



Il Terzo Pilastro dell'Illuminazione

Determinazione

Base sulla Volontà



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 Terzo Pilastro dell'Illuminazione

Determinazione

Base sulla Volontà



Lista di Controllo Base sulla Volontà

OBIETTIVO:

Aumentare la comprensione degli studenti sul funzionamento della volontà.

RISULTATI ATTESI:

Un aumento della vostra capacità di funzionare deliberatamente .
Recupero dell'autodeterminazione.

ISTRUZIONI:

Completate la lista di controllo sottostante.

- 1 Leggere: Risvegliarsi _____
- 2 Esercizio 1: Risvegliare la volontà _____
- 3 Leggere: Esercitare la volontà _____
- 4 Esercizio 2: Disciplinare la volontà _____
- 5 Leggere: Ambiti della volontà _____
- 6 Leggere: Milioni nascosti _____
- 7 Leggere: Il punto di vista di origine _____
- 8 Leggere: Cos'è un essere origine _____
- 9 Leggere: Pilota automatico _____
- 10 Esercizio 3: Prendere il controllo _____
- 11 Leggere: Motivazione contranstante _____
- 12 Esercizio 4: Conquistare la preoccupazione _____
- 13 Leggere: Ostacoli alla volontà _____
- 14 Esercizio 5: Controllo volitivo _____
- 15 Leggere: Postfazione _____
- 16 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 sulla Volontà

Questo mini-corso Avatar esplora la qualità non fisica che fa scelte e decisioni, controlla movimento e attenzione, crea e persevera: la volontà umana. Questo corso si basa sui Materiali della Sezione I di Avatar, *RiEmergere*.

Risvegliarsi

La volontà è un termine ampio che fa riferimento alla forza motivante sottostante un'azione. Negli esseri umani, questa forza motivante è capace di evolversi attraverso parecchi ambiti operativi – istintivo, emotivo, autodeterminato e trascendente. Tuttavia, questa evoluzione non è inevitabile. Molti individui, ed anche intere società, sono rimasti intrappolati in un unico ambito operativo della volontà, che alla fine può diventare l'influenza dominante sulle loro scelte nella vita.

Per evitare di avere una comprensione puramente astratta della volontà, per favore fate il seguente esercizio e ponete particolare attenzione alla forza motivante che sta facendo le scelte e prendendo le decisioni.

E ESERCIZIO 1: RISVEGLIARE LA VOLONTÀ

La volontà emerge lentamente dal sonno. In un primo momento si sente sopraffatta dalla turbolenza dei pensieri che la investono. Il suo atteggiamento iniziale è: "Dimmi semplicemente quello che vuoi e io lo farò".

Obiettivo: Diminuire il vagare della mente, il sognare ad occhi aperti, le autocritiche, i pensieri indottrinati, risvegliando la volontà.

Risultati attesi: Calma, cambiamenti percettivi, aumento della consapevolezza.

Istruzioni: 1) Fai una passeggiata, 2) osserva qualcosa, e 3) decidi come la descriveresti. Passa a qualcos'altro e decidi come lo descriveresti. Continua l'esercizio per 20-30 minuti. Se in qualsiasi momento ti rendi conto di esserti distratto, semplicemente ritorna all'esercizio senza autocritiche.



L'uso corretto della forza di volontà non è la conquista o la sottomissione, ma il controllo disciplinato della propria mente.

Esercitare la volontà

La padronanza della volontà è essenziale per controllare mente e attenzione. L'identificazione con la volontà è una caratteristica dell'illuminazione.

La volontà è un ponte a due vie fra il pensiero e l'azione. Trasforma l'attività mentale in realtà visibile. Quando viene utilizzata con successo, fa sì che gli esseri umani siano vittoriosi in ciò che intraprendono. Quando la volontà non viene utilizzata con successo, le persone falliscono e gli sforzi ritornano al pensare.

La padronanza della volontà è essenziale per controllare mente e attenzione. L'identificazione con la volontà è una caratteristica dell'illuminazione.

La volontà, come abilità, viene raramente trattata nel campo dell'istruzione moderna. Con il pretesto di socializzare gli individui (controllarli), le scuole ed i governi scoraggiano il comportamento volitivo.

La volitività è ormai associata alla premeditazione (pianificazione criminale), disordini psicologici (comportamento esibizionista) e molte altre anomalie eccentriche. La volontà individuale è divenuta inefficace per mancanza di addestramento e sviluppo e attraverso associazioni dolorose, e in alcuni casi può persino scomparire interamente. Regole e direttive hanno rimpiazzato la volontà. L'individuo, e la propria mente, si aggirano seguendo l'attrazione o la repulsione dell'attenzione, o gli ordini altrui, come un cavaliere seduto a cavallo che però non tiene le redini.



ESERCIZIO 2: DISCIPLINARE LA VOLONTÀ

Obiettivo: Porre l'attenzione sotto il controllo della volontà.

Risultato atteso: Un aumento percettibile nell'autocontrollo.

