



O Quinto Pilar da Iluminação

# Compaixão

## A Opção do Perdão



Um mini-curso do Os Sete Pilares da Iluminação do Harry Palmer

# Os MINI-CURSOS AVATAR

Os Mini-Cursos Avatar são uma oportunidade para se ver e sentir como os exercícios Avatar são realmente fáceis e fortalecedores. Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre a vida e como você a vive – experimente alguns dos exercícios Avatar.

## O Valor de um “Debrief”

O “Debriefing” é uma técnica de alinhamento. É uma resposta oral ou escrita à três perguntas: 1) O que você se propôs a fazer? 2) O que você realmente fez? 3) O que realmente aconteceu?

O valor de um “debrief” é que, ao tornar claras as suas intenções e ações e seus resultados, você não está confiando na avaliação de outra pessoa a respeito do seu desempenho (trabalho, projeto, tarefa, etc.) e perceberá se o exercício está completo ou não, se foi feito corretamente, ou se foi adequado para o que você está tentando alcançar. Se a sua intenção ao fazer o exercício é remover um bloqueio emocional e o que acontece realmente é que você continua bloqueado, então o exercício ou foi incompleto ou foi feito incorretamente ou foi inadequado para o que você estava tentando alcançar.

---

### Atenção Educadores:

A Star's Edge convida vocês à usarem este Mini-Curso Avatar® como um módulo de ensino para seus alunos.



### Declaração de Missão

A missão do Avatar no mundo é catalisar a integração dos sistemas de crença. Quando percebermos que a única diferença entre nós são nossas crenças e que crenças podem ser criadas ou descriadas com facilidade, o jogo do certo e errado será varrido e um jogo criado conjuntamente se desenvolverá, e como resultado haverá paz mundial.

©2010 por Harry Palmer. Todos os direitos reservados.

*Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization® e Star's Edge International® são marcas de serviço registradas licenciadas para a Star's Edge, Inc. EPCsm e Love Precious Humanitysm são marcas de serviço licenciadas para a Star's Edge, Inc.*



O Quinto Pilar da Iluminação

# Compaixão

## A Opção do Perdão



# Checklist da Opção do Perdão

## OBJETIVO:

Explorar e compreender as consequências e o processo do perdão.

## RESULTADOS ESPERADOS:

Libertação de culpas, tristeza ou raiva. Mais bem-estar, uma liberação de energia criativa.

## INSTRUÇÕES:

Complete o “checklist” abaixo.

- 1 Ler: Perdão \_\_\_\_\_
- 2 Ler: Quadro: Os Transtornos da Vida \_\_\_\_\_
- 3 Exercício 1: Folha de Trabalho: Os Transtornos da Vida \_\_\_\_\_
- 4 Ler: Porque Não Ficamos \_\_\_\_\_
- 5 Ler: Pequena Lista dos Benefícios de Ser uma Vítima \_\_\_\_\_
- 6 Ler: A Opção do Perdão \_\_\_\_\_
- 7 Ler: A Tecnologia do Perdão \_\_\_\_\_
- 8 Ler: Alguns Benefícios do Perdão \_\_\_\_\_
- 9 Ler: O Processo de Quatro Passos do Perdão \_\_\_\_\_
- 10 Ler: Passo 1: Encerre o Incidente e Busque Segurança \_\_\_\_\_
- 11 Exercício 2: Folha de Trabalho: Os Transtornos da Vida \_\_\_\_\_
- 12 Ler: Passo 2: Cure o Sofrimento Ligado ao Ferimento \_\_\_\_\_
- 13 Ler: Uma Palestra do Curso Master \_\_\_\_\_
- 14 Exercício 3: Liberando a Atenção Fixa \_\_\_\_\_
- 15 Ler: Passo 3: Dominando Seus Sentimentos sobre o seu agressor \_\_\_\_\_
- 16 Exercício 4: Exercício da Compaixão \_\_\_\_\_
- 17 Ler: Passo 4: Reconstrua Sua Própria Vida \_\_\_\_\_
- 18 Exercício 5: Estabelecendo Objetivos \_\_\_\_\_
- 19 “Debrief” do Mini-Curso \_\_\_\_\_  
*Em uma folha de papel separada responda o seguinte:*
  - a. O que você se propôs a fazer neste mini-curso?
  - b. O que você realmente fez?
  - c. O que realmente aconteceu?

Nós convidamos você a enviar o seu “debrief” por e-mail para [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com), ou por fax para +1 407-788-1052, ou por carta para Star’s Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714

Mini-Curso:

# A Opção do Perdão

Os instintos não requerem que você tome decisões. Não há nenhuma avaliação de consequências, nem interesses para consultar, nem arrependimentos e **nem enganos**. Você não tem que coçar a cabeça ou tentar entender coisa alguma. Não há consequências cármicas. Você simplesmente reage: estímulo e resposta, lutar ou correr, comer ou ser comido, sobreviver ou morrer. Você pode achar este tipo de existência instintiva atrativa - pelo menos até que chegue a sua vez de ser comido.

Por outro lado, criaturas inteligentes têm de tomar decisões e viver com a consequência dessas decisões. Inteligência significa controlar as emoções, ou descobrir a melhor opção ou fazer escolhas baseadas em consequências potenciais.

Tomar decisões é a essência da responsabilidade pessoal; pode parecer como liberdade ou pode abatê-lo com culpa, tristeza ou raiva. Uma das decisões mais difíceis que uma criatura inteligente sempre tem que tomar é a decisão de perdoar.

