



Il Primo Pilastro Dell'Illuminazione

Consapevolezza

Base di Gestione dell'Attenzione



Un mini-corso da I Sette Pilastri dell'Illuminazione di Harry Palmer

I MINI-CORSI AVATAR

Il Mini-Corsi Avatar sono la vostra occasione per guardare e sentire come gli esercizi di Avatar sono davvero facili da procedura. Approfitta di questa occasione per saperne di più sulla vita, su come si vive e come si può facilmente cambiare.

Il Valore Del Resoconto

Il resoconto è una tecnica di allineamento. Consiste in una risposta orale o scritta a tre domande: 1) Cosa intendevi fare? 2) Cos'hai veramente fatto? 3) Cos'è veramente successo?

Il valore del resoconto consiste nel fatto che nel chiarire le intenzioni e le azioni e ciò che ne è il risultato, non fai affidamento sulla valutazione di qualcun'altro delle tue prestazioni (lavoro, progetto, obiettivo ecc.) e capisci se l'esercizio è stato completato o meno, svolto correttamente o se era appropriato nei confronti di quello che cercavi di raggiungere. Se la tua intenzione nello svolgere un esercizio è quella di rimuovere un blocco emotivo e quello che realmente accade è che sei ancora bloccato, allora o l'esercizio è incompleto o è stato svolto in modo non corretto oppure era inappropriato per l'obiettivo che cercavi di raggiungere.

All'attenzione degli educatori:

Star's Edge vi invita a utilizzare questo Mini-Corso Avatar® come modulo didattico per i vostri studenti.



La Missione di Avatar

La missione di Avatar nel mondo è quella di catalizzare l'integrazione dei sistemi di credenze. Quando ci renderemo conto che la sola differenza tra ciascuno di noi sta nelle nostre convinzioni e che le convinzioni possono essere create o discreate con facilità, il gioco di giusto e sbagliato avrà fine, si svilupperà un gioco di co-creazione e ne deriverà la pace nel mondo.



Il Primo Pilastro Dell'Illuminazione

Consapevolezza

Base di Gestione dell'Attenzione



Lista di Controllo Base di Gestione dell'Attenzione

OBIETTIVO:

Aumentare il controllo degli studenti sulla propria attenzione.

RISULTATI ATTESI:

Aumento dell'attenzione libera. Recupero dell'autodeterminazione.

ISTRUZIONI:

Completate la lista di controllo sottostante.

- 1 Leggere: Introduzione _____
- 2 Esercizio 1: Comandare le vostre truppe di attenzione _____
- 3 Esercizio 2: Rimanere fissati _____
- 4 Leggere: Il comportamento dell'attenzione _____
- 5 Esercizio 3: Strada a doppio senso _____
- 6 Esercizio 4: Occhi da bebè _____
- 7 Leggere: Contemplazione _____
- 8 Esercizio 5: Controllare e decidere _____
- 9 Leggere: Preoccupazione _____
- 10 Esercizio 6: Questo momento è diverso _____
- 11 Leggere: Analogia con un dirigibile _____
- 12 Leggere: Aiuto per un pianeta che soffre _____
- 13 Esercizio 7: Ricevere il messaggio _____
- 14 Leggere: Postfazione _____
- 15 Resoconto del Mini-Corso _____
Su un foglio di carta rispondi alle seguenti domande:
 - a. Cosa intendevi fare con questo mini-corso?
 - b. Cosa hai veramente fatto?
 - c. Cos'è veramente successo?

Sei invitato a mandarci una e-mail con il tuo resoconto a avatar@avatarhq.com, un fax al numero 407-788-1052 o una lettera a Star's Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714

Mini-Corso:

Base di Gestione dell'Attenzione

Questo mini-corso esplora modi in cui si può mantenere ed addirittura ripristinare l'attenzione umana, l'oggetto di maggiore valore assoluto. Il corso si focalizza su esercizi esperienziali di auto-educazione. L'intero corso può essere ripetuto molte volte con maggiore effetto ogni volta che lo si fa.

Introduzione

Ogni essere è dotato di una certa quantità di attenzione. Sembrerebbe che questa quantità vari da individuo a individuo e vari anche nello stesso individuo a seconda del momento e delle circostanze. Paragonate la condizione della vostra attenzione dopo che siete rimasti alzati tutta la notte a quella di quando avete dormito bene la notte e vi sentite rigenerati.

Questa variazione dell'attenzione è stata osservata nella religione, nella filosofia, nella salute mentale e naturalmente nei corsi di evoluzione personale. L'interesse è sempre stato fondamentalmente lo stesso: come può una persona acquisire più attenzione libera o utilizzare meglio quella che ha. Quest'interesse ha generato centinaia di processi mentali e tecniche di meditazione, ma pochi fra questi, se alcuno, sono altrettanto efficaci degli esercizi insegnati in *RiEmergere*, Sezione I del Corso Avatar.

Il termine attenzione deriva da due parole latine, *ad* che significa verso e *tendere* che significa volgere. Quando mettete l'attenzione su qualcosa, tendete verso di essa. Quando la vostra curiosità è soddisfatta, l'attenzione si stacca da qualunque cosa voi stavate guardando, ascoltando, toccando, gustando, sperimentando, pensando ecc., e si sposta su qualcos'altro. *O almeno dovrebbe. Una volta era così.*

Alla pagina seguente troverete il primo esercizio. Fra le altre cose, vi dovrebbe assistere a scoprire il ruolo che l'attenzione gioca nella percezione.

La pace interiore non è prodotta da invocazioni o suppliche, ma dall'ottenimento del controllo della propria attenzione.



Il Corso Master Avatar,
Orlando, Florida, March 2006



ESERCIZIO 1: COMANDARE LE VOSTRE TRUPPE DI ATTENZIONE

1. Osserva la parete che hai di fronte e trova qualcosa che non avevi notato prima.
2. Osserva la parete alla tua sinistra e trova qualcosa che non avevi notato prima.
3. Osserva la parete alla tua destra e trova qualcosa che non avevi notato prima.
4. Osserva la parete alle tue spalle e trova qualcosa che non avevi notato prima.
5. Osserva il soffitto e trova qualcosa che non avevi notato prima.
6. Osserva il pavimento e trova qualcosa che non avevi notato prima.
7. Osserva la parete che hai di fronte ma metti l'attenzione sulla parete alla tua sinistra.
8. Osserva la parete alla tua sinistra ma metti l'attenzione su di un suono.
9. Ascolta il suono mentre muovi le dita dei piedi.

Se hai veramente fatto quest'esercizio, puoi congratularti con te stesso. Se hai soltanto letto l'esercizio e ci hai pensato, hai bisogno di intellettualizzare un po' di meno e di sperimentare un po' di più.



