivos e particulares.

(Jane fez uma pausa, ainda em transe. Ela pegou um cigarro e então descobriu que não tinha fósforos. "Espere um instante," eu disse, "vou buscar fósforos."
(Fiquei feliz de poder andar um pouco, pois o ritmo fora rápido.)

Nós dois agradecemos.

Trataremos, até certo ponto, desses dilemas neste livro. Na sua sociedade e, em certo grau, em outras, a comunicação natural através da agressão falhou. Vocês confundem violência com agressão, e não entendem a atividade criativa da agressão nem seu propósito como método de comunicação para evitar a violência.

Vocês na verdade fazem grandes esforços, deliberadamente, para restringir os elementos comunicativos da agressão, ignorando seus muitos valores positivos; até seu poder natural é censurado, explodindo finalmente em violência. A violência é uma distorção da agressão.

(Pausa às 22h28.) Dê-nos um momento.

O nascimento é uma ação agressiva — a expulsão de um eu, com grande ímpeto, de dentro de um corpo para um novo ambiente. Qualquer idéia criativa é agressiva. A violência não é agressiva. É uma entrega passiva à emoção, não compreendida nem avaliada — apenas temida e, ao mesmo tempo, perseguida.

A violência é basicamente uma entrega opressiva, e em toda violência há um alto grau de emoção suicida, antítese da criatividade. (Pausa.) Tanto o matador como a vítima, em uma guerra, por exemplo, são apanhados no mesmo tipo de paixão, mas a paixão não é agressiva. Ela é seu oposto: o desejo de destruição.

Saiba que o anseio é feito de desespero causado por uma sensação de impotência, não de poder. A agressividade leva à ação, à criatividade e à vida. Não leva à destruição, à violência, nem ao aniquilamento.

Vamos ver um exemplo muito simples de um homem bondoso em um ambiente comum dentro de sua sociedade. (Pausa.) Ele aprendeu que ser agressivo é uma coisa varonil, mas acredita que isso significa brigar. Como adulto, franze a testa diante de brigas. Ele não pode bater em seu chefe, embora tenha o desejo de fazê-lo. Ao mesmo tempo, sua igreja pode dizer-lhe que dê a outra face quando estiver aborrecido, e para ser bondoso, gentil e compreensivo.

Sua sociedade lhe ensina que essas qualidades são femininas. Ele passa a vida tentando esconder o que pensa ser um comportamento agressivo — violento — e tentando ser compreensivo e bondoso. O estereótipo, naturalmente, não é realista, estando ligado a conceitos distorcidos a respeito do homem e da mulher; mas aqui consideraremos apenas os aspectos da agressividade. Como está tentando ser tão compreensivo, nosso homem evita expressar muitas irritações normais que serviriam como um sistema natural de comunicação entre seu superior, digamos, e ele mesmo no trabalho, ou talvez com os membros de sua família em casa.

Simultaneamente, todas essas reações inibidas buscam liberação, pois a manifestação de sentimentos agressivos estabelece um equilíbrio natural dentro do próprio corpo, servindo também como sistema de comunicação com as outras pessoas. Quando seu sistema chegar a um ponto de saturação, nosso amigo talvez reaja com um comportamento violento. Poderá, de repente, encontrar-se no meio de uma briga — iniciando-a — e o menor incidente servirá de gatilho. Há a possibilidade de ele ferir-se seriamente ou ferir outra pessoa.

Como regra geral, os animais têm uma percepção melhor. Sua mente e seu corpo estão muito bem equipados para lidar com a agressão. A violência ocorre apenas quando a expressão natural da agressão entra em curto-circuito. A sensação de poder experimentada durante esses episódios é resultado de energia reprimida que, de repente, é liberada, mas a pessoa está sempre à mercê dessa energia — submersa nela e sendo passivamente levada por ela.

O medo de suas próprias emoções pode causar muito mais dano do que sua expressão, porque a apreensão cria uma carga que intensifica a energia que existe por trás delas.

Agora pode fazer uma pausa.

(22h52. Jane estivera "bem fora... Acho que vamos receber mais sobre animais e agressão... Seth ainda está aqui. Acabei de receber a próxima sentença," ela acrescentou, " mas parte de mim já está na sessão, enquanto o resto ainda está aqui no intervalo... "Reiniciamos da mesma forma às 23h05.)

Como vocês têm mentes conscientes, podem expressar a agressão de inúmeras formas, mas a herança dos animais ainda é conservada à sua própria maneira. Uma cara feia é um método natural de comunicação, que diz: "Você me aborreceu," ou

"Estou aborrecido." Se você disser a si mesmo que deve sorrir quando sente vontade de mostrar que está zangado, estará

adulterando sua expressão natural e negando à outra pessoa uma comunicação legítima que diz como você se sente.

Quando alguém lhe sorri sempre, o sorriso pode ser um tipo de máscara. Você não sabe se está se comunicando ou não com a pessoa. O som da voz, também, segue seus próprios padrões, e às vezes é, e deve ser, colorido pela agressão natural. Há muitos sinais biológicos mostrados pelo corpo, todos tendo por finalidade a comunicação em uma base criativa — como avisos de diferentes graus. Cada um é automático à sua própria maneira, mas ainda assim, ritualístico — uma dança de músculos em movimento, com seus próprios significados, e entendida biologicamente. Esses sinais são todos construtivos. Têm por fim extrair reações de outras pessoas e chegar a novos pontos de compreensão, a um equilíbrio de direitos. Quando seus pensamentos conscientes interferem com esses processos, você está em dificuldade.

O padrão de comportamento animal é mais limitado que o de vocês, de uma forma mais livre e expressa mais automaticamente, contudo mais estreita, pois os eventos da vida de um animal não são tão amplos quanto os da vida de vocês. (Pausa.) Vocês não podem apreciar sua espiritualidade a não ser que apreciem sua condição de criaturas. Não é uma questão de eleva-se acima de sua natureza, mas de evoluir a partir da total compreensão dela. Existe uma diferença.

Você não atingirá a espiritualidade nem mesmo uma vida feliz negando a sabedoria e a experiência da carne. Pode aprender mais observando os animais do que com um guru ou pastor — ou lendo meu livro. Antes, porém, precisa despir-se da idéia de que sua condição de criatura é suspeita. Sua humanidade não emergiu de uma recusa de sua herança animal, mas de uma extensão do que ela é.

(23h25.) Quando vocês tentam ser espirituais separando-se de sua humanidade, tornam-se menos do que seria uma criatura natural, alegre, realizada e satisfeita, e ficam longe de compreender a verdadeira espiritualidade. Muitos que dizem acreditar no poder do pensamento, têm tanto medo dele que o inibem em si mesmos, evitando qualquer coisa que pareça negativa ou prejudicial. A menor expressão "agressiva" é bloqueada. Os pensamentos podem matar, pensam essas pessoas — como se o indivíduo contra quem esse impulso é dirigido não tivesse qualquer energia própria para proteger-lhe a vida, e nenhuma defesa natural.

Com freqüência, e por várias razões, você encontra aqui um sentido de

poder oculto e distorcido, que diz: "Sou tão poderoso que poderia matá-lo com meus pensamentos, mas recuso-me a fazê-lo." Ninguém, e nenhum pensamento, é tão poderoso assim. Se pensamentos por si só pudessem matar, vocês não teriam problema de superpopulação.

Cada pessoa tem, embutidas, sua própria energia e proteção. Vocês aceitam apenas as idéias e pensamentos que se ajustam a seu próprio sistema de crenças e, mesmo então, existem várias proteções. Nenhum homem morre a menos que deseje morrer, e por uma razão muito melhor do que aquela pela qual você deseja sua morte.

(Pausa.) Às vezes vocês pensam em suicídio como um ato abominável e passivo, mas na guerra, como heróica e gloriosa. Ambos são, igualmente, resultado de passividade e de agressão distorcidas, bem como do não-uso e da não-compreensão de caminhos naturais de comunicação. Você pensa nas flores em termos de suavidade, beleza e "bondade," e cada vez que um novo botão se abre, há uma grande carga de agressão jubilosa que não pode ser considerada passiva, e uma ousadia e coragem que se estendem ativamente para o exterior. Sem agressão, seu corpo não poderia crescer, suas células ficariam presas na inércia. A agressividade está na base da magnífica efervescência da criatividade.

Este é o fim do ditado e o fim de nossa sessão. Se desejar informações sobre probabilidades, eu as darei em outra ocasião. O assunto será tratado neste livro, embora brevemente, junto com material sobre reencarnação.

(Ultimamente tenho perguntado a Jane se ela acha que Seth falaria, pelo menos um pouco, sobre probabilidades neste livro. Fiquei especialmente curioso sobre isso desde que recebi suas informações sobre a morte de nosso gato, Rooney, na sessão 639. [Nota acrescentada mais tarde: Seth manteve sua palavra. Ver Capítulos Quatorze e Quinze.]

(Agora Seth fez algumas sugestões sobre como os membros da classe de ESP poderiam, seguindo os dados desta sessão, escrever suas crenças individuais para discussão no grupo.)

Mais tarde, farei um relatório sobre o desenvolvimento do grupo.

("Está bem.")

Desejo-lhes muito boa noite. E peça que Ruburt lhe mostre seu último ensaio.

("Está bem. Obrigado, Seth. Boa noite. ")

(23h40. Jane bocejava continuamente. "Estou exausta — e, ao mesmo tempo, cheia de energia," disse ela. O ensaio ao qual Seth se referira tratava do trabalho dela com crenças. Minha mão doía.)

SESSÃO 643, 26 DE FEVEREIRO DE 1973,
21H20, SEGUNDA-FEIRA

(Nós dois estivéramos muito ocupados desde a última sessão. Eu só datilografara uma página de minhas anotações, e agora nenhum de nós se lembrava do resto. "Bem, como eu estava em transe quando o material foi transmitido, vamos dizer que não "o ouvi", disse Jane rindo, "essa é minha desculpa. Qual a sua?" Eu não tinha nenhuma. Li algumas páginas de anotações para ela enquanto esperávamos pelo início desta sessão.

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Hoje Ruburt recebeu um telefonema de uma jovem que chamarei de Andréa. Ela é uma loira encantadora. Gostaria de usar este caso como excelente exemplo da forma que as crenças pessoais afetam os sentimentos e o comportamento do indivíduo.

Andréa tem pouco mais de trinta anos, é divorciada e tem três filhos. Ela telefonou para contar a Ruburt que perdera o emprego esta manhã; pior ainda, porém, era o fato de estar passando uma semana cheia de situações muito negativas e de desafios emocionais. Um rapaz com quem saía começou a evitá-la. Um vendedor colocara-a em uma situação aparentemente muito humilhante, gritando com ela na frente de uma porção de gente. Tudo, ultimamente, parecia seguir o mesmo padrão. Ela acabou ficando doente e emocionalmente esgotada. Faltou ao trabalho, e essa situação culminou em sua demissão.

Andréa disse a Ruburt que se sentia uma pessoa inferior, incapaz de enfrentar as situações, uma pessoa que não era capaz de lidar com seus companheiros de trabalho e com o mundo em geral.

Naturalmente, ela adquirira esse tipo de crenças durante aquele período de tempo, e elas eram expressas inconscientemente através do seu corpo: por gestos, expressões, tons de voz. Todo o eu físico esperava rejeições. Tudo o que acontecesse naqueles dias, fosse o que fosse, seria interpretado à luz desse cenário mental (intensamente).

Todos os dados que entrassem no organismo seriam peneirados, pesados

e avaliados, em busca de material que pudesse dar ênfase física àquelas crenças. As informações ou eventos na direção oposta seriam, em grande parte, ignorados ou distorcidos de tal modo, que se ajustariam ao que a mente afirmava ser realidade.

As crenças conscientes focalizam sua atenção, canalizam-na e dirigem sua energia de modo que você possa rapidamente trazer as idéias para sua experiência física. Elas também agem como vendas, descartando dados que não podem ser assimilados enquanto for preservada a integridade das crenças. Portanto, nossa Andréa não via, ou ignorava, os sorrisos que lhe eram dirigidos, não percebia os incentivos, e, em alguns casos, até considerava alguns eventos benéficos como "negativos" — usando-os, então, para reforçar ainda mais a crença em sua inferioridade.

Ao telefone, Ruburt lembrou a Andréa o fato de que possuía uma singularidade básica, e também de que ela estava criando sua realidade por meio de crenças. Ruburt reforçou outras idéias que a jovem havia momentaneamente esquecido: o fato, entre outros, de seu verdadeiro valor; e de como Ruburt acreditava nesse valor; e como Andréa sabia disso, esta crença muito positiva conseguiu afastar as outras.

Durante o dia, Andréa conseguia olhar para ambas as crenças e vê-las como idéias opostas que tinha sobre si mesma. Acreditava que era única e boa - e também que era inferior e má. Havia momentos em que uma crença coloria sua experiência quase que com a exclusão da outra. Pouco antes desta sessão, Andréa telefonou. Ela compreendera que, na verdade, criara a situação, não enfrentando honestamente suas próprias idéias conscientes.

Ela desejara trocar seu emprego por outro, mas tivera medo de dar esse passo, de modo que criou uma situação em que parecia que a decisão lhe fora tirada das mãos; parecia que ela fora vítima de colegas insensíveis, ciumentos e nada compreensivos, e de um chefe que não a defendera.

(Pausa às 21h42.) Agora compreendia que não era uma vítima, mas a criadora daquela situação. Durante esse tempo, seus sentimentos espelharam fielmente suas crenças conscientes. Ela estivera perdida em autopiedade e autocondenação, o que lhe enfraquecera o corpo. Conversando com ela pela segunda vez, Ruburt deu-lhe excelentes conselhos, explicando como esses sentimentos podem ser usados

positivamente. À sua própria maneira, cada leitor pode facilmente utilizar o mesmo método.

Ruburt aconselhou Andréa a aceitar esses sentimentos como sentimentos — não os inibindo, mas seguindo seu fluxo com a compreensão de que são sentimentos sobre a realidade, e, portanto, reais. Eles expressam reações emocionais às crenças. Na próxima vez que Andréa se sentir inadequada, por exemplo, deve vivenciar esse sentimento ativamente, percebendo que, embora tenha um sentimento de inferioridade, isso não significa que seja inferior. Ela deve dizer: "Sinto-me inferior," e, ao mesmo tempo, compreender que o sentimento não é uma declaração de fato, mas provém da emoção. Um tipo diferente de validade está envolvido.

Vivenciar suas emoções como emoções não é o mesmo que aceitá-las como declarações de fato sobre sua existência. Andréa deve, portanto, perguntar: "Por que me sinto tão inferior?" Se você negar a validade da própria emoção e fingir que não existe, nunca será levado a questionar as crenças que estão por trás dela.

(Longa pausa às 21h56.) Estou simplesmente lhe dando um momento para descansar a mão...Você não a está descansando —

("Estou, sim," eu disse brincando, largando a caneta depois de terminar estas anotações. Como Seth, Jane olhou para mim calmamente.)

A este ponto, Andréa acredita que sua vida deve ser difícil. Muitas vezes ela ouviu dizer que uma mulher sem um homem fica em uma situação muito difícil, especialmente se tem filhos. Ela acredita que um novo companheiro será quase impossível de encontrar. Foi-lhe dito que as crianças precisam de um pai, e ela sente, ao mesmo tempo, que nenhum homem quer se envolver com uma mulher que tem filhos.

Na casa dos trinta, parece-lhe que a juventude está fugindo rapidamente, e de acordo com essas crenças, não pode ver uma mulher muito mais velha como sendo desejável. Assim, suas crenças colocam-na em um estado de crise. Mudando-as, nenhuma crise existirá. O corpo deixaria de reagir a tal estresse, e quase imediatamente a situação exterior seria alterada.

Ao mesmo tempo, todas as crenças são comunicadas a outros, não apenas por meio de mecanismos corporais bem inconscientes, mas também telepaticamente. Vocês sempre tentam correlacionar suas idéias com a experiência exterior. (Pausa.) Todas as habilidades do eu interior são levadas a materializar as imagens de suas crenças, independentemente daquilo que elas deveriam ser. Geram-se emoções

"apropriadas," produzindo os estados corporais que existem em sua mente consciente.

(Mais alto:) Agora pode fazer uma pausa.

("Obrigado.")

(22h03. Jane estivera "bem fora, sem perceber coisa alguma," disse ela — mas Seth retornou imediatamente quando eu formulei algumas dúvidas sobre o uso deste material no livro.)

Essa foi uma forma de ajudar a jovem em questão e também outras pessoas. Mostre-lhe esta sessão. Não haverá nenhum problema. Muitas jovens estão passando pela mesma situação, e este material pode ajudá-las a resolver alguns dilemas dos quais talvez não tenham tido consciência anteriormente. Elas não conhecem uma Ruburt, mas podem aprender através do livro. Agora pode fazer um intervalo.

("Está bem.")

(22h06. Jane riu quando eu disse que havia esperado que Seth respondesse a meu comentário daquela forma. Reiniciamos em um ritmo mais lento às 22h33.)

Eu usei Andréa porque tantas das crenças ocidentais típicas se juntaram na realidade dela: a idéia de que envelhecer é um desastre, de que as mulheres são relativamente impotentes sem um homem a seu lado, de que a vida é, praticamente falando, muito difícil, embora devesse ser muito simples. Todas essas idéias obtêm sua força na crença básica de que o eu consciente é incapaz de formar e regular sua própria experiência.

Por sorte, Andréa está trabalhando em seu próprio sistema de crenças. Hoje, porém, enquanto diz a si mesma que a idade não importa, ainda acredita que seus atrativos como mulher diminuem com a passagem dos dias. Assim, sente-se e age de modo menos atraente por causa dessa crença. Ela tem a sorte de poder comparar sua experiência física com suas crenças, e é bastante astuta para perceber alguns grandes progressos. Mas vamos examinar algumas dessas crenças e aplicá-las a outros, de um modo geral.

Muitas vezes, é natural que as pessoas que tentam mais arduamente ser "boas," o fazem porque se preocupam com seu valor básico, e as que falam sobre ter mentes e corpos jovens o fazem porque estão apavoradas com a idade. Da mesma forma, muitos que gritam em defesa da independência, têm medo de ser basicamente indefesos. Na maioria dos casos, essas crenças opostas são mantidas muito conscientemente, mas separadas umas das outras. Portanto, não se harmonizam.

(22h45.) Como seus sentimentos seguem suas crenças, vários deles parecerão insensatos às vezes, se você não lhes permitir uma ligação livre com idéias opostas que você talvez também tenha.

Uma pessoa pode parecer muito aberta e compreensiva. Ao ler este livro, por exemplo, qualquer leitor poderá dizer: "Meu problema é que sou emocional demais." Contudo, em uma auto-análise, quase todos descobrirão áreas nas quais as emoções são expressas apenas até um certo ponto. Elas não são levadas a seu término.

(Pausa, uma de muitas.) Nenhum sentimento o leva a um beco sem saída. O sentimento é móvel, e sempre leva a outro sentimento. Ao fluir, ele altera toda a sua condição física, e esse intercâmbio deve ser conscientemente aceito. Suas emoções sempre o levarão à realização de suas crenças, se você não as impedir. Os estados emocionais são ímpetos em direção à ação, tendo por fim a expressão física. Eles têm uma base na agressão natural.

As ligações entre criatividade e agressão nunca foram compreendidas em sua sociedade. Uma compreensão errônea da verdadeira agressão pode levar ao medo de toda emoção e fazê-lo afastar-se de uma das melhores terapias da natureza.

A agressão natural provê a força de toda criatividade. Ora, lendo isto, muito leitores ficarão surpresos, pois acreditam que o amor é o ímpeto, e que o amor se opõe à agressão. Não existe essa divisão artificial. A agressão natural é o amor criativo impulsionado, a maneira na qual o amor é ativado, o combustível por meio de cujos agentes o amor se lança para frente. (Com ênfase:) A agressão, em seus termos mais básicos, nada tem a ver com a violência física como vocês a consideram, mas sim com a força por meio da qual o amor é perpetuado e criativamente renovado.

(23h01.) Quando você pensa em outros termos, cai na visão distorcida de que o poder está associado a elementos negativos — e visto como ameaçador, errado ou até com conotações demoníacas. Por outro lado, o bem é visto como fraqueza, impotência, passividade e grande necessidade de defesa.

Você terá medo de qualquer emoção vigorosa, portanto; temerá as dimensões de sua própria realidade, e, até certo ponto, será levado a fugir de uma aceitação do poder e da energia de seu próprio ser. Será forçado a diluir sua própria experiência. Tais crenças têm uma característica fortemente

depressiva, que pode levá-lo a abafar sentimentos poderosos, considerando- os imediatamente negativos.

Você automaticamente começará a inibir qualquer estímulo que possa causar emoções fortes, e assim, negará a si próprio um feedback necessário. A pessoa fica à mercê de suas emoções apenas quando as teme. Elas são o movimento de seu ser. Andam de mãos dadas com seu intelecto, mas quando você não tem consciência do conteúdo de sua mente consciente e não é justo com suas emoções, enfrenta dificuldades.

Pode fazer um intervalo.

(23h11. Jane saiu rapidamente do transe. "De alguma forma, não me senti bem nele," disse, mas eu comentei que seu material fora tão convincente como em qualquer outro dia. Como às vezes acontece, o barulho no prédio durante sua transmissão perturbou-a, assim como a mim. No intervalo ainda estávamos irritados.

(Permanecemos sentados até às 23h26, quando Jane decidiu que não valia a pena reiniciar a sessão: "Detesto fazer isto, mas para o inferno com tudo esta noite.")

SESSÃO 644, 28 DE FEVEREIRO DE 1973,
21h05, QUARTA-FEIRA
(Tivemos a sessão no estúdio de Jane, para variar.

(Durante os últimos dias, ela sentiu que estava recebendo material "adiantado" de Seth para seu livro. Fez algumas anotações, e uma das expressões que achamos evocativa é "crenças-ponte".

(Pouco antes da sessão, Jane me disse perceber que Seth estava por perto, como sempre, mas depois acrescentou: "Sinto uma fonte de energia bem acima de minha cabeça — não um cone, nada assim definido, apenas que está aí, fora de meu corpo. Sinto uma espécie de deslizamento que não é comum, como se tivesse tomado uns três copos de vinho. . .Acho que sei sobre o que é que Seth vai falar. Minhas mãos também estão leves, muito lisas, como se estivessem dentro de água sedosa. Não é que eu me encontre fora do corpo, mas..."

(Jane tirou os óculos e fechou os olhos ao sentar-se em sua cadeira de balanço. Então:)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Ruburt recebeu algumas informações minhas usando outro método. Algum material adiantado foi dado a ele para seu próprio uso antes da hora, por assim dizer.

Pareceu-lhe que a informação "apenas surgiu," mas que ainda não estava preparada em palavras. Apenas recebeu idéias que depois interpretou e verbalizou, escrevendo-as ele mesmo. Esse material é pertinente e faz parte deste capítulo. Vou dá-lo à minha maneira agora.

Muitas vezes disse que a relação corpo-mente é um sistema. Os pensamentos são tão necessários para todo o sistema quanto as células do corpo. Ruburt corretamente interpretou uma analogia que lhe dei, na qual comparo os pensamentos às células individuais, e os sistemas de crenças aos órgãos físicos, que são compostos de células. Os órgãos obviamente são fixos no corpo, embora as células neles contidas morram e renasçam.

Sistemas de crenças são tão necessários e naturais quanto os órgãos físicos. Na verdade, seu propósito é ajudá-los a dirigir o funcionamento de seu ser biológico. Vocês não pensam conscientemente no ir e vir das células dentro de seus órgãos. Seus próprios pensamentos vêm e vão pelos sistemas de crenças com a mesma naturalidade e, em seu movimento ideal, eles se equilibram, mantendo a própria saúde e dirigindo seu corpo de modo a permitir a ocorrência de suas terapias inatas.

Seus sistemas de crença naturalmente atrairão certos tipos de pensamento, com seus vestígios de experiência emocional. Uma constante barragem de pensamentos odiosos, vingativos, deveria fazê-lo procurar as crenças das quais eles receberam sua força.

Não é possível fazer isso, porém, ignorando a validade dos pensamentos como sua experiência (muito intensamente), tentando empurrá-los para baixo do tapete de um otimismo superficial. Esses pensamentos infelizes habituais provocarão o mesmo tipo de experiência física, mas é seu próprio sistema de crenças que você precisa examinar.

(21h22. Com os olhos fechados, Jane ficou sentada em silêncio por mais de um minuto.)

Os eventos subjetivos e objetivos "negativos" que você enfrenta, têm o objetivo de fazê-lo examinar os conteúdos de sua mente consciente. A sua própria maneira, os pensamentos de ódio ou vingança são dispositivos terapêuticos naturais, pois se segui-los, aceitando-os como sentimentos

válidos, eles irão automaticamente guiá-lo para além deles mesmos, transformando-se em outros sentimentos, carregando-o do ódio para o que poderá parecer a areia movediça do medo — que está sempre por trás do ódio.

Aceitando os sentimentos, você unifica seu estado emocional, mental e corporal. Quando tenta lutar contra eles ou negá-los, divorcia-se da realidade de seu ser. Lidar com pensamentos e sentimentos como acabo de indicar, pelo menos fará com que você se ancore na integridade de sua experiência presente e permita que seu movimento inato e sua criatividade natural se voltem para uma solução terapêutica.

Quando refuta essas emoções ou tem medo delas, impede o fluxo de sentimentos de um momento para outro. Cria represas. Qualquer emoção transforma-se em outra se você vivenciá-la honestamente. Caso contrário, o movimento natural de todo o seu sistema é obstruído.

O medo, enfrentado e sentido com suas sensações corporais e com os pensamentos que o acompanham, automaticamente produz sua própria solução. O sistema consciente de crenças, que se encontra por trás do impedimento, será iluminado, e você perceberá que sente de uma certa forma porque acredita em uma idéia que causa e justifica tal reação.

(21h34.) Se costuma negar a expressão de qualquer emoção a esse ponto, torna-se alienado não apenas de seu corpo, mas de suas idéias conscientes. Você enterrará certos pensamentos e vestirá uma couraça biológica para evitar sentir fisicamente esses efeitos sobre seu corpo. Nesses casos, a resposta está em seu sistema pessoal de crenças, nesses fortes conceitos que você mantém em um nível íntimo e que, inicialmente, provocaram as inibições.

Se perceber que está andando em círculos, em um frenesi espiritual, tentando reprimir cada idéia negativa que lhe vem à cabeça, pergunte a si mesmo por que acredita tanto no grande poder destrutivo do menor de seus pensamentos 'negativos.'

O corpo e a mente juntos apresentam um sistema unificado, autopurificador, auto-regulador e curador. Dentro dele, todo problema contém sua própria solução, se for honestamente enfrentado. Cada sintoma, mental ou físico, é uma pista para a solução do conflito que existe por trás dele, e contém em si as sementes de sua própria cura.

Pode fazer um intervalo.

(21h44 Jane disse que durante a transmissão ela "sabia, "sem estar consciente do que Seth estava dizendo, que ele falava sobre o material que ela recebera por sua própria conta no início da semana. Reiniciamos às 22h01.)

É verdade que pensamentos amorosos, otimistas e de auto-aceitação, costumeiros, são melhores para vocês do que o contrário, mas repito: suas crenças a respeito de si mesmos atrairão automaticamente pensamentos consistentes com suas idéias. Existe uma agressividade natural no amor, como existe no ódio. O ódio é uma distorção dessa força natural, o resultado de suas crenças.

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

Há duas maneiras de chegar a suas crenças conscientes. A mais direta é ter uma série de conversas consigo mesmo. Escreva suas crenças em diferentes áreas e descobrirá que acredita em coisas diferentes em momentos diferentes. Em geral perceberá contradições prontamente aparentes. Elas representam crenças opostas que regulam suas emoções, a condição de seu corpo e sua experiência física. Examine os conflitos. Crenças invisíveis, ligando atitudes aparentemente diversas, irão surgir. Crenças invisíveis são simplesmente aquelas das quais você tem plena consciência, mas prefere ignorar por representarem áreas de discórdia que até agora não teve desejo de enfrentar. Elas encontram-se à sua disposição, caso estiver determinado a examinar tudo o conteúdo de sua mente consciente.

Se isto lhe parece um método intelectual demais, pode também trabalhar na direção contrária: de suas emoções para suas crenças. Em qualquer caso, seja qual for o método que escolher, um o levará ao outro. Ambas as abordagens exigem honestidade consigo mesmo e um enfrentamento dos aspectos mental, psíquico e emocional de sua realidade atual.

(22h12.) Como no caso de Andréa (ver última sessão), você precisa aceitar o valor de seus sentimentos e compreender que eles são sentimentos a respeito de certas questões ou condições, e não necessariamente afirmações factuais de sua realidade. "Sinto que não sou uma boa mãe," ou "Sinto que sou um fracasso." Essas são afirmações emocionais e devem ser aceitas como tal. Você precisa entender, porém, que embora os sentimentos tenham sua própria integridade como emoções, talvez não sejam declarações de fato. Você pode ser uma excelente mãe, embora ache que é inadequada. Pode ter

facilidade em alcançar suas metas, embora se considere um fracasso.

Reconhecendo essas diferenças e seguindo honestamente os sentimentos — em outras palavras, caminhando com as emoções — você será guiado às crenças que estão por trás delas. Uma série de auto-revelações resultará, inevitavelmente, cada uma levando-o a uma atividade psicológica mais criativa. A cada estágio, você poderá chegar mais perto da realidade de sua experiência do que jamais esteve.

A mente consciente se beneficiará muito, ao tornar-se cada vez mais consciente de sua influência orientadora sobre os eventos. Ela já não temerá as emoções, ou o corpo, como sendo ameaçadores ou imprevisíveis, mas perceberá a unidade maior na qual está envolvida.

As emoções não parecerão enteados, com apenas os mais bem vestidos sendo admitidos. Elas não precisarão clamar por expressão, pois serão plenamente admitidas como membros da família do eu. Agora, repito, alguns dirão que seu problema é ser muito emotivo, muito sensível. Você pode acreditar que é facilmente influenciado. Nesse caso, tem medo de suas emoções. Acha que o poder delas é tão forte, que elas podem afogar toda a razão.

(22h27) Não importa quão aberto você pareça ser, irá aceitar certas emoções que considera seguras e ignorar outras, ou detê-las em determinados pontos porque tem medo de caminhar ainda mais com elas. (Pausa.) Este comportamento seguirá suas crenças, naturalmente. (Pausa longa.) Se você tem mais de quarenta anos, por exemplo, poderá dizer a si mesmo que a idade não significa nada, que aprecia a companhia de pessoas muito mais jovens, que seus pensamentos são jovens. Você aceitará apenas as emoções que pareçam estar de acordo com suas idéias de juventude. Preocupa-se com os problemas dos jovens. Entretanto pensamentos que considera otimistas e saudáveis. Acha, talvez, que é muito emotivo.

Por trás de tudo isso, porém, está muito consciente, como na verdade deveria estar, de sua realidade como criatura. Mas ignora totalmente quaisquer mudanças em sua aparência desde o tempo em que tinha, digamos, trinta anos - e ao fazer isso, perde a visão de seu valor como criatura no espaço e no tempo.

Inibe quaisquer pensamentos sobre a morte e sobre morrer, ou sobre envelhecimento, e assim barra a entrada de sentimentos muito naturais que têm o propósito de levá-lo para além de seus anos de juventude. Você

está negando a existência corpórea do corpo e seu foco no tempo das estações, e roubando a si mesmo os movimentos biológicos, psíquicos e mentais naturais que devem levá-lo para além deles mesmos.

Pode fazer uma pausa.
(22h37 - 22h54.)

Neste contexto particular, um dos problemas é a conotação dada aos termos "mais velho," ou "velho." Em sua cultura, vocês acham que ser jovem é ser flexível, alerta e consciente. Ser velho ou mais velho é uma desgraça, falando de um modo geral: é ser rígido, estar fora de moda e ultrapassado.

Se você tenta desesperadamente permanecer jovem, em geral é para esconder suas próprias crenças a respeito da idade, e negar todas as emoções ligadas a ela. (Pausa.) Sempre que você se recusa a aceitar a realidade de sua condição de criatura, também rejeita aspectos de seu espírito. O corpo existe no mundo do espaço e do tempo. As experiências que pode enfrentar em seus sessenta anos são tão necessárias como as dos seus vinte anos. A mudança de sua imagem devia dizer-lhe algo. Quando finge que as alterações não ocorrem, bloqueia tanto as mensagens biológicas como as espirituais.

Na idade avançada o organismo está, de certa forma, preparando-se para um novo nascimento. Os eventos conjugados do espírito, da mente e do corpo envolvem não apenas o passar de uma estação, mas a preparação para o início de outra. A situação inclui todos os apoios necessários para você seguir em frente, não apenas com aceitação, mas com grande impulso agressivo rumo a uma nova experiência.

Quando refuta sua realidade no tempo, portanto, você fica bloqueado no tempo e obcecado com ele. A aceitação de sua integridade no tempo permite que o corpo funcione até seu fim natural em boas condições, livre de conceitos distorcidos e invisíveis sobre a idade. Se você acredita que a juventude é ideal e luta para conservá-la, acreditando, ao mesmo tempo, que a idade avançada deva envolver enfermidades, pode criar um dilema desnecessário e acelerar o envelhecimento de acordo com os aspectos negativos de sua mente.

Cada pessoa precisa examinar suas crenças individuais ou começar a examinar os sentimentos que, inevitavelmente, levarão a elas. Nesta área, como em todas as outras, aqueles que se expressam verbalmente muito

bem podem começar a escrever. Escrevam suas crenças como elas lhes vêm à mente ou façam listas de suas suposições intelectuais e emocionais. Poderão descobrir que elas são muito diferentes.

Se você tem um sintoma físico, não lhe vire as costas. Sinta sua realidade em seu corpo. Deixe que as emoções fluam livremente. Permitindo-lhes que fluam, elas o levarão às crenças que causam a dificuldade. Elas o conduzirão por muitos aspectos de sua própria realidade que você precisa enfrentar e explorar. Esses métodos liberam a agressividade natural que está contida. Você pode sentir que está sendo inundado pela emoção, mas confie nela — torno a dizer que a emoção é o movimento de seu ser e que desperta sua criatividade. Quando seguida, ela busca as respostas para seus problemas.

Ruburt, em seus Dialogues, tem um excelente exemplo na maneira em que permite seus sentimentos afluírem, embora no início tivesse medo deles. Nem todos podem escrever poesias, mas cada pessoa é criativa à sua própria maneira e pode seguir as emoções como Ruburt fez, resultando ou não em um poema.

Ele sabe a passagem a que me refiro. Use-a.

Você precisa entender que sua mente consciente é competente, que suas idéias são pertinentes e que suas crenças afetam e formam seu corpo e sua experiência.

Pode fazer uma pausa.

(23h17- Jane ficou muito surpresa ao saber que estivera em transe cerca de meia hora; ela achava que apenas alguns minutos se haviam passado. Aqui está parte da passagem de seu livro, mencionada por Seth, escrita por Jane cinco dias atrás. Neste trecho, o Eu Mortal diz à Alma:

"Mas agora
meu corpo treme e respira profundamente.
Antigas raivas
Ribombam desde meus pés.
Um buraco negro pesado
Passa por meu ventre até minha garganta
E esvazia sua carga sobre minha língua
Que fica pesada

Com coisas que não foram ditas nem choradas,
Há muito esquecidas por minha mente,
Mas revestidas de meu sangue.
Estátuas de cinzas
De vogais e sílabas não pronunciadas,
Imagens que eu devia ter escoiceado,
De meus lábios vão todas caindo.

As características fundem-se,
A pesada massa de gelo
Cresce viva ao nascimento
E corre
Tempestuosa
Rumo ao universo.
Formas e cores,
Pretos e púrpuras se misturam
No grande panorama
Movimentado dos arranha-céus
E se perdem
E se redimem nele.

E sinto você agora, mesmo em minha ira,
Esplêndido e terrível
Emergindo de minha carne
Com a retidão dos ventos tempestuosos
E das nuvens que sopram,
Devastando a paisagem
E, ainda, enchendo-a de frescor,
Fazendo voar escombros
Com toda força e liberando
Novos tubérculos
Que estão ocultos
E aparecem servidos por minha ira

Que os levanta.
E você e eu, juntos
Sobre a terra gélida da repressão,
Movimentando-nos em livres turbilhões
Que explodem como raios de verão
acelerados sobre o campo,
Jubilosamente furiosos."

(Não se trabalhou mais no livro depois do intervalo. Seth voltou para transmitir uma página de material para Jane, e a sessão terminou às 23h34.)

SESSÃO 645, 5 DE MARÇO DE 1973,
21H40, SEGUNDA-FEIRA

(Depois do jantar, Jane começou a dar sinais de estar entrando em um estado alterado de consciência. Começou a falar sobre a pele "de seda," e a sensação voluptuosa da blusa em suas costas. Ela sentira isso antes da última sessão, embora em grau menor; ver notas. Agora, sua audição já muito aguçada começou a ampliar sons — o barulho do celofane quando ela abiu um maço de cigarros, a qualidade de minha voz quando falei com nosso gato, Willy, o barulho do jornal quando o peguei. "Mas as palavras são tão pobres para descrever os efeitos," disse ela mais de uma vez. São tão banais...")

(A situação dela me lembrou vários estados transcendentais que ela alcançara no ano passado, por isso lhe sugeri que fluísse com ela. Jane disse que preferia ter a sessão. Ela entrou na sala para ler, e achou que a revista que pegou estava mais pesada do que devia. Pouco a pouco, sua percepção da beleza das coisas triviais ampliou-se consideravelmente. Ela planejara virar a cadeira para a janela, de modo a poder enxergar as luzes da rua, mas, em vez disso, começou a admirar a estante de livros para a qual a cadeira já estava voltada. Sua voz, então, adquirira uma qualidade mais rica, difícil de definir, alegre mas reprimida.

(Durante um tempo, ela ficou lá sentada, soltando exclamações sobre as coisas que a cercavam. Willy, nosso gato, pulou para o colo dela. Ele se tornara particularmente belo, Jane me disse; quando ela o acariciou, o pêlo dele pareceu maravilhosamente sedoso e vivo. Por inspiração, ela, ao mesmo tempo, golpeava o ar, do lado de Willy, com a outra mão — e percebeu que essa sensação era quase que igualmente forte.

(Tomamos um lanche e depois Jane foi para sua cadeira de balanço.

Enquanto esperávamos a chegada de Seth, ela ficou olhando a sala admirada, os olhos mais escuros do que o normal. "Tudo parece tão maravilhoso: você, a sala, Willy, mas acho que podemos ter uma sessão. Eu gostaria..." No decorrer da sessão, Seth comentou o estado de consciência expandida dela.

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Ao examinar o conteúdo de sua mente consciente, poderá parecer-lhe que tem tantas crenças diferentes, em momentos diferentes, que não consegue correlacioná-las. Elas, porém, formarão padrões claros. Você encontrará um arranjo de crenças básicas ao redor das quais as outras se reúnem.

Se pensar nelas como planetas, então suas outras idéias orbitam ao redor delas. Podem existir algumas "crenças invisíveis," e talvez uma ou duas crenças básicas invisíveis. Estas, seguindo a analogia, estariam ocultas atrás dos outros "planetas" mais brilhantes, mais óbvios, mas, mesmo assim, mostrariam sua presença através de seus efeitos sobre os relacionamentos que você tem com todas as outras crenças básicas visíveis em seu "sistema planetário."

Perguntas às quais você parece não poder responder ao estudar suas próprias idéias, por exemplo, podem levá-lo a suspeitar da existência dessas crenças básicas invisíveis. Quero salientar que elas estão conscientemente disponíveis. Você pode encontrá-las por meio das abordagens mencionadas anteriormente (na última sessão), trabalhando a partir de seus sentimentos ou das crenças que se tornam mais prontamente disponíveis.

(21h50) Este assunto leva ao que chamarei de crenças de ligação, e Ruburt já recebeu algumas informações sobre este tópico para seu próprio proveito. (Ver as anotações que prefaciam a última sessão.) Ao examinar suas idéias, você vai descobrir que mesmo algumas que parecem contraditórias, têm semelhanças, e essas semelhanças podem ser usadas como pontes de ligação entre as crenças — mesmo as que parecem ser extremamente diferentes. Como você é a pessoa que tem essas crenças, irá estampá-las, por assim dizer, com certas características que você vai reconhecer. Esses aspectos emergirão como crenças de ligação. Elas contêm grande movimento e energia. Quando você descobrir o que elas são, encontrará um ponto de unidade dentro de si mesmo a partir do qual poderá, com alguma imparcialidade, enxergar seus outros sistemas de crenças.

(Longa pausa.) As emoções ligadas a essas crenças-ponte podem surpreendê-lo, mas colocando-se sobre essas estruturas unificadoras, você também estará livre para deixar o fluxo emocional passar, sentindo-o, mas talvez percebendo, pela primeira vez, que a origem desses sentimentos está em suas crenças, e então já não terá medo de ser carregado por eles.

É impossível falar-lhe sobre a realidade emocional de tal experiência. Você terá de descobri-la por si mesmo. Essas crenças de ligação em geral lhe permitem perceber as crenças "invisíveis" mencionadas esta noite, e elas podem, então, aparecer-lhe como uma revelação. Pensando melhor, contudo, você perceberá que outra crença bloqueou aquela de sua visão, mas que você sempre esteve consciente dela; e que, de uma forma estranha, ela era invisível porque você a achava natural. Não a considerava uma crença sobre a realidade, mas a própria realidade, e nunca a questionou.

Andréa nunca duvidou do "fato" de que a vida era mais difícil para a mulher do que para o homem. (Ver sessão 643.) Quando examinou suas crenças, esta lhe escapou. A crença invisível, porém, afetou seu comportamento e experiência. Agora ela a entende e pode lidar com ela como crença, e não como uma realidade sobre a qual não tem controle.

(Pausa de um minuto às 22h05.) As crenças de ligação podem tornar-se disponíveis para você em seus sonhos. Neste caso, o conhecimento consciente pode aparecer de repente no meio de seu dia. Uma reconciliação será sentida dentro do eu após essa compreensão consciente, embora o próprio sonho talvez não seja conscientemente lembrado. No sonho, vários símbolos podem ser usados e eles variam de pessoa para pessoa. Quando esses sonhos são lembrados, porém, aparecem símbolos individuais, como atravessar um rio em segurança, ou um oceano, ou um desfiladeiro ou um abismo.

(Pausa.) Nessas ocasiões, pode haver também um forte conteúdo emocional, como de triunfo sobre o caos psicológico, ou mesmo de levantar-se da morte. Você pode sugerir a si mesmo o surgimento dessas crenças de ligação. A própria idéia consciente representa uma declaração de intenção. Várias crenças básicas, não bem assimiladas, lhe fornecerão auto-imagens conflitantes. Ora, há uma diferença entre experimentar livremente vários estilos de roupas, atitudes e comportamentos — e ficar "perdido" em uma compulsão para mudar sua aparência, atitudes e comportamento. Este último geralmente envolve crenças básicas contrárias que o puxam de um lado para o outro.

Em geral, as emoções exageradamente opostas também se tornam aparentes. Compreendendo isso, não será difícil olhar para suas crenças e identificá-las, nem encontrar uma ponte que una as contradições aparentes.

Pode fazer um intervalo.

(22h17. O transe de Jane fora muito profundo. Ela não ouvira os sons esporádicos dos consertos dos danos causados pela enchente no andar térreo.

(Seu estado alterado, muito agradável, continuou durante o intervalo, como se ela tivesse voltado a ele. "É uma riqueza muito real dos sentidos. Tudo tem uma união fantástica..." Jane explicou que o movimento de minha mão estava ligado ao barulho dos carros que passavam; o barulho rítmico da cadeira de balanço estava sensualmente ligado ao toque do tecido da calça em suas mãos; quando corria um dedo por uma de suas dobras, produzia "um som longo e ampliado". Ela estava especialmente relaxada da cintura para cima quando ficou de pé.

(Durante o intervalo, ouvimos uma inquilina idosa de um andar abaixo do nosso, Margaret, chamar sua gata, Suzy. Jane disse que isso lhe lembrara um peixe; ela visualizou a boca devoradora de Margaret emitindo chamados em forma de ondas, através do ar, envolvendo Susy e atraindo-a para casa.

(Jane achou que estava experimentando os resultados de seu próprio trabalho com crenças de ligação desde que recebera o material antecipadamente, por isso perguntei-lhe se Seth diria alguma coisa sobre suas reações pessoais neste capítulo. "Está bem, estou esperando," ela disse, e fechou os olhos. Reiniciamos às 22h43.)

Ditado: Desde que este livro foi iniciado, Ruburt esteve trabalhando com suas crenças e usando métodos, à sua própria maneira, como deve fazer cada leitor.

Quando começamos, ele achou difícil acreditar que tantas respostas estavam disponíveis na mente consciente, ficando abismada ao descobrir, com o correr do tempo, que era isso mesmo. Vou usá-lo aqui como exemplo, de certa forma, para mostrar como uma crença de ligação pareceu assimilar o que pareciam ser idéias diametralmente opostas. Os mesmos procedimentos irão agir sejam quais forem as crenças existentes.

(Pausa.) Ruburt é determinado, persistente, teimoso e tem grande energia; é criativo, intuitivo e dotado de excelente flexibilidade de consciência. Ele construiu sua vida ao redor da crença básica em si mesmo como escritor.

Ele via toda sua experiência através dessa crença, correlacionando-a; incentivou os impulsos que a favoreciam e deteve os contrários. Ora, devido a esse temperamento seu, ele colocou todos os seus ovos em uma cesta só, por assim dizer. Aqueles de vocês que fazem o mesmo irão ver-se de uma forma determinada, seja ela qual for. Irão principalmente organizar sua experiência ao longo de linhas definidas, talvez em seu papel sexual ou seu papel profissional. Poderão ver-se como mãe ou pai, antes de tudo; como professores, editores ou como um líder. Irão, porém, salientar uma determinada tendência, seja ela qual for.

Ora, tal concentração é excelente, caso o conceito original continue a expandir-se com sua experiência e não seja, em si, extremamente limitador. Você poderá ver-se primeiramente como mãe. No início, isso poderá significar apenas tomar conta dos filhos em casa. Se essa idéia de si mesma permanecer limitada, poderá excluir até a de ser uma esposa para seu marido, poderá privá-la de muitos interesses complementares e evitar a expansão de sua personalidade em outras áreas.

Da mesma forma, se sua crença básica salientar sua espiritualidade a tal ponto que elimine a necessidade da expressão sensual, ela se tornará restritiva e acabará estrangulando até mesmo a experiência espiritual que originalmente tinha o objetivo de expressar.

Ao trabalhar com suas crenças, Ruburt descobriu-se em uma posição na qual se viu frente a frente com duas crenças básicas conflitantes. Seu "eu escritor" seguia uma crença na qual escrever certos materiais era permitido e bom. Ele se disciplinara para refutar quaisquer impulsos opostos, e construiu sua vida ao longo dessas linhas desde a juventude.

Com o início da experiência psíquica, ele descobriu-se desejando escrever sobre o que lhe acontecia e usar o material de modo criativo. As crenças prévias em si mesmo como escritor, porém, batiam de frente com esses novos impulsos, porque ele considerava apenas a ficção, além da poesia, como trabalho de escritor.

Ele fez duas divisões em sua vida: uma, o "sensitivo," e a outra, o "eu escritor." O eu escritor olhava desconfiado para qualquer material criativo que não saísse dos tipos de inspiração com o qual estava familiarizado. Ele insistia que outros materiais criativos ficassem fora das cinco horas diárias de trabalho de Ruburt como escritor. Essas crenças geraram suas próprias emoções, é natural, de modo

que Ruburt começou a ficar zangado quando outras pessoas o consideravam "sensitivo."

O mesmo tipo de dilema pode surgir na experiência de qualquer leitor quando duas crenças básicas conflitantes se encontram. Ruburt também acreditava em seu trabalho psíquico, e estava totalmente comprometido com ele. Desenvolveu alguns sintomas físicos e, seguindo suas crenças, está resolvendo-os por conta própria. Ele viu como eles espelham perfeitamente sua imagem interior de si mesmo.

(23h12.) Eu lhe forneci informações úteis, mas elas só poderiam ser usadas por ele quando as sentisse por si mesmo e examinasse seu próprio sistema de crenças. Quando você entende a natureza da realidade e a parte que desempenha em sua formação, pode então deixar de recorrer aos outros para resolver seus problemas, e percebe que suas crenças são os ricos elementos criativos que você mesmo precisa misturar e combinar. Se acha que certos alimentos lhe são benéficos, eles serão eficazes nesse sistema — por causa de suas crenças. Se acredita em médicos, eles irão ajudá-lo.

Se você acredita em curadores, eles irão ajudá-lo, mas todas essas ajudas são apenas temporárias, na melhor das hipóteses. Ruburt estava em uma posição em que percebeu isso. Ele aceitou o fato de que formava sua própria realidade, e que existem aspectos físicos dela que o perturbam profundamente. Ele também entendeu (longa pausa) que não podia usar-me como muleta.

Dialogues (ver sessão 639, Capítulo Dez) é agora um livro, já terminado, mas que também representou um movimento do eu através de perguntas- e-respostas, com o qual Ruburt reconheceu e enfrentou muitas crenças diversas. Cada leitor poderá utilizar o mesmo método, trate-se ou não de uma realização artística, externando crenças pessoais em forma de diálogo. Isso também acontece sempre nos sonhos, quando você dá liberdade à sua criatividade natural. Em geral, há sonhos nos quais "você" é duas pessoas separadas, estranhas ou familiares, cada uma fazendo perguntas à outra.

No dia em que Ruburt recebeu as informações "antecipadas" sobre as crenças de ligação (ver última sessão), o óbvio de repente ficou claro. O eu escritor estava sendo cada vez mais dificultado, incapaz de usar materiais excelentes por causa de suas crenças limitadas. Ele focalizava-se tão defensivamente em seu próprio material, que atrapalhava o fluxo de sua própria criatividade, enquanto que os aspectos "inaceitáveis" de Ruburt alegremente seguiram em frente, criando outros livros, não incluindo nem mesmo os meus.

Ruburt viu-se barganhando com o eu escritor antigo, e de repente disse: "O que estou fazendo?"

Sua crença básica a respeito de si mesmo como escritor, ele viu, era realmente muito construtiva. Ele não percebera isso antes. Ao mesmo tempo, tinha conhecimento consciente dela, mas permitira que permanecesse invisível. Percebeu que os aspectos do escritor e do sensitivo queriam ambos escrever, e essa foi a crença de ligação.

Usando essa crença de ligação, ele está agora no processo de assimilar a energia recentemente disponível. Compreende que ele é o eu que tem todas aquelas crenças e já não se identifica tão completamente com a crença básica. Essa associação era o que antes impedia seu movimento e sua expansão natural.

(Pausa.) A crença original significava que ele considerava sua realidade em termos mentais, geralmente identificando um escritor com idéias, usando seu corpo como veículo, em vez de pensar no corpo como o organismo vivo por meio do qual a criatura tem sua experiência. Assim, esta noite, os sentidos experimentaram sua liberdade, mas a experiência foi intensificada pela sensibilidade psíquica dele.

Se você se considera principalmente físico, então poderá, de acordo com suas crenças, obstruir seu aspecto espiritual ou emocional. Neste caso, trabalhar com suas crenças o levará a uma experiência mais profunda ao longo de caminhos mentais e espirituais. Todos, porém, são interconectados, e você não pode ignorar um sem prejudicar os outros.

Agora pode fazer uma pausa.

(23h37. Jane estivera muito fora, ela disse, mas sabia que Seth falara sobre ela. Durante o intervalo, suas "sensações de êxtase"- ela não sabia de que outra maneira chamá-las — continuaram. Passavam por ela como ondas, e ela tinha aguda consciência das sensações da roupa contra a pele. "Meu corpo está tão vivo que às vezes eu quase não agüento."

(O som de um carro passando subiu por suas pernas, através de todo o corpo, até as pontas dos dedos. O som de água correndo em algum lugar do prédio encheu-a de grande emoção. Jane, desejando continuar a sessão, esforçou-se muito para acalmar suas reações. Acendeu um cigarro, sentou-se na cadeira de balanço e fechou os olhos. Reiniciamos às 23h55.)

Ruburt também viu que acreditava que devia justificar sua existência escrevendo. Isso porque ele não confiava no direito básico de seu ser como ele existia e existe no espaço e no tempo. Essas velhas crenças ainda não haviam se emparelhado com as novas.

A mesma necessidade artificial de justificar a existência é sentida por muitos de meus leitores, e várias crenças básicas podem ser construídas para ocultar essa insegurança interior. Você pode "justificar sua vida" por meio de criatividade biológica, e então se agarrar aos filhos, nunca desejando soltá-los. Pode usar sua carreira. Em todos os casos, porém, precisa confrontar essas idéias desnecessárias, enfrentar a realidade de seu estado de criatura humana e ver que você certamente tem um lugar no universo, tanto quanto um esquilo, uma formiga ou uma folha. Você não questiona o direito que eles têm de existir. Por que questionar o seu?

(Mais alto, sorrindo:) E isso é o fim de nossa apaixonada sessão, e você pode eliminar a palavra.

("Obrigado, Seth. Boa noite."

(0h02. "As sensações apareceram às vezes mesmo enquanto Seth estava falando," disse Jane. E as reações altamente sensuais continuaram. A sensação dos lençóis contra seu corpo eram "quase demais", durante mais ou menos uma hora depois da sessão. Vestígios da experiência permaneceram com ela no dia seguinte.

(Uma nota acrescentada mais tarde: Para material sobre a flexibilidade das percepções de Jane, ver nossas notas da sessão 653, Capítulo Treze, assim como as da sessão 639, que já foram mencionadas.)

SESSÃO 646, 7 DE MARÇO DE 1973,
22H28, QUARTA-FEIRA

(Ontem, Jane recebeu uma carta de uma mulher que descrevia o início, alguns anos atrás, de sentimentos extraordinários de amor transcendente pela humanidade. Sua profunda emoção ainda continuava, embora ela a tivesse sob controle. Jamais contara isso a ninguém, entretanto, e queria saber se poderíamos perguntar a Seth qual o seu significado. Além disso, ela recentemente recebera um veredicto médico de que iria morrer dentro de mais ou menos um ano.

(Fora sua resposta solidária, Jane achou que a carta evocava algumas de suas próprias experiências psíquicas, e disse-me para anotar o fato a fim de pedirmos uma resposta a Seth — achamos que a resposta de Seth interessaria a

muita gente. Pela mesma razão, ao final da sessão [no Capítulo Doze] estamos incluindo uma experiência de um residente local com um certo conjunto de crenças.

(Jane estava cansada depois do jantar, por isso não lhe perguntei se teríamos uma sessão. Então, mais ou menos às 21h, uma vizinha não conseguia abrir a porta e pediu-nos ajuda. Quando resolvemos o problema, Jane tornara-se alerta e surpreendeu-me dizendo que desejava realizar uma sessão. Ela começou a falar por Seth muito suavemente.)

Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

Ditado: Quando você permite que suas emoções fluam espontaneamente, elas nunca o sufocam, e sempre o fazem voltar renovado ao pensamento "lógico" da mente consciente.

É só quando você os reprime que eles parecem ser contrários ao intelecto, ou esmagadores. É da maior importância, portanto, compreender o poder e dirigir a natureza de sua mente consciente, pois, de outro modo, irá acreditar que está para sempre à mercê de condições e situações sobre as quais sente não ter controle. Repito que, embora a mente consciente tenha a finalidade de dirigir o fluxo de sua experiência através de suas crenças, e de materializá-las, os mecanismos reais são cuidados automaticamente por outras porções do eu. Você precisa, verdadeiramente, confiar que suas novas crenças funcionarão tão completamente para você como as antigas.

(Longa pausa.) Pode parecer que suas crenças religiosas pouco têm a ver com sua saúde ou com sua experiência do dia-a-dia. As pessoas que abandonaram a religião organizada podem sentir-se relativamente livres daquilo que consideram conotações adversas do pecado original etc. Contudo, ninguém está livre de crenças de qualquer tipo nessa área. Na verdade, uma crença no ateísmo é uma crença.

No próximo capítulo, vamos considerar mais minuciosamente suas idéias sobre bem e mal, sobre a moralidade do eu, e examinar como suas idéias se refletem em sua vida. Fim do capítulo.

("Está bem." Pausa às 22h38.)

Uma nota para a mulher cuja carta você tem aqui. Dê-nos um momento...

Nenhum homem ou mulher sabe conscientemente, com certeza, qual será seu último dia nesta vida que cada um chama de vida presente. A mortalidade, com seu nascimento e morte, é a estrutura na qual a alma, por agora, está expressa na carne. O nascimento e a morte contêm, entre eles, a experiência terrena que vocês percebem como acontecendo dentro de um determinado período de tempo, através de várias estações, e que envolve percepções únicas dentro de áreas de espaço — enfrentadas com outros seres humanos, todos, de uma forma ou de outra, compartilhando com você eventos causados pela interseção do eu, do tempo e do espaço.

O nascimento e a morte têm, portanto, sua função, intensificando e focalizando sua atenção. A vida parece mais preciosa, em seus termos, termos corpóreos, por causa da existência da morte. Parece-lhes, talvez, mais fácil não ter uma idéia consciente do ano ou da época em que a morte possa ocorrer. Inconscientemente, é claro, todos os homens e mulheres sabem, mas escondem o conhecimento.

O conhecimento é geralmente oculto por muitas razões, mas o fato da morte, morte pessoal, nunca é esquecido. Parece óbvio, mas agora, o pleno gozo da vida seria impossível na estrutura da realidade terrena sem o conhecimento da morte.

Vocês têm a oportunidade de estudar a vida e de experienciá-la mais plenamente do que jamais o fizeram em qualquer outra época desta existência. Sua intensidade e brilho, seus contrastes e similaridades, suas alegrias e tristezas, estão aqui para serem percebidas por você, cujos olhos estão abertos por causa do pronunciamento de um médico.

Agora eu lhe digo: Essa intensificação, apreciada e compreendida, e a experiência da vida e de viver, quando aceitas incondicionalmente, podem trazer-lhe, nesta vida, outro nascimento no qual os prognósticos médicos não têm significado. Espiritualmente, a sentença de morte que lhe foi dada é uma outra chance da vida, se estiver livre para aceitar a vida com todas as suas condições e sentir suas dimensões plenas, pois apenas isso poderá rejuvenescer seu eu espiritual e físico.

A experiência sobre a qual você escreveu é significativa em vários níveis e, naturalmente, teve o propósito de tranquilizá-la antecipadamente por causa dos eventos que você sabia que iam ocorrer. A experiência devia informá-la emocional e espiritualmente do grande significado de cada indivíduo, retratar o brilho encantador que existe dentro de cada ser humano e fazê-la saber que a integridade do eu e da alma existe

além da possibilidade de aniquilamento, pois você continuará a existir independentemente do caminho que decidir tomar: morrer dentro de dois anos, ou viver fisicamente por muitos anos mais. Em outras palavras, você continuará a existir e a realizar-se dentro daquele amor que sentiu.

