



O Terceiro Pilar da Iluminação

Determinação

Básico da Vontade



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.



○ Terceiro Pilar da Iluminação

Determinação

Básico da Vontade



Checklist do Básico da Vontade

OBJETIVO:

Aumentar a compreensão do estudante sobre o funcionamento da vontade.

RESULTADOS ESPERADOS:

Aumento em sua habilidade de agir deliberadamente. Recuperação da auto-determinação.

INSTRUÇÕES:

Complete o checklist abaixo.

- 1 Ler: Despertando _____
- 2 Exercício 1: Despertando a Vontade _____
- 3 Ler: Exercitando a Vontade _____
- 4 Exercício 2: Disciplinando a Vontade _____
- 5 Ler: Domínios da Vontade _____
- 6 Ler: Milhões Escondidos _____
- 7 Ler: O Ponto de Vista da Fonte _____
- 8 Ler: O que é um Ser Fonte? _____
- 9 Ler: Piloto Automático _____
- 10 Exercício 3: Assumindo Controle _____
- 11 Ler: Motivações Conflitantes _____
- 12 Exercício 4: Dominando a Preocupação _____
- 13 Ler: Obstruções à Vontade _____
- 14 Exercício 5: Controle Determinado _____
- 15 Ler: Epílogo _____
- 16 "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 da Vontade

Este mini-curso Avatar explora a qualidade não física que faz escolhas e decisões, controla movimento e atenção, cria e persevera – a vontade humana. Este curso é baseado na seção I dos Materiais Avatar, *ReSurfacing*®.

Despertando

Vontade é um termo amplo relativo à força motivadora por trás de uma atividade. Nos humanos, esta força motivadora é capaz de evoluir através de vários domínios operacionais: instintivo, emocional, moral, auto-determinado e transcendental. Esta evolução, no entanto, não é inevitável. Muitos indivíduos, e até sociedades inteiras, ficam presos em um domínio operacional da vontade, que eventualmente pode tornar-se a influência dominante nas suas escolhas durante a vida.

Para evitar entrar numa compreensão puramente abstrata da vontade, por favor, faça o exercício seguinte e preste particular atenção à força motivadora que está fazendo as escolhas e decisões.

EXERCÍCIO 1: DESPERTANDO A VONTADE

A vontade desperta lentamente do sono. A princípio, sente-se esmagada pela turbulência dos pensamentos que a golpeiam. Sua atitude inicial é: “Só me diga o que deseja, e eu farei”.

Objetivo: Diminuir o devaneio mental, o sonhar acordado, a autocrítica e os pensamentos doutrinados, despertando a vontade.

Resultados esperados: Calma, mudanças de percepção, consciência ampliada.

Instruções: 1) Saia para caminhar, 2) observe algo e 3) decida como você o descreveria. Prossiga para algo mais e decida como você o descreveria. Continue o exercício por 20 ou 30 minutos. Se em algum momento você perceber que se distraiu, simplesmente retorne ao exercício sem nenhuma autocrítica.

O uso adequado da força de vontade não é a conquista e a subjugação, mas sim o controle disciplinado da sua própria mente.



A maestria da vontade é essencial para o controle da mente e da atenção. A identificação com a vontade é uma característica da iluminação.

Exercitando a Vontade

A vontade é uma ponte de mão dupla entre pensar e fazer. Ela transforma a atividade mental em realidade visível. Quando empregada com sucesso, a vontade faz os humanos vitoriosos em seus esforços. Quando a vontade não é empregada com sucesso, as pessoas fracassam e os esforços se voltam para o pensar.

A maestria da vontade é essencial para o controle da mente e da atenção. A identificação com a vontade é uma característica da iluminação.

A vontade, como habilidade, raramente é abordada na educação moderna. Sob a guisa de socializar indivíduos (controlar), escolas e governos desencorajam o comportamento determinado. A determinação tem sido associada com premeditação (planejamento criminoso), desordens psicológicas (comportamento exibicionista), assim como muitas outras anomalias excêntricas. Por falta de treinamento e desenvolvimento, e associações dolorosas, a vontade do indivíduo tem se tornado ineficaz e, em alguns casos até desaparece por completo. Regras e instruções têm suplantado a vontade. O indivíduo e sua mente vagueiam com a atração e repulsão da atenção ou às ordens dos outros, como um cavaleiro que monta um cavalo mas não segura as rédeas.



