Avatar O Quarto Pilar da Iluminação

Perspectiva

Criando Definição



Um mini-curso do Os Sete Pilares da Iluminação do Harry Palmer

Os Mini-Cursos Avatar

Os Mini-Cursos Avatar são uma oportunidade para se ver e sentir como os exercícios Avatar são realmente fáceis e fortalecedores. Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre a vida e como você a vive – experimente alguns dos exercícios Avatar.

O Valor de um "Debrief"

O "Debriefing" é uma técnica de alinhamento. É uma resposta oral ou escrita à três perguntas: 1) O que você se propôs a fazer? 2) O que você realmente fez? 3) O que realmente aconteceu?

O valor de um "debrief" é que, ao tornar claras as suas intenções e ações e seus resultados, você não está confiando na avaliação de outra pessoa a respeito do seu desempenho (trabalho, projeto, tarefa, etc.) e perceberá se o exercício está completo ou não, se foi feito corretamente, ou se foi adequado para o que você está tentando alcançar. Se a sua intenção ao fazer o exercício é remover um bloqueio emocional e o que acontece realmente é que você continua bloqueado, então o exercício ou foi incompleto ou foi feito incorretamente ou foi inadequado para o que você estava tentando alcançar.

Atenção Educadores:
A Star's Edge convida vocês à usarem este Mini-Curso Avatar®
como um módulo de ensino para seus alunos.

Declaração de Missão

A missão do Avatar no mundo é catalisar a integração dos sistemas de crença. Quando percebermos que a única diferença entre nós são nossas crenças e que crenças podem ser criadas ou descriadas com facilidade, o jogo do certo e errado será varrido e um jogo criado conjuntamente se desenvolverá, e como resultado haverá paz mundial.

©2010 por Harry Palmer. Todos os direitos reservados.
Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization® e Star's Edge International® são marcas de serviço registradas licenciadas para a Star's Edge, Inc. EPCsm e Love Precious Humanitysm são marcas de serviço licenciadas para a Star's Edge, Inc.

Perspectiva

Criando Definição





Checklist do Criando Definição

OBJETIVO:

Ilustrar a natureza do ser, suas habilidades criativas e a natureza das definições.

RESULTADOS ESPERADOS:

A habilidade de definir melhores condições de vida para si mesmo e para todas as criaturas.

INSTRUÇÕES:

Complete o checklist abaixo.

1 Ler: Limites _____

2 Exercício. 1: Contando Formas _____

3 Ler: Manejando a Definição _____

4 Ler: As Consequências de Combinar _____

5 Exercício. 2: Prestando Atenção aos Limites _____

6 Ler: Criando a Escala de Definição _____

7 Ler: Existindo como Criação _____

8 Exercício. 3: Explorando a Autodefinição _____

9 Ler: Existindo como Intelecto _____

10 Exercício. 4: Exercício de "Thoughtstorm" _____

11 Ler: Existindo como Perspectiva _____

12 Exercício. 5: Este(a) e Aquele(a) _____

13 Ler: Existindo como Comunidade _____

14 Exercício 6: Exercício de Compaixão _____

15 Ler: Existindo como Fonte _____

16 Exercício 7: Exercício de Expansão _____

17 Ler: "Os Primeiros Avatares" do *Vivendo Deliberadamente* _____

18 "Debrief" do Mini-Curso _____
Em uma folha de papel separada responda o seguinte:
a. O que você se propôs a fazer neste mini-curso?
b. O que você realmente fez?
c. O que realmente aconteceu?

Nós convidamos você a enviar o seu "debrief" por e-mail para avatar@avatarhq.com, ou por fax para +1 407-788-1052, ou por carta para Star's Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714

Mini-Curso:

Criando Definição

Este mini-curso explora as definições que existem entre a existência não física e as coisas deste universo. Este curso é baseado nos livros *ReSurfacing®* e *Vivendo Deliberadamente* de Harry Palmer e numa palestra Avatar prévia intitulada "Forma e Sem Forma".

Os exercícios neste curso forma desenhados para ilustrar, de uma maneira experencial, a natureza do ser, suas habilidades criativas e a natureza das definições.

O objetivo neste mini-curso é inspirar os seres humanos a realizarem a tarefa de definir melhores condições de vida para si mesmos e para todas as criaturas.

Aprecie a sua aventura.

Limites

Se você quer saber sobre a vida, estude os limites. O limite é onde está a ação. Os limites interagem uns com os outros. Interações típicas são osmose, absorção, filtragem, parasitismo, simbiose, predação, roubo, paredes de tempestades, desejos, prazeres, pecados, resistências, concepção, emoções, pensamentos, comunicações, compaixão, persuasão, pele, discussões, afirmações, projeções, suposições, identidade, disputas, tocar, dores, contratos, acordos, comércio, disputas de fronteiras, guerras, reunificação... uau! Parece que há sempre algo acontecendo no limite.

Depois que você esteve no limite, os centros, na maioria das vezes são bem entediantes–seguros talvez, mas entediantes. O único momento em que os centros se tornam empolgantes é quando alguém desenha uma linha através deles. Claro, em seguida, eles se tornam os limites, fronteiras, e finalmente bordas que dividem. Robert Frost otimisticamente comentou que “Boas cercas fazem bons vizinhos”. Isso pode ou não ser verdade, mas elas certamente definem os limites do campo. Estes limites fronteiriços, separam duas regiões diferentes e oferecem uma escolha para qualquer um que esteja na linha. Talvez seja a oferta de uma escolha que nos atrai para o limite: avancar ou recuar, direita ou esquerda, seguir em frente ou voltar atrás, o fio da navalha.

EXERCÍCIO 1: CONTANDO FORMAS

Os limites definem o formato, contorno ou forma de um objeto. Neste exercício você está interessado na forma do objeto, independente da cor, significado ou composição.

Objetivo: Resgatar e focar sua atenção.

Resultados esperados: Descobertas, percepção ampliada, sensação de bem estar e a recuperação da autodeterminação.

Instruções: Saia para caminhar e conte formas até que os pensamentos diminuam (ou cessem completamente) e o mundo se torne mais brilhante.

Exemplo: Olhe para a forma de um carro, um; olhe para a forma de uma folha, dois; olhe para a forma de um prédio, três; etc.



