



Il Quarto Pilastro dell'Illuminazione

Prospettiva

Creare Definizione



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 Quarto Pilastro dell'Illuminazione

Prospettiva

Creare Definizione



Lista di Controllo Creare Definizione

OBIETTIVO:

Illustrare la natura dell'essere, le sue abilità creative e la natura delle definizioni.

RISULTATI ATTESI:

L'abilità di definire migliori condizioni di vita per sé e per tutte le creature.

ISTRUZIONI:

Completate la lista di controllo sottostante.

- 1 Leggere: Margini _____
- 2 Esercizio 1: Contare le forme _____
- 3 Leggere: Gestire la definizione _____
- 4 Leggere: Le conseguenze del combinare _____
- 5 Esercizio 2: Notare i confini _____
- 6 Leggere: Scala di creazione della definizione _____
- 7 Leggere: Esistere come definizione _____
- 8 Esercizio 3: Esplorare l'autodefinizione _____
- 9 Leggere: Esistere come intelletto _____
- 10 Esercizio 4: Esercizio Thoughtstorm _____
- 11 Leggere: Esistere come prospettiva _____
- 12 Esercizio 5: Questo e quello _____
- 13 Leggere: Esistere come comunità _____
- 14 Esercizio 6: Esercizio per la compassione _____
- 15 Leggere: Esistere come origine _____
- 16 Esercizio 7: Esercizio di espansione _____
- 17 Leggere: "I primi Avatar" da *Vivere Deliberatamente* _____
- 18 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:

Creare Definizione

Questo mini-corso esplora le definizioni che esistono fra l'essere non-fisico e la sostanza di questo universo. Questo corso si basa sui libri *RiEmergere* e *Vivere Deliberatamente* di Harry Palmer, e su una delle prime conferenze Avatar intitolata "Forma e assenza di forma".

Gli esercizi sono sviluppati per illustrare, in modo esperienziale, la natura dell'essere, le sue abilità creative, e la natura delle definizioni.

L'obiettivo di questo mini-corso è di ispirare gli esseri umani ad intraprendere il compito di definire migliori condizioni di vita per sé e per tutte le creature.

Godetevi la vostra avventura.

Margini

Se volete conoscere la vita, studiate i margini. Il margine è là dove avviene l'azione. I margini interagiscono l'uno con l'altro. Interazioni tipiche sono osmosi, assorbimento, filtrazione, parassitismo, simbiosi, predazione, saccheggio, muri fortificati, desideri, piaceri, peccati, resistenze, concezione, emozioni, pensieri, comunicazioni, compassione, persuasione, pelle, argomenti, asserzioni, proiezioni, presunzioni, identità, dispute, tocco, dolori, contratti, accordi, commercio, dispute di confine, guerre, riunificazione...wow! Sembra che ci sia sempre qualcosa sul margine.

Dopo che siete stati ai margini, i punti intermedi in gran parte sono piuttosto noiosi; forse sicuri, ma noiosi. L'unico momento in cui i punti di mezzo diventano eccitanti è quando qualcuno traccia una linea nel loro mezzo. Naturalmente, questo li fa diventare margini, frontiere ed infine confini che dividono. Robert Frost ha notato in tono ottimista che "I buoni recinti creano buoni vicini". Questo può essere vero o meno, ma certamente i recinti definiscono i margini della campagna. Questi margini confinanti separano due regioni diverse ed offrono una scelta a chiunque si trovi sulla linea. Forse è la possibilità di una scelta che ci attira verso i margini: avanzare o ritirarsi, sinistra o destra, continuare o ritornare, il filo del rasoio.



ESERCIZIO 1: CONTARE LE FORME

I margini definiscono la sagoma, profilo o forma di un oggetto. In questo esercizio siete interessati alla forma dell'oggetto, separata dal suo colore, significato o composizione.

Obiettivo: Raccogliere e focalizzare la propria attenzione

Risultati Attesi: Intuizioni, migliore percezione, senso di benessere, recupero dell'autodeterminazione

Istruzioni: Fai una passeggiata e conta le forme finché i pensieri non diminuiscono (o cessano del tutto), e il mondo non appare più luminoso.

Esempio: Guarda la forma di una macchina, uno; guarda la forma di una foglia, due, guarda la forma di un edificio, tre; eccetera.



Gestire la definizione

Non scarto completamente la possibilità che qualcuno possa dire "roccia" e, puff, la forma di una roccia appare dal nulla senza forma. Questo è creare a un livello molto elevato, non c'è bisogno di sforzo o materia prima. Volontarizzi senza sforzo una roccia, e la somma di TUTTO-CIÒ-CHE-È aumenta di una roccia (e di qualsiasi conseguenza l'aggiunta di una roccia a TUTTO-CIÒ-CHE-È possa portare).

La manifestazione istantanea sembra funzionare nei nostri universi mentali, dove a volte le idee sembrano spuntare e ritornare al nulla senza forma. Almeno questa è l'apparenza. Tuttavia, non occorre spingere l'immaginazione molto in là per supporre che alcune di queste idee che appaiono, siano semplici combinazioni casuali di sostanza mentale già esistente al di sotto della nostra consapevolezza momentanea, come educazione, memoria subconscia o percezioni subliminali. Ma oggi non parliamo di questo.