EXERCÍCIO 2: DISCIPLINANDO A VONTADE

Objetivo: Colocar a atenção sob o controle da vontade.

Resultado esperado: Aumento notável do autocontrole.

Instruções 1: Escolha um objeto que esteja imóvel. Dirija sua atenção para ele (examine-o) por um período de dois minutos. A qualquer momento que sua atenção divagar, traga-a de volta.

Instruções 2: Faça cada um dos cinco passos seguintes por aproximadamente um minuto.

- a. Recorde o momento mais remoto que você puder, quando você sobreviveu a uma ameaça à sua sobrevivência. Pense nisso, do começo ao fim, por aproximadamente um minuto.
- b. Recorde o momento mais remoto que você puder de quando você se sentiu bem. Pense nisso, do começo ao fim, por aproximadamente um minuto.
- c. Recorde o momento mais remoto que você puder de quando você esteve certo. Pense nisso, do começo ao fim, por aproximadamente um minuto.
- d. Recorde o momento mais remoto que você puder de quando você descobriu algo importante. Pense nisso, do começo ao fim, por aproximadamente um minuto.

• o exercício continua

e. Recorde o momento mais remoto que você puder de quando você ajudou alguém. Pense nisso, do começo ao fim, por aproximadamente um minuto.

Repita os passos de a até e pelo menos três vezes, a cada vez buscando uma memória mais remota.

Instruções 3: Escolha um ponto entre 2,5 a 3 metros de distância de seu local. Trace uma linha imaginária da ponta de seu nariz até o ponto. Com o dedo indicador de uma das mãos, e depois com o da outra, trace a linha imaginária a partir de alguns centímetros de seu nariz até a extensão total de seu braço. Repita este exercício até que você possa determinadamente controlar o movimento de seu dedo. (Experimente o mesmo exercício com uma linha imaginária partindo da garganta e do coração).

Tabela dos Domínios da Vontade

	Vontade Instintiva	Vontade Emocional	Vontade Moral	Vontade Auto-determinada	Vontade Transcendente
A força motivadora por trás da vontade	Condicionamento clássico, fome, abrigo, reprodução	Desejos e aversões, hábitos, ansias, vícios	Códigos morais, doutrinas, convicções	Desafios, propósitos, metas	Sabedoria, compaixão
Como a vontade é expressa	Reações, tendências irresistíveis	Impulsos, atitudes, estados de humor, auto-sabotagem	Autodomínio, crítica, elogio, punição	Esforços, planos, comprometimento	Originações, autocorreções
Com o que o ser está mais preocupado	Sobrevivência física, não morrer	Sentir-se bem, não se sentir mal	Estar certo, ser bom, não estar errado, mal	Admiração, realizar, adquirir, não fracassar	Altruismo, serviço ao outro, interesses não egoístas
Esforços que irão despertar o próximo domínio da vontade	Atender necessidades básicas, ataque, fuga	Confissão, remorso, perdão	Tolerância, consideração pelas diferenças, empatia	Responsabilidade pessoal, auto-exame honesto	Estudo, previsão, intuição
	Vontade baseada no físico		Vontade baseada na mente		Vontade baseada no ser
	Nascimento da Consciência Pessoal			Nascimento da Consciência Social	

Domínios da Vontade

A primeira aparição da vontade humana é na forma de instintos. Os instintos geram uma força motivadora para lidar com as necessidades de sobrevivência mais fundamentais. Este é o domínio do condicionamento clássico, funções do sistema nervoso autônomo e reações involuntárias. A vontade que existe neste estágio é geralmente inconsciente de si mesma. A sobrecarga da vontade neste domínio frequentemente resulta em medo, dor ou morte.

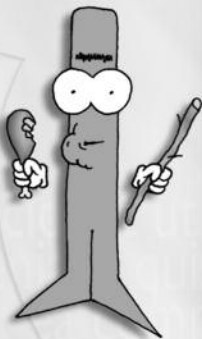
À medida que a vontade amadurece, ela substitui instintos por uma força motivadora derivada de experiências passada - emoções surgem. A vontade emocional dirige os comportamentos de acordo com padrões de causa e efeito que previamente fizeram o organismo se sentir bem ou mal. Este é o domínio do condicionamento operante, hábitos, fortes desejos e vícios. A sobrecarga da vontade neste domínio frequentemente resulta em ataque ou fuga.