Você percebeu antes, inconscientemente, que estava sendo levada pela correnteza e que a vida tinha pouco significado. Abaixo da superfície dos eventos, você não se sentia realizada, e percebeu que tinha grande coragem e talentos, sem jamais ter tido a oportunidade de usá-los, que não vivera episódios "heróicos" que a elevassem a uma compreensão mais plena, sem nenhum impulso real para animá-la ou para trazer excitação à sua vida. Inconscientemente, portanto, você escolheu uma situação que precipitou uma crise, impulsionando todos os maiores elementos do coração e da alma, de modo que se esforçassem para compreender, perceber, triunfar. E assim será, da maneira que for mais importante para você, e aprenderá mais e se sentirá mais plena do que se sentiria caso essas condições de saúde não tivessem surgido.

Isso não significa que não houvesse outras formas disponíveis à sua escolha. Você escolheu esse conjunto de condições porque, em existências passadas, tinha tanto horror à morte que tentava esconder esse conhecimento de si mesma, mas desta vez colocou-a na vanguarda de sua atenção.

Na estrutura total de sua existência, esta vida é uma porção brilhante, eternamente única e preciosa, mas apenas uma porção, da qual você emergirá com alegria e compreensão se morrer amanhã ou daqui a muitos anos. A escolha de vida e morte é sempre sua.

Vida e morte não passam de duas faces de sua existência eterna, sempre cambiante, contudo. Sinta e aprecie a alegria de seu próprio ser. Muitos ultrapassam os noventa anos sem jamais apreciar dessa forma a beleza de seu ser. Você viveu antes, e viverá outra vez, e sua nova vida (em seus termos) brota da antiga e está crescendo na antiga e está contida dentro dela como a semente já está contida na flor.

Somos todos viajantes, seja qual for nossa posição, e de um viajante para outro, eu a saúdo. Fim da resposta. Pode fazer uma pausa.

(23h23. Mas esta não era uma pausa, afinal de contas. Seth decidiu transmitir uma página para Jane e para mim antes de iniciar o Capítulo Doze. O intervalo foi de 23h22 a 23h40.)

CAPÍTULO 12

GRAÇA, CONSCIÊNCIA E SUA EXPERIÊNCIA COTIDIANA

Dê-nos um momento para o ditado. Estamos começando o próximo capítulo e o título é: "Graça, Consciência e Sua Experiência Diária."

Até agora, mencionei com muita frequência o estado de graça (sessão 636, Capítulo Nove, por exemplo), porque embora ele tenha muitas dimensões, é, falando de modo prático, a causa de sua sensação de bem-estar e realização. É a condição de sua existência. Cada um de vocês pode colocar o seguinte em suas próprias palavras, mas muitas vezes lhe parecerá que sua consciência está dizendo que você "caiu do estado de graça," e que algum jubiloso senso de apoio interior, misterioso, já não o sustenta. Infelizmente, a consciência, como você a imagina, é um guia em que não se pode confiar, falando-lhe através da voz de mães e pais, professores e clero —talvez anos atrás — cada um deles com suas próprias idéias do que é certo e errado para você e para a humanidade em geral.

(23h45.) Essas pessoas, naturalmente, eram e são muito falíveis. Quando você é criança, porém, os adultos parecem deuses. Suas palavras caem com grande força, porque você está completamente à mercê de seu apoio. Quando criança, é muito necessário que você aceite crenças alheias antes de sua mente consciente poder formar suas próprias.

Você aceitou os conceitos por razões próprias. Essas crenças representam a estrutura espiritual e mental das idéias — a matéria prima, por assim dizer, com a qual você tem que trabalhar. Na adolescência, certas crenças são fácil e imediatamente abandonadas ou alteradas, a fim de se ajustarem à expansão dos padrões de experiência. Algumas permanecerão, talvez com a mudança de certos elementos. As crenças podem ser revistas para ajustar-se à sua nova imagem, por exemplo, embora o padrão principal permaneça o mesmo.

Vamos considerar a idéia do pecado original, todas as formas coloridas que ela pode tomar dentro da estrutura de seus conceitos, e como podem afetar seu comportamento e experiência.

(23h55.) Este conceito existia antes do início do cristianismo e foi transmitido de várias formas através dos séculos e em todas as civilizações. No lado da consciência, é um mito que, simbolicamente, representa o nascimento da mente consciente na espécie como um todo e o surgimento da responsabilidade individual. Este conceito também representa a separação do eu que percebe - e, portanto, julga e avalia — do objeto que é percebido e avaliado. Representa o surgimento da mente consciente e do eu individual fortemente orientado, emergindo das dimensões profundas da qual emana toda consciência.

O mito do pecado original retrata a nova consciência, vendo a si mesma como única e separada, evoluindo da árvore da vida e, portanto, capaz de examinar seus frutos para ver-se pela primeira vez como diferente dos outros, como a serpente que se arrasta sobre a superfície da terra. O homem surgiu como uma criatura de distinções. Ao fazer isso, ele muito propositadamente desligou-se (usando seus termos agora) do corpo de seu planeta de uma nova forma. Uma parte dele ansiava muito naturalmente (mais alto) retornar às fontes do conhecimento inconsciente que precisou ser abandonado, no qual todas as coisas eram dadas — sem necessidade de julgamentos nem distinções — e todas as responsabilidades eram biologicamente preordenadas.

Ele viu a si próprio elevando-se acima da serpente, que era um símbolo do conhecimento inconsciente. A serpente, porém, sempre mistificaria e atrairia o homem, mesmo tendo ele que ficar sobre a cabeça dela, simbolicamente falando, e elevar-se de seu conhecimento.

Com o nascimento dessa consciência, veio a responsabilidade consciente para os frutos do planeta. O homem tornou-se o jardineiro.

Bem, este é o fim do ditado. Você pode ou não, como desejar, incluir o material seguinte como parte do livro.

(0h07. Dois meses atrás, um amigo começou a ter dor de dente e dor no maxilar — o que resultou em perda de peso — pelas razões dadas a seguir.)

Assim que seu amigo começou a ler um livro sobre alimentos saudáveis que ganhou ou que deu de presente a si mesmo, começamos a ver um excelente exemplo

da maneira em que as crenças funcionam. Se ele compreender isso, a experiência poderá ser muito valiosa.

Se certos alimentos são bons, então outros elevem ser ruins. Se ele teve um problema depois de comer certas coisas, passou a evitá-las. Antes de ler o livro, a idéia não lhe teria ocorrido nesse contexto.

A recusa de certos alimentos, portanto, tornou-se um símbolo da recusa em aceitar certas crenças, de modo que essas crenças não foram enfrentadas enquanto esses alimentos não foram ingeridos. Isto é feito, por meio de muitos outros métodos, em base consistente, por muita gente, o tempo todo. No caso de seu amigo, a compreensão de que pode comer aqueles alimentos significa que ele compreende que pode enfrentar as crenças em si mesmo, o que ele está começando a fazer.

Ele continuou a rejeitar certos alimentos durante um tempo, como símbolo de que ainda não estava enfrentando certas crenças. Com cada "triunfo" agora - e houve muitos com sua ajuda e a ajuda de Ruburt - ele mostrou a si mesmo que as crenças, e não os alimentos, é que são importantes, reforçando sua independência e sua liberdade.

Ele leu um livro que falava sobre massagem dos pés e sua relação com os reflexos do corpo. Ora, o cuidado natural com que o corpo é tratado durante essa "terapia" é muito benéfico, porque os direitos do corpo são levados em consideração, sem o julgamento de valores que acompanha os "alimentos naturais".

Neste livro, falarei mais sobre os alimentos naturais. Quanto menos contaminada sua comida, por exemplo, melhor para você, mas não se acreditar que o corpo, em sua sabedoria, não pode lidar com os alimentos normais que você tem à mão. A massagem natural é de grande valor, especialmente quando feita por outra pessoa com intenção de cura. Ela não resolverá problemas interiores. Não é uma resposta em si mesma, mas pode ajudar a promover relaxamento momentaneamente.

Os reflexos mencionados realmente existem. Se uma atitude interior adequada for mantida, essa massagem pode ter muito valor. Ela simplesmente age para familiarizar o corpo com os profundos sentimentos de relaxamento que a mente lhe negou, e pode ser um processo excelente de aprendizado.

Agora pode terminar a sessão ou fazer uma pausa, como preferir.

("Creio que precisamos terminar, então.")

Então boa noite para vocês —

("O mesmo para você.")

— e as bênçãos que tenho, eu lhes dou.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(0h25. Seth, disse Jane, estava disposto a continuar, caso concordássemos — o resto do capítulo "estava bem ali." Também à nossa disposição havia mais material sobre nós, mas...)

SESSÃO 647, 12 DE MARÇO DE 1973

21H37, SEGUNDA-FEIRA

(Eu datilografara apenas parte da última sessão, e li o resto para Jane pelas minhas anotações. Pouco antes do início da sessão desta noite, ela disse com humor involuntário: "Estou começando a receber coisas de Seth, mas sobre nós. Não quero isso, eu quero material para o livro." Mas Seth apareceu com algumas páginas relativas a uma discussão que tivemos hoje. Depois de uma pausa às 21h50, ele retomou o ditado do Capítulo Doze.)

Agora dê-nos um momento...Ditado: A serpente é o símbolo do mais profundo conhecimento que existe inscrito na natureza humana; também contém em si o ímpeto de elevar-se acima ou além de si mesma em certos aspectos. Eva, e não Adão, por exemplo, come a maçã primeiro, porque como mulher ela representa os elementos intuitivos da raça, retratados na história como femininos, o que provocaria esta evolução; só depois poderia o ego, simbolizado por Adão, atingir seu novo nascimento e efetuar a separação necessária. A árvore do conhecimento, então, realmente ofereceu seus frutos - "bons e maus" — porque era a primeira vez que havia disponibilidade de qualquer tipo de escolha e de livre-arbítrio.

Havia outras histórias, algumas que não chegaram até vocês, nas quais Adão e Eva eram criados juntos e, em um sonho, separavam-se em homem e mulher. Na lenda de vocês, Adão aparece primeiro. A mulher, sendo criada de sua costela, simboliza o surgimento necessário, a partir da nova criatura, das forças intuitivas que sempre se manifestarão — pois sem esse desenvolvimento, a raça não teria atingido autoconsciência (em seus termos).

Bem e mal, então, representaram simplesmente o nascimento de escolhas, inicialmente em termos de sobrevivência, onde antes apenas o instinto fornecera tudo o que era necessário. Em termos mais profundos, ainda há um outro significado que espelha todas essas divisões aparentes que ocorrem quando o Tudo

Que É parece separar de si porções de si mesmo, espalhando sua onipotência por novos padrões de ser que (em seus

termos) recordam sua fonte e olham para trás com saudade, embora ainda se glorificando em sua própria individualidade única.

(22h06. A transmissão de Jane fora muito intensa.) A história da queda, dos anjos rebeldes e do líder Satanás que se transformou no demônio — tudo isso se refere aos mesmos fenômenos em um nível diferente. Satanás representa — nos termos da história — a parte do Tudo Que É, ou Deus, que saiu de Si mesmo, por assim dizer, e tornou-se terrestre com Suas criaturas, oferecendo-lhes o livre-arbítrio e a escolha que "anteriormente" não estavam disponíveis.

(Pausa.) Assim, vocês têm os elementos grandiosos dados a Satanás, e o poder. Ele é descrito, freqüentemente, sob a forma animal, mostrando suas características terrestres, mas ele possui também qualidades intuitivas. No nível puramente biológico, com o aparecimento da razão e sua capacidade de decisão, a espécie cessa de depender totalmente do instinto, conservando, entretanto, todos os seus desejos de sobrevivência material. Pode fazer uma pausa.

(22h16 - 22h30.)

Este novo tipo de consciência trouxe consigo o espelho aberto da memória, no qual a alegria e a dor do passado podiam ser refletidas, e assim a percepção da morte física tornou-se mais clara do que com os animais.

Uma associação podia impulsionar a clara lembrança de uma agonia passada na nova mente desnorteada. No início, houve dificuldade para separar a imagem lembrada do momento presente. A mente do homem então se esforçou para conter novas imagens — passadas, presentes e imagens futuras imaginadas — e foi forçada a correlacioná-las em qualquer momento determinado. Ocorreu uma grande aceleração.

Era natural que certas experiências pudessem ser vistas como melhores que outras, mas as novas habilidades da espécie tornaram necessário que se fizessem acentuadas distinções. O bem e o mal, o desejável e o não tão desejável foram auxílios valiosíssimos na formação da base dessas distinções.

O nascimento da imaginação deu início às possibilidades maiores, e ao mesmo tempo colocou muita pressão na criatura biológica, cuja estrutura corpórea passaria a reagir não apenas a situações objetivas presentes, mas a situações imaginativas. Ao mesmo tempo, os membros da espécie precisavam lidar com o ambiente natural, como qualquer outro animal. A imaginação ajudou, porque um indivíduo podia antecipar o comportamento de outras criaturas.

(22h41.) De uma outra forma, os animais também possuem uma capacidade "inconsciente" de antecipar, mas não precisam chegar a um acordo com o futuro em base perceptiva, como no caso da nova consciência. Repito: o bem e o mal, e a liberdade de escolha vieram em auxílio da espécie. O animal maligno era o predador natural, por exemplo. Seria útil aqui o leitor lembrar-se do que foi dito antes neste livro sobre a culpa natural. Ajudaria a entender os mitos posteriores e as variações que deles saíram. (Ver sessão 634, Capítulo Oito, entre outros.)

À medida que a mente se desenvolvia, a espécie pôde transmitir a seus descendentes a sabedoria e a lei dos ancestrais. Isso ainda está sendo feito na sociedade moderna, naturalmente, quando cada filho herda as crenças de seus pais sobre a natureza da realidade. Fora todas as outras considerações, esta é também uma característica do reino animal. Apenas os meios se diferenciam.

A evolução continua, porém. Idéias sobre o certo e o errado são sempre diretrizes, por sua vez, individualmente interpretadas. Por causa da ligação com a sobrevivência, mencionada anteriormente (na última sessão), aqui há uma grande responsabilidade. Inicialmente, a criança tinha que ser impressionada com o fato, por exemplo, de que um animal predador era "mau" porque podia matar. Hoje, as mães podem dizer a mesma coisa, inconscientemente, sobre um carro.

A precoce aceitação de crenças tem uma importância biológica, portanto, mas quando a mente consciente atinge sua maturidade, é natural também que questione essas crenças, e que as avalie em relação a seu próprio meio-ambiente. Muitos de meus leitores podem ter certas idéias sobre o bem e o mal, que lhes sirvam de estorvo. Poderão encontrar velhas crenças em novas roupagens. Você pode pensar que é bem livre, apenas para descobrir que se apegou a velhas idéias, mas que colocou sobre elas termos novos, ou que se concentrou em outros aspectos.

Sua experiência cotidiana está intimamente ligada a suas idéias sobre dignidade e valor pessoal.

Pode fazer um intervalo.

("Obrigado.")

Leia para Ruburt minha nota anterior.

("Está bem.")

(22h55. Seth referia-se a material pessoal que nos dera antes do início do trabalho do livro, e eu o li para Jane agora. Falava sobre como aumentarmos nosso sentimento de liberdade em uma base diária, e, pensei eu, foi excelente. Reiniciamos às 23h23.)

Ditado: Vocês podem ser muito capazes de ver através das distorções do Cristianismo convencional. Podem ter mudado suas idéias a tal ponto, que percebam pouca semelhança entre as idéias antigas e as atuais. Ou podem acreditar nas teorias do Budismo, por exemplo, ou de outra filosofia Oriental.

As diferenças entre qualquer um desses sistemas de pensamento e o Cristianismo podem ser tão aparentes, que as semelhanças lhe escapem. Você pode seguir uma das escolas do Budismo, na qual se realça a negação do corpo, a disciplina da carne e a anulação do desejo. Esses elementos são bem característicos do Cristianismo também, mas podem parecer mais fascinantes, exóticos ou razoáveis vindos de uma fonte estranha à sua educação de criança. Assim, você poderá pular de uma para outra, anunciando sua emancipação e sentindo-se livre das velhas idéias restritivas.

As filosofias que ensinam negação da carne acabarão pregando uma negação do eu e criando um desprezo por ele, porque, embora a alma esteja embalada em músculos e ossos, sua finalidade é vivenciar essa realidade, não contestá-la.

Todos esses dogmas usam a culpa artificial, e a culpa natural é distorcida com o fim de servir a esses propósitos. Sejam quais forem os termos, o devoto aprende que há algo de errado com a experiência terrena. Você é, portanto, considerado maligno como um eu na carne, em virtude de sua própria existência.

Somente isso já causará experiências adversas, fazendo-o rejeitar a própria base de sua estrutura experiencial. Você irá considerar o corpo como uma coisa, um ótimo veículo, mas não, em si mesmo, a expressão viva natural de seu ser na forma material. Muitas escolas orientais também salientam — assim como numerosas escolas espiritualistas — a importância dos "níveis inconscientes do eu," ensinando-lhe a não confiar na mente consciente.

O conceito de nirvana (ver sessão 637, Capítulo Nove) e a idéia de céu são duas versões do mesmo quadro; na primeira, a individualidade é perdida na beatitude da consciência não-diferenciada, e no último, indivíduos ainda

conscientes realizam uma adoração descuidada. Nenhuma teoria contém uma compreensão das funções da mente consciente, nem da evolução da consciência — ou, no que diz respeito ao assunto, de certos aspectos das propriedades físicas mais significativas. A energia jamais é perdida. A teoria do universo em expansão* aplica-se à mente tanto quanto ao universo.

(23h43.) Essas filosofias, entretanto, podem levá-lo a uma profunda desconfiança, tanto de seu corpo como de sua mente. Dizem-lhe que o espírito é perfeito, e assim você pode viver à altura de padrões de perfeição impossíveis de conseguir. O fracasso aumenta o senso de culpa.

Então você tenta afastar ainda mais o júbilo característico de sua condição de criatura humana, negando a vigorosa espiritualidade de sua carne e as fortes tendências corpóreas presentes em sua alma. Tenta livrar-se de todas as emoções naturais, sendo assim roubado de seus maravilhosos impulsos espiritual e físico. (Pausa.) Por outro lado, alguns mestres talvez não considerem muito essas questões, mas ainda assim estão profundamente convencidos da miséria da condição humana, focalizando todos os elementos "mais sombrios" de sua experiência, vendo a destruição do mundo ainda mais próxima, sem realmente examinar as crenças que provocam esses sentimentos constantes.

Podem achar fácil aprovar os fanáticos óbvios que clamam pela vingança divina e falam sobre o fim do mundo com enxofre e cinzas. Eles podem estar igualmente convencidos, porém, da indignidade básica do homem, e, portanto, da sua própria. Em seu dia-a-dia, essas pessoas concentram-se em eventos negativos, abastecem-nos e, infelizmente, provocam experiências pessoais que parecerão reforçar as idéias básicas.

Aqui, em um contexto diferente, encontramos a mesma negação do valor e da integridade da experiência terrena. Em alguns desses casos, todos os atributos desejáveis da humanidade são ampliados e projetados para um deus ou uma superconsciência, enquanto todas as características menos admiráveis são deixadas para a raça e os indivíduos.

O indivíduo, portanto, priva-se do uso de grande parte de suas habilidades. Ele não as considera como suas, e fica admirado quando outros de sua raça demonstram essas qualidades superiores.

*A teoria do "big-bang" afirma que 10-15 bilhões de anos atrás toda matéria - ou energia - estava concentrada em um grande "átomo" primordial. Esse colosso explodiu, e o universo em expansão, que vemos

GRAÇA CONSCIÊNCIA E SUA EXPERIÊNCIA COTIDIANA

281

ainda hoje, é o resultado desse evento. Uma variação da teoria considera um universo pulsante, que resultou do colapso e expansão repetidos de toda matéria-energia.

Pode fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferir.

("Vamos fazer uma pausa.

"(23h57. Eu disse a Jane que poderíamos terminar a sessão, se o desejasse. Ela decidiu esperar para ver. Reiniciamos à 0h12.)

Até certo ponto, essas crenças seguem certos ritmos tanto nas civilizações como no tempo.

A mente é um sistema de controle mútuo, assim como o corpo, e dessa forma, geralmente um conjunto de crenças que pode ser visto como profundamente negativo serve a fins benéficos ao contrapor-se a outras crenças. Durante algum tempo, a civilização ocidental salientou uma versão distorcida do raciocínio intelectual, por exemplo, e assim a ênfase dada hoje a outras porções do eu tem seu propósito.

O povo que está vivo no mundo vem a ele com seus próprios problemas e desafios, e assim tem muito a ver com o tipo de crenças nacionais e mundiais que são geradas e que predominam. As crenças, naturalmente, são estruturas nas quais se testam vários tipos de experiência. Isso também se aplica às religiões e às situações políticas e sociais. Há sempre uma troca constante entre o indivíduo e o sistema de crenças coletivo no qual ele escolheu seu cenário de vida.

Há uma crença de que as doenças são moralmente erradas, e uma crença contrária de que elas são enobrecedoras e boas espiritualmente. Esses julgamentos de valores são extremamente importantes, pois eles serão refletidos em sua própria experiência com qualquer doença ou enfermidade.

Esse foi o fim do ditado e o fim de nossa sessão. Boa noite para vocês dois.

("Obrigado, Seth. Boa noite. " 0h22.)

SESSÃO 648, 14 DE MARÇO DE 1973,

21H51, QUARTA-FEIRA

(Em 25 de setembro de 1972, dia da sessão 617, Capítulo Três, escrevi uma nota contando como Jane e eu havíamos ouvido gansos voando para o Sul, em um espetáculo tanto inescrutável como tocante. Na noite passada,

fomos lembrados de que um ciclo rítmico natural estava se completando, seis meses mais tarde. Ao nos deitarmos, pensei ter ouvido o barulho de gansos migrando para o Norte, embora Jane não tivesse ouvido. Eu acordo mais ou menos às 4 horas da manhã, e ouvi claramente o barulho de um vôo naquele momento silencioso. Então hoje bem cedo, quando estava pintando em meu estúdio, a mesma cadência chegou a meus ouvidos através de uma chuva fina.

(Tive a primeira visão dos gansos pouco antes do crepúsculo esta tarde. Eu estava trabalhando neste livro quando ouvi o som de outro vôo, misturado com o barulho do trânsito. Abri a janela do estúdio. Ainda chovia levemente. Há uma pereira gigantesca fora de nossa janela, tão próxima que quase posso tocá-la, e através de seus ramos vi a formação em V irregular, voando para o Norte, logo abaixo das nuvens, emitindo ruídos por todo o caminho...

(Jane teve uma longa sessão na aula de ESP na noite passada, juntamente com sumari. Achei que talvez ela não quisesse entrar em transe outra vez esta noite, mas às 21h30 ela disse que estava pronta. Tivemos a sessão no estúdio dela, para variar. "Senti-me muito revigorada hoje mais cedo," disse ela, "mas agora passou e estou apenas descontraída."

(A sessão da noite passada apresentara algumas informações novas sobre sonhos com animais. Receberemos uma cópia na aula da próxima semana. Essas sessões são gravadas; depois, durante a semana, um aluno dedicado transcreve-as e faz cópias do texto.

(O ritmo de Jane estava fácil de seguir esta noite.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Os aspectos do que vocês consideram saúde e doença são numerosos demais para serem discutidos mesmo em um livro dirigido à realidade pessoal, no qual o corpo desempenha um papel importante.

Saúde e doença são ambas evidências da tentativa do corpo de manter sua estabilidade. Existe uma diferença nos padrões gerais de saúde dos homens e dos animais, por causa da natureza diversa de sua experiência física. Falaremos mais sobre este assunto mais tarde. De um modo geral, porém, nos animais o papel da doença é dar vida, mantendo o equilíbrio tanto dentro de uma espécie como entre elas, assegurando, portanto, a existência futura de todos os envolvidos.

Alguns deles até procuram sua própria destruição por meio do que vocês chamariam de suicídio — e coletivamente. Neste nível, os animais compreendem, estando sempre em contato com profundas ligações biológicas que permitem sua própria permanência dentro da cadeia da natureza.

O homem admite uma rica atividade psicológica em sua própria espécie, mas nega-a em outras. Entretanto, há tantos tipos diversos de movimentos psicológicos exuberantes quanto há espécies. Os ciclos de saúde e doença são sentidos como ritmos do corpo pela grande variedade de animais, e até com eles a doença tem qualidades de salva-vidas em um outro nível.

O instinto é muito apurado, por exemplo, guiando os animais aos territórios em que há condições adequadas de vida; e mesmo para eles, o bem-estar do corpo representa evidência física de "estarem no lugar certo, no tempo certo," reforçando seu sentido de graça nos termos mencionados anteriormente neste livro. (Sessão 636, Capítulo Nove.)

(Intensamente:) Eles compreendem a qualidade didática benéfica da doença, e seguem seus próprios instintos ao tratá-la. Em uma situação natural, isso poderia significar migração coletiva de um território para outro. Nesses casos, a doença de apenas alguns animais pode enviar todo um bando rumo à segurança e a um novo suprimento alimentar.

O homem é tão verbal que acha difícil compreender que outras espécies trabalham com complexos-de-idéias (com hífen) de um tipo diferente, nos quais, naturalmente, o pensamento, como vocês o consideram, não está envolvido. Mas existe um equivalente; usando uma analogia: é como se idéias fossem construídas — não através da estrutura de sentenças, reforçadas por imagens visuais interiores — mas por padrões "mentais" semelhantes, estruturados por meio do toque e do aroma; em outras palavras: pensando, mas dentro de uma estrutura totalmente diferente e estranha para vocês.

(22h15- Seth repetiu as últimas duas sentenças para ter certeza de que eu as havia escrito corretamente.)

Esse tipo de "pensamento" existe, usando a analogia, dentro da estrutura do instinto, já que seus próprios pensamentos verbalizados também podem introduzir-se fora dessa estrutura. Uma das principais diferenças entre vocês e os animais, de importantes significados em termos de livre-arbítrio, está envolvida aqui.

Os animais, portanto, compreendem os elementos benéficos e

orientadores da doença. Eles também compreendem a natureza do estresse como um estimulante necessário à atividade física. Observando até mesmo um animalzinho doméstico, você notará sua maravilhosa e total descontração, e ainda, sua reação total imediata ao estímulo. Assim, os animais que estão em cativeiro lutam para prover-se dos fatores necessários do estresse que trazem saúde.

(Uma de nossas janelas estava aberta por causa do calor. Inclinei a cabeça naquela direção, ouvindo. Levemente, por cima do som da chuva, ouvi gansos outra vez.)

Você quer fazer uma pausa e ouvir os gansos?

("Não...Eles irão embora em um minuto.")

Eles são mais melodiosos do que eu.

("Sem dúvida eles são fascinantes. Mas," acrescentei brincando, "você também é.")

(Um tanto sério:) Agradeço pelo cumprimento.

Os animais, então, não pensam na doença em termos de boa ou má. A doença em si mesma, nesse nível, é uma parte do processo de sobrevivência, e um sistema de controle mútuo. Com o surgimento do tipo específico de consciência do homem, surgiram outras questões. A humanidade sente sua própria mortalidade ainda mais do que os animais.

(Longa pausa.) Com o crescimento desta variedade particular de autoconsciência, veio a exteriorização, a ampliação e a intensificação de elementos definidos que são latentes em outros animais, a individualização de forte atividade emocional em um novo nível, por exemplo. O surgimento da "pausa de reflexão" mencionada antes (sessão 635, Capítulo Oito, por exemplo) e o desabrochar da memória juntamente com a intensificação emocional, levaram os membros da nova espécie a evocar, no presente, os mortos e as doenças que os mataram. Tornaram-se temerosos das doenças, particularmente no caso de epidemias.

O homem esqueceu os elementos do aprendizado e da cura, e concentrou-se apenas na experiência desagradável. Até certo ponto, isso foi muito natural, pois a nova espécie desenvolveu-se com o fim de mudar a natureza de sua consciência, de mudar uma realidade na qual o instinto já não era seguido "cegamente", e de

individualizar, com forte foco pessoal, a experiência corpórea que anteriormente tomara um padrão diferente.

Pode fazer um intervalo.

(22h36. No intervalo, Jane disse que se sentia "muito descontraída e sonolenta, mas não cansada. "Ela ouvira os gansos enquanto estava em transe.

(Essa foi uma das ocasiões em que teve plena consciência de que diversos canais de informações, vindos de Seth, estavam disponíveis. Tínhamos apenas de decidir qual o assunto que desejávamos tratar depois do intervalo.

(1. Como as estruturas de idéias funcionam nos animais, diferentemente da humanidade.

(2. O uso de animais — ratos, digamos — em experiências com injeções, antes de ministrar o tratamento aos seres humanos. [A realidade psicológica do homem é tão incrivelmente diferente da dos animais, Jane acrescentou agora, que ele inevitavelmente mostraria uma grande variedade de reações.]

(3. Material sobre a própria Jane, a respeito de seu estado de relaxamento.

(Escolhemos a primeira categoria, uma vez que poderia continuar o assunto deste capítulo. Ver notas da sessão 616, Capítulo Dois, que trazem descrições da primeira experiência de Jane com os múltiplos canais de Seth. Reiniciamos sem pressa, às 22h58.)

O homem tem uma margem de ação muito maior que os animais. Ele forma sua realidade de acordo com suas crenças conscientes, mesmo quando a base delas está na natureza profundamente inconsciente da terra em termos corpóreos. O "eu sou" do homem, [aparentemente] separado da natureza — uma característica necessária ao desenvolvimento de seu tipo de consciência — levou-o a julgamentos de valores, sendo necessária também uma certa ruptura com as certezas interiores profundas de outras espécies.

A doença, portanto, foi vivenciada como "má." Toda uma tribo poderia ficar em perigo devido à enfermidade de um de seus membros. Ao mesmo tempo, à medida que a mente se desenvolveu, a capacidade de adaptação e a memória tornaram-se ferramentas de sobrevivência muito eficientes. Em algumas sociedades ou tribos, os velhos ou enfermos eram mortos para que não exigissem muitos cuidados por parte dos capazes fisicamente, pondo em perigo o grupo.

Em outras, porém, os velhos eram honrados pela sabedoria acumulada com a idade, e seus conselhos práticos salvaram certas tribos, diante de

situações em que outras foram dizimadas. A tradição dependia dos velhos, com sua lembrança de eventos passados, e o sentido de continuidade do grupo também estava nas mãos de seus membros mais idosos, que transmitiam suas lembranças aos outros.

Um indivíduo que sobrevivia a muitas doenças era considerado um sábio. Essas pessoas em geral observavam os animais e utilizavam as terapias e tratamentos da natureza.

Em certas regiões, as linhas que separavam as espécies não eram completamente definidas, e houve longos períodos em que homens e animais se misturavam e aprendiam uns com os outros. A imaginação do homem tornou-o um grande criador de mitos. Os mitos, como vocês os conhecem, representam pontes de atividade psicológica e apontam muito claramente para padrões de percepção e comportamento que (em seus termos) a raça atravessou ao caminhar para seu estado atual. A mitologia faz uma ponte entre o conhecimento instintivo e a individualização da idéia.

Quando um animal está doente, imediatamente começa a curar a situação e, inconscientemente, sabe o que fazer. Ele não se dá ao trabalho de pensar em termos de bem e mal, como vocês. Não pensa o que fez para atrair tal situação. Não pensa em si mesmo como inferior. Automaticamente, começa sua própria terapia.

Um ser humano, porém, tem outra dimensão com a qual lidar, uma nova área de criatividade, uma mistura diversa de crenças. Suas idéias sobre o eu precisam ser examinadas, pois elas estão sendo materializadas na carne. Repito que a situação é muito complexa, pois a doença é ainda uma tentativa saudável, por parte do corpo, de manter equilíbrio. Além de tudo, é preciso levar em consideração a situação mundial - o status da espécie no planeta, no qual, digamos, problemas de superpopulação causam mortes para assegurar um novo crescimento.

(23h21.) As pessoas vivas nesses momentos, porém, também participarão de tais decisões. Mais uma vez, como vocês são seres autoconscientes, suas crenças regulam sua realidade. Um animal sabe, inconscientemente, que ele é único e que tem um lugar no universo. Seu sentido de graça é embutido. Seu livre-arbítrio lhe permite estar livre de qualquer crença, incluindo uma que diz que vocês são indignos, sem direito à sua existência.

Se você interpretar os mitos erradamente, poderá acreditar que o homem

perdeu o estado de graça e que, como criatura, foi amaldiçoado. E nesse caso você não confiará em seu corpo nem lhe permitirá o padrão "natural" da autoterapia.

Para que a consciência se desenvolva (em seus termos), é preciso que haja liberdade para a exploração de todas as idéias, individual e coletivamente. Cada um de vocês é uma entidade viva, crescendo rumo a seu próprio desenvolvimento. Cada uma de suas crenças, portanto, tem sua própria origem e padrões únicos de sentimentos, de modo que você precisa refazer o caminho de suas crenças e de seus próprios sentimentos, até que, intelectual e emocionalmente, perceba sua retidão, sua existência completamente original no tempo e no espaço como você os conhece.

Esta percepção lhe dará um conhecimento consciente, que é uma contraparte da compreensão inconsciente do animal.

Faça uma breve pausa.

(23h30. "Sinto uma estranha combinação de cansaço e excitação agora, como se eu tivesse bebido muito," disse Jane. "Sei que um pouco de álcool ajuda nestas sessões, mas isso não aconteceria se eu me excedesse." Ela estivera bebericando vinho esta noite.

(Jane disse que havia muito mais sobre a idéia da terapia natural nos animais. Ela começou sintonizando estas informações por própria conta, em vez de consegui-las por um dos canais de Seth. Há muito tempo atrás, os humanos não apenas observavam os animais, mas procuravam sua ajuda. Isso estava ligado ao tratamento de choque, ela disse pensativa. Se um humano ficasse em estado catatônico após uma batalha, por exemplo, o "curandeiro de animais" levava o paciente, propositadamente, a uma reação emocional para tirá-lo daquele estado.

("Acho que esses médicos de animais eram uma variedade de ancestrais dos macacos," disse Jane. "Não macacos como pensamos neles, mas uma ponte entre os animais e os seres humanos. Eles eram de nosso tamanho, mais ou menos. Não tinham quatro pés. Vi criaturas que andavam eretas — cabeludas, com olhos brilhantes e compassivos...")

(Jane me disse que tinha dados muito mais detalhados, mas como sairíamos do capítulo, relutantemente decidimos não continuar nessa linha. Pensei em lembranças raciais e nossa herança ancestral de deuses que eram metade animal e metade homem, pássaros ou répteis. Reiniciamos às 23h50.)

Um animal não tem necessidade de pensamentos conscientes, em qualquer linguagem.

Por causa da grande flexibilidade de sua natureza, contudo, a humanidade precisa de uma estrutura na qual as ramificações daquilo a que me referi como culpa saudável normal possam ser consideradas.

O que vocês consideram consciência, geralmente é um sentido de certo e errado aplicado-de-fora, instilado em vocês na juventude. Como regra geral, essas idéias representam as concepções de seus pais da culpa natural, distorcida pelas próprias crenças deles. (Ver sessão 619, Capítulo Quatro, assim como a primeira sessão deste capítulo.) Vocês aceitaram essas idéias, individual e coletivamente, por um motivo, pois a humanidade, em qualquer "tempo" determinado, tem uma idéia vigorosa do tipo particular de experiência mundana que irá criar.

Como vocês têm livre-arbítrio, têm a responsabilidade e o dom, a alegria e a necessidade, de trabalhar com suas crenças e de escolher sua realidade pessoal como desejar. Eu disse anteriormente (sessão 636, Capítulo Nove), que vocês não podem sair do estado de graça. Entretanto, cada um de vocês deve, intelectual e emocionalmente, aceitá-lo.

Embora isto pareça o mais puro Polianaísmo, em termos básicos não existe mal. Isso não significa, entretanto, que você não se depare com efeitos que pareçam maus, mas enquanto cada um se move individualmente através das dimensões de sua própria consciência, tudo que parece oposição é uma outra face de um impulso supremo rumo à criatividade.

Fim do ditado. Uma nota pessoal antes de terminar...

(Um tanto inesperadamente, Seth começou aqui a dar meia página de informações sobre uma carta e algumas fotografias que recebemos hoje. Depois, sorrindo:)

Agora, poderia continuar por algum tempo.

("Então diga alguma coisa sobre os gansos.")

Farei isso, e dê-nos um momento.

(Pausa.) Eles o atraem por causa de seu conhecimento instintivo, e representam a liberdade interior que o homem está no processo de expressar em nível consciente. Eles também lhe lembram a profunda certeza de seu estado de ser humano, e, com seu vôo, evocam dentro de você o

conhecimento de que está saltando de seu estado como criatura para dimensões que mal percebe.

A migração deles é perfeita em sua simplicidade e complexidade, mas a jornada de vocês, como espécie, é muito menos previsível, pois abre probabilidades nas quais sua consciência e seu livre-arbítrio lhes permitirão tornar-se criadores conscientes em mundos que vocês iniciam e depois habitam.

(Divertido e mais alto:) Está bem assim?

("Está. Foi ótimo.")

Então lhes desejo uma boa noite, e minhas cordiais saudações a ambos.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(Oh13. Jane ainda estava excitada, mas cansada. Uma nota: Ultimamente ela tem trabalhado em um seguimento de seu romance, *The Education of Oversoul 7*, que ela terminou no início de julho de 1972. [Ver a Introdução de Jane e o Capítulo Um.] O novo livro se chama, apropriadamente, *The Further Education of Oversoul 7*.)

SESSÃO 649, 19 DE MARÇO DE 1973

21h37, SEGUNDA-FEIRA

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

A hora do escritor.

("Pois é.")

Ditado: (Longa pausa.) Diferentes climas de crenças permeiam o mundo, segundo as épocas. Algumas serão agrupadas em certas áreas, por exemplo, como sistemas de baixa-pressão. Outras serão locais, e ainda outras varrerão os continentes como grandes tempestades periódicas.

Lembre-se de que as idéias são tão naturais como o clima. Elas seguem padrões e obedecem a certas leis, até mais estritamente que os fenômenos físicos. Infelizmente, ninguém examina a natureza da realidade mental deste ponto de vista. Você nasce em meio a certas crenças coletivas, que podem variar de acordo com seu país de origem. Você entra em seu corpo, com todas as coisas que o cercam, nascendo em um ambiente natural psicológico no qual as crenças e idéias são igualmente reais em todos os aspectos.

Ao tornar-se mais hábil no uso de sua mente consciente, é claro que examinará as crenças que o cercam, questionando e, muitas vezes, até abandonando seu ambiente nativo. Você pode migrar para um clima de crenças no qual as idéias prevalentes lhe sejam mais convenientes, assim como vocês buscam regiões de clima mais ameno.

Seja como for, há certas tendências, posturas mentais, que você toma sobre si, seu corpo e sua vida, em uma escala maior ou menor. Muitas delas estarão direta ou indiretamente ligadas a velhos mitos e crenças de seus antepassados. Suas idéias de bem e mal em relação a saúde e doença, por exemplo, são muito importantes. (Pausa.) Poucos escapam de aplicar julgamento de valores nessas áreas. Se considerar as doenças como um tipo de estigma moral, estará simplesmente acrescentando a elas uma qualidade desnecessária.

Tais julgamentos são muito simplistas e ignoram a grande gama da motivação e experiência humana. Se você está certo e determinado que "DEUS" (em letras maiúsculas e entre aspas) cria somente o "bem", qualquer deficiência física, doença ou deformidade torna-se uma afronta à sua crença, ameaça-o e deixa-o zangado e ressentido. Se ficar doente, poderá odiar a si mesmo por não ser o que acha que deveria ser: uma imagem física perfeita, à semelhança de um Deus perfeito.

Por outro lado, levando esta idéia longe demais — que a doença pode também ser um processo de aprendizado — talvez caia no outro extremo, glorificando a doença como uma experiência enobrecedora necessária, na qual o corpo é purgado para que a alma possa ser salva.

(21h55.) Seguindo essa crença, irá confundir sofrimento com santidade, desolação com pureza, considerando a negação do corpo como espiritualidade e distintivo de santidade. Nessas condições, você pode até procurar a doença para provar a si mesmo a força de sua própria espiritualidade — e impressionar os outros. O mesmo tipo de julgamento de valor moral pode ser feito em quase qualquer área da atividade humana, e terá, o que é natural, repercussões sociais. Essas reações fortalecerão as crenças prevalentes e afetarão o indivíduo.

Você pode acreditar que a riqueza é resultado de uma virtude moral, e resulta da benevolência direta de Deus. Assim, a pobreza torna-se evidência de uma falta de moralidade. "Deus" fez tanta gente pobre que, obviamente, nenhum homem deve ousar mudar a situação — esse raciocínio é usado

com freqüência. Os pobres, então, de acordo com essas crenças, são desprezados, assim como os doentes.

Que pecado cometeu o pobre ou o doente? Essa pergunta, muitas vezes feita inconscientemente — se não conscientemente — leva-o de volta à crença na punição, que nada tem a ver com o conceito da culpa natural, mas sim com as distorções que lhe foram impostas. Há também uma ligação com interpretações errôneas da Bíblia. Cristo, como vocês pensam nele, estava simplesmente dizendo que você forma sua própria realidade. Ele tentou elevar-se acima dos sistemas de idéias daquela época, mas até ele precisou usá-los, e assim, as conotações de pecado e punição distorceram a mensagem dada.

Alguns de vocês têm uma crença contraditória de que a pobreza é virtuosa e de que a riqueza é um mal e evidencia deficiência espiritual. (Ver sessão 614, Capítulo Dois.) Em sua sociedade, esta crença também está ligada à Bíblia e à associação de Cristo com os pobres e não com os ricos.

Em todos esses casos, porém, estão sendo aplicados julgamentos morais coletivos que envolvem sentimentos de culpa e nos quais a experiência individual é esquecida.

Pode fazer um intervalo. (22h10 - 22h19.)

Essas avaliações críticas são também aplicadas às cores. Em geral, o branco é considerado puro, e o preto, impuro; o branco, bom, e o preto, mau.

Naturalmente, entram aqui as considerações sobre raças, e você precisa compreender que sua raça atual é aquela em que nasceu (em seus termos), neste lugar e tempo. Cada um de vocês foi membro de diferentes raças, e assim, cada um participou tanto das vantagens como das ignomínias atribuídas, em termos históricos, às condições desse nascimento.

Este não é o momento para entrar em uma longa discussão sobre o significado das raças, mas cada uma delas é extremamente significativa e representa um aspecto diferente da humanidade como um todo. Cada raça, portanto, tem um significado simbólico para a psique da humanidade. A experiência e a estrutura exteriores de uma determinada raça podem mudar, mas o simbolismo interior permanecerá e será usado criativamente.

Sua experiência diária será afetada por sua raça, por suas crenças sobre

ela, por suas crenças sobre outras raças e pela tendência das opiniões em geral. Em base muito simples, se você considerar Deus em termos humanos, irá projetá-lo como pertencendo à sua própria raça. Se pertencer a uma minoria ou se for negro, poderá ser apanhado por um conflito de crenças.

É impossível separar sua experiência diária, em qualquer de seus aspectos, de suas crenças e dos julgamentos que faz sobre elas. As crenças resumem-se em suas idéias de certo e errado, e envolvem todas as suas atitudes a respeito de doença e saúde, de riqueza e pobreza, de relacionamento das raças, de conflitos religiosos e, mais importante, de sua realidade psicológica do dia-a-dia.

Vamos tratar mais deste assunto, pois ele o envolve pessoalmente nos níveis em que você vive e relaciona-se com os outros.

(Amavelmente:) Fim do capítulo.

CAPÍTULO 14

QUAL VOCÊ? QUAL MUNDO? SUA REALIDADE DIÁRIA COMO A EXPRESSÃO DE EVENTOS PROVÁVEIS ESPECÍFICOS

(21H43. Jane não tinha idéia do assunto do Capítulo Quatorze. "Estou só esperando..." As 21h51, ela disse: "Na verdade, não tenho a menor idéia sobre Seth ou qualquer outra coisa." Continuamos a esperar. Começara a chover fininho, o tráfego parecia assobiar no calçamento. Ouvimos uma televisão ligada em um apartamento abaixo do nosso, mas não muito alto. Reiniciamos, finalmente, às 22h01.)

Ditado: Capítulo Quatorze: Qual você? Embaixo disso (gesticulando horizontalmente:) "Qual Mundo?"

(Em transe, olhos fechados, Jane sentou-se muito quieta por mais de um minuto.)

Continuando o título: "Sua Realidade Diária Como Expressão de Eventos Prováveis Específicos." Esse é todo o título.

(Uma longa pausa às 22h06.) O cérebro pode ser chamado simplesmente de contraparte física da mente. Por meio do cérebro, as funções da alma e do intelecto são ligadas ao corpo. Por meio das características do cérebro, eventos que têm origem não-física tornam-se fisicamente válidos. Há, então, uma filtragem definida e uma focalização em funcionamento. Falando de modo prático, vocês realmente formam a aparência que a realidade toma, através de suas crenças conscientes. Essas crenças são usadas como filtros e agentes direcionadores, separando certos eventos não-físicos prováveis de outros, e trazendo-os para uma realidade tridimensional.

Outros eventos prováveis poderiam também ser fisicamente vivenciados.

Essas crenças sobre si mesmo formam sua própria auto-imagem e definem seus conceitos do que lhe é possível ou não. Você escolherá dentre esses eventos não-físicos prováveis, apenas aqueles com que sente estar de acordo.

Por causa de sua estrutura psicológica e psíquica, existe dentro da composição rica de seu ser, literalmente, uma variedade infinita do que pode chamar de eus prováveis. Em uma realidade ou outra, eles serão vivenciados. Em sua existência atual, porém, você perceberá apenas as características psicológicas que acredita possuir. Assim, veja, a personalidade não pode ser definida como sendo deste ou daquele modo.

A constituição física do corpo segue suas crenças, e assim, todos os dados dos sentidos espelharão fielmente as crenças que dirigem sua atividade. De certa forma, a hipnose é simplesmente um exercício na alteração de crenças, e mostra, muito claramente, que as experiências dos sentidos seguem expectativas.

O "você" que atualmente você concebe como você, representa o surgimento, na experiência física, de apenas um estado provável de seu ser, que, então, dirige a vida corpórea e "enquadra" e define todos os dados sensoriais. Quando suas idéias sobre si mudam, muda também sua experiência.

Até a experiência corporal íntima se altera. Você pode dizer que você é você, mas qual você é você? Em termos muito pessoais, cada indivíduo cria seu próprio mundo. Os mecanismos biológicos de sua raça dirigem uma grande parte da sua experiência coletiva, o suficiente para que se alcance um acordo, mas apenas ao longo de certas linhas gerais.

(Pausa às 22h27.) A experiência individual global que você percebe, forma seu mundo, ponto final. Mas que mundo você habita? Pois se alterar suas crenças e, portanto, suas sensações particulares da realidade, então esse mundo, aparentemente o único, também mudará. Você passa por transformações de crenças o tempo todo, e sua percepção do mundo é diferente. Parece que você já não é a pessoa que era. Você está certo — você não é a pessoa que era, seu mundo mudou, e não apenas simbolicamente.

Muitas vezes você perde o senso de realidade, quando na verdade recolhe sua consciência, por assim dizer, e experiencia a vida de uma forma menos atenta. Nesse estado, não parece experienciar a si mesmo diretamente, e, na verdade, quando acordado, age de forma mais mecânica, seguindo hábitos e sendo menos consciente dos estímulos sensoriais.

Nessas ocasiões, suas crenças finalmente perdem a agudez, as orientações que dá a seu corpo não são claras, e o mundo parece vago. Esse é, em geral, um momento de profundas atividades inconscientes, quando novas prováveis características latentes esperam o momento propício, por assim dizer, para aparecer.

Pode fazer uma pausa.
(22h37 - 22h55.)

Em seus termos, os eventos são trazidos para a realidade pela utilização da estrutura nervosa do corpo através de certas intensidades de vontade ou crença consciente.

Essas crenças obviamente têm outra realidade além daquela com a qual você está familiarizado. Elas atraem e fazem acontecer certos eventos em vez de outros, determinando assim a entrada de eventos experienciados dentre uma variedade infinita de eventos prováveis. Você parece estar no centro de seu mundo, porque para você, seu mundo começa no ponto de intersecção onde a alma e a consciência física se encontram.

(Longa pausa às 23h04.) Dê-nos tempo...

Em termos claros, o sentido do "eu" que você possui é o resultado de prováveis identidades que emergem constantemente e que têm continuidade, no tempo, através do aparato físico do corpo com seus intervalos de reação nervosa embutidos. Você se lembra apenas da porção de sua identidade que está fisicamente realizada — as porções que são atraídas para o padrão corpóreo. (Com gestos, e vigorosamente.) Esse é o resultado do comportamento focalizador, mas ainda assim limitador, do cérebro físico, pois a eficiência na sua realidade, depende justamente do tempo de reação do sistema nervoso. A atividade dos padrões nervosos, portanto, causa a ilusão de um presente no qual sua consciência parece focalizada e alerta.

De certa forma, eventos "futuros" existem agora, mas eles são rápidos demais. Eles saltam por cima das extremidades nervosas rapidamente demais, e fisicamente você ainda não pode percebê-los nem vivenciá-los.

Os impulsos possuem uma realidade muito diferente do que supõem os físicos e biólogos. Enquanto you pensa o momento presente, o "passado" ainda está ocorrendo. A "draga" ainda salta as sinapses, mas isso não é registrado

fisicamente. Os eventos passados continuam. Conscientemente, você apenas vivência porções de eventos com sua estrutura corpórea, contudo, a própria estrutura as registra.

324

A NATUREZA DA REALIDADE

PESSOAL

Dessa forma, as células retêm sua memória, embora você não o perceba, e o corpo tem consciência das assim chamadas ocorrências futuras, embora, via de regra, você também não perceba isso conscientemente. (De repente, muito intensa e rapidamente:) Em outros níveis de atividade psíquica, porém, esse conhecimento também está disponível para você, mas só quando você desconecta sua experiência da estrutura neurotemporal — e isso você pode fazer por meio de várias alterações de consciência, em geral adotadas muito espontaneamente.

Muitos desses estados podem dar-lhe uma experiência muito mais direta com a natureza de sua realidade não-corpórea do que qualquer questionamento consciente normal. Qual você? Qual mundo? Você pode, até certo ponto, descobrir por si mesmo os outros prováveis vocêes que são uma porção de seu ser.

Faça uma pausa.

(23h20. Jane disse que enquanto estava em transe não tivera consciência de que sua transmissão fora lenta às vezes — mas parecia lembrar-se dessas flutuações quando lhe perguntei sobre elas. Jane achava que Seth estava "tentando expressar o material em termos que fariam sentido para alguém que não soubesse muito sobre essas coisas, mas que ao mesmo tempo fossem interessantes para um físico, digamos — o que não era fácil. Havia muito mais a dizer sobre sinapses e neurônios, e coisas desse tipo, que ele não transmitiu..."

(A função entre duas células nervosas, ou neurônios, é chamada de sinapse. [Ver sessão 637, Capítulo Nove.] Jane está recebendo mais cartas de cientistas estes dias, muitos dos quais fazem perguntas interessantes sobre o tipo de material coberto nesta sessão. Reiniciamos mais rapidamente às 23h45.)

Futuros eventos também são uma seleção que vocês fazem de eventos prováveis, entretanto, e muitas ocorrências nas quais vocês se envolvem passam por vocês rapidamente demais para serem captadas por seus neurônios. Eles não são úteis no seu presente.

Eles representam sua experiência em níveis não-físicos. Meu querido amigo Ruburt (brevemente, mais alto) fez, até certo ponto, uma analogia disso no primeiro livro sobre Oversoul 7. Você percebe um certo evento como presente.

Suas crenças lhe dão entrada através de sinapses nervosas, e o atraem. Ele então parece tornar-se o passado. Você, porém, sintonizou

apenas uma porção dele fisicamente; esse evento continua a existir com seu próprio "futuro", que você pode ou não perceber, de acordo com a ação provável que atrai para sua próxima experiência de realidade.

O passado tem seu próprio passado, presente e futuro, portanto. A partir de um determinado evento passado, você irá apenas materializar um futuro particular, mas o próprio evento continua e possui uma dimensionalidade própria — ou melhor, uma multidimensionalidade que você também possui.

Você pode mergulhar na memória celular, por exemplo. Usando a memória, você segue apenas uma sequência reconhecida de eventos lembrados retrospectivamente.

Há elementos de seu passado que são tão imprevisíveis, porém, quanto os elementos de seu futuro parecem ser agora (enfaticamente). Há criatividade em seu passado, esperando por você, assim como em seu futuro, mas para utilizar essas experiências você precisa aprender a alterar suas crenças, e, de certa forma, escapar do tipo particular do foco consciente limitado que costuma usar.

Podemos continuar a sessão —

("Pode continuar.")

— ou terminar, se preferir. Se continuar, faça uma pausa breve. Algumas destas sessões podem continuar por um longo período de tempo.

(23h55. "Não acabei de fazer um intervalo?" Jane perguntou admirada. Eu expliquei-lhe a situação. Estas sessões nem sempre funcionam deste jeito. Reiniciamos às 0h05.)

Agora dê-nos um momento. A estrutura física contém dentro de si os pré-requisitos necessários para o que vocês chamam de evoluções da consciência — e até para, dentro de certos limites, a organização da experiência de maneiras que podem lhe parecer muito estranhas agora.

Os dados dos sentidos podem ser organizados em formas diferentes. Existem mecanismos e caminhos, tornando muito possível que você veja sons ou ouça cores, embora isso não seja seu hábito principal neste momento.

(Pausa.) Em certo sentido, podemos dizer que vocês saltam intervalos de tempo, como quando um aroma ou visão "passado" é de repente percebido com nitidez presente, embora você diga que isso já ocorreu no passado. Em

certas condições, uma memória pode de repente tornar-se mais real do que o evento do momento presente, e assim passar novamente em sua experiência atual tão validamente como quando foi vivida pela primeira vez, parecendo até mesmo apagar as ocorrências do momento.

Isso não poderia ocorrer se sua estrutura física não tivesse mecanismos embutidos que o permitissem, e se sob certas condições, os intervalos normais entre as sinapses das células nervosas não pudessem ser pulados de uma forma diferente. Do mesmo modo, uma experiência futura pode também ser fisicamente percebida em seu presente. Agora, com sua consciência usual, seu organismo físico pode reagir a eventos futuros, como também eventos passados, sem seu conhecimento. Nesses casos, a intensidade do evento, inicialmente não-físico, é suficiente para atravessar a estrutura normal dos neurônios.

Se tiver conhecimento de tal episódio futuro, será forçado a reagir a ele como se fosse consciente. Em qualquer caso, sua estrutura temporal responderá, esteja você ou não consciente das razões de tal comportamento. O incidente futuro poderá então ocorrer em sua seqüência no tempo, e você poderá reconhecê-lo por meio da memória, e nesse caso, suas reações naquele presente futuro serão alteradas devido à memória aparentemente passada.

Em seus termos, esse evento pode nunca vir a ocorrer, contudo, porque ele pode estar surgindo de um passado provável que uma vez foi o seu presente, mas do qual você se afastou. Esta é uma das razões por que as previsões dos "videntes" geralmente não parecem confirmar-se, pois em todos os pontos você realmente tem seu livre-arbítrio, através de suas crenças, para alterar sua experiência.

Suas crenças formam o pivô de sua experiência atual.

Fim do ditado. Alguns comentários...

(00h20. Seth então transmitiu duas páginas de material para Jane e para mim, e a sessão terminou à 0h37.

(Quem estiver interessado em probabilidades, pode também ver os capítulos quinze, dezesseis e dezessete de Seth Speaks.)

SESSÃO 654, 9 DE ABRIL DE 1973,
21H45, SEGUNDA-FEIRA
Boa noite e ditado.
("Boa noite, Seth.")

Em seus termos, praticamente falando, eventos prováveis parecem fazer mais sentido quando você pensa neles como eventos futuros latentes.

O fato é que há prováveis eventos passados que "ainda podem acontecer" dentro de sua experiência anterior pessoal. Um novo evento pode literalmente nascer no passado — "agora."

Em grande escala, isso raramente ocorre de uma forma que você perceba - e é melhor sublinhar toda essa última parte.

Uma nova crença no presente, contudo, pode causar mudanças no passado, em nível neuronal. E preciso compreender que, basicamente, o tempo é simultâneo. Crenças presentes podem, na verdade, alterar o passado. Em alguns casos de cura, no desaparecimento espontâneo de câncer, por exemplo, ou de qualquer outra doença, ocorrem certas alterações que afetam a memória celular, os códigos genéticos e as estruturas nervosas do passado.

Nesses casos, há, explicando da maneira mais simples, uma penetração em estruturas biológicas profundas como elas existiam em um determinado tempo; naquele ponto, as probabilidades são alteradas e as condições, apagadas em seu presente - mas também em seu passado.

(Pausa às 22h01.) Uma crença súbita ou intensa na saúde pode verdadeiramente "reverter" uma doença, mas, de um modo muito prático, é uma reversão em termos de tempo. Novas memórias são inseridas no lugar das antigas, no que concerne às células doentes. Este tipo de terapia acontece com muita frequência, espontaneamente, quando as pessoas livram-se de doenças que nem sabiam possuir.

O aprendizado não é simplesmente transmitido de tecido vivo para tecido vivo — isso seus biólogos descobriram — mas é também transmitido através da realidade atual corpórea, às vezes mudando inteiramente as mensagens enviadas a células passadas que, em seus termos, já não existem.

Mais ou menos da mesma forma, uma forte crença em uma habilidade específica, gerada no presente, irá alcançar o passado e efetuar quaisquer mudanças que teriam que ocorrer ali (com gestos) a fim de tornar a habilidade aparente agora.

Esta é a razão para os resultados de alguns experimentos que estão sendo realizados em outros países, nos quais ocorre um aprendizado acelerado e, sob hipnose ou de alguma outra forma, uma pessoa de hoje é convencida de que é, por exemplo, um grande pintor ou um linguísta. A crença atual

ativa habilidades "latentes" em cada pessoa.*

(Pausa.) A estrutura biológica, como existia no passado, é, portanto, afetada. A experiência que não existia antes é construída no organismo (em seus termos). É um tipo de reprogramação. É impossível, naturalmente, você examinar a estrutura celular agora, como existe no presente, e, simultaneamente, ver o que ela era no passado (muito positivamente). Cientificamente, pode apenas investigar os efeitos que aparecem dentro de seu presente. Quando você altera suas crenças hoje, também reprograma seu passado. No que lhe concerne, o presente é seu ponto de ação, foco e poder, e deste ponto de vontade, você forma tanto seu futuro como seu passado. Compreendendo isso, você irá compreender que não está à mercê de um passado sobre o qual não tem qualquer controle.

Faça uma pausa.