ESERCIZIO 2: RIMANERE FISSATI

1. Per alcuni minuti, sposta l'attenzione in giro per la stanza; nota come si fissa in alcuni punti per qualche istante mentre in altri scivola sulle cose.
2. In uno spazio sicuro, chiudi gli occhi e rivedi gli eventi della settimana appena trascorsa. Osserva come l'attenzione indugia ancora su certe memorie mentre altre memorie sembrano essere state archiviate.

Il comportamento dell'attenzione

Alcune cose possiedono una qualità come il Velcro, mentre altre possiedono una qualità come il Teflon. L'attenzione si fissa sul Velcro e scivola sul Teflon. Gran parte delle persone possono percepire una differenza tra guardare le proprie mani e guardare uno sconosciuto negli occhi, o fra la posta personale e le stampe pubblicitarie. Se vi trovate in un posto che vi è familiare, potreste scoprire che la forza che si fissa e quella che scivola siano uguali per ogni cosa. Se così è, ripetete l'esercizio in uno spazio nuovo per voi. Potreste anche scoprire che c'è una differenza nel comportamento della vostra attenzione in accordo a stati emotivi, atteggiamenti e condizioni fisiche diversi.

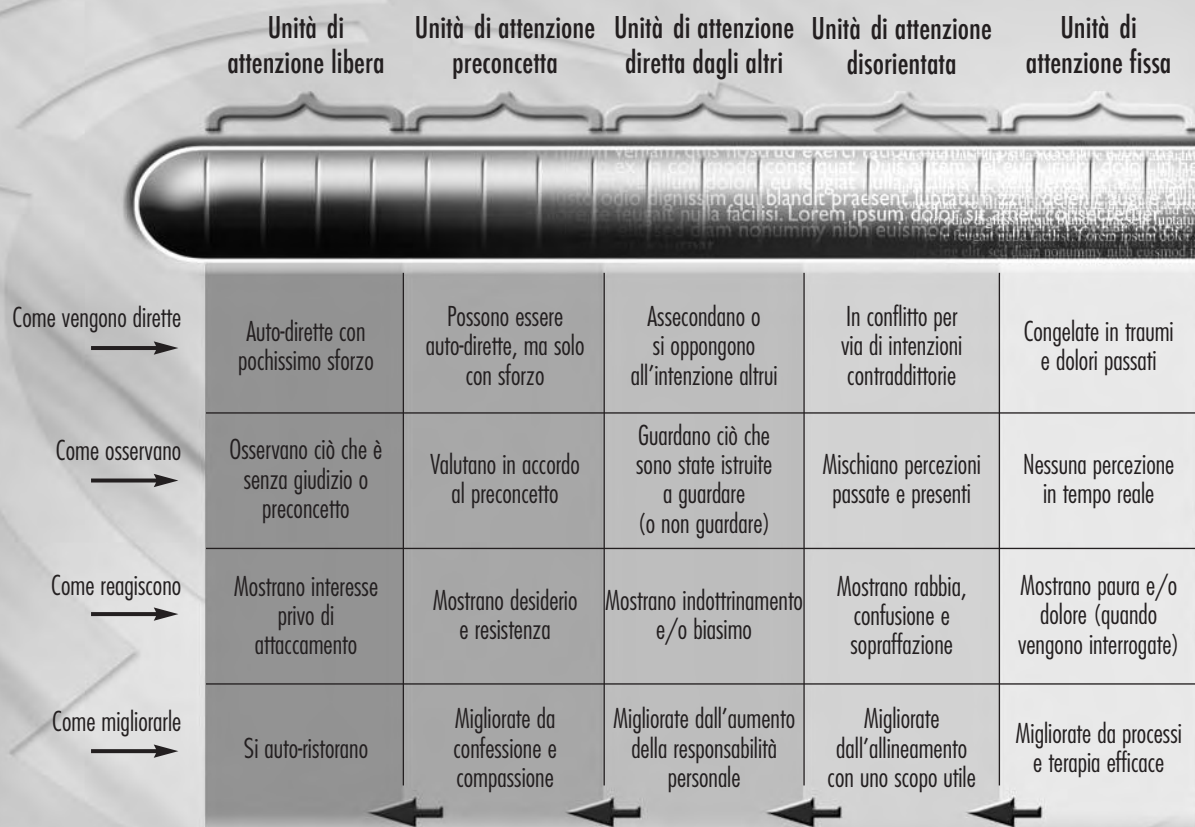
Ogni persona possiede una quantità finita di attenzione in ogni dato momento. Questo può essere dimostrato dandole sempre più compiti fino a che la sua disponibilità di attenzione si esaurisce. Per esempio, accarezzatevi la testa e massaggiatevi la pancia mentre contate all'indietro da venti in gruppi di tre. Vi siete mai sentiti che dicevate a qualcuno, "Non disturbarmi adesso"? State dandogli il segnale che la vostra disponibilità di attenzione è impegnata.

Le persone che hanno percezioni errate, o che criticano senza motivo, stanno operando con unità di attenzione preconcepita.

Allo scopo di questa discussione, la disponibilità di attenzione può venire divisa in quantità chiamate unità di attenzione. Possiamo classificare queste unità di attenzione in parecchie categorie a seconda di come si comportano. Da un lato della scala ci sono unità di attenzione priva di preconcetto e che possiamo dirigere (auto-dirette). All'altro lato della scala ci sono unità di attenzione che sono fisse su qualcosa (fisse inconsciamente). Nel mezzo, in una scala discendente, ci sono unità di attenzione preconcetta, unità di attenzione diretta dagli altri e unità di attenzione disorientata (vedi Figura 1). Le unità di attenzione preconcetta hanno preferenze. Le unità di attenzione diretta dagli altri seguono o si ribellano agli ordini. Le unità di attenzione disorientata sono confuse.

Esaminiamo le unità di attenzione in cima alla scala e come influenzano la vostra vita. Le unità di attenzione auto-diretta, che potremmo anche chiamare unità di attenzione libera, obbediscono sempre alla vostra volontà cosciente. Le unità di attenzione preconcetta possono essere dirette consciamente, ma hanno una mente propria. Le menti e le unità di attenzione si comportano allo stesso modo. Le unità di attenzione auto-diretta sono piccole menti intelligenti che inviate attraverso i vostri organi sensoriali per ricevere impressioni dal mondo. Le unità di attenzione preconcetta sono menti con un'opinione che, anche quando vengono dirette nel mondo, tendono a vedere solo quello che vogliono vedere.

Scala del comportamento dell'attenzione



Il valore della pratica consiste nel ridurre la quantità di attenzione libera di cui avete bisogno per fare qualcosa. Potete probabilmente pensare nella vostra esperienza ad azioni che compivate le prime volte richiedendo la vostra attenzione completa, come andare in bicicletta o guidare un'automobile, ma dopo averle praticate possono essere fatte quasi senza pensarci.