Istruzioni 1: Scegli un oggetto immobile. Dirigi su di esso la tua attenzione (esaminalo) per un intervallo di tempo di due minuti. Ogni volta che la tua attenzione divaga, riportala sull'oggetto.

Istruzioni 2: Fa' ciascuno dei cinque passi seguenti per un minuto circa.

- a. Ricordati la prima volta (che ti è possibile) in cui sei sopravvissuto a una minaccia alla tua sopravvivenza. Riflettici pienamente, dall'inizio alla fine, per circa un minuto.
- b. Ricordati la prima volta (che ti è possibile) in cui ti sei sentito bene. Riflettici pienamente, dall'inizio alla fine, per circa un minuto.
- c. Ricordati la prima volta (che ti è possibile) in cui avevi ragione. Riflettici pienamente, dall'inizio alla fine, per circa un minuto.
- d. Ricordati la prima volta (che ti è possibile) quando hai scoperto qualcosa d'importante. Riflettici pienamente, dall'inizio alla fine, per circa un minuto.

• *esercizio continua*

e. Ricordati la prima volta (che ti è possibile) quando hai aiutato qualcuno. Riflettici pienamente, dall'inizio alla fine, per circa un minuto.

Ripeti i cinque passi, da a fino a e, almeno tre volte, cercando ogni volta una memoria anteriore.

Istruzioni 3: Scegli un punto distante 2,5 – 3 metri da dove ti trovi. Traccia una linea immaginaria dalla punta del tuo naso fino a quel punto. Con l'indice di una mano, e poi con l'altro, traccia la linea immaginaria da alcuni centimetri davanti al naso fino all'estensione completa del tuo braccio. Ripeti quest'esercizio fino a poter controllare volontariamente il movimento del tuo dito. (Prova fare lo stesso esercizio con una linea immaginaria che inizia dalla gola, e poi dal cuore.)

Tavola degli ambiti della volontà

	Volontà istintiva	Volontà emotiva	Volontà morale	Volontà autodeterminata	Volontà trascendente
La forza motivante sottostante la volontà	Condizionamento classico, fame, rifugio, riproduzione	Desideri e avversioni, comportamenti abituali, brame, dipendenze	Codici morali, dottrine, convinzioni	Sfide, scopi, obiettivi	Saggezza, compassione
Come viene espressa la volontà	Reazioni, tendenze irresistibili	Impulsi, atteggiamenti, umori, auto-sabotaggio	Autocontrollo, critiche, elogi, punizioni	Sforzi, piani, impegni	Originazioni, autocorrezione
L'interesse principale dell'essere	Sopravvivenza fisica, non morire	Sentirsi bene, non sentirsi male	Avere ragione, bene, non avere torto, male	Ammirazione, conseguimenti, acquisizioni, non fallire	Altruismo, servizio agli altri, interessi non egoistici
Sforzi che risvegliano l'ambito successivo della volontà	Soddisfare i bisogni di base, attacco, ritirata	Confessione, rimorso, perdono	Tolleranza, considerazione per le differenze, empatia	Responsabilità personale, auto-esame onesto	Studio, previsione, intuizione
	Volontà basata sul fisico		Volontà basata sulla mente		Volontà basata sull'essere
	Nascita della coscienza personale			Nascita della coscienza sociale	