(22h20. "Seth estava transmitindo devagar para eu poder anotar isso direito," disse Jane. "Os biólogos não irão aceitar isso...Muito interessante." Reiniciamos da mesma maneira às 22h55.)

* Seth parece referir-se à "Reencarnação Artificial" como praticada pelos soviéticos. Ver, de Sheila Ostrander e Lynn Schroeder, *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain* (Bantam Books).

Embora suas crenças conscientes atuais ditem sua experiência corrente, e embora seu corpo físico vista sua solidez apenas no tempo presente para seus sentidos, por baixo de tudo isso, tanto os elementos cambiantes de seu corpo como sua consciência são relativamente livres no tempo. Eles existem em uma multidimensionalidade com a qual a consciência racional ainda não tem como lidar.

O propósito não é diluir as funções ou habilidades naturais da percepção racional, pois seus poderes permitem que você focalize as experiências de um modo altamente específico e que dirija a energia com grande atenção intencional. (Pausa.) Em seus termos, esta ação está no processo de mudar automaticamente a natureza da consciência racional — que está, como vocês a consideram, em um estado de evolução.

Sua consciência não é uma coisa que você possua. Sua individualidade não é algo que tenha limites. Se perguntar: "O que é minha individualidade em tudo isto?" ou, "Que 'eu' sou eu?" estará automaticamente pensando em si mesmo como uma entidade psicológica com fronteiras definidas que

precisam ser protegidas a todo custo. Você pode dizer: "Eu nasci em uma casa, em uma certa rua, em uma certa cidade, e nenhuma crença atual contrária irá mudar esse fato." Se, no presente, um evento passado pode ser alterado dentro da estrutura de seus neurônios, significa que, basicamente, nenhum evento está a salvo de tal mudança.

Em sua experiência prática, mesas continuam sendo mesas, embora os físicos saibam muito bem que a aparência física é, de certa forma, uma miragem. Em seu nível de experiência, muitos efeitos são aceitos e usados muito praticamente, como o são suas mesas sólidas. Vocês não percebem os átomos ou moléculas que as compõem; assim, da mesma forma, mas expresso de um modo diferente, os eventos parecem "sólidos" como as mesas.

Contudo, em outros níveis, esta solidez aparente dos eventos também cai. Qual você? Qual mundo? Uma súbita crença contemporânea na doença irá, na verdade, alcançar o passado, afetando o organismo naquele nível e inserindo na experiência passada das células o início desses eventos biológicos que, então, parecerão dar nascimento à uma doença atual.

No eixo atual de sua experiência, portanto, sua mente consciente dirige não apenas as experiências presentes, mas também futuras e passadas, de eventos profundamente neurológicos.

(Longa pausa às 22h59.) Dê-nos tempo...

A memória celular pode ser mudada em qualquer ponto. As crenças presentes podem inserir novas memórias no passado, tanto psicológicas como físicas. O futuro não é, de modo algum, pré-determinado em níveis básicos. Isso não significa que o futuro não possa às vezes ser predito, pois em termos práticos, vocês muitas vezes continuarão seguindo certas linhas de probabilidades que podem ser vistas "antecipadamente."

Tais predições podem afetar as probabilidades, naturalmente, e reforçar a linha atual de crença. Os médicos geralmente pensam se devem ou não revelar aos pacientes terminais sua morte iminente. Há muita controvérsia sobre isso. Em alguns casos, essas predições podem acelerar a morte — enquanto seu oposto pode restaurar a crença do paciente em sua habilidade para viver.

Nenhum homem, entretanto, morre simplesmente porque um médico lhe diz que ele vai morrer. Ninguém está tão à mercê das crenças de outra pessoa. Cada um, falando de modo geral, conhece seus desafios e programas

gerais, bem como o momento de sua morte. Mas mesmo essas decisões podem ser alteradas em qualquer momento de seu "agora" — todo o corpo pode ser regenerado de uma forma que seria impossível prever em termos médicos usuais. (Ver sessão 624, Capítulo Cinco.)

Você dirige suas experiências do ponto focal de seu presente, onde suas crenças cruzam diretamente com o corpo e o mundo físico, de um lado, e o mundo invisível, do qual você tira sua energia e força, do outro. Isto se aplica a indivíduos, sociedades, raças e nações, e a atividades sociológicas, biológicas e psíquicas.

Na experiência prática do dia-a-dia, tente concentrar-se, durante um tempo, nas habilidades aparentemente menos desenvolvidas, aquelas que você considera latentes. Se fizer isso constantemente, usando sua imaginação e vontade, essas habilidades se tornarão proeminentes em seu presente. As crenças correntes irão reprogramar e alterar experiências passadas. Não é, apenas, que eventos passados, esquecidos e inconscientemente percebidos, sejam reunidos em uma nova forma organizada sob um novo título, mas que, naquele passado (agora não perceptível), toda a resposta corporal aos eventos aparentemente passados, mudará.

(Com muito vigor, ainda que com muitas pausas:) Seu desejo ou crença atuará, literalmente, para trás no tempo, ensinando novos truques aos nervos. Reorganizações definidas, feitas naquele passado, ocorrerão em seu presente, permitindo-lhe comportar-se de um modo totalmente novo.

(Pausa de um minuto às 23h21.) O comportamento aprendido, portanto, altera não apenas a conduta presente e futura, mas também a passada. Seu poder como consciência racional, focalizada no presente, fornece-lhe oportunidades de criatividade que você está vagamente aprendendo a compreender. Ao aprender, irá automaticamente começar a apreciar a natureza multidimensional não apenas de sua própria espécie, mas também de outras. Portanto o momento, como você o vê, é a estrutura criativa por meio da qual você, o eu não-físico, constantemente forma a realidade corpórea; e através dessa janela para a existência terrena, você forma tanto o futuro como o passado dessa realidade.

Pode fazer uma pausa.

(23h30. "Rob," Jane disse depois de sair de um excelente transe, "tive a sensação de que estávamos recebendo coisas novas. Lembro-me de pensar: 'É ótimo, Seth, mas espero que as pessoas consigam ler e acompanhar...'")

Reiniciamos às 23h47.)

Em termos puramente físicos, o que você considera consciência do eu, surge de um certo pico de intensidade alcançado pela consciência gestáltica de átomos e moléculas, células e órgãos que compõem o corpo.

(Pausa.) O eu peculiar e fisicamente orientado que você conhece tem sua realidade nesse contexto, mas mesmo em termos físicos, sua realidade é mais do que mostraria qualquer análise de sua totalidade. Ele dirige a atividade do corpo, e é, nesse sentido, dependente da atividade neurológica.

A estrutura psíquica da consciência que organiza essa gestalt corporal não é, entretanto, dependente dela, e assim, o você que você vivência é apenas uma porção desta identidade maior.

Durante certos estágios dos estados de sono, você faz entrar em curto-circuito as estruturas neurológicas e percebe experiências de uma natureza multidimensional que tenta traduzir, da melhor forma possível, em estímulos fisicamente assimiláveis — assim, você geralmente os converte em imagens simbólicas compreensíveis para sua estrutura corporal e às quais ela pode, até certo ponto, reagir.

Muitas vezes, essas construções são usadas como padrões internos visuais, por exemplo. Visualmente, elas em geral têm semelhança com a arquitetura interna das células e dos planetas. As imagens de seus sonhos são, portanto, biologicamente estruturadas. As experiências que estão por trás delas colocam-no em contato com as porções mais profundas de sua realidade não-física, e é o inconsciente que as traduz para você em imagens e formas reconhecíveis.

Da mesma forma, seu inconsciente transforma, para você, campos de ativação em objetos e eventos reconhecíveis em sua vida diária, a partir de um labirinto de realidades que, de outra forma, não seriam distinguidas.

Você agora está enraizado em seu estado de ser humano, favorecido pela percepção, através de seu corpo, de uma experiência única de vida. Por isso, quando menciono técnicas que lhe permitirão perceber outros campos de realidade além da sua própria, quero que compreenda que elas devem ser usadas para realçar seu prazer como ser humano e enriquecer sua expressão sensual e espiritual.

No brilho de seu ser físico, ambas estão interligadas.

Fim do ditado.

(0h05 Mas não exatamente da sessão: Seth continuou com uma página de material para Jane e para mim sobre trabalho; assim, as coisas realmente terminaram à 0h15.)

SESSÃO 655, 11 DE ABRIL DE 1973,
21H36, QUARTA-FEIRA

(Hoje Jane escreveu dois poemas — um deles de várias páginas — que, disse ela, se encaixam no esquema de seu livro de poesias em potencial, *Dialogues of the Speakers*. Ver as notas que prefaciam a sessão 653 de 4 abril, no Capítulo Treze, contando como ela escreveu o longo poema original dos Oradores, enquanto em estado alterado de consciência. Seu ambiente inspirado de trabalho hoje teve elementos semelhantes àquela experiência.)

Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

Ditado: A atividade neuronal estrutura sua experiência consciente. Seus ritmos profundos lhes fazem passar naturalmente do repouso a períodos de intensa concentração.

A noite e o dia constituem uma estrutura que abriga sua experiência, fornecendo à mente consciente os estímulos e o relaxamento necessários, e permitindo-lhe uma assimilação adequada dos eventos. Como mencionado (nas sessões 651-52, Capítulo Treze), mesmo então a construção do corpo tem mecanismos embutidos que alteram esse arranjo quando mais informações podem ser assimiladas.

Como regra, você tem dificuldade suficiente ao lidar com as ocorrências do dia, quanto mais com as da próxima semana; e assim, na seqüência de eventos, a realidade de ações prováveis fica geralmente oculta de sua visão. (Pausa.) Esta realidade mais complexa é uma propriedade perpétua de seu estado pessoal de criatura. Além disso (em seus termos), você existe como ser humano mais de uma vez. Em cada uma de suas existências "reencarnatórias," tem a mesma relação com as probabilidades. Em cada caso, também, a natureza da mente consciente estabelece o território-de- identidade (com hífen) que tem como seu. Nessa focalização, as ações "presentes" podem ser consideradas. As encarnações são todas simultâneas.

(Longa pausa às 21h50.) Uma morte não passa de uma noite para a alma. A entidade maior da qual você faz parte, acompanha seu progresso com a mesma

facilidade com que você segue o seu próprio através dos dias. Como regra, a maioria de vocês acorda na mesma cama, na mesma casa ou

cidade, mas certamente acorda como a mesma pessoa no mesmo século. Nesses termos, a entidade acorda como uma pessoa diferente cada dia, em um século diferente, cada vida parecendo um dia em seu nível de experiência, carregando a memória e as experiências simultâneas de cada um desses eus.

(Pausa de um minuto às 21h55.) Dê-nos tempo...

Uma forma é basicamente não-física. O que você vê da forma é apenas a parte que pode ser efetivamente ativa ou materializada dentro de seu sistema de realidade. Assim, a entidade possui, à sua própria maneira, o que você pode considerar como estruturas neuronais futuras. Sublinhe toda a última sentença.

Dentro dessa vasta forma está a sua própria, que é mais breve, mas não está perdida, não é limitada nem predeterminada. Você forma o seu cantinho do universo que, por sua vez, faz parte de outro. Dentro desse esquema, as ações e crenças de um afetam todos.

(Vagarosamente às 22h03:) Cada parte é vital, e de uma forma ou de outra, há uma comunicação instantânea entre o menor e o maior, a teia e a aranha, o homem, a entidade e a estrela - e cada um tece sua própria teia de probabilidades, que dá surgimento contínuo a outros universos.

Pode fazer uma pausa.
(22h05 - 22h18.)

Qual você? Qual mundo?

Pode parecer que tudo isto pouco tenha a ver com sua experiência pessoal diária, mas existe uma ligação íntima, pois tanto pessoal como coletivamente, você pode criar "o melhor" de todos os mundos possíveis.

O desempenho de um grande atleta é evidência de habilidades pouco usadas, mas inerentes à forma humana. Grandes artistas, com suas próprias obras, demonstram outros atributos latentes na raça como um todo. Estas capacidades, entretanto, representam apenas uma via de desenvolvimento. Na experiência de sua raça, como você a conhece, encontram-se todos os padrões que indicariam algum ser humano plenamente desenvolvido, no qual todas as tendências inerentes foram totalmente ativadas e deram frutos.

O indivíduo demonstrará então, dentro de si, todas as grandes habilidades conhecidas da raça, de acordo com sua própria disposição natural — o artista, o matemático, o atleta,

o inventor — todas as qualidades extraordinárias do ser humano; as realidades emocionais seriam usadas ao máximo, e todas as qualidades ou características raciais da espécie teriam total liberdade.

A sabedoria e a tolice seriam vistas como aspectos uma da outra. Nessa pessoa, a religião e a ciência não seriam prejudicadas por dogmas. Da mesma forma, seguindo a "trilha" de suas próprias experiências e características, você pode descobrir suas próprias habilidades "prováveis" e desvendar, até certo ponto, a natureza das ações que lhe estariam abertas para materialização física.

Há traços, em sua presente experiência, de seus prováveis eus, assim como há sinais, em cada indivíduo, de todos os grandes talentos demonstrados e desenvolvidos tão ostensivamente por alguns. Esses traços podem ser trazidos para sua experiência a fim de enriquecê-la. Eles o fazem, de qualquer forma, em níveis inconscientes, onde formam a base da qual você tira sua experiência atual.

O próximo capítulo será dedicado a métodos que lhe permitirão aproveitar opções maiores, trazer para sua vida diária eventos e experiências que até agora permaneceram "latentes." Em cada caso individual, as opções serão diferentes, naturalmente, mas você pode atrair para sua vida atual um conhecimento de suas realidades prováveis e estabelecer uma ligação íntima com elas.

Em base consciente, portanto, pode aprender a aprofundar as dimensões de sua vida, atraindo para ela a rica estrutura das probabilidades. Ponto final, Final do capítulo e intervalo.

CAPÍTULO 15

QUAL VOCÊ? QUAL MUNDO? SÓ VOCÊ PODE RESPONDER. COMO SE LIBERTAR DAS LIMITAÇÕES

(22h41 - 22h47.)

Iniciarei o próximo capítulo, ou pode ter uma sessão cedo, se preferir.

("Não, pode continuar. Estou bem," eu disse, embora me sentisse um pouco cansado.)

Capítulo Quinze: "Qual Você? Qual Mundo? Só Você Pode Responder. Como Se Libertar das Limitações."

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

De certa forma, os conceitos deste livro já devem tê-lo ajudado a fazer isso. Dentro de sua própria realidade subjetiva, existem traços de todas esses caminhos não trilhados, dessas habilidades não usadas. Você pode pensar em si próprio primeiramente como pai ou mãe, ou em termos de seu emprego ou profissão. Tanto quanto possível, por agora, esqueça a luz normal familiar na qual 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 que sente por atividades específicas — mesmo as que considerou remotamente — assim como aquelas que lhe vieram vividamente ao pensamento.

Elas representam as variadas características prováveis dentre as quais você decidiu ativar seu interesse principal. Dentre esses atributos, portanto, escolheu o que agora considera como sua realidade.

(22h59.) Qualquer dessas direções, quando seguida, pode enriquecer a existência que você conhece e, por sua vez, abrir outras probabilidades que agora lhe escapam. A imagem principal que tem de si mesmo, também ajudou a fechar-lhe a mente para outros interesses e identificações prováveis. Se você pensa em termos de um eu multidimensional, irá perceber que tem muitos outros caminhos abertos à expressão e à realização, além dos que vem usando. Essas prováveis realizações permanecerão latentes a menos que você decida, conscientemente, trazê-las à vida.

Quaisquer talentos que sinta ter poderão ser desenvolvidos apenas caso se determine a fazê-lo. A simples decisão ativará os mecanismos inconscientes. Você, como uma personalidade, independentemente de sua saúde, riqueza ou situação, tem uma rica variedade de experiências prováveis dentre as quais escolher. Precisa entender isso conscientemente e tomar a direção de sua própria vida. Mesmo que diga: "Vou seguir o caminho que a vida me oferece," está tomando uma decisão consciente. Se disser: "Não tenho o poder de dirigir minha vida," também estará fazendo uma escolha deliberada — e, nesse caso, uma escolha limitadora.

(Pausa.) O caminho da experiência não está estabelecido em lugar algum. Não existe uma estrada que não leve a outras. Em qualquer momento de sua vida, profundos veios de ações prováveis estão disponíveis. Sua imaginação pode ser de grande valia, permitindo-lhe abrir-se para esses caminhos; você pode usá-la para trazê-los à vida.

Se você for pobre, escolheu essa realidade dentre muitas outras prováveis que não envolviam a pobreza — e que ainda lhe estão abertas. Caso tenha escolhido ser doente, repito que existe uma realidade provável pronta para trazer-lhe saúde. Se você é solitário, há prováveis amigos que se recusou a conhecer no passado, mas que ainda estariam imediatamente disponíveis.

(23h14.) Em sua mente, portanto, veja essas habilidades ou eventos prováveis ocorrendo. A intensidade de seu desejo irá trazê-los para sua experiência. Repito que não existem fronteiras estabelecidas ao redor do eu. Literalmente, há muitos outros vocês prováveis. Pode recorrer às habilidades deles, pois, à sua própria maneira, eles recorrem às suas, uma vez que vocês estão todos intimamente ligados.

Você precisa entender que é, na verdade, um você provável. Sua experiência é resultado de crenças. Sua estrutura neuronal precisa de certos focos para que outras experiências, contrárias a suas suposições conscientes,

continuem prováveis ou latentes. Altere as crenças e qualquer eu provável poderá, dentro de certos limites, ser efetivado.

Este é o fim do ditado, e o fim da noite. (Mais alto, sorrindo:) Minhas carinhosas saudações a ambos, e boa noite.

("Boa noite, Seth. Muito obrigado.")

(O final abrupto da sessão foi às 23h22.)

SESSÃO 656, 16 DE ABRIL DE 1973

21h14, SEGUNDA-FEIRA

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

(Com um sorriso:) Provável ditado: O que você precisa entender é isto: Cada um dos eventos em cada uma de suas vidas foi "uma vez" provável. De um determinado campo de ação, você escolheu os acontecimentos que serão materializados fisicamente.

Isso acontece em termos individuais e coletivos. Suponha que hoje sua casa fosse roubada. Ontem, o roubo era um de inúmeros eventos prováveis. Escolhi este exemplo porque mais de uma pessoa precisaria estar envolvida — a vítima e o ladrão. (Pausa.) Por que sua casa foi assaltada, e não a de seu vizinho? De uma forma ou de outra, por meio de seu pensamento consciente, você atraiu esse evento, e atraiu-o da probabilidade para a realidade. A ocorrência seria um acúmulo de energia - transformado em ação — trazido à realidade por crenças concordantes.

Você pode estar convencido de que a natureza humana é maligna, ou que ninguém está a salvo da agressão alheia, ou que as pessoas são motivadas principalmente por cobiça. Essas crenças atraem sua própria realidade. Se tiver alguma coisa de valor que possa perder, então estará automaticamente convencido de que alguém irá tirá-la de você ou tentará fazê-lo de todas as maneiras. A seu próprio modo, envia mensagens exatamente para uma pessoa desse tipo. Em níveis básicos, suas convicções serão muito semelhantes, mas uma pessoa verá a si mesma como vítima e a outra, como agressor — isto é, cada um reagirá diferentemente ao mesmo conjunto de crenças. Vocês dois, porém, são necessários para que um crime dessa natureza seja cometido.

(21h25.) As crenças de ambos encontram justificativa na vida física, e apenas reforçam a si mesmas. O medo de ladrões atrai ladrões. Se você acha

que os homens são maus, entretanto, em geral não consegue ver isso como uma crença, mas considera uma condição da realidade.

Toda sua experiência presente foi tirada de uma realidade provável. Durante sua vida, qualquer evento deve passar pela estrutura neurológica do seu ser físico e seu modo de reconhecimento ligado ao tempo; assim, em geral há uma defasagem, um lapso de tempo, durante o qual suas crenças provocam a materialização. Quando você tenta mudar suas convicções a fim de mudar sua experiência, precisa primeiro deter a força viva que já formou, por assim dizer. Você está mudando as mensagens, enquanto o corpo ainda está acostumado a reagir cegamente, sem discutir, a um certo conjunto de crenças.

Existe um fluxo contínuo e regular no qual a atividade consciente, através da estrutura neurológica, provoca eventos, estabelecendo-se um padrão familiar de reação. Quando você altera essas crenças conscientes por meio de um esforço, é necessário um período de tempo para que a estrutura aprenda a ajustar-se à nova situação escolhida. Se as crenças são mudadas da noite para o dia, menos tempo é requerido, comparativamente.

Cada crença, por assim dizer, pode ser vista como uma poderosa estação, atraindo para si, de campos de probabilidades, apenas os sinais com os quais está sintonizada, e bloqueando todos os outros. Quando você sintoniza uma nova estação, pode perceber um pouco de estática ou vestígios da antiga durante algum tempo.

Qualquer habilidade que você tenha, portanto, pode ser "produzida mais claramente," ampliada, passando do provável ao prático. Mas nesse caso, você precisa concentrar-se na capacidade - não, por exemplo, no fato de que não a usou bem até então.

Podem fazer uma pausa. (21h44 - 22h01.)

Um artista produz um acervo durante sua vida. Cada quadro é apenas uma materialização, uma apresentação focalizada, de uma variedade infinita de quadros prováveis. O trabalho real de seleção de dados é feito de acordo com as crenças da mente consciente do artista sobre o que ele é, se é um bom artista, que tipo de artista ele é, que "escola" de crenças artísticas ele segue, suas idéias sobre a

sociedade e seu lugar nela, valores estéticos e econômicos, para mencionar apenas alguns.

(Longa pausa.) Isso também acontece na realização de qualquer evento em que você esteja envolvido. Você cria sua vida, portanto. Imagens internas são de grande importância para o artista. Ele tenta projetá-las sobre sua tela. Repito que cada um de vocês é seu próprio artista, e suas visualizações interiores tornam-se modelos para outras situações e eventos. O artista utiliza o treinamento e mistura suas cores a fim de dar corpo a suas pinturas. As imagens de sua mente atraem para si toda a energia emocional e todo o poder necessários para transformá-las em eventos físicos.

Você pode mudar o quadro de sua vida em qualquer momento, apenas compreendendo que ela é simplesmente o 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 característica sua e de ninguém mais.

As habilidades, forças e variantes que talvez deseje materializar já estão latentes (em seus termos) e à sua disposição. Suponhamos que você esteja doente e deseje ter saúde. Se compreender a natureza das probabilidades, não precisará fingir ignorar sua condição. Pelo contrário: reconhecê-la-á como uma realidade provável que você materializou fisicamente. Aceitando isso, iniciará o processo necessário para trazer para a experiência física uma probabilidade diferente.

(22h19.) Concentre-se no que deseja, porém sem sentir conflito entre o que deseja e o que tem, porque uma coisa não irá contradizer a outra; cada uma será vista como reflexo de crença na vida diária. Como você levou algum tempo para construir sua imagem atual com seus aspectos não-saudáveis, talvez leve tempo para mudar essa imagem. Concentrando-se, porém, na doença ou condição atual, irá apenas prolongá-la. Ponto final.

Cada condição é tão real ou irreal quanto a outra. Qual você? Qual mundo? Você tem muitas escolhas dentro de certas estruturas que escolheu como parte de sua condição de ser humano. O passado, como você o vê, e o subconsciente, também como você o vê, pouco têm a ver com sua experiência presente fora de suas crenças sobre eles. O passado contém, para cada um de vocês, alguns momentos de alegria, de força, de criatividade e esplendor, bem como outros de infelicidade, talvez de desespero, tumulto e crueldade. Suas convicções atuais agirão como um ímã, ativando todas essas situações passadas, felizes ou tristes. Você escolherá, dentre suas experiências prévias, todos os eventos que reforçam suas crenças conscientes,

e ignorará os que não as reforçam, sendo que estas últimas poderão até parecer inexistentes.

Como mencionei antes neste livro (Capítulo Quatro, por exemplo), as memórias, ao aflorarem, ligam os mecanismos do corpo, fundindo o passado e o presente em algum tipo de quadro harmonioso. Isso significa que as peças irão encaixar-se, sejam elas alegres ou não.

A combinação do passado e do presente, nesse contexto, o predispõe a eventos futuros semelhantes, pois você ajustou-se para eles. Uma mudança agora, praticamente altera tanto o passado como o futuro. Para você, por causa de sua organização neurológica, o presente é obviamente o único ponto do qual o passado e o futuro podem ser mudados, ou em que a ação se torna efetiva.

Não estou falando simbolicamente. Em termos muito pessoais, seu passado e seu futuro são modificados por suas reações presentes. Dentro do corpo, ocorrem alterações. Dentro do sistema nervoso, mudam-se circuitos; e energias que você não entende buscam novas conexões em níveis muito mais profundos, muito além da consciência.

Suas crenças atuais governam a materialização de eventos. A criatividade e a experiência estão sendo formadas momento a momento por cada pessoa. Ponto final e intervalo.

(22h35 - 22h59.)

Você precisa entender que seu presente é o ponto em que a carne e a matéria se encontram com o espírito. O presente, portanto, é seu ponto de poder em sua vida atual como você a vê. Se der maior força ao passado, irá sentir-se ineficaz e negar a si mesmo sua própria energia.

Como 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 tanto os eventos passados como os futuros.

O presente que está diante de você, com sua experiência física íntima, é o resultado de ações em outros presentes. Não se deixe intimidar, portanto, nem pelo passado nem pelo futuro. Os aspectos indesejáveis de sua realidade contemporânea não precisam, absolutamente, ser projetados no futuro, a menos que você use o poder do presente para fazê-lo.

Se aprender a captar este sentimento de poder agora, poderá usá-lo mais eficazmente para alterar a situação de sua vida da maneira que desejar

COMO SE LIBERTAR DAS LIMITAÇÕES

341

- repito, dentro das limitações estabelecidas por sua condição de ser humano. Caso tenha nascido sem um membro, por exemplo, seu poder no presente não poderá automaticamente restaurá-lo nesta vida, embora em outros sistemas de realidade você possua esse membro. (Ver o Prefácio de Seth, assim como a sessão 615, Capítulo Dois.)

As condições exteriores podem sempre ser mudadas se você compreender os princípios de que estou falando. As doenças podem ser eliminadas, até as que parecem fatais — mas somente se as crenças que estão por trás delas forem apagadas ou alteradas o suficiente para que seu efeito focalizador específico sobre o corpo seja liberado. O presente, como você o vê, e em termos práticos, é o ponto em que você escolhe sua experiência física a partir de todos os eventos que poderiam ser materializados. Sua situação física muda automaticamente junto com suas crenças. À medida que seu conhecimento cresce, também sua experiência torna-se mais satisfatória. Isso não significa, necessariamente, que ela seja regular, de alguma forma, ou que não sofra altos e baixos. Cada aspiração pressupõe a admissão de uma carência, cada desafio pressupõe uma barreira a ser vencida. Os mais aventureiros em geral escolhem desafios maiores, e assim, na mente deles, os contrastes entre o que eles desejam alcançar e sua condição presente podem parecer intransponíveis.

Em cada caso, entretanto, o ponto de poder é o presente, e deste momento você escolhe qual você, e qual mundo. A experiência de um país é o resultado cumulativo da escolha de cada indivíduo que o compõe, portanto ao escolher sua própria situação, você afeta outras pessoas dentro de seu país e de seu mundo.

(Pausa às 23h15.) Em muitas culturas "nativas," uma pessoa não é considerada em termos de idade, e o número de anos é tido como insignificante. Na verdade, um homem pode não saber sua idade (como vocês a consideram). Seria muito bom que vocês — tanto jovens, como adultos e idosos — se esquecessem do número de seus anos, porque há muitas crenças limitadoras nesse sentido em sua cultura. À juventude, é negada sua sabedoria, e aos idosos, sua alegria.

Fingir ignorar a idade, agir como jovem por medo da idade, não é a resposta. (Ver sessão 644, Capítulo Onze.) Em seus termos, seu ponto de realidade e poder está, repito, em sua experiência corrente. Tal compreensão lhe permitiria, em qualquer idade, utilizar qualidades e conhecimentos que "existiam" em seu passado ou que "existirão" em seu futuro. Suas idades são prováveis [simultâneas].

Embora o tempo basicamente não exista como você o "conhece," neurologicamente você é forçado a perceber sua vida como uma série de momentos sucessivos. Como criatura, você nasce jovem e envelhece. Neste aspecto, os animais, como criaturas, não são tão limitados em sua experiência. Eles não têm crenças sobre o envelhecimento que limitem automaticamente suas habilidades, portanto, embora morram fisicamente como devem morrer todas as criaturas nesses termos, não se deterioram da mesma forma.

Vocês não entendem as reações de seus animais de estimação, que por exemplo, à sua própria maneira, interpretam suas crenças e reajam a elas.* Eles espelham suas idéias, e assim se tornam vulneráveis de um modo que não aconteceria em suas circunstâncias naturais. Em termos mais amplos, a relação deles com vocês é natural, mas sua percepção inata de que o ponto de poder da criatura está no presente é, até certo ponto, minada pela receptividade deles às crenças de vocês e pela tradução que fazem delas. Um gatinho é tratado de modo diferente de um gato mais velho. O gato responde a esse condicionamento. Da mesma forma, as conclusões que vocês tiraram sobre a idade tornam-se fatos em sua experiência. De acordo com elas, se você se convencesse de que é dez anos mais novo, ou dez anos mais velho, essa convicção seria fielmente refletida em seu ambiente pessoal.

Aos vinte anos, seria capaz de utilizar a sabedoria que imaginaria ter aos trinta.

Aos sessenta, seria capaz de usar a força física que imaginava lhe ter sido negada agora, mas que estava disponível aos vinte. Tudo isso também seria expresso física e biologicamente dentro de seu corpo.

Qual você? Qual mundo? Se você está sozinho, é por acreditar em sua solidão neste ponto presente que você considera como tempo. Daquilo que parece ser o passado, você tira apenas as lembranças que reforçam sua condição atual, e projeta-as no futuro. Fisicamente, está sobrecarregando seu corpo, ao administrar produtos químicos e doses de hormônios para contrabalançar um estado de solidão. Está também negando seu próprio ponto de ação dentro do presente.

*Ver sessão 639, Capítulo Dez, que trata da vida e morte de nosso gato Rooney. Seth também mencionou probabilidades com referência a Rooney.

Vitaminas, alimentação melhor e cuidados médicos podem temporariamente rejuvenescer o corpo, mas a menos que você mude suas crenças, irá rapidamente atolar-se outra vez em sua depressão. Neste caso, precisa compreender que forma sua própria solidão e decidir mudar, tanto por meio de pensamentos como de ações. A ação é pensamento em movimento percebido externamente.

Este é o fim do ditado, e dê-nos um momento. Tenho algumas palavras para você...

(23h37. Seth de repente começou a transmitir uma página de dados para mim a respeito de algumas atitudes limitadoras que eu tinha em relação à pintura e à idade; foi muito perceptivo e eu fiquei um tanto surpreso ao perceber que as idéias tinham estado sempre ali, diante de mim. A sessão terminou às 23h45.

("Não me lembro de coisa alguma depois do último intervalo," disse Jane. Sua transmissão e sua atitude foram ficando cada vez mais vigorosos no transcorrer da sessão. Nós dois nos sentíamos agora descontraídos, mas ativos. Eu falei em sair para comprar uma cerveja, depois achei que era muito tarde. Em um momento Jane entrou novamente em transe e Seth comentou, divertido:)

Eu lhe disse para ir à mercearia (semana passada), mas ninguém me ouviu. ("Eu ouvi isso," Jane disse, rindo.

(Jane estava muito impressionada com a frase "ponto de poder." Ela achou- a muito evocativa. Depois da sessão, comentou várias vezes que desejaria que Seth a usasse no título deste capítulo. Ela até discutiu a possibilidade de acrescentá-la ao título, sem realmente pretender fazê-lo...)

SESSÃO 657, 18 DE ABRIL DE 1973,
21H05, QUARTA-FEIRA

(Durante as últimas noites, Jane teve consciência de receber material de Seth para o livro, e de ditá-lo para mim. "Eu acordo confusa," disse ela. "Em geral é material adiantado, ao qual ainda não chegamos, e eu digo: 'Ei, o que está acontecendo?' Às vezes é apenas informação para mim — mas, de qualquer forma, sei que houve ditado e que você tomou notas. Depois percebo que não pode ser, porque ainda estamos na cama..." Ela teve experiências como essa antes. Ver notas que seguem a sessão 619, Capítulo Quatro, por exemplo.)

Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

Ditado: Gostaria que a sentença que vou dar seja escrita separadamente na página, em letras maiores, em negrito e sublinhada.
("Está bem.")

O PRESENTE É SEU PONTO DE PODER

Essa é uma das sentenças mais importantes deste livro em termos práticos, trabalhando dentro da estrutura do tempo como vocês o entendem. Como mencionei antes (sessão 653, Capítulo Quatorze), vocês materializam eventos a partir do cruzamento do espírito e da carne, escolhendo-os dentre probabilidades, de acordo com suas crenças.

Todas as suas habilidades físicas, mentais e espirituais são focalizadas conjuntamente, então, na concentração brilhante da experiência "presente." Você não está à mercê do passado nem de convicções prévias, a menos que acredite que esteja. Se entender totalmente seu poder no presente, entenderá que a ação neste ponto também altera o passado, com suas crenças e reações.

Em outras palavras, estou afirmando que suas crenças atuais são mais ou menos como comandos dados à personalidade geral, organizando e reorganizando, simultaneamente, experiências passadas de acordo com seus conceitos atuais de realidade.

O futuro - o futuro provável — naturalmente está sendo alterado da mesma forma. Procurar a fonte de seus problemas atuais olhando para trás, pode levá-lo ao hábito de examinar apenas episódios negativos de seu passado, o que o impediria de vivenciar o passado como fonte de prazer, realização ou sucesso (muito intensamente).

Você estará estruturando sua vida anterior através de insatisfações do presente, reforçando assim seus problemas.

É como se estivesse lendo um livro de história dedicado apenas aos fracassos, crueldades e erros da raça, ignorando todas as suas realizações. Essa prática pode

levá-lo a usar sua própria "história" para formar um quadro muito distorcido de quem e o que você é — um quadro que, então, pintará sua situação no presente.

(Pausa às 21h21.) As pessoas dadas a tais práticas — exame constante do passado a fim de descobrir o que está errado no presente - com muita frequência deixam de perceber o essencial. Pelo contrário: reforçam constantemente a experiência negativa da qual estão tentando escapar. Seus problemas iniciais foram causados precisamente pelo mesmo tipo de pensamento. Muitas situações profundamente insatisfatórias acontecem porque as pessoas sentem medo em vários períodos de sua vida, duvidando de si mesmas e começando então a concentrar-se nos aspectos "negativos."

A situação pode, de certa forma, ser muito diferente. Grandes áreas da vida talvez não sejam tocadas por certas atitudes, mas outras, sim. Uma pessoa pode ser completamente livre fisicamente e ter excelente saúde, mas ainda, devido a certas experiências, duvidar de sua habilidade para relacionar-se com os outros. Assim, poderá começar a examinar seu passado — tendo em mente essa crença de que não consegue relacionar-se — e então descobrir, em sua conduta anterior, todos os tipos de razão para apoiar essa idéia.

Se começasse a examinar suas lembranças, tentando encontrar um tipo de prova contrária, certamente descobriria, no mesmo passado, ocasiões em que tivera um bom relacionamento com outras pessoas. Suas crenças presentes estruturam as lembranças que agora desfilam diante de você — e aquilo de que se lembra parece então justificar suas crenças.

Quando estiver tentando alterar suas crenças, examine seu passado com uma nova concepção em mente. Se estiver doente, lembre-se de quando estava bem. Examine sua vida, procurando provas de sua saúde. A própria vida é uma forte evidência de que a saúde está dentro de você.

Em quase todos os casos de limitações atuais, existe um tema principal naquela área em particular: A pessoa instruiu-se para salientar os aspectos "negativos," seja por que razão for.

(Pausa às 21h40. A transmissão deste material foi tão vigorosa quanto podia ter sido sem aumentar muito o volume da voz de Seth.)

Eu muitas vezes disse que as crenças causam a realidade, e que nenhum sintoma irá simplesmente desaparecer a menos que as "razões" para ele sejam determinadas — mas essas razões vão muito além das idéias que vocês têm sobre causa e efeito. Elas envolvem julgamentos íntimos de valores filosóficos por parte de cada pessoa. Na base dessas razões, causas aparentes

de limitações na vida pessoal, existem outras crenças de longo alcance, e cada pessoa usará os elementos de sua experiência particular para sustentá-las. Isso se aplica a qualquer tipo de carência ou empecilho suficientemente sério para se transformar em um problema.

Você aprendeu que está à mercê de eventos anteriores, portanto pensa que a maneira de procurar a fonte de suas dificuldades pessoais é examinar o passado — mas só que para descobrir o que fez de errado, ou que erros ocorreram ali, ou que interpretações inadequadas foram feitas! Repito que, independentemente do que lhe ensinaram, o ponto de poder está no presente; e suas crenças atuais serão usadas para estruturar suas lembranças.

Essas lembranças serão interpretadas para você chegar a alguma conclusão, como se usam as estatísticas, por exemplo. Ao longo do caminho, poderá escolher um ou dois eventos determinados, atribuindo-lhes as razões de seu comportamento Ritual. Se for assim, já está preparado para mudar suas crenças atuais e seu modo de agir, e simplesmente usar as ocorrências ou hábitos do passado como estímulo ou motivação. (Ver sessão 616, Capítulo Dois.)

A pergunta: "O que há de errado comigo?" apenas o levará a criar mais limitações e a reforçar as que você já tem, exagerando-as no presente e projetando-as no futuro.

Qual você? Qual mundo? Essas perguntas devem ser respondidas no "agora" como você o compreende, com a compreensão de que seu poder de ação está no presente e não no passado. O único ponto eficaz para você efetuar qualquer mudança em seu mundo é quando ocorre a milagrosa ligação instantânea do espírito e do eu, graças a seu sistema nervoso.

Quer fazer uma pausa?

("Não." Pausa às 21 h56. Depois, intensamente:) Portanto, para livrar-se de restrições aborrecidas, meu querido amigo, re programe seu passado a partir do presente. Seja qual for a situação, use o passado como uma rica fonte, procurando nele seus sucessos e reestruturando-o. Quando o examina procurando descobrir o que estava errado, fica cego para o que estava certo, de modo que o passado apenas espelha as dificuldades 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 seu futuro ao longo das mesmas linhas.

As pessoas podem ir de um psicólogo a outro, passar de uma autoterapia a outra, sempre com a mesma pergunta: "O que está errado?" A experiência passa a ser vista através da própria pergunta, que representa, ela mesma, uma das principais razões para todas as limitações físicas, psíquicas ou espirituais. (Ver sessão 624, Capítulo Cinco.)

Em um momento ou outro, o indivíduo deixa de se concentrar no que está certo em certas áreas pessoais e começa a focalizar e exagerar "faltas" específicas. Com todas as boas intenções, procura então várias soluções, mas todas baseadas na premissa de que algo está errado.

Se essa prática continuar, a concentração sobre as coisas negativas pode, pouco a pouco, espalhar-se para outras áreas de experiência até então imaculadas.

Faça seu intervalo - e marque bem esta sessão.

("Está bem.")

(22h05. O transe de Jane fora profundo. Eu lhe disse que havia pouco que eu pudesse acrescentar à minha crença de que o material era realmente excelente. Reiniciamos no mesmo ritmo rápido às 22h16.)

Você não está à mercê de crenças antigas, portanto, mas quanto mais cedo começar a trabalhar com as crenças novas, melhor. Se não fizer isso, não estará confiando nelas no presente. Se você é pobre e desejar ter mais dinheiro tentando manter uma crença na abundância - embora ainda esteja pobre — precisa, em sua realidade, fazer alguns movimentos simbólicos para mostrar que está disposto a aceitar uma mudança.

Por mais tolo que possa parecer, dê algum dinheiro, ou, da maneira que melhor lhe aprouver, aja como se tivesse mais dinheiro do que tem fisicamente. Precisa reagir a suas novas crenças, de modo que, neurologicamente, a nova mensagem seja transmitida.

Por causa de suas crenças, você costuma agir de determinadas formas. Ora, se mudar espontaneamente alguns desses hábitos, fará com que a mensagem seja recebida. A iniciativa deve partir de você, e no presente. De uma forma muito real, isso significa mudar seu ponto de vista, aquela perspectiva em particular com a qual você vê seu passado, seu presente, e imagina seu futuro.

Precisa procurar, dentro de si mesmo, evidências do que deseja em termos de experiência positiva. Examine seu passado tendo isso em mente. Imagine seu futuro a partir do ponto de poder do presente. Dessa forma, pelo menos não estará usando o passado para reforçar suas limitações, nem as estaria projetando no futuro. É natural comparar o que deseja com o que tem agora, e é muito fácil ficar desanimado ao fazer isso, mas procurar erros no passado não irá ajudá-lo. Um período de cinco minutos, corretamente utilizado, pode ser muito benéfico. Nesse período, concentre-se no fato de que o ponto de poder está no agora. Sinta a certeza de que suas habilidades emocionais, espirituais e psíquicas são concentradas na sua carne, e, por cinco minutos apenas, dirija toda sua atenção para o que deseja. Use visualizações ou pensamento verbal — o que lhe for mais natural; mas durante esse tempo não se concentre em nenhuma carência, apenas naquilo que deseja.

(22h30.) Use toda sua energia e atenção. Depois esqueça do assunto. Não procure ver como o exercício está funcionando. Simplesmente certifique-se de que naquele período suas intenções são claras. Depois, de um jeito ou de outro, segundo sua própria situação, faça um gesto físico ou uma ação que esteja de acordo com sua crença ou desejo. Comporte-se fisicamente, então, pelo menos uma vez por dia, de modo a mostrar que você tem fé no que está fazendo. O ato pode ser algo muito simples: se está solitário e sente que não é querido, pode apenas sorrir para outra pessoa; caso seja pobre, compre algo que deseja e que custe um pouquinho mais do que está acostumado a pagar — agindo com fé de que esse "pouquinho mais" lhe será dado ou surgirá em sua experiência; aja, porém, como se tivesse mais do que tem.

Em termos de saúde, significa conduzir-se uma vez por dia como se não estivesse doente. A crença no presente, reforçada durante cinco minutos, mais essa ação física, muitas vezes trazem incríveis resultados.

Esses efeitos ocorrerão, contudo, apenas se você parar de olhar para o passado procurando "o que está errado," e parar de reforçar suas experiências negativas. Esses mesmos princípios podem ser usados em qualquer área de sua vida, e, em cada uma delas, estará fazendo uma escolha dentre uma variedade de eventos prováveis.

As pessoas que acreditam em reencarnação em termos mais ou menos convencionais, podem cometer o erro de usar ou culpar vidas "passadas," organizando-as através de suas crenças atuais. Já é suficientemente ruim

acreditar que está à mercê de um passado, mas considerar-se indefeso diante de inumeráveis erros prévios de outras vidas, coloca-o em um impasse; a vontade consciente é privada de seu poder para agir. Essas vidas existem simultaneamente. Elas são outras expressões de você interagindo, mas o ponto de poder de cada eu consciente está em seu próprio presente.

(22h45.) E por essa razão que "informações sobre vidas passadas" são tão freqüentemente usadas para reforçar a situação social corrente das pessoas — porque, assim como o passado nesta vida, essas lembranças são construídas por crenças atuais.

Se essas informações lhe forem dadas por outra pessoa, um sensitivo, por exemplo, essa pessoa também será suficientemente capaz de captar vidas que façam sentido para você agora e — inconscientemente, é claro — estruturá-las ao longo das linhas das crenças que você tem. Isso pode não parecer óbvio. (Enfaticamente:) Se uma pessoa acreditar que é basicamente indigna, ela lembrará, ou lhe serão lembradas, vidas que justifiquem essa idéia. Se achar que deve pagar por seus pecados agora, essa crença atrairá lembranças de vidas que a reforcem; essas lembranças serão muito organizadas, deixando de fora tudo que não convenha.

Se uma pessoa acredita que estão tirando vantagem dela e vive uma existência mundana, em que não é apreciada, pode receber de si mesma, ou de outras pessoas, informações mostrando que, em outras vidas, ela foi grandemente honrada — o que reforçaria sua crença de que agora não a apreciam, ou algo ainda pior.

Estas afirmações que faço são generalizadas, pois cada pessoa terá sua própria maneira de reforçar crenças. Se acha que está doente, é provável que informações sobre vidas passadas lhe mostrem que cometeu crimes pelos quais está pagando agora. Em qualquer estrutura que escolher, sempre encontrará um reforço adequado para sua crença.

A verdade, tanto quanto se pode dizer, é esta: VOCÊ FORMA SUA REALIDADE AGORA (em letras maiúsculas), no cruzamento da alma e da carne, e (em seus termos) o presente é seu ponto de poder.

Quer fazer uma pausa?

("Sim.")

(22h55. O transe de Jane fora excelente, sua transmissão, lenta muito enfática. "Tenho tudo bem aqui," ela disse entusiasmamente. "Acho bom quando

o material vem dessa forma. Também sei exatamente para onde vamos em seguida — vamos tratar dos eus que reencarnam e essa coisa do poder. Então, ali" — ela apontou para sua direita, indicando que havia mais de um canal de Seth disponível agora — "há informações sobre como isso pode ser aplicado a nós, se o pedirmos.

("Hmmm," ela acrescentou, "Acabo de me lembrar de que Seth deu um material mais ou menos assim na aula [de ESP] na noite passada. .."Eu também havia esquecido; Jane falara sobre isso quando eu a estava ajudando a arrumar a sala, mais ou menos à 1h15. Mas não veremos uma transcrição das fitas da aula até a próxima terça-feira à noite.

(Seth retornou às 23h07.)

Cada um de seus eus reencarnados nasce como uma criatura na carne, como você. Cada um tem seus próprios "pontos de poder," ou momentos sucessivos em que também materializa a existência diária em uma forma linear, a partir de todas as probabilidades que estão à sua disposição.

De uma forma que será explicada em outro livro a quem estiver interessado em tais assuntos, há um tipo de coincidência de todos esses pontos atuais de poder que existem entre você e seus eus "reencarnados". Existem até ligações biológicas em termos de "memória." (Ver sessão 653, Capítulo Treze.) Assim, com suas crenças atuais você pode, em seu próprio espaço e tempo, atrair tendências para certas experiências compartilhadas por esses outros eus. Há, portanto, uma constante interação neste ponto de poder multidimensional, de modo que um eu encarnado retira de todos os outros eus as habilidades que deseja, de acordo com suas próprias crenças específicas e localizadas.

(Pausa.) Esses eus são diferentes contrapartes suas experienciando a realidade corporal, mas, ao mesmo tempo, seu próprio organismo exclui a natureza simultânea da experiência. Isso não significa que, em outros níveis, você não possa percebê-lo, mas sim que, falando de maneira geral, os eventos precisam aparecer em série.

Em termos pessoais e raciais muito reais, o passado ainda está acontecendo. Você o cria a partir de seu presente, de acordo com suas crenças. Um apêndice removido não reaparecerá fisicamente. Existem certos códigos aceitos e inscritos na sua natureza. Existe muito mais liberdade, entretanto, até mesmo no nível celular.

Fim do ditado.

(23h21. Agora Seth nos deu mais ou menos uma página de material sobre como Jane e eu podemos colocar em prática o que foi dito nesta sessão — no último intervalo, Jane disse que se abria um canal para material pessoal. Planejamos falar também sobre esta sessão em nossa reunião de sexta-feira. Terminamos às 23h38.

(Uma nota: Meu palpite é que há uma boa ligação entre os pontos de poder relativos à reencarnação, a memória celular e os pontos de coordenação que ele trata no Capítulo Cinco de Seth Speaks. "Esses pontos de coordenação agem como canais por onde flui energia, e como caminhos invisíveis de uma realidade para outra. Eles também agem como transformadores, e fornecem grande parte da energia geradora que torna a criação uma coisa contínua (em seus termos)... Esses pontos influenciam o que vocês chamam de tempo e espaço..." Ver também a sessão 693 no Apêndice de Seth Speaks.)

SESSÃO 658, 23 DE ABRIL DE 1973,
21H43, SEGUNDA-FEIRA

(Ontem Jane começou a escrever um poema um tanto grande, em Sumari, que ela chamou de The Song of the Silver Brothers. Ela começou-o em um estado de consciência "normal" e terminou-o em estado alterado — "imersa em um elevado estado de concentração interior," disse ela. À medida que o trabalho prosseguia, ela encontrou-se na verdade escrevendo dois poemas juntos, pois após cada verso em sumari ela escrevia sua contraparte em inglês. Geralmente ela só tenta traduzir uma obra em sumari algum tempo depois. Dias, semanas ou até meses podem passar antes que isso aconteça.

(Quando Jane retomou o poema esta tarde, suas sensações intensificadas voltaram consideravelmente mais fortes. [Elas começaram a aproximar-se das descritas na sessão 639, Capítulo Dez, e na sessão 653, Capítulo Treze, para mencionar apenas dois exemplos deste livro.] Finalmente ela me chamou às 15h30, quando eu estava pintando em meu estúdio, e leu Silver Brothers para mim. Ainda não estava terminado. "Mas agora não sei o que fazer," ela disse várias vezes, parecendo muito surpresa. "Estou recebendo-o mentalmente em sumari, com tanta rapidez, que não dá tempo de escrevê-lo — quanto mais passar para o inglês — antes de entrar no conceito seguinte...

("Ao mesmo tempo, estou vivendo essas idéias. Elas já não são apenas palavras...Nossa..." Ela balançou a cabeça. Estava ficando cada vez mais descontráida. "Às vezes, o que escrevo — mesmo quando é boa poesia —pode não chegar perto do que sinto — é muito fraco. Estou até criando novas palavras com as velhas...Eu ia escrever mais, mas estou muito excitada e exausta para continuar..." Finalmente, ela só queria dormir.

(Na noite passada, incidentalmente, Jane estava outra vez ocupada, trabalhando no livro de Seth em seu sono, ditando material que na verdade ainda não receberamos.

(Uma nota: Hoje ela recebeu um exemplar de seu livro, *The Education of Oversoul 7*, do editor, Prentice-Hall, Inc. Acaba de sair do prelo. A data "oficial" de publicação será 10 de setembro, entretanto. Ver a Introdução de Jane.)

Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

Ditado: Qualquer boa demonstração de hipnose mostrará claramente que o ponto de poder está no presente, e que as crenças ditam sua experiência.

Não existe mágica na hipnose. Todos vocês a utilizam constantemente. (Ver sessão 620, Capítulo Quatro.) A sugestão hipnótica parece tão esotérica somente quando lhe são atribuídos procedimentos particulares e quando é separada da vida normal. A hipnose estruturada simplesmente permite ao sujeito utilizar plenos poderes de concentração, ativando, assim, mecanismos inconscientes.

Com as distorções existentes nos procedimentos organizados, porém, e a compreensão errônea dos praticantes, o fenômeno parece mostrar uma face diferente. O sujeito concorda em aceitar as crenças do hipnotizador. Como existe telepatia (como descrita no Capítulo Três), o sujeito reage não apenas aos comandos verbais, mas também às crenças não expressas do hipnotizador, "provando" assim, naturalmente, a teoria do hipnotizador sobre sua profissão.

A hipnose mostra claramente, em forma concentrada, como as crenças de uma pessoa afetam seu comportamento na vida normal. Os vários métodos de hipnose simplesmente fazem com que toda a sua concentração focalize uma área específica, excluindo qualquer coisa que possa desviar-lhe a atenção.

(Longa pausa às 21h54.) Suas crenças agem como um hipnotizador, e sua experiência "automaticamente" segue as orientações específicas que lhe são dadas. Uma sugestão que pode abrir caminho é esta: "Eu crio minha realidade, e o presente é meu ponto de poder." Se não gosta dos efeitos de uma crença, precisa alterá-la, pois nenhuma manipulação das condições externas irá libertá-lo. Quando verdadeiramente compreender seu poder de ação e de decisão no presente, não será hipnotizado por eventos passados.

Pense no presente como um reservatório de experiências tiradas de muitas fontes, alimentado (em seus termos) por afluentes tanto do passado como do futuro. Há um número infinito desses afluentes (probabilidades), e com suas crenças você faz escolhas entre eles, ajustando suas correntes. Por exemplo: Se focalizar constantemente a crença de que sua criação foi prejudicial e negativa, apenas essas experiências irão fluir para sua vida presente, vindo do passado. Não adianta dizer: "Mas minha vida foi traumática," reforçando assim a crença. E preciso, de um modo ou de outro, modificar essa convicção, ou, melhor ainda, mudá-la inteiramente — caso contrário, nunca escapará de seus efeitos. Isso não significa "mentir" para si mesmo; mas se lhe parece que sua experiência passada não lhe trouxe alegria, realizações nem prazeres, está mentindo para si mesmo agora. Você concentrou-se no negativo a tal ponto, que tudo o mais lhe parece invisível. (Ver sessão 644, Capítulo Onze.) Hipnotizou a si mesmo, a partir do presente, vendo o passado não como foi, mas como lhe parece agora à luz de suas crenças atuais.

Você reconstruiu-o. Assim, quando lhe digo para reestruturar seu passado, não lhe estou dizendo para fazer algo que já não fez. A hipnose, repito, é simplesmente um estado de atenção concentrada, no qual você focaliza suas crenças. Demonstrações populares levam o público a acreditar que o sujeito deve adormecer ou estar completamente relaxado, mas isso não é verdade. O único pré-requisito é uma concentração intensa sobre dados específicos que lhe são passados, com exclusão de tudo o mais. Portanto, as ordens dadas são bem claras e precisas. Nenhuma informação conflitante é recebida, nenhuma mensagem contraditória.

(22h12.) A exclusão de dados supérfluos e o estreitamento do foco são os dois ingredientes mais importantes. O relaxamento pode ajudar muito, porque as mensagens corporais também são aquietadas e a mente não se preocupa com elas.

Muitas crenças foram aceitas originalmente como resultado de uma situação assim, sem qualquer indução formal, mas quando as circunstâncias eram propícias. Um instante de pânico induz imediatamente a uma concentração acelerada. Todas as forças da energia são mobilizadas imediatamente, enquanto pouco relaxamento é envolvido.

(Pausa.) Por outro lado, crenças podem ser aceitas quando parece que a

mente consciente está adormecida ou entorpecida, como em estados de choque ou durante cirurgias. O foco de atenção é então estreitado e intensificado. Um dos problemas é que distinções específicas demais são feitas entre as mentes consciente e inconsciente. Elas se entrelaçam. A hipnose, usada adequadamente sem as asneiras que lhe são imputadas, é um excelente método para inserir novas crenças e livrar-se das antigas. Isso só acontece, porém, se você compreender o poder de sua mente consciente naquele momento e entender a habilidade de sua consciência para mobilizar reações inconscientes.

Pode fazer seu intervalo.
(22h20 - 22h29.)

É da maior importância compreender vários pontos antes de tentar o método que sugiro.

Em primeiro lugar, o inconsciente não é uma esponja, aceitando material de modo indiscriminado, independentemente das considerações de seu eu consciente. Todas as crenças ou sugestões são antes peneiradas através de sua mente consciente, e só as que você aceita têm então permissão de penetrar em outras áreas do eu.

Nenhuma crença negativa lhe foi imposta contra sua vontade. Ponto final. Nenhuma que não aceite conscientemente poderá ser-lhe impingida. Na hipnose formal, o hipnotizador e o sujeito jogam um jogo. Se o hipnotizador ordenar ao sujeito que esqueça o que aconteceu, essa pessoa fingirá fazê-lo. Nesse contexto, ambos acreditam no esquecimento resultante, e é o poder da crença que está sendo demonstrado. Só que isso é tomado como indicação de que a mente consciente está indefesa naquelas condições, falando em termos gerais, o que não é o caso.

Quase sem qualquer indução, você "hipnotizou" a si mesmo para ter todas as crenças que tem. Isso simplesmente significa que as aceitou conscientemente, concentrou-se nelas, excluindo dados contrários, limitou seus interesses a pontos específicos e, assim, ativou os mecanismos inconscientes que então materializaram essas convicções na experiência física.

(Pausa.) A hipnose formal simplesmente provoca uma versão acelerada do que acontece o tempo todo. É um exemplo perfeito da possibilidade de resultados instantâneos idealmente possíveis - mas que freqüentemente não acontecem de fato - quando as crenças atuais negam as passadas.

(Pausa às 22h42.) Vamos tratar de métodos práticos que lhe permitam alterar crenças e mudar sua experiência. Mais tarde, mostraremos como suas crenças individuais o atraem para alegrias ou desastres. Também discutiremos como crenças coletivas farão com que muitos de vocês se reúnam — em grandes comemorações ou como vítimas ou sobreviventes de catástrofes que parecem existir separadamente de vocês.

Vamos primeiro discutir a natureza da hipnose, da hipnose natural, e as formas em que ela é usada agora. Depois verão como podem utilizá-la com facilidade e deliberação em seu ponto de poder atual.

Fim do capítulo. Eu disse que seria curto.

("Sim.")

CAPÍTULO 16

HIPNOSE NATURAL: UM TRANSE É UM TRANSE DE UM TRANSE

E dê-nos um momento.

(Pausa às 22h46.) Capítulo...

("Dezesseis, " eu disse, quando Seth-Jane hesitaram.

(Sorrindo, e cada vez mais alto e mais profundamente:) Dezesseis, intitulado:
"Hipnose Natural: Um Transe é um Transe de um Transe." Fim do título.

Qual a realidade por trás da realidade? A vida física é uma alucinação? Existe alguma realidade concreta definível, da qual a sua própria é uma mera sombra?

Sua realidade é resultado de uma alucinação, se com isso você quer dizer que ela é apenas a imagem mostrada por seus sentidos. Fisicamente, é claro, sua existência é percebida através dos sentidos. Nesse contexto, a vida corpórea é um transe, com seu foco de atenção muito concentrado pela crença dos sentidos na realidade de suas próprias sensações. Contudo, essa experiência é a imagem que a realidade toma para você agora; em outras palavras: a vida terrena é uma versão da realidade — não a realidade em sua inteireza, mas uma parte dela. É uma via de acesso para você perceber o que é a realidade. A fim de explorar essa experiência, você dirige sua atenção para ela e usa todas as suas outras habilidades (não-físicas) como ramificações, acessórios, acréscimos. Hipnotiza seus próprios nervos e células, que reagem como você espera que reajam, e as crenças de sua mente consciente são seguidas em proporção por todas as porções do eu, até mesmo

o menor dos átomos e moléculas. Os grandes eventos de sua vida, sua interação com outras pessoas, incluindo o funcionamento habitual dos menores eventos físicos em seu corpo — tudo isso segue sua crença consciente.

(23h04.) Repito que, se estiver doente, poderá dizer: "Eu não queria ficar doente;" ou, se for pobre: "Eu não queria ser pobre;" ou, se não é amado: "Eu não queria ser sozinho." Contudo, por suas próprias razões, você começou a acreditar na doença mais do que na saúde, na pobreza mais do que na abundância, na solidão mais do que na afeição.