Manejando Definição

Eu não rejeito completamente a possibilidade de alguém poder falar pedra e puf!, a forma de uma pedra aparecer a partir do nada sem forma. Esse é um nível de criação muito elevado. Nenhum esforço ou matéria prima é necessária. Você sem esforço algum determina uma pedra e a soma de TUDO-QUE-É é aumentada em uma pedra (e por quaisquer consequências que adicionar uma pedra ao TUDO-QUE-É irá trazer).

A Manifestação instantânea parece funcionar em nossos universos mentais, onde algumas vezes, ideias parecem brotar do, e voltar para o, nada sem forma. Pelo menos é assim que parece. No entanto, não seria necessário um grande esforço da imaginação supor que algumas destas ideias que surgem são meramente combinações aleatórias de coisas já existentes por baixo de nossa consciência imediata – educação, memórias subconscientes ou percepções subliminares. Mas nós não iremos discutir sobre isto hoje.

O que eu quero falar é sobre nossa habilidade de definir formas, que é a essência da criação. No universo físico nós dependemos de esforço – mudar e combinar um pouco disto e aquilo para criar algo novo – ao invés de manifestação instantânea.O esforço pode ser tão sutil quanto experimentar algo sem julgamento até que isso mude, ou isso pode

estar exercendo um pouco de amigável persuasão, ou pode envolver equipamentos de construção pesados – caminhões e tratores.

O ponto é que no universo físico nós raramente, se alguma vez, adicionamos qualquer coisa ao TUDO-QUE-É. O que nós fazemos é muda-lo, move-lo, recombiná-lo e alocá-lo de maneira diferente. Como uma escultora trabalhando com argila, nós trazemos uma visão da argila definindo os limites, o vazio e o sólido, as texturas, curvas e cor. No final, toda a argila original pode ser contabilizada. O escultor não criou ou descriou qualquer argila; ela simplesmente adicionou uma nova definição à ela. Ela foi de uma massa na mesa de trabalho à peça de arte. Esta mudança de definição é o que eu quero explorar; esta é principalmente uma exploração de metodologia. Este nível de criação refere-se a como mudar a definição de algo.

A maioria de nossas definições, tanto formas como significados, são herdadas do passado.

Estou usando a palavra definição para me referir ao formato ou contorno de uma forma. Mas ela também se aplica ao significado que nós damos a uma forma. A maioria de nossas definições, tanto formas como significados, são herdadas do passado. Isto é algo bom; caso contrário cada geração teria que convocar uma reunião extraordinária para definir que significado dar a qual forma. As definições que nós herdamos são os pontos de referência para nossa cultura. Pessoas em diferentes locais herdam definições diferentes, o que resulta em culturas diferentes, mas o processo de passar definições dos ancestrais para os descendentes aplica-se a praticamente todos. Isto é chamado educação. E parte do propósito da educação de qualquer geração é assegurar que gatos continuem sendo gatos e não sejam redefinidos como sendo cachorros.

Uma das coisas realmente interessantes sobre os seres humanos é que eles podem contribuir com novas definições para o mundo. Eles podem definir novas coisas a partir de coisas velhas. Eles podem desenhar novas fronteiras, expandir velhas fronteiras, dividir uma velha definição em duas definições ou combinar duas velhas definições em uma nova definição. O mundo oferece um mar de possibilidades. E desta maneira, nós usamos o poder da criação sem nunca ter que materializar algo do nada. Nós criamos a partir de velhas coisas.



A única precaução é que você precisa conhecer o máximo possível sobre as coisas velhas antes de você começar a deletar ou combinar coisas aleatoriamente. Artistas, escritores, criadores têm de aprender os fundamentos das coisas velhas primeiro. Aprender como as coisas funcionam à sua volta. Reconhecer as definições existentes e tendências das velhas coisas antes de começar a fazer novas coisas. Por exemplo, é mais eficaz e duradouro fazer casas com tijolos do que com palha. Ou como um professor meu gostava de dizer "Pára-quedismo é um esporte doloroso de se aprender por tentativa e erro".

Na sétima série, meu amigo Larry G. e eu ficamos interessados em foguetes amadores. Era a época de mísseis guiados e Sputnik. Nós encontramos um professor de ciências que estava disposto a encorajar nosso hobby até que um de nossos experimentos com combustível caseiro para foguete causou tanta fumaça que a escola teve de ser evacuada e bombeiros foram chamados para colocarem exaustores para limpar a escola. Um dia de folga na escola nos tornou populares entre nossos colegas, mas não com os diretores. Nós fomos banidos, como a Sra. Reynolds que gostava de introduzir novas palavras descreveu, em caráter **perpétuo**, do laboratório de ciências da escola.

Esta foi uma lição precoce sobre NÃO combinar coisas sem compreender as consequências.

As Consequências da Combinação



Um fazendeiro tem uma raposa, um saco de grãos e um galo que ele quer levar ao outro lado do rio. Seu barco é bem pequeno e tem lugar somente para ele e mais UMA DAS COISAS, a raposa, ou o saco de grãos ou o galo. O problema é que se ele deixar a combinação de raposa e galo em uma das margens, a raposa irá matar o galo. Ou se ele deixar a combinação de galo e grãos em uma das margens, o galo irá comer os grãos. Como poderia ele cruzar os três para o outro lado do rio de maneira segura?

A resposta está em www.AvatarEPC.com/resposta.html

EXERCÍCIO 2: PRESTANDO ATENÇÃO AOS LIMITES

Toda vez que você define algo, você cria uma borda ou limite. Até mesmo a consciência, pelo menos a nossa consciência do dia-a-dia, parece ter limites.

Há muito tempo, minha mãe me ensinou que a maneira de suportar um filme de terror sem ficar com muito medo era prestar atenção aos limites da tela. Prestar atenção aos limites significa estar consciente além dos limites periféricos do foco de sua atenção.

Objetivo: Aprender a observar sem que a atenção se fixe.

Resultados esperados: A habilidade de deslocar a atenção entre definições.