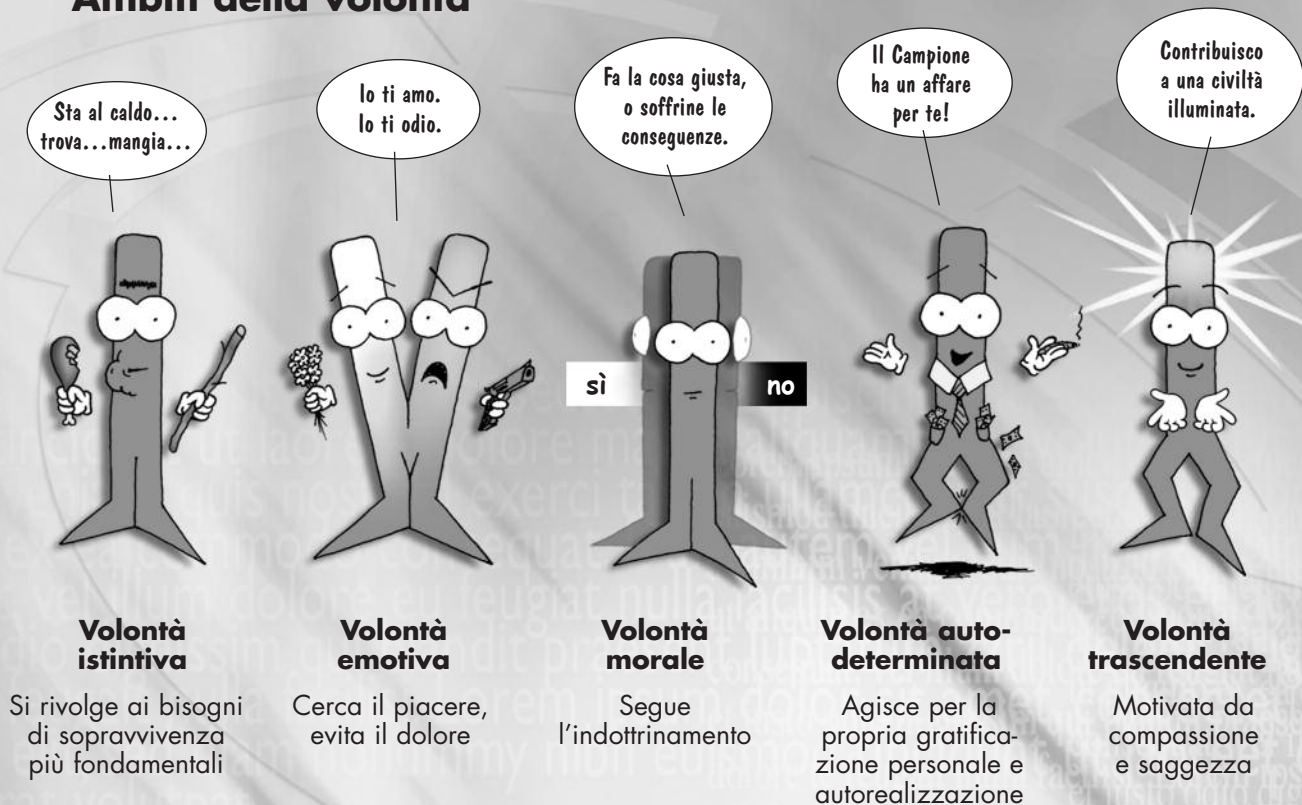
Ambiti della volontà

La volontà umana appare in primo luogo come istinti. Gli istinti generano una forza motivante per gestire i bisogni più fondamentali della sopravvivenza. Questo è l'ambito del condizionamento classico, delle funzioni del sistema nervoso autonomo e delle reazioni involontarie. A questo stadio la volontà esistente è generalmente inconsapevole di se stessa. La sopraffazione della volontà in quest'ambito generalmente risulta in paura, dolore o morte.

Man mano che la volontà matura, aggiunge agli istinti una forza motivante che deriva dalle esperienze passate, e hanno origine le emozioni. La volontà emotiva dirige il comportamento in accordo a strutture di causa ed effetto che in precedenza hanno fatto sentire bene o male l'organismo. Questo è l'ambito del condizionamento operativo, delle abitudini, dei bisogni impulsivi e delle dipendenze. La sopraffazione della volontà in quest'ambito generalmente dà come risultato attacchi o ritirate istintive.

Nell'ambito della volontà successivo, lo sviluppo viene fortemente influenzato dall'intelletto, che trasforma la preoccupazione di sentirsi bene con una preoccupazione di avere ragione. Naturalmente, avere ragione richiede l'adozione di un codice morale o di una convinzione di qualche tipo.

Ambiti della volontà



Il desiderio della volontà di avere ragione può essere così forte da accogliere favorevolmente qualsiasi dottrina che la eleva ad una certezza di essere nel giusto. Questo è l'ambito della volontà che si oppone, il cui lato oscuro motiva i disordini sociali e le guerre. Questo è anche l'ambito della volontà dove nasce una costruzione mentale complessa chiamata sé (ego). Il conflitto delle volontà in quest'ambito generalmente risulta in pregiudizi e violenza razionalizzata.

Nell'ambito successivo, le forze motivanti sociali, ambientali e biologiche lasciano spazio alla motivazione di adornare il concetto del sé. La volontà autodeterminata è capace di ragionare e strategizzare; è amorale. Il primato dei suoi interessi va alla propria gratificazione: gli interessi Io-Me-Mio hanno la priorità. Il conflitto delle volontà in quest'ambito generalmente avviene a causa di importanza sociale o profitto.

Ma quest'ambito della volontà dal punto di vista del sé-ego non è la fine della storia. Man mano che le esperienze si accumulano e l'autoconsapevolezza sminuzza l'ego, si manifesta una crescente corrente di empatia e compassione per gli altri. Questo è il risveglio dell'essere origine e l'entrata in un ambito dove la volontà viene guidata dall'intuizione e dalla ragione invece che da circostanze e avvenimenti.

Quest'ambito della volontà trascendente, come presto apprende chi termina il corso Avatar, è l'inizio del vero viaggio spirituale. La volontà trascendente, che è pura essenza indescrivibile, dà direzione e può creare la realtà.

Quest'ambito della volontà trascendente, come presto apprende chi termina il corso Avatar, è l'inizio del vero viaggio spirituale.

Milioni nascosti

E se fossi multimilionario e non lo sapessi? Hai milioni di dollari nel tuo conto in banca ma non te ne ricordi, non lo sospetti nemmeno. Ancora peggio, non ti fidi delle persone che cercano di dirti che sei un milionario.

