



O Segundo Pilar da Iluminação

# Insight

## Manejo de Crenças



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.*



O Segundo Pilar da Iluminação

# Insight

## Manejo de Crenças



# Checklist do Manejo de Crenças

## OBJETIVO:

Explorar e compreender a relação entre suas crenças e suas experiências.

## RESULTADOS ESPERADOS:

Descobertas, re-estruturação da realidade pessoal e um aumento da responsabilidade pessoal.

## INSTRUÇÕES:

Complete o checklist abaixo.

- 1 Ler: Crenças \_\_\_\_\_
- 2 Ler: O Principal Dilema da Existência: Parte I \_\_\_\_\_
- 3 Ler: A História dos Sistemas de Crenças \_\_\_\_\_
- 4 Ler: Crenças Operantes \_\_\_\_\_
- 5 Exercício 1: Seu Inventário De Crenças \_\_\_\_\_
- 6 Exercício 2: Você Sabe ou Você Apenas Acredita? \_\_\_\_\_
- 7 Ler: O Principal Dilema da Existência: Parte II \_\_\_\_\_
- 8 Ler: Crenças Transparentes \_\_\_\_\_
- 9 Exercício 3: Crenças Transparentes \_\_\_\_\_
- 10 Ler: Ordens de Sistemas de Crenças \_\_\_\_\_
- 11 "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](mailto: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:

# Manejo de Crenças

*“COMO você observa afeta o que você percebe como verdade. COMO você opera afeta o que você pode fazer. Inconsistências na observação e nas habilidades surgem como resultado de diferenças no COMO...”*

Palestra do Curso Wizard Avatar, 1991

O que dizemos ser verdade sobre um nível de existência pode não ser verdade em outro nível de existência. O que vemos como verdade de uma determinada perspectiva pode não ser verdade de outra perspectiva. A maioria das discordâncias e conflitos, particularmente sobre religião, filosofia e psicologia, é devida não tanto ao que é visto, mas à incompatibilidade de níveis de visão ou perspectivas.

Práticas e procedimentos que transformam vidas em um nível de existência podem não funcionar ou não ter efeito em outro nível de existência.

Conhecer o padrão de referência do observador é essencial para poder avaliar a veracidade de uma observação. Bêbados algumas vezes vêm coelhos cor de rosa!

Visto que os procedimentos de manejo de crenças do Avatar tratam diretamente da consciência que os utiliza, eles são auto-adaptáveis ao nível de existência que está sendo experimentado pela pessoa.

Podemos facilmente organizar em categorias ou níveis mais específicos aquilo que determinamos ser a existência. Nós podemos definir e categorizar a existência pelo impacto ou certeza com o qual nós a percebemos, pela concordância ou desejo expressado por outros pontos de vista, ou pelo sistema ou método pelo qual é percebida. Podemos falar sobre realidades pessoais, realidades sensoriais ou realidades conceituais, sobre semelhanças e diferenças, mas em última análise, sempre que falamos sobre qualquer nível de existência, nós estaremos falando sobre o resultado de nossas crenças.

Crenças são as lentes coloridas que filtram de tudo-o-que-existe, o que desejamos experimentar.

Este mini-curso irá explorar a relação entre suas crenças e suas experiências.

## Crenças

As crenças podem ser muito poderosas. As crenças têm mais efeito no sucesso ou fracasso de uma pessoa do que qualquer outra técnica ou oportunidade. As crenças determinam como alguém irá experienciar a vida. Elas podem ser crenças que ajudam ou que atrapalham.

Crenças que podem ser auto-examinadas e modificadas por autodeeterminação, podem ser úteis ferramentas para cura, realização, motivação e descoberta. Mas crenças invisíveis ou doutrinadas, as quais dominam a consciência e se colocam como verdade inquestionável, são a causa primeira do sofrimento individual. Elas podem ser severamente limitantes ou até auto-sabotadoras.

*...crenças invisíveis ou doutrinadas, que dominam a consciência e se colocam como verdade inquestionável, são a causa primeira do sofrimento individual. Elas podem ser severamente limitantes ou até auto-sabotadoras.*

Podem as pessoas aprender a manejar suas crenças? E manejar suas crenças terá algum efeito na realidade delas? A resposta à ambas as perguntas é um profundo sim!

A próxima pergunta é quão difícil é manejar crenças? Agora você deve levar em conta a autoconsciência da pessoa, sua sanidade, sua disposição ou motivação para mudar, assim como a metodologia que elas empregam. Nem todos são capazes de auto-exame. Nem todos são sãos. Além disso, algumas doutrinas de crenças são repetidamente desenhadas para protegerem a si mesmas de inspeção, ou para punir qualquer um que as questione ou mude. E finalmente, algumas metodologias são meramente rituais para substituir novas crenças por velhas sem aumentar a autodeterminação do indivíduo. Todas essas são dificuldades que uma tecnologia de manejo de crenças eficaz deve levar em conta.

Neste mini-curso, você irá aprender sobre o poder das crenças e o papel que elas têm em sua vida. Você também aprenderá a reconhecer crenças em você e nos outros, e finalmente, você será introduzido a uma comprovada metodologia (Avatar) que fornece ferramentas efetivas para identificar, avaliar, e **se você quiser**, mudar as crenças que moldam a sua vida.