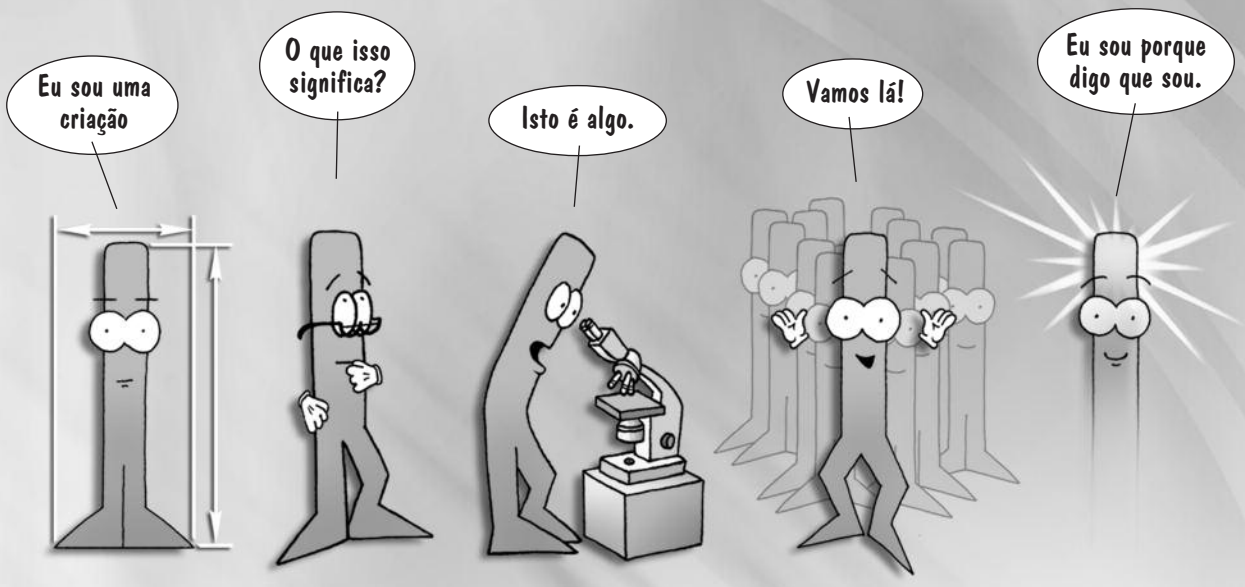
Instruções:

1. Dê um passeio e perceba que seus campos de percepção têm bordas (limites). Fique consciente além desses limites.

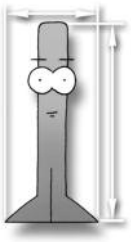
2. Comece uma conversar com alguém e preste atenção aos limites do que está sendo discutido. Fique consciente além desses limites.

3. Tente se lembrar de um fato perturbador e preste atenção aos limites da memória.

Escala Criando Definição



	Existindo como CRIAÇÃO	Existindo como INTELECTO	Existindo como PERSPECTIVA	Existindo como COMUNIDADE	Existindo como FONTE
Motivação para definir	Presente como objeto, dirigido por dor e emoções, reage, se sente isolado	Predição, escolher, pensar, entender padrões.	Presença baseada nos sentidos, experenciar, observar	Membro de equipe, integridade, serviço ao outro	Testemunha onipresente, liberdade total, consciente
Foco da Atenção	Preso no passado, obstáculos e problemas	Dados factuais, teorias, significado e princípios	Fronteiras e suas interações, experimentação	Produção e propósito, harmonia	Vontade consciente
Estratégia Básica	Resistir definição (negação) e projetar definição (culpa)	Questionar (entender)	Sentir (seguir um fluir intuitivo)	Participar em metas de grupo (fazer o trabalho bem feito)	Observar (deixar estar)
O que pode ser definido e como	Ignorância resulta em sofrimento. Definições são impostas por forças externas.	Significado é definido por comparação de similaridades e diferenças de ideias.	Possibilidades podem ser definidas por observar as fronteiras naturais, processos e interações nos ambientes.	Esforços alinhados são definidos por uma compreensão do propósito e metas do grupo.	Espaço, não espaço e tendência são definidos pela vontade



Existindo como Criação

Mover-se nesta escala é tão fácil (ou tão difícil) quanto mudar de pontos de vista. No extremo esquerdo da escala – Existindo como Criação – você encontra o camarada que tem definido a si mesmo contra a parede. Ele adicionou tantos modificadores a "Eu sou" que ele essencialmente exauriu a possibilidade de criar qualquer nova definição sem entrar em conflito com alguma definição que ele já tenha criado. Ele experimenta a si mesmo como uma criação, uma forma, ao invés de uma fonte de criação sem forma. Ao invés de dar significados a formas, ele tornou-se um conglomerado de definições que ele chama de "eu".

EXERCÍCIO 3: EXPLORANDO AUTODEFINIÇÃO

No momento que definimos awareness (adicionando forma ao sem forma) ela se torna uma definição. E quando falamos sobre definição, nós assumimos um ponto de vista (perspectiva) que pensamos como "minha-definição". Quando esse ponto de vista se torna habitual nós pensamos nele como "meu (definição do)-eu".

A maioria das pessoas tem vários desses pontos de vista de meu-eu que são trocados de tempos em tempos como peças de roupa. Um eu é assumido para compreender as coisas no trabalho, outro é assumido para relacionar-se com a família e um terceiro pode ser aceito como uma definição dada por uma outra pessoa. Alguns desses pontos de vista de eu são trocados deliberadamente e alguns mudam em resposta a eventos ou pessoas. Algumas definições são divertidas de se assumir e algumas são auto-sabotadoras. O que você acredita sobre si mesmo? Vamos lá, vamos explorar.

Objetivo: Explorar as definições que atualmente você está impondo à awareness.

Resultados esperados: Descobertas, alívio de condições fixas.

Instruções 1:

Em resposta aos estímulos entre parênteses, preencha os espaços com respostas espontâneas. Se algo parecer perturbador, preste atenção aos limites.