No próximo domínio da vontade, o desenvolvimento é altamente influenciado pelo intelecto, o qual refina o interesse de se sentir bem em um interesse em estar certo. E claro, estar certo requer a adoção de algum tipo de código moral ou convicção de alguma espécie.

O desejo da vontade de estar certa pode ser tão forte que ela recebe com prazer qualquer doutrina que prometa elevá-la a uma certeza de auto-retidão. Este é o domínio oposicionista da vontade cujo lado escuro motiva conflitos e guerras. Este é também o domínio da vontade

Domínios da Vontade

Permaneça aquecido...
encontre... coma...



Vontade Instintiva

Trata das mais fundamentais necessidades de sobrevivência.

Eu te amo.
Eu te odeio



Vontade Em ocional

Busca prazer, evita dor

Faça a coisa certa ou sofra as consequências.



Vontade M oral

Segue doutrinação

O Campeão tem uma oferta para você!



Vontade Auto-determinada

Age para sua própria gratificação e auto-realização

Eu contribuo para uma civilização planetária iluminada



Vontade Transcendente

Motivada por compaixão e sabedoria



no qual uma complexa construção mental chamada "eu" surge (ego). Conflito de vontades neste domínio frequentemente resulta em preconceito e violência racionalizada.

No próximo domínio, as forças motivadoras sociais, ambientais e biológicas são deixadas de lado para a motivação adornar o conceito do "eu". A vontade auto-determinada é capaz de raciocinar e traçar estratégias; ela é amoral. O mais importante de seus interesses é sua própria gratificação - os interesses Eu-Mim-Meu são prioridade. Os conflitos de vontades neste domínio são frequentemente por status ou lucro.

Mas este domínio da vontade da perspectiva do eu-ego não é o fim da linha. Conforme as experiências se acumulam e a autoconsciência suaviza o ego, há uma corrente crescente de empatia e compaixão pelos outros. Este é o despertar do ser fonte e entrada para um domínio no qual a vontade é guiada pela intuição e pela razão ao invés das circunstâncias e eventos.

O domínio da vontade transcendente, como logo aprendem os graduados Avatar, é o início da verdadeira jornada espiritual. A vontade transcendente, que é puro e indescritível estado de ser, exercita direção e pode criar realidade.

O domínio da vontade transcendente, como logo aprendem os graduados Avatar, é o início da verdadeira jornada espiritual.

Milhões Escondidos

E se você fosse um multimilionário e não soubesse? Você tem milhões de dólares em sua conta no banco, mas não se lembra deles - nem mesmo a mais leve suspeita. Ainda pior, você começa a desconfiar das pessoas que estão tentando lhe dizer que você é um milionário.

Não que você não fosse gostar de ser um milionário; você iria. Você poderia usar o dinheiro para melhorar a qualidade de sua vida de maneiras que você sempre sonhou. Você poderia sentar e relaxar. Sentir o perfume de rosas. Você poderia fazer aquela grande aventura. Você poderia aproveitar as mais finas coisas da vida - quero dizer, você poderia se houvesse alguém que pudesse realmente convencê-lo de que você é um milionário.

Mas para convencê-lo será necessário mais que palavras. Será necessário mais do que alguém lhe dizendo para agir, pensar ou sentir-se como um milionário. Truques motivadores não irão satisfazê-lo. Você quer ser capaz de assinar cheques e sacá-los. Você não quer promessas, pretensão ou possibilidades. Você quer experimentar ter dinheiro. *Mostre-me o dinheiro! Ponha o dinheiro aqui na minha mão!*

Você provavelmente já se sente confortável e até familiarizado com os estágios da vontade que vão do instinto até a escolha auto-determinada, mas vontade transcendente pode certamente ser encarada com uma cética cara fechada. Ela é o tesouro escondido do qual você não consegue se lembrar. A vontade transcendente é como seus milhões inexistentes, mas mais valiosos ainda.

Mas assim como os milhões esquecidos, será necessário mais do que palavras para convencê-lo; será necessário experimentar.



Nós podemos determinar uma experiência (uma sensação física), ou uma crença (Eu posso), ou um pensamento (Eu sou) sem referências às circunstâncias do mundo.