## Perdão

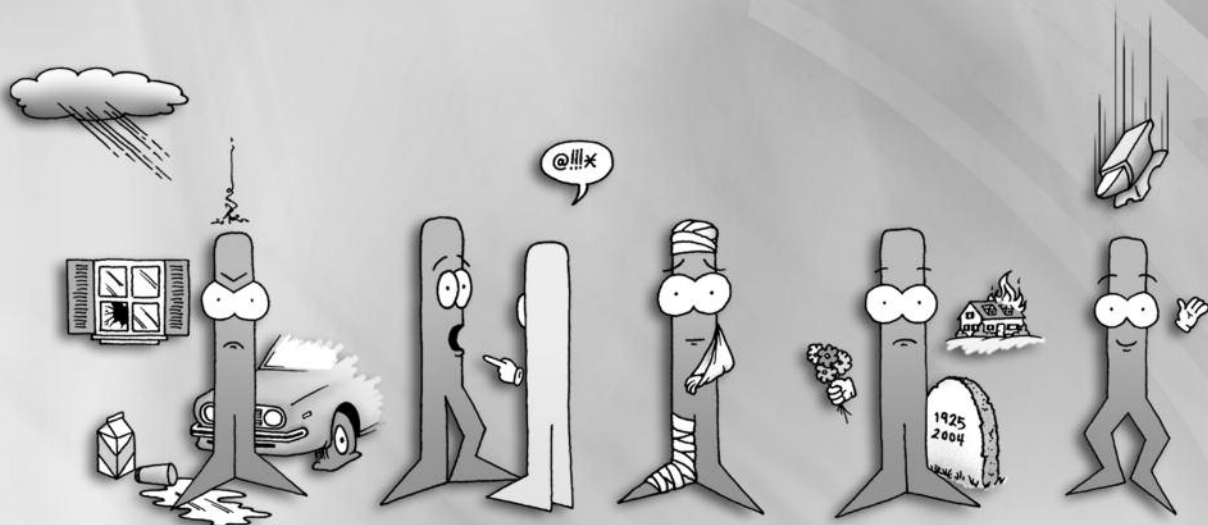
O mundo não começou ontem e nem vai acabar amanhã. Ele inexoravelmente segue adiante; nem um dia sequer pode ser vivido novamente. Na maioria das vezes nós somos levados pelo fluxo de destinos mal-concebidos - uma mistura de demandas do passado, expectativas dos outros e a entediante inércia de nossa própria fadiga. Muitos dos eventos que encontramos não podem ser mudados nem evitados; eles têm múltiplas causas que se ramificam no passado. O que parece ser escolhas de livre arbítrio pode ser apenas a culminação de nossa doutrinação e causas precedentes. Em raras ocasiões a vida nos oferece a oportunidade de nos erguermos acima das cadeias de causa e efeito e, por um momento, como um ser fonte Avatar, determinar a direção dos eventos futuros. O perdão é tal oportunidade.

Não há dúvidas de que existe sofrimento no mundo. Quanto mais precárias nossas condições de vida se tornam, maior se torna nossa vulnerabilidade ao sofrimento. Nós sempre estamos sujeitos à possibilidade de doenças, ferimentos ou morte prematura. Estes são os sofrimentos naturais da vida, que nós devemos suportar, nos recuperarmos deles e seguirmos em frente. Eles são o preço por jogarmos o jogo da encarnação.

Um preço adicional que às vezes temos de pagar é o risco de sermos vitimados por nossos colegas de jogo. Cedo ou tarde a maioria de nós descobre como é sermos vítimas de ações errôneas, enganos e intenções maldosas. A questão é como lidar com esses eventos. Nós suportamos, nos recuperamos e seguimos em frente, assim como devemos fazer com os sofrimentos naturais, ou nós negamos, resistimos e envenenamos o resto de nossas vidas culpando alguém por estragar o que poderia ter sido?

*Em raras ocasiões a vida nos oferece a oportunidade de nos erguermos acima das cadeias de causa e efeito e, por um momento, como um ser fonte Avatar, determinarmos a direção dos eventos futuros. O perdão é tal oportunidade.*

## Tabela de Transtornos da Vida



### INCONVENIÊNCIAS

### INSULTOS

### FERIMENTOS

### PERDAS

### CIRCUNSTÂNCIAS DESAVENTURADAS

**Descrição** Aborrecimentos ou dificuldades menores, atrasos, trabalho extra desnecessário, falta de facilidade de acesso a algo, confusões

Comentários rudes, insensíveis ou ofensivos, ataques verbais à identidade de alguém, indiferença ou desrespeito

Ferimentos físicos, emocionais e/ou psicológicos, incluindo traições, rejeições e humilhações públicas

Morte de alguém amado, perda de habilidade ou função, perda de propriedade, reputação ou relacionamento

Catástrofe natural, acidentes, fome, guerra, doença

### Principais esforços por trás do culpado

Eles são idiotas

Eles estão errados, são preconceituosos convencidos e invejosos.

Eles são vitimizadores, intimidadores, trapaceiros e enganadores.

Eles são assassinos, criminosos e mentirosos.

Deus me abandonou.

### Expectativa que é desapontada

Eu não mereço ser atrasado.

Eu mereço ser respeitado.

Eu não mereço ser ferido.

Eu mereço ter.

Eu não mereço sofrer.

### Confortos tradicionais das pessoas

Respire fundo e conte até dez.

Pedras e bastões quebrarão seus ossos, mas palavras nunca irão feri-lo.

Algo de bom virá a partir disso.

Poderia ser pior.

Tudo acontece por algum propósito.



## EXERCÍCIO 1: FOLHA DE TRABALHO DOS TRANSTORNOS DA VIDA

**Objetivo:** Identificar os eventos e pessoas que tiveram um efeito prejudicial em sua vida.

**Resultados Esperados:** Descobertas sobre causa e efeito.

**Instruções:** Você está procurando por eventos, e as pessoas que os causaram, que ainda causam em você uma reação emocional desagradável ou prendem sua atenção.

Preencha o formulário a seguir com uma breve descrição do que aconteceu, quem o causou e sua reação.

*Exemplo para o Exercício 1*


1	2	3	4
O que aconteceu? / Quando?	Quem o causou? / Quem você culpa? / Por quê?	Qual foi sua reação? / Condição resultante?	(Nota: Você será instruído sobre como preencher a coluna 4 no exercício 2)
1. Eu fui golpeado na cabeça com um bastão de baseball / Quando eu era pequeno	Meu irmão / Minha mãe e meu pai / por deixar que ele me machucasse sempre que ele quisesse	Eu desmaiei e acordei chorando. / Eu ainda tenho um calombo na minha cabeça e dores de cabeça ocasionais	
2.			
3.			

## Porque Nós Não Ficamos...

Iniciar Transmissão Final...

O perdão é um assunto ofensivo para vocês Terráqueos. É como um ladrão que ameaça roubá-los das injustiças, perdas, mágoas não curadas, rancores, velhos insultos e traições guardadas durante toda sua vida. Por que vocês guardam essas coisas? Por que alguém guarda alguma coisa? É porque vocês acham que elas são úteis, não é?





Esta conta poupança de todas as coisas ruins que aconteceram ou foram infligidas a vocês é usada para justificar sua culpa e raiva. Ela também justifica os motes favoritos de sua espécie: "Não foi minha culpa", "Eu fui injustiçado" e "Você me deve".

Suas contas de infortúnio-vítima financiam todos os tipos de vinganças mesquinhas e pagam juros em ataques de autopiedade. A qualquer hora que um de vocês se torna um criminoso, ou um terrorista ou algum lamentável candidato psiquiátrico, é praticamente certo que sua conta de infortúnio-vítima está transbordando.

Sempre que um de vocês fica lúcido o suficiente para sugerir o perdão, o resto de vocês se junta contra ele ou ela. Você sabe que eles estão determinados a deixá-lo falido. Eles ameaçam todas suas estórias de "Oh-Como-Sofri". Quão cruéis você pensa que eles são. Irão estes ativistas da responsabilidade pessoal livrar todos os seus agressores do gancho? Livrar os criminosos, enquanto culpam você, a pobre vítima, por não perdoar?