Quello di cui voglio parlare è la nostra abilità di definire le forme, che è l'essenza della creazione. Nell'universo fisico ci affidiamo allo sforzo, cambiare e combinare un po' di questo e quello in qualcosa di nuovo, invece della manifestazione "puff". Lo sforzo potrebbe essere molto sottile, come il semplice sperimentare qualcosa fino a che cambia, o

potrebbe essere l'esercizio di un po' di persuasione amichevole, o potrebbe addirittura coinvolgere dei macchinari pesanti da costruzione, come bulldozer e bitumatrici.

Il punto è che nell'universo fisico raramente aggiungiamo qualcosa a TUTTO-CIÒ-CHE-È, se mai lo facciamo. Ciò che facciamo è cambiarlo, muoverlo, ricombinarlo e allocarlo diversamente. Come uno scultore che lavora con l'argilla, facciamo emergere una visione dall'argilla definendone i margini, il vacuo e il solido, la struttura, le curve e i colori. Alla fine c'è tutta l'argilla iniziale. Lo scultore non ha creato o discreato dell'argilla, ha semplicemente aggiunto una nuova definizione. È passata da un pezzo di materia sul suo tavolo di lavoro a un'opera d'arte. Ciò che voglio esplorare è questo cambiamento di definizione; principalmente è un'esplorazione della metodologia.

Questo livello di creazione in sostanza tratta il come cambiare la definizione di qualcosa. Sto utilizzando la parola definizione nel senso di applicare la sagoma o profilo di una forma. Ma questo si applica anche al significato che assegniamo ad una forma. La maggior parte delle nostre definizioni, sia forme che significati, vengono ereditate dal passato. Questa è una buona cosa, altrimenti ogni generazione dovrebbe riunirsi per definire quale significato assegnare a quale forma. Le definizioni che abbiamo ereditato sono i punti di riferimento della nostra cultura. Le persone in luoghi diversi ereditano definizioni diverse, il che risulta in culture diverse, ma il processo di passare la definizione dall'antenato alla prole si applica quasi a tutti. Viene chiamata istruzione. E parte dello scopo dell'istruzione di qualsiasi generazione è di assicurarsi che i gatti rimangano gatti e non vengano ridefiniti come cani.

Una delle cose davvero interessanti sugli esseri umani è che possono contribuire nuove definizioni al mondo. Possono definire nuove cose dalla sostanza vecchia. Possono tracciare nuovi confini, espandere vecchi confini, dividere una vecchia definizione in due definizioni o combinare due definizioni in una definizione nuova. Il mondo offre un circo di possibilità. E in questo modo, brandiamo la spada della creazione senza mai dover "puff-are" qualcosa dal nulla. Creiamo dalla sostanza vecchia. L'unica cosa a cui prestare attenzione, è che dovete sapere tutto il possibile sulla sostanza vecchia prima di iniziare casualmente a cancellare o combinare le cose. Gli artisti, gli scrittori, i creatori devono per prima cosa imparare le fondamenta della sostanza vecchia. Imparare lo stato delle cose. Riconoscere le definizioni esistenti e le tendenze della sostanza vecchia prima di iniziare a fare sostanza nuova. Per esempio è più efficace e duraturo costruire case di mattoni, invece che di paglia. O, come uno dei miei insegnanti amava dire, "Il paracadutismo è uno sport doloroso se lo si apprende con prova ed errore".

Alla fine delle medie, il mio amico Larry G. ed io eravamo interessati nella missilistica amatoriale. Era l'epoca dei razzi guidati e dello Sputnik. Trovammo un insegnante di scienze che era disponibile ad incoraggiare il nostro hobby, finché uno dei nostri esperimenti con carburante dei razzi fatto in casa causò così tanto fumo che la scuola dovette essere evacuata: dovettero arrivare i pompieri ad installare dei ventilatori per ripulire l'aria. La chiusura forzata della scuola per un giorno ci rese popolari con i compagni di studi ma non con gli insegnanti. Fummo banditi, come lo descrisse la Signora Reynolds che amava introdurre nuove parole, **perennemente** dal laboratorio di scienze scolastico.

Questa fu una prima lezione sul NON combinare sostanze senza comprendere le conseguenze.

La maggior parte delle nostre definizioni, sia forme che significati, vengono ereditate dal passato.



Le conseguenze del combinare



Un contadino vuole trasportare una volpe, un sacco di grano ed un gallo al di là di un fiume. La sua barca è molto piccola, ed ha spazio solo per sé e UNO SOLO fra la volpe, il sacco di grano ed il gallo. Il suo problema è che se lascia la combinazione di volpe e gallo su una delle sponde del fiume, la volpe ammazzerà il gallo. O se lasciasse la combinazione di gallo e grano su una delle sponde, il gallo mangerebbe il grano. Come può trasportare tutt'e tre sull'altra sponda senza problemi?

Risposta su www.avatarepc.com/answer.html



ESERCIZIO 2: NOTARE I CONFINI

Ogni volta che definite qualcosa, create un margine o limite. Anche la coscienza, quantomeno la nostra coscienza quotidiana, sembra avere margini.

Molto tempo fa, mia madre mi insegnò che il modo per vedere fino in fondo un film dell'orrore, senza spaventarsi troppo, era di prestare attenzione ai margini dello schermo. Notare i confini significa restare consapevoli al di là dei limiti periferici del centro della vostra attenzione.