O Ponto de Vista da Fonte

Tantas coisas acontecem em nossas vidas que às vezes nos esquecemos de que podemos fazer com que as coisas aconteçam também. Nós podemos determinar uma experiência (uma sensação física), ou uma crença (Eu posso), ou um pensamento (Eu sou) sem referência às circunstâncias do mundo.

Originar é criar a partir do ponto de vista da fonte. É dar início a um fluxo de eventos - causa primeira. Isto é diferente de ser arrastado num fluxo de eventos ou criar por causa de. Se você cria algo por causa de alguma outra coisa ou outra pessoa, então eles estão mais próximos do ponto de origem do que você.

Para transformar um fluxo de eventos fora de controle em uma oportunidade de agir a partir do ponto de vista da fonte (e talvez acabar com ou mudar a direção dos eventos), você tem que experimentar de boa vontade o fluxo de eventos conforme eles chegam a você. Experimentar de boa vontade significa que você percebe e aceita o que está acontecendo sem resistência. O ato de experimentar de boa vontade é o caminho para adquirir conhecimento e assumir responsabilidade pessoal. Quando experimentar de boa vontade é feito a fundo, sua preocupação com a cadeia de causa e efeito irá cessar. A culpa e o arrependimento desaparecem e você irá recuperar o ponto de vista da fonte.

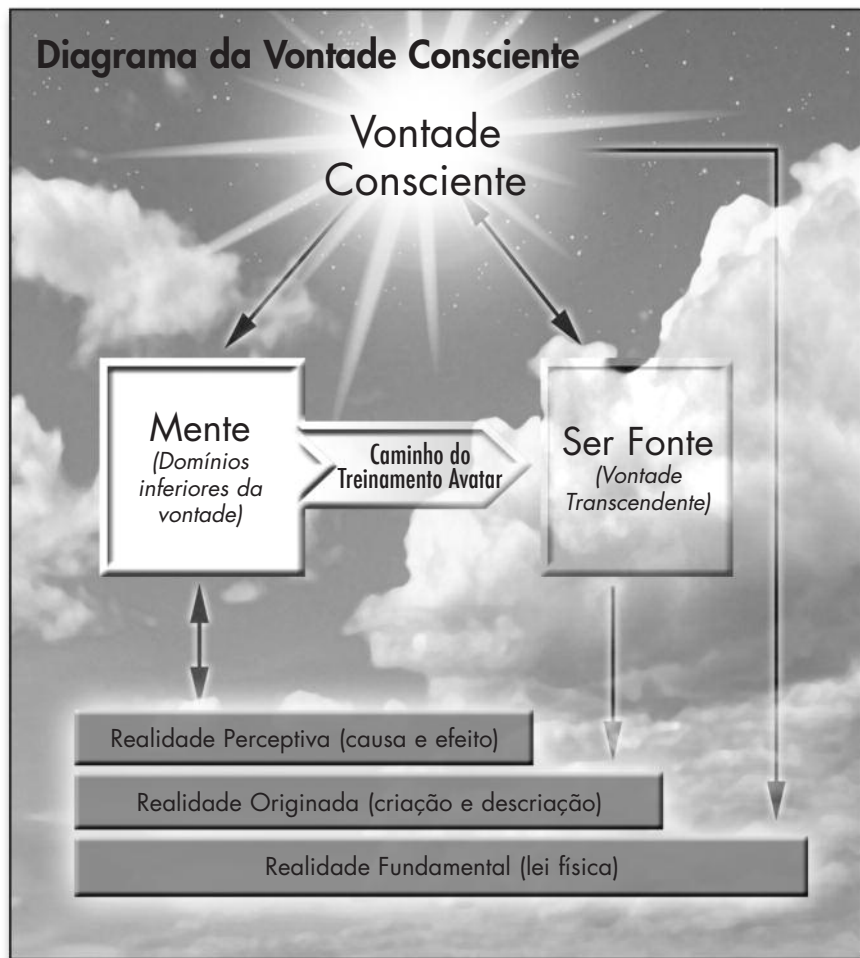
O que é um Ser Fonte?

