



O Primeiro Pilar da Iluminação

Awareness

Básico de Manejo da Atenção



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.



○ Primeiro Pilar da Iluminação

Awareness

Básico de Manejo da Atenção



Checklist do Básico de Manejo da Atenção

OBJETIVO:

Aumentar o controle dos alunos sobre sua própria atenção.

RESULTADOS ESPERADOS:

Um aumento na atenção livre. Uma recuperação da autodeterminação.

INSTRUÇÕES:

Complete o checklist abaixo.

- 1 Ler: Introdução _____
- 2 Exercício 1: Manobrando Suas Tropas de Atenção _____
- 3 Exercício 2: Olhando em volta _____
- 4 Ler: Comportamento da Atenção _____
- 5 Exercício 3: Rua de mão dupla _____
- 6 Exercício 4: Olhos de bebê _____
- 7 Ler: Contemplação _____
- 8 Exercício 5: Controlar e Decidir _____
- 9 Ler: Preocupação _____
- 10 Exercício 6: Este Momento é Diferente _____
- 11 Ler: A Analogia do Balão _____
- 12 Ler: Ajuda Para Um Planeta Em Sofrimento _____
- 13 Exercício 7: Pegando a Mensagem _____
- 14 Ler: Epílogo _____
- 15 "Debrief" do Mini-Curso _____
Em uma folha de papel separada responda o seguinte:
 - a. O que você se propôs a fazer neste mini-curso?
 - b. O que você realmente fez?
 - c. O que realmente aconteceu?

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

Mini-Curso:

Básico de Manejo da Atenção

Este mini-curso, explora maneiras através das quais a atenção humana, o mais valioso de todos os bens, pode ser preservada e inclusive recuperada. O curso irá se concentrar em exercícios experienciais que são auto-instrutivos. O curso todo pode ser repetido várias vezes, com um despertar mais profundo acontecendo a cada vez que é feito.

Introdução

Todo ser é dotado de uma certa quantidade de atenção. Parece que esta quantidade varia de indivíduo para indivíduo e também varia num mesmo indivíduo de acordo com o momento e circunstâncias. Compare a condição de sua atenção após você ter ficado acordado a noite toda com aquela em que você teve uma boa noite de sono e se sente revigorado.

Esta variação na atenção tem sido observada em religião, filosofia, saúde mental e claro, cursos de auto-desenvolvimento. As questões são quase sempre as mesmas: Como alguém pode conseguir mais atenção livre ou usar melhor a que já tem? Estas questões deram origem a centenas de processos mentais e técnicas de meditação, mas poucas, se alguma, têm sido tão efetivas como os exercícios ensinados em *ReSurfacing*, Seção I do Curso Avatar.

A palavra atenção é derivada de duas palavras do Latim, *ad* significando em direção a e *tendere* significando estender. Quando você coloca sua atenção em algo você se estende em direção a ele. Uma vez que sua curiosidade é satisfeita, sua atenção sai de qualquer coisa que você estivesse olhando, escutando, tocando, saboreando, sentindo, pensando sobre, etc e se move para outra coisa. *Ou pelo menos deveria. Ela costumava agir assim.*

Na página seguinte você encontrará o primeiro exercício. Entre outras coisas, ele deve ajudar você a descobrir o papel que a atenção tem na percepção.

A paz mental não é produzida por apelos ou súplicas, mas por alcançar o controle de sua própria atenção



O Curso Master Avatar, Orlando, Flórida, Março de 2006



EXERCÍCIO 1: MANOBRANDO SUAS TROPAS DE ATENÇÃO

1. Olhe para a parede à frente e descubra algo que nunca havia notado antes.
2. Olhe para a parede à esquerda e descubra algo que nunca havia notado antes.
3. Olhe para a parede à direita e descubra algo que nunca havia notado antes.
4. Olhe para a parede de trás e descubra algo que nunca havia notado antes.
5. Olhe para o teto e descubra algo que nunca havia notado antes.
6. Olhe para o chão e descubra algo que nunca havia notado antes.
7. Olhe para a parede à frente, mas coloque sua atenção na parede à esquerda.
8. Olhe para a parede à esquerda, mas coloque sua atenção em um som.
9. Escute o som enquanto mexe os dedos do pé.

Parabenize a si mesmo se você realmente fez o exercício. Se você apenas leu o exercício e pensou sobre ele, você precisa intelectualizar um pouco menos e experimentar um pouco mais.



EXERCÍCIO 2: OLHANDO EM VOLTA

1. Por alguns minutos mova sua atenção ao redor da sala; perceba como ela se fixa por uns momentos aqui ou desliza pelas coisas ali.
2. Num espaço seguro, feche seus olhos e reveja os eventos da última semana. Perceba que sua atenção ainda se fixa em certas lembranças enquanto que outras lembranças parecem que já foram arquivadas.

Comportamento da Atenção

Algumas coisas têm característica de Velcro, enquanto outras têm característica de Teflon. A atenção fixa-se no Velcro e desliza no Teflon. A maioria das pessoas pode sentir uma certa diferença entre olhar para o chão e olhar nos olhos de um estranho ou entre correspondência pessoal e correspondência comercial. Se você está em um local que lhe é familiar poderá descobrir que essa força de se fixar ou deslizar é a mesma para todas as coisas. Se assim for, refaça o exercício em um espaço que seja novo para você. Você pode também descobrir que há uma diferença no comportamento de sua atenção em relação a diferentes estados emocionais, atitudes e condições físicas.

