

Elias sessioni: la creazione della realtà personale [Es1/146]

Tema: **Tu crei la tua realtà**, primo post

Sessione: **146** integrale

Domenica 5 gennaio 1997 (Privata)

Partecipanti: Mary, Vicki, Ron e Drew.

DREW: Sì. Grazie per questa sessione privata. Ho accennato prima che alcune delle mie questioni erano personali, e quindi mi sentivo più a mio agio a parlare con te in questo ambiente. Penso che forse la cosa migliore da fare sia fornirti qualche breve informazione di base e darti un'idea di dove mi trovo, e questo potrebbe aiutarti a capire dove sto avendo un problema.

In questo momento provo un senso di scarsità e di mancanza nella mia vita, una mancanza di abbondanza, e sto cercando di capire se la mia situazione sia il risultato del mio comportamento o se il mio comportamento sia il risultato della mia situazione.

Parte della frustrazione che provo mi porta a sentirmi depressa, stressata, frustrata e confusa.

Prima ho usato la parola "paura", e mi chiedo se sia proprio questa a portarmi a quello che ritengo un comportamento poco salutare per me stessa, oppure se siano le cose che faccio a causare la mancanza nella mia vita, la frustrazione e la depressione, e se sia proprio su queste che dovrei concentrarmi. E perché, con la mia convinzione – intendo dire che credo davvero che siamo noi a creare la nostra realtà e credo davvero che avrò successo.

Credo in tutte queste cose, eppure manifestarle nella mia vita... Sebbene senta di essere sul punto di ribaltare la situazione, guardo indietro e osservo anche ciò che si manifesta nella mia vita in questo momento, e provo solo un senso di frustrazione e di mancanza. Quindi tutte queste cose sono in qualche modo collegate tra loro. Vorrei solo esporre questo a te e vedere come reagisci e cosa potresti avere da dire.

ELIAS: Molti individui si sono presentati con il concetto di "tu crei la tua realtà". Molti individui credono di accettare questo concetto come verità. In teoria, accetti questo concetto. In realtà, accetti questo concetto. In realtà, non lo accetti come realtà.

Lo accetti come un'idea.

È facile e accettabile accogliere l'idea e il concetto come un ideale, qualcosa a cui aspirare, qualcosa da raggiungere, qualcosa che desideri creare, ma in realtà pochi individui incorporano completamente questo concetto come realtà. Puoi fornirti esempi tutt'intorno a te e puoi renderti conto che, **sebbene tu possa pensare di accettarlo, in realtà non lo fai.**

Questo è il motivo per cui vi viene ripetuto più e più volte, affinché possiate, alla fine, nella realtà, accettarlo come realtà. Se vi viene presentato lo scenario di **un piccolo essere coinvolto in una situazione che considerate ingiusta, non penserete che quel piccolo essere stia creando la propria realtà.**

Voi ponete delle condizioni alla creazione della vostra realtà.

Se state creando una realtà di cui siete soddisfatti, allora credete di stare creando la vostra realtà.

Se non siete soddisfatti, allora non credete di creare la vostra realtà, poiché i vostri sistemi di credenze si attengono a sistemi di credenze collettivi secondo cui, **se considerate negativi alcuni elementi della vostra realtà, non ne siete responsabili.**

Nell'accettare il concetto che create la vostra realtà, cercate di accettare tutta la vostra realtà, ma vi confondete, poiché **nutrite anche sistemi di credenze contrastanti** che vi suggeriscono l'idea che una parte della vostra realtà non sia da voi creata.

In realtà, questo ci porta in ambiti complessi, poiché **vi sono elementi della realtà che non create, ma verso i quali vi lasciate attrarre.** Vi sono elementi della vostra realtà che vi influenzano e che forse non state creando individualmente, ma **avete scelto di lasciarvi coinvolgere da essi.** Altri individui possono compiere determinate azioni. Altri individui possono compiere determinate scelte che vi influenzano, ma voi avete scelto di esserne coinvolti e avete scelto di esserne influenzati. Pertanto, in un certo senso, anche voi state creando questa realtà. Potreste non creare le scelte, ma **avete scelto il coinvolgimento.** Pertanto, **nell'ambito di un accordo,** anche voi state creando la realtà.