## O Principal Dilema da Existência: Parte I

De uma entrevista ao *Perspective* em 1996

*Perspective:* Eu suponho que a pergunta mais frequente feita a você é: O que é Avatar? Então, o que é Avatar?

**Harry:** Avatar trata de qualquer realidade que é, foi ou será. Eu sei que isso não é muito descritivo, mas é a afirmação mais verdadeira que posso fazer. Avatar lida com a criação, que eu defino como qualquer coisa que tenha definição ou limites no espaço, tempo ou consciência. Isso abrange o universo e tudo nele inserido.

Considerando que nem todos estão realmente prontos para empregar Avatar nesse nível de abrangência, eu normalmente falo sobre crenças. As pessoas têm um instintivo reconhecimento de que o que elas acreditam tem consequência em suas vidas. O principal dilema da existência é em que acreditar. Esse é o abismo filosófico que confronta todo mundo.

*Existem milhares de pontes frágeis de crenças sobre o abismo e cada uma delas leva a uma experiência ligeiramente diferente.*



É o abismo chamado “eu não sei”. É perigoso não saber. Nas bordas desse abismo estão as lojas dos mercadores de crenças. Algumas são majestosas e consagradas pela história. Outras são ônibus Volkswagen dirigidos por recrutadores de cultos. Todos estão vendendo um programa de crenças e uma passagem de ida para a terra da verdade, no outro lado do abismo do “eu não sei”. Há milhares de frágeis pontes de crenças sobre o abismo e cada uma delas leva a uma experiência ligeiramente diferente.

O que é diferente no Avatar é que nele o programa de crenças está em branco, a ponte é sólida como uma rocha e a passagem é de ida e volta!

**Perspective:** *Soa como fazer um teste drive numa crença.*

**Harry:** É isso aí, e não existe nenhum incômodo em devolvê-la.

As pessoas experienciam exatamente o que acreditam – embora às vezes não acreditem que acreditam nisso.

A dificuldade para alguns está em distinguir entre o que acreditam e o que fingem acreditar. Nem sempre é o mesmo.

**Perspective:** *Você está dizendo que nós nem sempre acreditamos ou experimentamos o que nós dizemos acreditar?*

**Harry:** Isso. E essa é a falha no pensamento positivo. Você pode colar adesivos em todos os espelhos da casa dizendo “eu sou feliz de ser eu”, e entoar isto por meia hora antes de cada refeição e ainda assim não experienciar isso. A razão pela qual isso não levará você ao outro lado do abismo do “eu não sei” para uma experiência real é porque você já está lá experienciando alguma outra coisa. Talvez você tenha vindo com a passagem “nada me faz feliz”. Esta é a crença real que está por baixo e, motivando todas as afirmações positivas.

*Os principais obstáculos que se interpõem entre as civilizações modulares, como elas existem atualmente, e a civilização planetária iluminada à qual devem eventualmente integrar-se, são crenças não examinadas.*

## A História dos Sistemas de Crenças

Do livro *Vivendo Deliberadamente*

A História da civilização é a história das crenças originadas ou adotadas por indivíduos influentes. Cada movimento político, cada religião, cada filosofia tem seu início na expressão convicta de uma única crença.

Essa crença inicial é provavelmente colocada como um comentário espontâneo. Quanto mais atenção é atraída por ela, mais frequentemente ela é repetida. *Mantenha distância do tigre ou ele pode tentar comer você.*

Quando a crença é repetida, se difunde e adquire o status de conhecimento. Como conhecimento, ela pode ser usada para dar suporte a novas crenças. *A selva não é segura. Por quê? O tigre mora lá.*

Assim os sistemas de crenças – conjuntos de conhecimento – surgem.

Os sistemas de crenças parecem ser um processo evolutivo natural, mas eles surgem de uma situação que necessita uma solução ou eles criam uma situação que precisa de uma solução? É a selva perigosa em virtude do tigre ou por causa das crenças sobre os tigres? As expectativas colocadas sobre os tigres comunicam uma sugestão não verbal sobre a forma como eles deveriam se comportar? Há uma comunicação de bastidores entre as criaturas que coreografa suas interações de acordo com alguma determinação de expectativas criadas por suas crenças?

Infelizmente, antes que a população em geral tivesse uma chance de fazer essas perguntas, alguém descobriu que os sistemas de crenças eram valiosos. Desde que as pessoas sentissem necessidade deles, eles poderiam ser trocados por comida, abrigo ou segurança. Como-Lidar

*Os sistemas de crenças parecem ser um processo evolutivo natural, mas eles surgem de uma situação que precisa de uma solução ou eles criam uma situação que precisa de uma solução?*

Com-Tigres (ou algo análogo a tigre, tal como, cobras, fome, depressão, morte, etc.) era um valioso sistema de crenças, desde que se pudesse contar com o tigre para cumprir o papel de perigoso predador. *Adotar políticas de atirar-a-primeira-vista ajudou a eliminar os tigres mansos que não estavam cumprindo o seu papel.*

Com o passar do tempo, certos indivíduos, famílias, tribos e finalmente até mesmo organizações governamentais desenvolveram um forte interesse oculto em enaltecer certos sistemas de crenças. Em muitos casos, os sistemas de crenças transformaram-se na base da sobrevivência econômica de grupos. A venda dos sistemas de crenças (ou o status social obtido pelo dom de sistemas de crenças) transformou-se na razão para a fundação de grandes organizações. Nasceram as religiões proselitistas. Apareceu a taxaço que os organizados exigiam dos não organizados. Arquitetura, arte e ciência evoluíram à serviço dos fiéis crentes.