1. (Saúde) Eu sou _____
2. (Nacionalidade) Eu sou_____
3. (Profissão) Eu sou _____
4. (Habilidade) Eu sou_____
5. (Financeiramente) Eu sou _____
6. (Tamanho) Eu sou _____
7. (Atitude) Eu sou_____
8. (Posição Social) Eu sou _____
9. (Educação) Eu sou _____

10. (Reputação) Eu sou_____
11. (Sexo) Eu sou _____
12. (Preferência Sexual) Eu sou_____
13. (Relacionamento) Eu sou _____
14. (Integridade) Eu sou_____
15. (Coragem) Eu sou _____
16. (Perseverança) Eu sou _____
17. (Ambição) Eu sou _____
18. (Orgulho) Eu sou_____
19. (Sensibilidade) Eu sou _____
20. (Culpa) Eu sou_____
21. (Lealdade) Eu sou _____
22. (Merecidamente) Eu sou _____
23. (Sorte) Eu sou_____
24. (Por necessidade) Eu sou_____

Instruções 2: Para cada definição que você escreveu, determine se o item foi:

1. Herdado do passado
2. Criado deliberadamente

Existindo como Intelecto



A consciência tem habilidades que nos permite processar e lidar com o universo físico. Todos são mais ou menos conscientes dessas habilidades. De uma maneira geral elas são imaginar, pensar e lembrar. Estes sãos aspectos do intelecto.

Quando perguntamos a alguém pela definição de uma nova palavra, nós estamos pedindo uma descrição que possamos compreender. Nós queremos alguma chave que nos permitirá relacionar isso com o que já sabemos ou experimentamos. O que significa essa palavra? É um substantivo, verbo ou adjetivo? Com o que ela é similar? O que a distingue de outras palavras similares?

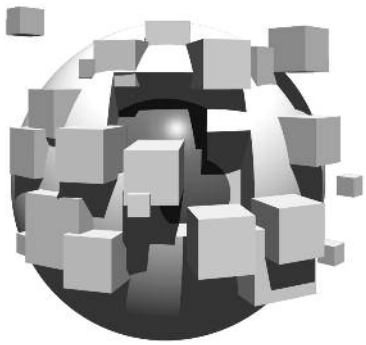
Se nós somos aquele a quem é pedida a definição de uma nova palavra, nós tentaremos relacioná-la com algo com o qual a pessoa já tem familiaridade. Nós podemos dizer "é como uma maçã", o que começaria a estreitar a definição, desde que o questionador tenha algum conceito de uma maçã. Então nós a diferenciaríamos de uma maçã. É como uma maçã, só que mais macio e suave quando maduro.

Talvez nossa primeira compreensão da definição seja nebulosa e imprecisa, mas após encontros repetitivos a definição começa a aparecer. Não é mais aquela-definição-que-é-como uma maçã; é um pêssego.

EXERCÍCIO 4: EXERCÍCIO THOUGHTSTORM

Thoughtstorm é um procedimento de discussão grupal para descobrir o significado ou definição essencial de um conceito. Geralmente chamado de corecept. Por ele ser uma colaboração de mentes, o valor óbvio do Thoughtstorm é que ele evita as tendências, suposições e becos sem saída que podem levar uma única mente a desistir ou concluir erroneamente.

Objetivo: Conectar mentes individuais numa sinergia intelectual.



Resultados esperados: Uma compreensão sobre a estrutura das definições conceituais.

Instruções:

1. Forme um pequeno grupo de discussão para abordar a seguinte questão: Quais são os obstáculos para uma civilização planetária iluminada e qual a melhor maneira de superá-los?

2. Concordem entre vocês que interrupções ou opiniões contrárias não irão ofender ninguém presente e que qualquer pessoa pode dizer qualquer coisa a qualquer momento. Procurem ser flexíveis e tolerantes.

3. Especulem, associem e diferenciem até que uma descoberta compartilhada seja expressada.



Existindo como Perspectiva

Perspectiva é a habilidade de definir ou distinguir realidade agrupando e relacionando impressões sensoriais; é experenciar algo ao qual você não definiu nenhuma palavra para expressar.

Ao invés de contar apenas com definições intelectuais, você começa recorrer a variações em impressões sensoriais para determinar onde as coisas começam e terminam. Você examina suas impressões. Perspectiva é uma habilidade de distinguir onde a definição de uma forma muda. Mudança é uma variação em local, forma ou definição. De particular interesse são as mudanças em bordas, contornos, primeiro plano e segundo plano.

A fronteira onde uma pedra muda de uma massa ininterrupta para o espaço em volta, define a forma da pedra. Ah, limites, você tem que defende-los.

Apenas algumas poucas pessoas estão conscientes de uma natureza impessoal sem forma além das definições do eu.

Apenas algumas poucas pessoas estão conscientes de uma natureza impessoal sem forma além das definições do eu. Esta natureza impessoal é o domínio do puro Ser. Quando este é percebido, todos os pontos de vista intelectuais que eram previamente definidos pelo imaginar, pensar e lembrar, provavelmente tornam-se totalmente irrelevantes-merecedores de uma boa risada e não mais que isso. A partir desta natureza impessoal, todos os eventos e experiências da consciência individualizada são satisfatoriamente definidas pela curiosamente sábia expressão "Isto é algo".

EXERCÍCIO 5: ESTE(A) E AQUELE(A)

Objetivo: Demonstrar o efeito de mudar um ponto de vista.

Resultados esperados: Descobertas, aumento em responsabilidade.

Instruções 1:
Escolha uma coisa e pense nisso como este(a) _____.
Escolha uma coisa e pense nisso como aquele(a) _____.
Repita com objetos grandes e pequenos, próximos e distantes, até sentir-se confiante em sua capacidade de fazer de tudo este(a) ou aquele(a).

Instruções 2:
Crie sua impressão do mundo primeiro como este mundo e depois como aquele mundo.



Existindo como Comunidade

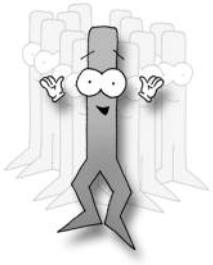
A maneira mais fácil de mudar alguma coisa é mudar seu ponto de vista. Isto nem sempre resulta numa mudança no mundo, mas colocará você numa ótima posição, caso queira fazer uma mudança no mundo.

Compaixão é a motivação para definir melhores condições de vida para criaturas. É um processo de dois estágios: primeiro é um sentimento de pesar pelo sofrimento ou problemas de uma outra pessoa; segundo, e mais importante, é um desejo de efetivamente ajudar a pessoa.