Toda pessoa tem uma cota finita de atenção num dado momento. Isto pode ser demonstrado dando mais e mais tarefas a uma pessoa até que a cota de atenção dela se esgote. Por exemplo, dê tapinhas em sua cabeça e esfregue sua barriga enquanto conta de trás para frente de três em três a partir do número vinte. Você já se pegou dizendo "Não me incomode agora"? Você está sinalizando à alguém que sua cota de atenção está esgotada.

Para fins de análise, a cota de atenção pode ser dividida em quantidades chamadas unidades de atenção. Podemos classificar estas unidades de atenção em várias categorias baseados na maneira como elas se comportam. Numa ponta da escala nós temos unidades de atenção que não são

Pessoas que percebem mal ou que são injustamente críticas estão operando através de unidades de atenção tendenciosa

tendenciosas e que nós podemos direcionar (auto-dirigidas). Na outra ponta da escala temos unidades de atenção que ficam fixas em algo (inconscientemente fixadas). No meio, em escala descendente, temos unidades de atenção tendenciosa, unidades de atenção dirigidas pelo outro e unidades de atenção desorientadas. (Veja Figura 1) Unidades de atenção tendenciosa têm preferências. Unidades de atenção dirigidas pelo outro obedecem ou se rebelam contra ordens. Unidades de atenção desorientadas são confusas.

Vamos examinar as unidades de atenção do começo da escala e como elas influenciam sua vida. Unidades de atenção auto-dirigidas, as quais podemos também chamar de unidades de atenção livre, sempre obedecem a sua vontade consciente. Unidades de atenção tendenciosa podem ser conscientemente direcionadas, mas elas têm opinião própria. Mentes e unidades de atenção se comportam de maneira similar. Unidades de atenção auto-dirigidas são pequenas mentes brilhantes que você envia através de seus órgãos sensoriais para coletar impressões do mundo. Unidades de atenção tendenciosa são mentes com opinião que mesmo quando dirigidas para o mundo tendem a ver somente o que elas querem ver.

Seus órgãos sensoriais não são de grande valor se você não os supre com unidades de atenção livre. Se seus pais ou cônjuge sempre lhe dizem que você não está escutando, o que eles realmente estão dizendo é que você não está fornecendo nenhuma unidade de atenção livre aos seus ouvidos. Seu estoque de unidades de atenção livre está reservado para as coisas que você considera interessantes.

Escala do Comportamento da Atenção

	Unidades de Atenção Livre	Unidades de Atenção Tendenciosa	Unidades de Atenção Dirigidas pelos Outros	Unidades de Atenção Desorientadas	Unidades de Atenção Fixa
Como são dirigidas →	Autodirecionáveis com muito pouco esforço	Podem ser auto-direcionadas mas somente com esforço	Obedecem ou combatem a intenção dos outros	Em conflito por intenções contraditórias	Congelados em trauma passado e dor
Como observam →	Observam o que é, sem julgamento ou tendência	Avaliam de acordo com a tendência	Olham para aquilo que foram direcionadas a (ou direcionadas a não) olhar	Misturam percepções passadas e presentes	Sem percepção do tempo presente
Como reagem →	Manifestam interesse desapegado	Manifestam desejo e resistência	Manifestam doutrinação e/ou culpa	Manifestam raiva, confusão e sobrecarga	Manifestam medo e/ou aflição (quando questionadas)
Como sobem de nível →	Auto-restauráveis	Sobem se nível por confissão e compaixão	Sobem de nível ao aumentar responsabilidade pessoal	Sobem de nível ao alinhar-se com um propósito que vale a pena	Sobem de nível processando e com terapia efetiva

O valor da prática é que ela reduz a quantidade de atenção livre que você precisa para fazer algo. Em sua própria experiência você pode provavelmente pensar em ações que tomaram toda sua atenção nas primeiras vezes que você as executou, como andar de bicicleta ou dirigir um carro, mas após praticá-las você podia executá-las quase sem pensar.

Exaustão mental, irritação e sobrecarga são sentimentos que surgem quando o mundo exige mais atenção livre de você do que você tem disponível.

O resultado final deste mini-curso será um aumento na quantidade de atenção livre que você tem disponível.

Se você envia unidades de atenção tendenciosa coletarem impressões para você, elas não trazem de volta muita informação. A capacidade de uma unidade de atenção tendenciosa de guardar impressões já está ocupada por suas suposições, opiniões e preferências. Portanto ela coleta somente impressões vagas, de baixa resolução, sobre as quais você precisa pensar para que elas façam sentido. E sabe o que? O mundo acaba se parecendo muito com o que você achava que ele se pareceria.

Pessoas que percebem mal ou que são injustamente críticas, estão operando através de unidades de atenção tendenciosa. Não se fazem muitas novas descobertas com unidades de atenção tendenciosa. As pessoas acabam percebendo o que já estava em suas mentes. O problema é que isto lhes dá um falso senso de estarem certas sobre algo. Se elas tirassem um tempo para realmente examinarem sua observação, elas iriam descobrir que elas estavam sendo obstinadas ao invés de precisamente perceber os fatos.