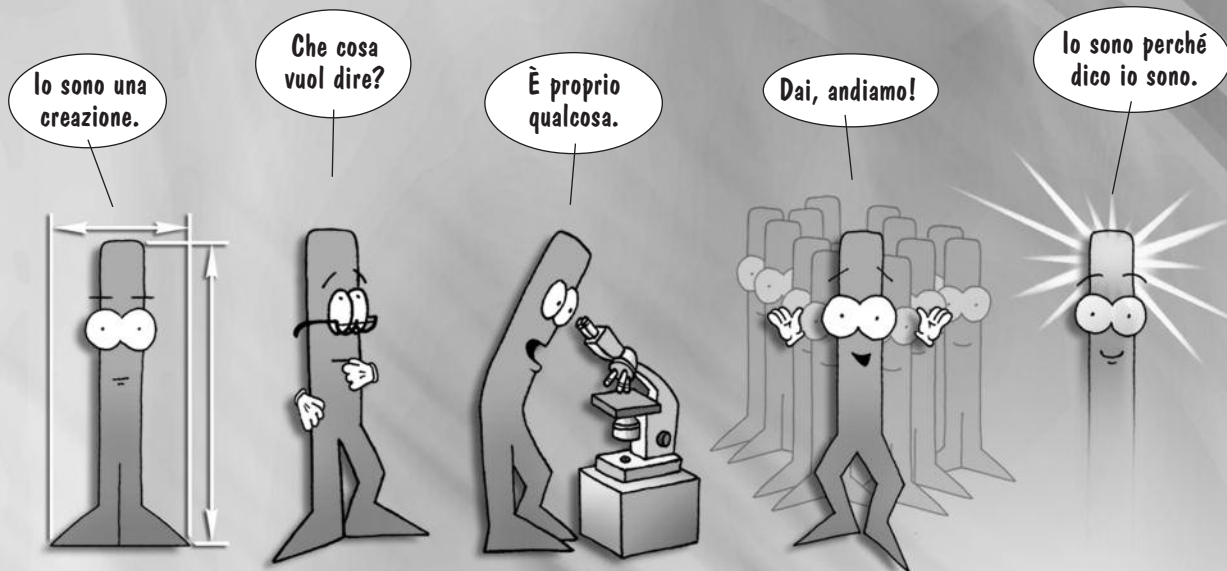
Obiettivo: Imparare ad osservare senza che l'attenzione si fissi.

Risultati attesi: La capacità di spostare l'attenzione fra le definizioni.

Istruzioni:

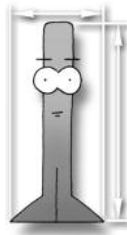
1. Fai una passeggiata e nota che i tuoi campi percettivi hanno margini (limiti). Rimani consapevole oltre i limiti.
2. Intrattieni una conversazione con qualcuno e nota i confini di ciò che stai discutendo. Rimani consapevole al di là dei margini.
3. Ricorda un evento che ti disturba e presta attenzione ai confini della memoria.

Scala di creazione della definizione



	ESISTERE COME CREAZIONE	ESISTERE COME INTELLETTO	ESISTERE COME PROSPETTIVA	ESISTERE COME COMUNITÀ	ESISTERE COME ORIGINE
MOTIVAZIONE PER DEFINIRE	Presente come oggetto, spinto da dolore ed emozioni, reagisce, si sente isolato	Prevedere, scegliere, pensare, comprendere le strutture	Presenza sensorialmente basata, sperimentazione, osservazione	Compagno di squadra, integrità, servizio agli altri	Testimone onnipresente, libertà totale, consapevole
CENTRO DELL'ATTENZIONE	Bloccato nel passato, ostacoli e problemi	Dati di fatto, teorie, significati e principi	Limiti e loro interazioni, sperimentazione	Produzione e scopo, armonia	Volontà consapevole
STRATEGIA BASE	Resistere la definizione (diniego) e proiettare la definizione (biasimo)	Domandare (cercare di comprendere)	Sentire (seguire un flusso intuitivo)	Partecipare in obiettivi di gruppo (far sì che il lavoro venga fatto bene)	Osservare (lasciare che sia)
QUELLO CHE PUÒ ESSERE DEFINITO E COME	L'ignoranza dà come risultato la sofferenza. Le definizioni vengono imposte da forze esterne	Il significato viene definito comparando le somiglianze e le differenze delle idee	Le possibilità possono essere definite osservando i confini naturali, i processi e le interazioni all'interno degli ambienti	Gli sforzi allineati vengono definiti da una comprensione dello scopo e degli obiettivi di gruppo	Spazio, nessuno spazio, e tendenza vengono definiti dalla volontà





Esistere come creazione

Muoversi lungo questa scala è altrettanto facile (o difficile) quanto il cambiare punti di vista. Sull'estrema sinistra della scala [Esistere come creazione] trovate il tipo che si è definito fino a mettersi in un angolo. Ha aggiunto così tanti modificatori a "Io sono" che ha praticamente esaurito la possibilità di creare qualsiasi nuova definizione senza entrare in conflitto con qualche definizione già da lui creata. Sperimenta se stesso come una creazione, una forma, invece che come origine senza forma di creazione. Invece di assegnare significato alle forme, è divenuto un conglomerato di definizioni che chiama "me".



ESERCIZIO 3: ESPLORARE L'AUTODEFINIZIONE

Nel momento stesso in cui cominciamo a definire la consapevolezza essa diventa una definizione. E quando parliamo di definizione, assumiamo un punto di vista (prospettiva) a cui pensiamo come "mia-definizione". Quando quel punto di vista diviene abituale, ci pensiamo come "mio-(definizione del) sé".