Nel loro comportamento, gli individui esprimono molti tipi diversi di comportamento. Voi **scegliete diverse espressioni per la vostra stessa osservazione.** Dentro di voi, potete scegliere determinati periodi di tempo per prestare attenzione a diversi aspetti del sé. Questi possono risultare difficili nella vostra percezione, poiché non sempre comprendete il motivo alla base delle vostre manifestazioni nel momento stesso in cui le manifestate.

Questa è la ragione per cui scegliete di ampliare la vostra consapevolezza. Questo è anche il motivo per cui tutti voi avete scelto, nell'ambito del vostro cambiamento, di creare il vostro cambiamento, **affinché siate consapevoli di come create la vostra realtà.** Attualmente cercate attivamente e oggettivamente questa consapevolezza, poiché provate frustrazione nel sapere che i sistemi di credenze che avete sostenuto in passato non vi sono più di aiuto.

Molte persone in questo periodo si sentono in difficoltà. Vi trovate nelle fasi iniziali di questa trasformazione. Pertanto, è un momento di incertezza. **Molti sistemi di credenze vengono messi in discussione e contestati.** Ciò crea conflitto e confusione. Attualmente ci sono molti movimenti all'interno della coscienza che stanno creando distrazione nella vostra concentrazione oggettiva. Di conseguenza, molte persone si sentono demotivate. Sperimentano molte reazioni emotive a cui non sono abituate. Mostrano comportamenti a loro sconosciuti, oppure si rendono conto che il proprio comportamento sta cambiando.

Questo potrebbe turbarvi, poiché non comprendete appieno tutte le dinamiche in atto che stanno facilitando tali comportamenti. Per quanto riguarda il fatto che stiate creando o meno la vostra realtà, la risposta è sì. **Ci sono molti elementi che influenzano questa creazione.** Vi siete avvicinati a questo forum per acquisire informazioni su voi stessi e sulla realtà, sulla coscienza e sul suo funzionamento all'interno di questa realtà. In questo modo potrete

comprendere meglio come riuscite a creare la vostra realtà, così come avviene per tutte queste persone che scelgono di avvicinarsi a questo gruppo.

Ci sono molte questioni complesse che ti riguardano. Al momento, **ti concedi** un periodo di confusione (Presently, you allow yourself a time period of confusion). Questo **ti permette di non affrontare certe sfide** e di non confrontarti con determinati sistemi di credenze. Hai scelto di affrontare anche questo, spingendoti verso un confronto (con Elias, ndr). Ti sei avvicinato a questo spazio per concederti l'opportunità di confrontarti con te stesso.

Ci sono altri elementi in gioco in questa situazione, riguardo ai quali stavi ascoltando le spiegazioni di questa sera insieme ad altre persone. Attualmente stai anche attraversando un periodo di rievocazione. Ciò complica e confonde altre situazioni poiché intensifica le emozioni, ma non capisci a cosa collegare queste emozioni. Pertanto, dici a te stesso che stai vivendo un periodo di depressione. Questa è una scusa plausibile.

Non fraintendermi. Non sto sminuendo le emozioni provate, poiché sono reali e anche piuttosto intense. Semplicemente **non provengono da dove credi che provengano**. In questo periodo è accettabile etichettare certe azioni come depressione attribuibile allo stress, alla mancanza di autostima o ad azioni ed esperienze del passato, ma questi sono **metodi convenienti per distogliere la tua attenzione da te stesso**. La psicologia offre la stessa verità della scienza, che è poca; ma nel tuo periodo attuale, molte persone accettano queste scienze come verità. Sei sommerso da informazioni in questi ambiti fin da quando sei bambino. Pertanto, esse si sono ben radicate nei sistemi di credenze in uso.

Potreste alterare artificialmente i processi di pensiero e gli stati d'animo, ma ciò non allevierà i problemi. Guardate dentro di voi. Esaminate la mancanza di motivazione. Poi, **esaminate anche il vero desiderio**. Il vero desiderio non è impossibile. (Lunga pausa)

DREW: Non avevo mai pensato alla motivazione come parte del mio dilemma. Non mi ero mai reso conto che la motivazione fosse parte del mio...

ELIAS: Ci sono molti elementi di cui nessuno di voi è consapevole, poiché **scegliete** di non esserlo.

DREW: Motivazione in che senso? Riguardo al guardarsi dentro?

ELIAS: No. Nutri la paura di riconoscere l'attività soggettiva, ma la motivazione o la mancanza di motivazione sarebbe un'espressione oggettiva. Questo si riflette nella tua esperienza quotidiana. Questo sta influenzando il tuo stato d'animo, i tuoi sentimenti di mancanza o di malinconia.