I vostri organi sensoriali non servono a molto se non fornite loro unità di attenzione libera. Se i vostri genitori o il/la vostro/a partner vi dicono che non state ascoltando, quello che stanno veramente dicendo è che non state fornendo alle vostre orecchie alcuna unità di attenzione libera. La vostra disponibilità di unità di attenzione libera è dedicata alle cose che trovate interessanti. Esaurimento mentale, irritazione e sopraffazione sono sensazioni che emergono quando il mondo richiede da voi più attenzione libera di quanta ne abbiate disponibile.

Il risultato finale di questo mini-corso sarà un aumento nella quantità di attenzione libera che avete a disposizione.

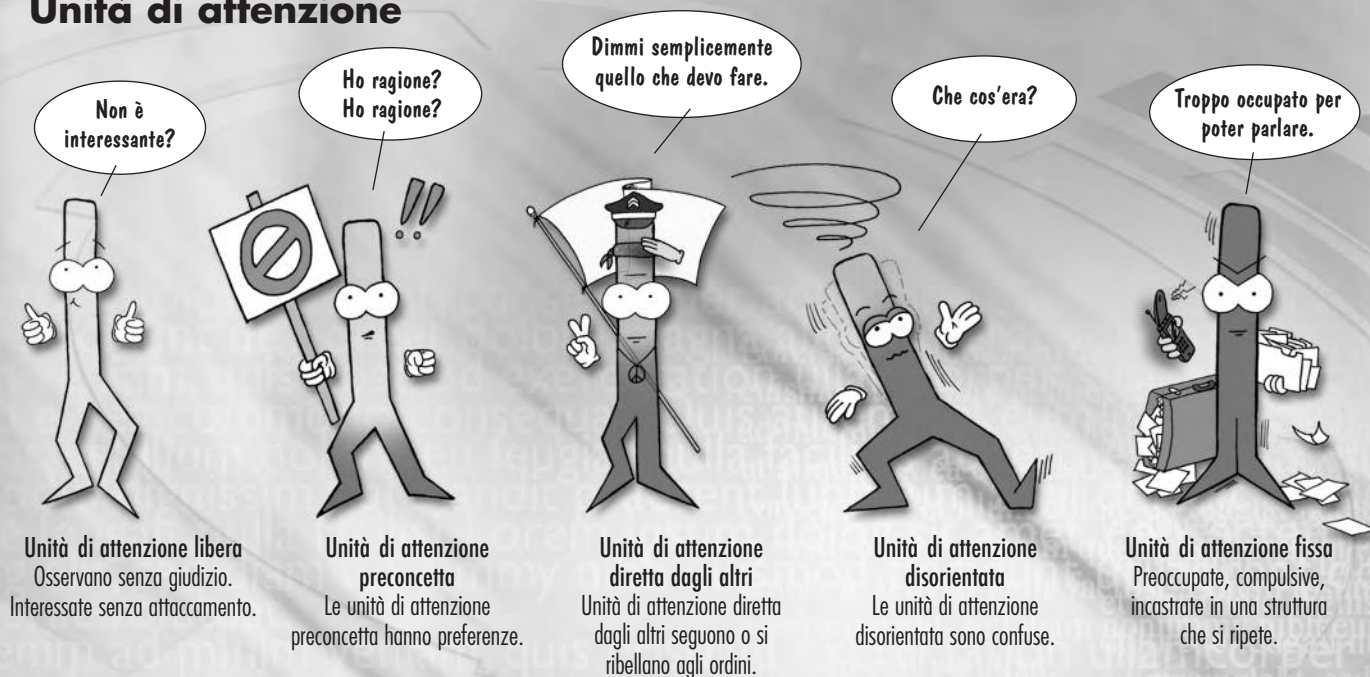
Se inviate unità di attenzione preconcenta a ricevere impressioni per voi, non riporteranno indietro molti dati. La capacità di una unità di attenzione preconcenta di registrare impressioni è già occupata dai propri presupposti, opinioni e preferenze. Così riceve solo impressioni vaghe in bassa risoluzione sulle quali dovete pensare per poter dare un senso. E indovinate cosa? Il mondo finisce coll'apparire sostanzialmente come pensavate fosse.

Le persone che hanno percezioni errate, o che criticano senza motivo, stanno operando attraverso unità di attenzione preconcenta. Non vi sono molte nuove scoperte fatte dalle unità di attenzione preconcenta. Le persone finiscono col percepire quello che già era nella loro mente. Il problema è che questo dà loro un falso senso di avere ragione a proposito di qualcosa. Se prendessero il tempo per esaminare veramente le proprie osservazioni, scoprirebbero che asserivano la propria ragione invece di percepire accuratamente i fatti.

Se inviate unità di attenzione libera per ricevere impressioni per voi, riportano indietro dati chiari ed utilizzabili. L'attenzione libera è rara. Se poteste improvvisamente dare alle persone un'iniezione di attenzione libera, rimarrebbero completamente stupefatte da quanto poco osservano normalmente. Wow!

L'attenzione libera osserva e riporta impressioni accurate senza aggiungere emozione o reazione. (Pensate ai personaggi di Spock o Data in Star

Unità di attenzione



Unità di attenzione libera
Osservano senza giudizio.
Interessate senza attaccamento.

Unità di attenzione preconcenta
Le unità di attenzione preconcenta hanno preferenze.

Unità di attenzione diretta dagli altri
Unità di attenzione diretta dagli altri seguono o si ribellano agli ordini.

Unità di attenzione disorientata
Le unità di attenzione disorientata sono confuse.

Unità di attenzione fissa
Preoccupate, compulsive, incastrate in una struttura che si ripete.

Treck.) Alcune persone, specialmente gli atleti, descrivono l'esperienza dell'attenzione libera come di operare "nella zona".

Se non avete sperimentato attenzione libera nell'Esercizio 1, considerate di ripeterlo ora. Altrimenti, è il momento di proseguire ed esplorare il potere dell'attenzione libera.

ESERCIZIO 3: STRADA A DOPPIO SENSO

Allora cos'è successo nell'Esercizio 2? La vostra attenzione rifletteva le preferenze della vostra mente, ciò che vi piace e ciò che non vi piace? Questa è l'esperienza della maggior parte delle persone. Le cose per cui hanno forti sensazioni, sia positive che negative, tendono ad influenzare la direzione della loro attenzione, mentre le cose verso cui si sentono neutrali lasciano scivolare la loro attenzione. Che cosa potrebbe implicare? Potrebbe voler dire che le cose a cui date la maggior attenzione sono le cose a cui pensate di più? Questo ha senso, ma vi siete mai resi conto che potrebbe essere una strada a doppio senso? Se cambiate quello a cui pensate cambia quello a cui fate attenzione, e se cambiate quello a cui fate attenzione cambia quello che pensate. Potremmo avere trovato qualcosa d'importante?