A economia de vocês não sobreviveria ao perdão em larga escala. Vítimas com mágoas valem muito dinheiro. Há lucros enormes em apólices de seguro, honorários legais, honorários médicos, honorários de psicoterapia, honorários de medicina alternativa; lucro com drogas, serviços de segurança, dízimos religiosos, impostos, fornecedores da defesa e outros. Portanto a recomendação de alguém para aceitar, perdoar e seguir em frente com a vida não está só ameaçando aos seus estimados dramas emocionais, mas também batem de frente com os investimentos que geram bilhões e bilhões de dólares protegendo seus direitos de serem vítimas.

Sua visão cultural é predominantemente um amor à retaliação e à vingança. Assista os primeiros 20 minutos de seus filmes de ação e aventura, e vocês verão o herói sofrendo alguma terrível forma de vitimização, nas mãos de um mutante - agressor humano-- quanto mais terrível melhor a justificativa para passar o resto do filme, recomendado para maiores de 13 anos (feito para seus adolescentes com linguagem adulta e violência explícita), buscando vingança abrasadora.

Este é o modelo que vocês oferecem à sua prole. Se alguém o machuca, você se vinga. Para os adultos no comando há uma versão preventiva: às vezes você tem de se vingar primeiro.

É verdade que suas cortes e leis, assim como seus recursos físicos, refreiam a maioria de vocês de tomar as ações violentas de seus heróis de cinema. Ainda assim, vocês modelam suas vidas nos primeiros 20 minu-



0.9947  
274.0  
.99983  
74621187290  
746732.87  
1.1  
26547.8874  
7463.5  
776476545.77763  
765.0094  
0.88749  
0.32  
7.0  
77736352009  
8837.98  
8873.5  
773873.65  
8867358888367.09

tos do filme, exagerando os infortúnios de suas próprias vidas, tentando então satisfazer seu desejo de retribuição em devaneios de destruição e vingança. Devaneio é praticável apenas parcialmente. Além disso, a maioria de vocês periodicamente tem pequenas explosões de raiva -- batem uma porta, dão uma buzina ou levantam o dedo para alguém.

Mesmo isso não é o suficiente para alguns de vocês que lançam aviões contra edifícios, explodem pessoas inocentes ou se lançam em uma profusão de crimes violentos.

Parece que a maioria de sua raça acredita que perdão é um sinal de fraqueza -- algo para consolar os praticantes religiosos mentalmente deficientes. Se alguém seriamente recomenda perdão a você, ou ele é cúmplice do ocorrido ou está tentando empurrar algo para cima de você.

Vocês guardam seu complexo de vítima com determinação. Se vocês perderem isso, o que sobra? O vitimizador? Como você justificaria sua raiva justificada? É óbvio que raiva justificada (existe algum outro tipo?) os faz se sentirem poderosos. Se vocês perderem seu poder, alguém irá tentar fazer vocês se sentirem culpados. Seus inimigos são os ativistas da responsabilidade pessoal; eles culpam a vítima! Para vocês, a sugestão deles para perdoar é um ataque enfraquecedor. Desde que eles se sintam ameaçados por sua habilidade superior de resistir a sentir...

...Transmissão Perdida

## *Pequena Lista dos Benefícios de Ser uma Vítima*

- Nenhuma expectativa de responsabilidade
- O direito à solidariedade e pena
- Nenhuma responsabilidade pessoal
- Merecer ser apoiado
- Não precisar cuidar da aparência
- O direito de culpar
- Sem culpa
- Credor

## A Opção do Perdão

Não queremos dizer que não existam verdadeiras vítimas no mundo — existem. Árvores caem em pessoas, melhores amigos são mortos por motoristas bêbados, intimidadores e psicopatas roubam e mutilam, nações entram em guerra, exaustão de recursos e poluição criam sofrimento para todos.

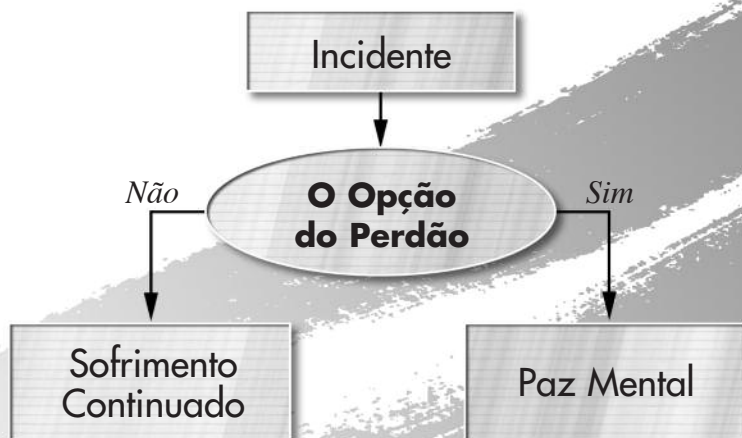
Você deve fazer o que puder para evitar essas coisas, mas quando não se pode preveni-las, pelo menos alivie o sofrimento das vítimas e trabalhe para reconstruir um ambiente seguro. Arregace as mangas imediatamente e dê assistência. Faça o que for preciso para restaurar a ordem. Essa é a primeira coisa a se fazer. Então, uma vez que você conseguiu que as pessoas atravessassem a crise, você as ajuda a superar isso. Esta pode ser a parte mais difícil. O encerramento psicológico do evento requer aceitação, perdão e reconstrução; não requer retaliação.

No processo do perdão, assim como em qualquer tratamento, as primeiras perguntas que você deve fazer são: "Você quer melhorar?" e "Você está disposto a suportar o desconforto relacionado com melhorar?". A escolha é o presente de Deus às pessoas. Aceitação, perdão e seguir em frente são presentes que elas dão a si mesmas.

A verdade é que falamos sobre o processo do perdão, mas há pouca prática do mesmo. O perdão tornou-se uma arte perdida, uma abstração filosófica. Degenerou-se em algo que a outra pessoa deveria implorar por. E a menos que ela pague, desculpe-se publicamente e sofra apropriadamente, nós não iremos dar a ela a satisfação.

Nós transformamos nosso perdão em uma fantasia de vingança. Nós fantasiávamos que a outra pessoa precisa dele e que nós não iremos dá-lo até que a tenhamos humilhado e degradado. É ilusório acreditar que recusar nosso perdão nos dá qualquer tipo de vantagem sobre um agressor. Nossa recusa em perdoar prejudica a nós mesmos, não a eles. Nossa recusa em perdoar é um segundo dano que fazemos a nós mesmos após a ofensa inicial. Certas religiões Orientais acreditam que se não perdoamos, nós gravamos o rancor tão profundamente em nossas mentes que ele é transportado para nossa próxima vida. Visto por este prisma, não perdoar é muito louco.