Non è che non ti piacerebbe essere milionario, anzi. Potresti usare i soldi per migliorare la qualità della tua vita in modi che hai solo fantasticato. Potresti prendertela comoda e rilassarti. Annusare i fiori. Intraprendere quella grande avventura. Potresti godere le cose più pregiate della vita, cioè, potresti farlo se ci fosse qualcuno che riuscisse a convincerti di essere davvero un miliardario.

Ma ci vuole di più che semplici parole per convincerti. Ci vuole di più di qualcuno che ti dica di agire, pensare, o sentirti da milionario. I trucchi per motivare non ti bastano. Vuoi scrivere assegni ed essere in grado di incassarli. Non vuoi promesse, finzioni, o possibilità. Vuoi l'esperienza di avere denaro contante. Fatemi vedere i soldi! Mettetemeli in mano!

Probabilmente ti trovi a tuo agio e sei relativamente familiare con gli stadi della volontà da istinto a scelta autodeterminata, ma la volontà trascendente potrebbe farti aggrottare la fronte dallo scetticismo. È il tesoro nascosto che non riesci a ricordare. La volontà trascendente è come i tuoi milioni mancanti, ma ha un valore ancora maggiore.

Ma come nel caso dei milioni dimenticati, ci vuole di più delle parole per convincerti; ci vuole esperienza.



Il punto di vista di origine

Possiamo utilizzare la volontà per creare un'esperienza (una sensazione corporea), o una convinzione (io sono capace di...), o un pensiero (io sono) senza riferimento alle circostanze del mondo.

Così tante cose ci accadono nella vita che a volte ci scordiamo che anche noi possiamo far accadere le cose. Possiamo utilizzare la volontà per creare un'esperienza (una sensazione corporea), o una convinzione (io sono capace di...), o un pensiero (io sono) senza riferimento alle circostanze del mondo.

Originare è creare dal punto di vista di origine. È iniziare un flusso di eventi, agire come prima causa. Questo è diverso dall'essere travolti dal flusso degli eventi, o da creare a causa di qualcosa. Se create una cosa a causa di qualcos'altro o qualcun altro, essi sono più vicini al punto di origine di quanto lo siate voi.

Per trasformare un flusso di eventi fuori controllo in un'opportunità di agire dal punto di vista di origine (e forse terminare o cambiare la direzione degli eventi), dovete sperimentare con disponibilità il flusso degli avvenimenti man mano che vi coinvolgono.

Sperimentare con disponibilità vuol dire che percepite e accettate quello che succede senza resistenza. L'azione di sperimentare con disponibilità è il sentiero per acquisire conoscenza e assumere responsabilità personale. Quando si sperimenta con disponibilità fino in fondo, cessate di preoccuparvi con la catena di causa ed effetto. Biasimo e rinascimento scompaiono, e vi riappropriete del punto di vista di origine.

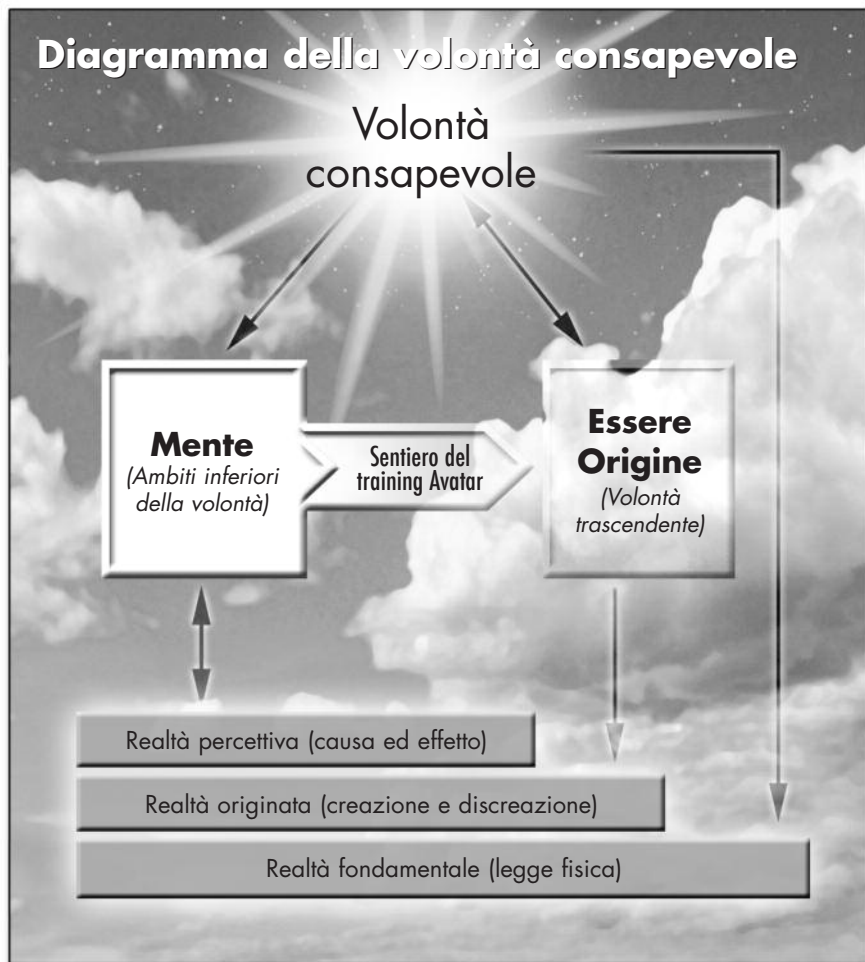
Cos'è un essere origine?