Para assegurar a sobrevivência e a prosperidade de uma organização, o equilíbrio cuidadosamente administrado, entre “os tigres” e “as soluções para os tigres” teria que ser mantido. Soluções que eram muito efetivas requeriam a criação de problemas mais desafiantes, e por isso mais lucrativos. Novas crenças resultantes em enfermidades, fome, e inimigos humanos mortíferos substituíram o nosso medo do tigre.

Guerras de crenças eclodiram. Quando um grupo viu o poder e a influência dada à eles se distanciando porque o seu sistema de crença especial fora corroído pela introdução de sistemas de crenças concorrentes, seus jovens eram dolorosamente doutrinados com as crenças do grupo e transformados em exércitos. Qualquer estudo detalhado da história revelará uma dificuldade inicial entre crenças (uma discussão!) como o principal fator de conflitos neste planeta.

Raramente as guerras tiveram a finalidade de verificar quais crenças criariam as melhores experiências, elas eram mais uma competição para determinar quais crenças (como legado) sobreviveriam. No fim, o correto de uma crença era determinada pela ferocidade de seus seguidores.

A ironia da guerra foi que civilizações inteiras lutaram para preservar sistemas de crenças que resultaram em auto-opressão e acarretaram maior autodestruição do que as armas mais mortais de seus inimigos. O fascismo surgiu.

Crenças foram glorificadas. A educação compulsória doutrinou forçosamente gerações inteiras com crenças. Crenças cresceram em importância até que se tornaram mais valiosas que a vida. Qualquer membro que não lutasse e arriscasse morrer pelas crenças do grupo era considerado um covarde.

Não houve desumanidade maior do que a luta travada em nome da “crença verdadeira”. Nenhuma clemência era possível quando pessoas lutavam por uma crença sagrada. Nenhuma piedade era demonstrada ou esperada de um homem que estava convencido de que a honra de sua família, a honra de seu país e talvez a salvação de sua própria alma dependiam da destruição dos inimigos de “crenças erradas”. Quanto mais sangue fosse derramado devido a uma crença, mais sagrada e contagiosa ela se tornaria para as futuras gerações.

Mais de uma vez, crenças sobre pátria, sobre Deus e sobre necessidades econômicas forneceram as justificativas para as guerras mundiais, que têm deixado tanto as civilizações dos vencedores, como as dos derrotados, em cinzas

Tolerância talvez esteja entre as mais importantes lições já ensinadas.



## Crenças Operantes

Do livro de exercícios *ReSurfacing*

Considere a questão: São suas crenças moldadas por suas experiências, ou são suas experiências moldadas pelo que você acredita?

Se você considerar aquelas crenças que surgem como resultado de sua experiência com o universo, por ex.: por causa disto e daquilo você acredita, então você está falando sobre instintos de sobrevivência. Você está falando de sua habilidade de se adaptar a como as coisas são. Isso é viver de modo defensivo e é um nível muito baixo de uso da consciência.

A penalidade por aceitar o ponto de vista de que sua experiência com o mundo é a fonte de todas suas crenças é você se tornar uma criatura reativa, na defensiva, sobrecarregada com limitações do passado e rodeada de desafios à sua sobrevivência: mundo cão.

E aí está você, correndo em círculos, tentando decidir que consequências irão lhe matar e o que você pode fazer para viver um pouco mais. Então, sem nenhum aviso, algum Bodhisattva, um Avatar, entra em sua vida e reforma a realidade através de atos de crença deliberada tão puros que, em algum lugar, no âmago disso tudo, num lugar além daquele que você pensava estar, um novo “Eu” desperta.

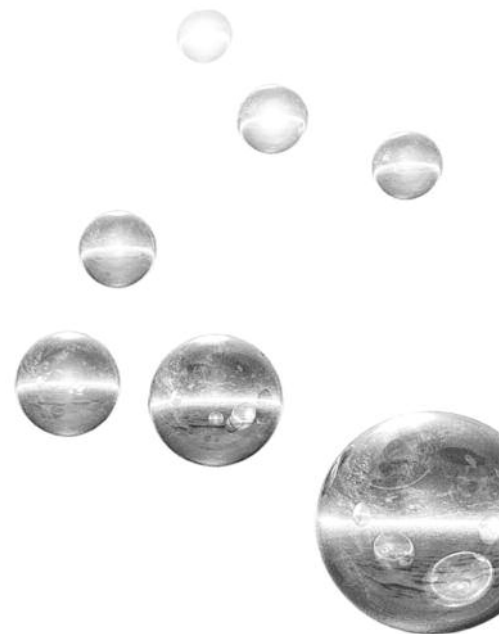
Desse lugar, as coisas parecem diferentes, mais claras, menos ameaçadoras.

A atitude muda de sobrevivente sofrido para explorador interessado. Você começa a fazer conexões, a enxergar padrões.

São suas experiências afetadas pelo que você acredita?