1. Forzati deliberatamente a sorridere, sempre di più, fino a sentirti felice.
2. Ripeti a te stesso deliberatamente "Io sono felice" finché non sorridi.



ESERCIZIO 4: OCCHI DA BEBÈ

Se avete mai avuto il privilegio di stare con un bebè e condividere la sua scoperta del mondo, probabilmente sapete cosa si intende con attenzione libera. Nello sguardo innocente di un bambino non c'è autocoscienza, nessun imbarazzo e nessun giudizio. È una presenza qui-ed-ora che non si è ancora ingarbugliata nelle preoccupazioni o preferenze del mondo.

Con un po' di pratica, la maggior parte delle persone può ricreare come ci si sente a guardare il mondo con occhi da bebè.

1. Guardando con occhi da bebè, sposta la tua attenzione in giro per la stanza. Nota il comportamento della tua attenzione.

La vista sembra un po' più panoramica? C'è maggiore apprezzamento? Sei più attratto dai movimenti che dagli oggetti? Potresti non voler guardare al mondo in questo modo tutto il tempo, ma offre una visione diversa da come siete cresciuti a vedere le cose.

Quando percepite con occhi da bebè, vedete al di là delle etichette del mondo.

2. Scegli qualcosa e descrivila, senza dargli un nome, fino a che un'altra persona sa di cosa stai parlando. (Per esempio: Cammina a quattro zampe, ha gli zoccoli e fa "oink").



Contemplazione

Contemplare significa studiare qualcosa attentamente fino a che le sue qualità più sottili si rivelano. Contemplate qualcosa osservandola o immaginandola da differenti angolazioni e in modi in cui altre persone potrebbero vederla. La contemplazione funziona meglio come processo in due passi.

Dapprima si pone tutta l'attenzione disponibile sul problema, sulla domanda o sul mistero che viene contemplato e poi ci si rilassa e si sposta l'attenzione su qualcos'altro. Spostatevi avanti e indietro tanto spesso quanto volete. Concentrazione, rilassamento, concentrazione, rilassamento, e così via. Le possibilità si formano e si riformano, verso un momento di chiarezza in cui sperimentate intuizioni e, forse, scoprite quell'idea da un milione di euro.

Il segreto della contemplazione sta nel controllo diligente della vostra attenzione; date un'altra occhiata. Se concentrate la vostra attenzione su qualcosa e la tenete lì, senza il passo di rilassarsi-e-spostarla, la vostra attenzione scenderà lungo la scala delle unità di attenzione per infine fissarsi, sorda allo stato d'incoscienza, e ne perderete il controllo. Questa è la spiegazione in breve dell'ipnosi.



ESERCIZIO 5: CONTROLLARE E DECIDERE

Nel seguente esercizio, ogni volta che la vostra attenzione divaga, riportatela indietro.

1. Seleziona due oggetti immobili e dirigi la tua attenzione su uno di essi. Esaminalo per un minuto o due. Poi sposta la tua attenzione sul secondo oggetto ed esaminalo per un minuto o due. Spostala avanti e indietro parecchie volte utilizzando gli stessi due oggetti.
2. Crea due immagini mentali nella tua mente e dirigi la tua attenzione sulla prima immagine per un minuto o due. Poi sposta la tua attenzione sulla seconda immagine per un minuto o due. Spostala avanti e indietro parecchie volte utilizzando le stesse due immagini mentali.

Nella parte successiva di quest'esercizio, assicuratevi di decidere prima di spostare la vostra attenzione, invece che dopo.

3. Mentre guardi il pavimento, decidi in che direzione guarderai. Quando hai deciso, guarda in quella direzione. (Ripeti questo passo fino a che risulta facile).
4. Chiudi gli occhi e metti la tua attenzione su un periodo della tua vita. Con gli occhi chiusi, decidi su quale altro periodo della tua vita metterai la tua attenzione successivamente. Quando hai deciso, sposta la tua attenzione. (Ripeti questo passo fino a che puoi spostare la tua attenzione su qualsiasi periodo della tua vita in modo autodefinito). Termina ogni sessione di quest'esercizio portando la tua attenzione sul momento presente e descrivendo che cosa provi in questo momento.

Preoccupazione

C'è una storia popolare a proposito di uno psicologo che calcolò quanti pensieri una persona normale avesse in un giorno. Era un numero enorme, decine di migliaia. Il punto della storia era la scoperta che solo circa lo 0,1 per cento dei pensieri di una persona erano significativamente diversi da quelli che la persona aveva pensato il giorno precedente. La preoccupazione è l'analisi ripetitiva delle impressioni vaghe in bassa risoluzione riportate dalle unità di attenzione preconcepita.

Utilizzando il calcolo di questo psicologo, si potrebbe concludere che il 99,9 per cento dell'attenzione di una persona normale potrebbe essere composta di unità di attenzione preconcepita. E probabilmente avreste ragione.

Vi è più che un po' di verità nell'idea che le persone utilizzano solo una minuscola frazione della loro capacità mentale potenziale.

ESERCIZIO 6: QUESTO MOMENTO È DIVERSO

1. Procurati due monete dello stesso valore. Mettile fianco a fianco e trova almeno cinque differenze fra di esse. Fa lo stesso esercizio con due foglie dello stesso albero, due pezzi di carta bianca semplice e due giorni della tua vita.
2. Fa una lista dei progetti incompleti nei quali hai attualmente investito attenzione. Dà una priorità ai progetti a seconda del numero di volte a settimana in cui ci pensi involontariamente. Prendi il progetto che ti preoccupa di più e dividilo in dieci o più passi fattibili.
3. Componi una canzone o una poesia sulle prove e tribolazioni della tua vita. Dopo ogni strofa aggiungi il ritornello "Va bene, adesso ho chiuso con questo." (Esempio: "Lei mi ha spezzato il cuore e mi ha lasciato addolorato, mi ha rubato i soldi e mi ha preso il gatto. Nessuno mi darà una mano, i miei debiti sono più di quanto io guadagni. Va bene, adesso ho chiuso con questo.")



Analogia con un dirigibile

Le analogie, anche quando sono stupide, possono a volte rendere le cose più semplici da comprendere. Un dirigibile di unità di attenzione libera è una struttura immaginaria a forma di pallone con una ventosa davanti, un'antenna satellitare dietro e un disco per registrare dati nel mezzo. Le persone dirigono con l'intenzione il dirigibile di unità di attenzione libera a distanza: per inviare e guidare l'unità di attenzione libera, destinate il dirigibile là dove volete che vada. Il dirigibile si attacca a qualcosa, carica l'impressione della cosa a cui è attaccato sul disco di registrazione e poi ve la trasmette.