Un essere origine è l'obiettivo del training Avatar. È una persona che ha riacquisito il controllo della propria volontà; è un creatore potente che è personalmente responsabile per la propria vita, senza scuse o rancori. Un essere origine è il punto di vista intangibile e indescrivibile che riconosce che le esperienze della vita possono essere modellate con atti di volontà: convinzioni, accordi e decisioni. È un punto di vista che trascende la mente e, quando si risveglia, può vedere attraverso l'identità-ego e al di là dei giudizi, guardando oggettivamente la realtà. È un'essenza indistruttibile che è in grado (ma non si sente costretta) di cambiare deliberatamente le realtà personali.

Il sé trascendente è potenzialmente più potente di qualsiasi altro ambito della volontà. Ciò nonostante, è soltanto un lontano parente della Volontà Consapevole.

Senti da
dove vieni.





Pilota automatico (comportamenti autosabotanti e vizi)

Gli ambiti inferiori della volontà (istintiva, emotiva, morale) tendono ad avere un forte funzionamento in pilota automatico, cioè continuano a generare forze motivanti anche dopo che gli interessi dell'essere potrebbero essersi evoluti. Frequentemente queste forze motivanti degli ambiti inferiori entrano in conflitto con gli interessi della volontà autodeterminata o trascendente.

Alcune persone esauriscono il proprio potere creativo combattendo il loro disallineamento interiore delle forze motivanti. La volontà emotiva viene attirata da giocare coi capelli, mangiare le unghie, sgranocchiare un biscotto, fumare una sigaretta o farsi una bevuta; la volontà morale e quella autodeterminata posseggono inclinazioni diverse, forze motivanti che entrano in collisione. Questa è la situazione della persona che si sente incapace di controllare i propri comportamenti abituali. La cura è di identificare e togliere potere alle forze motivanti (e allo sconforto associato) che derivano dagli ambiti inferiori della volontà (mente).

Alcune persone esauriscono il proprio potere creativo combattendo il loro disallineamento interiore delle forze motivanti.



ESERCIZIO 3: PRENDERE IL CONTROLLO

La volontà trascendente può copiare esattamente le funzioni di pilota automatico degli ambiti inferiori della volontà (particolarmente quelli che motivano i comportamenti indesiderati), prenderne deliberatamente il controllo e attivarli e disattivarli fino a che sono sotto controllo. Per esempio, copiare il desiderio di giocare coi capelli, eccetera, attivarlo, disattivarlo, attivarlo, disattivarlo, eccetera fino a che è sotto il controllo deliberato della volontà trascendente – tu.

Obiettivo: Identificare le forze motivanti che operano in automatico e riprenderne il controllo.

Risultati attesi: Quiete, riduzione di stress, recupero di potere creativo.

Istruzioni: Identifica una reazione o impulso automatico e copialo esattamente e ripetutamente (senza far del male a nessuno) fino a che smette di essere automatico ed è sotto il controllo della tua volontà autodeterminata. (Attivalo; disattivalo.)

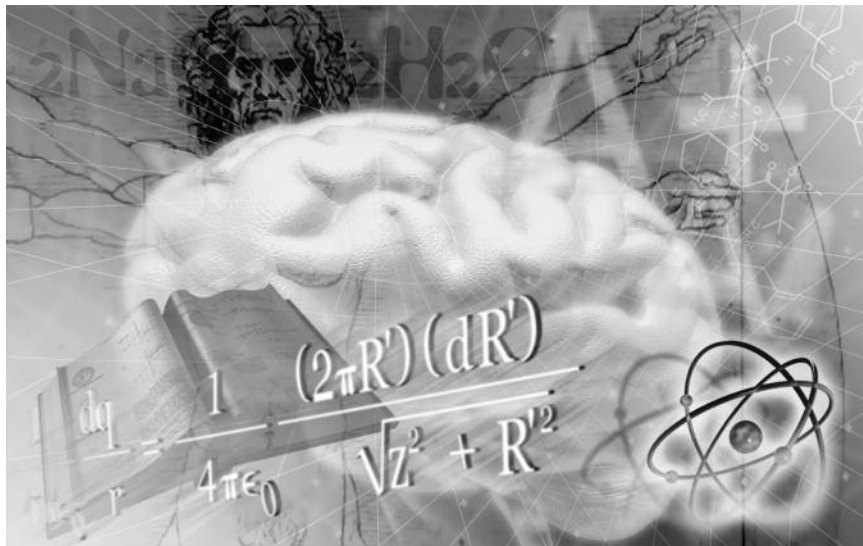
Se la reazione o l'impulso ha a che vedere con una dipendenza o un comportamento socialmente inaccettabile, drammatizza ripetutamente il desiderio per l'azione, come se ti trovassi su un palcoscenico, senza fare nulla in realtà. (Attiva il desiderio; disattiva il desiderio.)