DREW: Voglio capire questo. So che vuoi che io lo capisca! Ciò che influenza quei sentimenti è una ricaduta del mio... La parola "motivazione" ricompare e questo mi confonde perché è qualcosa che non è mai stato un problema per me, sia nel perseguire beni materiali che nella ricerca spirituale. Ho sempre pensato di essere motivato in entrambe queste direzioni. Quindi

ora che viene fuori quella parola, ne sono un po' confuso. Mi fa chiedere perché, se scegliamo la nostra realtà, io abbia scelto una realtà di cui non sono felice.

ELIAS: Molti individui vedono la propria realtà in questo modo. Innanzitutto, ti dico che ciò è direttamente correlato ai sistemi di credenze. **Non sei felice della tua realtà** perché vi associ sistemi di credenze con connotazioni negative che ti suggeriscono di non essere felice. **Tu crei la realtà che crei per l'esperienza che desideri vivere.**

La motivazione non risiede solo in ciò che osservi esternamente. Puoi essere spinto a realizzare qualcosa e a cercare risultati, ma non per questo essere necessariamente motivato. All'interno dei sistemi di credenze potete convincervi oggettivamente, come avete fatto tutti **nel convincervi di molte cose**, che certe azioni e certi comportamenti siano giusti e buoni, e potete attribuire idee di motivazione a queste azioni. Questo non significa necessariamente che siano motivate.

Ho spiegato a tutte queste persone che, nei vostri sistemi di credenze fondamentali, credete tutti nella duplicità del sé. In questo, nutrite anche una sfiducia di fondo. Ciò, come è stato dimostrato di recente anche con queste altre persone, si riflette anche esternamente nelle vostre espressioni di sfiducia verso gli altri. È radicato più profondamente dentro di voi, poiché, contrariamente a quanto la maggior parte di voi crede, **sarete più fiduciosi e gentili con gli altri prima di esserlo con voi stessi.**

Non fraintendetemi. Non mi rivolgo a voi come farebbero i vostri psicologi per dirvi che avete odiato voi stessi per tutta la vita, che avete odiato i vostri genitori e che vi siete creati una realtà terribile! Non esprimo affatto queste idee. Esprimo piuttosto un elemento fondamentale che tutti possiedono nel proprio campo di coscienza fisico, poiché si tratta di un elemento dei sistemi di credenze di base che tutti voi possedete, indipendentemente dal fatto che ne siate consapevoli o meno.

In questo, a volte vi ritrovate anche a creare elementi all'interno della vostra realtà di cui non siete soddisfatti e che vi confondono, e non capite perché **pensate di non possedere questi sistemi di credenze, ma li possedete**; e man mano che imparate a conoscere voi stessi, accetterete anche questo e quindi supererete questi elementi, concedendovi l'opportunità di cambiare intenzionalmente la realtà che create. Questo non significa che non possiate cambiare la vostra realtà immediatamente in questo presente, poiché potete farlo; anche se forse non credete di poterlo fare!

DREW: E la mia confusione deriva dal fatto che credevo di aver capito, o dal fatto che credevo di credere di creare la mia realtà, quando in realtà era il concetto di quella convinzione e non la convinzione fondamentale in sé.

ELIAS: Non la sua attuazione.

DREW: Esattamente, ed è per questo che mi sono sentito frustrato e confuso.

ELIAS: Questo è comune a molti individui. Ti è stato presentato questo concetto. Ti suona vero perché sai che questa è una verità, ma **hai dimenticato come attuarla**. Pertanto, accetti il concetto, ma non lo attui. Ostacoli i tuoi stessi sforzi, poiché continui a rimanere all'interno dei sistemi di credenze esistenti.

*DREW: E quindi, oltre allo sforzo di crescita che ho compiuto finora – leggere, meditare, venire qui stasera, analizzare i sogni, tutto ciò che ho fatto – **cos'altro si può fare per cambiare i propri sistemi di credenze fondamentali, conoscere meglio se stessi e fidarsi di sé stessi?** Mi sembra di aver cercato per così tanto tempo di fare proprio ciò di cui stai parlando. Se non lo sto ancora facendo nel modo giusto, cosa dovrei fare che non sto facendo?*

ELIAS: Ah! Prima di tutto, non stai “facendolo nel modo sbagliato”, perché non lo stai facendo nel modo sbagliato! Ma ti dirò che molti individui si sforzano di esplorare molte aree della coscienza **senza mai confrontarsi con i propri sistemi di credenze fondamentali**. Molti individui che potresti vedere fisicamente e chiamare “maestri” si dedicano a molte attività in molte aree della coscienza, ma **non ampliano i propri sistemi di credenze**, non li riconoscono e continuano a rimanere all'interno di essi.

