

Esplorando la coscienza

Ciò che segue è un estratto da Vivere deliberatamente: la scoperta e lo sviluppo dei materiali Avatar, di Harry Palmer

Estate dell' '87. Sei mesi dopo i primi Avatar fummo invitati in California per tenere il primo corso Avatar nella West Coast. Dovevano esserci undici iscritti ma poco prima di arrivare appresi che nessuno di essi aveva ancora pagato. Tutti aspettavano di sentire cosa avrei detto prima di prendere la decisione definitiva. La cosa mi colse di sorpresa poiché non avevo preparato nulla da dire.

Un'ulteriore sorpresa mi attendeva all'aeroporto. Il nostro bagaglio era rimasto a Pittsburgh e l'amico che era venuto a prenderci ci disse che in aggiunta agli undici probabili studenti, c'erano altre cinquanta persone a casa sua in attesa di sentirmi parlare. Che cosa raccontare?

Così, sporco, sudato e stanco, mi ritrovai appollaiato su uno sgabello in un salotto della California con sessanta estranei seduti sul pavimento intorno a me. Se mai i processi Avatar funzionavano, dovevano farlo ora. Chiusi gli occhi e passai qualche istante trattando i miei dubbi e il mio nervosismo. Appena applicai i processi, tutti i dubbi si sciolsero. Quando riaprii gli occhi ero consapevole priva di definizione. Come va amici miei? Ho qualcosa di veramente speciale per voi!

"Cercherò di descrivervi Avatar cercando di passarvi, il meno possibile, le mie convinzioni o i miei punti di vista. Vi dico questo perché il corso Avatar tratta le vostre convinzioni e i vostri punti di vista".

Un silenzio immoto e totale accolse queste parole! Sessanta persone, due bambini e un cane e potevi sentire il ticchettio dell'orologio sul muro della cucina! Tutto era così calmo che alla fine il cane si spazientì e si lasciò scappare un mugolio soffocato. Sentivo di avere detto abbastanza. Essi sanno. Lascia che mi sentano. Al di là delle convinzioni siamo parte della stessa consapevolezza. Sentila.

L'atmosfera si fece più rilassata mentre la confusione della mente si chiariva. Avevamo raggiunto uno spazio al di là di tutto questo e ora eravamo amici. Ci amavamo. Gli occhi si riempivano di lacrime. Sorrisi dolci, sorrisi di accettazione. Mi piace quello che provo. Siamo veri. Le maschere sono state deposte e noi siamo veri. Insieme, parte di un destino comune più ampio.

"Ciò che credete ha conseguenze sulla vostra vita. Il corso Avatar vi aiuta a stabilire la connessione tra ciò che sperimentate e la convinzione che crea l'esperienza.



Harry Palmer

"Immaginate di iscrivervi a un corso dove oggetto di studio è proprio la vostra stessa coscienza. Noi forniamo gli strumenti di navigazione, una mappa in bianco e sostegno emotivo. Ma gli esploratori siete voi: siete voi a dover completare la mappa.

"Lo scopo è di assistervi sulla strada del ritorno a quel livello di coscienza nel quale siete origine consapevole, creatrice delle vostre convinzioni. Lungo la strada imparerete che ciò in cui credete non è importante tanto quanto il conoscere il modo in cui credere. In questo caso, comprendere il contenitore è più importante del comprendere il contenuto. Versa il contenuto! Meravigliati dell'ingegno che ha creato la coppa.

"L'origine creatrice è uno stato di esistenza privo di sforzo. Non confondetela con un atteggiamento o una identità che può sussistere in automatico e dare l'impressione di essere priva di sforzo. Lo stato di cui parlo è privo di sforzo, che accetta, indefinito. (Desiderare e resistere comportano sforzo. Accettare e apprezzare sono privi di sforzo). Da questo stato dell'esistenza siete in grado di sperimentare ogni cosa ed entro limiti molto ampi (forse privi di confini) di cambiarla a vostro piacimento.

"Questo è il livello di esistenza che noi chiamiamo Avatar, e abbiamo scoperto un percorso molto semplice e molto efficace che permette di raggiungere questo stato. Questo percorso è questione di pochi giorni sotto la guida di un Master esperto. Con la sua presenza e gli strumenti che vi insegna a usare, siete equipaggiati per affrontare l'esplorazione della vostra stessa coscienza.

"Il corso è organizzato in tre sezioni. La Sezione I è rivolta all'intelletto. È cibo per i

• continua da pagina 1

pensieri. Vi viene chiesto solo di ascoltare, leggere od osservare e se lo desiderate, contemplare ciò che avete vissuto. Il suo scopo è di introdurre a una comprensione e a una connessione con una visione più ampia della vita.