Motivazione contrastante

Può sembrare una cosa strana da dirsi, ma tu, quando osservi ed operi nel momento presente, sei molto più intelligente della tua mente. La mente opera nel passato e associa e utilizza presupposti che non riflettono necessariamente ciò che è nel momento presente. Pensare prima di agire può essere un buon suggerimento, ma pensare prima di guardare non lo è.

Tu sei molto più
intelligente della
tua mente.





ESERCIZIO 4: CONQUISTARE LA PREOCCUPAZIONE

Ciò che potete creare deliberatamente e sperimentare con disponibilità, potete anche cessare di creare.

Obiettivo: Recuperare l'origine

Risultato atteso: Un aumento di autostima

Istruzioni: Scegliete una preoccupazione frequente e tracciate la sequenza di pensieri e circostanze che portano alla preoccupazione. Create deliberatamente, e sperimentate con disponibilità, i pensieri e le circostanze in sequenza, fino a che la preoccupazione svanisce e ricuperate il punto di vista di origine, cioè la scelta se preoccuparvi o meno. (Attivarla; disattivarla.)

Nota: Immaginare qualcosa di peggio che..., renderà gestibile una preoccupazione.



Ostacoli alla volontà

In qualche momento nella vostra vita avete probabilmente dovuto confrontarvi con un'emergenza. Su una nave da guerra, questo viene chiamato andare ai posti di combattimento. In quel momento, un pericolo reale o immaginario minacciava una o più fra: 1) la vostra sopravvivenza fisica (attivando la volontà istintiva), 2) il vostro benessere emotivo (attivando la volontà emotiva), 3) il vostro codice morale (attivando la volontà morale), o 4) il vostro successo (attivando la volontà autodeterminata).

A causa della minaccia, l'intensità della forza motivante generata dalla vostra volontà si è trovata al massimo, o lì vicino. Quest'intensità della volontà non è il prodotto di momenti felici, né vi è associata. No. Quest'intensità della volontà è il prodotto di shock, paura, rabbia e dolore, cioè eventi traumatici. In queste condizioni, è risaputo che le persone compiono atti di forza sovraumani e manifestano una determinazione della volontà eccezionalmente forte: madri hanno sollevato automobili per liberare bambini intrappolati, soldati hanno sacrificato le proprie vite in missioni suicide, martiri si sono bruciati per strada per la loro causa.

La mente associa naturalmente avvenimenti e circostanze. È così che impariamo. È la ragione per cui i carretti dei gelati hanno campanelli mentre i mezzi dei pompieri hanno sirene; un ringhio significa una cosa, le fusa un'altra.

Sfortunatamente, il comportamento volitivo viene spesso associato ad avvenimenti traumatici del passato, e la lezione che impariamo è di evitare sforzi personali di volontà. Le associazioni possono diventare così forti che i fenomeni fisici ed emotivi connessi con eventi traumatici precedenti (dolori, tensione muscolare, paura, ecc.) vengono connessi e si riasseriscono a qualsiasi sforzo in tempo reale della volontà. Questo potrebbe spiegare parzialmente perché alcune persone accolgono con

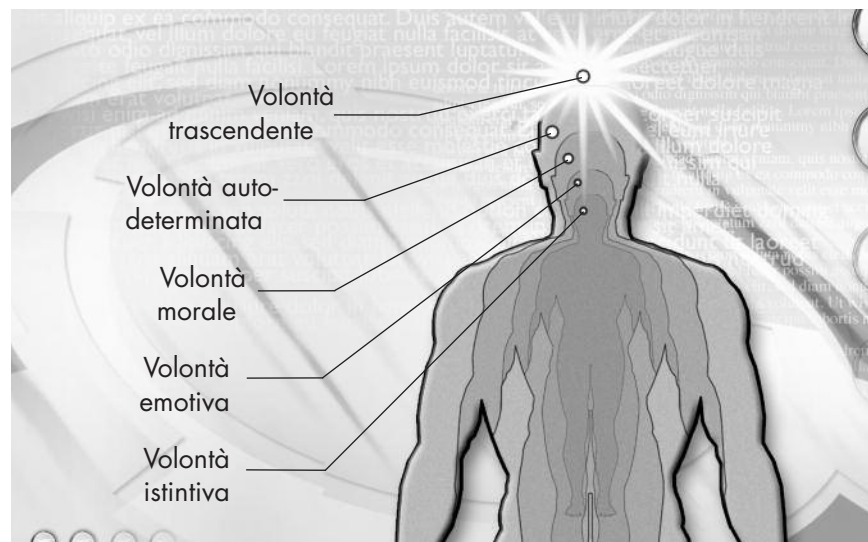
piacere il controllo e la direzione altrui, dato che il loro utilizzo degli ambiti della volontà del corpo e della mente è divenuto doloroso.