A princípio, as pessoas desconfiam de perguntas como esta. Parece fácil demais. Então a curiosidade as faz olhar mais de perto. Sim, acreditar em certas coisas cria padrões através dos quais as pessoas avaliam a experiência. Elas acreditam em certos valores morais. Isto é bom, aquilo é ruim. E sim, algumas vezes os valores morais mudam, e é possível que você possa vir a gostar de certas coisas que agora não gosta.

Parece que o modo como você experimenta o universo pode ter tanto a ver com aquilo que você acredita, como você interpreta, como com o que está realmente acontecendo.



São as suas experiências afetadas pelo que você acredita?



## EXERCÍCIO 1: SEU INVENTÁRIO DE CRENÇAS

**Objetivo:** Determinar se as crenças que você sustenta são úteis ou prejudiciais.

**Resultados Esperados:** Descobertas, re-estruturação deliberada da realidade pessoal.

### Instruções:

Escreva três coisas que você acredita a seu respeito.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escreva três coisas que você acredita sobre relacionamentos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escreva três coisas que você acredita em relação ao dinheiro.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Escreva três coisas que você acredita em relação aos governos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escreva três coisas que você acredita em relação ao trabalho.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escreva três coisas que você acredita em relação a suas habilidades.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escreva três coisas que você acredita em relação à sua saúde.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escreva três coisas que você acredita em relação à sua família.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escreva três coisas que você acredita em relação ao futuro.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Após cada crença que escreveu, note se você a experimenta como útil (U) ou obstrutiva (O).*



Que crenças você tem arquivado?



## EXERCÍCIO 2: VOCÊ SABE OU VOCÊ APENAS ACREDITA?

O quanto uma crença afeta a realidade que você experimenta é determinado pela medida de certeza com a qual ela é sustentada. Saber implica que as dúvidas foram superadas.

**Objetivo:** Demonstrar o poder variável de uma crença.

**Resultado Esperado:** Uma palpável experiência de mudar de certeza.

**Instrução Um:** Mude seu grau de certeza, em estágios, de acreditar até saber, à medida que fala as seguintes frases:

Deus é real.  
O Homem deve ser livre.  
Eu sou atraente.  
Eu posso melhorar.  
Eu decido.

**Instrução Dois:** Mude seu grau de certeza, em estágios, de saber até acreditar à medida que fala as seguintes frases:

Deus é real.  
O Homem deve ser livre.  
Eu sou atraente.  
Eu posso melhorar.  
Eu decido.

**Instrução Três:** Reveja as frases que você escreveu no Exercício 1 e decida onde elas se encaixam numa escala de certeza que vai do 1 (dúvida) a 10 (saber).



## O Principal Dilema da Existência: Parte II

*Perspective:* Então, como eu descubro no que eu realmente acredito? Que passagem eu comprei na loja de crenças?

**Harry:** O jeito mais fácil é ir caminhando para trás, a partir do que você está experienciando. Se você está experienciando infelicidade, você pode estar certo de que seu salto de fé sobre o abismo foi numa crença de que você seria infeliz.

Quando encontrar a sua verdadeira crença, você pode usar as técnicas Avatar para mudá-la. Quando o fizer, o que você estiver experienciando vai mudar. Até que você encontre a verdadeira crença, você acredita sobre, e o que você estiver experienciando será apenas superficialmente afetado.

**Perspective:** Este é um bom ponto. Eu tenho visto uma porção de gente fazer um workshop ou um seminário e adicionar uma nova camada de crenças às suas vidas. Isto realmente não afeta como elas se sentem por muito tempo.

Isso me leva a outra pergunta. Qual é a diferença entre crença e verdade?

**Harry:** Algumas vezes a fronteira entre crença e verdade é um pouco nebulosa, particularmente quando estamos tratando com qualidades que não são puramente físicas.

Normalmente existe alguma concordância com respeito a eventos empíricos. Por exemplo, uma árvore cai. Não há dúvida alguma na mente de ninguém. A árvore estava em pé e agora está caída. Nós podemos medir onde ela caiu, quão forte era o tronco, qual a idade etc. Ninguém precisa de fé para isso. Você pode ir lá e chutar a árvore. É uma verdade inegável. A árvore caiu.

Mas agora pergunte “por que a árvore caiu?”. Agora nós somos confrontados pelo que acreditar.

Ela estava velha e podre. O vento a derrubou. Foi um ato de Deus. Foi um sinal. Esse tipo de árvore está sempre caindo. Foi um espírito do mal. Foi a poluição do ar. Foi a diminuição da camada de ozônio. Foi um tremor de terra. Tudo isso são crenças. E claro, uma vez que você acredite em uma você encontrará a evidência. O vento estava soprando a uma velocidade de 58,4 km/h e criou um fator de carga que excedeu a resistência da árvore.

E alguém diz, “certo, e por que as outras árvores não caíram? Por que o vento atingiu 58,4 km/h?”.

Temperaturas solares causaram um desequilíbrio atmosférico entre o oceano e o continente.

E você diz, “Está bem, e por que isso aconteceu?”

Se sentir-se um pouco perverso, apenas continue pressionando por um porquê mais fundamental e eventualmente você atingirá nosso abismo do “eu não sei”.

É nesse “eu não sei” que toda a concatenação de crenças começa, com o porquê de a árvore ter caído. Enquanto tivermos uma concatenação longa o suficiente para que ninguém caia no abismo, nós temos uma explicação “científica” que explica por que árvores caem.