Um ser fonte é a meta do treinamento Avatar. É uma pessoa que recuperou o controle de sua vontade; é um criador poderoso que é pessoalmente responsável por sua própria vida - sem desculpas, sem ressentimentos. O ser fonte é o ponto de vista intangível e indescritível que reconhece que as experiências de vida podem ser moldadas por atos determinados - crenças, acordos e decisões. É um ponto de vista que transcende a mente e, quando desperto, pode enxergar através da identidade do ego-eu, enxergar além dos julgamentos e objetivamente ver a realidade. É uma essência indestrutível que pode (mas não se sente compelida a) mudar realidades pessoais deliberadamente.

A vontade transcendente é potencialmente mais poderosa do que qualquer outro domínio da vontade. Ainda assim, é somente um parente diminuto da Vontade Consciente.

Sinta de onde
você vem.





Piloto Automático (comportamentos de auto-sabotagem e hábitos)

Os domínios inferiores da vontade (instintivo, emocional, moral) tendem a ter fortes funções de piloto automático, significando que eles continuam a gerar forças motivadoras mesmo após os interesses do ser terem evoluído. Frequentemente estas forças motivadoras dos domínios inferiores estão em conflito com os interesses da vontade auto-determinada ou transcendente.

Algumas pessoas exaurem seu poder criativo lutando com seu próprio desalinhamento interno das forças motivadoras. A vontade emocional é atraída para ficar mexendo no cabelo, roer unha, comer uma bolacha, fumar um cigarro ou tomar uma bebida; as vontades moral e auto-determinada têm inclinações diferentes—forças motivadoras colidem. Esta é a situação da pessoa que se sente incapaz de controlar seus comportamentos habituais. A cura é identificar e enfraquecer as forças motivadoras que surgem dos (e o desconforto associado com) os domínios inferiores da vontade (mente).

Algumas pessoas exaurem seu poder criativo lutando com seu próprio desalinhamento interno de forças motivadoras.



EXERCÍCIO 3: ASSUMINDO CONTROLE

A vontade transcendente pode reproduzir exatamente as funções de piloto automático dos domínios inferiores da vontade (especialmente aqueles que estão motivando comportamentos não desejados), assumir controle deliberado e desligá-las e ligá-las até que estejam sob controle. Por exemplo, reproduza o desejo de ficar mexendo no cabelo, etc, ligue-o, desligue-o, ligue-o, desligue-o, etc até que ele esteja sob o controle deliberado da vontade transcendente - você.

Objetivo: Identificar forças motivadoras em automático e assumir o seu controle.

Resultados Esperados: Quietude, redução de estresse, recuperação de poder criativo.

Instruções: Identifique uma reação automática ou impulso e reproduza-o exatamente e repetidamente (sem prejudicar ninguém) até que ele saia do automático e esteja sob o controle de sua vontade auto-determinada. (Ligue; desligue)

Se a reação ou impulso tem a ver com um vício ou um comportamento socialmente inaceitável, repetidamente dramatize o desejo pela ação, como se estivesse num palco, sem na verdade fazer qualquer coisa. (Ligue o desejo; desligue o desejo)



Motivações Conflitantes

Pode parecer uma afirmação estranha, mas você, observando e operando no momento presente, é muito mais esperto do que sua mente. A mente opera no passado e faz associações e suposições que não refletem necessariamente o que é neste exato momento. Pensar antes de agir pode ser um bom conselho, mas pensar antes de olhar não é.

Você é bem mais esperto do que sua mente.



EXERCÍCIO 4: VENCENDO A PREOCUPAÇÃO

O que você pode deliberadamente criar e voluntariamente experimentar, você pode também parar de criar.

Objetivo: Recuperar a fonte.

Resultado Esperado: Um aumento na autoconfiança.

Instruções: Escolha uma preocupação frequente e trace a sequência de pensamentos e circunstâncias que levam à preocupação. Deliberadamente crie, e voluntariamente experimente, os pensamentos e circunstâncias em sequência até que a preocupação se dissipe e você recupere o ponto de vista da fonte, ou seja, a escolha de se preocupar ou não. (Ligá-la; Desligá-la)

Observação: Imaginar algo *pior que*, tornará uma preocupação administrável.



Obstruções à Vontade

Em algum momento em sua vida você provavelmente teve de enfrentar uma emergência. Na Marinha, isto é chamado assumir os postos de batalha. Naquela momento, algum perigo real ou imaginário ameaçou um ou mais dos seguintes: 1) sua sobrevivência física (acionando a vontade instintiva), 2) seu bem estar emocional (acionando a vontade emocional), 3) seu código moral (acionando a vontade moral), ou 4) seu sucesso (acionando a vontade auto-determinada).