Algumas dessas idéias podem ter vindo de seus pais. Os efeitos delas talvez o tenham envolvido, ou você pode ter trocado de crenças em um aspecto particular de sua vida; mas todas podem ser mudadas se você utilizar o poder de ação no presente. Não estou dizendo que cada um de vocês tenha que, ou deva, ser saudável, rico e sábio. Eu apenas me dirijo aqui aos que não estão satisfeitos com o que vêem em sua vida. Podemos dizer que as sugestões que vocês dão a si mesmos constantemente atuam, em sentido geral, como crenças que se refletem em sua experiência.

Alguns de vocês são simplesmente preguiçosos mentalmente. Não examinam conscientemente os dados que recebem. Muitas pessoas que costumam "contradizer" as sugestões negativas dos outros, fazendo afirmações positivas em seu lugar, na verdade estão plenamente convencidas de que o poder das crenças negativas é mais forte do que o das benéficas.

Cada um de vocês descobrirá, em sua própria vida, padrões habituais de pensamento que resultam em um comportamento condicionado, por assim dizer, com o qual você continuamente reforça os aspectos negativos, concentra-se neles (excluindo os dados conflitantes) e assim os traz para sua experiência por meio de hipnose natural.

Faça uma pausa. (23h14 - 23h29.)

Muita gente atribui grande poder a um hipnotizador, mas sempre que você tem a total atenção de outra pessoa, está agindo como um hipnotizador.

Sempre que sua própria atenção não está dividida, você age como hipnotizador e sujeito ao mesmo tempo. Passa sugestões pós-hipnóticas a si mesmo o tempo todo, especialmente quando projeta no futuro conflitos atuais. Quero salientar o

fato de que tudo isto simplesmente segue a função natural da mente, e eliminar as idéias que vocês têm sobre os aspectos "mágicos" da hipnose.

Durante cinco ou dez minutos por dia, no máximo, use hipnose natural para aceitar as novas crenças desejadas. Durante esse período, concentre sua atenção, tão vividamente quanto possível, em uma única afirmação simples. Repita-a várias vezes, concentrando-se nela durante esse tempo. Tente sentir a afirmação de todas as formas possíveis — não permita distrações, mas se sua mente insistir em correr daqui para lá, canalize suas imagens de acordo com a afirmação que está fazendo.

A repetição, verbal ou mental, é importante, porque ela ativa padrões biológicos e os reflete. Não force. Este exercício não deve ser feito juntamente com o exercício do ponto de poder dado descrito anteriormente. (Ver sessão 657, Capítulo Quinze.) Um não deve tropeçar no outro, mas devem ser executados em momentos diferentes durante o dia.

(23h40.) Durante esse período, entretanto, lembre-se de que está usando o presente como um momento de poder para inserir novas crenças, e que elas na verdade serão materializadas. Quando tiver terminado o exercício, não fique pensando nele. Tire-o da mente. Você terá utilizado a hipnose natural em forma concentrada.

Talvez tenha que fazer algumas tentativas até chegar às palavras apropriadas de sua mensagem, mas três dias, pelo menos, serão necessários para poder dizer, pelos resultados, se ela está sendo eficaz. Pode haver necessidade de uma mudança nas palavras. Quando se sentir bem a respeito da afirmação, continue repetindo-a. Concentre sua atenção e esqueça tudo o mais, pois é preciso tempo. Você pode obter resultados espetaculares imediatamente, mas continue o exercício mesmo que isso aconteça.

Canais interiores precisam ser remodelados. Sua percepção servirá de diretriz individual. Não há necessidade de fazer o exercício por mais de dez minutos. Na verdade, muitos acharão isso difícil. Se passar mais tempo fazendo o exercício, irá simplesmente reforçar a idéia dos problemas envolvidos.

Este é o final da sessão.

("Está bem.")

Minhas calorosas saudações a ambos.

("Obrigado. O mesmo para você. Boa noite." Terminamos às 23h50.)

SESSÃO 659, 25 DE ABRIL DE 1973
21H18, QUARTA-FEIRA
Boa noite.
(Boa noite, Seth.)

Ditado: A hipnose natural é a aceitação consciente pelo inconsciente . Em períodos de focalização concentrada, com a eliminação de todas as distrações, implantam-se as idéias desejadas (na hipnose formal). O mesmo processo ocorre na vida normal, porém; áreas de concentração primária regulam sua experiência, biológica e mentalmente, e geram condições semelhantes.

Vamos dar um exemplo simples, usando uma crença positiva implantada na infância. Dizem a uma pessoa que ela é atraente, bem proporcionada e que possui uma personalidade agradável. A idéia pega. A pessoa age de acordo com esta crença em todos os sentidos; mas ao redor da crença principal cresce também uma variedade de crenças secundárias.

A crença no próprio valor pessoal leva à crença no valor pessoal dos outros, pois eles mostram seu melhor perfil a este afortunado amigo. A vida dele está sempre reforçando tal conceito, e embora esteja periféricamente consciente de que algumas pessoas são "mais agradáveis" que outras, sua experiência principal lhe permite ver o melhor nos outros e em si mesmo. Isso se torna uma das mais fortes estruturas através das quais ele vê a existência.

Dados ou estímulos discordantes não passam de uma questão secundária e não são aplicáveis pessoalmente, mas ele percebe que existem para outras pessoas. Ele nada precisa provar, por isso lhe será mais fácil aceitar seus contemporâneos com imparcialidade.

Talvez em algumas áreas ele sinta que não é satisfatório, mas por causa da crença que tem em seu valor básico, será capaz de aceitar essas falhas como partes de si mesmo, sem se sentir ameaçado por elas. Ele tentará melhorar a situação sem se abater.

Nesses termos, ele pode ou não ser tão atraente, feição por feição, como outras pessoas que acreditam, de fato, que são feias. A crença em sua própria formosura é tão importante, que outros reagirão a ele da mesma forma. Uma pessoa pode ter grande beleza nativa, por exemplo, mas essa beleza não ser aparente para outros, ou para a própria pessoa. Ela não acredita possuí-la, e

prejudica as próprias feições físicas, de modo que a formosura se torna literalmente invisível.

Suas crenças, portanto, são como focos hipnóticos. Você as reforça constantemente pela seu diálogo interno.

(21h38.) Esta comunicação interna age como a repetição constante de um hipnotizador. Neste caso, entretanto, você é seu próprio hipnotizador. Poucas pessoas têm apenas uma área principal de concentração. Em geral, muitas estão envolvidas, mas estas representam as formas em que você está usando sua energia. A pessoa que naturalmente se considera digna não precisa insistir no ponto. Suas experiências resultantes dessa crença lhe vêm naturalmente. Em muitas áreas de sua própria vida, aquelas em que está satisfeito, não precisa fazer esforço. Seus pensamentos e concentração conscientes produzem resultados que lhe agradam. É somente nos compartimentos de sua vida que o desconcertam que você começa a imaginar o que está acontecendo — mas também aí, a hipnose natural está trabalhando com a mesma facilidade e naturalidade, e suas idéias conscientes começam a manifestar-se automaticamente em forma física. Assim, é nessas áreas que você precisa saber que é o próprio hipnotizador.

Faça um pequeno intervalo.
(21h43 - 21h50.)

O inconsciente aceita as ordens que lhe são dadas pela mente consciente.

Na experiência de cada pessoa, há áreas com as quais ela está satisfeita. Quando você se sentir insatisfeito, porém, questione as ordens que está dando naquela área particular de experiência. Os resultados não parecem seguir seus desejos conscientes, mas você verá que seguem, sim, suas crenças conscientes, que podem ser muito diferentes.

Você pode desejar saúde, mas acreditar implicitamente que está doente. Pode desejar entendimento espiritual, mas julgar-se espiritualmente indigno e incapaz. (Pausa.) Entre suas aspirações e suas crenças atuais existe sempre uma devassagem. Sua crença gera os sentimentos e os esforços imaginativos apropriados que lhe são característicos. Se desejar ser saudável, mas continuamente colocar o que deseja frente a frente com a convicção em sua saúde debilitada, então a própria crença, colocada frente ao desejo, causará mais dificuldades. Nesse caso, parecerá que você deseja o impossível. Desejo e crença não são unidos, mas separados.

Na hipnose formal, a pessoa faz um acordo com o hipnotizador. Durante

um tempo, irá aceitar as idéias dele sobre a realidade, no lugar de suas próprias idéias. Se ele lhe disser que existe um elefante cor-de-rosa à sua frente, a pessoa o verá e acreditará que o elefante está ali, agindo de acordo com a sugestão dada. Se o sujeito for bom, e o hipnotizador um bom profissional, a pele da pessoa poderá criar bolhas caso o hipnotizador lhe diga que ela se queimou.

(Longa pausa às 22h03.) Você pode realizar feitos físicos que consideraria impossíveis em uma situação normal — tudo isso porque, espontaneamente, suspendeu certas crenças e permitiu-se aceitar outras naquele momento. Infelizmente, devido ao padrão considerado necessário, as pessoas acreditam que a mente consciente está aquietada e sua atividade, suspensa. Muito pelo contrário: ela está focalizada, intensificada, limitada a uma área específica, e todos os outros estímulos são desligados.

Esta intensidade de concentração consciente elimina barreiras e permite que as mensagens entrem diretamente no inconsciente, onde são obedecidas. O hipnotizador, porém, é importante porque age como representante direto da autoridade.

Em seus termos, as crenças são recebidas inicialmente dos pais — isto, como mencionado anteriormente, tem a ver com a experiência mamífera. (Ver sessão 618, Capítulo Quatro.) O hipnotizador age então como um pai substituto. Em casos de terapia, um indivíduo já está amedrontado, e por causa das crenças de sua civilização, procura ajuda não em si mesmo, mas em uma figura de autoridade.

(22h10.) Mesmo nas sociedades primitivas, os curandeiros e outros terapeutas naturais compreendiam que o ponto de poder está no presente, e utilizavam hipnose natural como um método para ajudar outras pessoas a concentrarem sua própria energia. Todos os gestos, danças e outros procedimentos, são tratamentos de choque, tirando a pessoa de suas reações habituais para que ela seja forçada a se concentrar no momento presente. A desorientação resultante simplesmente abala as crenças atuais e desabriga estruturas estabelecidas. O hipnotizador, curandeiro ou terapeuta, então, insere imediatamente as crenças que ele acha que a pessoa necessita.

Dentro de tal contexto, incluem-se arranjos secundários que envolvem as próprias idéias do terapeuta. Na sua sociedade, em geral inclui-se a regressão; o paciente irá lembrar-se de uma experiência traumática do passado e revivê-la. Ela então parecerá ser a causa da dificuldade presente. Se tanto

o hipnotizador quanto o hipnotizado aceitarem essa idéia, talvez haja algum progresso nesse nível.

Se os conceitos culturais incluírem vodu ou feitiçaria, a situação terapêutica será vista nesse contexto, e então haverá a revelação de uma maldição, que será anulada pelo curandeiro com o uso do ponto de poder do presente.

Fora do contexto da hipnose formal, entretanto, encontramos as mesmas questões. Com a maior compreensão e compaixão, desejo mencionar que a medicina ocidental é, à sua própria maneira, um dos artifícios hipnóticos mais bárbaros. Os mais cultos médicos ocidentais olham com grande desprezo e horror para o fato de uma galinha ser sacrificada na cabana de um curandeiro primitivo, mas consideram muito científico e inevitável a mulher sacrificar dois seios ao câncer. Os médicos simplesmente não vêem outra saída, e infelizmente, a paciente também não.

(Pausa.) Um médico ocidental moderno — é verdade que com a maior frustração — informará a um paciente que ele está prestes a morrer, inculcando-lhe a idéia de que sua condição é desesperadora, mas reagirá com desprezo e repugnância ao ler que um praticante de vodu lançou uma maldição sobre alguma vítima inocente.

Na sua época, os médicos, novamente com grande superioridade, olham para as culturas primitivas e julgam duramente os aldeões que eles consideram vítimas do controle de curandeiros ou do vodu, e ainda assim, por meio de propaganda e organização, seus médicos afirmam a cada indivíduo de sua cultura que ele precisa fazer um exame físico a cada seis meses para não ter câncer; que precisa ter um seguro médico porque vai ficar doente.

Em muitos casos, portanto, os médicos modernos são curandeiros medíocres que se esqueceram de seu ofício - hipnotizadores que já não acreditam no poder da cura, e cujas sugestões provocam outras doenças que são diagnosticadas antecipadamente.

Dizem-lhes o que procurar; vocês são tão amaldiçoados quanto os aldeões — até muito mais — só que vocês perdem seios, apêndices e outras porções de sua anatomia. Os médicos seguem suas próprias idéias, naturalmente, e nesse sistema eles se sentem completamente justificados — vêem-se como humanitários.

Na área médica, mais do que em qualquer outra, vocês sofrem

diretamente o impacto total de suas crenças, pois os médicos não são os mais saudáveis, mas os menos saudáveis. Eles são vítimas das crenças que aprovam tão vigorosamente, pois se concentram na doença — não na saúde.

Pode fazer uma pausa.

("Obrigado."

(Com humor:) Nosso próximo livro estará na lista recomendada pela A.M.A.

("Aposto que sim." Seth referia-se à Associação Médica Americana.)

Inclua isso.

(22h34. O estado de dissociação de Jane fora excelente, sua transmissão rápida e regular. "Nossa, ele estava a todo vapor, "disse ela, referindo-se a Seth. "Ele vai entrar em um material muito bom depois disto." Quanto à transmissão de Seth desde as 22h10, gostaríamos que o leitor consultasse as seguintes sessões: 616, Capítulo Dois; 624, Capítulo Cinco; e 654, Capítulo Quatorze. Reiniciamos às 22h48.)

Em outras palavras, seus médicos também são vítimas de seu próprio sistema de crenças.

Eles estão, constantemente, cercados de sugestões negativas. Quando a doença é vista como um invasor, forçada sobre a integridade do eu sem qualquer razão, o indivíduo parece impotente e a mente consciente, um acessório. O paciente às vezes é compelido a sacrificar um órgão após outro a suas próprias crenças, bem como às do médico.

(Pausa.) Por sorte, vocês têm outras crenças "subterrâneas" na quiroprática, nos alimentos naturais e até em curandeiros. Tudo isso fornece uma outra estrutura para a solução de problemas de saúde. Pelo menos, nestes tratamentos não se ministram drogas nocivas e a integridade do corpo não é ainda mais prejudicada.

Os quiropráticos são hipnotizadores. Infelizmente, estão tentando ganhar respeitabilidade em termos médicos, e por esse motivo salientam os aspectos "científicos" de seu trabalho e dão pouco valor aos elementos intuitivos e à cura natural. Os "curandeiros" acabam ficando com os que já não têm esperança, que compreenderam a ineficácia dos outros sistemas de crenças, que perceberam que esses sistemas são falhos e que, portanto, eles não têm para onde ir. Alguns "curandeiros" podem ser inescrupulosos e

desonestos, mas muitos deles possuem uma compreensão intuitiva, podendo realizar "curas" pela alteração instantânea de crenças. Os médicos gostam de dizer que essas pessoas impedem os pacientes de procurar tratamento apropriado. O fato é que tais pacientes já não acreditam no sistema de crenças dos médicos, não podendo ser ajudados por eles.

Para um médico, tudo isto parecerá pura heresia, porque a doença sempre será vista como um fenômeno dissociado do corpo, devendo ser tratada e removida objetivamente. Mas um homem que sinta "não ter coração," não será salvo pelo mais sofisticado transplante de coração a menos que primeiro essa crença seja mudada.

Em outras áreas, uma pessoa que pense ser pobre, por exemplo, perderá, usará mal ou investirá erradamente qualquer quantia de dinheiro que lhe venha às mãos, tenha trabalhado arduamente por esse dinheiro ou ele lhe tenha sido dado. Uma pessoa que se hipnotize em um estado de solidão, irá sentir-se sozinha mesmo quando cercada por uma centena de amigos e admiradores.

(23h02.) O que significa tudo isso para você em seu dia-a-dia, e como pode utilizar a hipnose natural para melhorar sua experiência?

Nas áreas em que se sente insatisfeito, você acha que é impotente, ou que sua vontade está paralisada, ou que as condições continuam a existir a despeito do que acredita ser sua intenção. Contudo, se prestar atenção a seus próprios pensamentos conscientes, descobrirá que eles se concentram precisamente nos aspectos negativos que o amedrontam. Você está se hipnotizando muito eficazmente e, assim, reforçando a situação. Pode dizer, horrorizado: "O que posso fazer? Estou me hipnotizando para ficar gordo (ou sozinho, ou doente)." Mas em outros aspectos de sua vida, talvez esteja se hipnotizando para ter boa saúde, realizações, satisfação — e disso você não se queixa. As mesmas questões estão envolvidas. Os mesmos princípios estão operando. Nessas situações positivas da vida, você tem certeza de sua iniciativa. Não existem dúvidas. Suas crenças tornam-se realidade.

Nos aspectos insatisfatórios de sua vida, precisa compreender que também não existem dúvidas. Você está totalmente convencido de estar doente, ou pobre, ou sozinho, ou espiritualmente fechado, ou infeliz.

Os resultados, então, aparecem com a mesma facilidade e sem esforço. A hipnose natural, nos termos aqui apresentados, atua tanto em um caso como no outro.

O que deve fazer, então? Primeiramente, precisa compreender que você é o hipnotizador. Precisa tomar a iniciativa, como o fez em outros aspectos de sua vida. Sejam quais forem as razões superficiais de suas crenças, precisa dizer:

Durante um certo tempo, suspenderei imediatamente aquilo em que venho acreditando neste aspecto de minha vida, e aceitarei de boa vontade a crença que desejo. Fingirei que estou sob hipnose, sendo eu mesmo o hipnotizador e o hipnotizado. Durante este tempo, o desejo e a crença serão uma coisa só. Não haverá conflitos, porque faço isto espontaneamente. Durante este período, alterarei completamente minhas velhas crenças. Embora eu permaneça quieto, em minha mente agirei como se a crença que desejo fosse completamente minha.

Neste ponto, não pense no futuro, mas apenas no presente. Se estiver com excesso de peso, determine o peso que acha que seria ideal para você e faça este exercício. Imagine que é saudável, se tiver a crença de que não é. Caso sinta-se solitário, acredite que existe muito companheirismo em sua vida. Perceba que está exercendo sua iniciativa para imaginar essas situações. Use dados visuais ou palavras - o que lhe parecer mais natural. E, repito, não são necessários mais de dez minutos.

Se fizer isto fielmente, dentro de um mês descobrirá as novas condições materializando-se em sua experiência. Sua estrutura neurológica reagirá automaticamente. O inconsciente será despertado, exibindo seus grandes poderes que produzirão os novos resultados. Não tente fazer demais, passar o dia todo preocupando-se com suas crenças, por exemplo. Isso irá levá-lo apenas a comparar o que tem com o que deseja ter. Esqueça o exercício quando terminá-lo. Siga seus impulsos na linha dessas crenças recém- inseridas, aja de acordo com eles e não os ignore.

(Pausa.) A iniciativa deve ser sua. Você nunca saberá os resultados, a menos que experimente o exercício. Agora, se sua saúde se encontrar debilitada e você tiver um médico, é melhor continuar a vê-lo, porque ainda confia nesse sistema de crenças — mas use estes exercícios como suplementos para fortalecer seu próprio sentido de saúde interior e para protegê-lo de quaisquer sugestões negativas feitas por seu médico. Use sua crença em médicos, uma vez que a tem.

Pode fazer um intervalo.

(23h26. O transe de Jane foi muito bom, seu ritmo rápido e definido.

Mas ela começou a sentir sono durante o intervalo e isso determinou o final da sessão.)

SESSÃO 660, 2 DE MAIO DE 1973,
21H27, QUARTA-FEIRA
(Um grupo de notas e referências...

(Não houve sessão segunda-feira à noite. Jane e eu tiramos uns dias de folga para viajar.

("Honestamente, " disse Jane na manhã seguinte à sessão de quarta-feira, "acho que eu estive trabalhando no livro a noite toda —só que eu ficava ouvindo minha própria voz em vez da de Seth. Até pensei em me levantar e tentar escrever o material, só que não ia dar certo desse jeito. Só espero que recebamos tudo nas sessões... "Esses efeitos durante o sono persistiram surpreendentemente; embora um tanto reduzidos na noite de quinta-feira, eles não desapareceram de todo até o fim de semana. Uma das experiências anteriores de Jane, em que obteve material antecipado para o livro — sobre crenças de ligação — é descrita na sessão 644, Capítulo Onze. Seu próximo envolvimento noturno com o livro de Seth é relatado ao final desta sessão.

(Eu lembrei-lhe alguns dos assuntos que esperava que Seth tratasse, como ele havia prometido algum tempo atrás. 1. A grande enchente de junho de 1972 nesta área e nosso papel nela; ver as notas da sessão 613, Capítulo Um. 2. Defeitos de nascença, como mencionados ocasionalmente por Seth no decorrer deste livro.

(Jane esteve muito ativa na aula de ESP na noite passada, especialmente ao cantar e falar em sumari. Uma dimensão nova e mais complexa tem aparecido nas músicas ultimamente — agora, com frequência, as "palavras" e as notas são curtas e rápidas ao subirem e descerem rapidamente pela escala. Elas me lembram uma taquigrafia verbal. Ao mesmo tempo, parece que Jane está tentando transmitir vários sons ou idéias ao mesmo tempo, com apenas um conjunto de cordas vocais.

(Durante a aula, Seth comentou que este recente desenvolvimento sumari poderia ajudá-la a decifrar os antigos — e amplamente orais — "manuscritos" do Orador que ela menciona em sua Introdução. Ele não disse exatamente como essa tradução deveria ser feita. Há outras notas sobre os Oradores e sumari na sessão 623, Capítulo Cinco.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Existe uma correlação definida entre o que é chamado de condicionamento e uma ação compulsiva.

Aqui, a sugestão pós-hipnótica atua tão bem como um "condicionamento" diário constante. Como exemplo, tomemos uma mulher que se sente compelida a lavar as mãos vinte ou trinta vezes por dia. É fácil reconhecer o fato de que esse comportamento repetido é compulsivo. Mas quando a úlcera de um homem o incomoda cada vez que ele come certos alimentos, é mais difícil perceber o fato de que este comportamento também é compulsivo e repetitivo.

Este é um exemplo excelente de como o hipnotismo natural pode afetar adversamente seu sistema. De certa forma, atos repetitivos têm íntima ligação com crenças na "magia". O comportamento geralmente representa esforços para repelir o "mal" que o indivíduo sente ser iminente. Embora seja fácil compreender a natureza das ações exteriores repetitivas, é muito mais difícil ver certos sintomas físicos à mesma luz — mas aqui, também, estão envolvidos grupos inteiros de reações repetitivas a certos estímulos. Por trás dessas reações, muitas vezes existe o mesmo tipo de compulsão. À sua própria maneira, os sintomas geralmente atuam como um ritual neurológico repetitivo, que tem o propósito de proteger o sofredor de alguma outra coisa que ele teme ainda mais.

(Pausa às 21h42.) E por isso que os sistemas de crenças são tão importantes ao tratarmos da saúde e da doença. Cada um desses sistemas usa uma parafernália: gestos, remédios, tratamentos — que são a manifestação exterior das crenças compartilhadas pelo curador e pelo paciente.

O mesmo tipo de situação existe na febre de feno(alergia) por exemplo, e também na maioria de outros des-confortos (com hífen).

A hipnose natural e as crenças conscientes dão suas próprias instruções ao inconsciente, que obedientemente afeta o mecanismo do corpo de modo que ele reaja em harmonia com as crenças. Portanto, você condiciona seu corpo para agir de uma certa maneira. Lidar com isso não é um problema simples, naturalmente, pois a sugestão original do des-conforto (doença) foi dada por causa de uma outra crença. No Ocidente, usando a hipnose formal,, você pode fazer regressão e descobrir onde a sugestão foi iniciada. Se você e seu hipnotizador acreditam em reencarnação, a fonte pode ser descoberta em uma outra vida.

Em ambos os casos, quando a terapia for eficaz você talvez desista de seus sintomas, se tanto você como o hipnotizador acreditarem implicitamente na situação e na estrutura dessas convicções.

Mas por trás disso há muito mais, pois se você não acredita em seu próprio valor como ser humano, simplesmente adquirirá outros sintomas que precisarão ser removidos da mesma forma, usando outros eventos "passados" como desculpa para a condição — isso se tiver sorte. Se não tiver tanta sorte e sua doença envolver órgãos internos, poderá terminar sacrificando um após o outro.

Tudo isso pode ser evitado por meio da compreensão de que seu ponto de poder está no presente, como afirmado anteriormente (sessão 657, Capítulo Quinze). Não apenas você atua dentro de suas próprias crenças, é claro, mas também dentro de um sistema coletivo com o qual você concorda em um ou outro nível. Dentro dessa organização, o plano de saúde torna-se uma necessidade para a maioria das pessoas, por isso não estou sugerindo que vocês o descartem. Não obstante, examinemos mais de perto a situação.

Você está pagando antecipadamente pela doença que tem certeza que virá na sua direção. Está fazendo todos os preparativos no presente para um futuro de doenças. Está apostando na doença e não na saúde. Esse é o pior tipo de hipnose natural e, contudo, dentro de seu sistema, o seguro é verdadeiramente necessário, porque a crença na doença permeia sua atmosfera mental.

Muita gente adoece só depois de adquirir esse tipo de "seguro" — e para essas pessoas, o próprio ato representa simbolicamente uma aceitação da doença. Piores ainda são as infelizes normas especiais para as pessoas de idade, que detalham antecipadamente todos os conceitos mais estereotipados e distorcidos sobre a saúde e a idade. Existe uma grande correlação entre o contrato que as pessoas aceitam e as doenças de que passam a ser vítimas.

(22h02. A transmissão de Jane de todo este material foi muito enfática e rápida, e acompanhada de muitos gestos.)

Ainda menos vantajosas são as sugestões dadas, com a melhor das intenções, a respeito da prevenção de doenças em áreas específicas. Há duas, em especial, que eu gostaria de mencionar aqui.

Uma é a literatura sobre câncer e os anúncios dos "serviços públicos" na televisão, quando são explicados os sete sinais de perigo do câncer.

Infelizmente, torno a repetir, dentro da estrutura de suas crenças isto também se transforma quase em uma necessidade para muitos — especialmente para os que, devido a experiências prévias com doenças de um tipo ou de outro, têm um medo delas quase irracional. A literatura e os anúncios mais irracionais agem como fortes sugestões negativas, seguindo a natureza da hipnose natural - como um processo de condicionamento que o leva a procurar sintomas específicos e examinar seu corpo sob o ímpeto do medo.

Aos que já estão assim condicionados, tais procedimentos podem causar um câncer que, de outra forma, não ocorreria.

Isso não significa que essas pessoas não possam aparecer com uma outra doença, mas significa que, por esses métodos, a crença na doença é padronizada e focalizada em sintomas específicos. Não é de admirar que vocês precisem de seguro de saúde! A doença não é um agente estranho atirado sobre vocês, mas enquanto acreditarem que é, irão aceitá-la como tal e também se sentirão impotentes para combatê-la.

A segunda área de saúde que desejo mencionar trata dos idosos. As idéias sobre aposentadoria caem geralmente no mesmo padrão, pois ocultam a crença de que em um momento ou outro, em uma idade específica, seus poderes começarão a falhar. Essas idéias são em geral aceitas tanto pelos jovens como pelos velhos. Acreditando nelas, os jovens automaticamente começam a condicionar seus corpos e mentes. Os resultados aparecerão.

Na sua sociedade, em especial, tão voltada para a busca do dinheiro, tais crenças produzem as situações mais humilhantes, especialmente para o homem, a quem muitas vezes foi dito que sua virilidade é igual à sua capacidade para ganhar dinheiro. É fácil, portanto, entender que ele se sinta castrado quando sua capacidade para ganhar lhe é tirada. Ponto final. Intervalo.

(22h15. "Tenho a sensação de que estivemos mandando brasa," riu Jane. É verdade — mas ela saiu do transe quase que imediatamente. Seu ritmo fora bom o tempo todo. Reiniciamos da mesma forma às 22h29.)

Falando de modo geral, os que defendem os alimentos naturais e saudáveis aceitam algumas das mesmas crenças gerais de seus médicos.

Eles acreditam que as doenças são resultado de condições exteriores. Com muita simplicidade, sua norma diz: "Você é aquilo que come." Alguns deste grupo também aprovam as idéias filosóficas que, de algum forma,

moderam esses conceitos, reconhecendo a importância da mente. Com frequência, porém, transmitem fortes sugestões de caráter muito negativo, considerando todos os alimentos, exceto alguns que são aceitos, como prejudiciais para o corpo e como fontes de doenças. As pessoas sentem medo do que comem, e o campo da alimentação torna-se um campo de disputas.

Os valores morais são relacionados aos alimentos, considerando-se alguns bons e outros maus. Quando surgem sintomas, são diretamente vistos como resultado natural da ingestão de alimentos da lista proibida. Neste sistema, pelo menos, o corpo não é insultado com um sortimento desconcertante de drogas. Ele pode, contudo, ser privado de uma alimentação muito necessária. Além disso, todo o problema de saúde e doença é visto de uma forma simplista, inspecionando-se sempre os alimentos. Você é o que você pensa, não o que come — e, em grande parte, o que pensa sobre o que come é muito mais importante.

O que pensa sobre seu corpo, sua saúde e as doenças, determina como seus alimentos são assimilados, e como, por exemplo, sua química trata as gorduras ou os carboidratos. Sua atitude, ao preparar as refeições, é muito importante.

Fisicamente, mas também falando de um modo geral, é verdade que seu corpo necessita de certos nutrientes. Dentro desse padrão, porém, há grande elasticidade, e o próprio organismo tem uma capacidade incrível de usar substitutos. A melhor dieta do mundo, segundo os padrões de qualquer pessoa, não irá manter você saudável se acreditar em doenças.

A crença na saúde pode ajudá-lo a utilizar uma dieta "pobre" de modo surpreendente. Caso esteja convencido de que um alimento específico irá causar-lhe uma doença específica, isso vai acontecer. Parece que certas vitaminas previnem algumas doenças. A própria crença, naturalmente, funciona enquanto você atua dentro dessa estrutura. Um médico ocidental pode dar injeções ou pílulas de vitamina a uma criança nativa de outra cultura. A criança não precisa saber que vitamina está tomando, nem o nome de sua doença, mas se acreditar no médico e na medicina ocidental, certamente melhorará e precisará das vitaminas daquele dia em diante. Todas as outras crianças também.

Repito que não estou dizendo: "Não dêem vitaminas às crianças," pois dentro de sua estrutura, isso é quase obrigatório. Você irá encontrar mais

vitaminas para tratar mais doenças. Enquanto o sistema funcionar, será aceito — mas o problema é que não está funcionando muito bem.

Se estiver se sentindo mal e ler uma propaganda ou um livro sobre vitaminas e se impressionar, certamente elas o beneficiarão — pelo menos durante algum tempo. Sua crença fará com que sejam eficazes, mas se persistir em acreditar que sua saúde é fraca, a sugestão oposta, representada pelas vitaminas, não será eficaz por muito tempo.

(22h53.) O mesmo se aplica aos "anúncios de serviços públicos" sobre fumo e drogas. A sugestão de que o cigarro provoca o câncer é muito mais perigosa do que os efeitos físicos do fumo, e pode provocar câncer em pessoas que, de outra forma, não seriam afetadas (muito intensamente).

As propagandas contra heroína, maconha e LSD, embora bem intencionadas, podem também ser prejudiciais, pois estruturam antecipadamente qualquer experiência que as pessoas que tomam drogas possam ter. Por um lado, sua cultura publicamente aponta como comuns os perigos geralmente exagerados que as drogas podem trazer; e por outro, ela distribui drogas como método terapêutico. Neste caso, os perigos tornam-se algo como ritos de iniciação, nos quais a perda da vida precisa acontecer para que haja plena aceitação por parte da comunidade. Mas as pessoas que se envolviam em rituais primitivos de iniciação sabiam muito mais o que estavam fazendo, e compreendiam uma estrutura de crenças que tinha um resultado — o sucesso — mais ou menos garantido.

Tudo isso envolve hipnose natural.

Vamos voltar ao exemplo de um homem que tem úlcera. Ele acredita implicitamente que certos alimentos fazem seu estômago comportar-se de um determinado modo. Existe um remédio, contudo, que tira a dor. Enquanto for eficaz, o remédio o convencerá ainda mais de que seu problema de estômago pode apenas ser aliviado dessa forma.

O remédio se torna uma sugestão contrária, mas faz parte do mesmo processo hipnótico, baseado na crença que ele tem na doença original. Embora apresente resultados temporários, o fato de precisar do remédio reforça sua dependência dele. Se sua crença na doença perdurar, o remédio já não servirá para combatê-la adequadamente. Pareceria apenas bom-senso evitar os alimentos que provocam aquele estado. Cada vez que isso é feito, porém, ele cede mais um pouco à sugestão hipnótica.

Ele acredita piamente que ficará doente se comer os alimentos proibidos,

e isso realmente acontece. Nunca lhe ocorre abandonar a crença — compreender que é ela apenas que estabelece o processo de condicionamento, pela auto-hipnose.

O ponto de poder está no presente. Você precisa compreender isso muito bem para poder controlar sua vida e começar a usar a hipnose natural em seu benefício em todas as áreas. Ela já está sendo vantajosa agora, nas porções de sua vida com as quais está satisfeito.

Faça uma pausa.
(23h13 - 23h25.)

Em todas essas situações, é muito importante que você não concentre sua atenção principal na área de experiência com que está menos satisfeito, pois isso aprofundaria a sugestão hipnótica. Só o fato de lembrar-se de suas outras realizações já terá um resultado construtivo, mesmo que nada mais seja feito. Quando focaliza sua atenção em aspectos positivos, automaticamente tira sua energia do problema. Também seu senso de valor e poder aumenta quando você se lembra de seu desempenho adequado em outros níveis de experiência.

Sempre que tentar livrar-se de um dilema, certifique-se de que não está, ao contrário, se concentrando nele, pois fazendo isso eliminaria outros dados e focalizaria mais intensamente a dificuldade. Quando quebrar esse foco, o problema será resolvido.

(Pausa, em outra transmissão rápida.) Vamos tomar outro exemplo, um muito simples. Você está com excesso de peso. É um fato físico que o aflige, mas acredita completamente nele. Inicia um ciclo de regimes, todos baseados na idéia de que está com excesso de peso porque come muito. Mas o que acontece é que você come muito porque acredita estar com excesso de peso. O quadro físico sempre se adapta, porque sua crença em estar com excesso de peso condiciona seu corpo para comportar-se dessa forma.

Da maneira mais estranha, portanto, seus regimes simplesmente reforçam a condição — uma vez que você faz regime porque acredita tão profundamente em seu excesso de peso.

Até mudar sua crença, continuará a utilizar a comida da mesma forma — e a comer demais. As vitórias instantâneas não duram. Todo o seu padrão de comportamento atua de acordo com as fortes sugestões hipnóticas dadas, e depois, naturalmente, sua aparência e experiência sempre reforçam sua

crença.

(23h39.) Precisa, portanto, suspender espontaneamente essa crença. Usando os exercícios dados neste capítulo, faça um esforço consciente para inserir uma crença diferente; empregue a hipnose natural desta nova forma. Se compreender seu próprio valor depois de ler este livro, esta percepção no presente poderá anular quaisquer idéias passadas de indignidade que o possam ter atraído para a condição atual.

Naturalmente, o mesmo acontecerá se estiver com peso de menos. Você pode comer muito durante um tempo, e apenas ganhar algumas gramas, ou encontrar todo tipo de desculpas para não comer. Podem servir-lhe uma comida muito rica, e ainda assim você não ganhará peso. Não está abaixo do peso por não comer o suficiente, ou por não aproveitar o que come. Não, você não come o suficiente porque acredita estar abaixo do peso.

Nenhuma quantidade de comida será suficiente até que você altere sua crença. Os mesmos procedimentos a serem seguidos pelas pessoas acima do peso devem ser seguidos neste caso. Em cada caso, o condicionamento do corpo é estabelecido através de hipnose natural. O comportamento diário e o funcionamento químico acontecem naturalmente de acordo com a crença.

Neste caso também estão presentes as idéias sobre o próprio valor, e o ponto de poder como mencionado antes. (Ver sessão 657, Capítulo Quinze.) Em qualquer área, grandes indícios podem ser percebidos quando você simplesmente presta mais atenção aos pensamentos conscientes que tem durante o dia, pois cada um deles serve de sugestão instantânea, modificando seus padrões de comportamento e afetando os mecanismos de seu corpo.

Dê-nos um momento.

(Longa pausa às 23h47.) Próximo capítulo.

CAPÍTULO 17

HIPNOSE NATURAL, A CURA E A TRANSFERÊNCIA DE SINTOMAS FÍSICOS PARA OUTROS NÍVEIS DE ATIVIDADE

(Outra longa pausa às 23h49. O ritmo de Jane havia ficado mais lento de repente, de maneira drástica. Misteriosamente, ela agora levou seis minutos para transmitir o título do Capítulo Dezessete.)

"Hipnose Natural A Cura, e a Transferência de Sintomas Físicos para Outros Níveis de Atividade." Esse é o título.

(23h55. Agora o ritmo dela começou a ficar mais firme.) Algumas pessoas que estão doentes há anos, de repente se recuperam e dedicam-se a algum empreendimento social proveitoso, no qual seus próprios problemas se perdem, e uma nova estabilidade é mantida. Em geral, isto representa uma transferência simbólica de sintomas do corpo para uma estrutura social.

Vou terminar. Simplesmente queria dar o título e a direção.
(23h57. "Sim.")

Eu tenho um recado pequeno mas importante para Ruburt...

(Isso levou meia página mais ou menos, e a sessão terminou à 0h03. Jane estava muito surpresa com o tempo gasto para a transmissão do título do Capítulo Dezessete. Ela não tinha uma explicação para dar; no transe, experienciara apenas "uma breve sensação de espera."

(A propósito das notas que precederam esta sessão, a respeito do trabalho noturno de Jane no livro de Seth na semana passada: o mesmo tipo de efeitos retornou quando ela foi dormir depois desta sessão — mas desta vez ela decidiu tentar uma experiência. "Quando acordei, senti que eu 'tinha' quatro ou cinco capítulos 'todos ali,' se eu conseguisse, de alguma forma, transcrevê-los

imediatamente," ela escreveu na manhã seguinte. "Levantei-me às 3h15, pretendendo escrever—e descobri que a maior parte do material se desvanecera.

("Quando cheguei à minha escrivaninha, todos os ótimos pontos e a prosa bem acabada haviam sumido. Só me restavam algumas idéias. Aparentemente, este material tem que passar pelas sessões — onde é traduzido automaticamente...?"

(Jane acabou com uma ou duas páginas de anotações fragmentadas e um par de possíveis títulos de capítulos. Esse é ainda um material evocativo, embora ela não saiba se Seth irá usá-lo em seu livro: "Para um 'Capítulo sobre Poder': Cada pessoa tem seu 'território psíquico de poder' que não deve ser abandonado," escreveu ela. "...não é permitido a qualquer doença ou outra condição interferir nele...E muito melhor pensar em termos de poder do que de carências — o poder da vida, do movimento, da fala, etc. As pessoas confundem isto com poder sobre seu ambiente, ou sobre os outros, depois ficam pensando por que o 'poder sobre' não funciona...

("Contudo, cada pessoa deve finalmente compreender que não pode desistir do poder em uma determinada área sem...acabar ameaçando, de certa forma, o território íntimo do poder... Uma crença na impotência em relação a qualquer área estabelece sua possibilidade em outras —atuando como sugestão negativa."

(E: "Um capítulo sobre 'A Realidade Pessoal Efetiva' — sobre os propósitos particulares da vida de alguém, e as fronteiras do ser humano como estabelecidas por seu corpo; aquilo com o que você escolhe nascer, no que concerne a saúde, doença, pobreza ou riqueza, capacidade, etc."

(E: "Fé e crença podem mover montanhas, como dizem — mas podem também causar catástrofes naturais. "

(Jane e eu discutimos as informações acima durante o café da manhã do dia seguinte. Isso me levou a ler minhas anotações sobre a transmissão de Seth das 23h25 às 23h47, a respeito de crenças relacionadas ao peso do corpo. Depois, após o almoço, Jane escreveu espontaneamente o material que tem início no próximo parágrafo; ela considera esses dados como um complemento das próprias informações de Seth sobre peso. "Não ouvi nenhuma voz enquanto estava fazendo isso," ela disse mais tarde. "Senti essas idéias sendo inseridas, mas fui eu que escrevi." O trabalho está próximo da maneira que Seth o apresentaria; provavelmente surgiu do trabalho dela na noite passada, acreditamos, para ver o que ela poderia fazer com o "trabalho do livro" por própria conta.

("Os regimes servem instantaneamente como sinais exteriores de que você está no controle e pode tomar a iniciativa; e, assim, podem ser importantes. Em geral, contudo, ocorre um padrão de regimes mal sucedidos que atuam, então, como uma série de sugestões negativas. Os conflitos de crenças resultam em resistência. Você acha que está com excesso de peso e aceita isso como realidade. Os passos para perder peso não fazem sentido em face dessa crença. Eles são impraticáveis ou até impossíveis.

("O mesmo se aplica ao peso baixo. Nesses casos, prestar atenção à balança o tempo todo serve como outro estímulo negativo, reforçando a condição. A pessoa magra resistirá aos esforços para comer mais, da mesma forma que a pessoa obesa resistirá aos esforços para não comer. Além dessas reações, podem também surgir tendências opostas. Essa concentração sobre o fato de não comer, e a tensão resultante, podem levar a um definhamento maior. E a pessoa magra talvez coma menos ao tentar comer mais — sendo a idéia de comer mais interpretada como uma impossibilidade pela crença esmagadora na magreza.

("A melhor coisa a fazer é parar com todos esses esforços e começar imediatamente a alterar suas crenças, como ensinado neste capítulo.

("A razão pela qual alguns grupos que trabalham para perder peso são bem sucedidos em sua terapia é que, pelo menos momentaneamente, a crença no valor próprio é reforçada. Infelizmente, o peso é atacado como "mau" ou maligno;" julgamentos morais simbólicos entram no processo. A terapia raramente tem efeitos duradouros, porque, daí em diante, qualquer peso ganho tem uma carga ainda mais negativa.

("Na noite passada, também senti que o Apêndice de Seth — se houver um — poderia tratar das anotações de capítulos específicos; métodos para usar a hipnose natural em certos casos; trabalho sobre crenças, etc.")

SESSÃO 661, 7 DE MAIO DE 1973

21H40, SEGUNDA-FEIRA

(Amanhã é o aniversário de Jane...)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Não estou sugerindo que todos os assistentes sociais sejam guiados por problemas pessoais. Por outro lado, é bem verdade que muitas dessas questões se transformam em desafios com uma mudança mental, sendo então usados como gatilhos para alterações sociais.

Nesses casos, o dilema é projetado para fora do eu e visto como uma condição exterior que pode ser manipulada. Na verdade, há uma transformação "mágica". Esta não é para ser entendida, entretanto, como uma declaração de que todos os atos criativos resultam de problemas ou neuroses individuais. É bem o contrário, na verdade. Esses problemas projetados externamente nunca podem realmente ser resolvidos no que concerne ao indivíduo, uma vez que sua fonte não é compreendida.

(21h45. O telefone tocou. Jane, como Seth, fez um gesto em direção a ele.)

Faça como quiser.

(Mas tocou só uma vez. Esperamos um momento e depois reiniciamos a sessão.)

Uma vez que a fonte não é compreendida, nenhuma manipulação exterior na estrutura social será suficientemente eficaz, e a pessoa envolvida verá o problema personificado em cada questão. Assim, mesmo as melhorias no esquema social serão "invisíveis" para sua percepção — não serão notadas e parecerão minúsculas em comparação com o problema.

O mesmo tipo de reação ocorre quando você se concentra em uma doença pessoal e depois considera quaisquer melhoras como insignificantes, porque sua atenção está firmemente focalizada nos aspectos negativos.

Uma conversão súbita pode libertar completamente uma pessoa de sintomas físicos - qualquer tipo de conversão. No termo geral, inclui um forte despertar emocional e um envolvimento emocional recente, afiliação ou senso de pertencer. Isto pode envolver religião, política, arte, ou simplesmente uma paixão.

(Pausa.) Em todas essas áreas, o problema, seja qual for sua natureza ou causa, é, de alguma forma, "magicamente" transferido para outra esfera de atividade, projetado para longe do eu. Grandes bloqueios de energia são removidos. O homem que se acreditava mau pode agora ver as pessoas de outra afiliação religiosa ou política, como sendo elas as más. Sente, então, que se livrou do próprio problema, mas está pronto para atacá-lo em outros, considerando-se muito virtuoso e achando-se justificado.

(21h55.) Quero fazer aqui uma distinção entre essa experiência de conversão e a compreensão mística genuína,¹ que também pode surgir em um átimo de tempo. A iluminação mística não vê um inimigo, entretanto, e nela não há necessidade de arrogância, ataque ou justificação.

¹ Um exemplo óbvio é a conversão do Apóstolo Paulo (Saulo de Tarso) na estrada de

Damasco, por voltas de 36 d.C., alguns anos após a "morte" de Jesus.

(Pausa.) O amor, como geralmente vivenciado, permite que uma pessoa encontre um senso de valor pessoal em outra durante um tempo, e, pelo menos momentaneamente, deixe que a crença de outra pessoa em suas boas qualidades substitua suas próprias crenças em sua falta de valor. Torno a fazer uma distinção entre esse tipo de amor e um amor maior, no qual duas pessoas, conhecendo seu próprio valor, são capazes de dar e de receber.

(22h01) Você precisa fazer uma pausa ou pegar cerveja para Ruburt, enquanto o deixo em transe. Depende de você.

("Vou pegar a cerveja," disse eu, já que Jane ia indo bem e eu estava com vontade de continuar. Como Seth, Jane ficou sentada calmamente até eu voltar da cozinha.)

Repito que você faz sua realidade. Quando pensa no mundo, nos grupos sociais, nos grupos políticos, em seus amigos, em sua experiência particular — tudo isso é atraído para sua esfera de atividade por suas crenças. A hipnose natural, como explicada no último capítulo, leva-o a procurar situações que confirmem suas crenças, e a evitar as que as ameacem.

Muitas vezes você tentará projetar externamente um problema a fim de libertar-se. Se isto for feito, o problema em questão parecerá estar sempre fora de você, não ter solução e ser de proporções enormes. Vamos examinar a situação de uma mulher que chamarei de Dineen, que telefonou a Ruburt hoje de um outro estado, e ver como podem surgir situações desagradáveis.

(Pausa.) Dineen é uma mulher de meia idade, bem educada, com vários filhos crescidos, e que está bem de vida, possuindo todas as coisas que o dinheiro pode comprar. Ela telefonou a Ruburt, praticamente fora de si - desesperada, disse ela, pedindo ajuda. Como ela escreveu várias vezes a Ruburt, ele estava ciente da situação. Dineen tinha certeza de que estava sendo amaldiçoada, hipnotizada, e havia caído sob o domínio de outra pessoa.

Ela estava indo de paranormal a paranormal, metendo-se a escrever automaticamente, e pouco vendo o marido, que estava envolvido em seus próprios negócios. Diferentes "paranormais" haviam dito que ela seria uma mestra psíquica, e várias palavras e técnicas lhe haviam sido dadas para repelir influências "malignas."

(22h13.) Ruburt corretamente percebeu a grande necessidade de

interesse e excitação na vida dessa mulher, necessidade de iniciativa. Era claro que Dineen ficava sozinha o dia todo em sua bela casa, sem nada para fazer; que não estava tentando enfrentar sua situação verdadeiramente, mas desejava que outros fizessem isso por ela, reforçando assim sua sensação de impotência. Sentia que não tinha qualquer poder no momento.

Essa é uma abdicação do pior tipo, envolvendo tanto a espiritualidade como a natureza biológica; a pessoa sente-se apanhada em uma armadilha, em uma situação difícil, muito mais do que um animal, e nega a si mesma a capacidade de agir. O poder negado é então transferido. No caso de Dineen, foi passado para outra pessoa. Se ela não podia tomar decisões, esta outra pessoa podia, por meio de hipnose à distância, forçá-la a agir, quisesse ela ou não fazê-lo.

Ora, a outra pessoa não tem qualquer poder que Dineen não possua. (Pausa.) Dineen acredita piamente em bem e mal; assim, convencida de que estava à mercê de forças demoníacas, começou a orar. Como Ruburt afirmou, contudo, as orações em si eram meramente uma captulação face ao poder do mal. Não se baseavam em uma crença real no poder do bem, mas apenas em uma esperança supersticiosa de que, se existem forças do mal, também devem existir do bem.

Ruburt explicou, depois de ouvir a respeito das comunicações automáticas, que elas eram simplesmente elementos reprimidos do subconsciente, procurando uma saída necessária. Ele sugeriu que Dineen arranjasse um emprego, parasse de ver pessoas sensíveis, afirmasse sua própria individualidade e assumisse responsabilidade por seus atos. Dineen acreditava que outras pessoas agiam de maneira esquisita em relação a ela porque haviam sido hipnotizadas para fazer isso. Se alguém a olhava de cara feia, era resultado de sugestão hipnótica. Tudo isso pode parecer exótico para alguns de vocês, sendo real demais para outros, mas sempre que uma pessoa transfere elementos de sua experiência para fontes externas, está realmente fazendo o mesmo que Dineen.

Ela achava que certos rituais ou alimentos repeliam esta sugestão hipnótica. Contudo, muitos de vocês tomam vitaminas, convencidos de que elas os livrarão de muitas doenças. Dentro do sistema de crenças de Dineen, ela estava agindo muito racionalmente — e em seu sistema de crenças, vocês estão fazendo o mesmo.

Vocês estão convencidos da realidade da doença. Ela talvez não esteja

tentando "pegá-los" de maneira tão viciosa quanto Dineen acredita que o mal esteja determinado a ameaçá-la, mas as questões são as mesmas.

(22h29.) Se você acredita que vai ficar gripado toda vez que apanha um vento, está usando hipnose natural. Se acha que precisa atender às ordens de todas as pessoas, é como Dineen, que acredita que precisa fazer o que o tal "hipnotizador" lhe diz. No seu caso, Dineen desistiu da responsabilidade por suas ações e iniciativas, mas como a pessoa precisa agir, as razões foram atribuídas a outra pessoa.

Pode fazer um intervalo.

(22h36 - 22h49.)

Dineen cuidadosamente escolheu o território no qual essas aventuras deveriam ocorrer. Durante algum tempo, com os filhos crescidos, ela se sentiu sozinha, desnecessária, sem a estrutura da ação vital em que antes cuidara de sua família. E assim, a grande energia de seu ser, antes dirigida para os filhos, não tinha por onde escapar.

Agora a vida dela, embora difícil, tem seu próprio estímulo. Ela é uma heroína, batalhando forças cósmicas do bem e do mal e sendo suficientemente importante para que outra pessoa deseje controlá-la. Até os animais buscam estímulos e sentem prazer na existência; assim, embora de uma forma mal direcionada, Dineen está manifestando uma necessidade definida de seu ser.

Ruburt também sugeriu um conselheiro, mas até Dineen estar pronta para abandonar as crenças que tem, por outras que lhe permitam dar vazão a suas próprias habilidades, enfrentará problemas.

Dineen tem excelente saúde, porém, e é uma mulher muito atraente. Ela não escolheu uma situação na qual sua saúde ou sua beleza pudessem correr perigo. Também evitou qualquer envolvimento sexual fora do casamento. Escolheu a arena psíquica porque sentiu ser uma coisa incomum, cheia de todos os tipos de mistério. Qualquer dificuldade encontrada ali, automaticamente teria um tipo de glamour e distinção. Quanto mais era encorajada por outros com as mesmas crenças, mais profundamente crescia seu envolvimento.

(22h59. Agora observe como Seth começa a desenvolver parte do material que Jane recebeu durante o sono, depois da última sessão. Ver notas que ela escreveu na ocasião.)

Toda pessoa tem o que chamarei de território psíquico do poder. Ele representa uma área inviolada na qual a pessoa insiste em manter supremacia, consciente de sua singularidade e habilidades. Esta região psíquica será protegida a todo custo, e aqui realmente há imunidade contra todas as doenças ou carências. Outras porções da psique podem ser campos de batalha de problemas, mas a pessoa não se sentirá realmente ameaçada, de uma forma crítica, enquanto este território fundamental permanecer intacto.

Por toda a sua conversa sobre desespero, portanto, vemos como Dineen escolheu seu campo de conflito. Ela evitou qualquer tipo de deformação ou problema sério de saúde, coisas que para ela seriam um perigo muito maior. Devido às diferentes características pessoais, há quem conserve as qualidades da mente invioladas, digamos, resolvendo seus desafios através de doenças do corpo. Outra pessoa poderá escolher a mais extrema pobreza, projetando seus conflitos nessa situação. Outra poderá escolher o alcoolismo.

Nesses casos, pode haver uma sensação de pânico se o analista, ou amigo, tentar mudar as áreas de conflito. Por exemplo: o alcoólatra conhece bem o campo de batalha que escolheu. Uma pessoa doente, que de repente fica boa, tem que enfrentar dilemas que foram ignorados antes, ou personificados pela doença.

Dineen, sem o apoio da estrutura que escolhera, teria que enfrentar as questões que projetara ali. Mas todas as dificuldades interiores podem ser resolvidas pela compreensão de que você forma sua própria realidade, e de que seu ponto de poder está no presente (com ênfase).

(23h09.) O hábito de não enfrentar problemas, que na verdade são desafios, pode criar um vício. A sensação de impotência em um campo pode ser transferida para outros. Quando isso acontece por meio da hipnose natural, até o território psíquico do poder pode ser atacado. Aí o indivíduo sente-se totalmente provocado, ameaçado, e compreende, provavelmente pela primeira vez, a natureza da crença e de seus próprios problemas. Aí temos as lutas da vida e da morte em termos criativos. Algumas curas ou mudanças miraculosas podem ocorrer em torno dos 40 anos.

Tudo isto está intimamente ligado à sua estrutura biológica, que segue a interpretação que a mente consciente faz da realidade. Dê-nos um momento...

(Iniciando às 23h14, Jane sentou-se em silêncio por mais de um minuto.)

Como disse antes, seus pensamentos são a realidade. Eles afetam

diretamente seu corpo. Parece que vocês são um povo altamente civilizado, porque colocam seus doentes em hospitais onde podem ser tratados. O que fazem, naturalmente, é isolar um grupo de pessoas cheias de crenças negativas sobre doenças. As crenças são contagiosas.. Os pacientes estão em hospitais, é claro, porque estão doentes. Os doentes e seus médicos trabalham todos sobre este princípio.

(Ver sessão 659 no último capítulo; ela também contém outras referências a este tipo de material.

(Muito intensamente:) As mulheres, quando dão à luz, são colocadas neste mesmo ambiente, o que pode lhes parecer muito humano, mas a estruturação de todo o sistema faz com que o parto não pareça resultado de saúde, mas de doença.

Os estímulos na direção da saúde são eficazmente bloqueados nessas organizações. Os doentes são todos reunidos, e a eles são negadas todas as condições normais e naturais, incluindo as motivações compensadoras que talvez fossem suficientes para restaurar-lhes a saúde.

Este isolamento já seria bastante ruim sem a aplicação de drogas destinadas a ajudar, mas em geral ministradas sem compreensão. As pessoas queridas têm permissão de visitar o doente apenas em certos horários; portanto os que desejam que ele fique bom, que são as pessoas mais próximas dele e que o amam mais intensamente, são impedidas de exercer qualquer comportamento construtivo natural.

(23h23.) Para todos os propósitos práticos, os doentes são colocados em prisões. Eles são forçados a concentrar-se em sua doença. Tudo isto se aplica independentemente de outros efeitos desumanizadores, como superlotação, recusa de privacidade humana e, em geral, a negação da dignidade.

A pessoa sente-se impotente, à mercê de médicos e enfermeiras que, muitas vezes, não têm tempo nem energia para ser agradáveis ou para explicar a situação do doente em termos que ele possa entender. O paciente é, portanto, forçado a transferir seu próprio senso de poder para outros, o que aprofunda ainda mais seu sofrimento; isso, por sua vez, reforça a sensação de impotência que deu início à condição em que se encontra.

Além disso, os elementos naturais do sol, do ar e da terra lhe são negados. A estabilidade do que lhe é familiar é afastada dele. Agora, com seu conjunto

de crenças, você se vê mais ou menos obrigado a ir para um hospital quando tem algo sério. Não quero dizer aqui que muitos médicos e enfermeiras não tentem o possível para promover a cura, e certamente elas ocorrem — mas isso acontece a despeito do sistema e não por causa do sistema. Em muitos casos, a crença de um médico em uma pessoa que está doente reaviva-o e reacende sua própria crença em si mesmo. A confiança do paciente no médico reforçará, então, todo o procedimento médico, e o paciente poderá encher-se de fé em sua recuperação. Mas assim como existem processos de cura nos animais, eles também existem em sua raça.

(23h32.) A doença em geral representa problemas não enfrentados (em seus termos), e esses dilemas incorporam desafios que têm o fim de guiá-los a maiores realizações e a maiores empreendimentos. Como o corpo e a mente atuam tão bem juntos, um tentará curar o outro, o que em geral conseguem fazer sozinhos. O organismo tem suas próprias crenças na saúde, que são inconscientes de sua parte.

Você faz parte de seu ambiente. Você forma-o. Contudo, a energia que forma você e o ambiente, brota viva em cada pessoa pelo seu cruzamento com o mundo físico. O sol o faz sorrir. O sorriso ativa lembranças agradáveis, conexões neurológicas, funcionamentos hormonais. Ele lhe lembra sua condição de ser humano.

Os velhos curandeiros atuavam dentro do ambiente da natureza, utilizando as grandes habilidades de cura da natureza e dirigindo suas qualidades práticas e simbólicas de uma forma criativa.

(Pausa.) Em seus hospitais, contudo, vocês tiram os pacientes de seu ambiente natural, e muitas vezes lhes negam os confortos de um ser humano. Há pouco envolvimento emocional. (Longa pausa.) Os senis, em seus esforços para fugir de seus cubículos nos sanatórios, em geral mostram uma sanidade muito maior, à sua maneira, do que os parentes ou a sociedade que os aprisionaram; pois eles reconhecem, intuitivamente, a necessidade de serem livres, e percebem a falta de comunhão mística com a terra, que lhes está sendo negada. (Ver sessão 650, Capítulo Treze.)

Pequenos hospitais em terreno amplo, onde todos tivessem a liberdade de usar o corpo (com exceção dos acamados), poderiam ser uma solução muito melhor do que o que vocês têm. Em seu sistema, porém, da forma que é organizado, um ambiente assim é impossível, a não ser para os mais ricos.