Vi è, tuttavia, un ambito della volontà che è più permanente, più compassionevole, più fondamentale e più origine che il vostro corpo, la vostra mente, o qualsiasi emozione, compreso accoramenti e dolore: la volontà trascendente. È il centro dell'esistenza, un'origine senza tempo con la quale, quando vi risvegliate, potete imparare a riconoscere e controllare le associazioni dolorose della mente e salirne al di sopra, e dalla quale potete sopportare le brame dei vizi e risalirne al di sopra fino a che perdono la morsa che hanno su di voi. Questo è uno stato che viene esplorato in profondità nei Materiali Avatar avanzati.

Il controllo e la discrezione finale delle associazioni fra volontà e reazioni mentali, mentre è riconoscibile nel prossimo esercizio, è propriamente l'area di esplorazione delle sezioni II e III dei materiali Avatar.

Diagramma degli ambiti della volontà

Ogni ambito di volontà funziona indipendentemente, ma contiene anche le funzioni degli ambiti inferiori.



ESERCIZIO 5: CONTROLLO VOLITIVO

Questo è un esercizio potente per imparare ad operare dal punto di vista della volontà trascendente. Potrebbero essere necessari svariati tentativi prima che quest'abilità divenga priva di sforzo. L'esercizio utilizza un approccio graduale che può essere utilizzato per analizzare associazioni e comportamenti abituali e ridurre l'influenza degli ambiti inferiori della volontà.

Obiettivo: Mettere il comportamento sotto il controllo della volontà trascendente.

• *esercizio continua*

Risultati attesi: Riconoscimento delle vostre forze motivanti e le loro associazioni, e la capacità di attivarle e disattivarle.

Istruzioni: L'esercizio si svolge per un periodo di cinque minuti ogni volta e comincia con lo studente seduto o in piedi ma fermo. (Una guida è di aiuto ma non necessaria).

Dopo l'inizio lo studente può rimanere fermo o muoversi ovunque desideri, può fare o non fare qualunque cosa, può provare o meno qualsiasi situazione, purché origini deliberatamente (con la voce o mentalmente) la decisione di agire prima di agire. Ogni volta che si scopre un pensiero, una sensazione o un'azione involontaria (pilota automatico), questo dev'essere: 1) fermato completamente, 2) copiato e originato, e infine 3) continuato deliberatamente o disattivato, dal punto di vista di origine.

Il punto dell'esercizio è che TU, agendo come volontà trascendente, controlli deliberatamente tutti i pensieri, le sensazioni e le azioni.

Qualsiasi confusione, esitazione, emozione, distrazione o sopraffazione è probabilmente una forza motivante disallineata (pilota automatico) che emerge da un ambito inferiore della volontà. E anche quando queste forze motivanti disallineate possono inizialmente sembrare molto forti, portarle ad uno stop completo, copiarle deliberatamente e ripeterle, ne eliminerà il potere.

Esempio: Lo studente comincia stando in piedi.

(Decisione originata) "Camminerò fino a raggiungere quel muro".

(Movimento involontario) Lo studente si sorprende a grattarsi le tempia sinistra.

(Si ferma, prende nota di un impulso emotivo di incertezza.)

(Copia il movimento involontario e origina una nuova decisione) "Adesso mi gratto la tempia sinistra e proverò incertezza". (Lo fa fintantoché l'azione è sotto il controllo della volontà trascendente).

(Origina una nuova decisione) "Smetterò di grattarmi la tempia sinistra". (Lo fa).

(Origina una nuova decisione) "Guarderò fuori dalla finestra". (Lo fa).

Opzione: Lo studente può portare quest'esercizio a un livello ancora più avanzato notando se la maggior parte dei comportamenti involontari (pilota automatico) sono reazioni, impulsi emotivi, critiche, o sforzi. Una volta che si giunge ad una conclusione, fate riferimento alla tavola degli Ambiti della volontà per determinare quali sforzi risveglieranno l'ambito di volontà successivo.

Postfazione

Il problema con la volontà autodeterminata è che le forze motivanti dei suoi cugini minori (indottrinamenti morali, reazioni emotive e istinti) esercitano influenze nascoste su di essa. Per esempio, prendiamo una persona che chiameremo Fred: potrebbe dire che la propria scelta di pantofole rosa invece di quelle gialle sia frutto dell'esercizio della propria volontà autodeterminata. Ma un'indagine attenta rivelerà che le pantofole rosa erano utilizzate abitualmente dalla sua affettuosa madre, un fatto di cui si è dimenticato.



Così la sua scelta di pantofole rosa è una coincidenza, o c'è qualche forza motivante (influenza nascosta) che predispone la sua attenzione a desiderare il rosa?