Se você envia unidades de atenção livre coletarem impressões para você, elas trazem de volta dados claros, usáveis. A atenção livre é rara. Se você pudesse repentinamente dar às pessoas um reforço de atenção livre, elas ficariam completamente admiradas sobre o quão pouco elas normalmente observam. Uau!

Atenção livre observa e retorna impressões precisas sem adicionar emoção ou reação. (Pense nos personagens Spock ou Data de Jornada nas Estrelas). Algumas pessoas, especialmente atletas, descrevem a experiência de atenção livre como estar operando "em alfa".

Se você não experimentou atenção livre no Exercício 1, considere repeti-lo agora. Caso contrário, é hora de seguir adiante e explorar o poder da atenção livre.

Unidades de Atenção



EXERCÍCIO 3: RUA DE MÃO DUPLA

Então o que aconteceu no Exercício 2? Sua atenção refletiu as preferências de sua mente, seus desejos e aversões? Isso é o que a maioria das pessoas experimenta. As coisas pelas quais elas têm um forte sentimento, seja positivo ou negativo, tendem a influenciar a direção de sua atenção enquanto as coisas pelas quais elas se sentem neutras deixam a atenção deslizar por elas. O que poderia significar isto? Poderia significar que as coisas às quais você presta mais atenção refletem aquilo sobre o que você mais pensa? Isto faz muito sentido, mas você alguma vez já pensou que isto pode ser uma rua de mão dupla? Se você muda sobre o que você pensa, você muda no que presta atenção e se você muda no que você presta atenção, você muda no que pensa. Poderíamos estar descobrindo algo aqui?

1. Deliberadamente force a si mesmo a sorrir, mais e mais, até sentir-se feliz.
2. Deliberadamente pense “Eu estou feliz” até começar a sorrir.



EXERCÍCIO 4: OLHOS DE BEBÊ

Se você alguma vez teve o privilégio de passar um tempo com um bebê e compartilhar as descobertas dele sobre o mundo, você provavelmente sabe o que queremos dizer com atenção livre. No olhar inocente de uma criança não há consciência de si mesma, não há vergonha e nem julgamento. É uma presença aqui-agora que ainda não se envolveu com as preocupações ou preferências do mundo.

Com um pouco de prática, a maioria das pessoas pode recriar a sensação de como é olhar o mundo através dos olhos de um bebê.

1. Olhando através de olhos de bebê, desloque sua atenção pela sala. Perceba como sua atenção se comporta.

Sua visão parecia um pouco mais panorâmica? Havia mais apreciação? Você se sente mais atraído por movimentos do que objetos? Você talvez não queira olhar o mundo desta maneira o tempo todo, mas isto oferece uma visão contrastante com relação a como você se acostumou a ver as coisas.

Quando você percebe através de olhos de bebê você vê além das palavras-rótulo.

2. Escolha alguma coisa e a descreva, sem nomeá-la, até que outra pessoa saiba sobre o que você está falando. (Exemplo: anda de quatro, tem patas e faz “oinc”)



Contemplação

Contemplar significa estudar algo cuidadosamente até que suas qualidades mais sutis sejam reveladas. Você contempla algo observando ou imaginando essa coisa a partir de ângulos diferentes e de maneiras que outras pessoas talvez a vejam. Contemplação funciona melhor como um processo de dois passos. Primeiro você foca toda a atenção que você puder juntar no problema, questão ou mistério sendo contemplado e então você relaxa e desloca sua atenção para uma outra coisa. Alterne de um lado para o outro quantas vezes você quiser. Concentrando, relaxando, concentrando, relaxando de novo e de novo. Possibilidades se formam e reformam, trabalhando em direção a um momento de clareza no qual você experimenta descobertas repentinas e talvez descubra aquela ideia de um milhão de dólares.

O segredo para contemplação é o controle diligente de sua atenção; dê mais uma olhada. Se você concentrar sua atenção em algo e mantê-la lá, sem o passo de relaxar-e-deslocar, sua atenção se moverá para baixo na escala de unidade de atenção até eventualmente se torna fixa, dormente ao ponto de inconsciência, e você irá perder o controle dela. Esta é uma explicação resumida da hipnose.



EXERCÍCIO 5: CONTROLANDO E DECIDINDO

Nos exercícios seguintes, a qualquer momento que sua atenção divagar, traga-a de volta.

1. Escolha dois objetos que estejam imóveis e dirija sua atenção para um deles. Examine-o por um minuto ou dois. Então desloque sua atenção para o segundo objeto e examine-o por um minuto ou dois. Desloque sua atenção várias vezes, alternadamente, usando os mesmos dois objetos.
2. Crie duas imagens mentais em sua mente e dirija sua atenção para a primeira imagem por um minuto ou dois. Então desloque sua atenção para a segunda imagem por um minuto ou dois. Alterne várias vezes usando as mesmas duas imagens mentais.

Nos passos 3 e 4, esteja certo de que você está decidindo antes, ao invés de depois, de deslocar sua atenção.