Quer fazer um intervalo?
("Quero. Acho que sim.")

(23h44. O intervalo foi para eu poder descansar. Jane percebera, durante a transmissão, que Seth estava elaborando sobre alguns dos próprios dados dela, como descrevemos no final da última sessão. Essa foi uma daquelas vezes em que, no contexto de um excelente estado de dissociação, tanto a energia dela como o material pareciam ser inexauríveis. A maior parte da transmissão havia sido mais rápida do que de costume, muito intensa e animada.

(Eu li parte das informações para ela. Nós tínhamos muitas perguntas, mas decidimos não interromper o fluxo da sessão. Reiniciamos às 23h55.)

Em muitos grupos de animais, o que está doente se isola durante um período de descanso no qual também fica livre para procurar as condições naturais mais propícias à sua saúde. Ele se locomove para encontrar certas ervas, ou deita na lama ou no barro junto a certos rios. Em geral é ajudado por outros de sua espécie, mas ele é livre.

Quando e se ele é morto por seus irmãos, não é por um ato de crueldade, mas por uma compreensão animal de que a criatura já não pode viver fisicamente sem agonia; há uma eutanásia muito natural, com a qual o "paciente" também concorda. Na sua sociedade, essa morte natural é muito difícil e, devido às estruturas de poder, dificilmente pode ser favorecida. Entretanto, ninguém que decide morrer é salvo da morte pela profissão médica. Em níveis mais profundos, o indivíduo compreende ter que deixar seu corpo em um momento ou outro, malgrado o seu desejo de sobrevivência. Quando chega essa hora, a pessoa o sabe, e a grande vitalidade do espírito já não deseja ficar enclausurado em um corpo físico sofredor.

Aqui, porém, a profissão médica em geral usa todos os avanços tecnológicos para forçar o eu a permanecer dentro de sua carne, quando, naturalmente, a alma e a carne se separariam. Existem mecanismos normais de entrelaçamento que preparam o eu para a morte, até interações químicas que a tornam mais fácil fisicamente — explosões de aceleração (em seus termos) para impelir o indivíduo facilmente para fora do corpo. As drogas apenas atrapalham o processo.

Certos tipos de medicamentos realmente ajudam, mas os ministrados em seus hospitais simplesmente drogam a consciência, tirando-lhe a compreensão, e inibem os mecanismos do corpo que facilitariam a transição.

Em suas prisões, vocês fazem a mesma coisa, naturalmente, isolando grupos de pessoas com crenças semelhantes — negando-lhes todos os estímulos naturais, de modo que acontece uma propagação maior de crenças semelhantes. Vocês separam essas pessoas do contato normal com seus entes queridos e de todas as condições usuais de crescimento ou desenvolvimento.

Este é o final da sessão. Diga a Ruburt para continuar trabalhando com este livro em sua aula, como ele vem fazendo. Minhas sinceras saudações aos dois, e uma boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 0h07.)

SESSÃO 662, 9 DE MAIO DE 1973,
21H40, QUARTA-FEIRA
Boa noite.
("Boa noite, Seth." _

Ditado: A maioria dos criminosos, dentro ou fora das prisões, compartilha uma sensação de impotência e um ressentimento resultante dela. Assim, procuram assegurar-se de que são verdadeiramente poderosos por meio de atos anti-sociais, em geral violentos.

Eles desejam ser fortes, enquanto acreditam em uma falta de força pessoal. Foram condicionados e, além disso, condicionaram-se a crer que precisam lutar por quaisquer benefícios. A agressão torna-se um método de sobrevivência. Como acreditam com tanta força no poder dos outros e em sua própria impotência relativa, sentem-se forçados a praticar atos agressivos quase como se fossem medidas preventivas contra uma violência maior que será praticada contra eles.

Sentem-se isolados e sozinhos, desconsiderados, cheios de uma raiva constantemente expressa — em muitos casos, embora não em todos — por meio de uma série contínua de crimes sociais menores ou maiores. Isso se aplica sejam ou não cometidos grandes crimes; portanto a simples expressão da agressão, sem entendimento, não ajuda.

No caso de criminosos e seus sistemas de crenças, a agressão tem um valor positivo. Torna-se uma condição de sobrevivência. Muitas outras características que poderiam abrandar esse comportamento são minimizadas e podem ser vistas como perigosas por eles. Eles acreditam —

(21h52. O telefone começou a tocar.)

Faça como quiser.

(Eu atendi ao telefone enquanto Jane saía do transe. Era para ela, de uma amiga que mora em Nova York. Trataram de assuntos profissionais, e a conversa foi até às 22h47. Não voltamos à sessão, que se tornou uma das mais curtas registradas, embora [sem verificar] eu me lembre de uma ainda mais curta, espontânea, no Dia de Natal, vários anos atrás...

(Este é um bom lugar para descrever a última "coisa psicodélica" de Jane, como ela a chamou, ou experiência com um estado alterado de consciência. Horário: mais ou menos 0h30, sexta-feira, 11 de maio. Lugar: fora de nossa danceteria preferida, a alguns quarteirões de nosso apartamento, na Rua Water.

(Assim que saímos da danceteria, Jane começou a falar sobre a beleza divina da noite quente. Dirigimo-nos para nosso carro. Parara de cair uma chuva miúda e tudo parecia lavado e renovado, por isso levei alguns minutos para ver que as percepções dela realmente estavam indo além daquela aparência de frescor. Ela começou a parar de vez em quando, soltando exclamações diante do que nos cercava e que, naturalmente, nos era muito familiar: os carros que passavam, as luzes da rua e os anúncios em néon, os próprios edifícios, o Rio Chemung correndo tranquilamente por trás de sua represa, atrás do estabelecimento que acabáramos de deixar.

("De repente, fui tomada de alegria," Jane escreveu na manhã seguinte. "As cores da noite quase me trespassavam — eram tão brilhantes, reluzentes e espetaculares. Foi a primeira vez que tive tal experiência ao ar livre, caminhando. Senti meu corpo movendo-se mais rápido, com mais facilidade, mais livre. Foi uma coisa instantânea. Eu estava tão feliz que por um tempo não consegui parar. Mais tarde, pensei que deveria ter pedido a Rob que guiasse pela noite adentro, de modo que eu pudesse prolongar a sensação, mas nenhum de nós pensou em fazer isso naquele momento..."

(Para anotações sobre algumas das outras experiências de Jane em estados alterados de consciência, ver a sessão 645, Capítulo Onze, e a sessão 653, Capítulo Treze.)

SESSÃO 663, 14 DE MAIO DE 1973,
21H09, SEGUNDA-FEIRA
Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

Ditado: (Pausa.) Puxei o cabelo de Ruburt para trás...

(Como Seth, Jane puxou o cabelo para trás da orelha. O cabelo caía para

frente todas as vezes que ela curvava a cabeça.)

Vocês isolam o elemento criminoso, portanto, em um ambiente no qual são negadas quaisquer compensações. Toda a estrutura de uma prisão — com suas grades — é um lembrete constante, para o convicto, de sua situação, reforçando sua dificuldade original.

Toda vida familiar normal lhe é negada; e além da concentração geral sobre o problema em questão, todos os outros estímulos são propositadamente mantidos em um nível mínimo. À maneira deles, o diretor do presídio e os guardas aceitam o mesmo conjunto de crenças de seus prisioneiros — a idéia de força e poder é acentuada de ambos os lados, e cada um acredita que o outro é seu inimigo.

Os guardas estão certos de que os presos são o refugo da terra e precisam ser controlados a todo custo. Ambos os lados aceitam o conceito da agressão humana e da violência como método de sobrevivência. As energias dos prisioneiros são geralmente usadas em tarefas monótonas e inócuas, embora se façam algumas tentativas para fornecer treinamento vocacional em muitas instituições.

Tanto os prisioneiros quanto os funcionários acreditam que a maioria dos que estão atrás das grades agora voltará para lá repetidas vezes. Os presos projetam seus problemas pessoais sobre a sociedade. A sociedade retribui o "favor." Da mesma forma, as pessoas sempre pensam em certas características como animais e malignas, e tentam isolar essas porções de outras áreas de suas próprias atividades. Há sempre um envolvimento de poder ou de falta de poder, bem como das atitudes que cercam ambos os casos.

Lembrem-se de Augustus, no caso mencionado antes neste livro. (Ver Capítulo Seis e a sessão 633, Capítulo Oito.) Augustus sentia-se impotente, considerando o poder em termos de agressão e violência, e assim isolou essa porção de si mesmo e projetou-a em um "segundo eu." Só quando este segundo eu tornou-se atuante, pode ele demonstrar qualquer poder. Como seu conceito básico colocava a agressividade e o poder como uma coisa só, porém, a força para agir automaticamente significava a força para ser agressivo. E, nesse caso, a agressão era então equiparada à violência.

(21h24.) Ora, à sua maneira e de um modo singular, houve ali uma transferência de problema. A necessidade de agir e estar no controle da ação é muito grande nos seres conscientes. Augustus na verdade criou para si

uma posição de poder a partir da qual podia agir, pelo menos durante um tempo. Ele precisou fingir amnésia para esconder esse mecanismo de si mesmo. Enquanto o poder é equiparado à violência, a pessoa sente necessidade de controlar a agressão normal de seu comportamento; e considerando o poder como violento, terá um certo medo de agir. Ela considerará a bondade e a impotência como mais ou menos sinônimas, e equipará o poder ao mal. Não desejando enfrentar esse "mal" em si mesma, poderá então expulsá-lo, transferindo-o para uma outra área.

Como sociedade, vocês podem projetá-lo sobre os criminosos; como nação, sobre um país estrangeiro. Como pessoa, pode colocar este poder sobre um empregador, um sindicato, ou qualquer outro segmento da sociedade. Em qualquer área que escolher, porém, irá sentir-se relativamente fraco em comparação com a força que projetou para fora de si. Uma pessoa enfrenta o próprio poder que renegou, sempre que se sente fraca em comparação com outra pessoa ou quando se vê em uma situação que a amedronta.

(21h33. Mais uma vez, Seth começou a se estender sobre o material que Jane escrevera durante as primeiras horas da manhã de 3 de maio, depois de recebê-lo durante o sono. Veras notas dela ao final da sessão 660 neste capítulo.)

Poder não implica basicamente superioridade em relação a (sobre) qualquer um ou qualquer coisa. Há o poder do amor, por exemplo, e o poder para amar. Ambos envolvem ação e vitalidade, e um impulso agressivo que nada tem a ver com violência. Entretanto, muitos sofrem sintomas físicos ou enfrentam situações desagradáveis por medo de utilizar seu poder de ação, equiparando poder a agressão — significando violência. (Ver sessão 634, Capítulo Oito.)

Esses sentimentos provocam culpas artificiais. (Gesticulando:) O defensor ardoroso da pena de morte sente que ele próprio deveria ser condenado à morte a fim de pagar pela grande agressividade (violência) que traz dentro de si, mas que não ousa expressar.

O criminoso ou assassino que é executado, morre pelo "mal" que existe dentro de cada membro de sua sociedade, ocorrendo então uma transferência mágica.

(Pausa.) O amor é impulsionado por todos esses elementos da agressão natural e é poderoso; mas como vocês fizeram essas divisões entre bem e mal, o amor parece fraco e a violência, forte. Isso se reflete em muitos níveis

de suas atividades. O "demônio" torna-se uma figura maligna poderosa, por exemplo. (Enfaticamente:) O ódio é visto como sendo muito mais eficiente que o amor. Em sua sociedade, o varão aprende a personificar a agressividade com todas as atitudes anti-sociais que normalmente ele não pode expressar. A mente criminoso expressa-as para ele, e assim surgem as atitudes ambíguas por parte da sociedade, onde os renegados são muitas vezes romantizados.

O detetive e seu criminoso usam versões da mesma máscara. Nessa mesma linha, vocês criam segregações: isolam os doentes, pois são impotentes; colocam os criminosos todos juntos; e deixam os velhos em instituições ou guetos culturais, com sua própria espécie. Temos aqui transferências de problemas pessoais e agrupamentos de crenças.

(Longa pausa às 21h46.) O elemento criminoso representa as agressões temidas e não enfrentadas do próprio indivíduo. Esses temores ficam fechados, em cada um, e as pessoas que os expressam, socialmente são encarceradas. O encarceramento forçado de homens violentos em geral leva a tumultos, e a agressão normal, quando trancada dentro do indivíduo, costuma provocar tumultos psicológicos e explosões de sintomas físicos.

Em todos os casos, pouco esforço é feito para compreender os problemas básicos que estão por trás da situação, e a segregação social apenas aumenta a pressão, por assim dizer, de modo que as pessoas com crenças semelhantes são mantidas em situações que apenas perpetuam as causas básicas.

Sem o saber, os doentes em geral cedem aos médicos seu poder para agir em questões de saúde. Os médicos aceitam esse mandato, pois compartilham a mesma estrutura de crenças, de modo que a profissão médica obviamente precisa dos pacientes tanto quando os doentes precisam dos hospitais. A sociedade, como vocês a conhecem, não compreende a natureza da agressão normal, considerando-a violenta. As prisões e delegacias de polícia precisam dos criminosos da mesma forma que os criminosos precisam delas, pois todos atuam dentro do mesmo sistema de crenças. Cada um aceita a violência como método de comportamento e sobrevivência. (Pausa.) Se a pessoa não entende que cria sua própria realidade, pode atribuir todos os bons resultados a um deus personificado, precisando da existência de um demônio para explicar a realidade indesejável. Assim, as igrejas, como existem hoje na sociedade ocidental, precisam de um demônio e também de um deus.

A agressão natural é simplesmente o poder para agir.

Pode fazer um intervalo.
(22h - 22h21.)

Sua atitude sobre essas questões lhe dirá muito sobre você mesmo e influenciará sua realidade pessoal.

Se equiparar poder a juventude, isolará os velhos, transferindo para eles sua própria impotência rejeitada, e eles parecerão uma ameaça a seu bem-estar. Se concordar que violência é poder, punirá os criminosos com grande sentimento de vingança, pois considerará a vida uma luta de poder, e se concentrará nos atos de violência sobre os quais lê. Isso poderá atrair esses aspectos para sua vida pessoal, de modo que você próprio se depare com a violência — aprofundando, assim, sua convicção. (Pausa.) Se aceitar a idéia básica de que o mal é mais poderoso que o bem, seus atos de generosidade darão poucos frutos devido à sua estrutura pessoal; você lhes atribui pouco poder de ação.

Há muitas crenças secundárias ligadas a essas convicções. Elas podem todas trabalhar de tal forma que você negue a si mesmo o uso de suas habilidades — e isso, por sua vez, fará com que você as projete externamente, sobre outros.

Se aceitar a idéia de que o conhecimento é "mau", por exemplo, então, de acordo com essa crença, todos os seus esforços para aprender serão inúteis ou lhe trarão grande desconforto. Você não irá confiar em qualquer conhecimento que lhe chegue com facilidade, pois sentirá que tem de pagar, fazer penitência pela conquista de qualquer sabedoria. Em geral, as interpretações fundamentalistas da Bíblia levam a essas conclusões, fazendo com que a busca do conhecimento em si, que tem um ímpeto biológico embutido, torne-se uma atividade tabu.

Você precisa então projetar a sabedoria sobre outras pessoas e rejeitá-la em si, ou enfrentar um dilema em seus valores pessoais.

(Pausa longa às 22h36.) Através das eras, monges, sacerdotes e organizações religiosas foram segregados do resto da humanidade. Eles foram alternadamente honrados e temidos, amados e odiados. Seu conhecimento foi invejado e, contudo, supersticiosamente temido.

O praticante de vodu e o curador, o curandeiro e o sacerdote, são todos honrados, mas também olhados com certo terror por causa do poder e do

conhecimento envolvidos. Para muitas pessoas, o homem que cura e o homem que amaldiçoa têm, ambos, o poder do conhecimento. Para quem está preso a idéias fundamentalistas em termos de devoção, o poder religioso é uma coisa aterrorizante. A agressão normal, vista como maligna, é assim segregada dentro do eu — mas vista exteriormente em toda parte. Ponto final.

(Pausa.) Algumas pessoas fazem divisões artificiais dentro de sua própria vida, considerando seguro agir em certas áreas, mas perigoso em outras. Se você acreditar que a riqueza é maligna, por exemplo, automaticamente roubará de si mesmo qualquer habilidade que lhe possa trazer riquezas. Talentos que poderiam ser aceitos como naturalmente bons, são inibidos simplesmente porque seu uso pode levar ao sucesso em termos financeiros.

(22h46.) Suas crenças, portanto, são muito importantes no modo como você lida com o poder da ação pessoal.

O uso de sua energia coloca-o em relação íntima com sua própria fonte de poder. A cura implica grandes impulsos naturais agressivos de energia, de crescimento, e a focalização da vitalidade. Quanto menos poderoso se sentir, menos capaz será de utilizar suas habilidades de cura. Será então forçado a projetá-las em um médico, um curador ou qualquer outro elemento externo. Se sua crença no médico "funcionar" e você ficar curado de seus sintomas, será fisicamente ajudado; no entanto, sua crença em si mesmo pode ter sido ainda mais prejudicada. Se não está fazendo qualquer esforço eficaz para cuidar de seus problemas, os sintomas simplesmente reaparecerão de uma nova forma, e o processo será reiniciado. Você poderá perder a fé em seu médico, embora continue tendo confiança nos médicos em geral, correndo de um para outro.

O corpo, porém, tem sua própria integridade, e a doença é, em geral, simplesmente um sinal natural de desequilíbrio, uma mensagem física que você deve ouvir, fazendo depois os ajustes interiores necessários.

Quando esses realinhamentos vêm de fora, a coerência inata do corpo é posta em risco e sua relação íntima com a mente fica confusa. Ainda mais, seus poderes naturais de cura se entorpecem. Os gatilhos embutidos, iniciadores de reações, que deveriam seguir estímulos internos, são ativados por meios "externos."

A fé do indivíduo transfere-se cada vez mais para um elemento externo. Isso em geral significa que não há tempo para os necessários diálogos

interiores de autoquestionamento, e a autocura que de outra maneira poderia ocorrer, acontece através da crença em outra pessoa. Isso, porém, continuará apenas por um certo tempo.

(22h59.) Estou aqui tratando principalmente da cultura ocidental. Em algumas outras civilizações, e em especial no passado como vocês o vêem, curandeiros atuam dentro de um contexto da natureza aceito por todos. O curandeiro, embora ativando forças naturais a favor de seu paciente — que no momento parecia incapaz de agir por si — fazia com que ele retornasse para sua própria fonte, reavivando nele o senso de poder que parecia sepultado. Esta é a fonte da vida física, o senso de poder e ação. Quando um homem ou uma mulher sente-se impotente, segundo a interpretação que vocês dão ao termo, morre.

O ponto de poder, torno a repetir, está no presente, quando seu eu não-físico funde-se com a realidade corpórea. O reconhecimento deste fato pode, por si só, revitalizar sua vida.

Faça uma pausa ou termine a sessão, como preferir.
("Vamos fazer uma pausa, então.") (23h05 - 23h19.)

Em seus termos, vocês, como espécie, estão em um estado de evolução. Parte desta experiência inclui uma fascinação natural por eventos exteriores. Vocês estão desenvolvendo propriedades de consciência que são, à sua própria maneira, unicamente suas, assim como o é seu meio-ambiente. Em contrapartida, precisam manter uma focalização vigorosa, já que estão envolvidos em um processo de aprendizado no qual todos os elementos inerentes à situação serão explorados.

Através de toda esta aventura, porém, nos sonhos vocês estão sempre em contato com as realidades das quais surge sua experiência física. Como o tempo (como vocês o compreendem), irão acabar fundindo sua compreensão interior e seu eu físico, formando seu mundo em uma base consciente. Manuscritos como o meu têm o objetivo de ajudá-los a fazer exatamente isso.

Quanto mais se envolverem com a complexidade física, mais energia projetarão para fora, e mais arrebatados serão pelas manifestações "externas." Este é, por si só, um método natural de aprendizado. Sua vida interior está sendo traduzida em realidade corpórea. Ao percebê-la e relacionar-se com

ela, começarão a questionar primeiro sua origem e depois, seu significado.

(Pausa.) Isso os leva de volta a si mesmos e a um reconhecimento de suas próprias habilidades. O que vocês criam agora, inconscientemente, sua espécie criará conscientemente. As habilidades infinitas da consciência se individualizam, focalizando-se em uma realidade particular que, então, se expande. Suas próprias criações temporais enriquecem as habilidades utilizadas para criá-las. Vocês aprendem por meio de suas criações. A mente, quando fisicamente dirigida, utiliza as maiores fontes de poder e energia juntamente com aspectos ilimitados de criatividade, de modo que cada dia físico é, na verdade, absolutamente único. Não podem, portanto, esperar que qualquer porção de seu ambiente permaneça estática, e a condição de seu corpo está constantemente em um estado de fluxo e mudança.

(23h35.) Sua estrutura social, desde as maiores metrópoles às menores fazendas, das áreas mais ricas aos guetos mais pobres, dos monastérios às prisões, reflete a situação interior do eu individual e as crenças pessoais que cada um de vocês possui.

Se utilizarem o ponto de poder adequadamente (como descrito na sessão 657, Capítulo Quinze), sentirão a energia não-física traduzida em poder pessoal efetivo por meio de seu cruzamento com a carne. Serão capazes de usar esse poder conscientemente, com propósito, para mudar sua experiência pessoal, mudando assim, pelo menos parcialmente, a estrutura social. Estes exercícios ajudam a evolução de sua consciência e também o servirão de uma forma que talvez nem suspeite. A aceitação de seu próprio poder irá automaticamente fluir através de sua experiência, ativando também sua vida durante os sonhos e provendo novos impulsos úteis à sua realidade do dia-a-dia. Você já não precisará transferir seu senso de poder para outros. Todos os exercícios dados anteriormente neste livro são pré-requisitos necessários para você compreender como o ponto de poder deve ser usado. O reconhecimento de sentimentos pessoais e o exame de suas crenças — tudo isso expandirá sua compreensão de si mesmo.

(23h44.) Se tem um pai que odeia, por exemplo, não pode usar o ponto de poder para dizer a si mesmo que o ama. Os exercícios anteriores devem tê-lo ajudado a compreender as razões desse ódio.

Não pode usar o ponto de poder para adquirir controle sobre outra pessoa, pois suas próprias crenças irão apanhá-lo em uma armadilha. Seja qual for o caso, precisa ter consciência de seu próprio poder e acreditar que

é digno dele. Muitos dos capítulos anteriores deste livro foram escritos precisamente para convencê-lo de seu próprio valor. Foi-lhe dito que precisa vivenciar seus sentimentos e não negá-los, portanto não deve usar o ponto de poder como uma tentativa para refutar a realidade de suas emoções em determinados momentos.

Ao compreender a natureza da hipnose natural, já não sentirá necessidade de gerar novos sentimentos negativos. Sua carga de inibições recuará. Quando confiar mais em si mesmo, expressará naturalmente seus sentimentos, e a supressão deles já não causará reações explosivas. Eles virão e irão embora. O canal para o poder será aberto com mais clareza. É muito importante prestar atenção a seu fluxo de consciência. Só isso já irá ajudá-lo a ver em que áreas está rejeitando impulsos ou dando a si mesmo orientações que o levarão à falta de poder.

O exercício do ponto de poder tem a finalidade de familiarizá-lo com sua própria energia e capacidade de dirigi-la. O exercício da hipnose natural (dado no último capítulo), permitirá uma eficácia maior na direção e focalização desse poder.

Cada um de vocês precisa trabalhar a partir de sua própria realidade. Não existe outra maneira. Ponto final. Se estiver cheio de raiva, não diga: "Estou cheio de paz," esperando resultados. Estará apenas encobrendo seus sentimentos e inibindo sua energia e seu poder. Se estiver furioso, soque um travesseiro e vivencie a raiva, mas sem violência contra outra pessoa. Trabalhe-a até estar fisicamente exausto. Se fizer isso honestamente, as razões para a fúria ficarão aparentes, e elas em geral serão muito óbvias. Você simplesmente não desejava enfrentá-las.

Em quase todos os casos [deste tipo], seus sentimentos estarão traduzindo um senso de impotência de sua parte, onde você delegou força a uma situação ou pessoa e, em contraste, sentiu que seu esforço era inútil. Depois use o ponto de poder e sinta a energia de seu ser movendo-se através de sua experiência. O conhecimento de seu próprio poder libera-o de todos os temores e, portanto, de toda raiva.

(Mais alto:) Fim da sessão.

("Está bem — "

(Vigorosamente:) Uma boa noite para os dois, então — em seu ponto de poder, e no nosso.

("Obrigado, Seth. Boa noite. "

(23h59. O transe de Jane havia sido regular e profundo durante toda a sessão, sua transmissão forte, constante e impessoal.

(Ela disse-me que Seth logo entraria nos efeitos de nossas crenças sobre o meio-ambiente, explicando como nosso clima racial mental é responsável por nosso "tempo" exteriorizado. Ele planeja usar aspectos locais da grande enchente de junho de 1972 como foco de seu material, porque tivemos uma experiência pessoal com a enchente aqui em Elmira. [Ver notas da sessão 613, Capítulo Um.] Seth, acrescentou Jane, diria que, como espécie, nos acostumamos a pensar em nós mesmos como seres fora da natureza — de tal forma que nos esquecemos de que, na verdade, fazemos parte dela.)

SESSÃO 664, 21 DE MAIO DE 1973,
21H30, SEGUNDA-FEIRA

(Não tivemos uma sessão na última quarta-feira, para que Jane descansasse. Seth dedicou a primeira transmissão desta noite a material para ela, depois começou a trabalhar em seu livro quando o intervalo terminou às 22h07.)

Ditado: Há uma constante troca entre cada indivíduo e sua sociedade; as divisões e características de qualquer civilização são uma perfeita representação dos atributos das pessoas que a compõem, da forma como se relacionam umas com as outras e como vêm a si mesmas.

As dimensões exteriores são réplicas das dimensões pessoais interiores. As realizações, guerras, dificuldades e instituições são todas "depois do evento" — isto é, são ações externas de uma existência interna. Em certas condições, a água se transforma em gelo. Da mesma forma, eventos interiores podem aparecer na realidade física de uma forma muito diferente da original.

Como criaturas, vocês fazem parte da natureza. A transferência de pensamentos, sentimentos e crenças para o físico, um fenômeno objetivamente percebido, é tão natural, por exemplo, quanto a água que se transforma em gelo, ou uma lagarta que se transforma em borboleta. Vocês não apenas formam a estrutura de suas civilizações e instituições sociais pela transferência de crenças, pensamentos e sentimentos, mas nesta troca natural também ajudam, em níveis muito íntimos, a "manufatura psíquica" do ambiente físico com toda a sua grande variedade, a despeito de sua estabilidade sazonal.

Os curandeiros podem executar a dança da chuva. Eles compreendem a relação inata que existe dentro de todas as porções da natureza. Vocês são

ensinados a acreditar que a fé pode mover montanhas, mas muitos acham extremamente difícil aceitar sua própria relação com o meio-ambiente. Suas crenças (geralmente opostas a seus desejos) causam guerras. Seus sentimentos representam a realidade interior que está por trás do que vocês consideram fenômenos puramente naturais, como o tempo.

(22h25. Jane mencionara este material em suas notas de 3 de maio, que acompanham a sessão 660; e novamente, depois da última sessão.)

Catástrofes, como terremotos ou enchentes, não são perpetuadas por certos elementos da natureza contra outras porções de si mesma. Seus sentimentos têm tanta validade natural como as marés, e eles têm seu próprio tipo de atração — a mente realmente move a matéria. Um anel deslocado em uma sessão espírita, em condições controladas, é o mais simples tipo de demonstração da grande habilidade da mente de interagir com a matéria. Cada um de vocês participa da criação de cada tempestade, de cada nova primavera, de cada enchente, de cada terremoto e das chuvas de verão.

A guerra é um tipo de evento natural que ocorre quando sentimentos e crenças interagem em um certo nível. Uma catástrofe natural representa o mesmo tipo de fenômeno em um nível diferente. Sua parte nesses sentimentos e crenças o colocará em sua posição "natural" dentro desses eventos.

Fim do capítulo.

CAPÍTULO 18

TEMPESTADES INTERIORES E EXTERIORES. "DESTRUIÇÃO" CRIATIVA. A DURAÇÃO DO DIA E O ALCANCE NATURAL DE UMA CONSCIÊNCIA LIGADA À MATÉRIA

(Pausa às 22h32.) Próximo capítulo [Dezoito]: "Tempestades Interiores e Exteriores. "Destruição" Criativa. A Duração do Dia e o Alcance Natural de uma Consciência Ligada à Matéria."

("Tudo isso está no título?")

Primeira sentença: Sua realidade existe independente de sua consciência fisicamente orientada, mas enquanto você é uma criatura, sua percepção precisa ser interpretada por meio de sua estrutura neurológica e seu vigor corporal. Na verdade, existem vários tipos de memória, de modo que as informações certas poderão estar à sua disposição quando precisar delas. Alguns dados raramente são requeridos conscientemente, mas precisam estar sempre disponíveis para as porções inconscientes do eu. Em termos biológicos, o alcance e a capacidade de sua consciência fisicamente orientada têm relação direta com a duração de seus dias e noites, e, claro, com as estações. Fisicamente falando, há interações químicas quando ocorre o pensamento, e as lembranças seguem o fluxo regular dos elementos químicos. Como seu planeta possui uma programação precisa de noite e dia, só poderia, nesses termos, dar nascimento a uma consciência adequada à ele. Em outros termos, a noite e o dia representam os ritmos inatos de sua consciência fisicamente materializada através de fenômenos naturais, pois vocês ainda não estão equipados para perceber dias de maior duração. Seu sistema nervoso encontraria grande dificuldade em um ritmo que esticasse um dia para ser três ou quatro vezes mais longo, por exemplo.

(22h44.) Os ritmos de seu corpo e de sua consciência seguem os padrões de seu planeta. O próprio planeta é composto de átomos e moléculas, cada um com seu próprio tipo de consciência, e a estrutura do planeta é formada da associação consciente e cooperativa entre eles.

Enquanto essa formação ocorria, houve uma troca constante entre as realidades interior e exterior (em seus termos). O desenvolvimento de sentimentos, sensações, identidade, conceitos e crenças foi acompanhado pelas manifestações exteriores da espécie animal, dos minerais e vegetais; com eles vieram as estruturas neurológicas complementares e as formações físicas precisas, como montanhas, vales, oceanos e assim por diante, necessárias para sustentá-los.

Em termos mais amplos, todos esses eventos ocorrem simultaneamente. Para que isso seja mais fácil de entender, porém, estou usando utilizando sua noção de tempo.

Seus sentimentos são uma parte tão natural do meio-ambiente como as árvores. Eles têm um grande efeito sobre o tempo atmosférico. Existem até conexões que podem ser feitas, por exemplo, entre a epilepsia e os terremotos, quando grande energia e instabilidade se unem, afetando as propriedades físicas da terra.

Faça uma pausa.

(22h55. Voltando à sessão 613, Capítulo Um, Seth fez afirmações como esta: "Seus sentimentos têm realidades eletromagnéticas que se manifestam, afetando a própria atmosfera," mas todo o tempo prestamos pouca atenção às implicações dessas idéias. Reiniciamos às 23h06.)

Crenças são criações do "eu" consciente, assim como os edifícios em um outro nível.

As crenças dirigem, geram, focalizam e controlam sentimentos. Neste contexto, os sentimentos estão sendo comparados a montanhas, lagos e rios. As idéias e crenças provocam as estruturas, obviamente feitas pelos homens, que sugerem mentes autoconscientes e o mar de eventos sociais inter-relacionados.

(Vagarosamente:) Os sentimentos ainda dependem de sua estrutura neurológica e seu impacto com a realidade física. Um animal sente, mas não acredita. Da mesma forma que os pensamentos, seus sentimentos, com suas interações químicas, têm, além de sua realidade subjetiva para vocês,

propriedades eletromagnéticas. Seu corpo, porém, precisa livrar-se dos excessos químicos, da mesma forma que a terra precisa livrar-se do excesso de água. Há o que vou chamar aqui de elementos químicos "fantasmas" — aspectos de elementos químicos normais que vocês ainda não perceberam, que levam a certos limiares onde os elementos químicos são transformados em propriedades puramente eletromagnéticas, liberando energia e afetando diretamente a atmosfera física.

(23h20.) Assim como seu corpo está em um estado de fluxo e interações químicas constantes, o mesmo acontece com a atmosfera, que reflete, em um outro nível, todas as propriedades psíquicas, químicas e eletromagnéticas que existem dentro do corpo.

Existe pouca diferença entre as correntes sangüíneas, que fluem por suas veias, e as correntes de vento, exceto que uma parece estar dentro de você e a outra, fora. Ambas são, contudo, manifestações da mesma inter-relação e movimento. Seu planeta tem um corpo, tanto quanto vocês. Seu sangue segue padrões determinados, e também o vento. Nesses termos, você está dentro do corpo da terra. Assim como as células de seu corpo influenciam-no, também seu corpo afeta o corpo maior da terra. O tempo reflete fielmente os sentimentos dos indivíduos em qualquer território. Padrões gerais de tempo seguem os ritmos internos mais profundos da emoção.

(23h28.) As pessoas que moram em zonas de terremotos são atraídas para esses lugares por causa de sua compreensão interior da relação incrível que existe entre as circunstâncias exteriores e seus próprios padrões mentais e emocionais particulares.

Nesses lugares encontramos pessoas de grande energia; de natureza instável, "excessivamente" temperamentais, com grande capacidade criativa e inovadora. Elas precisam de um forte estímulo ou impacto com uma realidade contra a qual possam se medir. Em geral há nelas uma grande impaciência com situações sociais e uma vitalidade incomum. Essas pessoas atuam com grande intensidade e, coletivamente, emitem excessos desordenados do que chamei de elementos químicos fantasmas.

Essas qualidades emocionais não-físicas são instáveis e afetam a profunda integridade eletromagnética da estrutura da terra. Obviamente, tem havido terremotos onde não há gente, mas em todos os casos, as origens se encontram nas propriedades mentais e não nas exteriores. (Pausa.) Os

terremotos são, com muita frequência, associados a períodos de grande mudança e inquietação social, e a partir desses lugares originam-se as falhas geológicas que são projetadas exteriormente. Elas podem então afetar uma área despovoadas em um outro continente, ou uma ilha, ou causar um maremoto do outro lado do mundo, assim como um ataque pode afetar uma porção do corpo distante do ponto original do dano.

(Pausa. Às 23h38.) Você não precisa de uma consciência desenvolvida para sentir certas coisas ou acontecimentos no "passado", aliás os terremotos correspondem também à flutuações emocionais da raça, que quer dizer que, condições instáveis da consciência engedram fenômenos naturais que por sua vez criam mudanças do estado de consciência assim como nas condições da espécie.

Em seus termos, a consciência está unida à matéria, e quaisquer experiências que ela tenha são fisicamente materializadas por meio dessa interação. Há grandes correlações entre tempestades atmosféricas e tempestades psíquicas, por exemplo, e entre as propriedades eletromagnéticas instáveis, tanto de sentimentos como de pensamentos, há uma relação evidente entre a habilidade do cérebro para lidar com elas e sua necessidade de livrar-se de excessos. Você não reage simplesmente ao tempo. Você ajuda a formá-lo, até quando respira o ar e torna a expirá-lo. O cérebro é um foco de relações eletromagnéticas que você não compreende. De certa forma, é uma tempestade controlada.

(23h45.) Dele brotam idéias tão naturais quanto o raio. Quando o raio atinge a terra, muda-a. Também há mudanças que ocorrem pelo impacto de seus pensamentos sobre a atmosfera. A grande confiança interior com que você nasceu, forma a base da confiabilidade abrangente da terra física. Seu corpo habita a terra da mesma forma que você habita seu corpo. Você nasceu com fé em sua existência, o que automaticamente orientou o funcionamento adequado de seu eu encarnado. Isso forneceu as propriedades estabilizadoras necessárias ao movimento de sua consciência e por meio das quais ela poderia eficaz e criativamente atuar. O menor átomo tem, embutido, seu próprio tipo de integridade sobre a qual se baseiam todas as suas organizações e alterações; assim, de modo geral, há um tipo de gestalt permanente dentro do corpo da terra.

(Longa pausa às 23h54.) Com tudo isso, porém, sempre há mudanças, pois com sua experiência do tempo linear, todo novo evento "desaloja" um outro. Em termos de sua focalização, uma determinada ocorrência "leva

tempo." Vocês sabem que ocorrem muitos eventos que não são percebidos conscientemente, mas acreditam na palavra de outros. Em seus termos, portanto, a mudança é aparente. O corpo é alterado.

Eu lhe disse que a doença pode ter uma base criativa (sessão 620, Capítulo Quatro). E também um terremoto ou qualquer catástrofe natural.

Agora pode fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferir.
("Vamos fazer uma pausa.")

(OhO1. Durante o intervalo, especulamos sobre o que poderia ser aprendido com um estudo global computadorizado — um que remontasse ao início dos registros de nossa história, digamos — para ver que correlações descobriríamos entre terremotos e períodos de grandes distúrbios emocionais e sociais em todo o mundo... Reiniciamos à meia-noite e dez.)

Em outros níveis que não o consciente, simplesmente como criaturas, vocês percebem a iminência de tempestades, inundações, furacões, terremotos, etc..

Há muitos sinais percebidos pelo próprio corpo — alterações na pressão atmosférica, orientação magnética em termos de equilíbrio, diferenciações elétricas minúsculas das quais a própria pele tem consciência. Nesse nível, o corpo é em geral preparado para os desastres naturais antes que eles ocorram. Estabelecem-se defesas.

Muitas questões adicionais, porém, têm a ver com uma determinada reação pessoal. Aqui, outras condições psicológicas entram em campo. As pessoas moram em regiões ameaçadas por terremotos, tendo plena consciência deles. Digam elas o que disserem, apreciam e necessitam do estímulo e da excitação constante; a própria natureza imprevisível das circunstâncias leva-as à ação. Há muitas atitudes e características diferentes nesses casos, de modo que é difícil generalizar, mas há sempre razões para qualquer indivíduo estar envolvido em uma catástrofe natural.

(Pausa.) Em muitos casos, uma percepção quase consciente das circunstâncias ocorre antecipadamente. Em outros, a previsão do corpo reflete-se em sonhos, alterando o dia-a-dia de tal forma que ocorre uma fuga antecipada. Algumas pessoas mudam seus planos e deixam a cidade um dia antes de uma calamidade. Outras permanecem.

Nada disso é acidental. Material inconsciente é admitido na consciência de acordo com as crenças que a pessoa tem sobre si mesma, sua realidade e seu lugar nela. Ninguém morre em uma catástrofe se não tiver escolhido

404

A NATUREZA DA REALIDADE

PESSOAL

fazê-lo. Sempre há algum reconhecimento consciente, embora o indivíduo possa enganar a si mesmo e fingir que nada está acontecendo. Até mesmo os animais percebem sua morte com antecipação, e nesse nível, o homem não é diferente.

(Oh23.) Os que desejarem usar seu conhecimento prévio inconsciente sobre um evento desse tipo, tirarão vantagem dele: irão salvar-se e escolherão não se envolver. Se não acreditarem nesse aviso e negarem a si mesmos o conhecimento consciente, mas ainda acreditarem em sua segurança de um modo geral, irão agir inconscientemente, sem conhecimento de seus motivos. Outras pessoas fazem parte da calamidade por suas próprias razões.

Psiquicamente, mentalmente e fisicamente, farão parte do evento da mesma forma que, digamos, a água que cobre a cidade em uma enchente. Utilizarão a catástrofe física como usam um sintoma que os desafia, ajuda em seu crescimento ou entendimento — mas escolherão sua calamidade da mesma forma que escolhem seus sintomas. Terão, portanto, consciência da estrutura. Ela não será atirada sobre eles.

Talvez não aceitem conscientemente tais informações, mas se soubessem como se auto-examinar, descobririam que suas crenças levaram precisamente àquele determinado tipo de situação. (Pausa.) Uma doença grave pode ser usada por uma pessoa para colocá-la no mais íntimo contato com os poderes da vida e da morte, ou iniciar uma crise que mobilizará instintos de sobrevivência enterrados, para retratar vividamente importantes pontos de contraste, despertando toda sua força.

Assim, uma catástrofe pode ser usada consciente ou inconscientemente, dependendo da pessoa.

(Com vigor:) Fim da sessão.

("Obrigado.")

Minhas sinceras saudações a ambos, e chegaremos à sua enchente.

("Ótimo. Boa noite, Seth.")

(Oh36. Todos os transes e transmissões de Jane esta noite foram profundos e muito regales. "Seth parou por nossa causa," disse ela ao recolocar os óculos. "Posso sentir mais material vindo. Aposto que eu poderia dormir uma hora e então começar outra sessão — claro que não vamos fazer isso, eu sei," ela riu ao pensar

sobre uma tentativa dessas, "mas quando sinto a informação chegando, detesto parar..."

(A respeito da referência de Seth à "sua enchente," ver os comentários de Jane ao final da última sessão.)

SESSÃO 665, 23 DE MAIO DE 1973,
21H41, QUARTA-FEIRA
Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

Ditado: Repito que não há acaso. Ninguém morre, seja em que circunstância for, se não estiver preparado para morrer. Isto se aplica à morte em catástrofes naturais, e também em qualquer outra situação.

Sua própria escolha ditará a forma que você vai morrer, assim como a hora. Estamos lidando agora com suas crenças como vocês as conhecem nesta vida, deixando para um outro capítulo quaisquer "escoamentos" de crenças de outras existências. Aceitem, porém, as crenças que aceitarem, sejam quais forem os motivos, seu ponto de poder está no presente.

É muito mais importante compreender isso do que se preocupar exageradamente com "razões passadas" labirínticas, pois poderá ficar tão perdido em uma abordagem negativa que irá se esquecer da possibilidade de mudar essas crenças no presente. Por várias razões, você tem crenças que pode alterar a qualquer momento. Muitas pessoas morrem jovens, por exemplo, porque acreditam firmemente que a velhice representa degradação do espírito e é um insulto para o corpo. Elas não querem viver nessas condições que acreditam existir. Algumas, muito francamente, preferem morrer em circunstâncias que outros achariam terríveis: levadas pela fúria das ondas de um oceano, esmagadas em um terremoto ou carregadas pelos ventos de um furacão.

Uma morte lenta no hospital, ou uma doença grave seriam inimagináveis para essas pessoas. Isso tem um pouco a ver com temperamento e com diferenças e preferências individuais muito normais. Um número muito maior de seres humanos do que em geral se acredita, tem consciência de sua morte iminente. Eles sabem, embora finjam não saber. As pessoas que morrem em catástrofes, porém, escolheram a experiência — o drama, até o terror, quando isso ocorre. Preferem deixar a vida física em um arroubo de percepção, batalhando pela vida em um ponto de desafio, "lutando" e não se submetendo.

(21h54.) Os desastres naturais trazem o grande despertar de energia dos poderes desencadeados, da natureza escapando à disciplina do homem,

e, por suas características, também lembram ao homem sua própria psique; pois à sua maneira, esses eventos profundos sempre fazem brotar a criatividade, que surge das entranhas da terra, remodelando a terra e as vidas dos homens.

Este conhecimento inato é seguido de reações individuais, pois embora o homem tema o poder da natureza quando desencadeado e tente proteger-se dele, deleita-se nele e identifica-se com ele ao mesmo tempo. (Pausa) Quanto mais "civilizado" o homem se torna, mais suas estruturas e práticas sociais o separam de sua íntima relação com a natureza — e mais catástrofes haverá, pois em seu íntimo, ele percebe a grande necessidade que tem de identificar-se com a natureza; ele próprio a invocará em forma de terremotos, furacões e enchentes, para poder, mais uma vez, sentir não apenas essa energia, mas a dele próprio.

(Pausa.) Mais do que qualquer coisa, um grande encontro com a energia plena dos elementos coloca o homem cara a cara com a incrível potência que lhe dá origem.

Para muita gente, uma calamidade natural propicia sua primeira experiência com as realidades da ligação que o ser humano tem com o planeta. Nessas condições, o homem que não se sente parte de coisa alguma, de nenhuma estrutura, família ou país, pode compreender, em um instante, sua camaradagem com a terra, seu lugar nela e sua energia; ao reconhecer repentinamente essa relação, ele sente seu próprio poder de ação.

(22h09.) Em um nível muito diferente, os distúrbios ou motins servem ao mesmo propósito, quando a liberação de energia, sejam quais forem suas razões, leva um grupo de indivíduos ao reconhecimento íntimo de que existe uma vitalidade altamente concentrada. Talvez não tenham encontrado isso antes na vida.

Este reconhecimento pode levá-los — e em geral os leva — a apreender sua própria energia e usá-la de um modo muito criativo. Uma catástrofe natural ou uma desordem são, ambas, banhos de energia, potentes e altamente positivos à sua própria maneira, apesar das conotações óbvias. Em seus termos, isso, de forma alguma, absolve as pessoas que iniciam as desordens, por exemplo, pois elas trabalham em um sistema de crenças conscientes no qual violência gera violência. Contudo, mesmo neste caso, vemos diferenças individuais. Os incitadores das desordens estão, em geral, buscando uma manifestação de energia que eles não acreditam possuir por

conta própria. Eles acendem e iniciam fogueiras psicológicas e ficam tão horrorizados, diante dos resultados, como qualquer incendiário. Se compreendessem e pudessem vivenciar o poder e a energia em si mesmos, talvez não necessitassem desse tipo de tática.

(Pausa às 22h19.) Assim como os problemas raciais podem ser resolvidos em muitos níveis, através de um tumulto ou desastre natural, ou uma combinação de ambos, de acordo com a intensidade da situação em nível psicológico; e assim como sintomas físicos podem constituir pedidos de ajuda e de reconhecimento, também os desastres naturais podem ser utilizados por membros de uma porção do país ou do mundo para obter ajuda de outras porções.

É óbvio que muitos distúrbios são conscientemente instigados. Por certo, milhares de pessoas, ou mesmo milhões não decidem conscientemente produzir um furacão, uma enchente ou um terremoto da mesma maneira. Em primeiro lugar, nesse nível, elas não acreditam que isso seja possível. Embora as crenças conscientes desempenhem um papel em tais casos, em base individual o "trabalho interior" é feito da mesma forma inconsciente que o corpo produz sintomas físicos. Os sintomas em geral parecem ser impostos ao corpo, assim como uma catástrofe natural parece castigar o corpo da terra. Doenças súbitas são consideradas assustadoras e imprevisíveis, sendo a pessoa vista como vítima, talvez, de um vírus. Furacões ou terremotos súbitos são vistos como resultado de correntes de ar e temperaturas extremas, ou de falhas geológicas, no lugar de um vírus. Em ambos os casos, porém, as causas básicas são as mesmas.

(22h27.) Há tantas razões, portanto, para "doenças da terra" quantas há para doenças do corpo. Até certo ponto, o mesmo pode ser dito das guerras, se considerarem a guerra como uma pequena infecção; no caso de uma guerra mundial, seria uma infecção generalizada. A guerra acabará ensinando-lhes a reverenciar a vida. As catástrofes naturais irão lembrar-lhes que não podem ignorar seu planeta nem seu próprio estado de ser humano. Ao mesmo tempo, essas experiências irão pô-los em contato com as energias mais profundas de seu ser — mesmo quando estiverem sendo usadas "destrutivamente."

Faça um intervalo.

(22h31. Jane saiu imediatamente de um excelente transe. O ritmo de sua transmissão fora rápido. O prédio estava excepcionalmente calmo esta noite;

ouvíamos uma chuva fina. Reiniciamos, um pouco mais devagar, às 22h56.)

Os desastres naturais provêm mais das emoções do que das crenças, embora as crenças desempenhem um papel importante, já que são elas que geram as emoções.

O tom geral emocional ou nível de sentimento das massas, através das ligações do corpo com o meio-ambiente, que preparam as condições físicas externas que liberam esta energia natural. (Seth descreve as sensações (feeling tones), na sessão 613, Capítulo Um.) De acordo com condições emocionais da massa, vários excessos são criados fisicamente e depois atirados para a atmosfera em forma diferente. Os elementos químicos fantasmas, mencionados anteriormente (na última sessão), têm aqui seu papel, assim como as propriedades eletromagnéticas das emoções. Uma pedra em um riacho divide a água, fazendo-a fluir ao redor do obstáculo. Suas emoções são tão reais quanto as pedras. Seus sentimentos coletivos afetam o fluxo de energia, e sua força — em termos de fenômenos naturais — pode ser vista muito claramente em uma tempestade, que é a materialização local exteriorizada do estado emocional interior das pessoas que vivenciam a tempestade.

Assim como suas crenças conscientes determinam as condições de seu corpo, e como seu corpo é mantido em um nível inconsciente (embora de acordo com suas crenças), também as catástrofes naturais resultam de crenças que dão origem a estados emocionais que são, depois, automaticamente transformados em condições atmosféricas exteriores.

(23h09.) Então, de acordo com suas crenças, você lida com o dilema físico como ele é apresentado nesses termos. Reage individualmente, tendo seus próprios propósitos em mente. Suas crenças, únicas e altamente particulares, ajudam a provocar as condições emocionais gerais. O reservatório de energia emocional para o qual fluem suas emoções, é composto de cargas distintas, mas falando de um modo geral, a contribuição individual de todos os que estão participando forma um padrão coerente que dá ímpeto e direção à tempestade, produzindo a carga e o poder que lhe servem de base.

(Pausa.) Como mencionado antes neste livro, Ruburt e Joseph estiveram ambos envolvidos em uma enchente (em junho de 1972), e assim, usarei esse exemplo e esta área específica, embora a enchente em si tenha tido um alcance muito maior.

Localmente, havia algumas crenças gerais no ar. A região de Elmira passava por uma depressão econômica e era considerada como pertencente a uma região de Nova York que remava contra a correnteza, mas suas condições ainda não eram suficientemente ruins para que se considerasse uma ajuda para a região. As indústrias estavam indo embora. Muita gente estava desempregada, as velhas rotinas de sustento haviam sido eliminadas. Não havia uma liderança local inspiradora, e muita gente se sentia pouco à vontade, deprimida e colocada contra a parede.

Projetos de renovação urbana derrubavam as casas dos pobres e destruíam áreas antigas bem estabelecidas. Em geral, isso significava divisões sociais, pois os pobres eram uma mistura de negros e brancos da "classe baixa". Os que se encontravam em uma situação melhor se reuniam em conselhos municipais, e os pobres que eram deslocados não tinham como arcar com as novas estruturas. Por várias manipulações, todas secretas, eles eram mantidos afastados dos bairros "melhores."

Os ricos e bem de vida sentiam-se ameaçados, pois haviam mudado o status quo com sua insistência sobre a modernidade e o progresso, libertando assim a energia dos necessitados. Houve uma mudança da classe média para os subúrbios, o que modificou o equilíbrio dos impostos, e os negociantes da cidade começaram a sofrer. A localidade não tinha grande senso de unidade como região, nem orgulho local de sua identidade cultural ou natural.

(23h29.) Houve alguma tensão racial, ameaças de rebeliões que não ocorreram. Um prefeito muito capaz, que ocupava o cargo há algum tempo, foi derrotado. A política interferiu, por muitas razões que não vêm ao caso agora. As pessoas politicamente orientadas sentiram que não tinham influência, de modo que não se podia esperar uma comunicação eficaz com o governo federal. Nesse aspecto, cresceu ali um senso de impotência.

Culturalmente, a região não possuía identidade própria, embora tenha sempre lutado por algum tipo de expressão característica. Fundos do governo estavam indo para setores mais prejudicados economicamente. As pessoas tinham sonhos e esperanças individuais que, coletivamente, representavam uma visão de melhoria para a região em muitos níveis. Ao mesmo tempo, o desânimo crescia. Os jovens e os velhos, os convencionais e os não-convencionais, tinham pequenos conflitos — como quando alguns dos benfeitores da cidade fizeram campanha contra os jovens de cabelos compridos no parque municipal — incidentes muito triviais, mas indicativos

de cisões de valores e desentendimentos entre as gerações.

Pode fazer um intervalo. (23h40 - 23h47.)

De uma forma ou de outra, esses mesmos problemas existiam em todas as áreas (da Costa Leste) que estavam diretamente envolvidas naquela enchente específica.

Localmente, a região passava por uma depressão, mas não era ainda o tipo de crise que atraísse grande ajuda federal; as condições sociais e econômicas eram muito instáveis, acompanhadas de uma sensação de desesperança.

(Pausa.) Em vez de uma enchente, poderiam ter surgido tumultos sociais desastrosos. Por causa de sentimentos (feeling-tones) peculiares, únicos e característicos, porém, as tensões emocionais foram liberadas na atmosfera e automaticamente transformadas. Muitas respostas foram fornecidas pela catástrofe natural. O rio [Chemung], por exemplo, atravessava o coração da área comercial [de Elmira].

Ora, tudo isso envolveu outras áreas afetadas pela enchente. Assim como certos povos primitivos executam as danças da chuva, provocando-a conscientemente e deliberadamente dirigindo forças inconscientes, também as pessoas desses diferentes lugares fizeram a mesma coisa um tanto automaticamente, sem perceber o processo envolvido.

Elas semearam as nuvens, portanto, através de intenção inconsciente e liberação espontânea de estados emocionais que estavam atuando biologicamente, de modo que o excesso de reações hormonais e químicas afetou diretamente a atmosfera.

Pouco antes, as organizações religiosas locais haviam planejado um redespertar em massa. Seguidores de um popular grupo religioso haviam aderido, e o evento recebera uma publicidade considerável. Torno a repetir que isso não era acidental, mas sim uma tentativa, por parte das denominações fundamentalistas, de resolver os problemas em outro nível, por meio de um influxo de identificação, conversão e entusiasmo religioso.

As crenças que serviam de base para esses planos, entretanto, não se harmonizavam com as crenças coletivas da população, o que fez com que a tentativa falhasse. O programa baseava-se no conhecimento pré-cognitivo da enchente. A

cruzada jamais aconteceu, pois a organização desse movimento religioso fugiu com medo da enchente.

(Oh02.) Muita gente da comunidade religiosa afirmou que a enchente era vontade de Deus naquele nível, ou que as pessoas estavam sendo punidas por suas transgressões. À sua própria maneira, a enchente foi um evento religioso, pois uniu diversos grupos — que nem sempre tiveram intenções muito humanitárias — com a comunidade. De uma forma estranha, também serviu para isolar certos grupos de pessoas, e para salientar seus problemas de um jeito que nenhum motim poderia ter feito.

Também tornou alguns mais humildes, negando-lhe o conforto da posição social e de seus bens, pelo menos momentaneamente, e colocou-os frente a frente com outras pessoas de experiências diferentes, com quem, de outra forma, não teriam qualquer relação.

Crises como essa propiciam visões concentradas da realidade, pois o que estava oculto de repente se revela. Em muitos casos, os pobres salvaram-se, porque a maior parte das casas e apartamentos antigos conseguiu resistir, enquanto que as casas mais novas, tipo casas de campo, cederam aos ataques da água. Mas a escola [Elmira College] ainda se viu com muitos desabrigados à sua porta. Mulheres que não tinham um propósito maior do que jogar bridge, acabaram lutando pela sobrevivência ao lado de suas irmãs mais pobres. Muitos dos mais necessitados que perderam suas casas foram surpreendidos pelas qualidades de liderança que descobriram em si mesmos.

(Oh11.) A área do centro da cidade viu seus problemas internos, conhecidos mas sempre escondidos, fisicamente materializados. Estava quase em ruínas e precisava de uma ajuda drástica. A prefeitura viu-se de repente cara a cara com uma realidade que pouco tinha a ver com as salas de conferência. A crise uniu o povo. O sentimento de desesperança veio à tona para ser visto por todos, e, assim, era preciso agir.

Pessoas idosas, cheias de crenças negativas sobre a idade, descobriram, sob o estímulo da sobrevivência, ter grande vitalidade e ainda outros propósitos. Outras, cegas e perdidas em meio a uma crença na suprema importância das coisas, encontraram-se sem mais nada. Perceberam a não- importância relativa de seus bens materiais e sentiram dentro de si a excitação de uma liberdade que não haviam experimentado desde a juventude.

Quer fazer um intervalo?

(Oh17). "Não." O ritmo estava bom.

(Pausa.) A "doença" oculta da área estava clara para quem quisesse ver. Veio gente de toda parte para ajudar. Pelo menos uma vez, o companheirismo ignorou a estrutura social. Padrões de existência que ninguém parecia notar, haviam sido quebrados muito eficazmente no espaço de um dia. De uma forma ou de outra, cada pessoa envolvida viu-se em uma relação pessoal clara com a natureza de sua vida até aquele momento, sentindo sua ligação com a comunidade. Mais do que isso, porém, cada ser humano sentiu a energia permanente da natureza e lembrou-se, mesmo no caráter aparentemente imprevisível da enchente, da grande estabilidade permanente sobre a qual se baseia a vida humana.

O poder da água fez com que cada pessoa reconhecesse intimamente sua dependência da natureza, levando-a a questionar valores considerados normais por um tempo demasiadamente longo. Uma crise assim automaticamente força cada um a examinar valores, a fazer escolhas instantâneas que trazem à tona percepções para as quais estivera cego antes.

Faça uma pausa.
(0h26- 0h40.)

A enchente, portanto, materializou fisicamente os problemas interiores da região, e, ao mesmo tempo, liberou energias que haviam caído na armadilha da desesperança.

A área tornou-se um foco de atenção psíquico e físico, atraindo outra energia para si. As pessoas envolvidas tinham suas próprias razões para participar, e por meio da estrutura criada coletivamente, resolveram propósitos e dilemas particulares.

Muitas crenças anteriores foram automaticamente destruídas na realidade do momento. Em inúmeros indivíduos, liberaram-se poderes de iniciação e ação há muito enterrados. Fundos federais foram imediatamente dirigidos para a região. Os holofotes estavam voltados para aquela área. (Pausa.) Muitas pessoas solitárias foram forçadas, ou melhor, forçaram-se a uma situação onde era imperativo que elas se relacionassem com outros. Como este não é o tema principal deste livro, não posso entrar mais profundamente em tudo que estava envolvido.

Trataremos, entretanto, da experiência de Ruburt e Joseph com a enchente, pois sua participação terá aplicação para muitos.

Agora (sorrindo e mais alto) Minhas cordiais saudações a ambos e muito boa noite.

("Obrigado, Seth. Muito bom — estamos esperando essas informações."
Terminamos à 0h48.

(Antes de datilografar este material, Jane e eu discutimos se deveríamos complementar os dados locais um tanto generalizados de Seth com nomes, datas e eventos específicos envolvendo Elmira e o Condado de Chumung; essas informações cobririam períodos de pelo menos vários meses antes e depois da enchente de 23 de junho de 1972. Decidimos que isso não era necessário — Seth já provara seus pontos.