Por causa da ameaça, a intensidade da força motivadora gerada por sua vontade estava no máximo ou próximo disso. A intensidade da vontade não é o produto de (nem está associada com) momentos felizes. Não. Esta intensidade é o produto do choque, medo, raiva e dor - eventos traumáticos. Sob essas condições, pessoas ficaram conhecidas por executarem feitos de força supra-humana e mostrarem determinações de vontade excepcionalmente fortes - mães levantaram carros para livrarem crianças que estavam presas, soldados sacrificaram suas vidas em missões suicidas e mártires têm ateadado fogo em si mesmo nas ruas por uma causa.

A mente naturalmente associa eventos e circunstâncias uns com os outros. É assim que aprendemos. É por essa razão que vendedores de algodão doce têm uma corneta e caminhões de bombeiros têm sirenes - um rosnado significa uma coisa, um rugido significa uma outra coisa.

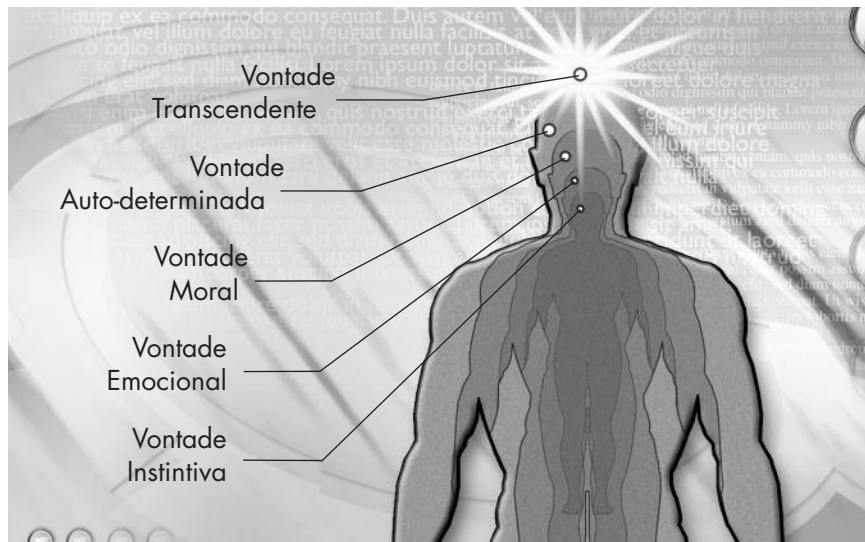
Infelizmente, o comportamento determinado é muitas vezes associado com eventos traumáticos do passado e a lição que aprendemos é evitar esforços pessoais de vontade. As associações podem se tornar tão fortes que o fenômeno físico e emocional conectado com eventos traumáticos anteriores - dor, tensão muscular, medo, etc. - tornam-se conectados e se reafirmam com qualquer manifestação da vontade no tempo presente. Isto pode explicar parcialmente porque algumas pessoas recebem com

prazer o controle e a direção dos outros, já que seu próprio emprego dos domínios corporal e mental da vontade tornou-se doloroso.

No entanto, há um domínio da vontade que é mais resistente, mais compassivo, mais fundamental e mais fonte do que seu corpo, sua mente ou qualquer emoção, inclusive sofrimento e dor - a vontade transcendente. Ela é o centro da existência, uma fonte além do tempo a partir da qual, quando desperta, você pode aprender a reconhecer e controlar as dolorosas associações da mente e se erguer acima delas, e a partir da qual você pode suportar o forte desejo dos hábitos até que eles percam a força sobre você. Este é um estado que é explorado em profundidade nos Materiais Avatar avançados. O controle e descrição final das associações entre vontade e reações mentais, embora reconhecíveis neste próximo exercício, são realmente matéria de estudo das seções II e III dos materiais Avatar.

O Diagrama dos Domínios da Vontade

Cada domínio da vontade funciona independentemente, mas também contém as funções dos domínios inferiores



EXERCÍCIO 5: CONTROLE DETERMINADO

Este é um exercício poderoso para se aprender a operar a partir do ponto de vista da vontade transcendente. Pode ser que você o faça várias vezes até que a habilidade se manifeste sem esforço. Este exercício usa uma aproximação gradual que pode ser usada para dissecar associações e comportamentos habituais e reduzir a influência dos domínios inferiores da vontade.