Quando o pesar é experenciado intelectualmente apenas, não é sentido, uma definição separada do sofrimento é criada. Nossa resposta intelectual a "aquele" sofrimento é evitá-lo. Talvez sussurremos uma reza agradecendo que aquele sofrimento não bateu à nossa porta. Mas além de um olhar solidário, ou dois, nós raramente fazemos efetivamente algo para ajudar.

Quando as "meu (definições do)-eu" são relaxadas, o sofrimento do mundo é reconhecido como uma condição predominante que aflige e continuará a afligir todos nós. Esta é a realização que o estimula a alinhar e assumir a tarefa de definir melhores condições de vida para todas as criaturas.

No fim das contas, você pergunta a si mesmo as questões principais, as questões que todo ser em processo de despertar espiritual pergunta: O que eu estou fazendo aqui? Sobre o que é isto tudo? Por que estou participando nesta criação da vida? O que é realmente valioso?



...contribuir para a criação de uma civilização planetária iluminada.

E você acaba sabendo a resposta - sabendo como um leve impulso intuitivo (leve porque a intuição não interfere no seu livre arbítrio, mas aguarda pelo momento da voluntária rendição). Você a sente e é sustentado por sua profunda e maravilhosa graça - contribuir para a criação de uma civilização planetária iluminada.

EXERCÍCIO 6: EXERCÍCIO DE COMPAIXÃO

Honestidade consigo mesmo conduz à compaixão pelos outros.

Objetivo: Aumentar a quantidade de compaixão no mundo.

Resultados esperados: Um senso de paz pessoal.

Instruções:

Este exercício pode ser feito em qualquer lugar onde existem pessoas reunidas (aeroportos, shoppings, parques, na praia etc.). Deve ser feito com uma pessoa estranha, discretamente, a certa distância. Tente executar os cinco passos com a mesma pessoa.

Passo 1. Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa está buscando alguma felicidade para sua vida".

Passo 2. Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa está tentando evitar sofrimento em sua vida".

Passo 3. Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa conhece tristeza, solidão e desespero".

Passo 4. Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa está buscando satisfazer suas necessidades".

Passo 5. Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa está aprendendo com a vida".



Existindo como Fonte

Fonte é o não-espaço-consciente que finalmente e irrefutavelmente responde à pergunta: Quem sou eu? A resposta é você que define. No fim, você é o único que é poderoso suficiente para definir você. Você é sua própria autoridade: "Eu sou porque digo que sou".

EXERCÍCIO 7: EXERCÍCIO DE EXPANSÃO

O processo de cessar de identificar-se com um lugar ou uma definição, e gradualmente assumir o estado de ser de um todo maior, é chamado integração.

Considere quando você sente a carne de sua mão. Você sente cada célula que compõe sua mão ou tem uma sensação integrada da sua mão inteira?

E se você fosse capaz de refazer as fronteiras do lugar ou da definição que você considera você?

Você termina na pele? Ou você se estende para além dela? No que você acredita?

Objetivo: Transmitir uma experiência de expansão e integração.

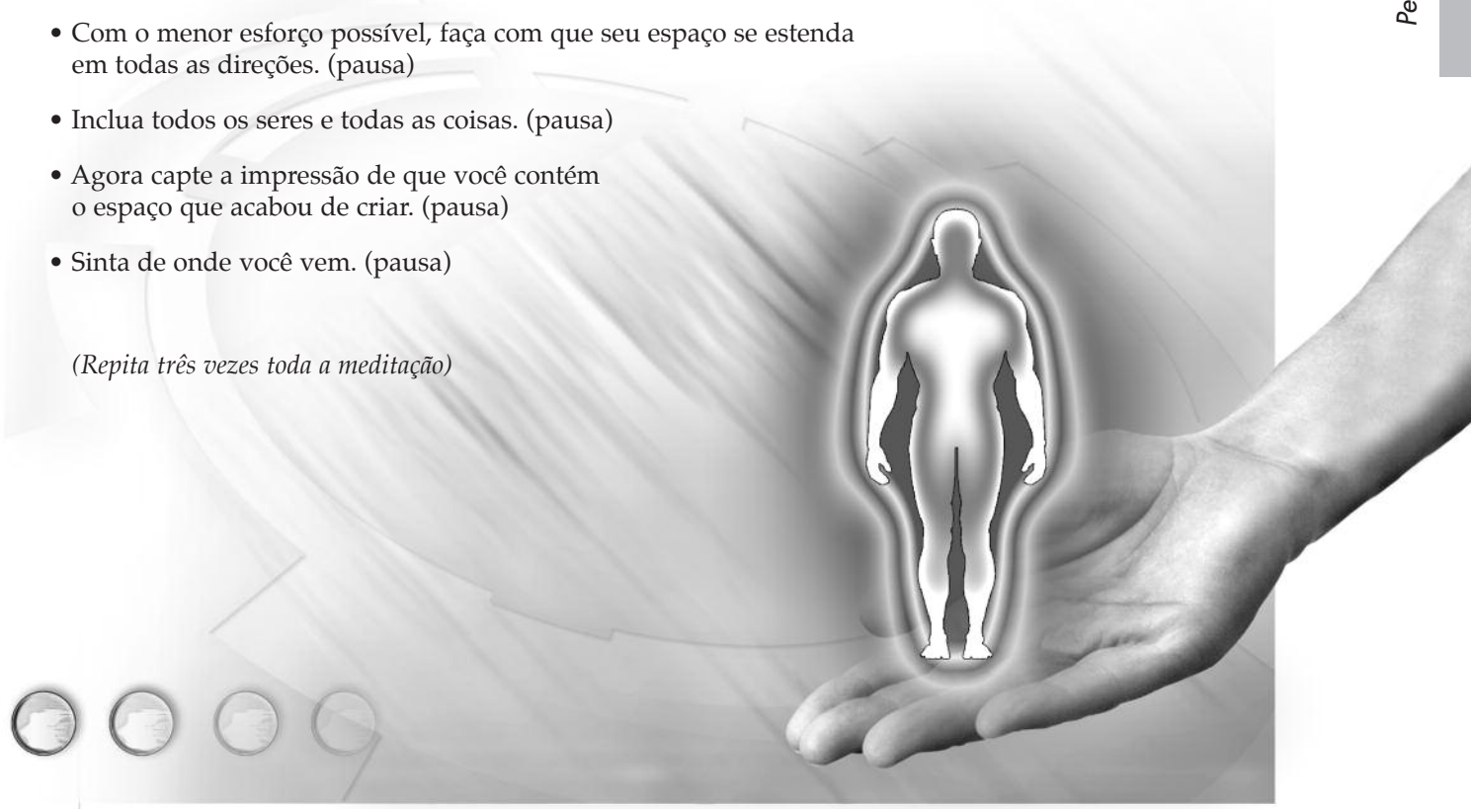
Resultados esperados: Descobertas, reconciliação.