(Entretanto, achamos que uma pesquisa bem feita sobre as relações entre estados emocionais e o tempo em nosso condado seria interessante. Questões de limites geográficos, tempo e dinheiro entram, naturalmente, mas para ser esclarecedor, o estudo precisaria incluir o estado de Nova York, por exemplo, depois a Pensilvânia — e finalmente toda a região costeira dos Estados Unidos. Pois a Tempestade Tropical Agnes, que ocasionou a enchente, foi realmente muito forte.

(Em relação ao material sobre a enchente, nesta sessão e na próxima, referimos o leitor novamente às notas da sessão 613, Capítulo Um.)

SESSÃO 666, 28 DE MAIO DE 1973,

21H31, SEGUNDA-FEIRA

Boa noite.

("Boa noite, Seth."

(Sorrindo:) Agora quer saber por que ficaram aqui (em nossa residência) durante a enchente?

("Gostaria muito.")

— E nada disto deve ser um mistério para você. As razões e os hábitos estavam todos muito conscientemente disponíveis.

Ditado: Ruburt e Joseph (como Seth chama Jane e eu) sempre tiveram uma relação pessoal com a natureza e com o universo. Eles são individualmente motivados; em certo sentido, solitários. Eles evitam grandes grupos.

Entretanto, muita gente ficou surpresa quando estes dois permaneceram aqui durante a enchente. Alguns acharam isso uma tolice. De certa forma, porém, Ruburt e Joseph estavam muito bem preparados. Desde a Baía dos

Porcos, eles haviam mantido um pequeno estoque de alimentos, de água pura em velhas garrafas de vinho, velas e um rádio transmissor. Não estavam, porém, "desejando" um desastre.¹

Antes de Ruburt envolver-se com o trabalho psíquico, ele escreveu uma pequena história, Bundu², na qual ocorria uma destruição atômica. Como referência, ele leu a respeito de requisitos para a sobrevivência. Mais tarde, na época da Baía dos Porcos, foram comprados os suprimentos necessários. De uma forma muito natural, a família começou a manter esses procedimentos quase que automaticamente. Há sempre um estoque de velas, de água e de comida. Nenhum destaque foi dado a essas provisões, entretanto. Quando veio a enchente, contudo, Ruburt e Joseph encontravam-se, pelo menos nesse aspecto, preparados para sobreviver sem a ajuda do mundo exterior.

Tudo isso tinha a ver com decisões conscientes anteriores e respostas a situações que já não existiam na época da enchente. Contudo, o padrão de reação foi claro. Eles haviam decidido enfrentar juntos, em seu próprio território, qualquer grande crise que surgisse.

(Pausa às 21h43.) As crenças que levaram à decisão deles de ficar não haviam mudado naquele aspecto. A sensação de envolvimento pessoal com a natureza atuou aqui com muita força; eles arriscariam, portanto, em bases individuais. Ora, eles também estavam acostumados a trabalhar sozinhos, mesmo quando juntos. Em suas realizações artísticas e no trabalho psíquico, estavam acostumados a confiar em si mesmos. No passado haviam acampado e, pelo menos uma vez, em um lugar primitivo (na Baja Califórnia).

Isso, repito, fortaleceu seu relacionamento íntimo com a natureza, e encorajou a tendência de seguir seu fluxo, de sobreviver em seu contexto em vez de combatê-lo. Com este conjunto de crenças, atitudes e antecedentes, sua decisão de ficar era muito previsível.

Eles sabiam que havia um terceiro andar na casa em que moravam. Portanto, planejaram levar nossos manuscritos, os escritos de Ruburt e os

¹ Seth não mencionou que também tínhamos um pequeno rifle que nunca fora disparado, e alguns suprimentos médicos em nosso estoque. Em abril de 1961, um grupo de exilados cubanos pousou na Bahia de Cochinos (Baía dos Porcos), em Cuba, em uma tentativa desastrosa de derrubar o regime de Fidel Castro. Em outubro de 1962, houve o confronto entre os Estados Unidos e a Rússia pelos

mísseis desta última em Cuba, e assim, mais uma vez, parecera uma boa idéia manter um suprimento à mão.

² Publicado em *The Magazine of Fantasy and Science Fiction*, março de 1958.

quadros de Joseph para cima em caso de necessidade. Havia outros elementos envolvidos. Eles moravam (e ainda moram) no segundo andar. A crise fez com que tivessem uma consciência crítica de muitas de suas atitudes. A situação tornou-se tão grave que, em certo momento, temeram por sua sobrevivência.

(21h51.) Naqueles poucos momentos, eles viram sua vida claramente, em um forte foco simbólico, pois estavam isolados com quase três metros de água subindo rapidamente e carregando o odor de gases que poderiam ser inflamáveis. Não haviam comunicado às autoridades sua decisão de permanecer, e até fecharam as cortinas para que ninguém percebesse sua presença. Em um momento de medo, seria impossível conseguir ajuda externa.

O pouso de helicópteros era impossível. Viram-se sozinhos com o material de Seth, seus quadros e outros manuscritos de Ruburt. Usaram uma versão leve de auto-hipnose para produzir calma e reduzir qualquer pânico. Mas foi Joseph quem sugeriu que Ruburt "se sintonizasse" para descobrir o que podia ser aprendido pessoalmente sobre a situação.

Ora, por causa de seu conhecimento e do temperamento deles, já haviam começado a jogar cartas — para distrair sua atenção consciente — e a beber vinho para ajudar a reduzir a tensão. Ruburt entrou então em estado alterado de consciência e, muito corretamente, previu sua situação. A ponte que ficava apenas a meio quarteirão de distância poderia ruir, mas eles estariam a salvo desde que não entrassem em pânico nem tentassem sair.

A crise terminaria às cinco horas, embora a mídia não o fosse perceber. Assim que receberam a informação, ambos se descontraíram e o pânico que pelo menos os havia ameaçado, passou.

(22h.) Eles ainda estavam observando o fenômeno físico, a subida da água, mas tinham o conhecimento interior de sua segurança. Ruburt precisava da experiência a fim de ter mais fé em suas habilidades. Ambos precisavam da certeza de que tais habilidades são naturais e podem ser usadas em relações particulares com a natureza. Ruburt também descobriu que se havia colocado em uma posição na qual subestimara a importância da manipulação física. Tanto Ruburt quanto Joseph são pessoas muito mentais, entretanto, e assim, procuraram este encontro particular com o fenômeno material e resolveram o problema de acordo com suas crenças.

Ora, as pessoas que têm grande fé em grupos, que trabalham

especialmente com outras, abandonaram imediatamente suas casas pelo conforto que encontravam na companhia dos vizinhos. Ruburt e Joseph descobriram qual era sua atitude em uma crise, o que determinou claramente sua posição psíquica. Restou-lhes questionar por que haviam decidido enfrentar a enchente sozinhos.

Em outros termos, as águas da enchente tornaram-se as águas do tempo e da passagem do mundo dos fenômenos.

A despeito de todos os problemas pessoais naturais, eles haviam tomado uma posição. As águas recuaram, como Ruburt havia predito. Eles foram forçados a enfrentar os resultados. Joseph ajudou fisicamente quando os vizinhos voltaram para seus apartamentos. Dedicou-se ao trabalho físico envolvido. Ruburt e Joseph abriram seus dois apartamentos. Um casal foi abrigado em um deles, enquanto Ruburt e Joseph limitaram-se ao outro. Viram-se, então, em contato diário com outras pessoas, coisa a que não estavam acostumados. Essa situação trouxe-lhes percepções importantes e inestimáveis. Também lhes mostrou que por causa de sua própria relação, eles ainda interagiam com outros. Ponto final e faça uma pausa.

(22h17. "Eu estava recebendo muitas outras coisas, mas elas não pertencem ao livro, de modo que Seth não falou, "Jane me disse, "a respeito de outras pessoas que conhecemos durante a enchente." Como ela fora muito regular em sua transmissão, comecei a especular a respeito de algumas questões. Seria possível ela vivenciar dois canais de Seth "ao mesmo tempo"? Caso fosse possível, qual a mecânica envolvida? Ou mesmo que sua percepção se tivesse alternado entre os dois, por que isso não interferira em seu material falado?

("Não sei como recebi," disse ela. "Acho que no meio, mas isso não diz muito. "Na verdade, quantos canais estavam envolvidos? Pois Jane acrescentou que também recebera informações sobre ela própria — novamente, "no meio... " Ela não conseguiu ser mais específica. Reiniciamos às 22h40.)

Durante um curto período de tempo, depois que a água recuou, ouvimos recomendações estimulantes pelo rádio. Estabeleceram-se postos de saúde e a população foi informada de que vacinas contra tétano eram indispensáveis.

Novamente Ruburt "sintonizou-se," alterou seu estado de consciência e foi-lhe dito que não tomasse a vacina. Joseph também não devia tomá-la. O conhecimento

inconsciente foi passado (pausa), e informada a condição do corpo de cada um.
Ambos estariam seguros desde que não tomassem as

vacinas. Neste caso, Ruburt e Joseph agiram diretamente contra as instruções dadas pelo rádio e mantiveram sua determinação, a despeito do fato de que outras pessoas da vizinhança correram para os postos de saúde, arriscando a vida, pois apenas uma hora mais tarde, os anúncios do rádio mudaram completamente, dizendo que as pessoas não precisavam da injeção e que, na verdade, as inoculações poderiam causar reações graves.

Novamente, Ruburt e Joseph adquiriram uma confiança que seria necessária em outras áreas. De maneiras numerosas e pessoais demais para serem enumeradas, as condições de sua vida tornaram-se claras para eles. Eles não gostavam de viver em um ambiente frio e úmido durante semanas. Não estavam felizes com as inconveniências envolvidas, mas, por suas próprias razões, decidiram fazer parte da enchente.

Apenas alguns dias antes desta ocorrência, ofereceram a Ruburt um programa de televisão em Baltimore, que ela recusou.¹ O carro deles estava submerso. Os pagamentos das aulas de Ruburt foram perdidos, mas todos esses efeitos colaterais foram escolhidos bem de acordo com as crenças conscientes, com os hábitos e costumes de Ruburt e Joseph.

(22h50.) O mesmo se aplicava a todas as outras pessoas envolvidas. Em nível simbólico, uma enchente representa, naturalmente, uma lavagem do velho, o poder e a energia de limpeza das forças inconscientes e o conseqüente novo nascimento. O fato é que sua sociedade muitas vezes os envolve em aborrecimentos e problemas triviais que não desenvolvem sua plena capacidade; as catástrofes em geral servem como encontros com a natureza, quando vocês podem experimentar o grande poder e o âmbito de sua própria identidade em situações nas quais são levados a seu limite.

Em uma sociedade muito materialista, a perda de uma casa cara e de outros bens materiais é uma questão de natureza muito prática e simbólica. Muitas pessoas, portanto, buscaram essa experiência. (Pausa longa.) Muitos também reagiram com um heroísmo que não sabiam possuir. Surgiu um sentido de união da comunidade, um profundo sentimento de companheirismo que não existira antes.

A guerra muitas vezes foi servida como estímulo emocional, como fuga em termos de catástrofe, como excitação e sensação de pertencer para aqueles que se sentiam sozinhos, fracos e isolados.

¹ Jane disse ao diretor do programa que lhe telefonara: "Sinto muito, mas não posso participar de seu programa, porque sinto com muita força que devo permanecer aqui em Elmira nestes dias." E quando ela se ouviu dizendo isso, ficou surpresa.

À sua própria maneira, um incêndio na vizinhança serve ao mesmo propósito, entre outros, e isso também acontece em relação a catástrofes locais ou regionais. A natureza de sua mente consciente exige mudanças e significados, sensação de poder e aspirações pelas quais julgar sua orientação individual. Uma sociedade "perfeita," falando em termos do que é ideal, forneceria essas qualidades, encorajando cada pessoa a usar plenamente seu potencial, a deleitar-se com seus desafios e a ser levada por seu grande entusiasmo natural ao tentar aumentar seu poder criativo à sua própria e única maneira.

(Vagarosamente às 23h06:) Quando essas oportunidades são negadas, surgem rebeliões, guerras e catástrofes naturais. Toda criatura tem direito à sensação de poder. Falo aqui novamente do poder como habilidade de agir de modo criativo e com alguma eficiência. Um cachorro acorrentado por tempo demasiado, em geral torna-se mau. Um homem que acredita que seus atos não têm valor, procura situações nas quais use seu poder para agir, mas em geral sem se preocupar se a ação terá um efeito construtivo ou negativo. Você não pode agir positivamente se não pode agir.

(Pausa.) Vocês não compreendem, portanto, a natureza de sua própria energia ou de sua capacidade de dirigi-la. As tempestades, digamos, ou furacões, são provocados por homens zangados, exatamente como as guerras, que são simplesmente versões dos mesmos fenômenos. A enchente representa um sintoma psíquico coletivo projetado sobre a terra. Em uma forma muito natural, todas as pessoas envolvidas não apenas escolheram a situação, mas ajudaram no processo de "cura" que ainda continua (mais de onze meses depois). Vocês, porém, não podem separar-se do corpo da terra e de suas condições, mais do que de seu próprio corpo. Embora não lhes pareça, esses são procedimentos criativos e corretivos.

(Pausa longa.) Vocês sentem, intuitivamente, uma grande ligação entre seus humores subjetivos individuais e o tempo, mas acham que isso significa que vocês estão reagindo a eventos físicos externos que existem independentes de vocês mesmos. Não é esse o caso.

Quando mudam de uma área do país para outra, é porque vocês mudaram, e assim são atraídos para outros com o mesmo tipo de crenças e necessidades; atraídos, portanto, por situações naturais inteiramente diferentes. Vocês vão ajudar a perpetuar o clima "característico" para o qual se mudaram.

(Vigorosamente e com um sorriso.) Ponto final, e faça uma pausa.

CAPÍTULO 19

A CONCENTRAÇÃO DE ENERGIA, CRENÇAS E O PONTO DE PODER PRESENTE

SESSÃO 666 (CONTINUAÇÃO)

(23H36.) Nova capítulo [Dezenove]: A Concentração de Energia, Crenças e o Ponto Presente de Poder."

A concentração de energia segue suas crenças. Muitas crenças, não propriamente negativas, mas superenfaticadas, levam a resultados que por certo parecem negativos.

Este material é muito importante para aqueles que não estão felizes com sua situação atual. Estou usando Ruburt como exemplo, por diversas razões. Muitos de vocês tendem a acreditar que uma pessoa com as habilidades de Ruburt não tem problemas nem desafios. Ruburt disse muitas vezes: "Alguns de meus correspondentes esperam que eu seja totalmente saudável, rica e sábia, e que esteja fora do alcance dos sentimentos humanos;" e ele está muito certo.

Inúmeras pessoas estão procurando um estado de "paz" no qual exista um tipo de bem-aventurança estática, com todas as questões para sempre respondidas e todos os problemas resolvidos. Alguns de vocês acham que isto, de alguma forma, será milagrosamente alcançado por vocês. Se reconhecessem o poder de seu próprio ser, saberiam que ele busca eternamente domínios maiores de criatividade e experiência, nos quais novos desafios são inerentes — pois todos os problemas são desafios.

No caso de Ruburt, ele começou com um grupo de idéias e crenças que apenas se tornaram restritivas quando foram levadas ao extremo. (Ver sessão 645, Capítulo Onze.) Em suas próprias experiências, muitos de vocês podem

concentrar-se em certas áreas de atividade com tal energia que ignorem outras, considerando-as restrições.

(Vagarosamente às 23h46.) A condição de Ruburt envolvia uma situação nesta vida. Alguns de vocês se concentram nos aspectos físicos da existência, que são muito legítimos, mas excluem outros elementos importantes. Em termos mais amplos, essa focalização em áreas particulares pode envolver toda uma vida, falando em termos de reencarnação, quando você escolhe antecipadamente, por assim dizer, concentrar sua atenção em certas áreas e não em outras; pode escolher para si um corpo que não tenha um desempenho normal, ou uma mente abaixo do padrão comum.

Não pode, portanto, manipular a situação de seu nascimento, que você escolheu. Se na situação escolhida existe uma falta orgânica crítica ou uma deficiência, e você nasceu com uma doença grave, por exemplo, será nesse contexto que irá vivenciar este aspecto particular na realidade corpórea. Há uma razão para isso, e essa razão está nas habilidades que você deixou livres e disponíveis para seu desempenho.

Todas as existências são simultâneas. Dentro dos limites do ser humano, certas coisas são possíveis e outras não. Você não pode regenerar um membro nem fazer crescer um novo. Entretanto, poderá curar-se de uma doença "incurável," quando compreender que seu ponto de poder está no presente.

(Pausa.) Seja qual for a situação, você a escolheu por uma razão. Se for uma situação que não possa ser alterada em termos físicos, então a escolheu como estrutura para aumentar e usar outras habilidades em forma concentrada. O ponto principal não é concentrar-se nas deficiências, mas utilizar as habilidades que tem, pois as grandes energias de sua personalidade serão dirigidas para essas possibilidades.

Este é o fim do ditado. Uma observação pessoal...

(Seth acrescentou algumas linhas para Jane, depois descreveu um método pelo qual eu poderia ajudá-la a trabalhar com suas próprias crenças.)

Você entendeu?

("Sim — se conseguir fazer isso. "

(Mais alto, com humor:) Você pode. Minhas cordiais saudações a ambos, então, e uma boa noite.

("Boa noite, Seth." Finalizamos à 0h05.)

SESSÃO 667, 30 DE MAIO DE 1973,
21H26, SEGUNDA FEIRA

(Nas primeiras horas do dia 29 de maio, depois da última sessão, Jane teve sua mais vivida experiência com o trabalho do livro durante o sono. Embora a experiência trouxesse elementos semelhantes aos descritos em encontros anteriores, também surgiram novas idéias e perguntas. [Ver as notas da sessão 619, Capítulo Quatro, por exemplo, ou da sessão 660, que ligam os capítulos Dezesesseis e Dezessete.])

("A coisa já está começando a escapular, "escreveu Jane na manhã seguinte. "Eu estava falando por Seth na Introdução ou capítulo inicial de um livro. Era muito real e parecia que eu estava acordada, portanto fiquei chocada quando finalmente comecei a perceber que estivera dormindo. Mal podia acreditar. Meus movimentos na cama acordaram Rob.)

("Então pensei: eu não queria realizar sessões reais do livro enquanto dormia - quem iria transcrevê-las? Só se Rob pudesse fazer isso enquanto também dormia. Eu sabia que estávamos no Capítulo Dezenove do livro de Seth, e isso me confundiu. Como é que eu estava trabalhando em um dos primeiros capítulos — ou esse trabalho era para um livro diferente?")

(Quando estava acordando, Jane me perguntou várias vezes se estivera realmente dormindo. Foi fácil dizer-lhe que sim, pois eu acordara primeiro. Antes da sessão desta noite, Jane disse esperar que Seth explicasse a ocorrência, mas, surpreendentemente — embora uma quantidade considerável de material pessoal tivesse sido recebida — a questão não foi tratada.)

(Li para Jane a última página da sessão 666, pelas minhas anotações, pois não terminara de datilografá-la.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Ruburt estava trabalhando com alterações de consciência esta tarde. Ao mesmo tempo, ouvia o rádio baixinho. O programa de rock foi interrompido por uma notícia que tinha a ver com a corrida de carros de Indianápolis (a 57ª. corrida das 500 Milhas de Indianápolis). Um corredor já havia sido ferido gravemente (na segunda-feira), e a corrida, adiada por esse motivo e também devido ao tempo inclemente (na terça-feira), finalmente começara hoje.

As notícias continuaram no decorrer da corrida, e assim Ruburt soube

que outro acidente muito grave ocorrera. Além disso, um homem — não um corredor — foi morto por um carro de atendimento de emergência, que corria para o local do acidente. A vítima, entretanto, estava ligada à corrida.

(Fazia parte de uma equipe. Nota subsequente: O motorista envolvido nesse acidente morreu pouco mais de um mês depois.)

(21h32) Ao recobrar a consciência "normal," Ruburt começou a pensar na grande violência envolvida, e na situação em que essas pessoas se colocaram. (Ele em geral fica com o rádio ligado enquanto está trabalhando com estados alternados de consciência, usando-o como ponto de referência.)

Parte do material do último capítulo deveria ajudar a explicar as razões para estruturas com violência embutida, por assim dizer, que se tornam contextos desafiadores para a percepção da realidade. A situação de perigo é escolhida pelas pessoas envolvidas, e não imposta a elas. Mais ou menos da mesma forma, são escolhidos contextos inteiros de vida que podem parecer incompreensíveis, loucos ou mesmo insanos para um observador.

(21h38.) Essas organizações da existência podem envolver deficiências físicas de nascença muito drásticas. Olhando de fora, parece impossível que alguém escolha situações profundamente restritivas e até dolorosas para viver. Desse ponto de vista, os defeitos de nascença ou doenças crônicas de qualquer tipo não fazem sentido.

Ninguém inicia uma corrida com uma desvantagem, você pode dizer, mas esse obviamente não é o caso. As pessoas muitas vezes escolheram tais situações precisamente como incentivos, e muitos grandes homens o fizeram, embora isso não signifique que tais deficiências sejam necessárias. Em qualquer momento que a pessoa perceber seu ponto de poder no presente, já não terá necessidade de uma barreira para testá-la nem para focalizá-la no que considera a direção adequada.

Vocês vivem muitas vidas simultaneamente. Em geral pensam nelas como reencarnações sucessivas, uma antes da outra. Se estiver gravemente doente e acreditar que as razões para seus sintomas encontram-se em uma vida passada, que você precisa "agüentar," não irá perceber que seu ponto de poder está no presente, e não acreditará na possibilidade de recuperação.

Repito que até doenças consideradas incuráveis podem ser curadas, desde que isso não envolva regenerações impossíveis dentro do contexto do ser humano.

Em seus termos, os defeitos de nascença são escolhidos antes desta vida. Isso é feito por muitas razões diferentes (assim como as pessoas escolhem ficar doentes nesta vida, independentemente da duração envolvida). Isto é, estabelece-se uma certa estrutura psíquica na qual um indivíduo decide "antecipadamente" vivenciar uma situação a vida toda. Algumas informações sobre este assunto foram dadas em outros escritos meus.¹

Uma pessoa com várias existências em que foi salientada a realização intelectual pode, intencionalmente, decidir-se por uma vida em que suas habilidades mentais fiquem fora de seu alcance e as emoções se manifestem de uma forma que ela não permitira acontecer "antes."

(21h54.) Como todas as existências são simultâneas, isso simplesmente significa que a pessoa está enfatizando certos aspectos nesta vida — à custa de outros, vocês diriam — e estabelecendo referências que podem parecer restritivas. Por outro lado, a personalidade envolvida pode ver isso como uma experiência gratificante e expansível, na qual as emoções podem ter liberdades geralmente não permitidas. Via de regra, algumas personalidades preferem as experiências de uma vida em que a realização e o desenvolvimento sigam um curso regular. Outras exigem grandes contrastes. Uma dessas últimas pode ser miseravelmente pobre em uma vida, exageradamente rica em outra, um gigante intelectual em ainda outra, então um grande atleta, e depois um inválido total. Diferenças individuais atuam, portanto, nos tipos de situações escolhidas.

Muitas vezes, é a família e não a pessoa incapacitada que faz questionamentos e não compreende a situação — como em casos de crianças muito retardadas mentalmente. Contudo, em todos os casos, não apenas as crianças escolheram seus pais antes de nascer, mas os pais, naturalmente, escolheram seus filhos.

Nessas situações, há realizações a serem alcançadas do ponto de vista dos pais, e oportunidades de crescimento e criatividade excepcional para todos os envolvidos. É por isso que tal estrutura foi escolhida. O mesmo se aplica a tragédias aparentes, como acidentes ou doenças graves que surgem em qualquer momento.

(Com muita ênfase às 22h03:) Em base individual, uma doença grave, por exemplo, representará a adoção de um foco específico muito intenso,

- 1 Ver o livro *The Seth Material* e *Seth Speaks*. Nós também conseguimos muitos materiais sobre o assunto, ainda não publicados.

com a eliminação ou a negação deliberada de um determinado aspecto da experiência comum; o próprio contexto da vida precisará então ser ampliado em outros aspectos. Mais ou menos da mesma forma, isto também se aplica aos que nascem em extrema pobreza ou em situações familiares aparentemente muito infelizes. O desafio da vida é inerente ao próprio problema e brota dele. Em geral, embora nem sempre, uma realização pessoal peculiar é fruto, precisamente, dessa dificuldade (intensamente).

Ora, tais realizações não precisam envolver uma obra prima, nem uma invenção, nem liderança política, por exemplo, embora isso possa acontecer. Frequentemente, a atividade bem sucedida virá simplesmente aumentar a criatividade psicológica da pessoa e enriquecer sua experiência global. As pessoas que participam, como a família, terão concordado com a situação "anteriormente." Com frequência, especialmente no caso de defeitos de nascença, mentais ou físicos, a pessoa incapacitada aceita esse papel não apenas por razões pessoais, mas também o escolhe para a família como um todo.

Pais muito inteligentes, portanto, podem ter um filho retardado. Se eles dão muito valor ao intelecto, em prejuízo das emoções, a criança talvez esteja representando para eles a espontaneidade emocional que tanto temem.

Pode fazer uma pausa.

(22h15. De um modo peculiar, apesar de seu profundo transe e da quantidade de material que ela havia transmitido, Jane lembrava-se de uma coisa — o comentário de Seth sobre ela usar o rádio como ponto de referência enquanto trabalhava com estados de consciência. Ver a sessão às 21h32. Isso era uma coisa óbvia que nenhum de nós dois havia percebido antes.

(Jane também liga muito o rádio enquanto escreve. Ela agora brincou que precisava usá-lo como "uma vida entre realidades." Reiniciamos da mesma forma intensa às 22h47.)

Um defeito de nascença é uma coisa óbvia, e estabelece certas condições que não podem ser ignoradas.

Muitas doenças comuns também envolvem, até certo ponto, o grupo familiar. As crenças predominantes da pessoa doente, porém, sempre são mais importantes. A situação do grupo abrangerá também a aquiescência dos outros membros da família.

Agora compreenda que a mesma coisa se aplica no caso de realizações

incomuns. Nesses casos, predominam as crenças de quem realizou, mas, fora isso, a pessoa pode também estar agindo por causa de aspirações não reconhecidas dos membros de sua família ou do grupo ao qual está intimamente ligada. Sempre haverá razões para tais inter-relações.

(Pausa.) Muitos grandes contrastes de natureza social têm o mesmo tipo de significado interior; nesses casos, grupos inteiros de pessoas escolheram situações particulares de vida nas quais, por exemplo, predominam a pobreza e a doença, enquanto outras áreas do mundo (ou de uma nação específica) desfrutam grandes avanços tecnológicos, riqueza e prosperidade. Separadamente, cada personalidade tem uma razão particular para essa afiliação. Em outros níveis, porém, por meio de focos contrastantes de pobreza e riqueza, realizações científicas ou falta delas, os opostos ficam extremamente aparentes. O progresso tecnológico, seguido como foco principal, retrata automaticamente seus benefícios e suas desvantagens.

Uma nação que procura este curso é como uma pessoa que segue um caminho estritamente "objetivo, masculino," externamente orientado (em termos de sua compreensão ocidental). Em seu país, realçaram-se certos valores, especialmente no presente recente. Esses atributos foram adotados em prejuízo de outros por razões individuais e coletivas. O resto do mundo concordou com tais ações, contudo, e várias porções dele tomaram caminhos inteiramente diferentes, de modo que, em sua experiência, a sociedade global mostrasse um caleidoscópio de focos variados e seus resultados.

(Pausa às 23h05.) Em uma escala muito menor e em graus diferentes, qualquer tribo, cidade, família ou grupo mostrará as mesmas tendências, e cada indivíduo aprenderá e crescerá com a experiência partilhada.

Uma pessoa também pode escolher um grande talento, percebendo a realidade por meio dele e nele concentrando toda sua experiência. Isso servirá como um foco muito forte, mas por sua natureza, poderá excluir outras experiências que são normais para muita gente. Alguns artistas com grande habilidade podem deixar de alcançar maturidade intelectual, utilizando qualidades emocionais nativas a tal ponto e com tal intensidade, que as faculdades mentais de raciocínio sejam, em grande parte, deixadas de lado. (Pausa.) Sem iluminação racional, os elementos emocionais podem ser tão complexos de controlar que o artista, por toda sua expressão espontânea, não consegue relacionar-se em qualquer tipo de situação permanente de natureza íntima. Pois razão e emoção são contrapartes naturais.

Uma outra pessoa pode escolher concentrar-se em realizações intelectuais a tal ponto, que fechará as portas a qualquer intimidade, e embora possa aceitar um relacionamento permanente, não vivenciará a riqueza emocional que outros podem tirar de uma relação muito mais breve. Portanto, cada um de vocês escolhe — antecipadamente, em seus termos - o tipo de estrutura por meio da qual enfrentará as situações da vida. Isso se aplica em termos pessoais e coletivos.

Os que acreditam em reencarnação irão perguntar: "O que dizer de crenças de vidas passadas? E mesmo que eu esqueça a idéia de culpa, sou obrigado a seguir as regras do carma?" (Ver sessão 614, Capítulo Dois.)

Uma vez que tudo é simultâneo, suas crenças atuais podem alterar as passadas, sejam desta vida ou de uma vida "prévia." As existências são ilimitadas. Ora, com suas idéias de tempo progressivo e as crenças na causa e efeito resultantes, vejo que lhes é difícil compreender. Mas dentro das habilidades de sua condição de ser humano, suas crenças atuais podem mudar sua experiência; vocês podem reestruturar seu "passado reencarnacional" da mesma forma que podem reestruturar o passado nesta vida presente (como explicado nas sessões 657-58, Capítulo Quinze.)

(Com gestos:) No centro da página:

O PONTO DE PODER ESTÁ NO PRESENTE

O presente vivenciado também representa sua pedra angular psíquica para todas as suas outras existências. Vocês estão plenamente conscientes de certos eventos, e inconscientemente conscientes de muitos mais que, de um modo ou de outro, estão aprendendo a colocar em foco consciente.

O mesmo se aplica a todos os seus outros "eus reencarnados." Eles são inconscientemente conscientes de sua experiência consciente, assim como vocês são inconscientemente conscientes da deles.

Existe uma interação criativa constante entre "todos seus presentes". Vocês se valem desse conhecimento, como eles se valem do seu, e isso, naturalmente, se aplica a personalidades que considerariam futuras. Vocês têm um gigantesco reservatório de informações e experiências à sua disposição, mas isso será utilizado de acordo com suas crenças conscientes atuais. Se compreenderem que o

ponto de poder está no presente, terão uma diversidade inexaurível de habilidades e energias a seu comando.

Pode fazer um intervalo.

(23h27. Jane entrou novamente em transe às 23h41, e transmitiu várias páginas de material para nós e para outros. O trabalho da noite terminou às 0h17.)

(Eu poderia acrescentar que Seth discutiu brevemente a reencarnação em relação às probabilidades na sessão 631, Capítulo Sete; em relação ao momento de reflexão na sessão 636, Capítulo Nove; e em relação às crenças presentes na sessão 657, Capítulo Quinze.)

SESSÃO 668, 6 DE JUNHO DE 1973,
21H12, QUARTA-FEIRA

(Nenhum ditado do livro foi dado na sessão de segunda-feira, 4 de junho, realizada para um cientista da Costa Oeste, que estava visitando Jane. Algumas das perguntas eram sobre predição de terremotos, que ele está estudando com a ajuda de computadores. É interessante observar que Seth terminou o Capítulo Dezoito a respeito de nossa criação psíquica do meio-ambiente [inclusive terremotos, naturalmente] uma semana antes de nosso visitante chegar. A visita, entretanto, estava programada desde 9 de maio.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: (Vagarosamente) Vocês devem lembrar-se que a experiência do "começo" e do "fim" das coisas são realidades apenas dentro de seu próprio sistema de vida tridimensional.

A energia de seu ser existe fora de seu sistema, mas o impregna de maneira tal, que para você ela torna-se "viva" no tempo e no espaço. Sua própria energia maior mergulha e emerge do continuum espaço-tempo como você o entende. Ao fazer isso, a experiência da energia se torna física, deixando um traço de vida dentro desse sistema. Quando você pensa em termos de reencarnação, parece que existe um traçado antes do outro, mas o "quadro" inteiro existe ao mesmo tempo, com todos os traçados de vidas individuais.

(Longa pausa.) Como essas ramificações ou traçados de vida vêm todos de sua entidade, eles são ligados entre si psicologicamente e em termos de padrões eletromagnéticos de energia. Veja esta analogia: considerando como certo o fato de que vocês são verdadeiramente multidimensionais, podem perceber apenas um fragmento de sua própria experiência de cada vez, por

causa das características físicas; o sistema tridimensional automaticamente se especializa em efeitos do antes e do depois.

Vocês existem, digamos, em sete séculos diferentes ao mesmo tempo. Entretanto, os padrões normais de experiência de seu ser temporal impedem qualquer visão abrangente de todas essas vidas enquanto criaturas.

(21h26.) Repito que o que acontece verdadeiramente é que a energia de seu ser forma, nesse caso, sete pontos¹ [de junção] no sistema tridimensional. Em cada um desses pontos, uma vida, que parece ser a única, é experienciada.

Entretanto, além dessas intersecções, existe uma forma de reconhecimento global e um fio condutor que as "une". Você pode ter uma existência no século dezessete, por exemplo. Para você, pareceria que essa foi uma vida passada, terminada. Pode até acreditar que sua existência atual, com todas as suas habilidades e desafios, é resultado daquela vida passada, mas ambas existem ao mesmo tempo. O século dezessete não está morto. Você segue um padrão unilinear da história, considerando certas ações como realidade e identificando-se com elas tão completamente, que são tudo o que você percebe. Outras ações prováveis estão sempre ocorrendo, contudo, e são tão válidas como as que você escolhe e, portanto, vivência.

Seus eus reencarnados têm tantas vidas prováveis quanto você. Suas crenças e atos no seu presente alteram as experiências "deles," assim como cada um, no presente deles, muda as suas. Se considerar esses eus reencarnados como uma entidade, isso se tornará muito natural. O eu total é transformado por todas as suas compreensões.

Agora faça uma pausa.
(21h49 - 21h55.)

Cada porção da entidade é única e independente, e por meio de suas próprias crenças determina o que irá aceitar em termos de influências dentro da situação imediata de sua vida. O grande milagre, na verdade, é que cada consciência, seja de que grau for, é ela própria e nenhuma outra; mesmo

1 Seth primeiro discutiu a teoria dos "pontos de junção" em quatro sessões em abril e maio de 1965, em ligação com a reencarnação e o universo do sonho. Na sessão 152, ele afirmou: "O eu total do qual Ruburt faz parte é extremamente elástico. As várias porções desse todo entram e saem com muito mais elasticidade do que a maioria. (Ele) circunda vários pontos do momento simultaneamente..."

Através de um deles, acrescentou em uma explicação muito simplificada, ele (Seth) poderia penetrar nos limites da "compreensão psíquica" de Jane.

que, nos intermináveis campos da interação, possa ser uma porção de outra — como uma cidade é parte de um estado, ou um indivíduo é parte de uma família.

Em termos de personalidade, como vocês a compreendem, a pessoa escolhe as habilidades que terá e os desafios de sua vida. No presente, portanto, cada pessoa tem oportunidades ilimitadas de usufruir a energia da entidade, e a compreensão e os poderes de todas as suas partes. (Longa pausa.) Não é necessário dizer que qualquer ser humano possui a habilidade latente mostrada por um grande artista ou atleta, estadista ou filósofo. Dentro do ser humano há várias gamas de habilidades; elas raramente são usadas, mas existem como ideais práticos que podem ser expressos dentro desse sistema. Da mesma forma, todo indivíduo possui as habilidades de sua entidade em forma latente. Elas também servem como ideais práticos, mas em um tipo diferente de contexto, pois vocês têm outros séculos nos quais representar e muitas existências em vez de uma só.

Vocês geralmente se distinguem em situações que totalmente lhes escapam no nível físico. Essas realizações ainda se focalizam no seu presente, uma vez que vocês são fisicamente conscientes de apenas uma linha de eventos prováveis, e o significado de muitos sonhos lhes escapa. Nos sonhos, porém, as pessoas em geral fazem trabalhos tão válidos como qualquer outro realizado durante o dia, e encontram-se e interagem com seus próprios eus encarnados.

(22h11.) Na verdade, prefiro que pensem neles como eus simultâneos. Nos sonhos, há um grande intercâmbio de informações com essas outras porções de seus eus. Seu cérebro físico automaticamente converte esses dados em termos temporais, de modo que muitas de suas experiências em sonhos, lembradas depois, já são traduções quando vocês se recordam delas. De outra forma, não fariam qualquer sentido para vocês.

Em muitos casos, viajam para fora da realidade tridimensional enquanto sonham, mas suas experiências precisam então ser interpretados em termos físicos; caso contrário, não se lembrarão delas. Mesmo seus sonhos precisam vir através daquele ponto no presente — a intersecção do espírito com a carne. O sonho representa um canal aberto através do qual se transcende o meio-ambiente material. Ocorrem, embora isso ainda não tenha sido descoberto, mudanças bizarras no cérebro durante certos estados de sonho, uma aceleração que literalmente impele a consciência para fora de seu continuum usual de espaço-tempo, rumo a outras realidades das quais provém.

Estas servem como pontos de convergência, onde todos os eus simultâneos se encontram, havendo um envolvimento, em termos físicos, de certos ritmos sazonais.

(22h20.) Quer fazer uma pausa agora?

("Acho que não." Eu, porém, não estava muito esperto esta noite.)

Como suas espaçonaves para a lua precisam esperar pelas condições mais favoráveis a fim de serem lançadas, também, em outros termos, há ritmos que têm ligação com energia. Falando de modo prático, isso significa que certos momentos são mais eficazes que outros para as comunicações em sonhos. Individualmente, costumam incluir iluminações e súbitas decisões proveitosas. Coletivamente, envolvem grandes mudanças históricas.

Faça um intervalo.

(22h24 - 22h35.)

Esses intercâmbios representam períodos em que a alma e a carne se encontram nas condições mais favoráveis. Existem variações individuais, mas também padrões coletivos. A energia do eu pessoal vem sempre da entidade. Não existe apenas uma intersecção da alma com a carne, portanto, mas pelo menos uma série constante, como vocês diriam. Devido às características da energia quando ela colide com o sistema tridimensional, ocorrem flutuações — sempre perturbando seu presente.

Esses ciclos fundem-se em vários pontos, de modo que há mudanças importantes, em todas as áreas, em qualquer período de dois mil anos. Por outras razões e em um contexto menor, o mês de agosto é muito significativo em uma sequência de vinte e cinco anos. Dentro dela, um período de sete anos é importante individualmente. Esses são simplesmente ritmos que mostram o maior impacto do espírito ao cruzar com a carne no tempo.

Em termos físicos, há um envolvimento das marés e dos aspectos geográficos, mas eles são "efeitos," tendo a ver com as curvas de energia que compõem a consciência. Esses ritmos são minúsculos, mas perfeitamente refletidos de outras formas. O sétimo sonho de qualquer noite é o mais importante — mas não (mais alto, sorrindo) se sintam obrigados de contá-los, e diga que eu disse isso com humor.

As maiores habilidades de uma personalidade podem, em geral, ser levadas à expressão física, contudo, por causa de certos ritmos que não são

compreendidos. Pode-se dizer que a energia de uma entidade se irradia, atingindo o continuum do espaço-tempo em certos ângulos e sempre se atirando de volta. A energia, porém, está sempre em contato consigo mesma, até quando colide com a existência física.

(22h47'.) Em seus termos, a energia volta para trás durante os sonhos, mas precisa sempre passar através do que você considera a janela do presente.

(Pausa.) A volta da energia para si mesma é o significado do estado de sonho, no qual a participação na experiência, que é basicamente não-física, é então interpretada através do cérebro como um sonho. Seus sonhos mais profundos, entretanto, incluem compreensões não-materiais. O sonho, embora claramente lembrado, já é uma tradução do cérebro físico. A informação penetra então em seu presente, onde, biológica e mentalmente, altera sua vida.

Ela também é automaticamente transformada de acordo com suas crenças, de modo a fazer sentido para você de alguma forma. Em termos de energia, pense em seus eus como partículas, e em suas experiências como ondas que fluem através das partículas, dando a cada uma delas suas sensações. Quando você é físico, é uma partícula. A forma da partícula define sua experiência enquanto as ondas a permeiam, mas sua realidade maior não pode ser expressa em termos tão limitados.

Faça uma pausa.

(22h55. Mais uma vez, a transmissão de Jane fora regular e vigorosa. "Eu na verdade não me lembro do que disse," ela comentou, "mas sinto que neste material fomos além do que recebêramos antes. Ele revolucionará a ciência se os físicos puderem entendê-lo. Mesmo limitados do modo que somos como seres humanos, nós compreendemos, através de Seth, algumas idéias que são muito importantes...")

(Parara de chover e estava muito úmido. Buscando algum conforto, Jane saiu para uma caminhada durante o intervalo. Reiniciamos às 23h24.)

Assim como há certos momentos que são melhores que outros, em sua esfera de atividade, para enviar foguetes ou naves para a lua, também há períodos de pico quando o eu e a alma (ou entidade) coincidem — quando a comunicação está em seu melhor momento.

Tudo isso acontece através da janela de seu presente. Em termos de energia, a vitalidade de sua entidade, ao colidir com a realidade

tridimensional, forma uma partícula que é seu ser presente. Essa partícula, porém, é também desviada da terra em um padrão rítmico. O mesmo acontece com outras porções de seu eu em outros pontos do continuum espaço-tempo, mas a certos intervalos vocês se encontram, por assim dizer. Cada um de seus "presentes" torna-se carregado, cheio de potencialidade, e sua entidade, ela própria energia consciente, é também enriquecida por suas várias experiências, pelo poder combinado e ampliado de seu próprio "passado."

Formam-se vértices dentro de cada eu. Esses vértices servem como atrações, agora abertas, pelas quais a potência ampliada da entidade pode fluir. Essa energia pode parecer errática, porém, e uma analogia são as manchas solares. Psicologicamente, ocorre grande efervescência, e em geral as personalidades individuais envolvidas organizam-se em outras linhas.

Privadamente, é então que os seres humanos se tornam conscientes de uma iluminação maior, que tomam decisões súbitas e experimentam uma nova força. Ora, socialmente esse momento está próximo, podendo refletir-se em períodos de aparente desassossego, nos quais, entretanto, começará a surgir uma criatividade nova. Ocorrerão grandes mudanças planetárias em termos de seus organismos, mas elas refletirão iluminações interiores particulares que se tornam fisicamente materializadas. (Mais vigorosamente:) Vocês não confiam suficientemente em seus eus interiores nem percebem a efervescência criativa. Se o fizessem, poderiam evitar muitos problemas para si mesmos.

Estou falando tanto a vocês, individualmente, como para o livro: Qualquer ponto em seu presente é um ponto em potencial de grandes mudanças criativas, mas devido aos ritmos mencionados, é mais fácil que as mudanças ocorram em certos ciclos.

(Abruptamente:) Fim do ditado e da sessão. Minhas cordiais saudações a ambos. ("Boa noite, Seth. Muito obrigado." 23h40.)

SESSÃO 669, 11 DE JUNHO DE 1973
21H40, SEGUNDA-FEIRA

(A noite estava muito quente e desagradavelmente úmida, mas Jane não queria perder a sessão. Ficamos no estúdio dela, para variar, com todas as portas e janelas abertas.

(Antes da sessão, expressamos a esperança, mais uma vez, de que Seth pelo

menos comentasse a última experiência de Jane trabalhando no livro durante o sono. Isso ocorreu durante as primeiras horas do dia 29 de maio, e fora uma coisa muito vivida; ver as notas finais da sessão 667 neste capítulo. Mais uma vez, não sabemos por que razões Seth nada mencionou. Eu também me esqueci de perguntar a ele. É fácil deixar de fazer perguntas específicas durante uma sessão — isso aconteceu até mesmo quando eu havia preparado uma lista de perguntas antecipadamente.)

(E como que para surpreender-nos ainda mais, Seth falou sobre o material que Jane recebera em sonho na noite passada, o que acabou tendo relação com o Capítulo Vinte...

(O ritmo de Jane esta noite estava um pouco lento, sua voz, tranqüila.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Como o ponto de poder e ação está em seu presente como vocês o compreendem, cada dia é como uma janela que pode fornecer muitas visões através de suas vidraças.

A janela de cada dia pode ser aberta ou fechada, mas é estruturada por sua experiência psicológica atual. Mesmo quando está fechada, a luz brilha através dela, iluminando seu dia-a-dia. Em forma miniaturizada, cada dia contém, à sua própria maneira, indícios de todas as suas experiências simultâneas. O eu presente não existe isolado.

Dentro de qualquer período de vinte e quatro horas, portanto, aparecem, à sua própria maneira, traços e aspectos de todas as suas outras experiências. Cada um de vocês contém aspectos de suas outras identidades dentro de seus eus correntes — alguns muito óbvios, talvez, e outros mal perceptíveis. Habilidades focalizadas em uma vida, por exemplo, podem ser reconhecidas como suas agora, mas não serem utilizadas com força.

Vagos anseios de realização podem ser indícios de que as características necessárias lhe são inerentes, mas não treinadas no eu que você conhece. A seu próprio modo, o período de vinte e quatro horas representa tanto uma vida inteira como muitas vidas em uma. Nela, simbolicamente, você tem conhece a "morte" quando sua consciência fisicamente sintonizada chega ao fim dos estímulos com os quais pode lidar confortavelmente sem descansar. Também, em sua morte física normal, você chega a um ponto em que sua consciência sintonizada com a terra já não pode lidar com mais

informações sem um "descanso mais longo" nem organizá-las em um todo criativo e significativo — em tempos de tempo.

(21h56.) Cada dia, portanto, é uma encarnação, por assim dizer, mas não apenas simbolicamente — pois através das intersecções da alma com a carne, cada eu espelha diariamente seus eus "reencarnados" ou simultâneos.

O mesmo se aplica àquilo que vocês podem considerar como um nível mais prático, no qual cada dia também contém dentro de si as respostas a seus problemas atuais. Se tiverem consciência de um problema (desafio) particular, podem ter certeza de que sua solução está tão presente e tão próxima de você quanto o problema. (Intensamente:) A solução é simplesmente o outro lado do problema, no qual talvez você não esteja se concentrando. Haverá até indícios claros quanto à direção que deve tomar — que já estarão dentro de sua experiência, mas são irreconhecíveis porque você está se concentrando demais sobre o problema.

Isto se aplicará a qualquer tipo de dilema.

(Pausa.) Embora você seja um indivíduo e tenha livre-arbítrio, também faz parte de outro você, só que simplesmente não se identifica com seu eu maior agora. Você tem suas próprias características singulares. Seu ser maior também possui sua própria originalidade, mas há o que você consideraria uma semelhança de família, e assim, você e seu outro eu em geral escolhem os mesmos tipos de desafios, ainda que de formas diferentes.

A sua própria maneira, outras porções de seu ser multidimensional estão envolvidas em experiências de certa forma semelhantes às suas próprias, embora exteriormente a situação possa ser completamente diferente. Seus progressos estão latentes dentro da janela de junção — o ponto de junção sendo, simplesmente, sua intersecção atual com a realidade que você conhece.

As aventuras de seus eus simultâneos aparecem como traços em sua própria consciência, como idéias, devaneios ou imagens desconectadas, ou às vezes até como intuições súbitas, e podem ser utilizadas ou prolongadas para ajudá-lo a compreender problemas correntes.

Pode fazer uma pausa.

(22h10. "Essa foi uma das poucas vezes em todas estas sessões, "disse Jane, "em que eu nem estava em transe." Ela se movimentara na cadeira constantemente, mas

sua transmissão alcançara o ritmo regular usual. Para informações sobre pontos do momento, ver o material das 21h26 na última sessão. Reiniciamos às 22h28.)

A CONCENTRAÇÃO DE ENERGIA E AS CRENÇAS

435

Isso não significa que você será, necessariamente, inundado por dados de encarnações, por reconhecimentos intuitivos instantâneos de vidas passadas, ou que será importunado por tais dados. Significa que, em sua própria vida, essas informações aparecem automaticamente de modos íntimos, mas abrigadas pela estrutura de sua própria compreensão, até passando sem obstruções através de seus pensamentos conscientes.

Muitos artistas, sem o saber, pintam retratos de seus eus simultâneos.¹ Muitas mães sentem-se às vezes mais jovens que seus filhos em certos momentos, ou quase os chamam por nomes diferentes. Impulsos para tentar uma atividade que nunca tentou antes podem, na verdade, ser mensagens de outras porções de seu próprio ser.

Simplesmente não existe tempo como vocês pensam que o tempo seja, apenas um presente no qual tudo ocorre. Há maravilhosas informações condensadas dentro das próprias células, que os cientistas não podem perceber, pois existem fora do alcance de instrumentos físicos. À sua própria maneira, a inteligência celular inclui um vasto reconhecimento das probabilidades (em seus termos) e trabalha com manipulações rápidas nas quais essas probabilidades são combatidas e sofrem uma reação, sendo, portanto, alteradas.

(22h42.) A mente consciente, fisicamente sintonizada, em seu presente não pode lidar com essas probabilidades titubeantes e ao mesmo tempo manter um sentido de identidade, mas dentro de seus pensamentos diários encontram-se indícios conscientes que são representações psicológicas desse conhecimento.

Muitas vezes vocês não confiam em sua imaginação, achando que ela trata com fenômenos que não podem ser chamados de fatos. Criam artificialmente, então, uma situação que apresenta indícios gerais. Se a pessoa for muito imaginativa, por exemplo, talvez não seja capaz de lidar

1 Sinto que sou esse tipo de artista. Para consultar material relacionado, ver minhas notas da sessão 582, Capítulo Vinte, de Seth Speaks. Basta dizer aqui que foi só depois do início das sessões em 1963, que eu percebi que meus modelos interiores eram tão válidos como os que pousavam para mim fisicamente. Na verdade, muitas vezes vi os primeiros com muito mais clareza, mas meu treinamento e meu trabalho anterior como artista comercial, começando em Nova York em 1939, condicionaram-me a acreditar que o artista devia tratar apenas com o que podia "ver" objetivamente. Durante muitos anos, ignorei o fato de que na escola primária eu alegre e livremente cobria meus blocos amarelos com desenhos de pessoas e lugares "imaginários."

adequadamente com a vida física. Isso, entretanto, se aplica apenas a seu meio cultural corrente. Originalmente, e em seus termos de tempo, foi precisamente a imaginação que, à sua própria maneira, diferenciou-os de outras criaturas e lhes permitiu formar realidades em sua mente que puderam exteriorizar "mais tarde."

Como agora desconfiam tanto da imaginação, não compreendem as grandes pistas que ela lhes dá, tanto em termos de solução de problemas como de expressão criativa. Muitas lembranças de reencarnações, muito válidas, lhes chegam como imaginações, mas vocês não confiam nelas. Um bom número de seus problemas poderia ser resolvido facilmente com o uso da imaginação.

(Pausa às 22h50.) Em geral, vocês a usam para prolongar circunstâncias "negativas", pensando em tudo que poderiam fazer de errado. Contudo, podem usá-la de modo muito construtivo, alterando o passado, o presente e o futuro. Para fazer isso em seu presente, imagine uma situação em que se sente feliz. No início, essas imaginações podem parecer tolas. Se você for idoso, pobre e sozinho, poderá parecer muito ridículo pensar em si mesmo como tendo vinte anos, sendo rico e cercado de amigos e admiradores.

Na verdade, se depois de um exercício tão agradável olhar a seu redor e comparar o que visualizou com o que tem, talvez sinta-se pior do que antes. Você deve compreender que esse mundo imaginativo existe — mas não no mundo dos fatos que você conhece. Até certo ponto, contudo, de acordo com sua liberdade dentro dele, tal exercício irá automaticamente rejuvenescer-lhe o corpo, a mente e o espírito, começando a atrair para você o equivalente possível dentro do mundo dos fatos que você conhece (enfaticamente).

Usando agora a idade como exemplo, pode parecer-lhe que você tem uma determinada idade, que dentro de sua experiência subjetiva ela seja soberana, que seja qual for sua idade você esteja, até certo ponto, impossibilitado de experienciar qualquer outra idade. Em algumas existências simultâneas, entretanto, 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 está fisicamente dentro de você; em seus termos, isso é verdade não apenas até sua morte, mas mesmo depois dela, quando seus cabelos e suas unhas ainda podem crescer. Identifique-se, pois, com a energia constantemente nova que está viva dentro de você neste agora de seu ser (muito intensamente) e perceba que, em todos os níveis, está biológica e psicologicamente ligado a essa identidade maior que lhe pertence.

Pode fazer um intervalo. (23h04 - 23h24.)

Não importa qual seja sua situação atual, as respostas estão dentro de suas próprias aspirações e habilidades. Em geral, você limita ou inibe certos aspectos de sua experiência a fim de usar outros — quando usa os que estão disponíveis, automaticamente se liberta de inibições em outras áreas.

Às vezes há circunstâncias físicas, envolvendo defeitos de nascença, que não podem ser alteradas, onde a experiência precisa ser focalizada em outros caminhos que não os usuais; mas mesmo nesses casos, os talentos e características que estão disponíveis abrirão perspectivas de experiências e realizações.

Ao utilizar sua imaginação da forma que sugeri, faça-o de maneira divertida, sabendo que nos assim chamados termos realistas, pode haver grande discrepância entre a imaginação e o fato. Na sua realidade, aceite isso naturalmente. Em geral, porém, sua imaginação livre, "tola" e aparentemente não-realista, trará soluções muito práticas para seus problemas, pois se o exercício for feito adequadamente, você se libertará, de maneira automática, de restrições que aceitava como normais.

Mesmo que não surja uma solução direta, o rejuvenescimento irá, por si mesmo, apontar-lhe a direção certa. Se você é mulher e tem um casamento infeliz, pode começar a imaginar-se com um bom pretendente. Talvez não surja nenhum Príncipe Encantado, mas se o exercício for feito de modo adequado, você começará, automaticamente, a sentir-se amada e, portanto, digna de amor, quando antes se sentia rejeitada, indigna e inferior. Esta sensação de ser amada irá alterar sua realidade, atraindo amor para você, pois agirá como sendo amada. Seu marido poderá, então, ver em você características de natureza mais agradável, e ele próprio poderá mudar.

Ou então poderá atrair um outro homem e acabar um casamento que já serviu seu propósito, encontrando agora o ímpeto e as razões para a mudança. Como sua imaginação transcende o tempo, ela é um dos maiores critérios de sua própria identidade.

E preciso, naturalmente, ser capaz de distinguir entre o mundo da imaginação e o mundo físico dos fatos, a fim de usar a manipulação eficazmente. A realidade física, porém, brota da imaginação, que segue o caminho de suas crenças.

No exercício que acabo de dar, você usa crença na mudança efetiva, em qualquer área específica, e depois dá liberdade à sua imaginação para percorrer esse caminho. O exercício faz até mais, abrindo as janelas da percepção e deixando entrar o conhecimento e a experiência de outras porções do eu. Quando esta luz ou energia flui, será tingida por sua própria realidade psicológica, como os raios do sol através de um vidro colorido. Isso significa simplesmente que informações de outras dimensões aparecerão freqüentemente com aspecto corriqueiro, através de uma idéia intuitiva ou súbita, ou alguma solução que já lhe ocorrera mas que não havia sido posta em prática.

Quer fazer uma pausa?

(23h45. "Não. "Embora eu tivesse trazido um copo de cerveja para Jane, que ainda estava em transe, quando ela estendera o copo vazio.)

O conhecimento multidimensional de suas células em geral não está conscientemente disponível, nem podem elas colocá-lo em termos psicológicos para você. Esse trabalho com a imaginação, porém, age como alavanca, atraindo informações de outros níveis de sua realidade maior e concentrando-as no problema específico atual. Elas aparecerão, depois, em termos compreensíveis para sua própria experiência.

Esse exercício, por si só, altera criativamente as probabilidades, pois você já não vive com o problema como se fosse uma realidade concreta imutável. Este é um estímulo psicológico e psíquico, que altera as mensagens que costuma enviar a seu corpo e à sua construção celular. Você está, então, manipulando criativamente em várias camadas de experiência.

Tome, por exemplo, os dois casos que acabo de mencionar: a pessoa mais velha imaginando-se jovem irá, durante o exercício, reativar certos hormônios e mudanças químicas, tornando-se mais jovem; e a mulher que se sente rejeitada faz a mesma coisa quando se imagina amada.

Com esta prática também se ativam, dentro do eu, todas as suas experiências inconscientes, mas muito válidas, atraindo episódios semelhantes por parte de outras vidas simultâneas. Em uma existência, a pessoa idosa é jovem. A mulher que não se sente amada é, na verdade, amada. Essas realidades inconscientes tornam-se vivas pelo uso da imaginação. Cada dia é uma janela aberta para cada vida.

Pode fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferir.

("Faremos uma pausa, então.")

(23h59- A noite refrescara um pouco e Jane sentia-se melhor, embora tenha dito que o barulho no prédio a incomodara enquanto em transe. Isso raramente acontece.)

(No intervalo, lembrei a Jane que desejávamos que Seth falasse sobre sua experiência com o livro durante o estado de sonho, em 29 de maio, mas assim que eu disse isso, ela começou a descrever seus sonhos da noite passada. Eu esquecera deles no momento.)

(A noite passada também foi muito quente, e Jane dormiu mal. Ela acordava a toda hora, com informações sobre paisagens de sonho que estavam "bem ali" diante dela, e imaginando se podia viajar dentro delas, "como atravessando uma cerca de um quintal para outro. "Ao mesmo tempo, ela sabia que todas aquelas localidades faziam parte de uma paisagem de sonho coletiva. Tanto quanto ela sabia, o material não viera de Seth, disse Jane, mas recapitulando, parece óbvio que foi uma preparação para o Capítulo Vinte.

(Seth estava pronto para continuar, acrescentou Jane quando estávamos discutindo o material de seu sonho, e assim reiniciamos a sessão à 0h03.)

CAPÍTULO 20

A PAISAGEM DO SONHO, O MUNDO FÍSICO, PROBABILIDADES E SUA EXPERIÊNCIA COTIDIANA

Dê-nos um momento...

(Sussurrando:) Capítulo Vinte: "O Panorama do Sonho, o Mundo Físico, as Probabilidades, e Sua Experiência Diária."

(Longa pausa à 0h06.) Como vocês são criaturas físicas, até seus sonhos precisam ser traduzidos através da realidade de sua carne. Coletivamente e por meio de métodos que descrevi, vocês ajudam a formar uma realidade física na qual, porém, cada experiência é única, ponto final.

Da mesma forma, cada um de vocês forma um mundo de sonho geral, no qual há certo acordo geral, vírgula, mas no qual cada experiência é original. O mundo do sonho tem seu próprio alcance, assim como o mundo físico. Quando vocês estão acordados, as crenças levam tempo para tornar sua materialização aparente. De atos prováveis infinitos, vírgula, apenas um pode ser fisicamente vivenciado, como regra, ponto final.