3. Enquanto olha para o chão, decida em que direção você vai olhar a seguir. Quando tiver decidido, olhe nessa direção. (Repita este passo até que ele seja fácil).
4. Feche os olhos e coloque sua atenção em um período de sua vida. Com seus olhos ainda fechados decida em que período de sua vida você irá colocar sua atenção a seguir. Quando tiver decidido, desloque sua atenção. (Repita este passo até que você possa deslocar sua atenção com autodeterminação para qualquer período de sua vida). Encerre cada sessão deste exercício trazendo sua atenção para o momento presente e descrevendo o que você está sentindo neste momento.

Preocupação

Há uma história popular sobre um psicólogo que calculou quantos pensamentos uma pessoa comum tem em um dia. Era um número imenso, na ordem das dezenas de milhares.

O ponto principal da história foi a descoberta de que apenas 0,1 por cento dos pensamentos que a pessoa tinha eram significativamente diferente dos pensamentos que a pessoa teve no dia anterior. A preocupação é a análise repetitiva das impressões vagas, de baixa resolução, trazidas por unidades de atenção tendenciosa.

Usando o cálculo do psicólogo você poderia concluir que 99,9 por cento da atenção de uma pessoa comum pode ser composta de unidades de atenção tendenciosa. E você provavelmente estaria certo.

Há mais do que uma pequena verdade na ideia de que as pessoas usam apenas uma pequena fração de sua habilidade mental potencial.



EXERCÍCIO 6: ESTE MOMENTO É DIFERENTE

1. Consiga duas moedas de mesmo valor. Ponha-as lado a lado e encontre pelo menos cinco diferenças entre elas. Faça o mesmo exercício com duas folhas da mesma árvore, dois pedaços de papel liso branco e dois dias em sua vida.
2. Faça uma lista dos projetos inacabados nos quais você atualmente tem investido atenção. Priorize os projetos pelo número de vezes por semana em que você involuntariamente pensa neles. Pegue o projeto com o qual você se preocupa mais e divida-o em dez ou mais passos executáveis.
3. Componha uma canção ou poema sobre as dificuldades e tribulações de sua vida. Após cada estrofe acrescente o refrão "Tudo bem, eu já acabei com isso agora". (Exemplo: "Ela quebrou meu coração e me deixou arrasado, roubou meu dinheiro e levou o gato. Ninguém me dá um descanso, minhas contas são maiores do que eu ganho. Tudo bem, eu já acabei com isso agora").



A Analogia do Balão

As analogias, até mesmo as bobas, às vezes podem fazer as coisas mais fáceis de se entender.

Um balão de unidade de atenção livre é uma estrutura imaginária em forma de balão com uma ventosa na frente, uma antena de satélite atrás e unidade de disco no meio. Uma pessoa remotamente dirige o balão de unidade de atenção livre com intenção – para enviar e dirigir a unidade de atenção livre, você intenciona o balão para onde você quer que ele vá. O balão se gruda em algo, carrega a impressão daquilo ao que ele está grudado na unidade de disco e então transmite os dados de volta para você.

É um momento profundo quando alguém considera que a dor crônica em seu joelho pode realmente ser a transmissão de uma mensagem não entregue de uma unidade de atenção abandonada há um longo tempo atrás.

Do seu lado, você analisa a informação e reconhece uma cadeira de balanço de carvalho, ou um amigo ou seu episódio favorito de um programa de TV.

Às vezes há tanta informação num ponto de interesse em particular que você intenciona dois balões ou até toda uma frota de balões para colher e transmitir informações de volta para você analisar.

Algumas coisas estão tão carregadas de interesse e importância que elas requerem todos os balões que você puder enviar.

Finalmente, assumindo que todo fluxo de dados tem um fim, seu interesse é satisfeito (você captou a mensagem) e você intenciona seus balões de unidade de atenção livre para algum outro lugar.

Há certas coisas que podem dar errado no mundo dos balões de unidade de atenção livre. Primeiro, a chegada de dados pode ser maior do que você pode analisar, então você ignora a mensagem e a deixa na unidade de disco do balão. Agora o balão não pode carregar o mesmo tanto. É um balão com capacidade diminuída. Ele não somente percebe menos, mas também quando ele transmite de volta para você, ele mistura os dados antigos que estavam em seus bancos de memória com o novo dado que ele acabou de adquirir. Passado e presente se misturam e as coisas começam a parecer um pouco estranhas, ilusórias talvez.