“Successivamente con i materiali della Sezione II cominciate a esplorare. Piccole spedizioni nel boschetto dietro casa della vostra coscienza. Brevi viaggi! Esercitate le capacità e gli strumenti specifici che sono necessari per gestire con successo ciò che già state sperimentando nella vostra vita. È un’opportunità per mettere ordine nei vostri affari prima che cominci la grande avventura.

“La Sezione II chiarisce e rafforza un canale di percezione extrasensoriale dell’universo fisico del quale potreste essere già indistintamente consapevoli – è un sentire amplificato. È un sentire non-sensoriale che non richiede contatto fisico. Calma la mente e rafforza profondamente la sensazione di esistere.”

Tra il pubblico si alza una mano. “È come meditare?”

“Sì e no. Produce lo stesso tipo di quiete mentale della meditazione ma in modo interessante e molto più veloce. È come la meditazione nel senso che permette di raggiungere un controllo della mente – facendo sì che la mente si acquieti – ma, a differenza della meditazione, in modo più giocoso senza la lotta o il confronto. È la stessa differenza che c’è tra aprire una cassaforte scassinando la serratura o facendo uso della combinazione. Avatar è la combinazione.”

Al gruppo piace questa analogia. Molti di loro hanno passato un mucchio di tempo a scassinare.

“Un altro esercizio della Sezione II sviluppa l’abilità di riconoscere, creare e cambiare i giudizi. Con questo sì che cominciate a rendervi conto delle strutture che si ripetono nella vostra vita.

“Noi sperimentiamo ciò che sperimentiamo in funzione dei giudizi che abbiamo, e i giudizi non sono altro che le convinzioni che usiamo per filtrare le nostre percezioni. Due persone possono vivere la stessa situazione in modo molto diverso. Per una di esse è drammatica e le rovina la vita: per l’altra non ha nessuna conseguenza. La differenza sta nei giudizi che le due persone hanno nei confronti dell’esperienza fatta.

“Il risultato ultimo di questo esercizio consiste nell’acquisizione della capacità di lasciar andare onestamente ogni giudizio che possiate avere su qualsiasi cosa stiate sperimentando. Grazie a esso scivolate dentro queste esperienze resistite come se entraste in una vasca per fare un buon bagno caldo. Se finora avete lottato contro malesseri fisici o avete sofferto in un rapporto affettivo, mediante questo esercizio potete raggiungere profonde intuizioni e svolte decisive.

“La parte finale dei materiali della Sezione II

contiene strumenti ed esercizi che rimuovono le barriere o i blocchi con i quali potreste aver limitato la vostra capacità di creare la realtà. Noi la descriviamo come la sfida più impegnativa che uno abbia mai affrontato ridendo. Vi procura crampi ai muscoli del volto per il tanto ridere e incrementa la vostra capacità di creare restituendovi il controllo sulla vostra vita.”

Nella mia mente vedo i volti sorridenti degli studenti che mi avevano ringraziato una volta terminato questo esercizio. I loro occhi umidi di pianto occupano un posto speciale nei miei ricordi. Mi ricordo anche, un po’ tristemente, il volto arrabbiato di uno studente che non ce la fece e tacciò Avatar di essere un inganno. Era bloccato ai comandi di una vita fallita e non era capace di lasciar andare la sua rabbia giustificante. Oh beh, quando fare la vittima non gli sarà più di alcuna utilità, ritornerà. Un piccolo ulteriore sforzo e un po’ di onestà in più e anche lui ce la farà.

Sento che è necessario un piccolo avvertimento nel caso siano presenti vittime croniche.

“Se i risultati che ottenete nella Sezione II non vi soddisfano appieno, non continuate con la Sezione III. Non c’è nulla in questa sezione che ponga rimedio a risultati scadenti ottenuti nella Sezione II. Se non proseguite e decidete, nell’arco della settimana successiva, che la Sezione II non valeva i soldi che avete pagato, provvederò di persona affinché veniate rimborsati.” Sorrisi a me stesso. È mai successo che qualcuno abbia offerto l’illuminazione con la garanzia soddisfatto o rimborsato?

“Siamo arrivati alla Sezione III, il vero nucleo del corso. Questa Sezione inizia con una seduta guidata di iniziazione condotta da un Master Avatar. Cioè io, finché i nuovi Master non avranno terminato la loro preparazione.

“L’iniziazione vi conduce in un viaggio attraverso alcune delle strutture di convinzioni più fondamentali e trasparenti della nostra coscienza. Trasparenti in quanto, anziché vederle, voi vedete attraverso di esse. L’iniziazione vi introduce esperienzialmente a procedure e a strumenti che potete utilizzare per gestire in modo auto-determinato la vostra vita. Di solito è un’esperienza illuminante e ricca di intuizioni che può lasciarvi per un po’ di tempo in uno stato euforico.”