Instruções:

O que segue é feito como uma meditação guiada. (Para melhores resultados, preceda este exercício com alguns minutos do exercício "Este(a) e Aquele(a)" na página 7).

- Capte uma impressão do espaço que você ocupa. (pausa)
- Até onde ele se estende? (pausa)
- Com o menor esforço possível, faça com que seu espaço se estenda em todas as direções. (pausa)
- Inclua todos os seres e todas as coisas. (pausa)
- Agora capte a impressão de que você contém o espaço que acabou de criar. (pausa)
- Sinta de onde você vem. (pausa)

(Repita três vezes toda a meditação)



Os Primeiros Avatares

extraído de *Vivendo Deliberadamente*

Novembro, 1986. Havia nove pessoas no primeiro grupo de teste. Eles incluíam minha esposa e sua equipe do Creative Learning Center (Centro de Aprendizagem Criativo). A maioria delas havia ministrado e recebido muitas horas de psicoterapia de um tipo regressivo - revivendo traumas, aliviando dores, trazendo emoções à superfície, etc.

A maioria de seus clientes estavam agradecidos e haviam experimentado uma diminuição das tensões da vida. Portanto era compreensivo que estivessem céticos acerca dos meus novos processos Avatar.

Havia um relaxamento de opiniões fixadas que gradualmente transformava-se em curiosidade genuína.

"De onde você tirou esse nome, Harry"?

"Simplesmente surgiu", eu respondi.

"Você não tem medo de que irá ofender as pessoas"?

"Eu acredito que não", eu disse. *Somente aos especiais*, eu pensei.

Tomamos café juntos, e resumi para eles o meu trabalho. Eu descobri que eles já estavam pensando alguma coisa em termos de "crença precede experiência". Havia alguma resistência à minha apresentação mas também eles estavam cientes de que alguma transformação havia ocorrido comigo. Isto era notável em suas reações. Minha presença tinha um efeito eufórico sobre eles que eu não estava intencionalmente tentando criar. Havia um relaxamento de opiniões fixadas que gradualmente transformava-se em curiosidade genuína.

"Certo, Harry, se seu processo me fizer sentir tão bem como você parece estar, eu estou pronto".

Minha esposa ofereceu-se para ir primeiro. Nós subimos a escada até o escritório dela, e eu expliquei que antes que nós começássemos os processos, eu desejava que ela fizesse alguns exercícios preliminares. Eu lhe pedi que colocasse etiquetas imaginárias nas coisas.



"Etiquete isso", eu disse apontando para a maçaneta da porta.

"Maçaneta", ela cooperou.

"Etiquete aquilo".



"Telefone".

"Etiquete aquilo".

"Parede".

Eu notei que na maioria das vezes ela estava permitindo que os itens que eu apontava sugerissem suas próprias etiquetas. A máquina de escrever foi etiquetada como "máquina de escrever". A escrivaninha foi etiquetada como "escrivaninha".

Eu continuei. Em poucos minutos ela percebeu que estava reconhecendo as coisas ao invés de etiquetá-las.

"Há uma diferença"? ela quis saber.

"O que você acha?" Eu respondi em minha mais educada identidade de conselheiro.



"Sim, há. Etiquetar parece mais -- Eu não sei".

"Fonte?"

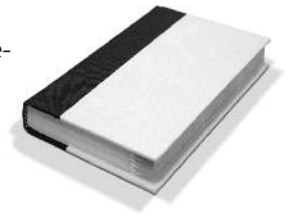
"Sim, é isto. Fonte!"

Agora ela etiquetou o telefone de "batata" a estante de livros de "item 67" e um vaso de flores de "criação número 5". Ela comentou que os objetos eram agora mais objetos do que palavras. A sala iluminou-se.

Quando ela estava confortável com aquela etapa, eu continuei com outro exercício preliminar e lhe pedi para sentir a separação entre ela e as coisas que ela estava etiquetando.

"Etiquete aquilo".

"Cadeira".



"Ótimo, você pode sentir a separação entre você e a cadeira"?

"Eu sou eu e aquilo é aquilo". Eu a observei acomodando-se e começando a se divertir com o jogo.

"Etiquete aquilo".

"Livro".

"Ótimo, você pode sentir a separação entre você e o livro?"

"Uh-huh!"

E então eu ampliei o procedimento, ainda naquele primeiro passo. "Você tem quaisquer ideias sobre você que você não gosta?"

"Bem, eu suponho, de certa forma". Ela se contorceu preparando-se para a invasão de privacidade que normalmente seguem tais perguntas.

"Não me fale sobre isto", eu disse. "Simplesmente escolha uma e pense sobre ela".

Ela pensou por um momento, então disse, "Certo, eu tenho uma".

"Etiquete-a a partir da fonte".

"Certo".

"Ótimo, você pode sentir a separação entre você e a ideia?"

Ela murmurou um surpreendido, "Hummm. Eu sou eu e isto é isto! Isso é verdade não é?"

Nós trabalhamos com mais algumas ideias, incluindo o próprio nome dela como uma etiqueta.

"Como você se sente?"

"Consciente. É isto. Eu não me sinto como tendo de fazer algo".

Eu continuei com o processo e lhe perguntei, "Você tem uma sensação de tempo?"

"Sem dúvida. Está correndo".

"Etiquete a partir da fonte".

"Tempo!"

"Ótimo, você pode sentir a separação entre você e sua sensação de tempo?"

O corpo dela estremeceu, e ela começou a respirar profundamente. Lentamente, um sorriso largo formou-se em sua face. "Isto é um exercício preliminar?"