Puoi esplorare molte aree e sperimentarle. Se nutri il desiderio di muoverti all'interno della coscienza per ampliare la tua consapevolezza, allora devi guardare dentro di te ed **esaminare questi sistemi di credenze**, comprendendoli, riconoscendoli e accettandoli.

In questo modo, influenzerai anche il modo in cui stai creando la tua realtà. Attualmente, in questo periodo, le persone hanno incorporato, come dici tu, quel tipo di pensiero “new age”. Hanno creato la loro nuova religione della “metafisica” e proseguono solo con nuovi termini, ma mantengono sistemi di credenze che sono esistiti nel corso della vostra storia. Lo scopo di questa interazione è permettervi di riconoscere i sistemi di credenze che custodite nel vostro focus fisico, e **nel riconoscerli potrete anche accettarli e quindi dissolverli**.

DREW: E li riconoscerò attraverso le mie azioni, attraverso ciò che manifesto? Se al momento non ne sono consapevole, qual è il modo migliore per prendere coscienza dei miei sistemi di credenze fondamentali?

ELIAS: Come chiedi, ti si presenteranno spesso degli esempi. Come si diceva nei tempi antichi: **“Stai attento a ciò che chiedi, perché lo otterrai!”** (E questo è un eufemismo!)

Poiché chiedi di ampliare la tua consapevolezza, lo farai. Attirerai a te informazioni che ti metteranno alla prova. Noterai le tue stesse azioni. Noterai quelle delle persone che ti circondano. Noterai nella vita quotidiana tutto ciò che ti circonda. Quei sistemi di credenze che devono essere riconosciuti e accettati **si presenteranno a te, poiché sarai tu stesso a presentarli a te stesso**.

Inizialmente potresti non riconoscere automaticamente né identificare il sistema di credenze. Potresti osservare azioni simili che si ripetono davanti a te, e potresti osservarle per un certo periodo prima di **riconoscere ciò che ti stai presentando**. Potresti interagire con le persone in questo forum e scambiare opinioni anche con loro, poiché anche loro vivono questa esperienza

e potrebbero offrirti aiuto e indicazioni, avendo sperimentato questo fenomeno dell'identificazione dei sistemi di credenze. Non è così semplice come sembra!

DREW: Non sembra affatto semplice!

ELIAS: Come ho affermato, avete portato con voi sistemi di credenze per secoli e avete lavorato con essi. Non siete così disposti ad accettare questi sistemi di credenze e a negarne il potere. Molti sono molto, molto forti. Non vi rendete nemmeno conto che **tutto ciò che fate nel focus fisico è correlato a un sistema di credenze**. Ogni azione che intraprendete all'interno del focus fisico è correlata a un sistema di credenze.

Questo non è "negativo". È ciò che avete creato. Ora **è solo inefficiente**. Come ho affermato questa sera, continuerete ad avere i vostri sistemi di credenze anche durante il vostro cambiamento, ma li comprenderete e li accetterete. Pertanto, non ne sarete influenzati né accecati come potreste esserlo attualmente.

All'interno di questo movimento della coscienza, mentre vi avvicinate agli inizi di questa transizione, come ho affermato, sta avvenendo anche **un ricordo** (della personale essenza, ndr). A questo proposito, quando pensate alla parola "ricordo" immaginate di possedere un ricordo chiaro. Inizialmente, non sarà così. Sperimenterete delle sensazioni. Questo è un elemento della vostra esperienza attuale. All'inizio di un ricordo, inizialmente proverete delle sensazioni. Osserva la tua attività onirica, poiché anche in questa azione delle tue immagini troverai indizi per il ricordo. Presta attenzione allo svolgimento della missione onirica, poiché man mano che procede sarà anche istruttiva.

Questa è una situazione temporanea. Verrà superata, **se lo permetti**. La durata del periodo in cui persiste è una tua scelta, poiché non permetti il tuo stesso movimento e la tua espressione. L'accettazione di te stessa, della tua espressione, dei tuoi sentimenti, indipendentemente dalla tua comprensione, ti sarà d'aiuto.