*Nossa recusa em perdoar prejudica a nós mesmos, não a eles. Nossa recusa em perdoar é um segundo dano que fazemos a nós mesmos após a ofensa inicial.*



## A Tecnologia do Perdão

Além de lhe dizer que você deveria perdoar, alguém já lhe ensinou **como** perdoar?

Recuperar a tecnologia do perdão começa com a realização de que o perdão é uma série de passos que você dá para restaurar sua própria paz mental. É curar a si mesmo. Se afeta ou não a outra pessoa é decisão dela. Anunciar a alguém que você o perdoou é uma demonstração coreografada de retidão, e não é do que consiste a tecnologia do perdão.

Não perdoar tem consequências; leva à consciência de vítima e ao sofrimento prolongado; é a raiz de transgressões futuras. Se você se sentasse com os agressores e explorasse o que está gerando a motivação deles para causarem dano a outros, você descobriria vários rancores, antigos insultos, traições e injustiças - todas não perdoadas—que eles acham que deram a eles o direito de prejudicar qualquer um que eles escolherem.

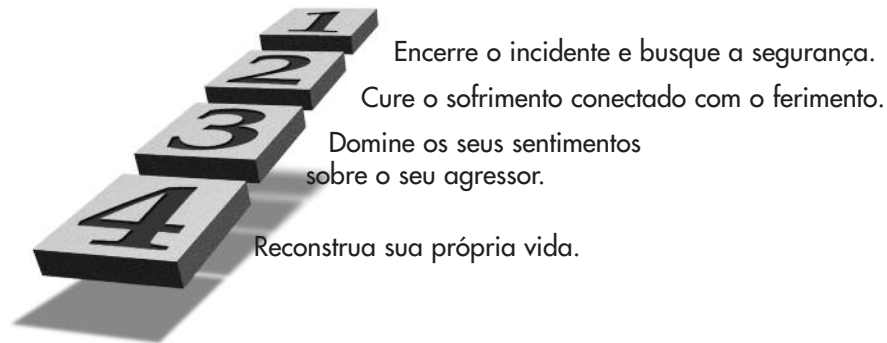
O perdão quebra a cadeia agredido-direito-de-agredir. Quebrar esta cadeia não é somente uma bondade que você faz a si mesmo; é um favor que você faz para as gerações vindouras.

## Alguns Benefícios do Perdão

- Cura acelerada, tanto emocional quanto física
- Alívio de rigidez e dores crônicas
- Aumento de força física
- Redução de estresse
- Reforço do sistema imunológico
- Melhor digestão e melhor função intestinal
- Sono mais reparador
- Alívio da depressão e do ressentimento
- Alívio de auto-sabotagem
- Mais energia, maior controle (tanto física quanto mentalmente)
- Vida mais longa
- Aparência mais positiva
- Aumento da felicidade
- Tempo de reação mais rápido
- Mais amigável, mais tolerante
- Mais bem sucedido
- Inteligência e consciência aumentada
- Habilidade de estabelecer novos relacionamentos
- Paz mental
- **UMA VIDA NOVA!**

*Se sua prática de perdão (ou fingimento de perdão) não tem produzido os resultados acima, então é hora de você aprender a fazê-la corretamente.*

## O Processo do Perdão em Quatro Passos



O perdão é um processo, o que significa que ele pode ser dividido numa série de escolhas, experiências e realizações. Evidentemente, já que pessoas o têm recomendado por milhares de anos - até mesmo construído inteiras religiões em torno dele - ele funciona. Se não funciona para você ou se você está tendo dificuldades com ele, provavelmente você está fazendo algo errado.

Muitas pessoas estão emocionalmente presas, lutando em suas vidas, no meio de um jogo ganha-perde, certo vs. errado, vítima vs. vitimizador. Como elas conseguem sair desse jogo?

Com exceção de coisas triviais como insultos e inconveniências, é necessário mais do que decidir perdoar para liberar o sofrimento de ter sido vitimado. Você deve dar quatro passos: 1) encerre o incidente e busque segurança, 2) cure o sofrimento ligado ao ferimento, 3) domine seus sentimentos sobre seu agressor, e 4) reconstrua sua própria vida..

### 1. Encerre o Incidente e Busque Segurança

Se você quiser sobreviver na sociedade atual, é prudente você passar por um treinamento, ou treinar a si mesmo, em táticas defensivas eficazes. O objetivo básico de uma tática defensiva é prevenir ou reduzir a exposição. É isso aí! Mantenha a cabeça abaixada. Procure abrigo. Reduza as oportunidades que algum agressor, real ou potencial, tem de machucar você. Desligue o telefone. Tranque a porta. Saia do ambiente. Não fique vulnerável às pessoas que você não confia. Não deixe seus pertences onde eles possam ser roubados. Não pegue atalhos através de terrenos não familiares. Assuma responsabilidade por sua segurança e a segurança daqueles por quem você é responsável. Reduza seus riscos. Fique inacessível a ameaças conhecidas. Isto não é paranoia; é administração racional de risco.

Até mesmo com precauções, você irá ocasionalmente encontrar a si mesmo sob o efeito inevitável da falta de cuidado ou más intenções de alguém; você está sujeito a um evento que o deixa emocionalmente e/ou fisicamente machucado. Isso acontece.

*Se você tem uma oportunidade de fazer uma fuga efetiva e você não a usa, você é responsável, pelo menos parcialmente, pelas consequências subsequentes.*

Ser machucado libera adrenalina e outros reguladores químicos na corrente sanguínea que ativam reações de sobrevivência. O coração dispara, vasos capilares externos da pele se dilatam e a respiração acelera. As funções estomacais e intestinais são interrompidas. Percepções e impressões mentais se intensificam. Para alguns, a experiência pode tornar-se um vício.

As memórias que você armazena durante esses momentos de crise são emocionalmente carregadas com medo e dor.

Sua primeira consideração racional (e isto pode ou não ser sua reação instintiva) deve ser como escapar do perigo e buscar segurança. Não fique por perto se você puder, e for legalmente permitido sair. Escape e fuja. Coloque tanta distância e tantas barreiras entre você e o perigo quanto seja possível. Isto se aplica tanto a cônjuges abusivos e amigos da onça, como a assaltantes armados - caia fora. Evacue a área de crise.

Se alguém intencionalmente ou descuidadamente infligir um dano físico ou emocional a você, afaste-se dele ou dela como primeira ação. A razão pela qual você interrompe contato como primeiro passo é para dar a si mesmo tempo para acalmar-se e se recuperar do choque. Você tem de recuperar seu fôlego, estancar qualquer sangramento e reduzir sua voltagem emocional para pensar e agir deliberadamente. Este passo requer autodisciplina e não deve ser confundido com falta de coragem. (Se a situação requerer, este é o momento de avisar as autoridades).