Objetivo: Colocar o comportamento sob o controle da vontade transcendente.

Resultados Esperados: Reconhecimento de suas próprias forças motivadoras e suas associações, e a habilidade de desligá-las e ligá-las.

• o exercício continua

Instruções: O exercício é feito a cada vez durante cinco minutos e começa com o aluno sentado ou em pé, parado. (Um monitor é útil, porém não é necessário)

Após iniciar o aluno pode permanecer imóvel ou mover-se para qualquer lugar, pode fazer ou não fazer qualquer coisa, pode pensar ou não pensar sobre qualquer coisa, pode sentir ou não sentir qualquer coisa, desde que deliberadamente origine (mental ou oralmente) a decisão de agir antes de fazê-lo. Quaisquer pensamentos, sentimentos ou ações involuntários (piloto automático) descobertos devem ser: 1) interrompidos completamente, 2) reproduzidos e originados e então 3) a partir do ponto de vista da fonte, continuados deliberadamente ou desligados.

O propósito deste exercício é para VOCÊ, agindo como vontade transcendente, controlar deliberadamente todos os pensamentos, sentimentos e ações.

Qualquer confusão, hesitação, emoção, distração ou sobrecarga é provavelmente uma força motivadora desalinhada (piloto automático) surgindo de um domínio inferior da vontade. E apesar de estas forças motivadoras desalinhadas poderem inicialmente parecer muito fortes, interrompê-las completamente, reproduzi-las deliberadamente e repeti-las irá enfraquecê-las.

Exemplo: O aluno começa ficando em pé.

(Decisão Originada) "Vou andar até aquela parede".

(Movimento involuntário) O aluno se percebe coçando o lado esquerdo da cabeça. (Para, percebe em si um impulso emocional de incerteza.)

(Reproduz o movimento involuntário e origina uma nova decisão) "Vou coçar o lado esquerdo da cabeça e me sentir incerto". (Repete isso até que a ação esteja sob o controle da vontade transcendente.)

(Origina nova decisão) "Vou parar de coçar o lado esquerdo da cabeça".
(Faz isso)

(Origina nova decisão) "Vou olhar pela janela". (Faz isso)

Opção: O aluno pode expandir este exercício para um nível ainda mais avançado percebendo se o conjunto de comportamentos involuntários (pilotos automático) são reações, impulsos emocionais, críticas ou esforços. Uma vez que isto esteja definido, recorre à tabela dos Domínios da Vontade para determinar que esforços irão despertar o próximo domínio da vontade.

Epílogo



O problema com a vontade auto-determinada é que as forças motivadoras de seus primos menores - doutrinação moral, reação emocional e instintos - exercem influências ocultas nela. Por exemplo, uma pessoa, digamos que ele se chama Fred, pode descrever sua escolha por pantufas cor de rosa ao invés de amarelas como um exercício de sua vontade auto-determinada. Mas uma investigação cuidadosa revela que pantufas cor de rosa eram os calçados habituais de sua mãe coruja, um fato do qual ele tinha esquecido.

Portanto, será sua escolha por pantufas cor de rosa uma coincidência ou há alguma força motivadora (influência oculta) que predisps sua atenção a desejar cor de rosa?

Você conhece essa palavra: "predisposto"? Na psicologia ela significa ter razões inconscientes para favorecer certa escolha antes mesmo de a escolha ser oferecida. Num outro sentido isto significa que o resultado é altamente previsível. Se você alguma vez jogou em um cassino, você poderia dizer que as chances de ganhar estão predispostas a favor do cassino. Você pode ganhar ocasionalmente, mas quanto mais você joga mais previsível será que o resultado seja de você perder.

Uma predisposição é uma influência oculta em uma escolha racional. Ela surge das forças motivadoras dos domínios inferiores da vontade. Sem uma educação efetiva, as pessoas podem insistir que seu comportamento, independente de quão insensível ou destrutivo ele seja, é realmente um exercício de sua vontade auto-determinada. Nestas condições você irá encontrar a fumante com enfisema pulmonar que insiste que ela fuma por escolha própria, o alcoólatra que insiste que pode parar a qualquer momento. Insistência irracional em um ponto de vista é uma característica de influências predispostas. A fumante e o alcoólatra estão sob a ilusão de que estão fazendo escolhas auto-determinadas, mas eles não estão. Estes são comportamentos predispostos sendo justificados pela vontade auto-determinada. Este auto-engano se torna aparente assim que você desperta o ponto de vista da vontade transcendente.