Eu a conduzi pelos 15 passos de iniciação e os procedimentos confidenciais. Isto tomou pouco mais que uma hora.

Eu a deixei sentada no escritório sorrindo e examinando um raio de sol sobre sua mão. Ela estava relaxada, e seus olhos estavam úmidos. Eu estava surpreso de quão extraordinariamente bonita ela estava.

Cada uma das três sessões seguintes terminou em lágrimas de alegria.

À tarde, eu comecei o mesmo procedimento com o quinto voluntário. A sessão desenvolveu-se calmamente à princípio e então, bateu um velho obstáculo. A pessoa descreveu uma condição persistente que ela tinha tentado tratar na terapia durante dez anos. Eu escutei enquanto a decepção e fracasso sufocavam sua voz.

Ela está sentada no meio de uma criação.

Ela me falou que estaria tudo bem se nós ignorássemos aquilo e continuássemos com coisas menos importantes. Ela não queria arruinar meu processo Avatar com o seu caso. "Não", eu disse a ela. Isso era exatamente o que eu estava procurando. "Vamos explorar juntos essa condição persistente e talvez obtenhamos alguma pequena melhora".

Ela não tem nenhuma chance de sair desta sessão com essa criação. É confortante ter as ferramentas para ajudar alguém.

Nós desmontamos a velha criação pedaço a pedaço. Ela estava surpresa por não ter que se arrastar por horas dentro do trauma primordial para localizar a causa da condição. "Está bem aqui não está? Eu estou criando isto!". Ela estava impressionada com o que lhe aconteceu

Ela estava surpresa por não ter que se arrastar por horas dentro do trauma primordial para localizar a causa da condição.

quando ela se separou da experiência resistida. "Eu literalmente posso sentir minha mudança! É um processo fantástico!".

Aquela sessão terminou com a condição física completamente resolvida. Sua face tinha mudado, e ela nem mesmo parecia a mesma pessoa. Ela estava linda. Ela me abraçou.

"O que estivemos fazendo todos estes anos com terapia? Harry, esta é uma verdadeira descoberta! Sinto como se acabasse de sair da era das trevas de minha própria consciência. É difícil acreditar como isto funciona rápido".

Depois de mais sete horas, todos os nove voluntários haviam concluído os procedimentos e estavam rindo juntos na sala de espera. Tinha sido um dia extraordinário. Um deles bebericou uma xícara de chá, e os outros descobriram que eles podiam experimentar o sabor do chá!

Com suas identidades individuais relaxadas, eles intuitivamente operaram como um time. Não havia indicação de qualquer interesse pessoal que pudesse separá-los. Nenhum conflito. Eles terminaram as frases um do outro sem qualquer sentido de interrupção ou ofensa. Eles fizeram sanduíches em uma linha de montagem espontânea que causaria admiração até a Henry Ford. Quando terminou, as facas estavam lavadas, tudo estava em seu lugar, o balcão estava enxuto, e os sanduíches estavam sobre a mesa. Era fabuloso assistir à cooperação. *Depois que todo o lixo mental se vai, as pessoas cooperam intuitivamente. Que ferramenta para as empresas!*

As pessoas que não tinham tomado parte do grupo de teste espontaneamente se uniram a nós. Eles experimentaram uma sensação de cuidado especial dos voluntários. Apertos de mão se transformaram em abraços e até deliberadamente em repetidos abraços. Havia uma amizade familiar. *Como calças jeans velhas.*

Estudantes chegavam para as aulas noturnas, porém não passaram além da sala de espera. Nós declaramos um feriado. Pessoas se sentaram nas escadas e apertavam-se ao longo das paredes para ouvir como os novos **Avatares** compartilhavam suas realizações. A atmosfera inteira estava elétrica.

"Qualquer coisa que você pense que você é, apenas é o reflexo de você pensando isto".

"A ilusão é que você é alguma coisa ou nada. Você não é nem uma coisa nem outra".

"Consciência não tem que operar de acordo com a lógica das leis do universo físico".

"São os julgamentos que fazem a experiência ser dolorosa".

"Quando você admite que outros podem curar a eles mesmos espontaneamente, você será capaz de curar você mesmo espontaneamente".

"A ideia de que existe alguma dura realidade à qual nós temos que nos adaptar e sermos realistas sobre ela, é somente uma outra forma de medo".

"O arrependimento é uma quebra na confiança no seu Eu-superior. Você para de acreditar que o seu Eu-superior está criando a experiência necessária para seu próprio desenvolvimento".

Os estudantes estavam fascinados e impacientes para fazer perguntas.

"Você tem que se lembrar de seu passado para mudar suas crenças?" um estudante perguntou.

"Somente se você acreditar que precisa"! disse a mulher que tinha resolvido sua condição persistente. "O passado é uma ideia criada no presente para servir como uma explicação para os julgamentos que fazemos."

"Isto me ajudará em relação aos desacordos que eu tenho com a minha esposa?".

"É com a **sua impressão** de sua esposa que você está chateado. Sua impressão não depende de sua esposa, mas de suas crenças. Você pode mudá-las".

As discussões tiveram um efeito transformador sobre os não-participantes. Logo não havia nenhuma necessidade de perguntas. Todos os presentes sabiam qual seria a resposta: "No que você acredita?".

A responsabilidade individual tornou-se fácil! Havia uma tranquilidade e um expansivo ponto de vista compartilhado da existência. Todos os presentes sentiam que uma profunda mudança na consciência estava acontecendo. Havia mais abraços.

Havia no ar uma sensação de uma presença espiritual. Parecia que uma inteligência superior havia sido convocada. Um novo nível. Um despertar. Um jogo antigo de engrenagens começou a mover-se, e uma onda de realizações foi liberada dentro da consciência coletiva. O que começou como uma exploração dos mecanismos da consciência individual tinha aberto portas inesperadas. Uma incrível quantidade de complexidade e confusão estava começando a desaparecer na simplicidade.

Já passava de meia-noite quando a reunião acabou. Parecia um momento histórico. Ninguém esquecerá o dia de sua iniciação Avatar.