Se você tem uma oportunidade de fazer uma fuga efetiva e você não a usa, você é responsável, pelo menos parcialmente, pelas consequências subsequentes. Em qualquer procedimento futuro do perdão você precisará também perdoar a si mesmo por julgar errado. Se você ignorar este passo e decidir manter a sua posição e encarar de frente, em algum tipo de bravata justificada, vítima e agressor não se aplicam mais. O vencedor será determinado pelas regras que governam os esforços competitivos, ou por uma corte judicial ou pelo efetivo poder de fogo. Se você voluntariamente dá corda a um perpetrador, a responsabilidade pelas consequências é sua.

*Eu faço as minhas coisas, e você faz as suas. Eu não estou neste mundo para viver de acordo com suas expectativas, e você não está neste mundo para viver de acordo com as minhas. Você é você e eu sou eu, e se por acaso nos encontramos, maravilha. Se não, não a nada que possa ser feito.*

—Fritz Perls, Fundador da Terapia Gestalt



O perdão é um processo.



## EXERCÍCIO 2: FOLHA DE TRABALHO OS TRANSTORNOS DA VIDA (COLUNA 4)

**Objetivo:** Identificar os eventos e as pessoas que tiveram um efeito prejudicial em sua vida e o que você poderia ter feito para prevenir a situação.

**Resultados Esperados:** Descobertas sobre administração racional de risco.

**Instruções:** Preencha a coluna 4 com o que você poderia ter feito para prevenir a situação descrita na coluna 1.

*Exemplo para o Exercício 2*

1	2	3	4
O que aconteceu? / Quando?	Quem o causou? / Quem você culpa? / Por quê?	Qual foi sua reação? / Condição resultante?	O que eu poderia ter feito para prevenir a situação.
1. Eu fui golpeado na cabeça com um bastão de baseball / Quando eu era pequeno	Meu irmão / Minha mãe e meu pai / por deixar que ele me machucasse sempre que ele quisesse	Eu desmaiei e acordei chorando. / Eu ainda tenho um calombo na minha cabeça e dores de cabeça ocasionais	Eu poderia ter estado mais alerta ao perigo de contrariar meu irmão.
2.			
3.			

## 2. Cure o Sofrimento Relacionado com o Ferimento

Se um ferimento **não** afetou você profundamente, o tempo irá rápida e piedosamente curá-lo. No entanto, se você foi ferido traumaticamente, a dor emocional pode ficar com você, mesmo após o ferimento físico ter sarado. A vida continua à sua volta, mas parte de sua atenção está presa, através dessas memórias de alta tensão emocional, a um evento passado e ao perpetrador que você considera que o levou a sofrer. Você assume a identidade de vítima. O ódio e amargura que você sente geram fantasias de vingança que roubam de você a sua paz mental e o auto-respeito. Estas fantasias criam crenças obsessivas (e esgotadoras de energia) que levam à auto-sabotagem. Você pode até, como alguns têm feito, arruinar o resto de sua vida em uma tentativa ilusória de punir seu agressor.

A crença de que a dor emocional não é merecida ou de que é injusta faz com que você resista a experimentá-la. A conclusão se resume a "Eu não deveria ter que experimentar **aquilo**". Então ao invés de aceitar (ou seja, tornar "aquilo" em "isto") e curar, a dor emocional é projetada lá fora em forma de rancor, culpa e raiva. Esta culpa e rejeição apenas retardam o processo do perdão e produzem mais sofrimento.

Você pode até generalizar o perpetrador de seu ferimento dentro de uma categoria, por exemplo, homens, mulheres, soldados, figuras de autoridades, membros de cultos, etc. Esta generalização, causada por mágoas emocionais não resolvidas, é a raiz da intolerância e, em casos extremos, da doença mental.

Confie na sabedoria dos antigos - é melhor aceitar e perdoar. Experimente voluntariamente seu sofrimento até que você saia dele. O que você pode descobrir é que as lições que você aprende ao sofrer tornam-se uma experiência de vida enriquecedora.

Os estágios da cura são: a) aceite e aproprie-se do sofrimento, b) experimente-o voluntariamente, e c) deixe ele para trás.

Paradoxalmente, sofrer (*verbo*) é a cura para o sofrimento (*substantivo*). Sofrer significa voluntariamente sentir o desconforto de um ferimento, uma perda, ou as emoções de uma traição. Significa aceitar, apropriar-se, e suportar todas as facetas da experiência, incluindo resistências, emoções e dores.

No caso de insultos, rejeições e ataques à sua reputação, você experimenta o resultado que o agressor estava tentando produzir. A atitude é um corajoso "Eu aceito!"

Sofrer não significa que você vai ter que esquecer um evento; simplesmente significa que você irá reduzir a tensão emocional massageando a memória do evento até que ela seja igual a qualquer outra memória.

Enquanto você resistir a sofrer um evento, a sua memória pode ficar perturbando sua vida. Quando você aceita e revisita o evento, e se apropria do sofrimento em todos os seus detalhes, você recupera fonte. Re-experimentar pode ser assustador, doloroso e cheio de sofrimento. Tudo bem. Estremeça de medo, solte um gemido ou acabe-se de chorar. Role no chão, encolha-se debaixo de um cobertor; isso irá passar. Você está se tornando verdadeiro com seus sentimentos de vergonha e impotência. Isto é algo heroico. Sim, dói, mas seja corajoso(a). Por quanto tempo e quão intensamente você quer sofrer é uma decisão toda sua. Você pode fazê-lo numa sessão-maratona ou em sessões menores ao longo de várias semanas. Em algum lugar lá no fundo de sua desgraça, as nuvens pretas irão repentinamente clarear e você irá recuperar fonte sobre sua vida. A única coisa que você pode mudar sobre o passado é o quanto você permite que ele lhe afete. (*Se você fizer isto no contexto de um Curso ReSurfacing ou Avatar, como medida preventiva, lide com quaisquer crenças transparentes que possam estar fazendo a crise ou ferimento se repetir, por exemplo, "Eu mereço sofrer."*).

Neste passo do procedimento do perdão, você ignora o agressor e se concentra na memória do ferimento. Você aceita e re-experimenta plenamente os sentimentos resistidos ligados a ele. Você encara *como foi* ao invés de focar em *quem o fez ou como deveria ter sido*.

(Recomendado: Exercício Este(a) e Aquele(a) do ReSurfacing, pág. 96)

*A única coisa que você pode mudar sobre o passado é o quanto você permite que ele lhe afete.*

*Eu imagino que uma das razões pelas quais as pessoas se apegam a suas raivas com tanta teimosia é porque elas sentem que uma vez que a raiva for embora, elas serão forçadas a lidar com o sofrimento.*

—James Baldwin

## *Uma Palestra do Curso Master* por Harry Palmer

Este artigo foi retirado do livro *Por Dentro Do Avatar*.

Eu quero dar as boas vindas a todos os novos Masters à rede Avatar. Eu sei que existem Masters de 25 países aqui.