Voi, al punto di ricezione, analizzate i dati e riconoscete una sedia a dondolo di quercia, o un amico, o il vostro episodio preferito di un programma televisivo.

È un momento di riflessione quando si considera che il dolore cronico al ginocchio potrebbe essere in effetti la trasmissione di un messaggio mai recapitato da una unità di attenzione abbandonata da molto tempo.

A volte ci sono così tanti dati in questo porto di scalo che destinate due dirigibili o anche un'intera flotta che si raduna e vi trasmette dati da analizzare.

Alcune cose sono così cariche di interesse ed importanza che richiedono ogni dirigibile che potete inviare.

Infine, presumendo che ogni flusso di dati abbia una fine, il vostro interesse viene soddisfatto (avete ricevuto il messaggio) e destinate i vostri dirigibili di unità di attenzione libera da qualche altra parte. Ci sono un paio di cose che possono andare storte nel mondo dei dirigibili di unità di attenzione libera. Primo, i dati in arrivo possono essere più di quanti possiate analizzare, così ignorate il messaggio e lo lasciate sul disco del dirigibile. Adesso il dirigibile non può caricare tanto quanto prima. È un dirigibile a capacità ridotta. Non solo percepisce di meno, ma quando vi trasmette, mischia i vecchi dati dei suoi registri di memoria con i nuovi dati che ha appena acquisito. Il passato ed il presente si mescolano e le cose iniziano a sembrare un po' strane, forse ingannevoli.

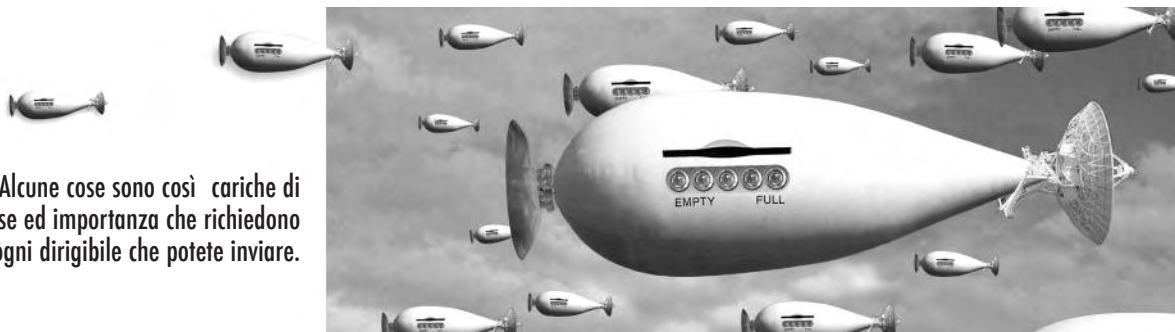
Ma questa non è la situazione peggiore. La situazione peggiore nel mondo dei dirigibili di unità di attenzione libera è quando il dirigibile cerca di trasmettervi dei dati con cui non volete avere nulla a che fare. Forse invia notizie dolorose a proposito di un amico, o un bollettino speciale su un avvenimento personale traumatico, o un'immagine dal vivo di orrore grossolano dalla scena di un incidente. La vostra reazione a questa trasmissione è che ignorate (rimanete deliberatamente inconsapevoli) la trasmissione di dati dal dirigibile. Il dirigibile viene dimenticato e abbandonato e voi non siete così attenti come prima, la vostra flotta di dirigibili si è ridotta. Quando tutti i vostri dirigibili si perdono, dovete contare sulla trasmissione di dati già analizzati da chi vi circonda, che ha ancora uno o due dirigibili. "Dimmi ciò che vedi". Questo è l'inizio dell'indottrinamento.

Quanti dirigibili di attenzione abbandonata ci sono là fuori? Alcuni teorici quantistici potrebbero immaginare, in effetti, che l'intero universo fisico non sia altro che la trasmissione confusa di un numero astronomico di dirigibili di attenzione abbandonati che trasmettono ripetutamente i loro messaggi ignorati.

È forse più rilevante che vi sia un corpo crescente di evidenza, che suggerisce che le persone mantengono una connessione subconscia con le loro unità di attenzione abbandonata, e che il messaggio che la loro coscienza rifiuta di ascoltare viene trasmesso ripetutamente su lunghezze d'onda subconscie.

È un momento di riflessione quando si considera che il dolore cronico al ginocchio potrebbe essere in effetti la trasmissione di un messaggio mai recapitato da una unità di attenzione abbandonata da molto tempo.

Alcune cose sono così cariche di interesse ed importanza che richiedono ogni dirigibile che potete inviare.



Aiuto per un pianeta che soffre

L'articolo seguente è inizialmente apparso in Dentro Avatar. Descrive un'applicazione dell'esercizio successivo nel Corso Base di Gestione dell'Attenzione.

Uno degli effetti positivi di Avatar è che risveglia nelle persone la propensione ad alleviare il malessere delle creature amiche.

Lasciate che ricostruisca una seduta in cui ho guidato un uomo che non sapeva nulla di Avatar. È una buona illustrazione del perché la PTC* fallisce come procedura d'emergenza, ma l'Esercizio 12, Rilasciare l'Attenzione Fissa (dal libro *RiEmergere*) funziona. Quest'uomo era felice di farsi aiutare, ma scettico. Il suo ginocchio destro faceva così male che non poteva dormire ma il suo dottore non riusciva a trovare alcun problema ovvio con il ginocchio: gli aveva anzi suggerito una chirurgia di esplorazione. Io sospettavo, correttamente come poi divenne evidente, che si trattasse di una massa persistente.

Gli spiegai che gli avrei fatto focalizzare l'attenzione sul ginocchio e poi su qualcos'altro, e che avremmo fatto avanti-indietro almeno dieci volte o finché non avesse provato del sollievo. Gli chiesi permesso di prendere note di ricerca per un articolo, assicurandolo che non avrei fatto il suo nome: si dichiarò d'accordo.

• • • •

Ci accomodiamo per la seduta in ampie poltrone in una veranda protetta. Iniziamo con l'attenzione sul ginocchio. Lo muove un po', fa una faccia e dice "Ecco. Fa male in questo modo la maggior parte del tempo, specialmente di notte. Una specie di dolore che si espande, inizia qua" indicando l'interno del ginocchio, "e poi scende lungo la gamba. A volte posso sentirlo fino in fondo alla cavaglia e mi fa dolere il piede. È difficile descriverlo."