Gran parte delle persone hanno diversi di questi punti di vista "mio-sè" che vengono cambiati di volta in volta come capi di vestiario. Un me stesso viene assunto per dare un senso a quello che si fa nel lavoro, un altro viene assunto per mantenere i rapporti familiari, e un terzo può venire accettato come definizione offerta da qualcun altro. Alcuni di questi punti di vista vengono cambiati deliberatamente, ed altri cambiano in risposta agli avvenimenti ed alle persone. Alcune delle definizioni sono divertenti da adottare, ed altre sono autosabotanti. Che cosa credi su te stesso? Andiamo ad esplorare.

Obiettivo: Esplorare le definizioni che stai attualmente imponendo alla consapevolezza.

Risultati attesi: Intuizioni, sollievo da condizioni fisse.

Istruzioni 1: In risposta allo stimolo tra parentesi, completa le frasi con risposte spontanee. Se qualcosa sembra disturbarti, nota i confini.

1. (Salute) Io sono _____
2. (Nazionalità) Io sono _____
3. (Professione) Io sono _____
4. (Capacità) Io sono _____
5. (Finanziariamente) Io sono _____
6. (Dimensioni) Io sono _____
7. (Atteggiamento) Io sono _____
8. (Posizione sociale) Io sono _____
9. (Istruzione) Io sono _____

10. (Reputazione) Io sono _____
11. (Sesso) Io sono _____
12. (Preferenze sessuali) Io sono _____
13. (Relazioni) Io sono _____
14. (Integrità) Io sono _____
15. (Coraggio) Io sono _____
16. (Perseveranza) Io sono _____
17. (Ambizione) Io sono _____
18. (Orgoglio) Io sono _____
19. (Sensibilità) Io sono _____
20. (Colpa) Io sono _____
21. (Lealtà) Io sono _____
22. (Meritevolmente) Io sono _____
23. (Fortuna) Io sono _____
24. (Necessariamente) Io sono _____

Istruzioni 2: Per ciascuna definizione che hai scritto, determina se la voce è stata:

1. Ereditata dal passato
2. Creata deliberatamente

Esistere come intelletto

La coscienza possiede capacità che ci permettono di processare e gestire l'universo fisico. Ognuno è più o meno consapevole di queste capacità. Genericamente, sono immaginare, pensare e ricordare. Questi sono aspetti dell'intelletto.

Quando domandiamo ad una persona la definizione di una nuova parola, stiamo cercando una descrizione che possiamo comprendere. Stiamo cercando una chiave che ci permetterà di connetterla a quello che già conosciamo o abbiamo sperimentato. Che cosa significa la parola? È un nome, verbo o aggettivo? A che cosa assomiglia? Che cosa la distingue dalle altre parole?

Se siamo noi colui al quale viene chiesto di definire una nuova parola, cercheremo di connetterla a qualcosa con cui la persona è già familiare. Potremmo dire, "È come una mela" e questo inizierebbe a focalizzare la definizione, nella misura in cui chi pone la domanda ha una qualche idea di una mela. Poi la distingueremo da una mela. È come una mela, solo liscia e soffice quand'è matura.

Forse la nostra prima comprensione della definizione è generica e imprecisa, ma dopo vari incontri la definizione inizia ad avere senso. Non è più quella-definizione-che-è-come una mela, è una pesca.





ESERCIZIO 4: ESERCIZIO THOUGHTSTORM

Il Thoughtstorm è una procedura di discussione di gruppo per scoprire il significato essenziale profondo o la definizione di un concetto, a cui generalmente ci si riferisce come “concentro”. Dato che è una collaborazione di menti, l’ovvio valore di un Thoughtstorm è che evita pregiudizi, presunzioni e vicoli ciechi che potrebbero condurre una singola mente a mollare o a raggiungere una conclusione erronea.



Obiettivo: Connettere le menti individuali attraverso una sinergia intellettuale.

Risultato atteso: Un’intuizione a proposito della struttura delle definizioni concettuali.

Istruzioni:

1. Formate un piccolo gruppo di discussione per contemplare la domanda “Quali sono gli ostacoli ad una civiltà planetaria illuminata, e qual è il modo migliore per superarli?”

2. Concordate fra di voi che le interruzioni o le opinioni contrarie non offenderanno nessuno dei presenti, e che ognuno può dire o chiedere qualsiasi cosa in qualunque momento. Cercate di essere flessibili e tolleranti.

3. Speculate, associate e differenziate fino a che viene espressa un’intuizione condivisa.

Esistere come prospettiva



La prospettiva è la capacità di definire o distinguere la realtà attraverso l’organizzazione e la connessione di impressioni sensoriali; consiste nello sperimentare qualcosa per la cui espressione non avete definito alcuna parola.

Invece di affidarvi semplicemente alla definizione intellettuale, iniziate a basarvi sulle variazioni nelle impressioni sensoriali per determinare dove le cose hanno un inizio e una fine. Esaminate le vostre impressioni. La prospettiva è una capacità di distinguere dove cambia la definizione di una forma. Il cambiamento è una variazione di posizione, forma o definizione. Sono di particolare interesse i cambiamenti dei margini, dei profili, del primo piano e dello sfondo.

Il confine dove una pietra muta da una massa continua nello spazio circostante definisce la forma della pietra. Ah, margini, occorre definirli.

Solo poche persone sono consapevoli di una natura impersonale senza forma al di là delle definizioni del sé. Questa natura impersonale è l’ambito del puro Essere. Quando viene realizzato, tutti i punti di vista intellettuali che venivano precedentemente definiti dall’immaginazione, dal pensiero e dal ricordo probabilmente diverranno completamente irrilevanti, forse meritevoli di una buona risata ma non molto di più. Da questa natura impersonale, tutti gli avvenimenti e le esperienze della coscienza individualizzata vengono definiti in modo soddisfacente dall’espressione curiosamente saggia, “È proprio qualcosa.”