A rede Avatar é uma aliança de indivíduos contribuindo para a criação de uma civilização planetária iluminada. Nós somos aliados numa das mais ambiciosas tarefas jamais tentada. Nós estamos pacificamente transformando sociedades nacionais competitivas em uma civilização planetária iluminada. Este é um trabalho desafiador.

Quando você limpa todo entulho mental de todas as atividades motivadas pela vantagem pessoal ou esforços competitivos, você vai ver isto como uma meta coletiva da espécie humana - a criação de uma civilização planetária iluminada. Isto traz à tona a melhor motivação em todos nós.

Quando você terminar o seu curso amanhã, saiba que você leva com você o apoio e o amor de todos da Star's Edge. Nós estamos unidos numa poderosa aliança moral.

• • • •

Eu digo que normalmente não falo nos Cursos Master - o que eu realmente quero dizer é que eu não planejo falar nos Cursos Master. Então, se estiver bem para vocês, eu vou abordar uma pergunta que foi feita no Wizards. Como você lida com as perdas e tristezas da vida?

Existe um velho ditado que diz: "Dê mais valor para tudo o que vem e menos valor para tudo o que vai." Você já ouviu isto? Se você só abraçar esta ideia, sem a compreensão de viver deliberadamente, você está simplesmente se engajando em rendição. Render-se não é uma coisa ruim quando praticada na hora certa, mas se render o tempo todo não é a maneira de agir de um Avatar que é proficiente na arte de conduzir o curso de sua própria vida. Aprender quando conduzir ou quando se render é a arte de viver.

Então, nós reservamos este conselho, "Dê mais valor para tudo o que vem e menos valor para tudo o que vai.", para aqueles eventos que você não pode prever ou alterar e aos quais deve render a sua vida em algum grau, por exemplo, as calamidades naturais, as ameaças de violência, os acidentes. Você pode continuar a viver deliberadamente se rendendo deliberadamente a este tipo de evento. Se render é escolher deliberadamente não resistir. Quando você resiste, os eventos o perseguem e exaurem a sua energia. Você experimenta desencorajamento e desânimo. Quando você se rende, os eventos passam por você sem destruí-lo.

A vida é um ir e vir. A semana passada vocês vieram aqui. Amanhã vocês voltam para casa. O amanhã está vindo. O hoje está indo.

Minha mãe costumava expressar a frustração dela dizendo: "eu não sei se estou vindo ou indo". Este é um sentimento de estar em um evento que não está correndo do modo que você gostaria que estivesse. Isto é frequentemente um sinal para relaxar e recompor-se. Priorize o que é mais importante.

A sua vida está vindo ou indo? Há pensamentos chegando à sua mente. Há pensamentos saindo da sua mente. Existe ar entrando no seu pulmão. Existe ar saindo do seu pulmão. Respirar é simplesmente um ir e vir de ar. A respiração trás muitas lições. Você tem que deixar o ar sair antes que outro ar possa entrar.

*Como você lida com as perdas e tristezas da vida?*

Quando aprendi a mergulhar, eu não tinha muita certeza de deixar esvaziar aquele pulmão cheio de ar. Haveria outro pulmão cheio de ar lá quando eu precisasse? Talvez o regulador não funcionasse, talvez o tanque de ar estivesse vazio. Talvez, talvez, talvez. Você já notou quantos talvezes são atraídos pelo medo?

Você está a 50 pés debaixo da água e você tem o pulmão cheio de ar. Se você precisasse, você provavelmente chegaria à superfície. Isto é chamado expire e suba. Mas se você deixa o ar sair, você não tem um pulmão cheio de ar, nada para expirar e subir. Aqui está a lição. Você tem que confiar na sua própria avaliação ou na avaliação de outra pessoa sobre a funcionalidade do seu equipamento. Você tem que confiar que depois de deixar o ar ir, haverá outro ar vindo.

A vida é ir e vir.

Vamos dar uma olhada na perda. A perda é dar muito valor para aquilo que está indo. Isto significa colocar o máximo de importância no que está indo. Este é o coração da tristeza. Se você sempre dá menos importância ao que está vindo e mais importância ao que está indo, isto é sofrimento.

Olhe a perda mais de perto. O que você tem a perder? O que é que você tem de verdade que poderia perder? O que pertence a você que você poderia perder? O seu dinheiro? A sua saúde? A sua vida? Eles são seus, ou eles são temporariamente apenas um empréstimo para você apreciar, entre o momento de vir e o momento de ir. Vamos olhar isto com muito cuidado.

Com o que você veio ao mundo? Você nasceu com uma carteira cheia de dinheiro? Então qualquer dinheiro que chega a você foi destinado a ser seguido por um ir. Qualquer coisa que esteja seguindo seu curso natural, você irá pensar nisso como uma perda quando isso passar por você? Ou você vai só apreciar o ir e vir? A perda vem depois do ganho com a mesma certeza de que a noite vem depois do dia.

Vamos olhar ainda mais perto. O corpo com o qual você nasceu é realmente seu? Ele veio dos elementos da sua mãe - foi o carbono, fósforo e cálcio dela que veio para você. Está emprestado a você para sua apreciação - exatamente como foi emprestado a ela, e à mãe dela e a todas as mães anteriores - os elementos necessários para a vida biológica, fluindo numa corrente, vindo e indo.



*Quando você limpa o entulho mental de todas as atividades motivadas pela vantagem pessoal ou esforços competitivos, você vai ver isto como uma meta coletiva da espécie humana - a criação de uma civilização planetária iluminada.*

Como você pode perder alguma coisa quando, para começar, nada era seu? É tudo vir e ir. Sorrisos e lágrimas desfilam para a sua apreciação.

A sua atenção está no que está vindo ou no que está indo?

Entre o vir e o ir existe uma escala de posse temporária. No topo desta escala estão a apreciação e a gratidão. No outro extremo desta escala estão a resistência e a proteção, o apego.

Quão facilmente as vindas e idas da vida passam por você? A resposta é determinada pelo quanto o fluir da vida é obstruído por sua autodefinição e por suas crenças. Quanto mais sólido você for, mais chacoalhada a caminhada. Algumas pessoas falham em apreciar, porque a atenção delas é exaurida no desespero de segurar e se proteger. Elas estendem o período de sua posse temporária. Mas desde que elas estão mais preocupadas do que apreciativas, o que elas aumentaram? O próprio sofrimento delas.

Você está relutante em abandonar esta respirada de ar? A próxima virá? Se você não está aproveitando a que você tem, por que você iria querer outra? Segure um pouco a sua respiração. Determine se você está ficando mais feliz ou mais desesperado.

Como que você dá mais valor ao que vem e menos valor ao que vai?