"Okay" dico, indicando la mangiatoia per gli uccelli in cortile. "Guarda là." Uno scoiattolo è salito fino alla mangiatoia e sta gettando semi di girasole ad un altro scoiattolo a terra.

"Sembra incinta," dice. "Mi chiedo se sia il suo compagno, quello nella mangiatoia." E dopo un altro minuto di osservazione, commenta, "Sicuramente è più facile che raccogliere ghiande."

"Come va il ginocchio?"

"Oh, fa male come sempre." Si prende alcuni secondi per focalizzarsi sul ginocchio e lo muove parecchie volte. "Se lo muovo nel modo appropriato, fa male." Cerca di dimostrarcelo. Quasi immediatamente ha la sua prima presa di coscienza. "È buffo, non è sempre lo stesso movimento che fa sì che faccia male."

"Interessante," commento, ed ecco che ha un'altra intuizione.

"Sì, sembra che sia causato da qualcos'altro che un movimento. Il movimento sembra semplicemente aggravarlo."

"Potresti descrivere cosa sia quel qualcosa?"

Passano parecchi minuti prima che risponda. "Ragazzi, proprio non lo so."

Decido che è il momento di fargli estrovertire l'attenzione. "Dove sono andati gli scoiattoli?" chiedo. Apre gli occhi: "Non saprei. Forse hanno visto un falco."

PTC: Procedura di Trattamento della Creazione, un esercizio avanzato dai Materiali Avatar deliberatamente analogico all'operatività della consapevolezza nell'universo.

massa persistente: qualsiasi convinzione sulla quale sentite di non avere alcun controllo, come un'ossessione, una nevrosi, un dolore o una condizione fissa.

Gli spiegai che gli avrei fatto focalizzare l'attenzione sul ginocchio e poi su qualcos'altro, e che avremmo fatto avanti-indietro almeno dieci volte o finché non avesse provato del sollievo.

"Perché, i falchi li molestano?"

"No, penso che siano semplicemente cauti. La maggior parte del tempo i falchi mangiano lucertole. A volte c'è un falco che si posa sulla vasca degli uccelli. Ho addirittura visto gli scoiattoli che lo scacciavano via. Mi immagino che se trovasse un giovane scoiattolo, e questi fosse da solo, probabilmente diventerebbe la cena."

"Come va il ginocchio?"

"Oh, fa male. Sai cos'è buffo?"

"Cosa?"

"È peggio quando cerco di tirare via la mia attenzione che quando ce la metto." Si accarezza pensosamente il ginocchio. "Mi immagino che voglia attenzione e non gli piaccia quando non la riceve." Chiude gli occhi e sembra andarsene.

"A cosa stai pensando?"

"Oh, semplicemente a come a volte i bambini si facciano male per ottenere attenzione. Mi stavo chiedendo se questo fosse perché il mio ginocchio fa male."

"Come va?"

"Oh, fa ancora male. Mi deprime."

"Come mai?"

"Oh, semplicemente mi fa sentire male. Non riesco a trovare una ragione perché faccia male e nulla sembra funzionare. Mi sento semplicemente... impotente. È come se fossi un vecchio mendicante in stampane. Lo odio, davvero lo odio. Cerco di non farmi abbattere, ma lo odio davvero." La sua voce inizia a tremare. "A volte credo che debba essere una specie di punizione." La sua faccia dietro alle mani è contorta. Cerca di non far vedere che sta piangendo. "Scusami." Si riscuote. "Non posso continuare a questo modo, non sto andando da nessuna parte."

"Si direbbe che ci siano delle forti emozioni connesse con quel ginocchio. Come le descriveresti?"

"Oh Signore. Proprio non posso. È più grande di me, non c'è nulla che possa fare. Ho provato, davvero, e mi ha messo in ginocchi." Il suo umore improvvisamente muta. "Questo è buffo. Mi ha messo in ginocchi." Ride e piange allo stesso tempo. Aspetto che l'emozione abbia fine.

Infine, guardando di nuovo in direzione della mangiatoia per uccelli, gli chiedo "Vedi mai dei pettirossi?"

"Certo. C'è n'è un'intera famiglia che arriva verso le quattro del pomeriggio. Adesso è ancora un po' presto. C'è anche un piccolo uccello marrone che ha un nodo in cima alla testa come il ciuffo di



un pettirosso, ma non so come si chiami. Sono davvero mansueti. A volte si appoggiano sul davanzale della finestra.”

“Come va il ginocchio?”

“Sai, va meglio. È come se avesse fatto un allenamento. Penso che sia stata l’idea di venire messo in ginocchio che lo fa sentire meglio. Penso che stessi davvero combattendo contro quest’idea di essere messo in ginocchio. Non so chi fosse, magari mio padre, che usava dire ‘Non startene lì in ginocchio’.”

Come se fosse stato programmato, un pettirosso brillante appare vicino alla mangiatoia. “Eccolo là. Dal suo colore puoi dire che è maschio. Le femmine sono più slavate.”

Guardiamo entrambi il pettirosso per un minuto.

“Come sta andando il ginocchio?” chiedo.

“In questo momento sta andando piuttosto bene. Ma a volte va via e poi torna.”

“Quand’è che ha fatto così?”

“Non mi ricordo. Ci penso solo quando mi sta facendo male. Se ho avuto una giornata veramente difficile, allora fa male tutta la notte. Ma alcune notti - non molte - non me ne accorgo nemmeno. Mi ricordo che si diceva che i contadini potessero predire il tempo dal dolore nelle ossa.” Se ne va di nuovo.

“A cosa stai pensando?”

“Mi nonno aveva un grande termometro fuori casa, e per puro gioco gli ho buttato contro una pietra e si è rotto in molti pezzi. Piccole schegge di vetro ovunque. A volte sembra che il mio ginocchio sia pieno di quelle piccole schegge di vetro.”

“Che cosa ha fatto tuo nonno?”

“Non mi pare che abbia fatto nulla, ma mi ricordo di essere stato davvero spaventato che potesse fare qualcosa.”

“Ecco il piccolo uccello marrone” e glielo indico.

“Proprio lui. Vedi quella cosa che ha in testa? Ma si muove diversamente dai pettirossi, ben più velocemente.”

Guardiamo per un po’ e poi la sua attenzione ritorna al ginocchio.

“C’è ancora qualcosa”, dice.

“Che sensazione dà?”

“Ma, è come se mi avessero sparato nel ginocchio. Ho questa immagine di un soldato della guerra civile che sta attaccando attraverso un campo e gli sparano nel ginocchio. Ragazzi, una di quelle vecchie palle di moschetto deve aver fatto veramente male. Ti richiamerebbe l’attenzione. Forse il mio ginocchio fa ancora male da una vita precedente o qualcosa di quel tipo. Ci credi?”