Solo poche persone sono consapevoli di una natura impersonale senza forma al di là delle definizioni del sé.

ESERCIZIO 5: QUESTO E QUELLO

Obiettivo: Dimostrare l'effetto del cambiamento di punto di vista.

Risultati attesi: Intuizioni, aumento della responsabilità.

Istruzioni 1:

Scegli qualcosa e pensa ad essa come "Questo/a _____".

Scegli qualcosa e pensa ad essa come "Quello/a _____".

Ripeti con oggetti grandi e piccoli, vicini e lontani, fino ad essere fiducioso della tua capacità di rendere "questo" o "quello" qualsiasi cosa.

Istruzioni 2: Crea il tuo senso del mondo prima come "questo mondo" e poi come "quel mondo".



Esistere come comunità

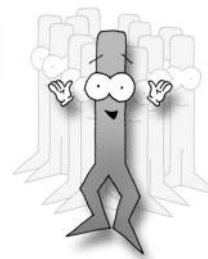
Il modo più semplice per cambiare qualcosa è di cambiare il proprio punto di vista. Questo non sempre risulta in un cambiamento nel mondo, ma mette nella posizione migliore se si volesse effettuare un cambiamento nel mondo.

La compassione è la motivazione a definire migliori condizioni di vita per le creature. È un processo a due fasi: la prima è una sensazione di dispiacere per la sofferenza o i problemi di un'altra persona, la seconda e più importante è una spinta ad aiutare l'altro concretamente.

Quando il dispiacere viene sperimentato solo intellettualmente e non sentito, si crea una definizione separata dalla sofferenza. La nostra risposta intellettuale a "quella" sofferenza è di evitarla. Forse mormoriamo una preghiera di ringraziamento che la sofferenza non è toccata a noi. Ma al di là di un paio di cenni simpatetici, raramente facciamo qualcosa di efficace per dare aiuto.

Quando rilassiamo le "mie-(definizioni del) sé", la sofferenza del mondo viene riconosciuta come una condizione prevalente che affligge, e continuerà ad affliggere, tutti noi. Questa è la realizzazione che stimola ad allinearsi ed intraprendere il compito di definire migliori condizioni di vita per tutte le creature.

Alla fine ci si pone le domande chiave, le domande che ogni essere nel processo di un risveglio spirituale si pone: Che cosa sto facendo qua? Qual è veramente il punto? Perché sto partecipando in questa creazione della vita? Cos'ha veramente valore?



... contribuire alla creazione di una civiltà planetaria illuminata.

E arrivate a comprendere la risposta, la conoscete come un sottile impulso intuitivo (sottile perché l'intuizione non si intrude sul libero arbitrio, ma attende un momento di volontario abbandono). La sentite e venite sorretti dalla sua grazia profonda e meravigliosa: contribuire alla creazione di una civiltà planetaria illuminata.



ESERCIZIO 6: ESERCIZIO PER LA COMPASSIONE

L'onestà nei propri confronti ci apre alla compassione nei confronti degli altri.

Obiettivo: Aumentare il livello di compassione nel mondo.

Risultato atteso: Una sensazione interiore di pace.

Istruzioni:

Puoi svolgere questo esercizio ovunque vi sia un raggruppamento di persone (aeroporti, centri commerciali, parchi, spiagge, ecc.). Svolgilo nei confronti di estranei in modo non invasivo, da una certa distanza. Cerca di portare a termine tutti e cinque i passi sulla stessa persona.

Passo 1. Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona sta cercando un po' di felicità nella sua vita"

Passo 2. Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona sta cercando di evitare la sofferenza nella sua vita".

Passo 3. Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona ha conosciuto la tristezza, la solitudine e la disperazione".

Passo 4. Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona sta cercando di soddisfare le sue necessità".

Passo 5. Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona sta imparando cosa vuol dire vivere".



Esistere come origine

L'origine è il consapevole-non-spazio che infine risponde in modo definitivo alla domanda "Chi sono io?" La risposta è vostra da definire. Alla fine voi siete l'unica persona abbastanza potente per definire voi stessi. Voi siete la vostra autorità. "Io sono perché dico che io sono".

ES ESERCIZIO 7: ESERCIZIO DI ESPANSIONE

Il processo di smettere di identificarsi con una posizione o con una definizione e assumere gradualmente l'essenza di un insieme più vasto viene chiamato integrazione.

Considera la sensazione della carne della tua mano. Senti ogni cellula di cui è composta la mano o hai piuttosto una sensazione integrata dell'intera mano?

E se tu fossi capace di riposizionare i confini della posizione o della definizione che ritieni di essere?

Termini con la pelle? O ti estendi oltre? Cosa credi?