Sarei sorpreso se non rimanessero entusiasti ed euforici per il resto del giorno, ma non lo dico.

“Dopo l’iniziazione diventate esperti nelle procedure Avatar individuali. Adesso siete pronti per l’esplorazione. Durante questa fase, con l’assistenza occasionale di un trainer o di un altro studente, incominciate a esplorare utilizzando i processi Avatar. Ogni processo prende in considerazione un’area di esperienze, di convinzioni o di atteggiamenti che possono impedirvi di apprezzare appieno la vita. Parlerò brevemente di ciascun processo.”

“Il primo processo si chiama Trattamento del Corpo. Questo processo produce degli effetti simili a quelli della vasca di isolamento senso-

“Cercherò di descrivervi Avatar cercando di passarvi, il meno possibile, le mie convinzioni o i miei punti di vista... perché il corso Avatar tratta le vostre convinzioni e i vostri punti di vista”.

riale ma molto più velocemente e senza il rischio dell'isolamento o le possibili reazioni da panico. Venite aiutati a riconoscere le convinzioni che vi fanno identificare con un corpo fisico e, se lo volete, a vedere come funzionare in modo indipendente da esso. Sperimentate voi stessi come esseri spirituali e immateriali."

Una coppia seduta in prima fila si scambiò un cenno d'intesa: capii che in quel momento avevano deciso di iscriversi al corso.

"Il Trattamento del Corpo vi aiuta anche a identificare percezioni e sensazioni indesiderate che a suo tempo avete voi stessi installato – l'illusione è che provenissero dal corpo. Il risultato è che il corpo non viene più mantenuto fuori equilibrio da convinzioni o giudizi nocivi.

"Una volta che riconoscete e sperimentate di essere stati voi a installare nel corpo sensazioni spiacevoli siete in grado di rimetterci quelle che desiderate. Potreste sperimentare delle guarigioni sorprendenti." Sorprendenti – ho visto miracoli ma non voglio avere fastidi con l'AMA*.

"Un effetto collaterale avvincente di questo processo sono i sogni lucidi o controllati. Imparate infatti a entrare in uno stato di sogno cosciente senza addormentarvi. Alcuni studenti hanno detto di avere volato o fluttuato, altri di aver esplorato dimensioni alternative."

"Il secondo processo è il Trattamento dei Limiti. Avete mai percorso un sentiero di sviluppo personale o spirituale?" La maggior parte alzò la mano. "Allora siete consapevoli che noi poniamo limiti a noi stessi. Diciamo, 'Non sono in grado di fare questo. Non riesco a fare quello,' e poi ci meravigliamo di non poterlo fare.

"I racconti per bambini parlano di una piccola locomotiva a vapore che pensava di farcela e l'idea di pensiero positivo è in giro già da un po' di anni. Bene, questo che vi propongo è un nuovo modo di vedere l'argomento.

"Con il Trattamento dei Limiti eliminate limiti specifici che interferiscono con gli obiettivi che vi entusiasmano e vi danno vita. Probabilmente non sceglierete di trattare tutti i limiti dato che alcuni di essi servono per dare un centro alla vostra vita."

"Il terzo processo è chiamato Trattamento dell'Identità. Gran parte delle persone portano con sé un armadio mentale pieno di costumi che proiettano sulle persone che incontrano. 'Ti piacerebbe indossare questo costume per me?' 'Vorresti essere questa persona per me?'

"Quando andiamo d'accordo con le persone, generalmente vuol dire che esse sono disposte a indossare il costume che porgiamo loro e a nostra volta noi siamo disposti a indossare quello che ci viene porto.

"Vi è mai capitato che qualcuno abbia proiettato su di voi un'identità che non volevate indossare?" A questa frase il gruppo risponde con numerosi cenni di assenso.

"Quando voi percepite un'altra persona, senza costumi, giudizi o convinzioni-filtro, vedete in essa un essere spirituale. È un'espe-

rienza molto commovente percepire un altro essere vivente senza distorsioni. È un atteggiamento compassionevole che alcuni hanno chiamato amore incondizionato."

"Il quarto processo si chiama Trattamento di Massa Persistente. Venite guidati dolcemente nel cuore delle vostre esperienze più resistenti. Vi mette in grado di eliminare desideri, atteggiamenti compulsivi, dolori o pressioni persistenti che fino a oggi sembravano al di fuori del vostro controllo. Le prime sedute di Massa Persistente vengono fatte con la guida di un'altra persona. Questo processo è molto potente e produce stupefacenti cambiamenti nella vita."