**Perspective:** Então, porque a árvore caiu?

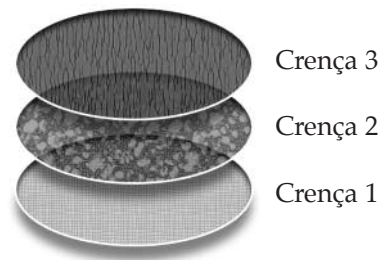
**Harry:** Uma resposta honesta? Eu não sei. Mas, veja, não saber é perigoso. Medos surgem. Medos motivam explicações do tipo, talvez... Então, digamos que eu derrubei a árvore para tirar uma conclusão. Fiz isso deliberadamente.

**Perspective:** Que conclusão?

**Harry:** A conclusão é que em torno de um simples evento de uma árvore caída, toda uma realidade de crenças geradas pode se desenvolver— uma realidade com ventos, e fatores de estresse, e térmica solar, etc. Quando um número suficiente de pessoas aceitarem estas crenças, teremos alguém nos vendendo esteios de árvores.

Claro, existem explicações alternativas igualmente plausíveis, por exemplo, umidade do solo e apodrecimento das raízes.

O interessante é que as pessoas que experienciam a realidade umidade do solo/apodrecimento das raízes podem facilmente perceber que a realidade das pessoas do fator vento/estresse é um sistema de crenças. Mas nem sempre são tão perspicazes a respeito de sua própria realidade.



*Até que você encontre a verdadeira crença, você estará acreditando por cima, e o que você está experienciando é apenas superficialmente afetado.*

*De dentro, toda realidade parece ser infinita, toda crença parece ser a verdade.*

Lá no fundo de nós existe este garoto tristonho que claramente vê que a realidade dos outros é baseada em crenças. Ele está preso em sua própria crença sobre a verdade. Está se afastando do abismo e explicando o mais rápido que pode. Quando ele se permitir ver suas próprias crenças como crenças, ele descobrirá a verdadeira sabedoria.

**Perspective:** *Esta é uma metáfora reveladora. Acho que a minha próxima pergunta é por que eu iria querer, para usar suas palavras, descrever minhas crenças?*

**Harry:** Você não tem que fazer isso. Não é intenção do Avatar destruir sua realidade ou mudar o que você acredita. Avatar trata apenas de fazer a conexão entre suas crenças e experiências. A mensagem do Avatar para as pessoas é que elas podem ser fonte da realidade delas. Elas podem encerrar sua associação com uma realidade e mudar para outra. Nós raramente estamos, se é que alguma vez estivemos, bloqueados numa realidade que não possamos mudar simplesmente decidindo mudar nossas crenças.

**Perspective:** *Então, no Avatar é a pessoa que decide se muda ou não muda?*

**Harry:** Com certeza. A única razão pela qual escolhemos mudar é porque quando ficamos mais experientes, há um desejo de fazer com que nossas realidades reflitam mais nossa nova sabedoria.

Você não precisa resolver todos os problemas do livro de aritmética para mudar para a álgebra. Chega a um ponto em que você entende o assunto. Estes números e estas funções produzem estes resultados. Peguei! Hora de seguir em frente.

**Perspective:** *E a aritmética é um sistema de crenças?*

**Harry:** Sim. Assim como a álgebra. Assim como toda a realidade quando vista de fora. Mas isso não significa que você não possa submergir-se numa realidade, aprender as crenças fundamentais e brincar com a realidade para seu próprio deleite.

Apenas não fique tão estagnado que para o resto de sua vida tudo o que você faz são problemas de aritmética.

**Perspective:** *Eu não consigo deixar de pensar na expressão “mágico de um truque só”.*

**Harry:** Exatamente! O propósito do Avatar é que sua vida não se transforme na vida de um mágico de um truque só.

**Perspective:** *Eu acho que todos nós já nos identificamos com a ideia de que em algum momento aprendemos o que precisávamos saber sobre certos problemas e eventos em nossas vidas, e chega o momento de seguir em frente. Por que Avatar?*

**Harry:** Você está me pedindo para criar um sistema de crenças? OK. Vamos acreditar que criar e experienciar a realidade é apenas um dos muitos potenciais da vida. E vamos acreditar que quando nós concluirmos nossa exploração dessas realidades, nós acordamos para novos potenciais.

**Perspective:** *Parece verdadeiro para mim.*

**Harry:** Ótimo. Então podemos deixar que isto sirva de verdade até que estejamos satisfeitos que aprendemos o que necessitamos saber e estejamos prontos para seguir em frente. Quando atingirmos esse ponto, O Avatar irá reaparecer.

**Perspective:** *Isto é interessante. Você está sugerindo que a razão para o surgimento do Avatar nestes tempos é porque muitos de nós estão prontos para seguir em frente?*

**Harry:** Sim. Eu acho que muitas pessoas estão prontas para assumir responsabilidade por sua própria evolução deliberada, assim como pela da civilização. Quando a vida evolui torna-se mais integrativa e as

crenças são menos definidas. A direção oposta, quando a vida se torna mais separada, as crenças ficam mais sólidas e definidas, é a decadência. Evolução e decadência não devem ser confundidas.