O mundo do sonho atua como uma situação criativa em que atos prováveis são instantaneamente materializados, expostos em forma real ou simbólica. Dentre eles você então escolhe os mais adequados à sua experiência física. Há outras razões importantes para sonhar, mas aqui nos limitaremos a esta questão em particular e ao panorama do sonho, ponto final.

(Mais alto e com humor:) Espero que goste da pontuação.

(0h15. "Está muito bonito.")

É só porque você parece esperar que as experiências dos sonhos sejam como a vida cotidiana, que considera muitos sonhos caóticos. Normalmente,

uma árvore não se transforma em pavão, por exemplo. Se você se lembrar de tal sonho, vírgula, ele parecerá sem sentido pela manhã.

Agora basta. Vamos terminar nossa sessão.

("Está bem. Boa noite, Seth." Terminamos à 0h23.

(Desde o intervalo, Seth começara a mencionar mais pontos finais, vírgulas e outras indicações do que costuma fazer, por isso incluí alguns exemplos. Ele indica esse tipo de pontuação em todo o livro, mas em geral está mais preocupado com as palavras a serem sublinhadas, ou colocadas entre aspas, ou entre parênteses. Ver as notas ao final da sessão 610, Capítulo Um.

(Para alguns materiais anteriores sobre sonhos, símbolos de sonhos e cura pelos sonhos, terapia de pesadelos, etc., ver sessões 639-41 no Capítulo Dez.)

SESSÃO 670, 13 DE JUNHO DE 1973,
21H25, QUARTA-FEIRA

(Nós dois estávamos ansiosos para receber algum material que pedíamos hoje; Jane já "sabia" que Seth iria dá-lo esta noite, mas primeiro queria algum ditado do Capítulo Vinte. Sua transmissão foi tranqüila e regular.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Começando o ditado: Suas disposições e emoções têm maior mobilidade durante os sonhos. Você pode sentir-se enraizado como uma árvore em um momento e, no seguinte, sentir-se como um belo pavão, e nesse caso, perceberá a árvore transformando-se em pássaro.

Desligadas de sua atração diária comum em relação a eventos físicos, as emoções muitas vezes formam suas próprias paisagens, utilizando os sonhos como meio criativo. Já expliquei a grande correlação que existe entre seus sentimentos e crenças e as condições físicas climáticas, por exemplo. (Ver Capítulo Dezoito.) Mais ou menos da mesma forma, você tem um papel a desempenhar individualmente na criação da paisagem dos sonhos. Ela é também resultado de seus sentimentos e crenças em um nível diferente, e embora não seja perceptível em termos físicos — com montanhas e continentes, como no planeta, que podem ser examinados por seus instrumentos — ela existe em termos igualmente válidos.

(Pausa.) Isso não significa que os sonhos possam ser decifrados pelo uso de quaisquer símbolos específicos [gerais]. Assim como você cria e vivência seu dia-a-

dia com seus sentimentos e crenças pessoais, o mesmo acontece na realidade dos sonhos.

Nela, porém, seus pensamentos e sentimentos tornam-se "instantaneamente" vivos, surgindo um depois do outro e desabrochando plenamente. O mundo dos sonhos também existe em termos de energia, naturalmente, mas em extensões que não são fisicamente óbvias. Grande parte de seu trabalho interior criativo e de seu planejamento acontece neste nível. E preciso diferenciar, de algum modo, as experiências dos sonhos e as dos períodos em que está acordado, de modo que possa atuar no foco mais estreito do dia-a-dia.

(21h35.) Entretanto, não há grandes razões para a enorme separação que agora vocês fazem entre a vida enquanto dormem e a vida enquanto acordados. Como mencionei antes (sessão 652, Capítulo Treze, por exemplo), a divisão resulta, em grande parte, de suas crenças coletivas e particulares na natureza da realidade, e nos hábitos que a raça adquiriu de separar os dados "objetivos" dos subjetivos.

Quando está determinado a manipular seu meio-ambiente, separa-se dele. Como faz parte dele, isso também o leva a tentar separar-se de sua própria realidade subjetiva. É bem possível levar seu "eu" normalmente consciente ao estado do sonho, para seu benefício. Quando fizer isso, verá que o "eu" sonhador e o "eu" desperto são um, mas atuando em ambientes completamente diferentes. Assim, você se familiariza com experiências e conhecimentos profundos que antes lhe eram desconhecidos. Adquire uma verdadeira flexibilidade, e a percepção de seu próprio ser se expande, abrindo canais de comunicação entre suas realidades quando está acordado e quando está sonhando. Isso significa que você está muito mais capaz de utilizar o conhecimento inconsciente, e também de fazer com que seu inconsciente se familiarize com sua situação física atual.

Esse procedimento pode colocá-lo em contato com a sabedoria que vem negando a si mesmo, ajudar a unificar a situação geral de sua vida e liberar sua energia para propósitos práticos do dia-a-dia. Mesmo a decisão de tentar essa aventura é benéfica, pois pressupõe automaticamente a flexibilização de atitudes por parte do eu consciente.

Se tem medo de seus sonhos, tem medo de si mesmo.

Assim como sua situação atual, com todos os desafios, alegrias e problemas, está contida em forma condensada em cada um de seus dias, o mesmo acontece em relação à sua vida. Os sonhos de cada noite fornecem-

lhe um rico canteiro de criatividade. Diante de si, espalhados em grande profusão, encontrará não apenas problemas, mas também suas soluções.

Agora, em termos físicos, pode levar algum tempo para sua mente consciente aceitar ou reconhecer um diagnóstico dado em sonho. Ele poderá chegar-lhe mais tarde, em forma alterada, como um pressentimento ou uma intuição, ou como um impulso que o leve à ação. Se não confiar em si mesmo, poderá ignorar esses impulsos e não utilizar as respostas.

A mente consciente iluminada está sempre alerta para tais mensagens. Você também pode ir mais além, entrando no próprio sonho, solicitando certos sonhos, certas soluções, e diminuindo assim o tempo que, de outra forma, estaria envolvido.

Faça uma pausa.

(21h53. O resto da sessão foi sobre o material que Jane e eu solicitamos, e terminou então às 23h35.)

SESSÃO 671, 21 DE JUNHO DE 1973,
20H58, QUINTA-FEIRA

(Como havíamos perdido as duas sessões regulares desta semana, Jane decidiu compensar uma delas esta noite; queria manter seu ritmo usual no trabalho do livro, tanto quanto possível. Foi mais uma noite quente, e sua transmissão foi vagarosa.)

Boa noite.
("Boa noite, Seth.")

Uma observação: Posso terminar o livro em qualquer número de sessões consecutivas, se o desejarem.

("Sim. " Seth queria dizer que podíamos ter sessões diariamente. Jane e eu conversáramos sobre isso, sem levarmos o assunto muito a sério. Na verdade, porém, não teremos tempo extra; o manuscrito deste livro deve ser entregue a Prentice-Hall em outubro, e vai ser preciso muito trabalho para terminá-lo no prazo.)

Ditado: Falando de modo geral, se não acreditar que pode tornar-se consciente durante os sonhos, isso será praticamente impossível, pois irá contra sua idéia de realidade, evitando a necessária abertura e aceitação.

Novo parágrafo: Embora suas crenças estruturem grande parte de sua atividade nos sonhos, outras questões também estão envolvidas, simplesmente porque o foco de sua percepção não está acentuadamente

dirigido para a realidade física, mas apenas vagamente preocupado com ela.

(21h04.) Mais uma vez, os pensamentos e as idéias também têm sua própria validade eletromagnética. Quando está acordado, você testa suas idéias no mundo dos fatos. Os fatos são apenas ficções aceitas, naturalmente, mas as idéias precisam fazer sentido e encaixar-se na "história" aceita.

("Ficção" é a palavra que Seth desejava aqui, disse ele quando eu interrompi a sessão para perguntar-lhe.)

Nos sonhos, você se permite maior liberdade, experimentando certas idéias e crenças em uma estrutura mais plástica. De início, portanto, pode aceitar novas crenças nos sonhos, mas a percepção intelectual ou emocional talvez chegue somente "mais tarde." A própria mente consciente é muito mais flexível e brincalhona nos sonhos. Ela pode se permitir isso porque sabe muito bem que não precisa testar teorias imediatamente no contexto diário. Muito espontaneamente, olha para dentro, para as áreas da experiência do eu interior, a fim de ver o que pode encontrar para seu próprio uso, como um explorador procurando recursos em territórios virgens.

(21h15.) A consciência, sintonizada com a terra, precisa conduzir-se dentro do contexto espaço-tempo, pois só dentro dessa estrutura pode ela perceber eventos com clareza. Nos sonhos, a consciência ignora em grande parte as relações espaço-tempo, mas, mesmo assim, está firmemente baseada no mecanismo físico corpóreo. Os sonhos, então, são fisicamente vivenciados. Você se percebe correndo, falando, comendo, em atividades bem físicas — só que elas não são realizadas pelo corpo que se encontra na cama.

A orientação é a de informações dos sentidos, vividas muito ativamente, mas ainda, em um ângulo obscuro. Em outras palavras, na maioria dos sonhos, as informações ainda estão sendo recebidas e interpretadas à luz da vida corpórea. Também há os sonhos mais lembrados.

Além disso, há experiências, raramente lembradas, em que não existe a identificação usual de sua consciência com a vida fisicamente orientada. (Pausa.) As imagens, como você pensa nelas, baseiam-se em sua própria estrutura neurológica e em suas interpretações dela. Quando considera a sobrevivência após a morte, por exemplo, imagina todos os sentidos atuando plenamente, embora talvez em um corpo não-físico. Percepções sem imagens, nesse contexto, parecem impossíveis. Contudo, em algumas situações de

sonho, você entra em um estado de percepção muito divorciada desse "modelo" sensorial. Não há envolvimento desse tipo de imagens, embora mais tarde elas possam ser manufaturadas inconscientemente para facilitar a tradução. Nessas condições, você se aproxima da compreensão do que é sua consciência quando não orientada fisicamente.

(21h27.) Em seu dia-a-dia, você pode de repente saber alguma coisa sem saber como soube, sem estar consciente de qualquer imagem ou impressão dos sentidos. O conhecimento simplesmente "aparece." Esta lucidez não tem nenhuma ligação com o mundo ordinário dos sentidos. Ela simplesmente sabe. Em certos sonhos, portanto, você sabe da mesma maneira. Você experiencia seu ser desligado da carne.

Esse tipo de percepção durante os sonhos pode literalmente regenerar sua vida, embora o impacto original seja esquecido e todo o evento, em geral, se traduza em imagens antes do despertar. Esses sonhos podem ser chamados de experiências do ser básico. Durante eles, o eu ou consciência viaja, literalmente, para a fonte de sua própria energia. Em outro nível, os átomos possuem este mesmo tipo de conhecimento.

(Vagarosamente:) Pode parecer que essas compreensões pouco tenham a ver com sua vida diária, especialmente por serem tão raramente lembradas, e assim mesmo, são interpretações; elas, porém, lhe fornecem energia adicional —quando mais precisa dela.

Em períodos de estresse, a consciência fisicamente sintonizada muitas vezes abandona, por um tempo, sua orientação habitual e recua, por assim dizer, para a fonte de seu próprio ser, onde sabe que será regenerada e, na verdade, renascida.

Pode fazer uma pausa.

(21h40. Jane disse que usara a frase dada por Seth às 21h04, "Os fatos são apenas ficções aceitas..." esta tarde, em seu próprio trabalho teórico, *Aspect Psychology*; ela também escrevera sobre idéias muito semelhantes às que Seth apresentou às 21h15.

(Reiniciamos às 21h56.)

Como estão fisicamente conectados, precisam interpretar as experiências em termos dos sentidos, mesmo as dos sonhos. Às vezes, sua consciência pode estender-se para outras áreas, mas então, os eventos devem ser fisicamente traduzidos de alguma forma.

Quando você está acordado, percebe apenas certas porções de eventos que caem em seu continuum espaço-tempo. Nos sonhos, pode ter um vislumbre maior. Assim, vocês podem ver em um mesmo lugar objetos do passado, presente e do futuro. Muitas vezes, esse sonho será considerado sem sentido, porque, em seu "nível factual," objetos passados, presentes e futuros não podem aparecer ao mesmo tempo no mesmo espaço.

(Muito intensamente:) O espaço não é o mesmo, nem é idêntico, em qualquer caso. Ele apenas parece sê-lo para vocês.

O próprio espaço se acelera em maneiras que vocês não entendem, pois não estão sintonizados nessas frequências. Qualquer ponto no espaço é também um ponto no que você considera tempo, uma porta que não aprendeu a abrir.¹

Novo parágrafo: Mais ou menos da mesma forma, seu cérebro físico é uma entrada que impulsiona a atividade em sua mente. Suas crenças, portanto, são em grande parte responsáveis pelas áreas do cérebro que você ativa, e pela ação mental não-física resultante.

O foco físico lhe fornece uma realidade magnífica, intensa e especializada. Se não fosse pela atividade dos sonhos, porém, vocês estariam fechados dentro dele, com medo de tentar conceitos novos e percepções intuitivas diante do que parece ser uma realidade tão sólida.

(22h10.) Os sonhos fornecem-lhe um estágio preliminar no qual hipóteses funcionais podem ser criativamente formadas e experimentadas em um contexto mais leve. Ainda assim, os sonhos que tem e de que se recorda, e a solução de muitos problemas que eles trazem, representam apenas a camada de superfície da atividade dos sonhos. Seguir a si próprio em seus sonhos é um esforço fascinante, e ali, naquele contexto, você pode perceber a atuação de sua própria consciência. Para fazer isso, precisa acreditar na integridade de seu próprio ser. Se não confiar em seu eu desperto, não confiará em seu eu "sonhante," e o panorama de seus sonhos parecerá ameaçador. Sua crença de que os sonhos são desagradáveis podem fazer com que o sejam, ou, na melhor das hipóteses, com que você se lembre apenas dos sonhos assustadores.

¹Seth tem um material análogo na sessão 582, Capítulo Vinte, de Seth Speaks; "O que você percebe do tempo é uma porção de outros eventos introduzindo-se em seu próprio sistema, em geral interpretados como movimento no espaço..." Essa sessão, bem como a 581, também contém alguns dados aplicáveis nas unidades de energia eletromagnética de Seth (EE), suas várias velocidades e nossas interpretações delas como eventos, como sonhos, como movimentos-através-do-tempo e assim por diante.

(Longa pausa às 22h20.) Se acreditar que não sonha, porém, inibirá a lembrança deles — mas ainda sonhará. Essas ricas experiências não formarão uma parte de sua vida consciente por causa de sua crença.

Seus sonhos são privados, assim como seu dia-a-dia, mas há uma experiência coletiva das pessoas despertas e uma experiência coletiva no estado de sonho, quando cada indivíduo encontra seu próprio lugar e aceita ou rejeita os eventos. Em seus termos, a raça, em qualquer "tempo" determinado, resolve problemas, simultaneamente, durante os sonhos, e essas soluções são então materializadas fisicamente. Como há mais liberdade de tempo e espaço nos sonhos, há uma perspectiva geral maior; muitas soluções que podem parecer impróprias a curto prazo — ao serem fisicamente ativadas — serão, a longo prazo, vistas como altamente criativas.

Tanto particularmente como coletivamente, portanto, a humanidade utiliza o mundo dos sonhos como um campo preliminar de trabalho. Dessas realidades "fantasiadas" e sonhos prováveis, vêm todos os "fatos" fisicamente aceitos em seu mundo de verdadeiro/falso.

(Pausa às 22h29. Ver Capítulo Quatorze que traz material sobre probabilidades.)

Eventos prováveis, experienciados em sonhos e muito válidos em outras áreas da realidade, tornam-se, digamos, falsos em seu mundo, enquanto que o mesmo tipo de eventos, fisicamente realizados, tornam-se verdadeiros.

Novo parágrafo: Suas guerras são lutadas, perdidas ou ganhas, antes de tudo, no mundo dos sonhos, e sua tradução física da história segue a linha tênue de apenas uma série de probabilidades. Para vocês, uma determinada guerra foi perdida ou ganha por um dos lados. Em sua restrita (sussurrando com humor) compreensão dos fatos, pode haver, por exemplo, apenas um resultado definido de uma batalha. Haverá alguns fatos definidos; uma luta com muitas pessoas envolvidas, ocorrendo em um determinado dia em um dado local, culminando em uma vitória definida. Historicamente, haverá tratados assinados, mas em termos muito mais amplos, vocês estão percebendo apenas uma pequena dimensão, ou um ângulo, de um acontecimento muito maior, que transcende suas idéias do tempo ou dos lugares envolvidos.

(22h35.) A batalha inicial, por assim dizer, ocorreu em um nível de sonho; depois, individual e coletivamente, a raça decidiu que porções do evento materializar em

termos físicos. Mesmo nos termos reconhecidos, porém, é aparente que o vitorioso é, em geral, o perdedor.

O evento todo transcende qualquer julgamento de verdadeiro/falso. Um evento, incluindo-se todas as suas probabilidades, obviamente não pode encaixar-se em seu sistema atual de referência.

Torno a dizer que em seus sonhos vocês trabalham com probabilidades e decidem quais se tornarão seus "fatos verdadeiros." Nesse aspecto, vocês têm grande liberdade, individualmente e como raça. Cada homem decide seu próprio destino e, com o uso de informações recebidas nos sonhos, escolhe, muito conscientemente, os episódios que materializará e vivenciará fisicamente.

Você aceitará, de seus sonhos, as informações que estiverem de acordo com suas crenças conscientes quando acordado. Há uma interação, como mencionado anteriormente, na qual podemos dizer que novas crenças são testadas. Nesse aspecto, você não está à mercê de seus sonhos, seja qual for a interpretação da palavra.

Vocês não compreenderam a grande troca que existe entre as experiências que têm quando acordados e as que têm quando sonhando. Ensinaram-lhes a acreditar na existência de uma barreira artificial entre esses dois tipos de experiência que, de fato, não existe. Sugerindo, antes de dormir, que as soluções de seus problemas lhes serão dadas, vocês automaticamente começam a utilizar mais os conhecimentos transmitidos nos sonhos, e a abrir as portas de sua própria criatividade maior.

Pode fazer um intervalo. (22h47 - 23h05.)

Tenho uma nota para você. Ou posso continuar ditando.

("A nota está bem...")

(Seth me pegou. Eu queria continuar o trabalho do livro, mas tinha certeza de que esse desvio inesperado também seria interessante. Foi — muitíssimo. Em um material de várias páginas, ele falou sobre minha mãe e suas experiências recentes com probabilidades na idade avançada. A situação familiar complicada envolvendo Mamãe Butts não vai ser tratada aqui, mas Jane e eu decidimos incluir as partes mais generalizadas das informações de Seth, pois achamos que podem ajudar os leitores em seu relacionamento com pessoas mais velhas.

(Ver sessão 650, Capítulo Treze, para informações relacionadas às acelerações

psíquicas discutidas abaixo. Naquela sessão, Seth também comenta os hemisférios do cérebro.)

...sua mãe está passando por uma aceleração mental e intuitiva, uma série de estímulos até agora retidos. Ela está percebendo probabilidades com muita clareza, mas confundindo-as com o mundo físico dos fatos. Isso só está acontecendo porque seu trabalho físico está terminado; não, por exemplo, quando a desorientação poderia atrapalhar qualquer um de seus propósitos físicos necessários e importantes.

Há mudanças materiais definidas. As porções do cérebro que não foram usadas durante a vida física são ativadas, como também o são na infância e em certos estágios da adolescência. As mudanças são impulsionadas em cada pessoa, individualmente.

Eu disse que probabilidades eram concretizadas (sessão 653, Capítulo Quatorze)...e de repente ela se abre para eventos (imaginados) como realidades. Como vocês são orientados pelo espaço-tempo, as relações dela, aceitas momentaneamente como realidade física, causam lacunas que vocês consideram como experiências normais.

Ela tem de vivenciar esses eventos em série, de acordo com seu tempo, enquanto que, para outras pessoas, eles não se encaixariam. Estou dando este material não apenas por causa de sua preocupação pessoal, mas por sua aplicação geral. A comparação entre as diversas probabilidades permite que sua mãe julgue as circunstâncias de sua vida física e programe-se antecipadamente, por assim dizer, para sua próxima aventura.

Os atos dela estão servindo como padrões de aprendizado para toda a família. Apesar das aparências, não existe, por parte dela, um entorpecimento das impressões sensoriais, mas sim uma aceleração delas. A dificuldade de concentração resulta disso, mas na verdade ela está se concentrando em outro lugar.

(Longa pausa às 23h25.) Seu sentimento de independência é de novo estimulado e finalmente fará com que deseje deixar a família em geral — não se apegar a seus "meninos" (meus dois irmãos e eu) — e eles também irão servir como impulso para um crescimento, da parte dela, não experimentado antes.

Finalmente, ela desejará ser independente de seu corpo, mas não por covardia: ela está lutando para libertar-se. Há muito mais... Em certo sentido,

o fato de a família a estar tratando como uma criança é aceito, pois lhe fornece o impulso rumo à independência, da mesma forma que uma criança deseja crescer e sair de casa. Assim, a independência de sua mãe foi despertada. De certa forma, quer ficar livre da casa da vida que ela literalmente formou, para encontrar um novo empenho...começar de novo. Em uma adolescente, seus comentários pareceriam legítimos. Ela também quer começar uma nova vida.

(Vivamente:) Bem, isso é tudo. Espero que esteja mais sossegado. Pode terminar a sessão ou fazer uma pausa, como preferir.

("Acho que podemos terminar.")

Minhas cordiais saudações a ambos, e boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23h33.)

SESSÃO 672, 25 DE JUNHO DE 1973,
21H27, SEGUNDA-FEIRA

(Sábado, 23 de junho de 1973, foi o primeiro aniversário da enchente causada pela Tempestade Tropical Agnes — ou, como escreveu o jornal local, em uma edição especial sobre a enchente: Agnes Mais Um.

(Nossa área ainda está se recuperando; Jane e eu, naturalmente, estamos muito conscientes de como nosso envolvimento com a enchente interrompeu a produção deste livro no meio do Capítulo Um. Ver as notas da sessão 613. [Nelas, incidentalmente, mencionei a destruição da Ponte da Rua Walnut em Elmira; a velha estrutura de aço atravessava o Rio Chemung a meio quarteirão de nosso apartamento. Trabalho — muito barulhento — que deve durar um ano, está sendo feito agora para substituí-la.] No Capítulo Dezoito, Seth explica as origens emocionais de Agnes, e nosso comportamento pessoal dentro dela.

(A transmissão de Jane foi um tanto lenta, e seus olhos ficaram fechados a maior parte da sessão.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Atualmente, a humanidade tem pouco conhecimento do mundo interior dos sonhos, seu lugar nele ou seus efeitos sobre a vida consciente.

Muitos dos aspectos mais vigorosos da consciência estão trabalhando precisamente quando lhes parece que vocês estão relativamente inconscientes

e adormecidos para a realidade física. Seria impossível lidarem com a grande quantidade de material disponível no contexto de tempo que vocês vivenciam atualmente. Para atuarem adequadamente em seu campo altamente específico (pausa), uma quantidade quase infinita de informações precisaria ser instantaneamente assimilada, as probabilidades calculadas, e mantidos certos equilíbrios dos quais vocês nem têm conhecimento.

Latentemente, sua consciência é capaz de fazer tudo isso, mas o trabalho não pode ser realizado com a parte de sua consciência que está fortemente ligada à relação espaço- tempo. O que você pensa ser sua mente consciente, tem a tarefa de avaliar os "fatos" do dia-a-dia. Ela então forma crenças sobre a realidade, que são usadas nos sonhos como um dos principais padrões de medida, por assim dizer, para o surgimento de certos eventos prováveis em vez de outros.

(21h37.) Vocês usam suas crenças como holofotes, durante os sonhos, procurando outros eventos que se ajustem a suas idéias sobre a realidade. Suas convicções ajudam vocês a separar ações prováveis que, naturalmente, aparecem como sonhos, de outras que não lhes dizem respeito.

(Vagarosamente:) Como você não é apenas uma criatura focalizada fisicamente, há outras questões atuando. Você tem dentro de si o conhecimento condensado de todo o seu ser. Essas informações não podem aparecer, de forma completa, em uma consciência ligada ao cérebro físico. A realidade multidimensional simplesmente não pode ser expressa. Nos sonhos, quando a consciência não está preocupada com a realidade física, relances do eu multidimensional podem aparecer em imagens e fantasias que expressarão simbolicamente sua existência maior.

Se suas crenças conscientes causam-lhe grande angústia, elas também podem produzir crenças benéficas opostas. Seu ser, a consciência maior que é você, cruza com o espaço e o tempo; nasce na carne em muitos "pontos" [de junção] simultaneamente. (Ver sessão 668, Capítulo Dezenove.) Vocês chamariam cada uma dessas imersões na existência tridimensional de uma vida, com seu próprio eu. E você é um deles.

(Vagarosamente às 21h53.) Cada eu precisa experienciar a si mesmo em termos temporais, mas cada eu também faz parte de seu ser maior, parte da energia da qual ele continuamente emerge. Nos sonhos, sua energia pulsa de volta para o ser que você é.

(21h56.) Você viaja para frente e para trás, por assim dizer, cada noite,

através de atmosferas e pontos de entrada dos quais não tem consciência. Em seu sono, realmente viaja, repito, pelas vastas distâncias entre o nascimento e a morte. Sua consciência, como pensa nela, transcende esses saltos e mantém seu próprio senso de continuidade. Tudo isso tem a ver com pulsações de energia e consciência e, de certo modo, o que você vê como sua vida é o aparente "comprimento" de um raio de luz visto de outra perspectiva.

(22h.) Por trás dos sonhos de que você se lembra, existem experiências de consciência que aparecem apenas de vez em quando e em forma distorcida. Elas expressam em termos não-físicos sua relação com seu próprio ser. Ali você é regenerado livre de quaisquer crenças conscientes. É a partir desse nível que se formam ideais individuais e coletivos.

(22h05.) Esta atividade em geral acontece abaixo do sonhar comum. Em proporção muito menor, ela ocorre o tempo todo, pois representa a base de sustentação de sua atual consciência.

Pode fazer uma pausa.

(22h09. Reiniciamos da mesma forma vagarosa às 22h28.)

A realidade física na qual você nasce não é tão sólida, nem predeterminada, nem definida como parece ser. O que há é um campo de rica interação. Sua consciência precisa focalizar-se em uma faixa particular de frequências para poder perceber até a matéria, quanto mais a solidez. No sono, sua consciência flutua entre níveis de intensidades, literalmente fluindo para dentro e para fora da formação da forma física, e estabelecendo, a partir de estágios maleáveis da "pré-matéria" (com hífen), a forma final que a matéria tomará em seu mundo. O mesmo se aplica a eventos, pois alguns serão cristalizados em termos físicos e outros, não. As porções profundas de seu ser têm consciência desses propósitos e intenções que são exclusivamente seus. Inconscientemente, então, você tem dentro de si o que poderia considerar um conjunto de projetos para o tipo específico de realidade física que deseja materializar. Você é o arquiteto.

Um sistema de controle mútuo existe, porém, de modo que em certos sonhos você se torna consciente desses projetos. Eles podem aparecer durante toda sua vida como sonhos repetitivos de uma certa natureza — sonhos de iluminação, e mesmo que não se lembre deles, irá despertar com seus propósitos fortalecidos ou subitamente claros.

(Deliberadamente às 22h42:) Quando estiver trabalhando com suas crenças, descubra o que realmente pensa sobre sonhos, pois confiando neles, eles poderão se tornar um aliado ainda mais importante devido à sua cooperação consciente.

Se desejar esclarecer uma discussão, diga a si próprio que o fará em sonhos. Neles poderá falar livremente com pessoas que, de outra forma, o evitariam. Muitas reconciliações ocorrem nesse nível. Solicite a resposta a qualquer problema e ela será dada, mas precisa confiar em si mesmo e aprender a interpretar seus próprios sonhos. Não existe outra forma de fazer isto a não ser começar você mesmo e trabalhar com seus sonhos, o que despertará suas habilidades intuitivas e lhe dará o conhecimento de que precisa.

Sua crença no valor dos sonhos pode, portanto, aumentar sua eficácia prática.

Fim do capítulo.

Uma nota: Os que estiverem interessados em material sobre as flutuações de consciência podem consultar as seguintes sessões de Seth Speaks: sessão 567, Capítulo Dezesseis, sobre as fases do átomo entrando e saindo de nosso sistema; a sessão 576, Capítulo Dezenove, sobre presentes alternados; e a sessão da aula de ESP de 23 de junho de 1970, no Apêndice, sobre organização em nossa realidade presente. Seth diz ali: "Mas o fato é que a matéria física não é sólida, a não ser quando vocês acreditam que seja...")

CAPÍTULO 21

AFIRMAÇÃO, AMOR, ACEITAÇÃO E NEGAÇÃO

Agora, dê-nos um momento bem longo.

(22h45. Jane, como Seth, fez uma pausa moderada. Acendeu um cigarro e tomou um pouco de cerveja. Olhos fechados, ela ficou se balançando com um pé no canto da mesa que estava entre nós.)

Capítulo Vinte e Um: "Afirmação, Amor, Aceitação e Negação." Esse é o título.

Afirmação significa dizer "sim" a si próprio e à vida que você leva, aceitando sua própria unicidade.

(Pausa.) Esta afirmação significa que você declara sua individualidade. Afirmação significa que você abraça a vida que é sua e que flui através de você. Afirmação de si mesmo é uma de suas maiores forças. Você pode às vezes, muito adequadamente, negar certas porções de experiência, embora confirmando sua própria vitalidade. Não tem de dizer "sim" a pessoas, questões ou eventos que o perturbem profundamente. Afirmação não significa uma aceitação débil de qualquer coisa que lhe apareça pela frente, seja o que for que sinta sobre ela. Afirmação biológica significa saúde. Você vive sua vida, compreendendo que forma sua própria experiência, reforçando sua habilidade para fazê-lo.

(23h00.) Afirmação não significa ficar sentado e dizer: "Nada posso fazer. Está tudo nas mãos do Destino, portanto seja o que ele quiser." A afirmação é baseada na compreensão de que nenhuma outra consciência é igual à sua, de que suas habilidades são singularmente suas e diferentes das de qualquer outra pessoa. E a aceitação de sua individualidade na carne. Basicamente, ela é uma necessidade espiritual, psíquica e biológica, e representa seu apreço por sua integridade singular.

(Divertido:) Um átomo pode cuidar de si mesmo, mas os próprios átomos são, de alguma forma, como animais domesticados; unindo-se à família biológica do corpo, de certa forma eles se tornam como gatos ou cachorros amigáveis que estão sob seu domínio.

Os animais pegam as características de seus donos. As células são altamente influenciadas por seu comportamento e por suas crenças. Se afirmar a verdade de seu ser físico, ajudará as células e órgãos de seu corpo, e sem saber, estará tratando-os com bondade. Se não confiar em sua natureza física, também irradiará esse sentimento, independentemente do que fizer por sua saúde. As células e os órgãos sabem que você não confia neles, assim como os animais. De certa forma, você estabelece anticorpos contra si mesmo, simplesmente porque não crê no equilíbrio de seu ser físico como ele existe no espaço e no tempo.

Pode fazer um intervalo ou terminar a sessão, como preferir.
("Vamos fazer um intervalo, então. ") (23h10 - 23h29.)

Você pode afirmar sua singularidade muito adequadamente, dizendo "não" às vezes.

A individualidade lhe concede o direito de tomar decisões. Em seus termos, isto significa dizer "sim" ou "não." Concordar sempre pode significar que você está negando sua própria individualidade.

"Eu odeio." Uma pessoa que diz "eu odeio" está, pelo menos, dizendo que ela tem um "eu" capaz de odiar. Aquele que diz "Não tenho o direito de odiar," não está enfrentando sua própria individualidade.

Uma pessoa que conhece o ódio, também compreende a diferença entre essa emoção e o amor. As ambigüidades, os contrastes, as semelhanças, a afirmação do próprio eu da criatura, permitem o livre fluxo de emoções. (Pausa.) Muitos rejeitam a experiência de sentimentos que consideram negativos. Tentam "afirmar" o que pensam ser emoções positivas. Não se permitem as dimensões de sua condição de criatura e, fingindo não sentir o que sentem, negam a integridade de sua própria experiência.

(23h37.) As emoções seguem as crenças. Elas são estados de sensibilidade, naturais e variáveis, cada um levando a outro, em um livre

fluxo de energia e atividade — matizes coloridos, ricos e brilhantes que dão variedade à qualidade da consciência. Tais estados da personalidade podem ser comparados apenas a cores, brilhantes e escuras, os fortes padrões de energia que sempre representam movimento, vida e variedade.

E inútil rejeitá-los. Eles são um dos meios pelos quais a consciência, sintonizada fisicamente, conhece a si mesma. Não são destrutivos. Não se pode considerar uma emoção boa e a outra, má.

As emoções simplesmente são. Elas constituem elementos do poder da consciência, cheios de energia. Quando não manipuladas, fundem-se à potente maré do ser. Você não pode afirmar uma emoção e negar outra sem estabelecer barreiras. Você tenta esconder no armário de sua mente o que considera sentimentos negativos, como no passado prendiam parentes loucos. Tudo isso porque não confia nos aspectos de sua individualidade na carne.

Afirmção significa aceitar sua alma como ela aparece em seu ser humano. Eu disse isso anteriormente (Capítulo Sete, Nove, etc), mas você não pode negar-se como criatura sem negar sua alma, e não pode negar sua alma sem negar-se como criatura.

Este é o fim da sessão.

(23h43. "Muito obrigado." Seth continuou, acrescentando meia página de material sobre algumas crenças de Jane que havíamos discutido naquela tarde. Não havíamos pensado em pedir-lhe que as comentasse. Terminamos às 23h56.)

SESSÃO 673, 27 DE JUNHO DE 1973,
21H38, QUARTA-FEIRA

Ditado: (Vagarosamente, para iniciar:) Por si só, o ódio não perdura.

Em geral ele se parece freqüentemente como o amor, pois aquele que odeia sente-se atraído pelo objeto de seu ódio por laços profundos. O ódio também pode ser um método de comunicação, mas nunca é um estado firme e constante, e mudará automaticamente se não tentar manipulá-lo.

Se acreditar que o ódio é errado e maligno e perceber que está odiando alguém, poderá tentar inibir a emoção ou virá-la contra si próprio - ficando com raiva de você mesmo em lugar da outra pessoa. Por outro lado, pode tentar fingir que o sentimento não existe mais, e nesse caso reprimir essa energia maciça, não podendo usá-la para outros propósitos.

Em seu estado natural, o ódio tem uma característica vigorosa, estimulante, que desencadeia mudanças e ação. Independentemente do que lhe disseram, o ódio não provoca grande violência. Como já dissemos neste livro, a violência é, em geral, resultado de uma sensação crescente de impotência. Ponto final. (Ver sessões 662-63, Capítulo Dezessete.)

Muitas pessoas que inesperadamente cometem grandes crimes, assassinatos repentinos, até mortes em massa, têm uma história de docilidade e atitudes convencionais, tendo sido, na verdade, consideradas como modelos de conduta. Todos os elementos naturais agressivos foram negados em sua natureza, e os indícios de ódio passageiro foram considerados malignos e errados. Conseqüentemente, esses indivíduos acham difícil expressar as negações mais normais, ou ir contra o código das convenções e do respeito que haviam aprendido. Eles não conseguem comunicar-se com seus semelhantes para expressar um desacordo, nem mesmo, digamos, como o fazem os animais.

(21h50) Psicologicamente, apenas uma explosão maciça pode libertá-los. Sentem-se tão impotentes — o que aumenta suas dificuldades — de modo que tentam libertar-se mostrando grande poder em termos de violência. Alguns desses indivíduos, filhos modelo, por exemplo, que raramente respondiam a seus pais, foram subitamente enviados para a guerra e receberam carta branca para liberar todos esses sentimentos em combate; refiro-me especialmente às últimas duas guerras (da Coréia, 1950-53 e do Vietnã, 1964-73), não à Segunda Guerra Mundial.

Nessas guerras, as agressões podiam ser liberadas sem que eles deixassem de seguir os códigos. Os indivíduos deparavam-se, entretanto, com o horror de seus ódios e agressões contidos e violentamente liberados. Vendo os resultados sangrentos, ficavam ainda mais apavorados, mais aterrorizados pelo que viam como essa terrível energia que, às vezes, parecia levá-los a matar.

Ao retornarem, o código de comportamento voltou a ser aquele que se ajustava à vida civil, e tornaram-se outra vez tão exigentes com eles mesmos quanto lhes era possível. Muitos pareciam super convencionais. O "luxo" de expressar emoções, mesmo em forma exagerada, foi-lhes de repente negado, e a sensação de impotência cresceu devido ao contraste.

(Pausa às 21h59.) Dê-nos um momento... Este não vai ser um capítulo dedicado à guerra. Entretanto, há alguns pontos que eu desejo mencionar.

É a sensação de impotência que também faz com que nações iniciem guerras. Isso pouco tem a ver com sua situação "real" no mundo, ou com o poder que outros possam lhes atribuir, mas com uma sensação geral de impotência — às vezes, não obstante sua dominação do mundo.

De certa forma, até sinto que este não seja o lugar para discutir a Segunda Guerra Mundial (1939-45), pois ela também resultou de uma sensação de impotência que explodiu em um enorme banho de sangue. O mesmo curso foi seguido, em particular, por indivíduos como os que já mencionamos.

Dê-nos um momento... Sem entrar em detalhes, simplesmente desejo mencionar que, nos Estados Unidos, fizeram-se grandes esforços nacionais, depois da II Guerra Mundial, para desviar as energias dos soldados para outras áreas quando voltaram para casa. Muitos que entraram naquela guerra sentindo-se impotentes, receberam grandes benefícios quando terminou. Foram-lhes dados meios para terem poder a seus próprios olhos, sendo também recebidos de volta como heróis; e embora muitos certamente estivessem desiludidos, na estrutura geral do ânimo do país, os veteranos foram bem recebidos.

(Pausa às 22h11.) Estou agora falando de modo geral sobre a guerra da qual estamos tratando, pois é claro que houve exceções, mas a maior parte dos homens nela envolvidos aprendeu algo com suas experiências. Eles voltaram-se contra a idéia da violência, e cada um, à sua própria maneira, reconheceu as ambigüidades psicológicas de seus próprios sentimentos durante os combates.

Os políticos lhes asseguraram que aquela seria a última guerra, e a ironia é que quase todos os que usavam uniforme acreditaram nisso. (Eu, Robert Butts, fui um dos que acreditaram.) A mentira não se transformou em verdade, mas aproximou-se dela, pois, a despeito de seus fracassos, os soldados conseguiram criar filhos que não iam para a guerra espontaneamente, que questionavam seus motivos.

De uma forma estranha, isso tornou as coisas ainda mais difíceis para os que foram para as duas guerras seguintes, menos extensas, pois o país não estava apoiando qualquer delas. A sensação de impotência por parte de soldados era clara como antes, só que desta vez o banho de sangue foi mais local; o código, porém, estava debilitado. Esta liberação não foi aceita como havia sido antes, mesmo dentro das fileiras. Na última guerra (no Vietnã), o país estava tanto contra quanto a favor, e a sensação de impotência dos

homens foi reforçada depois que a guerra terminou. Essa é a razão dos incidentes violentos provocados pelos soldados que voltaram.¹

Quanto à Guerra do Vietnã, mais de 500 prisioneiros americanos foram libertados pelo Vietnã do Norte depois do cessar-fogo de janeiro de 1973. As autoridades temem que agora um grande número desses homens venha a acreditar que seu sofrimento foi em vão, por causa da impopularidade da guerra nos Estados Unidos. Houve suicídios entre eles (a partir de julho), e muitos tiveram pelo menos reações temporárias de estresse desde que saíram da prisão.

O ódio, por si só, não se transforma em violência. O ódio dá uma sensação de poder e origina comunicação e ação. Em seus termos, é o acúmulo da raiva natural que é nefasto; nos animais, digamos, levaria a um confronto ou a posturas de briga nas quais a linguagem do corpo de cada criatura, seus movimentos e seu ritual serviriam para comunicar uma posição perigosa. Um dos animais simplesmente retrocederia. Eles poderiam rosnar ou rugir.

(22h25.) O poder seria eficazmente demonstrado, mas de modo simbólico. Esse tipo de briga entre animais ocorre raramente, pois os animais envolvidos precisariam ter ignorado ou abortado muitas brigas preliminares menores ou iniciais, cada uma com o propósito de deixar claras as posições e desviar a violência.

Outro pequeno ponto aqui: O conselho de Cristo de dar a outra face (Mateus 5:39, por exemplo) foi um método psicologicamente astucioso de desviar a violência — não de aceitá-la. Simbolicamente, representa um animal mostrando a barriga ao adversário. (Jane, como Seth, deu tapinhas na barriga.) O comentário foi feito simbolicamente. Em certos níveis, era o gesto de derrota que trazia o triunfo e a sobrevivência. Não era para ser o ato servil de um mártir, que dizia: "Torne a bater-me," mas representava uma afirmação biologicamente pertinente, uma comunicação da linguagem do corpo. Dê-nos um momento... (Suavemente:) Lembraria habilmente ao atacante as "velhas" posturas comunicativas dos mesmos animais. O amor também é um grande incentivador da ação e utiliza dínamos de energia.

¹De acordo com Seth, a sensação de impotência teve muito a ver com os altos índices de violência - até mortes - entre soldados americanos que foram prisioneiros de guerra. Um estudo do governo sobre os que haviam sido presos no Extremo Oriente durante a II Guerra Mundial e a Guerra da Coreia, por exemplo, revelou que 40% de todas as mortes que ocorreram no grupo entre 1945-1954 foram por assassinato, suicídio ou acidente.

Pode fazer uma pausa.

(22h35. O transe de Jane fora profundo, em uma noite muito úmida. Ela me disse que enquanto fazia a transmissão sobre a II Guerra Mundial para o livro, tivera plena consciência de outro canal, tácito, de Seth.)

(Aquele outro canal estivera exclusivamente ocupado com a II Guerra Mundial, disse Jane com alguma surpresa, e continha informações surpreendentemente completas sobre as origens da guerra e seus aspectos individuais, raciais e relativos à reencarnação, como experienciados por povos de várias nações, tenham essas nações estado ou não diretamente envolvidas. As informações haviam tratado das conseqüências do uso intensificado da tecnologia pelas sociedades do mundo depois da guerra. "Tudo isso estava vindo deste lado," Jane apontou para sua esquerda baixa. Ela passou talvez dez minutos descrevendo algumas das categorias incluídas no material, e disse várias vezes que desejaria que o tivéssemos gravado. Ao mesmo tempo, embora esses dados estivessem disponíveis, não desejávamos deixar o livro de lado para recebê-los.)

(Sua percepção desse canal "provável" lembrou-me que ela vivenciara um fenômeno semelhante na sessão 666, Capítulo Dezoito. Mas agora [como então], quando lhe perguntei como podia perceber uma corrente subjetiva de informações de Seth enquanto recebia o ditado do livro, ela não soube responder. Ver sessão 616, Capítulo Dois, que trata de seu primeiro encontro com canais múltiplos.)

(Reiniciamos às 23h01.)

Amor e ódio, em sua experiência, baseiam-se ambos na auto-identificação. Você não se dá ao trabalho de amar ou odiar pessoas com as quais não se identifica. Elas praticamente não o afetam. Não induzem uma emoção profunda.

O ódio sempre envolve um sentido doloroso de separação do amor, que pode ser idealizado. Uma pessoa contra quem, em determinado momento, você tem um forte sentimento, perturba-o porque não correspondeu a suas expectativas. Quanto maiores suas expectativas, maior parecerá qualquer divergência com ela. Se você odeia um dos pais, é precisamente porque esperava esse amor. Jamais sentirá rancor de uma pessoa de quem não espera nada.

De um modo estranho, o ódio é um meio de voltar ao amor, e, quando expresso, tem por fim comunicar a separação que existe em relação ao que era esperado.

O amor, portanto, pode, muito sutilmente, conter ódio. O ódio pode conter amor e ser guiado por ele, especialmente por um amor idealizado. (Pausa.) Você "odeia" algo que o separa de um objeto amado. É precisamente porque o objeto é amado, que passa a ser tão detestado caso não corresponda às expectativas. Você pode amar seus pais, mas se parecer que eles não retornam esse amor e não correspondem a suas expectativas, poderá então "odiá-los" por causa do amor que o leva a esperar mais. O ódio tem a finalidade de devolver-lhe seu amor. Ele deve fazê-lo comunicar-se, declarando seus sentimentos — aclarando o ar, por assim dizer, e levando-o para mais perto do objeto amado. O ódio não é negação do amor, mas uma tentativa de recuperá-lo e um reconhecimento doloroso de circunstâncias que o separam dele.

Se você entendesse a natureza do amor, seria capaz de aceitar seus sentimentos de ódio. A afirmação pode incluir a expressão dessas emoções fortes. Dê-nos um momento...

(Pausa. Eu bocejei, e Seth percebeu.)
(Divertido:) Pensei que fosse mais interessante...
("E é. Realmente.")

Os dogmas ou sistemas de pensamento que lhe dizem para elevar-se acima de suas emoções podem ser enganosos — até, em seus termos, um tanto perigosos. Essas teorias baseiam-se no conceito de que há algo inatamente destrutivo, abjeto ou errado na natureza emocional do homem, enquanto a alma é sempre representada como sendo calma, "perfeita," passiva e insensível. Apenas a percepção mais elevada, bem-aventurosa, é permitida. A alma, porém, é, acima de tudo, uma fonte de energia, criatividade e ação, que mostra suas características na vida precisamente através das emoções, que mudam constantemente.

(23h22.) Confiando neles, seus sentimentos o levarão a estados espirituais de mística compreensão, calma e tranquilidade. Seguidas, suas emoções o levarão a profundos entendimentos, mas você não pode ter um eu físico sem emoções, assim como não pode ter um dia sem condições climáticas.

No contato pessoal, o indivíduo pode ter grande consciência de seu amor constante por outra pessoa, mas ainda reconhecer momentos de ódio, quando percebe separações das quais se ressentia por causa do amor envolvido.

(Quando olhei para cima, Seth disse, antes de eu perguntar:) Pode acrescentar a palavra "estar" à sentença (antes de "envolvido"), se o desejar. Mas está bem sem ela.

(Vagarosamente:) Da mesma forma, é possível amar seus semelhantes em uma escala grandiosa, embora às vezes os odeie precisamente por parecerem não merecer esse amor. Quando você se enraivece contra a humanidade, é porque a ama. Negar a existência do ódio, então, é negar o amor. Não que essas emoções sejam opostas. É que elas são aspectos diferentes de uma mesma coisa. Até certo ponto, você deseja identificar-se com aqueles por quem tem fortes sentimentos. A pessoa não ama alguém simplesmente porque associa porções de si ao outro, mas porque, em geral, o outro evoca, dentro dela, vestígios de seu próprio eu "idealizado."

(Pausa às 23h34.) A pessoa amada tira o melhor de você. Nos olhos dela, você vê aquilo que você pode ser. No amor do outro, percebe seu potencial. Isso não significa que, na pessoa amada, esteja apenas reagindo a seu próprio eu idealizado, pois vocês podem igualmente ver no outro seu próprio potencial idealizado. Esse é um tipo peculiar de visão compartilhada pelos envolvidos — seja no caso de marido e mulher, ou de pais e filhos. Esta visão é muito capaz de perceber a diferença entre o comportamento e o ideal, de modo que nos períodos ascendentes do amor, as discrepâncias de comportamento, digamos assim, são ignoradas e consideradas relativamente sem importância.

O amor está sempre mudando, naturalmente. Não existe um único estado [permanente] de atração mútua profunda em que duas pessoas fiquem envolvidas eternamente. Como emoção, o amor é móvel e pode mudar muito facilmente para a ira ou ódio, e depois voltar.

Contudo, na estrutura da experiência, o amor pode ser predominante mesmo quando não é estático; e se o for, haverá sempre uma visão do ideal, assim como certo aborrecimento por causa das diferenças que ocorrem naturalmente entre a realidade e a visão. Há adultos que tremem quando um de seus filhos diz "Eu odeio você." Muitas vezes, as crianças aprendem rapidamente a não serem tão honestas. O que a criança está realmente dizendo é "Eu te amo tanto. Por que você é tão mau para mim?" Ou: "O que se interpõe entre nós e o amor que eu sinto por você?"

O antagonismo da criança baseia-se em uma firme compreensão de seu amor. Os pais, ensinados a acreditar que o ódio é errado, não sabem

como lidar com a situação. O castigo simplesmente aumenta o problema da criança. Se os pais demonstram medo, a criança aprende a ter medo dessa ira e desse ódio que levam os pais a se encolherem. A criança é condicionada então a esquecer essa compreensão instintiva e ignorar as ligações entre o ódio e o amor.

Pode fazer uma pausa.
(23h49 - 0h06.)

Em geral lhe é ensinado não apenas a reprimir as expressões verbais de ódio, mas também lhe dizem que os pensamentos inspirados pelo ódio são tão maus como as ações ditadas pelo ódio.

Você fica condicionado a sentir-se culpado diante da simples idéia de odiar alguém. Tenta esconder esses pensamentos de si mesmo. Talvez consiga fazer isso tão bem que, em nível consciente, literalmente não saiba o que está sentindo. As emoções estão presentes, mas lhe são invisíveis porque você tem medo de encará-las. Nesse sentido, divorcia-se de sua própria realidade e desliga-se de seus sentimentos de amor. Esses estados emocionais rejeitados podem ser projetados exteriormente sobre outras pessoas: um inimigo na guerra, um vizinho. Mesmo que perceba estar odiando o inimigo simbólico, terá também consciência de uma forte atração.

Um laço de ódio os unirá, mas o laço foi originalmente baseado no amor. Neste caso, porém, você exacerba e exagera tudo o que difere do ideal, focalizando predominantemente essas diferenças. Em qualquer caso, tudo isso estará conscientemente disponível para você. É preciso apenas uma tentativa honesta e determinada de conscientizar-se de seus próprios sentimentos e crenças. Até suas fantasias odiosas o farão voltar-se para uma reconciliação e liberarão o amor.

A fantasia de bater nos pais ou em uma criança até a morte, se levada a seu termo, acabará em lágrimas de amor e compreensão.

Vou terminar nossa sessão. Minhas cordiais saudações a ambos e boa noite.
("Obrigado, Seth. Boa noite. " 0h17.)

(Nota acrescentada mais tarde: Depois de comparar as informações desta sessão com algum do material de Seth de anos anteriores, Jane escreveu alguns comentários para serem inseridos aqui:)

("Nessas passagens sobre ódio e em outras partes deste livro, Seth entra mais profundamente na natureza de nossa vida emocional do que antes. Seus comentários anteriores sobre ódio, por exemplo, foram feitos quando ele precisava levar em consideração o nível de compreensão das pessoas que estavam participando da sessão. Um exemplo é mencionado na página 248 de *The Seth Material*, quando, em resposta à declaração de um aluno da aula de ESP, Seth considerou normal a idéia convencional de ódio do aluno. E respondeu de acordo: "Não há justificativa para o ódio... Quando você amaldiçoa outra pessoa, amaldiçoa a si mesmo, e a maldição retorna para você. "A resposta deve ser considerada à luz da conversa anterior, quando o aluno estava tentando justificar a violência como meio de alcançar paz. A preocupação principal de Seth foi refutar esse conceito.)

("Neste livro, Seth leva o leitor além das idéias convencionais de bem e mal, para uma nova estrutura de compreensão. Mas mesmo nesses níveis mais profundos, o ódio não é justificado, uma vez que um confronto honesto com o ódio levará o indivíduo de volta ao amor sobre o qual ele realmente se baseia.)

("Ao usar a palavra 'maldição, 'Seth não se refere a imprecensões ou palavrões, mas sim ao ato de dirigir ódio contra outra pessoa. Até que a pessoa chegue a um acordo consigo mesma e com suas emoções, o ódio retornará, porque ele pertence a quem odeia e a ninguém mais. As instruções anteriores sobre como lidar com as emoções, no Capítulo Onze, fornecem uma estrutura em que o ódio pode ser enfrentado e compreendido. Também importante neste contexto é o comentário freqüente de Seth de que a expressão da agressão normal evita a transformação da raiva em ódio.")

SESSÃO 674, 2 DE JULHO DE 1973,

21H23, SEGUNDA-FEIRA

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

(Com muito humor, olhos abertos e escuros:) Seu autor cósmico amigável irá iniciar agora o ditado.)

("Bom.")

Afirmção significa aceitação de sua própria complexidade miraculosa. Significa dizer "sim" a seu próprio ser. Significa concordar com sua realidade como espírito na carne. Dentro da estrutura de sua própria complexidade, você tem direito de dizer "não" a certas situações, de expressar seus desejos, de comunicar seus sentimentos.

Se fizer isso, no grande fluxo e na extensão de sua realidade eterna, haverá uma corrente de amor e criatividade que o carregará. Afirmação é a aceitação de si mesmo em seu presente, como a pessoa que você é. Dentro dessa aceitação, pode encontrar qualidades que desejaria não ter, ou hábitos que o aborreçam. Você não deve esperar seu "perfeito." Como mencionado antes, suas idéias de perfeição significam um estado de realização além do qual não existe crescimento futuro, e esse estado não existe. (Ver sessão 626, Capítulo Cinco, por exemplo.)

"Ama teu próximo como a ti mesmo." Inverta isso e diga: "Ama a ti mesmo como a teu próximo," pois em geral você reconhece a bondade de outra pessoa e ignora a sua. Alguns acreditam existir grande mérito e virtude santa naquilo que chamam de humildade. Nesse caso, ter orgulho de si mesmo parecerá um pecado e a verdadeira afirmação de si mesmo será impossível. Auto-orgulho genuíno é o reconhecimento amoroso de sua própria integridade e valor. A verdadeira humildade é baseada na consideração afetuosa por si mesmo, além do reconhecimento de que você vive em um universo onde todos os outros seres também possuem, inegavelmente, esta individualidade e este auto-valor.

A falsa humildade lhe diz que você não é nada. Em geral ela esconde um orgulho distorcido, vaidoso, não-admitido, porque ninguém pode realmente aceitar uma teoria que negue o valor pessoal.

A falsa humildade pode fazê-lo diminuir o valor dos outros, porque se você não aceita qualquer valor em si mesmo, também não pode enxergá-lo em outras pessoas. O verdadeiro auto-orgulho lhe permite ajudá-los a usar seus talentos. Muitas pessoas gostam de mostrar que ajudam os outros, incentivando-os, por exemplo, a apoiar-se nelas. Acreditam que isso seja uma virtude muito santa. Pelo contrário: estão impedindo que essas pessoas reconheçam e usem suas próprias forças e talentos.

(21h40.) Apesar do que lhe foi dito, não há mérito no auto-sacrifício. Ele é simplesmente impossível. O eu cresce e se desenvolve — não pode ser aniquilado. Em geral, o auto-sacrifício significa tirar o "fardo" de suas próprias costas e jogá-lo sobre outra pessoa, passando para ela a responsabilidade.

Uma mãe que diz ao filho: "Sacrifiquei minha vida por você," está falando bobagem. Em termos básicos, essa mãe acredita, não importa o que diga, que não tinha muito do que desistir, e o "sacrifício" deu-lhe a vida que ela queria.

Um filho que diz: "Sacrifiquei minha vida por meus pais e dediquei-me a cuidar deles," está dizendo: "Tive medo de viver minha própria vida e medo de deixá-los viver a deles. E assim, sacrificando minha vida, ganhei a vida que desejava."

O amor não exige sacrifícios. Os que temem afirmar seu próprio ser, também temem deixar que outros vivam para si mesmos. Vocês não ajudam seus filhos mantendo-os acorrentados a vocês, mas também não ajudam seus pais idosos incentivando neles uma sensação de impotência. O senso comum de comunicação que lhes foi dado como seres humanos, se espontânea e honestamente seguido, resolverá muitos de seus problemas. Só a comunicação reprimida leva à violência. A força natural do amor está dentro de vocês, e os métodos normais de comunicação sempre têm o propósito de levá-los a um maior contato com seus semelhantes.

(Pausa.) Amem-se e honrem a si próprios justamente, e irão tratar os outros justamente. Quando dizem "não" ou negam, sempre o fazem porque, em sua mente e em seus sentimentos, a situação atual ou proposta está longe de ser ideal. A negação é sempre uma resposta a algo que é considerado como um bem maior. Se não tiverem idéias rígidas demais a respeito da perfeição, a recusa comum serve a um propósito muito prático. Nunca, porém, neguem sua realidade presente por compará-la a alguma perfeição idealizada.

A perfeição não é uma maneira de ser, pois todo ser está em um estado de evolução. Isso não significa que todo ser esteja no estado de tornar-se perfeito, mas no estado de tornar-se mais ele mesmo. Todas as outras emoções são baseadas no amor, e de uma forma ou de outra, todas se relacionam a ele, e são métodos de retornar a ele e expandir suas capacidades.

Ora, em todo este livro eu, de propósito, permaneci longe da palavra "amor," por causa das várias interpretações geralmente atribuídas a ele e por causa dos erros que com freqüência são cometidos em seu nome.

Quer fazer uma pausa?
(21h59. "Acho que sim. ")

Para amar outra pessoa, é preciso primeiro amar a si mesmo.

Aceitando a si mesmo e sendo alegremente o que você é, utilizará seus próprios talentos, e sua simples presença fará outros felizes. Você não pode

odiar-se e amar outras pessoas. É impossível. Em vez disso, projetará sobre outros todas as qualidades que acha que não possui, fingirá admirá-los e os odiará por possuí-las. Embora afirme amar o outro, tentará minar as próprias bases de seu ser.

Quando você ama outros, concede-lhes sua liberdade nata e não insiste covardemente para que eles sempre o escutem. O amor não tem divisões. Não existe uma diferença básica entre o amor de um filho por seus pais, dos pais por um filho, de uma mulher pelo marido, de um irmão por uma irmã. Há apenas expressões e características variadas do amor, e todo amor é afirmativo. Ele pode aceitar desvios da visão ideal, sem condenar. Não compara o ser da pessoa amado com o que é idealizado.

Nesta visão, o possível é visto como presente, e a distância entre a realidade e o ideal não é contraditória, uma vez que eles coexistem.

As vezes você pode pensar que detesta a humanidade. Pode considerar as pessoas insanas, as pessoas com quem divide o planeta. Pode gritar contra o que considera comportamento estúpido, maneiras sanguinárias e métodos inadequados e sem visão usados para resolver seus problemas. Tudo isso é baseado sobre seu conceito idealizado do que a raça deveria ser: em outras palavras, o amor que sente por seus semelhantes. Seu amor, porém, pode perder-se, caso você se concentre nessas variações que são menos do que idílicas.

Quando mais acha que odeia a raça, está, na verdade, diante de um dilema de amor. Está comparando a raça a seu próprio conceito idealizado de amor. Nesse caso, porém, perde de vista as pessoas reais envolvidas.