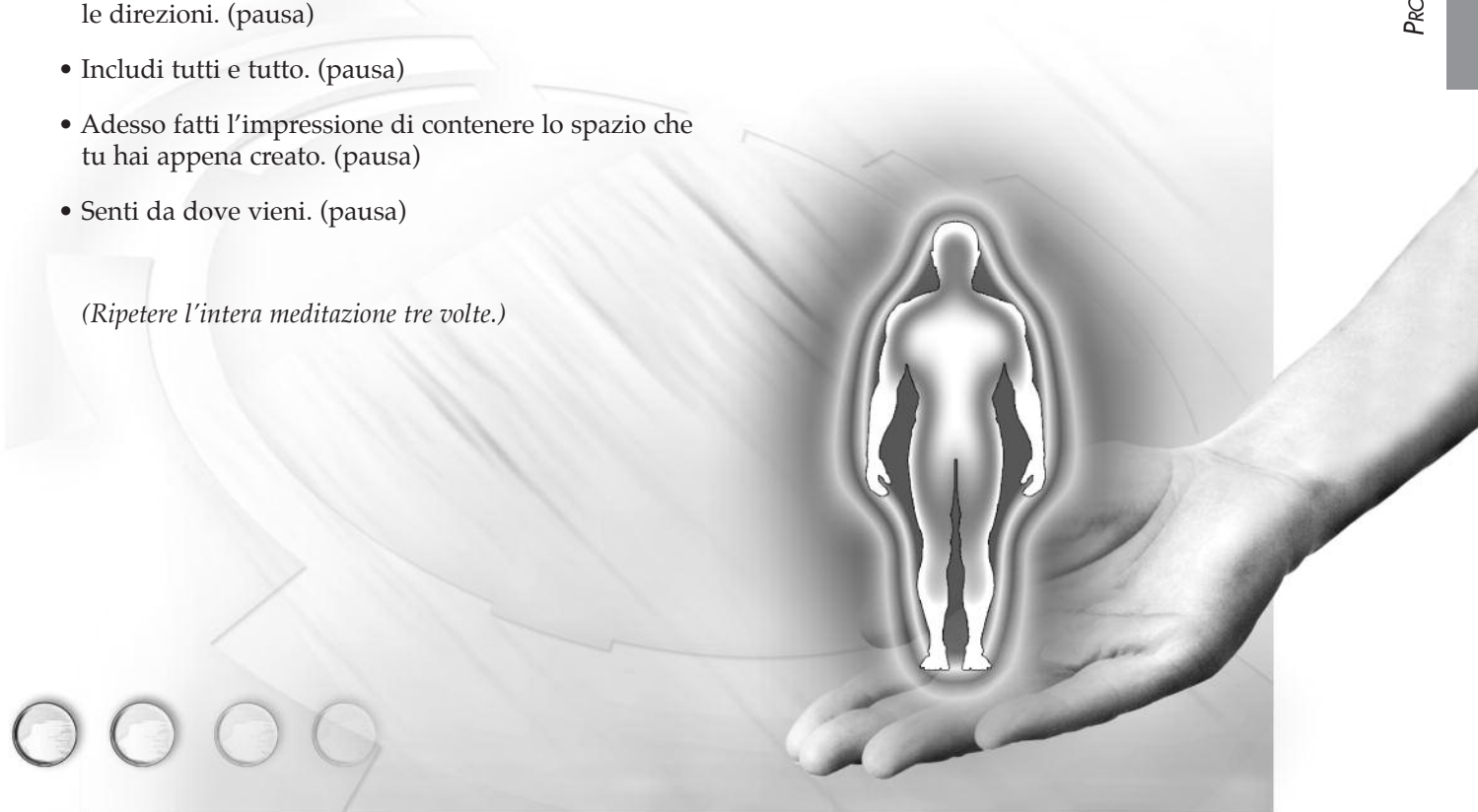
Obiettivo: Trasmettere un'esperienza di espansione e integrazione.

Risultati attesi: Intuizioni, riconciliazione.

Istruzioni: Quanto segue viene eseguito sotto forma di meditazione guidata. (Risultati ottimali si ottengono facendo precedere questo esercizio da alcuni minuti dell'esercizio "Questo e quello" a pag. 63)

- Fatti un'impressione dello spazio che occupi. (pausa)
- Quanto all'esterno si estende? (pausa)
- Col minor sforzo possibile estendi questo spazio in tutte le direzioni. (pausa)
- Includi tutti e tutto. (pausa)
- Adesso fatti l'impressione di contenere lo spazio che tu hai appena creato. (pausa)
- Senti da dove vieni. (pausa)

(Ripetere l'intera meditazione tre volte.)



I Primi Avatar

estratto da *Vivere Deliberatamente*

*Le loro idee preconette si sciolsero
e si trasformarono gradualmente
in genuina curiosità.*

Novembre, 1986. Il primo gruppo di prova era composto da nove persone: mia moglie e il suo staff del Creative Learning Center. Gran parte di essi aveva tenuto e ricevuto numerose ore di psicoterapia regressiva – rivivere traumi, sciogliere il dolore, esprimere emozioni, ecc.

La maggior parte dei loro pazienti era soddisfatta ed aveva effettivamente ottenuto una diminuzione delle tensioni quotidiane. Di conseguenza erano comprensibilmente scettici nei confronti dei miei nuovi processi Avatar.

“Da dove hai tirato fuori il nome, Harry?”

“Esiste da tempo”, risposi.

“Non hai paura che qualcuno possa offendersi?”

“No, non lo credo”, dissi. *Solo quelli che si ritengono speciali*, pensai.

Prendemmo assieme il caffè mentre riassumevo loro quello che avevo fatto. Scoprii che pensavano già in termini di “la convinzione precede l’esperienza”. Vi era qualche resistenza, ma nello stesso tempo erano consapevoli che mi era successo qualcosa che mi aveva trasformato. Lo capivo dalle loro reazioni. La mia presenza aveva su di loro un effetto euforico senza che io ne avessi l’intenzione. Le loro idee preconette si sciolsero e si trasformarono gradualmente in genuina curiosità.

“Okay, Harry, se il tuo processo mi farà sentire così bene come tu sembri stare, io sono pronta”.