"Il quinto e il sesto processo vengono chiamati rispettivamente Trattamento dell'Universo e Trattamento della Coscienza di Massa. Applicate questi processi dopo aver risolto i vostri conflitti personali e quando desiderate aiutare la coscienza collettiva della vita.

"Una delle idee che per prima creiamo nella nostra vita è quella di essere qualcuno. In effetti, l'essere qualcuno è il risultato di una convinzione. Se prendete la consapevolezza e vi aggiungete una convinzione sul fatto di essere qualcuno otterrete un individuo. Potete rimanere individuo creando ulteriori convinzioni che vi separano ulteriormente dalla coscienza collettiva oppure, con le procedure Avatar, potete eliminare le convinzioni che creano separazione e sperimentare la coscienza collettiva. Siete in grado di cambiare ogni convinzione che avete e che vi tiene separati dalla pura consapevolezza creatrice – la Volontà Consapevole.

"Nel Trattamento dell'Universo imparate che, a un certo livello di coscienza, tutte le cose sono connesse. In un certo senso la coscienza individuale non esiste, esistono solo segmenti di coscienza collettiva. In questo esercizio operate per individuare i limiti che vi impediscono di riunirvi alla coscienza collettiva e di operare dal suo interno.

"Ovviamente questo è uno stato di realizzazione molto elevato e l'abilità degli studenti o il loro desiderio di utilizzare questa tecnica varia".

"L'ultimo esercizio prende il nome di Ultimo Processo. Trovo che sia un nome molto appropriato. Viene fatto sotto la guida di un'altra persona.

"L'intero corso dura da sette a nove giorni, dipende da voi".

Terminai l'introduzione invitando le persone a estendersi e a sentirmi, non con le loro mani ma con la loro consapevolezza.

Nella stanza sembravano tutti interessati. Chiacchierai con degli amici mentre provavo sollievo nel vedere una fila di studenti formarsi davanti al tavolo delle iscrizioni. Il giorno successivo cominciammo il corso con diciotto nuovi studenti!

Nell'arco di pochi giorni il gruppo aumentò talmente grazie a nuovi arrivi che dovemmo trasferirci presso un albergo: quella che era

*"...imparerete che
ciò in cui credete non
è importante tanto
quanto il conoscere il
modo in cui credere."*

• continua da pagina 3

cominciata come una settimana sulla West Coast si allungò a dodici settimane di corsi per un totale di diverse centinaia di studenti!

Gli amici si chiamavano tra di loro dicendosi: "Abbiamo trovato quello che cercavamo! Corri, subito!" Uno studente venne dopo aver sentito di Avatar in una telefonata diretta al suo compagno di stanza. A un altro studente, durante una lettura psichica, fu detto di fare Avatar. Un terzo arrivò a causa di un sogno.

Poiché molti paragonarono l'esperienza di Avatar al risvegliarsi, cominciarono a pensare a se stessi come Maestri che si Risvegliano. I Maestri che si Risvegliano propagarono il suono di una chiamata da lungo tempo attesa. "Avatar è proprio quello che stai cercando".

Dal 1987, circa 50.000 persone da 66 nazioni diverse hanno completato il corso Avatar.

**American Medical Association Ordine dei Medici Statunitensi*

LA COSCIENZA È UNO STRUMENTO



Questi libri ti mostreranno come utilizzarla.

informazioni:

avatar@avatarhq.com

tel. 001 407 788-3090

fax: 001 407 788-1052



Imparare ad utilizzare deliberatamente la tua coscienza è l'esperienza più appagante che potrai mai fare.

VIVERE DELIBERATAMENTE tratta della scoperta e dello sviluppo dei materiali Avatar®. Avatar è un corso potente ed efficace di evoluzione e potenziamento personale che viene trasmesso in 64 paesi ed è stato tradotto in 14 lingue.

RIEMERGERE fa riferimento all'azione di liberarti dal groviglio dalle vecchie creazioni per risalire alla consapevolezza. Il libro RiEmergere è una guida Avatar per esplorare il funzionamento interiore della tua coscienza.

Quello che non sai sulla coscienza ti costa ben di più del prezzo di questi libri.

Edizione italiana
**(Vivere deliberatamente/
RiEmergere)**

Gruppo Editoriale Futura
via XXV Aprile 39
20091 Bresso (MI)
ITALY

Tel: 39 (02) 665-261
Fax: 39 (02) 665-2624

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

tel: 407-788-3090 (USA)

fax: 407-788-1052

e-mail:

avatar@avatarhq.com