Você está colocando o amor em tal plano, que se divorcia de seus sentimentos reais, não reconhecendo as emoções amorosas que são a base de seu descontentamento. Sua afeição deixa a desejar, porque você nega o impacto desta emoção por medo de que a pessoa amada — neste caso a raça como um todo - não corresponda. Você se concentra, portanto, no afastamento do ideal. Se, em vez disso, se permitisse liberar o amor que na verdade está por trás de sua insatisfação, conseguiria ver as características amorosas da raça, que agora lhe escapam à observação.

Pode fazer uma pausa.

(22h24. A transmissão de uma hora de Jane fora regular, vigorosa e imune à noite muito quente e tímida. Ela, porém, começou a sentir-se desconfortável assim que saiu do transe. Reiniciamos às 22h39.)

Não existe nada mais pomposo do que a falsa humildade.

Muita gente que se considera buscadora da verdade e espiritual, está cheia dessa falsa humildade. Essas pessoas em geral usam termos religiosos para expressar-se. Dizem: "Eu não sou nada, mas o espírito de Deus move-se através de mim, e se faço alguma coisa boa é por causa do espírito de Deus e não de mim mesmo," ou, "Não tenho qualquer talento próprio. Somente o poder de Deus tem talentos."

(Intensamente:) Nesses termos, você é o poder de Deus manifestado. Você não é impotente. Ao contrário: através de seu ser, o poder de Deus é fortalecido, pois você é uma porção do que Ele é. Vocês não são simplesmente um pedaço de barro inócuo e insignificante, por meio do qual Ele decide mostrar-Se.

Vocês são Ele manifestando-se como vocês. Vocês são tão legítimos quanto Ele.

Se você é uma parte de Deus, então Ele também é uma parte de você, e ao negar seu próprio valor, acaba negando também o Dele. (Pausa.) Eu não gosto de usar o termo "Ele" significando Deus, uma vez que Tudo Que É é a origem não apenas de todos os sexos, mas de todas as realidades, em algumas das quais o sexo, como vocês o consideram, não existe.

A afirmação está no movimento espontâneo do corpo quando dança. Inúmeros devotos, que se consideram muito religiosos, não compreendem tanto a natureza do amor ou da afirmação como alguns freqüentadores de bares, que celebram a natureza de seus corpos e desfrutam a transcendência espontânea ao se abandonarem aos movimentos de seu ser.

(22h48.) A verdadeira religião não é repressiva, como também a vida não o é. Quando Cristo falou, ele o fez no contexto de seus tempos, usando o simbolismo e o vocabulário que fazia sentido para aquele povo em particular, em um período particular da história, em seus termos.

(Calcula-se que Jesus Cristo nasceu entre os anos 8 e 5 a.C. e morreu em 29 ou 30 d.C.)

Ele começou com as crenças deles, e usando as referências deles, tentou levá-los a domínios mais livres de entendimento.

Com cada tradução, a Bíblia foi mudando seu significado, sendo

interpretada na linguagem dos tempos. Cristo falou em termos de espíritos bons e maus porque eles representavam as crenças do povo. (Ver a sessão 647, Capítulo Doze, para material relacionado.) Nos termos deles, mostrou- lhes que os "maus" espíritos podiam ser dominados, mas esses eram, naquela época, símbolos aceitos como realidades pelo povo — às vezes em relação a doenças e condições humanas muito "normais."

(Longa pausa, olhos fechados, às 22h55.) A própria exortação "Ama teu próximo [vizinho] como a ti mesmo" (Mateus 19:19, Marcos 12:31), foi uma afirmação irônica, pois naquela sociedade nenhum homem amava seu vizinho, mas desconfiava profundamente dele. Grande parte do humor de Cristo, contudo, foi perdido.

No Sermão da Montanha, a frase (que afirmava que) "...os mansos herdarão a terra" (Mateus 5:5), foi totalmente mal interpretada.

Cristo quis dizer: "Vocês formam sua própria realidade. Os que tiverem pensamentos de paz, estarão a salvo das guerras e dissensões e não serão tocados por elas. Escaparão e, na verdade, herdarão a terra."

Pensamentos pacíficos, especialmente em meio ao caos, requerem grande energia. As pessoas que podem ignorar a evidência física das guerras e, propositadamente, pensar de modo pacífico, triumfarão — mas em sua terminologia, a palavra "manso" veio a significar fraco, inadequado, sem energia. Na época de Cristo, a frase sobre os mansos herdarem a terra pressupunha o uso energético da afirmação, do amor e da paz.

(Pausa às 23h02. Ainda em transe, Jane pegou um cigarro. Descobrimos que usara sua última carteira de fósforos, apontou para a mesa de nossa sala de visitas.)
Pode pegar o isqueiro de Ruburt? ("Sim...")

Como mencionei em Seth Speaks, a entidade Cristo era grande demais para ser contida em um só homem, ou mesmo em qualquer época; portanto, o homem em quem vocês pensam como Cristo não foi crucificado (Ver capítulos Vinte e Um e Vinte e Dois de Seth Speaks.)

Nem a idéia de auto-sacrifício estava então envolvida. O mito tornou- se mais "real" do que o evento físico, o que, naturalmente, acontece em muitos eventos históricos assim chamados importantes. Até o mito, porém, foi distorcido. Deus não sacrificou seu filho muito amado, ao permitir que

aquele se encarnasse. A entidade Cristo desejou nascer no espaço e no tempo, como criatura, a fim de servir como líder e traduzir certas verdades em termos físicos.

Cada um de vocês sobrevive à morte. O homem que foi crucificado sabia disso sem qualquer dúvida, e nada sacrificou.

("Em Seth Speaks, você disse que Judas arrumou um substituto para ser crucificado no lugar de Cristo —")

O "substituto" foi uma personalidade aparentemente enganada, mas em sua ilusão, ele sabia que cada pessoa ressuscita. Ele tomou para si o tornar-se símbolo deste conhecimento.

O homem chamado Cristo não foi crucificado. No drama geral, contudo, pouca diferença fez o que foi fato (em seus termos) e o que não foi — pois a realidade maior transcende os fatos e os cria. Vocês têm livre-arbítrio. Poderiam interpretar a história como desejassem. Isso lhes foi concedido. O grande poder criativo do drama ainda existe, e vocês usam- no à sua própria maneira, até mesmo mudando seu simbolismo de acordo com a mudança de suas crenças. A idéia principal, porém, é a afirmação de que o ser físico, o eu que você conhece, não é aniquilado com a morte. Isso é aparente até nas distorções. Todo o conceito de Deus, o Pai, como dado por Cristo, foi, na verdade, um "novo testamento." A imagem masculina de Deus foi usada por causa da orientação sexual da época, mas além disso, a personalidade Cristo disse: "...o reino de Deus está dentro (no meio) de vós" (Lucas 17:21).

De certa forma, a personalidade Cristo foi uma manifestação da evolução da consciência, que levou a raça para além dos conceitos violentos da época e alterou o comportamento que havia prevalecido até o momento.

Ponto final. Faça uma pausa.

(23h18. Jane lembrava-se apenas que Seth falara sobre Cristo e fizera algumas citações bíblicas. Ela pouco sabe sobre as duas coisas — ou sobre a própria Bíblia. Por exemplo: ela não achava que "...o reino de Deus está dentro de vós," fosse da Bíblia, mas eu localizei várias versões dessas palavras de Jesus com muita facilidade mais tarde. "Pois eis que o reino..."; "...pois na verdade...")

(Muita gente escreveu ou telefonou para perguntar a respeito dos dados de Seth sobre Cristo, não publicados, sobre eventos e tempos bíblicos, mas praticamente todo esse material havia sido publicado verbatim ou mencionado.

472

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL

Ver Capítulo Dezoito de *The Seth Material*, além de *Seth Speaks* e este livro.

(Uma nota acrescentada mais tarde: Mais informações estão disponíveis, entretanto, dependendo do tempo que se tem para recebê-las. Não muito tempo depois, encontrei um artigo ilustrado sobre Jerusalém em uma revista de turismo. Guardei-o para futura referência. Uma das fotografias era uma página dupla com uma vista aérea colorida de toda a cidade, em seu cenário de deserto. Jane e eu achamos a foto tão evocativa que eu fiz uma montagem para facilitar nosso estudo. O ambiente árido de Jerusalém, juntamente com sua história incrivelmente complexa e ativa, nos levou a especular de novo sobre as forças misteriosas da criatividade religiosa que, aparentemente, sempre emanaram do lugar e que continuam a fazê-lo.

(Em uma sessão particular em 3 de setembro, Seth falou sobre algumas das razões por trás da contínua fascinação de Jerusalém para certos segmentos da humanidade. Essas razões incluem probabilidades, geografia e interações incomuns envolvendo o passado, o presente e o futuro. Alguns aspectos do fenômeno Cristo também foram explicados. Então, na sessão seguinte — que era a respeito de outros assuntos — Seth inesperadamente acrescentou o seguinte: "Vocês podem ter mais material sobre Jerusalém ou Cristo agora, ou quando o desejarem. Podem receber o Livro de Cristo quando quiserem..." Mas não estávamos prontos para embarcar em tal empreendimento na época.

(Reiniciamos, da mesma forma vigorosa às 23h33.)

Em termos de tempo — evolução, como vocês o consideram — a consciência emergente chegou ao ponto em que se deleitava tanto em distinções e diferenças, que até mesmo em pequenas áreas geográficas, numerosos grupos, cultos e nacionalidades se reuniam, cada um orgulhosamente afirmando sua própria individualidade e valor sobre os outros. No início, nesses termos, a consciência emergente do homem precisava da liberdade de se dispersar, de se tornar diferente, de originar bases para várias características e assegurar individuações. Na época de Cristo, porém, algum princípio de unidade era necessário, pelo qual essa diversificação também vivenciasse um senso de unidade e sentisse sua unidade.

Cristo foi o símbolo da consciência emergente do homem, contendo dentro de si o conhecimento de seu potencial. Sua mensagem tinha o propósito de se estender além dos tempos, mas essa interpretação muitas vezes não é dada.

Cristo usou parábolas que eram aplicáveis então (como descrito nos quatro Evangelhos). Usou sacerdotes como símbolos de autoridade. (Mateus 21:23- 27). Transformou água em vinho (João 2:1-11), mas pessoas que se consideram muito santas ignoram o Cristo na festa das bodas e acham qualquer bebida alcoólica degradante.

Ele se associou com prostitutas (Lucas 7:33-50) e com os pobres, e seus discípulos dificilmente poderiam ser considerados benfeitores da cidade. Entretanto, muitos que se consideram pessoas religiosas, prezam a respeitabilidade acima de tudo. Cristo usou a linguagem da época e, à sua própria maneira, falou contra idéias dogmáticas e contra os templos que pretendiam ser o repositório de conhecimentos sagrados, mas que, em vez disso, preocupavam-se com dinheiro e prestígio. (Marcos 11:15-18). Muitas pessoas, entretanto, que se dizem seguidoras de Cristo agora, voltam-se contra os párias que ele considerava como irmãos e irmãs.

Ele afirmou a realidade do indivíduo acima de qualquer organização, embora compreendesse que algum tipo de organização era necessário. Toda a sua mensagem foi que o mundo exterior é a manifestação do interior, que o "reino de Deus" foi feito carne.

Na verdade, há evangelhos perdidos, escritos naquela época por homens em outros países a respeito da vida desconhecida de Cristo, de episódios não relatados na Bíblia. Eles formavam uma estrutura separada de conhecimentos que poderiam ser aceitos por pessoas que tinham crenças diferentes das dos judeus na época. As mensagens eram dadas em outros termos, mas também refletiam a afirmação do eu e sua existência contínua após a morte física. O amor era sempre ressaltado.

(23h52.) Um dos evangelhos é falsificado, isto é, foi escrito depois dos outros, e os eventos foram distorcidos para parecer que alguns deles aconteceram em um contexto totalmente diferente do verdadeiro. Independente disso, a mensagem de Cristo foi de afirmação.

(Jane, em transe, fez uma pausa e olhou para cima, interrogativamente. "Eu ia perguntar qual é o evangelho falsificado, porque tenho certeza de que vamos receber cartas a respeito disso. ")

Não foi o de Marcos nem o de João. Há razões particulares para eu não desejar ser específico agora.

("Está bem," disse eu, embora um pouco relutante.)

(Pausa.) Na época, Cristo uniu a consciência do homem de várias formas que perduraram através da história. A consciência crística não era isolada. Estou falando em seus termos agora. A mesma consciência deu origem a todas as suas religiões, as várias estruturas pela quais as pessoas de diferentes épocas puderam expressar-se e crescer. Em todos os casos, as religiões começaram com as crenças predominantes, passadas através das máximas ou provérbios da época, e depois se expandiram. Ora, isso representa o lado espiritual da evolução do homem. As estruturas das idéias da vida psíquica e mental foram muito mais importantes que os aspectos físicos enquanto a espécie crescia e mudava.

(Abruptamente mais forte:) Este é o fim da sessão. Minhas sinceras saudações a ambos e muito boa noite.

("Obrigado, Seth. Foi muito interessante. Boa noite. "Terminamos à 0h02.

(Depois da sessão, Jane fez uma pequena experiência. Expliquei-lhe o pouco que sabia sobre os Evangelhos e sugeri que ela tentasse determinar psiquicamente se o Evangelho "falsificado" era o de Mateus ou Lucas. Em um momento, sem tentar muito, Jane disse que era o de Mateus. Ela não sabia por que saíra com essa resposta e não tentou descobrir mais — nem, disse ela, sua afirmação era necessariamente uma resposta de ou através de Seth. Acredita-se, de modo geral, que o Evangelho de Marcos [que Seth afirmou ser genuíno] foi escrito primeiro.

(Todas as datas apresentadas são aproximadas. Muitos estudiosos bíblicos acham que os Evangelhos foram compostos entre 60 e 100 d.C., muito depois da morte de Cristo em 29 ou 30 d. C. Várias afirmações e evidências recentes tendem a colocar o Evangelho de Marcos [que Seth afirmou ser genuíno] como tendo sido escrito logo em 35 d. C. — muito mais próximo, naturalmente, do tempo em que Cristo viveu.)

SESSÃO 675, 4 DE JULHO DE 1973,
22H20, QUARTA-FEIRA

(À tarde, Jane e eu havíamos dado um passeio pelo campo viçoso e montanhoso dos arredores de Elmira, e o dia ensolarado estivera quase perfeito. Quando nos sentamos para a sessão às 21h25, entretanto, nossa sala de visitas estava muito quente. Abrimos todas as janelas. Ouvíamos o barulho muito evocativo de fogos de artifício a um ou dois quarteirões de distância.

(Enquanto esperávamos a sessão, Jane começou a entrar em um estado de consciência transcendente ou acentuado. Eu comecei a anotar as experiências

dela, mas perdi algumas de suas descrições por causa da velocidade em que ela falava. Suas mãos adquiriram uma "maciez interior" aveludada e exuberante. Então ela teve a sensação daqueles "rostos gigantescos" olhando para nosso universo — e um tanto nostalgicamente, ela acrescentou rindo. [Ver as extensas notas da sessão 653, Capítulo Treze, descrevendo seus vários estados de percepção alterada em 2 de abril passado. Em um desses intervalos, ela percebera gigantes postados à beira de nosso mundo.] Agora, disse Jane, daquele ponto de vista maciço, esses observadores podiam ver "tudo acontecendo ao mesmo tempo em nosso mundo, da Califórnia à Rússia — como astronautas olhando para nós...")

("É melhor eu voltar para a sessão; mas estou à beira de alguma coisa," ela continuou, satisfeita. Sentou-se ereta em sua cadeira de balanço, ouvindo, fazendo ligações. "Estou captando aquele som emocionante em meu estômago, ao ouvir os carros virando a esquina. E os sons dos fogos de artifício são como 'ondulações' no ar, saindo em todas as direções...Oh, o trânsito é fascinante — faz coisas com minha cabeça e meus ouvidos, lá dentro. E agora, quando servi minha cerveja, apenas por um segundo tive aquela sensação de me haver agigantado.)

("Qtiando eu me sintonizo com Seth Dois, * torno-me maior — minhas habilidades perceptivas se ampliam para captar a experiência... Neste momento, sinto que quando fecho os olhos, a terra, todo o globo, está dentro de minha cabeça. Não se pode entender até fechar os olhos. Gostaria de poder colocar isto em palavras; mas é preciso que você compreenda que os eventos de fora do corpo são os mesmos que os de dentro do corpo — o comportamento de seus neurônios e de suas atividades químicas...e porque o fora e o dentro são tão lindamente sincronizados, tudo estará sempre harmonizado.)

("Oh, naturalmente," ela exclamou. "Se algo morre em sua cabeça, uma célula talvez, algo também morre no mundo exterior: um inseto, uma pessoa. Existe uma correlação instantânea que não posso explicar. O mesmo acontece com novos nascimentos. Os sons dos fogos de artifício são os mesmos sons feitos por eventos que acontecem dentro do corpo. E por isso que Seth está certo: Um evento exterior é um evento interior. Mas eu preciso voltar para a sessão...)

O capítulo Vinte e Dois de Seth Speaks contém material adicional sobre Seth Dois. Na sessão 589, Seth nos diz em parte: "... entre aquela

*Jane de vez em quando fala através da personalidade de Seth Dois, e esse conceito está ligado ao fenômeno do tamanho gigante.

personalidade e eu, existe o mesmo tipo de ligação que existe entre Ruburt e eu. Mas em seus termos, Seth Dois é muito mais divorciado de minha realidade do que eu da de Ruburt. Podem imaginar Seth Dois como uma futura porção de mim, se preferirem, só que há muito mais coisas envolvidas."

("Há uma riqueza fantástica lá fora. "Jane apontou para as janelas abertas. "Há uma fantástica correlação entre variações sazonais e a extensão dos pensamentos, que ninguém suspeitava. Os pensamentos formam traços em um nível interior. Vocês poderiam fazer gráficos de seus pensamentos e eles combinariam com as mudanças sazonais, com as marés e as fases da lua. Todas essas coisas, porém, que parecem estar fora, são apenas manifestações de seus ritmos corporais."

(22h05. "Quero ter uma sessão, só que isto é muito divertido e faz você se sentir maravilhoso! Mas vou fumar um cigarro e voltar para Seth." Com um pouco de esforço, Jane pouco a pouco foi se aquietando. Ao mesmo tempo, continuou afirmando que as revelações desta noite haviam acontecido por um motivo. E era verdade, como logo vimos.

("Agora sinto um GRANDE SETH por perto, "ela sorriu, "e estou tentando trazê-lo para o tamanho da sessão. Se ele viesse como está agora, sua voz seria tão forte que abafaria tudo o mais no mundo. Sei que isso é uma analogia, naturalmente. E agora sinto, de um modo suficientemente forte para mencionar, que minhas pernas estão crescendo e descendo pelo chão, e minha mão está crescendo em direção ao teto..."

(Ela encostou-se de novo na cadeira, os olhos fechados. Como que seguindo um sinal, uma brisa fresca soprou as cortinas para dentro; papéis farfalharam, movimentando-se pela sala, as pequenas explosões dos fogos de artifício tornaram-se de repente mais altas. A sala ficou mais fresca e agradável— e Jane finalmente trouxe Seth para um tamanho controlável. Ela tirou os óculos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Afirmção significa, portanto, a aceitação amorosa de sua individualidade única. Pode envolver negação, quando você se recusa a aceitar as visões ou dogmas de outros a fim de perceber mais claramente suas próprias visões e formar seus próprios dogmas.

Essas afirmações o levarão a suas próprias descobertas interiores e

atrairão, das mais profundas porções de seu ser, o tipo particular de informações, experiências ou percepções de que você precisa. A aceitação amorosa de si mesmo permitirá que você atravesse crenças como atravessaria as características variáveis de uma região campestre. Quanto mais uma crença o encoraja a usar suas habilidades e sua vitalidade, mais afirmativa ela é.

A percepção de Ruburt está fortemente alterada esta noite, e isso é um exemplo de certos tipos tanto de afirmação como de negação. Ele sempre enfatizou seus próprios processos criativos e intuitivos. Fazendo isso, rejeitou muitos dos conceitos em que outros acreditam. Aceitou a crença de que qualquer consciência pode ter algum tipo de contato direto com experiências e realidades que talvez sejam até percebidas, mas que são ignoradas.

Ele sabia que havia muitas maneiras diferentes de vivenciar até mesmo o mundo físico, e assim, rejeitou todos os conceitos que lhe diziam o contrário. A própria crença permitiu-lhe usar essas habilidades, e assim como os músculos se tornam mais flexíveis com o uso, o mesmo acontece com os poderes psíquicos e intuitivos.

(Pausa às 22h32. Intermitentemente, a brisa ainda soprava na sala...)

As pernas correm, e saltam sobre áreas do solo. Elas não podem, por si mesmas, interpretar a realidade abaixo delas. Os pés não têm consciência das formigas que esmagam. Não sentem a grama, a calçada ou a estrada, pois a vida perceptível individual e peculiar da própria grama, ou da formiga, escapa aos pés, que são envolvidos em sua própria realidade e estão preocupados com essas outras coisas apenas na relação delas com sua condição de pés.

A mente pode, entretanto, interpretar a experiência das pernas e dos pés, e usando imaginativamente os dados dos sentidos, perceber, até certo ponto, a realidade da formiga. Quando a mente explora outras realidades, suas atividades dificilmente podem ser apreendidas pelo cérebro, que normalmente não está preocupado por estes fenômenos, a menos que deva encará-los.

A mente de Ruburt é muito mais consciente de outras realidades do que seu cérebro, mas ele acredita na realidade maior de si mesmo e de suas percepções. O cérebro também possui esta crença, e assim se abre tanto quanto possível para as atividades da mente. Por causa disso, certas experiências intuitivas, psíquicas e "intelectualmente englobantes"

(spacious) podem, até certo ponto, ser sentidas fisicamente. O conhecimento é interpretado através de alterações nas sensações do corpo, que lhe dão uma importante validade corpórea. Nesses casos, importantes atividades mentais e psíquicas se refletem na experiência do corpo, propiciando uma unidade benéfica.

Aqui eu usei o termo "englobantes" em relação a trabalhos da mente e intuições que existem no que vocês poderiam chamar de âmbito acelerado de ação. O intelecto normal, orientado tão precisamente por crenças para a inevitabilidade de um tipo de percepção unifocal, é limitado.

(22h45.) Um certo tipo de afirmação do eu permite ao cérebro sintonizar-se com esses métodos mais globais de percepção, que fazem parte das características naturais da mente. Há boas razões para este tipo de asserção precisar ocorrer primeiro. O cérebro (e todo o sistema físico) tem a finalidade de assegurar sua sobrevivência física e seguir suas crenças conscientes sobre a realidade. Há sempre uma ligação unificadora harmoniosa entre suas crenças e suas atividades. Algumas pessoas se sentem totalmente confiantes em certas áreas e temerosas em outras. Alguns aspectos da vida podem ser ignorados ou até refutados durante um tempo, enquanto outros são focalizados. O indivíduo, muito astuta e inteligentemente, continuará atuando nas áreas em que se sentir seguro, em geral quando se encontra no processo de alteração de crenças. Você não usará sua mente global até afirmar a realidade dela dentro de si mesmo e estar pronto para lidar com as informações adicionais que acabarão disponíveis de uma forma ou de outra. A mente englobante, porém, atua por meio do seu ser físico ; em seus termos, ela representa habilidades latentes de consciência que podem ser, mais ou menos, funções normais.

Há estruturas biológicas embutidas que são ativadas para o recebimento dessas mensagens, e elas sempre fizeram parte de sua natureza física como espécie. Elas não serão precipitadas em base pessoal até que suas crenças lhe permitam perceber as camadas multidimensionais de sua própria experiência ou, pelo menos, aceitar as possibilidades.

(Pausa.) Como mostra a experiência de Ruburt esta noite, até as informações normais dos sentidos alcançam então um tipo de multidimensionalidade, uma riqueza quase impossível de descrever. Isso favorece, automaticamente, um processo biológico de aprendizado no qual os sentidos podem ser usados de um modo mais livre e profundo. Embora essas ocorrências não sejam constantes, são suficientemente freqüentes para mudar a experiência usual. Essa riqueza se sobrepõe.

(23h.) Você não precisa, necessariamente, saber qualquer coisa sobre assuntos chamados de psíquicos ou paranormais. Muitas pessoas usam esta consciência global e suas percepções, achando isso muito natural e sem perceber quão diferentes suas percepções são das dos outros.

Ruburt ficou pensando sobre esta próxima matéria, que está relacionada: fisiologicamente, vocês carregam dentro de si remanescentes de sua evolução (em seus termos): vestígios físicos de órgãos e outros atributos há muito esquecidos. Você está me seguindo?

("Estou.")

Ao mesmo tempo, também carregam dentro de si estruturas que ainda não são plenamente usadas; esses organismos apontam (em seus termos, agora) para uma futura evolução. O uso dessa mente englobante envolve esses organismos. Pessoas de todas as idades experienciam este outro tipo de percepção, embora nunca em sua forma mais plena.

(Pausa longa às 23h05, olhos fechados.) A experiência de ampliação da consciência dissolve quaisquer conflitos aparentes que possam ocorrer entre o intelecto e as intuições em outros níveis. Tanto quanto possível, o organismo físico interpreta essa unidade através de uma nova mescla de informações dos sentidos, de modo que, materialmente, as informações fazem sentido.

Uma pessoa pode sintonizar-se com a mente com a consciência global duas ou três vezes na vida sem percebê-lo, tendo experiências que achará difícil interpretar mais tarde. A afirmação envolvida é transcendente, e nela, durante um tempo, a pessoa afirma sua realidade na carne e, ao mesmo tempo, declara sua independência dela (sorriso) —percebendo que ambas as condições existem simultaneamente. Ocorre uma percepção dual em que a consciência global é ativada. Por "ativada" quero dizer que o organismo físico fica de repente consciente da existência [da consciência global].

Pode fazer um intervalo.

(23h14. A transmissão de Jane fora regular a maior parte do tempo. "Mas tive muita dificuldade para entrar na sessão," ela disse, "porque aqueles sons estavam me perturbando. Mas estou contente por ter entrado..." Seu estado alterado de consciência continuou. "Até agora, minha voz me soa maravilhosa, e minhas mãos parecem líquidas, quase como água...")

(O vento aquietara-se. Já não ouvíamos os fogos de artifício, só os sons dos carros que passavam. Fiz um sanduíche de pasta de amendoim para Jane, com pão integral. Quando ela o pegou, disse, olhando: "É quase como se tivesse que escolher entre morder o sanduíche, a mão que o segura e o joelho debaixo da mão — não por estar desorientada, mas porque tudo é uma coisa só. Quando se toma consciência disso, enfrenta-se o fato de precisar fazer escolhas conscientes."

(Ela ficou muito absorvida na textura do pão, na sensação dele em sua boca. "Quando mordo este pão, sei que ele faz sons que não escuto," disse ela, "então substituo-os pelo barulho do carro que acaba de virar a esquina. Sinto uma forte relação entre o pão que desce pela minha garganta e o trânsito..."

(Reiniciamos, muito calmamente, às 23h51.)

Quando utilizada adequada e plenamente, em seus termos de tempo, a consciência global enriquecerá profundamente as dimensões da espécie, levando o corpo a uma harmonia maior do que é agora possível.

Em base neurológica, há mecanismos latentes, ainda não liberados, que podem ser disparados, e quando isso acontecer, sua experiência prática com o tempo como você o conhece será alterada. De seu ponto de vista, a espécie será então tão diferente que parecerá uma outra. Como Ruburt sugeriu certa vez, seu sistema [moderno] de comunicações já expandiu os dados disponíveis a uma mente consciente em um certo espaço de tempo, e isso em base puramente física.

Vocês precisam assimilar e lidar com informações, agora disponíveis, sobre coisas que ocorreram em outros lugares e das quais, em séculos anteriores, as pessoas comuns não teriam conhecimento. Eventos ocorridos em lugares distantes tornam-se imediatamente de conhecimento geral. Os intervalos de tempo entre um episódio e seu conhecimento dele foram diminuídos, mesmo quando as coisas ocorrem do outro lado do mundo.

Uma viagem de avião misturam suas idéias e experiências de tempo, alterando os conceitos que têm dele. Dentro dos mecanismos do corpo, porém, existem gatilhos que não são usados nem reconhecidos, mas que lhes permitirão, como espécie, lidar conscientemente com maiores percepções de tempo, assim como agora lidam com maiores percepções de espaço.

(0h02.) De uma forma muito limitada e desajeitada, isto é sugerido pelo uso de computadores, quando vocês tentam avaliar "futuras probabilidades" e agem de

acordo com elas em seu presente. A mente pode fazer isso muito melhor que qualquer computador, e se acreditassem nisso,
AFIRMAÇÃO, AMOR, ACEITAÇÃO E NEGAÇÃO

481

certas porções de seu cérebro seriam ativadas. O cérebro teria consciência de uma parte maior do conhecimento da mente, e as probabilidades de eventos futuros ficariam conscientemente disponíveis.

Ora, o cérebro teria que separar essas informações, de modo que o mecanismo fisicamente sintonizado fosse capaz de manter seu presente temporal. Quando o homem desenvolveu o tempo de reflexão, mencionada antes neste livro (ver sessões 635-36, Capítulo Nove), passou por uma desorientação inicial antes de aprender a distinguir um evento do passado, claramente lembrado, de um vivenciado no presente. A fim de ter um comportamento prático, a consciência em crescimento precisou fazer essas distinções. Para utilizar prováveis eventos futuros, o cérebro físico seria forçado a ampliar sua função enquanto mantinha a pessoa em relação clara com o momento presente de poder e assim preservar sua eficiência física. A afirmação sempre envolve o reconhecimento de seu poder no presente. Em termos mais amplos, a negação é a rendição desse poder. A afirmação é, portanto, a concordância com sua habilidade, como um espírito dentro da carne, para formar a realidade física de sua condição humana.

Ora, você pode alterar seu presente alterando seu passado, ou pode mudar seu presente a partir do futuro. (Ver sessões 653-54, Capítulo Quatorze.) Mesmo essas manipulações, entretanto, precisam ocorrer em sua experiência prática presente. Muita gente, em um ou outro momento, muda seu comportamento presente em resposta a um conselho de um provável eu "futuro", sem mesmo saber que está fazendo isso.

Suponhamos que você, como jovem, tenha uma meta específica em mente, pela qual esteja trabalhando. Sua intenção, suas imagens, desejos e determinação formam uma força psíquica que é projetada para frente, por assim dizer. De seu presente, você envia a imagem de si mesmo para o que pensa ser o futuro.

Digamos que a um certo ponto, você tenha uma decisão a tomar e não saiba para onde se voltar. Percebe que está correndo perigo de desviar-se de seu propósito, mas por outras razões sente-se inclinado a fazê-lo. Em um sonho ou devaneio, pode de repente ouvir mentalmente uma voz que lhe diz, em termos indubitáveis, para perseguir sua intenção inicial. Ou, de alguma outra forma, pode receber a mesma informação — por meio de um impulso, ou de uma visão, ou simplesmente sabendo de repente o que fazer. Isso acontece em seu presente.

(Oh21.) Em outros termos, o eu que você projetou no futuro está lhe enviando um incentivo a partir de uma provável realidade que você ainda pode criar. Esse eu focalizado, porém, atua a partir de seu presente, e algum dia, em seu próprio futuro, você poderá encontrar-se pensando nostalgicamente em um momento de seu passado quando estava indeciso e irresoluto, mas agiu corretamente.

Você poderá pensar: "Estou contente de ter feito isso," ou "Sabendo o que sei agora, como tive sorte de tomar aquela decisão." E nesse momento, você é o eu futuro que "uma vez" falou, encorajando a pessoa do passado. O futuro provável alcançou o presente prático.

Novo parágrafo: A afirmação antecipada de si mesmo, projetada no futuro, tornou o fato possível. Da mesma forma, sua aceitação de si mesmo e de sua própria integridade pode, em qualquer momento de seu presente, alterar seu passado e seu futuro.

(Vigorosamente:) Fim do capítulo.

CAPÍTULO 22

AFIRMAÇÃO, A MELHORIA PRÁTICA DE SUA VIDA E A NOVA ESTRUTURAÇÃO DE CRENÇAS

(Imediatamente, 0h25:) Título do novo capítulo [Vinte e Dois:] "Afirmação, a Melhoria Prática de Sua Vida e a Nova Estruturação de Crenças."

Fim da sessão.

("Está bem."

(Divertido:) Tento dar o título do próximo capítulo no fim da sessão para que Ruburt saiba o que estou fazendo. Isso lhe dá confiança. Muito boa noite a ambos.

("Muito obrigado, Seth. Boa Noite." Terminamos à 0h28. As percepções alteradas de Jane continuaram.)

SESSÃO 676, 9 DE JULHO DE 1973,
21H32, SEGUNDA-FEIRA

(Ficamos prontos para a sessão às 21h15. Mais uma vez, a noite estava muito quente. Ligamos o ventilador em velocidade baixa para não fazer muito barulho; naturalmente, nós pouco o usamos. Li para Jane o título do Capítulo Vinte e Dois, pensando que o assunto indicava que Seth estava próximo de terminar o livro...)

Boa noite.

("Boa noite,
Seth.")

Ditado: Se você tiver uma consideração amorosa por si mesmo, confiará em sua própria orientação.

Aceitará sua posição presente, seja ela qual for, como sendo apenas

uma parte dessa orientação, e compreenderá que dela poderão vir todos os elementos criativos de que necessita. Sendo você mesmo e confiando em sua própria integridade, automaticamente ajudará outras pessoas. Pouco adianta ficar repetindo sugestões como: "Sou uma pessoa digna. Confio em mim mesmo e em minha integridade," se, ao mesmo tempo, tiver medo de suas emoções e se aborrecer sempre que perceber estar no que chama de estado mental negativo.

Assim como os apaixonados podem ver o "ideal" na pessoa amada, sem perder de vista certas imperfeições ou desvios do ideal, você também pode, amando a si mesmo, perceber que aquilo que considera imperfeições são apenas tentativas para tornar-se mais completo. Não pode se amar e ao mesmo tempo odiar as emoções que fluem através de você, porque embora você não seja suas emoções, identifica-se com elas tão freqüentemente que, ao odiá-las, odeia a si mesmo.

Use sua mente consciente e sua lógica. Se descobrir que se sente inútil, não tente simplesmente aplicar uma crença mais positiva sobre outra. Procure descobrir as razões de sua primeira crença. Se já não fez isso, escreva seus sentimentos a respeito de si mesmo. Seja perfeitamente honesto. O que diria se alguém lhe apresentasse as mesmas razões?

Examine o que escreveu. Compreenda que há um conjunto de crenças envolvido. Há uma diferença entre você acreditar que é medíocre e sê-lo realmente.

(21h46.) Depois faça uma lista de suas habilidades e realizações. A lista poderia incluir o fato de se dar bem com os outros, ser atraente, ser bondoso com as plantas e os animais, ser um bom carpinteiro ou cozinheiro. Qualquer talento ou realização deve ser anotado tão honestamente como quando registrou até os seus "defeitos" mais ínfimos.

Não existe um ser humano vivo que não tenha habilidades criativas à sua própria maneira, realizações e características excelentes, de modo que, ao seguir estas instruções, descobrirá que é, verdadeiramente, uma pessoa digna.

Quando perceber que está começando a sentir-se inferior, examine sua segunda lista, a de habilidades e realizações. Depois use as sugestões positivas, apoiadas por seu próprio auto-exame. Você pode dizer:-"Mas eu sei que tenho grandes talentos ou habilidades que não estou usando. Quando me comparo a outros, entretanto, saio perdendo. Que diferença fazem algumas

realizações mundanas, compartilhadas por muitos outros e que não são nada originais? Certamente meu destino envolve mais do que isso. Tenho anseios que não posso expressar."

Em primeiro lugar, precisa compreender que, em sua própria individualidade, é inútil comparar-se a outras pessoas, pois ao fazê-lo tentará imitar qualidades que são delas, negando assim seu próprio ser e sua visão, ambos milagrosos. Quando começa a comparar-se com outras pessoas, isso não tem fim. Sempre encontrará alguém de alguma forma mais talentoso que você, e assim continuará insatisfeito. Em vez disso, trabalhando com suas próprias crenças, assumo o fato de que sua vida é importante; comece por ela, onde você está. Não zombe de si mesmo por não ter realizado algum grande ideal, mas comece a usar os talentos que tem da melhor forma possível, sabendo que neles está sua realização individual.

(22h-01.) Qualquer ajuda que preste a outros será fruto da utilização criativa de suas próprias características e das de ninguém mais. Não se aborreça consigo mesmo quando perceber que está se concentrando em questões negativas de sua vida. Quando isso acontecer, construtivamente pergunte a si mesmo por que está fazendo isso. E receberá a resposta.

Use o conhecimento como uma ponte. Deixe fluir as emoções que brotarem. Se fizer isso honestamente, as sensações de indignidade ou desalento acabarão desaparecendo, mudando por conta própria. Pode ser até que você fique impaciente com essas sensações, ou até mesmo entediado, e então as descarte. Não diga a si mesmo, automaticamente, que elas são erradas, tentando aplicar-lhes uma crença "positiva" como aplica um curativo.

Tenha senso de humor a respeito de si mesmo — não ironicamente, mas uma consideração bondosa por você. A seriedade extrema é adequada quando vem naturalmente e não é forçada. Se prolongada, contudo, pode tornar-se pomposa.

Caso se permita tornar-se cada vez mais consciente de suas próprias crenças, poderá trabalhar com elas. É bobagem tentar lutar contra o que considera crenças negativas, ou ter medo delas. Elas não são misteriosas. Pode descobrir que muitas serviram a bons propósitos em algumas ocasiões, e que simplesmente foram superenfatizadas. Talvez precisem ser reestruturadas em vez de negadas.

Faça uma pausa.

(22h11 - 22h28.)

Algumas crenças podem funcionar muito positivamente para você em alguns períodos de sua vida. Por não tê-las examinado, entretanto, talvez continue a carregá-las muito depois de terem servido seu propósito, e agora podem estar trabalhando contra você.

Nova sentença: Por exemplo: Muitos jovens acreditam, em um momento ou outro, que seus pais são onipotentes — uma crença muito conveniente, que dá às crianças uma sensação de segurança. Entrando na adolescência, os mesmos filhos ficam chocados ao descobrir que os pais são muito humanos e falíveis, e uma outra convicção aparece: uma crença na insuficiência e inferioridade das gerações mais velhas e na rigidez e insensibilidade daqueles que governam o mundo.

Ao entrarem na idade adulta, muitos pensam que os mais velhos fizeram tudo errado. Esta crença, contudo, livra-os dos conceitos infantis de que as pessoas mais velhas estão sempre certas e são também infalíveis, e esses jovens se vêem, então, desafiados a tentar resolver os problemas pessoais e mundiais.

Durante um tempo, os novos adultos em geral se sentem invencíveis até mesmo além das fronteiras de sua condição de ser humano; essa crença, torno a dizer, investe-os da força e energia que necessitam para começar a própria vida e formar seu próprio mundo coletivo. Concretamente, contudo, precisam todos compreender, mais cedo ou mais tarde, não apenas os desafios, mas as outras características peculiares do ser humano, e então, basicamente, essas crenças generalizadas não fazem mais sentido.

(22h39.) Se ao chegar aos quarenta você ainda acreditar na infalibilidade de seus pais, é porque conservou essa idéia muito além do ponto em que ela lhe foi vantajosa. Usando os métodos deste livro, deve descobrir as razões para essa crença, pois ela irá impedi-lo de exercer sua própria independência e de fazer seu próprio mundo. Se tem cinqüenta anos e ainda está convencido de que as gerações mais velhas são rígidas, tornam-se senis, mentalmente incompetentes e fisicamente debilitadas, é porque ainda se apegava à velha crença de que os idosos são ineficazes, e está, com isso, fazendo sugestões negativas a si mesmo. Por outro lado, se tem cinqüenta anos e ainda acredita que a juventude é uma parte gloriosa e eficaz da vida, está, naturalmente, fazendo a mesma coisa.

Um jovem adulto, dotado de um certo talento, pode acreditar que sua

habilidade o torna superior a todos os outros. Isso pode ser muito bom para a pessoa durante um tempo, pois lhe dá o ímpeto necessário para desenvolver-se e a necessária independência para o crescimento de sua habilidade. A mesma pessoa, anos mais velha, talvez descubra que a crença foi mantida por um tempo demasiadamente longo, o que a impediu de participar de uma interação emocional muito importante com seus contemporâneos, ou que se tornou restritiva de outras formas.

(Pausa às 22h48.) Uma jovem mãe pode acreditar que seu filho seja ainda mais importante que o marido, e, de acordo com as circunstâncias, esta crença talvez a ajude a dar a atenção necessária à criança — mas se o conceito for mantido, com o correr do tempo pode tornar-se muito restritivo. Toda a vida adulta de uma mulher pode ser estruturada por essa idéia se ela não aprender a examinar o conteúdo de sua mente. Uma crença que tem resultados positivos para uma mulher de vinte anos, não terá, necessariamente, o mesmo efeito para uma mulher de quarenta, se, por exemplo, ela ainda der muito mais atenção aos filhos do que ao marido.

Muitas de suas crenças são, naturalmente, culturais, mas você aceitou as que serviram a seus propósitos. Como regra geral, os homens de sua sociedade acreditam ser lógicos, enquanto as mulheres são consideradas intuitivas. As mulheres, agora tentando estabelecer seus direitos, muitas vezes caem na mesma armadilha, mas em sentido oposto: tentam negar o que consideram elementos intuitivos inferiores, substituindo-os pelo que acreditam ser elementos lógicos superiores.

Certas crenças, então, estruturam sua vida, em geral por períodos determinados. Você descartará muitas delas, e quando o fizer, a estrutura interna mudará, mas é preciso que não aceite covardemente "restos" de crenças quando os reconhecer.

"Sinto-me inferior porque minha mãe me odiava," ou, "Sinto-me indigno porque era esquelético e pequeno quando criança." Você pode descobrir, ao trabalhar com suas crenças, que um sentimento de inferioridade parece brotar de tais circunstâncias. Cabe-lhe, como adulto, superar suas crenças, compreender que uma mãe que odeia o filho já está em dificuldades, e que tal ódio diz muito mais sobre a mãe do que sobre o filho. Cabe-lhe compreender que agora é uma pessoa crescida e não mais uma criança a ser intimidada.

(23h01.) Ponha separado:

O PONTO DE PODER ESTÁ NO PRESENTE

Esse ponto não está no passado, a menos que você abjetamente decida sujeitar-se a crenças gastas que já não lhe servem.

Se acreditava ser indigno porque era esquelético e caçoavam de você, então, de alguma forma, usou essa crença para seus próprios propósitos. Admita-o. Descubra que propósitos foram esses. Talvez tenha compensado isso, tornando-se atlético mais tarde, ou usando esse impulso para seguir em frente à sua própria maneira. Se sua mãe o odiava, talvez tenha usado isso para estabelecer sua própria independência, como desculpa ou caminho; em todos esses casos, porém, como você forma sua própria realidade, concordou com tudo.

(Pausa.) Muitas pessoas que me escrevem sentem que têm habilidades psíquicas incomuns ou talento para escrever, ou sentem uma necessidade muito grande de ajudar os outros. Estão sempre comparando o que fazem com o que pensam ser capazes de fazer, mas em geral sem dar um impulso inicial para desenvolver as próprias habilidades.

Elas desejam escrever grandes teorias filosóficas, por exemplo, talvez nunca levando a caneta ao papel nem tendo confiança suficiente em si mesmas para começar. Algumas querem AJUDAR O MUNDO TODO — com letras maiúsculas — mas tudo que fazem é pensar sobre o desejo, sem tentar aplicá-lo em termos práticos. Em sua mente, o ideal torna-se tão grande que elas estão sempre descontentes com seu próprio desempenho e têm medo de lançar.

O reconhecimento amoroso de sua própria singularidade, por si só, iria mostrar-lhe como começar a usar suas habilidades e a confiar em sua situação atual. O ideal ainda não está materializado. E apenas a essência de uma direção. Essa direção, porém, só poderá ser encontrada quando você usar o que já tem no agora que conhece, aceitar suas próprias oportunidades e habilidades e usá-las por meio do poder do presente.

Pode fazer uma pausa.

(23h13. A transmissão de Jane fora regular e tranqüila, exceto nas palavras e frases sublinhadas por indicação de Seth.

(A noite estava mais fresca e agradável. "Mas sabe de uma coisa?" perguntou

Jane. "Neste instante sinto-me muito cansada..." O intervalo provou ser o final da sessão. Depois de discutir se iria ou não voltar ao transe, ela finalmente decidiu que não.)

SESSÃO 677, 11 DE JULHO DE 1973,
21H36, QUARTA-FEIRA

Boa noite.

("Boa noite, Seth.)

Ditado: Certamente nada há de errado em pedir ajuda de outros quando você acha que precisa dela, e às vezes há muito a ganhar.

Alguns, entretanto, têm o costume de procurar a ajuda de outras pessoas como meio de evitar responsabilidades. Em problemas físicos específicos, vocês devem procurar ajuda nas áreas que conhecem pouco. Muitos, porém, recorrem a outras pessoas — médicos, psiquiatras, sacerdotes, ministros, amigos — para encontrar respostas para certas situações da vida e, ao fazerem isso, negam suas próprias habilidades de autocompreensão e crescimento.

Por causa de sua estrutura educacional, o indivíduo aprende a ser cauteloso com seu eu interior, como mencionado antes (sessão 614, Capítulo Dois, por exemplo), de modo que, infelizmente, o homem comum procura as soluções de seus problemas pessoais fora de si mesmo, onde é menos provável encontrá-las. Se usar os métodos apresentados neste livro, irá conhecer-se muito mais intimamente do que antes, ficando mais bem equipado para lidar com sua realidade pessoal. O simples fato de saber que você forma sua própria realidade pode livrá-lo de alguns conceitos limitadores que o restringiam no passado. Pode então examinar suas crenças de maneira criativa, encontrando a correlação entre elas e sua experiência. O conhecimento consciente, por si só, suscitará respostas intuitivas dentro de seu eu interior, de modo que você receberá informações úteis por meio de sonhos, impulsos e padrões de pensamento normais.

(Pausa às 21h47.) Se afirmar a graça básica de seu ser, automaticamente enfraquecerá as crenças que tem e que são contrárias a esse princípio. Será capaz de manter igualmente, dentro de sua experiência, a visão de um "eu ideal" e todos os desvios naturais dessa visão.

(Muito devagar.) Irá começar de onde está e começará alegremente a desenvolver os atributos que tem agora, sem esperar que eles apareçam totalmente desenvolvidos. Amará a si mesmo e não terá dificuldade para amar seu próximo. Isso não significa que precise ignorar aquilo que difere

de seu conceito ideal da pessoa amada. E, repito, não significa que você deva sorrir constantemente, mas que deve afirmar sua validade e graça dentro das dimensões de sua condição de ser humano.

Assim que começa a comparar o que você é com algum conceito idealizado de si mesmo, automaticamente se sente culpado. Até trabalhar com suas crenças, esta culpa pode ser impulsionada por episódios e características inofensivas. É uma boa idéia fazer uma lista de atos ou incidentes específicos que lhe despertam sentimentos de culpa. Em geral, é fácil fazer o caminho inverso desses sentimentos, encontrando sua origem em crenças da infância — algumas instigadas por um pai ou mãe bem intencionado que tentava protegê-lo, ou pela ignorância de um adulto. Quando expostas, porém, muitas se dissolverão diante de sua compreensão.

Quando você afirma sua própria retidão dentro do universo, está cooperando com outros, fácil e automaticamente, como parte de sua própria natureza. Você, sendo você mesmo, ajuda outros a serem eles mesmos. Não sente ciúme de talentos que não possui, e pode então, de coração aberto, incentivá-los nos outros. Por reconhecer sua própria singularidade, não precisa dominar outras pessoas nem rastejar diante delas.

(22h01.) É preciso que comece a confiar em si mesmo em algum momento. Sugiro que o faça agora. Se não o fizer, estará eternamente esperando que outros lhe provem que você tem méritos, e nunca estará satisfeito. Estará sempre perguntando aos outros o que fazer e, ao mesmo tempo, se ressentirá daqueles a quem pede ajuda. Parecerá a você que as experiências deles são legítimas e as suas, falsas. Irá sentir-se defraudado.

(Pausa às 22h06. Nosso gato, Willy, estava doente, por isso o mantivemos conosco durante a sessão. Quando acordou, dirigiu-se para Jane, que estava sentada em sua cadeira, falando por Seth. Ele se esticou, preparando-se para pular no colo dela. Chamei-o e ele decidiu deitar a meu lado, no sofá.

(Jane permaneceu em transe. Mais tarde, ela me disse que Seth esperara, sorrindo divertido, que o episódio se resolvesse.)

Você perceberá que muitas vezes exagera os aspectos negativos de sua vida e os lados positivos da vida de outras pessoas. Você é uma personalidade multidimensional. Confie no milagre de seu próprio ser. Não faça divisões entre o

físico e o espiritual em sua vida, pois o espiritual fala com uma voz física, e o corpo físico é criação do espírito.

Não coloque as palavras de gurus, ministros, sacerdotes, cientistas,

psicólogos, amigos — nem minhas palavras — acima dos sentimentos de seu próprio ser. Você pode aprender muito com os outros, mas o conhecimento mais profundo precisa vir de dentro de si mesmo. Sua própria consciência está envolvida em uma realidade que, basicamente, não pode ser experienciada por nenhuma outra pessoa, que é única e intraduzível, que tem seu próprio significado, que está seguindo seus próprios caminhos para "tornar-se".

Você compartilha uma existência com outros que estão vivenciando seus próprios caminhos, à maneira deles, e vocês, portanto, têm uma viagem em comum. Seja bondoso consigo mesmo e com seus companheiros.

Eu também estou viajando. Todas as informações que tenho, eu tento transmitir-lhes por meio de Ruburt e Joseph (pausa), que são partes de mim em seu espaço e tempo. Mas eles são eles mesmos, e eu sou eu mesmo.

Pode fazer uma pausa.

(22h17. O transe de Jane fora bom, sua transmissão regular e tranquila. "Sabe," disse ela, "eu achava que este livro ia mais longe, mas estou com a sensação estranha e saudosa de que ele vai terminar logo. Estou tendo arrepios; não sei se você também," riu ela, "mas gostaria que durasse mais uns cinco capítulos...Senti a mesma coisa com Seth Speaks; o fim sempre me choca. "Eu disse que achava que Seth ia terminar o livro esta noite. Brinquei, dizendo que podíamos perguntar o título do próximo. "Oh, ele está com todos empilhados até aqui," e Jane deu uma batidinha no alto da cabeça.

(Uma nota a respeito do material transmitido antes do intervalo: No Capítulo Dezenove, Seth trata da reencarnação em um sentido geral, mas pouco falou neste livro sobre suas "ligações" psíquicas com Jane e eu. Há referências a esses laços em The Seth Material e em Seth Speaks [ver sessão 595 no Apêndice do último] e temos algumas informações não publicadas. Para explorar, porém, as ramificações da reencarnação no que concerne a nós três, por exemplo, seria preciso um livro inteiro.

(Reiniciamos às 22h37.)

Ditado: As próprias crenças de Ruburt sobre a natureza de sua consciência contribuíram para a realização das sessões.

Ruburt e Joseph trabalharam ambos com a natureza da criatividade, e desde cedo cada um deles procurou respostas — mas, antes de tudo, eles confiaram no destino e graça de seus seres.

Eles devem, às vezes, ter sentido que haviam perdido a direção. Durante certos períodos, podem ter tido problemas que os fizeram esquecer de seus objetivos momentaneamente, mas sua crença em si mesmos, individualmente e juntos, foi suficientemente forte para dar-lhes sua realidade presente.

Muitos que escrevem gostariam de desenvolver e usar as mesmas habilidades, mas é óbvio, por suas cartas, que suas crenças os impedem de confiar suficientemente em seu eu interior. Você não pode temer seu próprio ser e esperar viajar através dele, explorar suas dimensões. Primeiro precisa dar o simples passo de afirmar sua identidade. Essa afirmação liberará os atributos que você tem e abrirá novos caminhos para sua experiência. Esses caminhos serão e deverão ser seus. Quando pede a outros que interpretem seus sonhos, por exemplo, está automaticamente colocando a realização de seu potencial um pouco mais distante. Quando pede a alguém que lhe indique a direção de sua vida, de certa forma bloqueia em si mesmo a percepção de que é você que a possui. Sem essa consciência, nenhum método irá ajudá-lo.

(22h49) Em termos comuns, este livro não incluiu qualquer instrução esotérica para ajudá-lo a alcançar aquilo que talvez considere desenvolvimento espiritual ou habilidade psíquica. Contudo, é um material preliminar para todos os que desejam usar sua humanidade como estrutura com a qual perceber e experienciar outras realidades.

Como mencionei anteriormente, você não se tornará mais espiritual negando a carne. (Ver Capítulo Sete.) Esta é a vida que você está vivendo! Confie na vida que flui através de você. Fazendo isso, outras realidades se tornarão conhecidas. Elas acrescentarão dimensão e profundidade à sua realidade atual.

Separadamente:

Você Faz Sua Própria Realidade — Vá Para Onde For,

Seja em Que Dimensão For, Encontrará a Si Mesmo.

Antes de empreender outras viagens de consciência, compreenda que suas crenças o seguirão e formarão sua experiência onde você for, como fazem aqui. Se acreditar em demônios, irá encontrá-los — nesta vida como inimigos, e em outros domínios de consciência, como demônios ou "espíritos malignos."

Se tem medo de suas emoções e acredita que elas são erradas, quando tentar experiências "psíquicas" ou paranormais, poderá acreditar que está possuído. Seus sentimentos, os sentimentos reprimidos, parecerão demoníacos. Ficará com medo de admiti-los como seus, e assim pensará que pertencem a um espírito desencarnado. É muito importante que você compreenda a verdadeira inocência de todos os sentimentos, pois cada um deles, quando seguido, irá levá-lo de volta à realidade do amor.

(Pausa às 23h.) Não confie em pessoa alguma que lhe diga que você é maligno ou culpado em razão de sua natureza ou de sua existência física, nem em qualquer dogma semelhante. Não confie em ninguém que o afaste da realidade de si mesmo. (Longa pausa, olhos fechados.) Não siga ninguém que lhe diga que você tem que fazer penitência, seja em que forma for. Confie, sim, na espontaneidade de seu próprio ser e na vida que é sua. Se não gostar de onde está, examine essas crenças que tem. Traga-as para campo aberto. Não há nada dentro de você que deva ser temido.

Separadamente:

MINHA VIDA É MINHA E EU A FORMO

Diga isso a si mesmo com frequência. Crie sua própria vida agora, usando suas crenças como um artista usa as cores. Não existe condição que você não possa mudar, exceto alguma que, sem qualquer dúvida, foi aceita fisicamente dentro dos domínios da condição de ser humano por ocasião de seu nascimento, como por exemplo a falta de um órgão ou um problema funcional.

Caso sinta autopiedade por causa de uma doença ou de qualquer outra situação de sua vida, comece a agir. Enfrente honestamente suas crenças e descubra a razão da dificuldade.

(Mais intensamente:) Falo com a vitalidade interior que é inerente a cada um de meus leitores, com o conhecimento interior que também lhes pertence.

Termino dizendo, como disse antes: Vocês têm o dom dos deuses; vocês criam sua realidade de acordo com suas crenças; a energia criativa que faz seu mundo é sua; não há limites para o eu, a não ser aqueles em que vocês acreditam.

Eu sou Seth. Pronuncio meu nome com alegria, embora os nomes não sejam importantes. Que cada um de vocês diga seu nome afirmativamente todas as manhãs.

Vocês criam sua vida por meio do poder interior de seu ser (pausa), cuja fonte está dentro de vocês e, ainda, além do eu que vocês conhecem. Usem essas habilidades criativas com abandono compreensivo. Honrem a si mesmos e movam-se através da divindade de seu ser.

Fim do livro.

(23h14. "Obrigado. Acho que foi muito bom, "eu disse. Seth-Jane olharam para mim muito seriamente.)

Vocês dois têm jornadas próprias para empreender — ritmos de seu próprio ser, de fluxo e refluxo. Ruburt tem conexões a fazer, e haverá outros livros meus — e dele e seus — séculos antes que nós comecemos verdadeiramente o que parece ter sido começado.

Fim da sessão.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite."

(23h16. A transmissão final de Jane fora muito tranqüila a maior parte do tempo, e regular como sempre. Ela ficou surpresa — como comentou várias vezes — e ao mesmo tempo um pouco desconsolada agora que parte do longo projeto de Seth estava terminado. Há apenas uma semana ela terminou o rascunho de sua Introdução, de modo que isso também está em andamento. Ela já não sentia que Seth iria ditar um Apêndice, como comentáramos algumas vezes.

("—mas não posso acreditar que tenha acabado!" ela tornou a dizer. "No que me toca, foi tudo feito sem esforço. Apenas saiu de mim, parece, enquanto eu estava ocupada fazendo outras coisas..." O que, embora verdadeiro, considera muito pouco seu envolvimento emocional e intelectual com o livro nos últimos dez meses — ou seja, desde que Seth começou a ditar regularmente em 11 de setembro de 1972, após o atraso causado pela Tempestade Tropical Agnes.

(Jane e os membros de sua classe de ESP trabalharam com o livro de Seth praticamente todas as semanas durante sua produção, e ela também o lia quando sozinha; ainda assim, anunciou: "Quero reler tudo agora, para que possa ver o material como um todo. "Eu lhe disse que achava que ela produzira um ótimo livro.

(Uma nota subsequente, com algumas referências: O comentário final de Seth sobre outros livros de Jane provou estar correto. Ainda quando preparávamos o manuscrito para ser impresso, mais duas de suas obras, *Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time* e *Aspect Psychology*, receberam contratos de publicação da Prentice-Hall. Porções de cada um são tratadas nestes capítulos e Jane também fala sobre eles em sua Introdução. Eu devo ilustrar ambos.

(*Dialogues*, um livro de poesias, é descrito na sessão 639, Capítulo Dez. *Aspect Psychology*, trabalho teórico da própria Jane sobre questões psíquicas ou paranormais, é mencionado na sessão 618, Capítulo Três, entre outras. Nasceu de seus escritos sobre *Adventures in Consciousness*, como mencionado no Capítulo Vinte Um de *Seth Speaks*, e incorpora esse material.)

SOBRE A AUTORA

Nascida em 1929, Jane Roberts foi criada em Saratoga Springs, N.Y., onde frequentou o Skidmore College. Além de escrever poesias, histórias, literatura infantil, romances e material metafísico, suas obras de não-ficção, extremamente populares, incluem *Seth Speaks*, *The Seth Material*, *The Nature of Personal Reality*, *Nature of the Psyche* e *Adventures in Consciousness*. Roberts faleceu em 1984. Seu marido, Robert Butts, é pintor e mora em Elmira, N.Y.