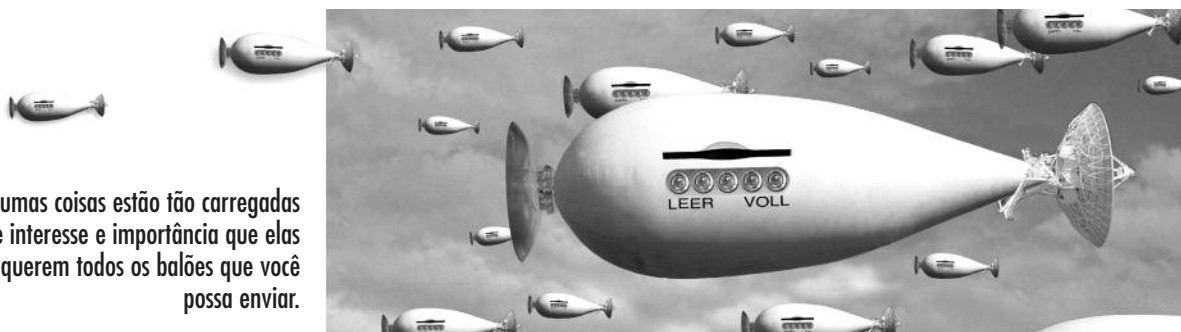
Mas essa não é a pior situação. A pior situação no mundo dos balões de unidade de atenção livre é quando o balão tenta transmitir algum dado com o qual você não quer ter nada a ver. Talvez ele envie alguma notícia triste sobre um amigo, ou um boletim especial sobre um evento pessoal traumático ou uma cena brutal ao vivo de um acidente. Sua reação a esta transmissão é que você ignora (se torna deliberadamente inconsciente) a transmissão de dados do balão. O balão é esquecido e abandonado e você já não é tão observador quanto costumava ser—sua frota de balões está reduzida.

Quando todos seus balões estiverem perdidos você terá de contar com a transmissão de dados já analisados por seus companheiros que ainda possuem um balão ou dois. "Diga-me o que você vê". Este é o início da doutrinação.

Quantos balões de atenção estão abandonados por aí? Alguns teóricos quânticos especulariam, na prática, que o universo físico como um todo nada mais é do que a transmissão distorcida de um número astronômico de balões de atenção abandonados transmitindo repetidamente suas mensagens ignoradas.

Talvez mais relevante, um corpo crescente de evidências sugere que as pessoas mantêm uma conexão subconsciente com suas unidades de atenção abandonadas e a mensagem que a consciência delas se recusa a

Algumas coisas estão tão carregadas de interesse e importância que elas requerem todos os balões que você possa enviar.



ouvir é transmitida de novo e de novo em comprimentos de ondas subscientes.

É um momento profundo quando alguém considera que a dor crônica em seu joelho pode realmente ser a transmissão de uma mensagem não entregue de uma unidade de atenção abandonada há um longo tempo atrás.

Ajuda Para Um Planeta Em Sofrimento

O artigo a seguir apareceu pela primeira vez em Por Dentro do Avatar. Ele descreve uma aplicação do próximo exercício no Curso Básico de Manejo da Atenção.

Um dos efeitos positivos do Avatar é que ele desperta numa pessoa uma disposição para aliviar o sofrimento do próximo.

Deixe-me reconstituir uma sessão que eu dirigi para um homem que não sabia nada sobre Avatar. Essa é uma boa ilustração do porque o PMC* falha como uma ajuda de emergência, mas o exercício 12, Libertando a Atenção Fixa, do livro *ReSurfacing* funciona.

Ele estava feliz em me deixar ajudá-lo mas estava céptico. O joelho direito dele doía tanto que ele não podia dormir, no entanto, seu médico não podia encontrar nenhum problema óbvio com o joelho. Uma cirurgia exploratória foi sugerida. Eu suspeitei, justamente como veio a ser, que era uma massa persistente.

Eu expliquei que eu o faria focar sua atenção no joelho e depois em alguma outra coisa e que faríamos isso alternadamente pelo menos umas dez vezes ou até que ele sentisse algum alívio. Pedi permissão para tomar notas de pesquisa para um artigo e assegurei que o nome dele não seria usado. Ele concordou.

• • • •

Nós nos acomodamos para a sessão em espreguiçadeiras, no pátio com tela. Começamos com a atenção no joelho. Ele o movimentava um pouquinho, faz uma careta e diz: “É isso aí. Ele dói desse jeito a maior parte do tempo. Especialmente à noite. Uma espécie de dor aguda que começa aqui”, apontando para o lado de dentro do joelho, “e desce pela perna. Às vezes vai até o tornozelo e isto faz meu pé direito doer. É difícil descrever.”

“Tudo bem”, disse eu e apontei para o alimentador de pássaros no jardim. “Olhe para aquilo”. Um esquilo subiu no alimentador de pássaros e está jogando sementes de girassol para o esquilo que está no chão.

“Ela parece estar prenhe”, diz ele. “Será que é o companheiro dela no alimentador?” E, depois de passar outro minuto olhando, ele diz: “É muito mais fácil do que juntar nozes.”

“Como está o joelho?”

“Ah, doendo como sempre.” Ele leva alguns segundos para focalizar a atenção no joelho e o movimentava várias vezes. “Se eu mexo assim, dói.” Ele tenta me mostrar. Quase imediatamente ele tem sua primeira descoberta. “O engraçado é, não é sempre o mesmo movimento que causa a dor.”

“Isto é interessante.” Eu digo, e ele tem outra descoberta.

PMC: Procedimento de Manuseio da Criação, um exercício avançado dos Materiais Avatar que deliberadamente se compara com a operação da awareness no universo.

massa persistente: qualquer crença sobre a qual você sente que não tem controle, como uma obsessão, uma neurose, uma dor ou uma condição fixa.

Eu expliquei que eu o faria focar sua atenção no joelho e depois em alguma outra coisa e que faríamos isso alternadamente pelo menos umas dez vezes ou até que ele sentisse algum alívio.

"Sim, parece que a dor é causada por outra coisa que não o movimento. O movimento parece somente agravar a dor."