“A volte sì”.

“Lascia che ti dica, se ti beccassi una di quelle palle di moschetto nel ginocchio, ti farebbe sufficientemente male da non dimenticartelo più.” Sta esaminando il suo ginocchio. “Guarda là. C’è una macchia rossa lì proprio della dimensione di un proiettile. O di un dente.”

“Un dente?”

“Sì, mi stavo immaginando come mai potrebbe farmi male il ginocchio ed ho pensato a quanto male faccia quando qualcosa ti morde ed un dente arriva all’osso. Mi fa male al ginocchio semplicemente a pensarci. Mi fa venir voglia di andarmene via. Di nuovo quella paura. Pensi che dolore e paura vadano sempre assieme?”

La verità insegnata da un Master Avatar non abbisogna di nome, dato che non passa nel mondo, ma è l’amorevole modello della disponibilità a condividere la coscienza.

—from ReSurfacing®

“Non saprei.”

“Io penso di sì. Questo è qualcosa a cui non avevo pensato prima. È una cosa che mi spaventa. Ragazzi, me lo sento proprio, guarda.” Mi fa vedere che gli è venuta la pelle d’oca sul braccio.

“Come va il ginocchio?”

“Bene per il momento. Questa è una roba che stanca, vero? Mi sento pronto a fare un pisolo.”

“Questa sensazione di stanchezza proviene dal tuo ginocchio?”

“Non saprei.”

“Come lo senti?”

“È come se volessi semplicemente giacere qua senza muovermi.” Si è accasciato nella poltrona ed è completamente immobile, con gli occhi aperti.

“A cosa stai pensando?”

“Mi vedo di nuovo sul quel campo di battaglia della guerra civile. Sto semplicemente lì, no, aspetta, non è così. Sono sdraiato fuori da un ospedale da campo e mi hanno tagliato via la gamba. Mi hanno tagliato la fottuta gamba! Oh Gesù. Voglio solo addormentarmi. Non voglio pensare a nulla, voglio solo dormire. È una sensazione che conosco bene.”

Dopo un paio di minuti di silenzio, pensa a qualcosa ed inizia a ridere e scuotere la testa. “Vorresti sapere che cosa ho detto al dottore l’altro giorno? Gli ho detto che se non poteva far nulla per il ginocchio, avrebbe dovuto tagliarmi la gamba.”

“Questo è buffo.” Ridiamo assieme.

“Sai che cos’è?” chiede, indicandosi il ginocchio. Poi si risponde da solo: “Hai mai sentito parlare del dolore da arto fantasma?”

“Cosa sarebbe?”

“È quando una persona che ha subito un’amputazione prova dolore nell’arto che non c’è più. Per esempio, sente ancora la sua mano ma il braccio intero non c’è più: sta ricordandosene. Anche questo è così, è il dolore di un ginocchio fantasma.”

Stiamo seduti in silenzio mentre l’idea prende radice. Si direbbe che qualcosa sia cambiato.

“Bene,” dice, “Avevo detto che non me ne sarei dimenticato e non l’ho fatto. Sai, mi sento alla grande. Che cosa mi hai fatto?”

“Guarda, gli scoiattoli sono tornati.”



(Una settimana dopo, una verifica confermava che il ginocchio continuava a migliorare, e c’era un forte interesse per fare Avatar.)



ESERCIZIO 7: RICEVERE IL MESSAGGIO

L'esercizio seguente è tratto dal libro di esercizi *RiEmergere*, a pag. 38. Utilizza molto di ciò che avete imparato negli esercizi 1-6.

Rilasciare l'Attenzione Fissa

Mettere e togliere ripetutamente l'attenzione da un'area sulla quale è fissa permetterà alla fine di recuperare l'attenzione bloccata nell'area stessa. Normalmente questo recupero avviene improvvisamente ed è accompagnato da uno o più dei seguenti risultati:

- una improvvisa intuizione riguardante l'area interessata
- il manifestarsi di una soluzione
- il dissolversi dell'area stessa
- sollievo da dolore
- liberazione da un turbamento o rilascio di un'emozione
- eliminazione di un trauma passato
- un cambiamento di punto di vista (un riordinamento dell'importanza)

Scegli una qualunque area sensibile nella tua vita. Alterna quanto segue:

- a) descrivi l'area in dettaglio finché la tua attenzione non si è focalizzata su di essa, poi b) descrivi in dettaglio qualche cosa che ti sta intorno finché l'attenzione non si è staccata completamente dall'area. Ripeti questo processo avanti e indietro finché non ottieni uno o più dei risultati elencati in precedenza.

Nota: Sii pronto a proseguire questo esercizio anche a lungo. Può riaprire vecchie ferite ma non dovrebbe essere interrotto solo perché il proseguire si fa arduo. Tu sei più forte. Vai fino in fondo e portalo a conclusione.

Alcune aree possono essere così fisse o cariche emotivamente che non è possibile mettervi immediatamente l'attenzione (memorie inconse) o ritrarla (pericolo). Queste situazioni vengono prese in considerazione e risolte negli esercizi di creazione della Sezione II dei materiali Avatar.

Postfazione

Uno dei valori positivi di avere un paradigma di realtà è che permette la creazione di metodi con cui è possibile cambiare la realtà esistente.

Un paradigma di realtà è un insieme di presupposti, concetti, valori e pratiche che costituisce un modo di guardare la realtà per la comunità che lo condivide. Uno dei valori positivi di avere un paradigma di realtà è che permette la creazione di metodi con cui è possibile cambiare la realtà esistente. Questo è ciò che avete fatto nel Corso Base di Gestione dell'Attenzione, che è costruito su un paradigma convenzionale del comportamento dell'attenzione.

Quando qualche limite della mente cambia, la vostra realtà può in effetti ricombinarsi in un nuovo paradigma di realtà che richiede la creazione di nuovi metodi per continuare la vostra esplorazione. Alcuni chiamano questo il sentiero della maturazione spirituale; cresciamo oltre le metodologie certe e siamo pronti per metodologie più avanzate.


Nel Corso Avatar ci sono paradigmi più avanzati di comportamento dell'attenzione, ed ancora di più nel Corso Wizard, e probabilmente ancora più avanzati in paradigmi di realtà ancora da costruirsi. Se, nel lavorare con questo corso, percepite un'apertura stabile a uno di questi paradigmi più avanzati di comportamento dell'attenzione, mettete fine al vostro uso dei metodi qua presentati e proseguite. L'obiettivo del training Avatar è di assistervi nell'attraversare paradigmi di realtà, invece che finire coll'accontentarsi in "questo è come stanno le cose", o asserirlo.