O primeiro passo é sendo você mesmo. Quando você está sendo você mesmo, o que vem é exatamente a coisa certa e o que vai é a coisa certa. Quando você sofre por muito tempo por uma pessoa amada, provavelmente você está sendo a pessoa amada, não você mesmo. O verdadeiro

ser, não importa como ele se fragmenta ou que carcaça ou mente ele ocupa, ele está sempre presente. Ele observa as vindas e idas de uma perspectiva que é imóvel e eternamente presente.

Quando você tenta ser como outra pessoa você não está respeitando a sua própria singularidade. Para ser como outra pessoa, você teria que ocupar o lugar dela na vida para experimentar suas vindas e idas - neste caso você teria desprezado o propósito de sua própria vida. Para começar, você perde o propósito do porque você está sendo você. Quando você está sendo outra pessoa, o que vem para você não é o que vem para ela - então você fica desapontado antes mesmo de começar.

Deus, fonte das fontes - como você o queira chamar - criou tudo e todos únicos. Deus não fez nenhuma cópia. É impressionante. Cada um de nós é absolutamente único. Este Deus, ou o que seja, não ter criado cinco bilhões de cópias exatas diz alguma coisa sobre a intenção



por trás da criação. Para explorar a diversidade. Vindas e idas.

Se você não compreende isto completamente, venha para o Wizard.

Eu quero compartilhar uma bonita parte da tecnologia do Budismo. Alguns budistas acreditam que eles podem limpar-se da definição e restaurar a consciência e a apreciação da suas próprias vindas e idas enviando sinceramente uma bênção para o mundo. A solidez de quem e como eles estão se definindo é transformada em uma bênção.

Você gostaria de tentar? A bênção Budista tradicional é: "Que vocês possam estar livres da dor e do sofrimento e encontrem a paz e a iluminação".

Mande essa bênção para o mundo, uma vez para cada um dos seus dedos. Toda vez que você expressar isto, veja se você consegue enviá-la com mais sinceridade e ser mais reflexivo de sua própria singularidade. Mande isto em qualquer língua que seja confortável para você.

• • • •

Existe um propósito, razão, para esse febril vir e ir da vida?

O Wizard cruza suas mãos e parece pensativo. "Talvez."

"O que? Diga-me, Wizard."

"Eu não posso dizer exatamente, por que os propósitos variam. Mas em cada um dos seus momentos individuais de vinda e ida, existe uma conexão que você faz com os outros, um relacionamento de confiança, uma saudação a uma coisa indefinida e compartilhada. Essa alguma coisa sabe. Ela é nutrida pelo tremeluzir de sua vida. Ela cresce em direção ao momento de seu próprio nascimento."

Que você possa viajar pelos caminhos da vida rápida, honesta e valentemente. Viva corajosamente.



*Cada vez que o sino toca, todos que o escutam recebem a bênção: "Que você esteja livre da dor e do sofrimento e que encontre a paz e a iluminação."*



### EXERCÍCIO 3: LIBERTANDO A ATENÇÃO FIXA

Repetidamente levar a atenção para e retirar a atenção de uma área onde ela está fixada irá cedo ou tarde recuperar a atenção fixa daquela área. Geralmente a recuperação ocorre repentinamente e é acompanhado por um ou mais dos seguintes resultados:

- uma repentina descoberta sobre a área
- o aparecimento de uma solução
- o desaparecimento de toda a área
- alívio de dor
- libertação de um transtorno ou um alívio emocional
- libertação de um velho trauma
- uma mudança de ponto de vista (uma reordenação de importância)

*Certas áreas podem estar tão fixadas ou emocionalmente carregadas que você não é capaz de 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.*

**Objetivo:** Dessensibilizar áreas sensíveis removendo a atenção fixada.

**Resultados Esperados:** Cura física e emocional.

**Instruções:** Escolha um dos eventos da Coluna 1 de sua Folha de Trabalho de Transtornos da Vida e alterne entre o que se segue:

- 1) descreva o que aconteceu do começo ao fim em detalhes, prestando particular atenção à qualquer resistência, emoções ou dor conectadas com o que aconteceu, e então
- 2) descreva alguma coisa que existe à sua volta até que sua atenção se libere do que aconteceu no passado. Repita este processo alternadamente até que um ou mais dos resultados ocorram.

## 3. Dominando Seus Sentimentos Sobre Seu Agressor

Quem você realmente é para as pessoas que feriram você? O que você acha que estava se passando na mente dela? Não estão elas sujeitas às mesmas condições de velhice, doença, perda e morte que aflige a todas as criaturas? Talvez você ainda guarde rancor suficiente em relação a elas para achar esta uma ideia reconfortante, mas a realidade nua e crua é que vocês estão na mesma situação. Você pode achar que sabe as causas de seu sofrimento, mas no máximo, você conhece somente alguns poucos elos da corrente.

Por baixo da raiva e do rancor dirigidos aos seus agressores, há uma tristeza insuportável. As ações deles têm lembrado você de todas as ações negativas no mundo, inclusive as suas. Eles trouxeram sofrimento à sua porta. Eles abriram uma brecha de consciência sobre a sua própria culpa. Como você a fecha? Culpando eles por seus sentimentos. Culpar é uma recusa em assumir a responsabilidade pelo fato de que todos os seres humanos infligem sofrimento, consciente ou inconscientemente. Culpar é uma desculpa para não examinar suas próprias falhas (coluna 4 na Folha de

*Se você odeia uma pessoa, você odeia algo nela que é parte de você mesmo. O que não faz parte de nós mesmos não nos incomoda.*  
—Herman Hesse

Trabalho dos Transtornos da Vida). Culpar brota da culpa. O perdão mais difícil de conceder a alguém é o perdão que você secretamente precisa conceder a si mesmo.

Falta de consciência é o preço que pagamos por apontar o dedo culpando. Esta é a mesma falta de consciência que permite a insensibilidade de nossos agressores. Se eles soubessem o sofrimento que eles estavam causando e conhecessem a consequência de que o mal atrai o mal, eles iriam mudar imediatamente e implorar por perdão. Mas eles não sabem, e se protegem deste conhecimento com a falta de consciência—assim como nós.

O que mais nos machuca, depois que o nosso próprio sofrimento de dor e perda termina, é a percepção de quão profundo e abrangente é o sofrimento do mundo. Culpar é uma expressão de impotência; é um esforço de focar em um só evento para que o grande sofrimento que aflige todas as criaturas vivas permaneça escondido. Não ver este grande sofrimento é o preço por jogar o jogo de vítima/vitimizador. Consciência demasiada é um medo que ambos, nós e nossos vitimizadores, compartilhamos.

Não é hipocrisia honrar Buda por nos trazer a lição de palavra (um presente intelectual), a vida é sofrimento? Ou honrar a Deus por nos ensinar lições através do sofrimento? E então culpar o idiota, perpetrador, agressor, traidor ou vitimizador que nos traz o mesmo presente em forma de uma lição de vida (experencial)? Quem é o melhor professor? Deveríamos reverenciar um e punir o outro? É possível conceber que todas as coisas estão trabalhando para o melhor? É possível conceber que realmente não há nada a condenar ou perdoar? Jamais?