Eu estava me sentindo muito satisfeito comigo mesmo, mas o futuro veio até mim, lembrando-me que havia um longo caminho à frente. Assim era como o destino parecia ser. De alguma maneira eu sabia intuitivamente que a semente de Avatar cresceria. Deveria ser cultivada com cuidado. Eu estava feliz com o que eu tinha realizado, mas ao mesmo tempo havia uma pontinha de tristeza devido à vida contemplativa que eu estava deixando para trás.

Não havia nenhuma dúvida que agora aquela humanidade era mais que uma tribo de macacos inteligentes. Por muito tempo tínhamos vivido sob um manto de segredos sobre nossas origens e nosso propósito no universo. E agora a verdade começou a aparecer. Quando eu apaguei as luzes, eu tive um sentimento de conexão... um sonho **antes** e uma realidade **agora**, atados um ao outro, conectados através de milênios. Algo que tinha ido mal havia se corrigido. Um encanto foi quebrado. Uma correção no meio do caminho. Uma promessa foi mantida.

O que começou como uma exploração dos mecanismos da consciência individual tinha aberto portas inesperadas.



O Curso Master Avatar, Gyeongju, Coréia, Junho de 2005

O Próximo Passo

Quando você estiver pronto para explorar as profundezas de sua própria consciência e se familiarizar com a criação que você considera como eu...

Explore Os Outros Seis Pilares

Os Mini-Cursos Avatar

Este livro é o manual para estudo em casa com sete mini-cursos Avatar. Estes mini-cursos são a sua oportunidade de ver e sentir quão fortalecedores e fáceis os exercícios Avatar realmente são. Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre a vida e como vivê-la - experiencie alguns exercícios Avatar por você mesmo.



Os mini-cursos disponíveis no manual Os Sete Pilares da Iluminação exploram as facetas princípio da iluminação:

1. "Awareness": Básico de Manejo da Atenção
2. Insight: Manejo das Crenças
3. Determinação: Básico da Vontade
4. Perspectiva: Criando Definição
5. Compaixão: A Opção do Perdão
6. Integridade: Integridade Pessoal
7. Alinhamento: Básico de Alinhamento da Vida

Para Encomendar

Entre em contato com o seu Master Avatar local, visite a www.AvatarBookstore.com, envie e-mail para Avatar@AvatarHQ.com ou ligue para +1 (407) 788-3090

TheAvatarTimes.com

Explore E Compreenda A Relação Entre Suas Crenças E Suas Experiências.

Harry Palmer, autor dos Materiais Avatar, criou uma série de 26 e-mails semanais grátis explorando temas como: Melhorar a sua capacidade de gerenciar a vida, Experimentando a verdadeira felicidade e alegria, Duas abordagens básicas para reduzir o stress, e muito mais. Os boletins informativos são traduzidos em muitos idiomas diferentes.

Comece sua subscrição **GRÁTIS** do **TheAvatarTimes.com**

AvatarResults.com

Histórias pessoais & insights de estudantes Avatar

Depois de cada curso a Star's Edge recebe muitas cartas em que os alunos Avatar partilham os seus insights, amor, agradecimento, gratidão e apoio.

Uma pequena fração de mais de 500.000 cartas que a Star's Edge recebeu de nossos alunos estão disponíveis neste site.

TheAvatarCourse.com

Sua Fonte Para Explorar O Mais Poderoso Programa De Auto-Desenvolvimento Disponível

Quer saber mais sobre o caminho do Avatar? Este site é o lugar para começar. Você pode baixar artigos do Harry, assistir vídeos do Avatar, fazer sua subscrição para o Boletim grátis Os Tempos Avatar, conectar-se com um Avatar Master local, fazer sua subscrição para o Jornal Avatar e muito mais.

AvatarJournal.com

Insights & Ferramentas para a expansão da consciência

O Jornal Avatar é uma publicação online gratuita com notícias e artigos de todo o mundo Avatar. Visite para as boas notícias.

AvatarEPC.com

Contribuindo Para A Criação De Uma Civilização Planetária Iluminada

Neste site você encontrará informações sobre a Star's Edge Internacional, a empresa que administra os Cursos Avatar, bem como links para outros Avatar sites.

AvatarBookstore.com

O lugar para as publicações & produtos Avatar

Quer uma cópia do Vivendo Deliberadamente e ReSurfacing para compartilhar com um amigo? Está procurando pela palestra em DVD do Harry Desafios da Vida? Ou Está interessado em uma camiseta Love Precious Humanity? Este é o site para publicações e produtos Avatar.





Encontre um Master Avatar local

Você gostaria de saber mais sobre você mesmo e sobre o mundo em que você vive? Você gostaria de explorar mais profundamente a criação que você chama de eu? Então peça para um Master Avatar contatar você. Com milhares de Masteres Avatar em todo o mundo com certeza existe um perto de você. Mande seu nome, endereço e número de telefone para:

Star's Edge International
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714 USA

tel: +1 (407) 788-3090 or 800-589-3767
fax: +1 (407) 788-1052
e-mail: avatar@avatarhq.com
website: www.AvatarEPC.com

Informe-nos qual o melhor horário e meio para contatarmos você e nós teremos um Master Avatar licenciado entrando em contato com você.



Quem é Harry Palmer?

Escritor, professor, palestrante, programador, ambientalista, homem de negócios, líder espiritual, explorador — Harry Palmer é realmente um homem de amplos conhecimentos. Por mais de trinta anos, Harry tem tido um proeminente papel no campo da evolução de consciência. Seu bestseller, Vivendo Deliberadamente (atualmente disponível em 19 idiomas), relatando sua descoberta pessoal da iluminação, lançou o tão estimado workshop mundial chamado O Curso Avatar. Seu eminente objetivo, contribuir para a criação de uma civilização planetária iluminada, tem sido adotado por milhares de pessoas.

A intenção básica de Palmer é ensinar às pessoas técnicas eficazes para melhorarem suas vidas de acordo com seus próprios planos.

Hoje, poucos que honestamente estudam as técnicas de Harry Palmer podem duvidar do profundo efeito que seus escritos estão tendo na consciência coletiva do mundo.

Portuguese

Star's Edge International®
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714 USA

tel: 407-788-3090 or 800-589-3767
fax: 407-788-1052
e-mail: avatar@avatarhq.com
website: www.AvatarEPC.com