Per una comprensione più completa di come funziona l'attenzione, il vostro passo successivo è di iscrivervi a un weekend del Corso RiEmergere.


Se avete suggerimenti o commenti su questo o altri mini-corsi Avatar, mi piacerebbe ricevere vostre notizie.

Con amore, Harry Palmer, 2003.






Dieci suggerimenti per creare attenzione libera



1. Mettete in ordine il vostro armadio.
2. Segnate gli appuntamenti ed i conti da pagare su un calendario.
3. Perdonate qualcuno.
4. Confessate una trasgressione.
5. Separate un progetto importante in fasi intermedie.
6. Dividete un obiettivo di lungo termine in obiettivi più piccoli.
7. Gettate un elettrodomestico rotto che pensavate di riparare.
8. Organizzate il garage/armadi in cucina/armadio/cassetto della scrivania/vecchie note.
9. Fate una lista di "cose da fare".
10. Decidete di abbandonare qualcosa che vi disturba *(per aiuto in questo, vedere l'esercizio 6, passo 3)*.



IL PASSO SUCCESSIVO

Quando siete pronti ad esplorare i meccanismi interiori della vostra coscienza e a familiarizzarvi con la creazione che considerate il vostro "io"...

ESPLORATE GLI ALTRI SEI PILASTRI

I MINI-CORSI AVATAR

Questo libro è il manuale per studio a casa contenente sette mini-corsi Avatar. Questi mini-corsi sono la vostra opportunità per vedere e sentire quanto gli esercizi Avatar siano realmente rafforzanti e facili. Approfittate di questa occasione per imparare di più sulla vita e su come la vivete - sperimentate alcuni esercizi Avatar per voi stessi.



I mini-corsi disponibili nel manuale I Sette Pilastri dell'Illuminazione esplorano le principali sfaccettature dell'Illuminazione:

1. Consapevolezza (Corso Base di Gestione dell'Attenzione)
2. Intuizione (Gestione delle Convinzioni)
3. Determinazione (Corso Base sulla Volontà)
4. Prospettiva (Creare Definizione)
5. Compassione (L'Opzione del Perdono)
6. Integrità (Corso d'Integrità Personale)
7. Allineamento (Allineamento Base della Vita)

PER ORDINARE

Contattate il vostro Master Avatar di zona,
visitare www.AvatarBookstore.com, e-mail
Avatar@AvatarHQ.com o chiamate 001-407-788-3090.



THEAVATARTIMES.COM

ESPLORATE E COMPRENDETE LA RELAZIONE TRA LE VOSTRE CONVINZIONI E LE VOSTRE ESPERIENZE.

Harry Palmer, autore dei Materiali Avatar, ha creato una serie di e-mail gratuita di 26 settimane che esplora argomenti come: Migliorare la tua abilità di gestire la vita, Fare esperienza di vera felicità e gioia, Due approcci di base per ridurre lo stress, e molti altri. Le newsletter sono tradotte in molte lingue diverse.

Inizia il tuo abbonamento GRATUITO a I Tempi di Avatar sul sito TheAvatarTimes.com

Questo sito è tradotto in molte diverse lingue

AVATARRESULTS.COM

STORIE PERSONALI E REALIZZAZIONI DAGLI STUDENTI AVATAR

Dopo ogni corso, Star's Edge riceve molte lettere dove gli studenti Avatar condividono le loro realizzazioni, amore, ringraziamenti, gratitudine e supporto.

Una piccola parte tra le più di 500.000 lettere che Star's Edge ha ricevuto dai nostri studenti è disponibile su questo sito.

THEAVATARCOURSE.COM

LA TUA FONTE PER ESPLORARE IL PIÙ POTENTE PROGRAMMA DI SVILUPPO PERSONALE DISPONIBILE

Desideri saperne di più circa il percorso Avatar? Questo sito è il posto dove iniziare. Puoi scaricare articoli di Harry, guardare i video Avatar, iscriverti alle newsletter gratuite I Tempi di Avatar, metterti in contatto con un Master Avatar locale, abbonarti all'Avatar Journal, e altro.

AVATARJOURNAL.COM

INTUZIONI E STRUMENTI PER L'ESPANSIONE DELLA COSCIENZA

L'Avatar Journal è una pubblicazione gratuita online con notizie e articoli da tutto il mondo Avatar. Visitate questo sito per le buone notizie.

AVATAREPC.COM

CONTRIBUIRE ALLA CREAZIONE DI UNA CIVILTÀ PLANETARIA ILLUMINATA

In questo sito potete trovare informazioni riguardanti Star's Edge International, la sede centrale che amministra i corsi Avatar, come pure collegamenti ad altri siti Avatar.

AVATARBOOKSTORE.COM

IL SITO PER PUBBLICAZIONI E PRODOTTI AVATAR

Desiderate una copia di Vivere Deliberatamente e RiEmergere® da condividere con un amico? State cercando il discorso di Harry "Life Challenges" in DVD? Oppure siete interessati alla t-shirt "Love Precious Humanity"? Questo è il sito per le pubblicazioni e i prodotti Avatar.

WWW.AVI





CONTATTATE UN MASTER AVATAR

Vi piacerebbe saperne di più su di voi ed il mondo in cui vivete? Vi piacerebbe esplorare più profondamente la creazione che considerate voi stessi? Allora parlate ad un Master Avatar. Ci sono migliaia di Master Avatar sparsi nel mondo intero e sicuramente ce ne sarà uno vicino a voi.

Inviare il vostro nome, indirizzo e numero telefonico a:

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

Fateci sapere l'orario migliore e il metodo preferito per contattarvi e un Master Avatar con licenza si metterà in contatto con voi.





CHI È HARRY PALMER?

Scrittore, insegnante, conferenziere, scienziato, programmatore, ecologista, uomo d'affari, leader spirituale, esploratore - Harry Palmer è un vero uomo del Rinascimento. Per oltre trent'anni Harry ha svolto un ruolo di punta nel campo dello sviluppo della coscienza. Il suo bestseller *Vivere deliberatamente* (attualmente disponibile in 19 lingue), che descrive la sua personale scoperta dell'illuminazione, ha lanciato Il Corso Avatar, il seminario altamente rispettato in tutto il mondo. Il suo scopo di contribuire alla creazione di una civiltà planetaria illuminata è stato adottato da decine di migliaia di persone.

L'intenzione fondamentale di Palmer è di insegnare alle persone tecniche efficaci per migliorare la propria vita in accordo alla planimetria personale auto-generata.

Oggi, pochi fra coloro che hanno studiato a mente aperta il lavoro di Harry Palmer possono mettere in dubbio il profondo effetto che i suoi scritti hanno sulla coscienza collettiva del mondo.

Italian



Avatar®



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