Conoscete la parola "predisposto"? In psicologia significa aver ragioni inconsce per favorire una certa scelta anche prima che la scelta venga offerta. In un altro senso, significa che il risultato è altamente prevedibile. Se avete mai giocato al casinò, potreste dire che le probabilità di vincere sono predisposte a favore del casinò. Potreste occasionalmente vincere, ma più a lungo giocate più prevedibile diventa il risultato delle vostre perdite.

Una predisposizione è un'influenza nascosta su una scelta ragionata. Emerge dalle forze motivanti degli ambiti inferiori della volontà. Senza un'istruzione efficace, le persone possono insistere che il proprio comportamento, non importa quanto privo di senso o distruttivo, sia in effetti l'esercizio della propria volontà autodeterminata. Troverete qua la fumatrice con enfisema che insiste che fuma per scelta, e l'alcolista che insiste di poter smettere in qualsiasi momento. L'insistenza irragionevole su un punto di vista è una caratteristica di influenze predisposte. La fumatrice e l'alcolista operano sotto l'illusione che stanno facendo scelte autodeterminate, ma non è così. Questi sono comportamenti predisposti che vengono giustificati dalla volontà autodeterminata. Questa autodeterminazione diviene apparente appena risvegliate il punto di vista della volontà trascendente.

Le scelte autodeterminate non appaiono veramente fino a che le forze motivanti degli ambiti inferiori non vengono disattivate.

Così ritorniamo a Fred, è forse predisposto a scegliere pantofole rosa? Si può arrivare ad una risposta osservando se Fred sceglie pantofole rosa in modo continuo. Immaginate una magia che vi permettesse di offrire a Fred la stessa scelta un numero di volte, senza che lui se ne ricordasse. Quanto spesso vi aspettereste che Fred scegliesse le pantofole gialle, e quanto quelle rosa?

Se sceglie sempre le pantofole rosa, allora questa è veramente una predisposizione, un comportamento abituale, invece di una scelta autodeterminata. Se la scelta di Fred fosse autodeterminata, e tutto il resto fosse uguale, vi potreste aspettare una scelta 50-50, dove il 50 per cento delle volte sceglierebbe pantofole rosa.

Diciamo che scoprite che Fred sceglie sempre le pantofole rosa, addirittura insiste sulle pantofole rosa. Ora sapete che Fred è predisposto a scegliere rosa. Forse la predisposizione deriva dai suoi istinti genetici, o da qualche rinforzo emotivo, o dal suo indottrinamento che il

rosa è la scelta corretta. Fred sperimenta l'illusione dell'autodeterminazione, dato che non si è risvegliato al punto di vista del sé trascendente. Non è consapevole delle proprie predisposizioni. Ed anche se Fred fornirà centinaia di buone ragioni per scegliere il rosa, per esempio perché stanno bene con il suo accappatoio rosa, la sua scelta è veramente motivata dagli ambiti inferiori della volontà. Molte persone che agiscono sotto l'influenza di motivazioni emotive o morali asseriranno di essere autodeterminate.

Questo potrebbe portarvi a chiedervi quante delle scelte apparentemente autodeterminate di Fred non siano nulla di più che predisposizioni giustificate motivate dai suoi ambiti inferiori della volontà. Dato che state sperimentando con Fred, immaginate di potergli insegnare a trascendere la propria mente. Fred-l'essere-origine (stato Avatar) è completamente presente, ma in controllo delle forze motivanti degli ambiti inferiori della volontà. In altre parole, qualsiasi predisposizione che potrebbe avere è disattivata. Il Fred trascendente sembrerà lo stesso, ma agirà diversamente. Fred ha trovato i suoi milioni.

Ora offrite a Fred la scelta fra le pantofole gialle e quelle rosa e scoprirete che nella misura in cui sono entrambe comode e gli tengono caldi i piedi, non gli importa veramente del colore. Ha raggiunto la capacità di compiere veramente una scelta autodeterminata basandosi su ciò che si trova davanti a lui. Non viene più influenzato da qualsiasi preferenza soggettiva. È ironico, vero? Le scelte autodeterminate non appaiono veramente fino a che le forze motivanti degli ambiti inferiori non vengono disattivate.

Questa naturale autodeterminazione dell'essere, così spesso perduto in un labirinto di predisposizioni, si risveglia col risvegliarsi della volontà trascendente.

Se parlate con Fred-l'Avatar, lo troverete intelligente, logico, di alta integrità, e libero in modo rinfrescante da opinioni asserite o preferenze abituali. E, man mano che guadagna maggiore esperienza con gli strumenti Avatar, riconoscerà sempre di più le forze motivanti degli ambiti inferiori della volontà e discreerà la (diverrà libero dalla) loro influenza.

Scoprirete che la sua vita e il suo ambiente sono improvvisamente divenuti molto più felici e in pace.



Assistenti durante il Corso Master Avatar a Orlando, Florida, Nov. 2010



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