Mia moglie si offrì volontaria per iniziare. Salimmo nel suo ufficio dove le spiegai che, prima di cominciare il processo vero e proprio, volevo che facesse degli esercizi preliminari. Le chiesi di immaginare di porre etichette su degli oggetti.

“Etichetta quello” dissi, indicando il pomolo di una porta.

“Pomolo” disse, entrando nel gioco.

“Etichetta quello”.

“Telefono”.

“Etichetta quello”.

“Muro”.

Notai che per la maggior parte del tempo lei lasciava che fossero gli oggetti, che io le indicavo, a suggerirle come essere etichettati. La macchina da scrivere venne etichettata “macchina da scrivere”. La scrivania venne etichettata “scrivania”.

Continuai. Nel giro di pochi minuti si rese conto che stava riconoscendo le cose invece di etichettarle.

“C’è qualche differenza?” volle sapere.

“Tu che ne pensi?” risposi sfoderando la mia migliore identità di analista.

“Sì, c’è. Etichettare da più l’idea di – non lo so”.

“Origine?”

“Sì, eccolo. Origine!”

A questo punto etichettò il telefono “patata”, la libreria “oggetto 67” e il vaso di fiori “creazione numero 5”. Sottolineò il fatto che ora gli oggetti erano ancora più oggetti che parole. La stanza prese vita.

Appena si impadronì di questo esercizio, continuai con un altro esercizio preliminare, chiedendole di sentire la separazione tra lei stessa e gli oggetti che stava etichettando.



“Etichetta quello”.

“Sedia”.

“Bene, sei in grado di sentire la separazione tra te e la sedia?”

“Io sono io e lei è lei”. Notai che si lasciava prendere dal gioco e che questo cominciava a piacerle.

“Etichetta quello”.

“Libro”.

“Bene, sei in grado di sentire la separazione tra te e il libro?”

“Uh-huh!”

Ampliai l’esercizio mantenendolo però ancora sul primo livello.

“Hai delle opinioni su te stessa che non ti piacciono?”

“Beh, credo di sì, qualcosa del genere”. Cominciò ad agitarsi prevenendo quell’invasione della privacy che normalmente segue domande del genere.

“Non dirmela”, dissi, “scegline semplicemente una e pensa ad essa”.

Ci pensò per un momento, poi disse, “Okay, ce l’ho”.

“Etichettala dall’origine”.

“Okay”.

“Bene, sei in grado di sentire la separazione tra te e l’idea?”

Mormorò sorpresa, “Hum-m. Io sono io e lei è lei! Giusto?”

Ripetemmo l’esercizio con alcune altre idee, includendo il suo stesso nome come etichetta.

“Come ti senti?”

“Consapevole. Ecco tutto. Non mi sento come se ci fosse qualcosa che devo fare”.

Continuai con il processo e le chiesi “Hai un’impressione del tempo?”

“Sicuro. Sta passando”.

“Etichettalo dall’origine”.

“Tempo!”

“Bene, sei in grado di sentire la separazione tra te e la tua impressione del tempo?”

Il suo corpo sussultò e lei cominciò a respirare più profondamente. Lentamente un profondo sorriso si formò sul suo volto. “E questo è un esercizio preliminare?!”

La guidai lungo i quindici passi dell’iniziazione e nei processi confidenziali. Ci volle appena più di un’ora.

La lasciai seduta sorridente nel suo ufficio mentre guardava un raggio di sole sulla mano che lei muoveva lentamente. Era rilassata e i suoi occhi erano umidi. Ero sorpreso dalla sua straordinaria bellezza.

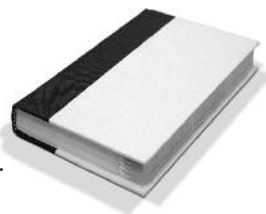
Ciascuna delle tre sedute successive terminò in lacrime di gioia.

Nel pomeriggio cominciai gli esercizi con il quinto volontario. All’inizio la seduta andò bene ma a un certo punto ci incagliammo su un problema irrisolto. La persona lo descrisse come una condizione persistente che aveva già cercato di trattare con la terapia per dieci anni. Ascoltavo mentre la delusione e il fallimento le soffocavano la voce.

È sprofondata nel centro di una creazione.

Mi disse che per lei andava bene se ignoravamo questa condizione e prendevamo in considerazione qualche problema di minore intensità. Non voleva che il suo caso rovinasse i miei processi Avatar. “No”, le dissi. Era proprio quello che stavo cercando. “Esploriamo assieme questa condizione persistente e cerchiamo di ottenere qualche miglioramento se è possibile”.

Può scordarselo di lasciare questa seduta con quella creazione. Possedere degli strumenti in grado di aiutare qualcuno è confortante.



Lei era meravigliata di non essere costretta a sprofondare per ore nel ricordo di traumi primordiali per localizzare la causa della sua condizione.

Scomponemmo la sua creazione pezzo dopo pezzo. Lei era meravigliata di non essere costretta a sprofondare per ore nel ricordo di traumi primordiali per localizzare la causa della sua condizione. “È proprio qui, non è vero? Io la sto creando!” Si meravigliò di quello che successe allorché si separò da quella esperienza resistita. “Posso sentirmi letteralmente cambiare! È un processo fantastico!”

Quando la seduta terminò, la condizione fisica era completamente risolta. Il volto era cambiato e lei stessa non sembrava più quella di prima. Era splendida. Mi abbracciò.

“A cosa ci è servita la terapia per tutti questi anni? Harry, questa sì che è una scoperta! Sento come se fossi appena uscita dal medioevo della mia stessa coscienza. È difficile credere quanto velocemente funzioni questa tecnica”.