Então, de volta ao Fred, estaria ele predisposto a escolher pantufas cor de rosa? A resposta pode ser determinada observando quão consistentemente o Fred escolhe pantufas cor de rosa. Imagine alguma mágica que lhe possibilitaria oferecer ao Fred a mesma oportunidade de escolha de novo e de novo sem que ele se lembre. Quão frequentemente você esperaria que o Fred escolhesse as pantufas amarelas ao invés da cor de rosa?

Se ele sempre escolhe as pantufas cor de rosa, então isto é realmente uma predisposição, um hábito, ao invés de uma escolha auto-determinada. Se a escolha do Fred fosse auto-determinada, e tudo o mais fosse igual, você poderia esperar uma divisão 50/50: 50 por cento das vezes ele escolheria pantufas amarelas.

Vamos dizer que você descobre que o Fred sempre escolhe as pantufas cor de rosa, até mesmo insiste nas pantufas cor de rosa. Agora você sabe que Fred está predisposto a escolher rosa. Talvez a predisposição tenha vindo de seus instintos genéticos, ou de algum reforço emocional, ou de sua doutrinação de que cor de rosa é a escolha certa. Fred experimenta a ilusão da autodeterminação porque ele não foi desperto para o ponto de vista da vontade transcendente. Ele não está consciente de suas próprias predisposições. E mesmo que Fred dê centenas de boas

Escolhas auto-determinadas não aparecem de verdade até que as forças motivadoras dos domínios inferiores da vontade sejam desligadas.

razões para escolher rosa, por exemplo, elas combinam com seu roupão de banho cor de rosa, sua escolha é realmente motivada pelos domínios inferiores da vontade. Muitas pessoas que estão agindo sob influência de motivações emocional ou moral irão argumentar que elas estão sendo auto-determinadas.

Isto pode levar a pensar: quantas das escolhas do Fred, aparentemente auto-determinadas, são na verdade nada mais que justificadas predisposições motivadas por seus domínios inferiores da vontade?

Enquanto você continua a experimentação com o Fred, imagine que você pudesse ensinar Fred a transcender sua mente. Fred-o-ser-fonte (estado Avatar) está totalmente presente, consciente de, mas no controle das forças motivadoras dos domínios inferiores da vontade. Em outras palavras, quaisquer predisposições que ele possa ter estão desligadas. O Fred transcendente aparenta ser o mesmo, mas age diferentemente. Fred encontrou seus milhões.

Agora ofereça a Fred a oportunidade de escolher entre pantufas amarelas ou cor de rosa e você irá descobrir que, contanto que ambas lhe sirvam e mantenham seus pés aquecidos, ele não se importa com a cor. Ele atingiu a habilidade de realmente fazer uma escolha auto-determinada baseado no que está em sua frente. Ele não é mais influenciado por quaisquer preferências subjetivas. Irônico, não? Escolhas auto-determinadas não surgem de verdade até que as forças motivadoras dos domínios inferiores da vontade sejam desligadas.

Esta autodeterminação natural do ser, tantas vezes perdida na névoa das predisposições, redesperta com o despertar da vontade transcendente.

Se você conversar com Fred o Avatar, você irá descobri-lo inteligente, lógico, com muita integridade e agradavelmente livre de quaisquer opiniões sustentadas ou preferências habituais. E, conforme ele ganha mais e mais experiência com as ferramentas Avatar, ele irá reconhecer mais e mais as forças motivadoras dos domínios inferiores da vontade e descriar (tornar-se livre de) sua influência.

Você irá descobrir que a vida e o ambiente dele tornaram-se repentinamente muito mais felizes e com mais paz.

Para mais informações, acesse AvatarEPC.com ou entre em contato com a Star's Edge (407-788-3090) para obter o nome de um Master Avatar próximo de você.



Assistentes do Curso Master Avatar em Orlando, Florida, novembro de 2010

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 - experimente 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





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



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