*Perspective: Ocorreu-me outra coisa enquanto falávamos – talvez seja apenas uma crença. Quero dizer, claro que é uma crença. Como continuamos a falar? É tudo crença, certo? Acabo de descobrir isso!*

**Harry:** Sem problema. Vamos apenas entreter um ao outro e acreditar que estamos descobrindo a verdade.

*Perspective: Tudo bem, estou disposto a acreditar nisso – eu deliberadamente acredito nisso! Ah! Agora compreendo o título do seu livro! De qualquer forma, onde eu estava? O que me ocorre é que as crenças que são sustentadas por nossos sentidos corporais são mais sólidas e reais, mas então parecem esmaecer em certeza à medida que vamos em direção aos limites do nosso invólucro sensorial. Está certo isto? Estamos estimulando o invólucro de nossa própria realidade?*

**Harry:** É uma boa forma de olhar uma realidade.

Há uma velha história de um fazendeiro que coloca uma pequena abóbora num pote. À medida que a abóbora cresce, ela enche todo o pote e não pode crescer mais. O pote é o limite de crença do que podemos experienciar. Quando o pote é quebrado, nossa realidade se expande.

*Perspective: Tudo bem. Então tenho outra pergunta. Se sua realidade continua crescendo, como você sai dela para criar outra realidade? Como você retorna para este lado do abismo? Você não estará apenas aumentando ou modificando a realidade toda vez que você quebra o pote?*

**Harry:** Você está certo. Na verdade não existe uma saída lá no limite da bolha-realidade. De dentro, toda realidade parece ser infinita, toda crença parece ser a verdade. A passagem de volta nesta infinita crença-para-realidade está localizada exatamente onde você está e é validada pelo experienciar completamente a si mesmo como fonte da criação. Agora, eu não estou falando de culpa. Estou falando de poder e habilidade. Como fonte da crença-para-realidade, você pode ligá-la ou desligá-la. Quando ela está ligada, é infinita. Quando está desligada, você está iluminado. Pensar, entender, acreditar são ferramentas para explorar dentro de uma realidade. Elas não irão desligar a realidade. Apenas experienciar uma crença-para-realidade plenamente irá desligá-la

*Perspective: É realmente possível experienciar completamente uma realidade?*

**Harry:** Sim, mas é uma habilidade que deve ser compreendida e desenvolvida. Muitas pessoas têm confundido experienciar com explicar. Algumas pessoas confundem experienciar com pensar ou lembrar. Tudo é categorizado ao invés de experienciado. Alguns têm confundido experienciar com acreditar ou imaginar, outras, com sofrer – experienciar é um conceito muito mal compreendido.

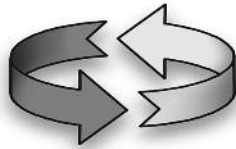
*Perspective: Como você explicaria experienciar?*

**Harry:** Na realidade, é um fenômeno mais fundamental do que linguagem ou compreensão. Tem mais a ver com estar presente e sentir do que com compreensão intelectual.



## Crenças Transparentes

A primeira impressão que se tem de uma crença transparente é que ela é inquestionavelmente verdadeira. É assim que a vida é. É assim que eu sou. Eis a prova! Mas então uma coisa engraçada acontece. Você descobre que a prova que sustenta a crença foi, na verdade, produzida pela própria crença. Um padrão começa a se revelar.



A realidade pessoal reflete o que você realmente acredita. Isto nem sempre é o mesmo que você pensa que acredita.

Quando uma crença é transparente, você age através dela sem percebê-la. Crenças transparentes raramente são úteis e, na verdade, podem ser fatalmente debilitantes. A maioria foi adotada num momento em que você não estava sendo racional, e elas são auto-sabotadores.

Crenças transparentes são descobertas quando você usa o truque de expressá-las e em seguida dar um passo atrás e olhar para aquilo que acabou de dizer. As crenças transparentes frequentemente estão escondidas pelo desejo de estar correto, por isso é preciso certo grau de vulnerabilidade para encontrá-las.



### EXERCÍCIO 3: CRENÇA TRANSPARENTE

**Objetivo:** Descobrir crenças transparentes.

**Resultados Esperados:** Descobertas, transformação pessoal.

#### Instruções

Descobrir crenças transparentes é feito com um companheiro ou num trabalho em grupo. O exercício pode ser repetido várias vezes.

**Passo 1:** O guia ou líder do grupo pergunta: “O que você gostaria de mudar?”, até que uma situação seja revelada.

**Passo 2:** Uma vez que a situação tenha sido identificada, o guia ou líder do grupo vai em busca:

- das crenças que estão criando a situação
- das experiências que estão reforçando as crenças, ou seja, criando a certeza nas crenças

perguntando:

- Que crença alguém poderia ter para experimentar (a situação)?
- Como ele(a) provaria que esta crença é verdadeira?
- Que outra crença alguém poderia ter para experimentar (a situação)?
- Como ele(a) provaria que esta crença é verdadeira?

*(c) e (d) são abordadas alternadamente até que o aluno tenha uma descoberta.*



## Ordens de Sistemas de Crenças

### SISTEMAS DE CRENÇA TIPO UM

Os sistemas de crença Tipo Um dependem de um apelo emocional ao medo, condolência, desconfiança ou ódio. “É melhor você acreditar, se não.” A lealdade aos sistemas de crença Tipo Um é, geralmente, mantida pela adoção de alguma forma das seguintes duas crenças:

*É uma falta de fé ou de honra se você duvidar da veracidade de seu próprio sistema de crença.*

*Se alguém questionar suas crenças, isto é um ato hostil motivado pelo mal.*

Os sistemas de crença Tipo Um mutilam intencionalmente as habilidades dos crentes de observar, discernir ou raciocinar. Os membros que têm dúvidas são obrigados a se corrigir mediante atos de autoflagelação, de penitência ou de sacrifício.