"Você pode descrever o que é esta outra coisa?"

Vários minutos passam antes dele responder. "Cara, eu não sei."

Percebi que era hora de colocar a atenção dele para fora. "Onde foram os esquilos?" Pergunto.

Ele abre os olhos. "Sei lá, eu imagino que talvez eles viram um gavião."

"Os gaviões os incomodam?"

"Não, acho que eles estão apenas sendo cautelosos. A maioria dos gaviões comem mais lagartos. Tem um gavião que algumas vezes vem e senta na banheira de pássaros. Para dizer a verdade eu já vi os esquilos afugentando-o. Eu acho que se ele tivesse encontrado um esquilo jovem e que estivesse sozinho, ele teria virado jantar."

"Como vai o joelho?"

"Oh, dói. Sabe o que é engraçado?"

"O que?"

"Dói mais quando eu tento tirar a atenção do joelho do que quando eu coloco a atenção nele." Ele esfrega o joelho pensativamente. "Eu acho que ele quer atenção e não gosta quando não a tem." Ele fecha os olhos e parece divagar.

"No que você está pensando?"

"Ah, estava só pensando como as crianças algumas vezes se machucam para conseguir atenção. Eu estava pensando se é por isso que meu joelho dói."

"Como o sente?"

"Oh, ainda dói. Isso me deprime."

"Como assim?"

"Ah, isso me faz sentir mal. Eu não posso encontrar uma razão para isso e nada parece funcionar. Eu me sinto... impotente. Eu me sinto

como um velho mendigo de muletas. Eu detesto isso.

Realmente detesto isso. Eu tento não deixar isso me derrubar, mas eu realmente detesto isso." A voz dele se torna trêmula. "Às vezes eu penso que deve ser algum tipo de punição." O rosto dele está contorcido atrás das mãos, ele tenta esconder que está chorando. "Desculpe". Ele se livra do choro. "Não posso continuar com isto. Não está indo a lugar algum."

"Parece que existem algumas emoções fortes conectadas à esse joelho. Como você as descreveria?"

"Oh Deus. Eu não posso. Dói tanto. É maior do que eu. Não há nada que eu possa fazer a respeito. Tenho tentado. Eu realmente tenho tentado. Isto me deixou de joelhos." O humor dele mudou de repente. "É engraçado. Me deixou de joelhos." Ele está



rindo e chorando ao mesmo tempo. Eu espero a emoção se resolver.

Finalmente, olhando de volta para o alimentador de pássaros, eu pergunto: “Alguma vez você viu cardeais?”

“Ah, sim. Tem uma família inteira que vem por volta das 4:00h. Ainda é muito cedo para eles. Tem também um pequeno pássaro marrom que tem uma crista na cabeça como o cardeal. Eu não sei o nome. Eles são realmente doces. Às vezes eles pousam no parapeito da janela.”

“Como vai indo o joelho?”

“Sabe, está melhor. Parece que ele fez ginástica. Acho que foi a ideia de cair de joelhos que me fez sentir melhor. Acho que eu realmente brigo com a ideia de cair de joelhos. Eu não sei quem era, talvez meu pai, que costumava dizer: ‘Não fique de joelhos.’”

Como uma sinal, um cardeal vermelho aparece no alimentador de pássaros. “Olha ele lá. Dá pra saber pela cor, ele é macho. As fêmeas são mais desbotadas.”

Nós dois observamos o cardeal por um minuto.

“Como vai indo o joelho?” Eu pergunto.

“Normal. Na verdade ele está muito bem agora. Mas algumas vezes ela vai embora e depois volta.”

“Quando isso aconteceu?”

“Não me lembro. Eu só penso sobre ele quando está doendo. Se eu tenho um dia muito difícil, dói a noite toda. E então, algumas noites - não muitas - eu não o percebo de forma alguma. Isto me faz lembrar de fazendeiros que deveriam prever o tempo pela dor nas juntas.” Ele divaga novamente.

“Em que você está pensando?”

“Meu avô tinha um grande termômetro do lado de fora de casa e só pra infernizar, eu joguei uma pedra nele e ele se estilhaçou todo em pedaços. Estilhaços de vidro por toda a parte. Às vezes a junta do meu joelho parece estar cheia daqueles estilhaços.”

“O que seu avô fez?”

“Eu acho que ele não fez nada, mas me lembro de estar apavorado de que ele fizesse algo.”

“Olha lá um pequeno passarinho marrom”, eu digo apontando.

“É ele. Você vê como ele tem um negócio na cabeça? Mas ele se move diferente. Muito mais rápido que os cardeais.”

Nós observamos por uns momentos, então a atenção dele voltou para o joelho. “Ainda tem alguma coisa aqui”, ele diz.

“O que parece ser?”

“Bem, parece que eu levei um tiro no joelho. Eu imagino a figura de um soldado da guerra civil fugindo pelo campo e sendo atingido no joelho. Cara, com uma daquelas balas de mosquete aquilo realmente devia doer. Isto chamaria sua atenção. Talvez meu joelho ainda doa desde uma vida passada ou coisa assim. Você acredita nisso?”

“Sim, às vezes.”