Dominar os seus sentimentos sobre o seu agressor tem a ver com compaixão. Isto não significa que você não irá tomar ações estratégicas para proteger a si mesmo ou os outros no futuro, mas significa que você não irá tomar ações raivosas ou vingativas por eventos do passado. Você desiste de todo desejo de prejudicar ele, ou ela, ou eles, por qualquer que seja a razão. Você interrompe o fluxo de sofrimento aceitando que uma mudança indesejada pode ter ocorrido com você, mas você irá aceitar e sofrer isso pelo bem do mundo e não infligir isso a outro.

Deixe a vingança ir-se; deixe a fonte da vida lidar com ela. Você não é responsável pela prestação de contas dos outros. Você abre mão do direito de vingança em favor do auto-perdão, em favor da liberdade da culpa e em favor da alegria de reconstruir uma vida satisfatória e que valha a pena. É um excelente negócio!

*Se pudéssemos ler a história secreta de nossos inimigos, nós descobriríamos na vida de cada pessoa tristeza e sofrimento, suficientes para desarmar toda hostilidade.*

—Henry Wadsworth Longfellow

## Notas

O perdão é um evento pessoal e não necessariamente inclui reconciliação ou absolvição. Você pode perdoar alguém sem nenhum desejo de compartilhar momentos com ele ou ela novamente.

A reconciliação é uma transação com outra pessoa. Tem suas próprias condições de reparação e mediação e não deve ser confundida com perdão. A absolvição também é diferente e é governada por autoridades legais.



## EXERCÍCIO 4: EXERCÍCIO DE COMPAIXÃO

A honestidade consigo mesmo conduz à compaixão pelos outros.

**Objetivo:** Aumentar a quantidade de compaixão no mundo.

**Resultados Esperados:** Um senso pessoal de paz.

*O amor é uma expressão da disposição em criar um espaço no qual algo tem permissão de mudar.*  
—Harry Palmer, *Ame a Preciosa Humanidade*

**Instruções:** Escolha uma pessoa da coluna 2 de sua Folha de Trabalho dos Transtornos da Vida e percorra os cinco passos seguintes com ela. Repita com cada pessoa listada na coluna 2.

*Passo 1* Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa está buscando alguma felicidade para sua vida".

*Passo 2* Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa está tentando evitar sofrimento em sua vida".

*Passo 3* Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa conhece a tristeza, a solidão e o desespero".

*Passo 4* Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa está buscando satisfazer suas necessidades".

*Passo 5* Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo: "Assim como eu, esta pessoa está aprendendo sobre a vida".

## 4. Reconstrua Sua Própria Vida

Reconstruir sua própria vida significa voltar aos trilhos ou até traçar uma nova direção.

Imaginar outra coisa alivia o sofrimento de ficar imaginando como poderia ter sido. A melhor maneira de remover sofrimento de sua vida é agir com a intenção de reduzir o sofrimento de outras criaturas sencientes. O último passo do perdão é perceber que continuar com a mágoa custa muito mais do que perdoar e seguir em frente para um novo dia. É melhor focar no futuro do que no passado.

Uma compreensão que você talvez queira levar com você é que: uma vez que você tem a opção de perdoar ou não, você também tem a opção de se ofender ou não. Escolher não se ofender é perdão proativo. Uma das belezas do perdão é que quanto mais pessoas no passado você perdoar, menos pessoas que pareçam ofensivas haverá no presente. Além disso, liberar antigos ferimentos reduz os dramas reativos da vida e deixa sua atenção livre para concentrar em reconstruir a vida que você prefere.

A primeira e última pessoa que você precisa perdoar é a si mesmo. Ajuda lembrar que você sempre fez, por uma razão ou outra, o que você achou que deveria fazer naquele momento. Talvez você tenha que fazer reparações, mas isso é decisão sua. Os tempos mudam, e você também.

Se alguém está tentando persistentemente jogar a culpa para cima de você, ou está jogando o jogo do você-me-deve, não se ofenda; simplesmente envie a ele ou ela uma cópia deste mini-curso.

*É melhor focar no futuro do que no passado.*

## **EX** EXERCÍCIO 5: ESTABELECENDO OBJETIVOS

**Objetivo:** Determinar Objetivos Certos-Para-Você.

**Resultados Esperados:** Um plano de vida com o qual você pode seguir em frente.

**Instruções:**

*Passo 1:* Faça uma lista de objetivos que você já está buscando ou tem pensado em buscar.

(Use a lista na pág. 125 do ReSurfacing para estimular objetivos)

*Passo 2:* Classifique os objetivos (1 a 10) que mais lhe interessam de acordo com os sete critérios seguintes. Os objetivos com maior pontuação são seus objetivos Certos-Para-Você.

1. O objetivo chama a sua atenção e interesse. Pensar nele renova as suas forças.
2. Buscar esse objetivo produz algo de valor para você.
3. O objetivo beneficia outros tanto quanto a você.
4. O objetivo apresenta uma oportunidade para o auto-desenvolvimento (mais competência, compreensão ou responsabilidade).
5. O objetivo está em alinhamento com um objetivo grupal mais amplo e com um objetivo ainda maior da humanidade.
6. O objetivo permite criatividade pessoal e um certo grau de auto-gerenciamento.
7. O objetivo oferece oportunidade de reconhecimento pessoal e de receber alguma admiração dos outros.

*Para a versão expandida deste exercício vide ReSurfacing, pág. 125.*



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

# O PRÓXIMO PASSO

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

## EXPLORE OS OUTROS SEIS PILARES

### OS MINI-CURSOS AVATAR

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



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

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

### PARA ENCOMENDAR

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



## THEAVATARTIMES.COM

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

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

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

## AVATARRESULTS.COM

HISTÓRIAS PESSOAIS & INSIGHTS DE ESTUDANTES AVATAR

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

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

## 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





## ENCONTRE UM MASTER AVATAR LOCAL

Você gostaria de saber mais sobre você mesmo e sobre o mundo em que você vive? Você gostaria de explorar mais profundamente a criação que você chama de eu? Então peça para um Master Avatar contatar você. Com milhares de Mestres Avatar em todo o mundo com certeza existe um perto de você. Mande seu nome, endereço e número de telefone para:



Star's Edge International  
237 N Westmonte Dr  
Altamonte Springs, FL 32714 USA

tel: +1 (407) 788-3090 or 800-589-3767

fax: +1 (407) 788-1052

e-mail: [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

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

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



## **QUEM É HARRY PALMER?**

---

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

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

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

Portuguese

A large, light-colored watermark of the Avatar logo is centered on the page. It features a stylized silhouette of a panther's head 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](mailto:avatar@avatarhq.com)

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