Todos, menos os mais dependentes emocionalmente, eventualmente desenvolvem uma indiferença pelo medo manipulador e pelo apelo emocional dos sistemas Tipo Um. A maioria se afasta, frequentemente com vergonha e arrependimento pela sua conduta anterior e sua própria credulidade.

### SISTEMAS DE CRENÇA TIPO DOIS

Os sistemas de crença Tipo Dois ganham apoio ao apelar para as necessidades e inseguranças das pessoas. Eles são a cura para os tiques ou crenças solução mencionadas anteriormente. Aqui se encontra a lógica por trás dos costumes sociais de um povo, o conhecimento comum que passa sem ser questionado, os abrangentes acordos coletivos sobre o que é verdade. Sistemas Tipo Dois, frequentemente, contêm crenças austeras sobre a inevitabilidade do sofrimento.

Os sistemas Tipo Dois são geralmente transparentes (invisíveis) para seus adeptos. As crenças sobre as quais eles repousam são raramente questionadas. A concordância de seus membros forma uma doutrina invisível, possivelmente telepática por natureza e é experimentada como um fato. Aqueles que questionam as regras são socialmente banidos ou considerados insanos, em vez de estudiosos ou hostis.

É comum, pelo menos no último século, que os filhos daqueles que crêem nos sistemas Tipo Dois rebelem-se contra o senso comum das crenças de seus pais, a fim de assegurar a sua independência. Infelizmente, isso faz com que eles frequentemente sejam emocionalmente suscetíveis aos ardorosos cultos que promovem sistemas de crença Tipo Um.

### SISTEMAS DE CRENÇA TIPO TRÊS

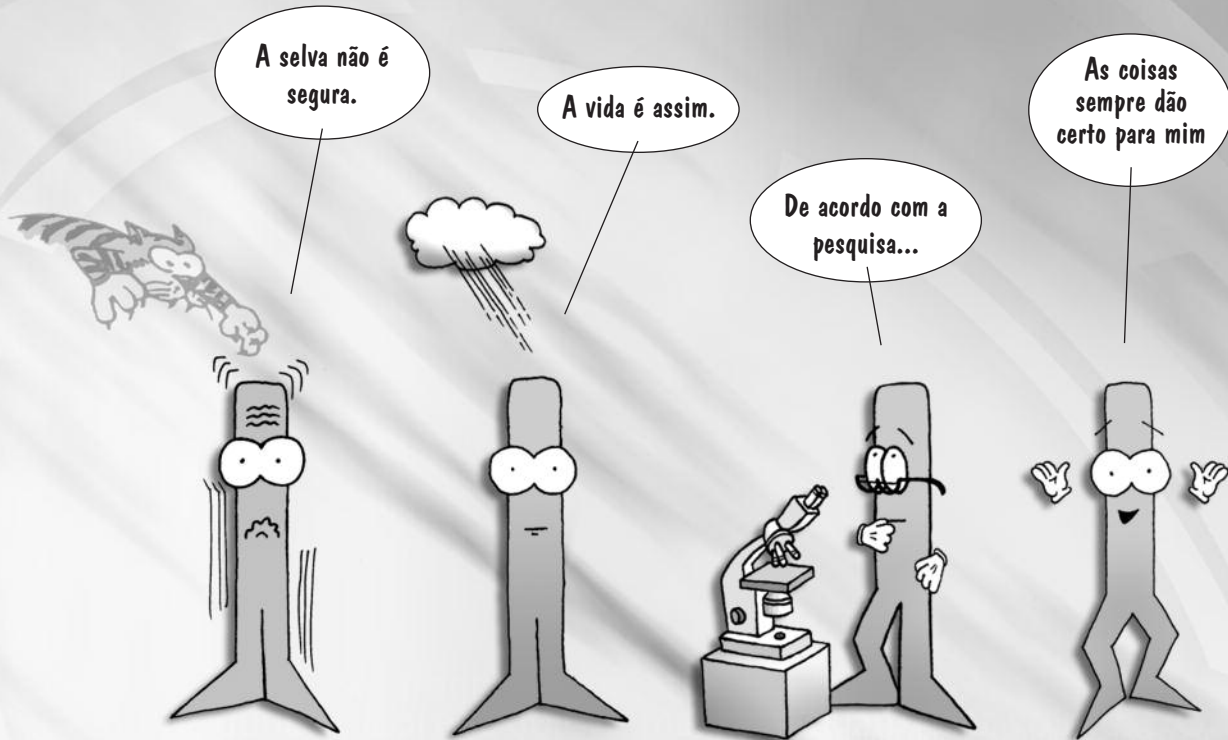
Sistemas de crença Tipo Três dependem de evidências factuais. Os crentes de sistemas de crença Tipo Três geralmente opõem-se à noção de que estejam envolvidos com um sistema de crença e preferem chamar seus sistemas de crenças de ciências, tecnologias ou conjuntos de sólidos fatos objetivos.