“Eu vou lhe contar, se uma dessas balas de mosquete acertasse seu joelho, machucaria tanto que você jamais esqueceria.” Ele está examinando o joelho. “Olhe isto. Tem uma marca vermelha bem aqui, bem do tamanho de uma bala. Ou um dente.”

“Um dente?”

“É, eu estava apenas imaginando por que meu joelho doeria, e aí eu pensei o quanto dói quando algo o morde e um dente atinge o osso. Só de pensar nisso já faz meu joelho doer. Me faz querer fugir. Esse é o medo de novo. Você acha que medo e dor sempre andam juntos?”

“Eu não sei.”

A verdade que um Master Avatar ensina não requer um nome, pois não passa pelo mundo, mas é um modelo amoroso de uma disposição para compartilhar consciência.—

ReSurfacing®

"Eu acho que sim. Isto é aquela coisa que eu não podia enxergar antes. É algo assustador. Cara, eu posso sentir isto. Olhe." Ele me mostra seu braço todo arrepiado.

"Como está o joelho?"

"Por enquanto tudo bem. Isto realmente cansa, não é? Eu me sinto pronto para tirar uma soneca."

"Este sentimento de cansaço está vindo de seu joelho?"

"Eu não sei."

"Como é esse sentimento?"

"Sinto como se quisesse me deitar aqui e não me mover." Ele está afundado na espreguiçadeira e está completamente imóvel. Seus olhos estão abertos.

"O que você está pensando?"

"Eu me vejo no campo de batalha da guerra civil novamente. Eu estou deitado lá - espere, não é bem isto. Eu estou deitado do lado de fora de um hospital de campo e eles cortaram minha perna. Eles cortaram minha maldita perna fora! Oh, Jesus, ajude-me. Eu quero apenas ir dormir. Eu não quero pensar em nada. Quero apenas dormir. Este é um sentimento muito familiar."

Após alguns minutos de silêncio, ele pensa em alguma coisa e começa a rir e a balançar a cabeça. "Quer saber o que eu falei para o médico um dia desses? Eu disse que se ele não podia fazer nada pelo joelho, ele deveria serrar minha perna fora."

"Isto é engraçado." Nós rimos juntos.

"Você sabe o que é isto?" Ele pergunta apontando para o joelho. E então responde sua própria pergunta. "Você já ouviu falar de dor em um membro fantasma?"

"O que é isso?"

"É quando um amputado tem uma dor em um membro que não está mais lá. Como se ele pudesse ainda sentir sua mão, mas seu braço inteiro não está mais lá. Ele está lembrando. Isto é mais ou menos assim. É uma dor de joelho fantasma."

Ficamos ali calados enquanto a ideia assentava. Parecia que algo havia mudado.

"Bem", ele diz, "eu disse que nunca a esqueceria e não esqueci. Você sabe, eu me sinto ótimo. O que você fez comigo?"

"Olhe, os esquilos estão de volta."



(Um acompanhamento na semana seguinte confirmou que o joelho continuava a melhorar, e havia um forte interesse em fazer Avatar.)

EXERCÍCIO 7: CAPTANDO A MENSAGEM

O exercício seguinte é do livro de exercício ReSurfacing, página 70. Ele faz uso de muito do que você aprendeu nos exercícios 1 a 6.

Libertando a Atenção Fixa

Repetidamente, levar a atenção para e retirar a atenção de uma área onde ela está fixada recuperará, eventualmente, a atenção fixada naquela área. Geralmente a recuperação ocorre de modo brusco e vem acompanhado de um ou mais dos seguintes resultados:

- uma repentina descoberta dentro da área
- aparecimento de uma solução
- desaparecimento de toda a área
- alívio de sofrimento
- liberação de um transtorno ou alívio emocional
- liberação de um velho trauma
- mudança de ponto de vista (reordenação de importância)

Escolha qualquer área sensível de sua vida. Alterne entre o que segue:

- a) descreva detalhadamente a área até que sua atenção esteja focalizada nela, e então, b) descreva detalhadamente alguma coisa que existe a sua volta até que sua atenção esteja fora da área. Repita esse processo alternadamente, até que um ou mais dos resultados acima listados ocorram.

Nota: Esteja preparado para desenvolver esse processo por longos períodos de tempo. Ele pode abrir velhas feridas e não deve ser abandonado só porque está ficando mais difícil. Você é mais forte. Continue até a conclusão.

Algumas áreas podem estar tão fixadas ou emocionalmente carregadas, que você não pode estender imediatamente a atenção para elas (memórias inconscientes) ou retirar a atenção delas (perigo). Essas situações são tratadas e sanadas nos exercícios de criação da Seção II dos materiais Avatar.

Epílogo

Um dos valores positivos de se ter um paradigma de realidade é que ele permite a criação de métodos através dos quais a realidade existente pode ser mudada.

Um paradigma de realidade é um conjunto de suposições, conceitos, valores e práticas que constituem uma maneira de ver a realidade para a comunidade que o compartilha. Um dos valores positivos de se ter um paradigma de realidade é que ele permite a criação de métodos através dos quais a realidade existente pode ser mudada. Isto é o que você vem fazendo no Curso Básico de Manejo da Atenção, o qual é construído sobre um paradigma convencional de comportamento da atenção.