Dopo altre sette ore tutti e nove i volontari avevano terminato i processi e stavano ridacchiando in salotto. Era stata una giornata straordinaria. Uno di essi stava sorseggiando una tazza di tè mentre gli altri scoprivano di poterne gustare il sapore!

Dato che le loro identità individuali erano rilassate, intuitivamente operavano come una squadra. Non vi era traccia di atteggiamenti egocentrici. Non vi erano conflitti. Ciascuno terminava le frasi dell'altro senza che questi si sentisse interrotto o ferito. Preparavano sandwich collaborando spontaneamente in una catena di montaggio che avrebbe sorpreso Henry Ford. Quando finirono, lavarono i coltelli, misero tutto in ordine, pulirono il ripiano della cucina e disposero i sandwich sulla tavola. Era fantastico osservare la collaborazione. *Dopo aver tolto l'immondizia dalla mente, le persone cooperano intuitivamente. Che strumento per gli affari!*

Persone che non avevano fatto parte del gruppo di prova si avvicinavano spontaneamente. Sentivano un'attenzione e una cura particolare da parte dei volontari. Le strette di mano si trasformavano in abbracci e persino in abbracci ripetuti deliberatamente. Si respirava un'aria di familiarità. *Come dei jeans usati.*

Altri studenti arrivarono per le sedute serali ma non riuscirono ad andare oltre il salotto. Decidemmo di fare vacanza. Le persone sedevano sulle scale protendendosi per ascoltare i nuovi **Avatar** che si scambiavano le loro prese di coscienza. L'atmosfera era elettrica.

“Qualunque cosa pensi di essere, non è altro in realtà che il riflesso di te che lo stai pensando”.

“L'illusione consiste nel credere di essere o qualcosa o nulla. Non sei nessuna delle due cose”.

“Non è necessario che la coscienza operi secondo la logica delle leggi dell'universo fisico”.

“Sono i giudizi a far sì che le esperienze siano dolorose”.

“Quando accetti che altri possano guarire se stessi spontaneamente, anche tu sarai in grado di guarire spontaneamente”.

“L'idea che vi è una qualche realtà concreta alla quale dobbiamo adattarci e nei confronti della quale dobbiamo essere realistici è solo un'altra forma di paura”.

“Il rimpianto è una breccia nella fiducia del sé superiore. Vuol dire che smetti di fidarti che il tuo sé superiore stia creando l'esperienza di cui ha bisogno per il suo stesso sviluppo”.

Gli studenti erano affascinati e impazienti di porre domande.

“È necessario ricordarsi del proprio passato per poter cambiare le proprie convinzioni?” chiese uno studente.

“Solo se credi di doverlo fare!” rispose la donna che aveva trattato la condizione persistente. “Il passato è un’idea creata nel presente che serve a dare una spiegazione dei giudizi che abbiamo”.

“Mi potrà aiutare nei problemi che ho con mia moglie?”

“È la tua immagine di tua moglie quella con la quale hai dei problemi. E la tua immagine non dipende da tua moglie ma dalle tue convinzioni. Ma tu le puoi cambiare”.

La discussione ebbe un effetto di trasformazione sui nuovi arrivati. Ben presto non ci fu più bisogno di domande. Ogni persona presente sapeva quale sarebbe stata la risposta: “Tu cosa credi?”

La responsabilità personale resa semplice! Regnava la calma: condividevamo un punto di vista espanso dell’esistenza. Tutti i presenti percepivano il manifestarsi di un profondo mutamento della coscienza. Ci furono altri abbracci.

Nell’aria vi era una sensazione di presenza spirituale. Era come se fosse stata convocata un’intelligenza superiore. Un nuovo livello. Un risveglio. Un meccanismo di ingranaggi antichi cominciò a muoversi e un’onda di intuizioni si riversò nella coscienza collettiva. Quello che era cominciato come un’esplorazione dei meccanismi della coscienza individuale aveva aperto degli orizzonti inaspettati. Una stupefacente quantità di complicazioni e di confusione cominciò a stemperarsi nella semplicità.

Fu ben oltre la mezzanotte che il gruppo cominciò a sciogliersi. Era un momento storico. Nessuno dimenticherà il giorno della sua iniziazione come Avatar.

Ero molto soddisfatto di me stesso, ma il futuro mi chiamava, ricordandomi che la strada davanti era ancora lunga. Questo allora è il sapore del destino. In qualche modo dentro di me sapevo che il seme di Avatar sarebbe cresciuto. Andava coltivato con cura. Ero contento di quello che avevo realizzato, ma nello stesso momento provavo una punta di tristezza nei confronti della vita contemplativa che mi lasciavo alle spalle.

Non avevo alcun dubbio ora sul fatto che l’umanità fosse più di una tribù di scimmie intelligenti. Troppo a lungo eravamo vissuti sotto una coltre fatta di segreti riguardo le nostre origini e il nostro scopo nell’universo. Ora la verità cominciava a fare capolino. Mentre spegnevo le luci, sentivo una connessione ... un sogno allora, una realtà oggi, legati gli uni agli altri, connessi attraverso i secoli.

Qualcosa che era andato storto si era raddrizzato da se stesso. Un incantesimo si era rotto. Una correzione di rotta a metà strada. Un voto era stato mantenuto.

Quello che era cominciato come un’esplorazione dei meccanismi della coscienza individuale aveva aperto degli orizzonti inaspettati.



Il Corso Master Avatar a Gyeongju, Korea, June 2005

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