Os adeptos do Tipo Três são frequentemente viciados em pensar e/ou debater. Para que possam até mesmo considerar um ponto de vista que esteja fora de seus paradigmas particulares, muitos deles precisam de um ambiente no qual os julgamentos sejam suspensos e uma enérgica disciplina seja aplicada para aquietar o processo mental.

Os mais hábeis adeptos do Tipo Três, que fornecem os modelos para alunos aspirantes que estão procurando escapar das estruturas do Tipo

## Ordens de Sistemas de Crenças

Insight



### Tipo Um

Dependem de um apelo emocional ao medo, condolência, desconfiança ou ódio. Intencionalmente mutilam as habilidades dos crentes de observar, discernir ou raciocinar.

### Tipo Dois

Ganham apoio ao apelar para as necessidades e inseguranças das pessoas. Frequentemente contém crenças austeras sobre a inevitabilidade do sofrimento. São geralmente transparentes (invisíveis) para seus adeptos.

### Tipo Três

Dependem de evidências factuais. Os adeptos do Tipo Três frequentemente são viciados em pensar e/ou debater.

### Tipo Quatro

Contém crenças intencionalmente criadas. Sistemas de crença Tipo Quatro estabelecem as regras e os campos de jogo para os outros tipos. Os sistemas de crenças Tipo Quatro são geralmente temporários e mutáveis.



Um e do Tipo Dois, são extremamente persuasivos e podem citar muitos fatos para dar suporte a veracidade dos seus “objetivos” sistemas de crenças. Crenças do Tipo Três sustentam a verdade de suas crenças com um forte embasamento no impacto sensorial (particularmente a dor), evidências do passado e suposições lógicas.

Suas verdades, quando examinadas, não são nada mais do que a convicção de que certos fatores têm maior probabilidade de repetição do que certos outros. Sua suposição básica é que comportamentos consistentes, seja de pessoas ou de materiais, demonstram alguma verdade.

De vez em quando, um adepto do Tipo Três experiencia uma remissão em sua insistência de retidão e, de uma nova perspectiva, começa a perceber que certos fatos realmente não são nada mais do que as crenças fundamentais de uma única esfera de realidade fluando em todas as possibilidades. É um momento em que ele entende verdadeiramente os paradigmas. Isso frequentemente acontece aos indivíduos que fazem o Curso Avatar.

### SISTEMAS DE CRENÇA TIPO QUATRO

Sistemas de crença Tipo Quatro contem crenças intencionalmente criadas. Elas são criadas para que seus criadores possam adquirir experiências, novas perspectivas e ao final, recuperar a confiança em sua própria fonte ilimitada. Este é o sistema de crença dos deuses. Avatar é um sistema de crença Tipo Quatro.

Os sistemas de crenças Tipo Um, Tipo Dois e Tipo Três são diferentes graus de inconsciência da existência dos sistemas de crença Tipo Quatro. Os sistemas de crença Tipo Quatro estabelecem as regras e os campos de jogo para os outros tipos.

Os sistemas de crenças Tipo Quatro são geralmente temporários e mutáveis pois não há nenhuma realidade concreta que eles pretendam refletir. Os materiais Avatar contem instruções e ferramentas que qualquer um pode usar para deliberadamente criar, manejar e prazerosamente experimentar as muitas variações das crenças Tipo Quatro.

Os adeptos de sistemas Tipo Quatro consideram suas crenças, assim como a dos outros, como matrizes para uma realidade experiencial. Os crenças do Tipo Quatro empregam crenças para intencionalmente criar no meio da experiência. Eles acreditam com o propósito de experienciar. Eles tendem a ser apreciativos e respeitadores dos diferentes sistemas de crenças, mas raramente defenderão qualquer um deles. Eles frequentemente mudam suas crenças para explorar novas possibilidades e novas facetas da experiência.

Que experiência você gostaria de explorar?



*Os sistemas de crenças Tipo Um, Tipo Dois e Tipo Três são diferentes graus de inconsciência da existência dos sistemas de crença Tipo Quatro. Sistemas de crença Tipo Quatro estabelecem as regras e os campos de jogo para os outros tipos.*

**Criando um sistema de crenças Tipo Quatro.**

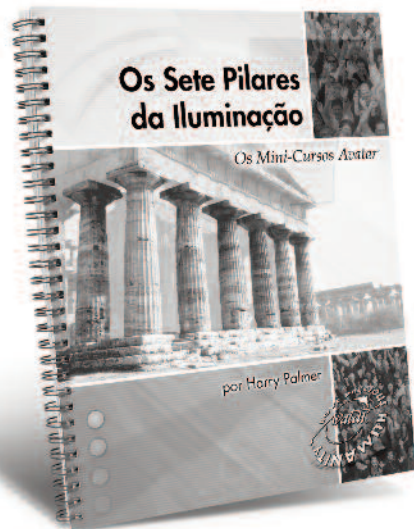
# O PRÓXIMO PASSO

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](http://www.AvatarBookstore.com), envie e-mail para [Avatar@AvatarHQ.com](mailto: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.

## THEAVATACOURSE.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.

WWW.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 Mestres 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](mailto:avatar@avatarhq.com)

website: [www.AvatarEPC.com](http://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.



# 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](mailto:avatar@avatarhq.com)

*website:* [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)