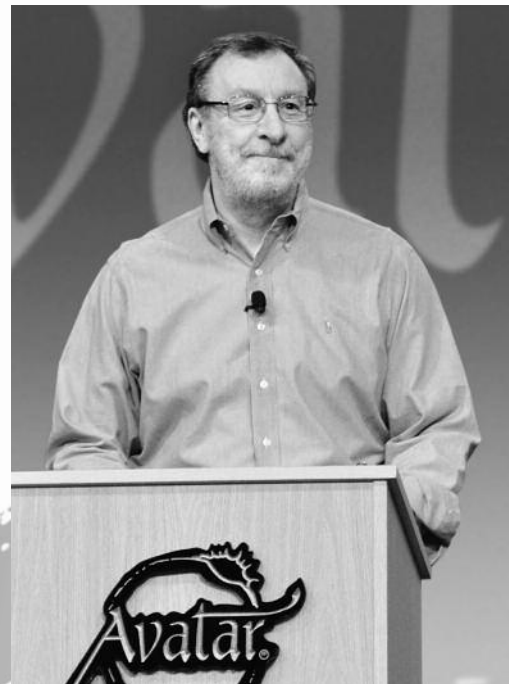
Num certo ponto da mudança mental, sua realidade pode realmente se reconstruir dentro de um novo paradigma de realidade que irá exigir a criação de novos métodos para continuar sua exploração. Alguns chamam isto de caminho de amadurecimento espiritual; nós nos afastamos de certas metodologias e estamos prontos para outras mais avançadas.

Existem paradigmas mais avançados de comportamento da atenção que são empregados no Curso Avatar, e ainda mais avançados no Curso Wizard Avatar, e provavelmente ainda mais avançados em paradigmas de realidade que ainda serão construídos. Se, ao trabalhar com este curso, você sentir uma abertura estável para um desses paradigmas superiores de comportamento da atenção, conclua seu uso dos métodos apresentados aqui e siga em frente. O objetivo do treinamento Avatar é ajudá-lo a atravessar paradigmas de realidade ao invés de qualquer fixação em, ou afirmação de, é assim que é.

Para uma compreensão mais completa de como a atenção funciona, seu próximo passo é inscrever-se num Curso ReSurfacing de fim de semana.

Se você tem alguma sugestão ou comentário sobre este ou qualquer outro mini-curso Avatar, eu gostaria de ouvi-lo.

Amor, Harry Palmer,
2003



Dez Dicas Para Criar Atenção Livre

1. Limpe seu armário.
2. Ponha o vencimento de compromissos / contas no calendário.
3. Perdoe alguém.
4. Confesse uma transgressão.
5. Divida um grande projeto em passos menores.
6. Divida um objetivo de longo prazo em objetivos menores.
7. Jogue fora um utensílio quebrado que você ia consertar.
8. Organize a garagem / armários de cozinha / guarda-roupa / gavetas de escrivaninha / velhos arquivos.
9. Faça uma lista de “afazeres”.
10. Decida deixar para trás algo preocupante (para ajuda com isto, vide exercício 6, passo 3).



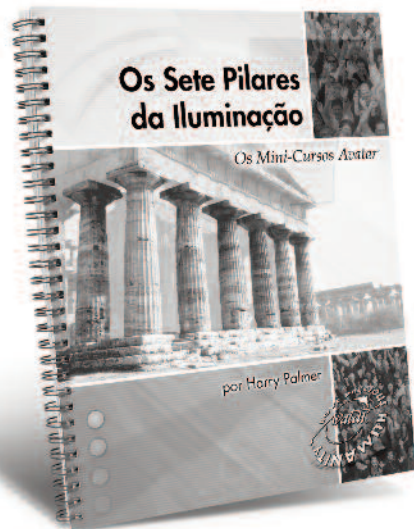
O PRÓXIMO PASSO

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

EXPLORE OS OUTROS SEIS PILARES

OS MINI-CURSOS AVATAR

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



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

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

PARA ENCOMENDAR

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



THEAVATARTIMES.COM

EXPLORE E COMPREENDA A RELAÇÃO
ENTRE SUAS CRENÇAS E SUAS EXPERIÊNCIAS.

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

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

AVATARRESULTS.COM

HISTÓRIAS PESSOAIS & INSIGHTS DE ESTUDANTES AVATAR

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

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

THEAVATARCOURSE.COM

SUA FONTE PARA EXPLORAR O MAIS PODEROSO
PROGRAMA DE AUTO-DESENVOLVIMENTO DISPONÍVEL

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

AVATARJOURNAL.COM

INSIGHTS & FERRAMENTAS PARA A EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

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

AVATAREPC.COM

CONTRIBUINDO PARA A CRIAÇÃO
DE UMA CIVILIZAÇÃO PLANETÁRIA ILUMINADA

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

AVATARBOOKSTORE.COM

O LUGAR PARA AS PUBLICAÇÕES & PRODUTOS AVATAR

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

WWW.AVATAR.COM





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
website: www.AvatarEPC.com

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



QUEM É HARRY PALMER?

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

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

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

Portuguese

A large, light-colored watermark of the Avatar logo is centered on the page. It features a stylized panther head silhouette above the word "Avatar" in a serif font, with a registered trademark symbol (®) to the right.

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