

Star's Edge International®

Contribuire alla creazione di una civiltà planetaria illuminataSM



Il Mini-Corso Avatar®

2

Mini-Corso Avatar® Base di Gestione dell'Attenzione

Questo, il secondo* nella serie dei mini-corsi Avatar di Harry Palmer, esplora modi in cui si può mantenere ed addirittura ripristinare l'attenzione umana, l'oggetto di maggiore valore assoluto. Il corso si focalizza su esercizi esperienziali di auto-educazione. L'intero corso può essere ripetuto molte volte con maggiore effetto ogni volta che lo si fa.

© Copyright 2003 di Harry Palmer. Tutti i diritti riservati.

Attenzione insegnanti:

Contattate Star's Edge, Inc., 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida, 32714, (407-788-3090) per il permesso e le spiegazioni per copiare questi materiali.



Mini-Corso Avatar® Base di Gestione dell'Attenzione

OBIETTIVO:

Aumentare il controllo degli studenti sulla propria attenzione.

RISULTATI ATTESI:

Aumento dell'attenzione libera. Recupero dell'autodeterminazione.

ISTRUZIONI:

Completate la lista di controllo sottostante.

- 1 *Leggete:* Introduzione p 1 _____
- 2 *Esercizio 1:* Comandare le vostre truppe di attenzione p 1 _____
- 3 *Esercizio 2:* Rimanere fissati p 1 _____
- 4 *Leggete:* Il comportamento dell'attenzione pp 2-4 _____
- 5 *Esercizio 3:* Strada a doppio senso pg 4 _____
- 6 *Esercizio 4:* Occhi da bebè p 5 _____
- 7 *Leggete:* Contemplazione p 5 _____
- 8 *Esercizio 5:* Controllare e decidere p 6 _____
- 9 *Leggete:* Preoccupazione p 6 _____
- 10 *Esercizio 6:* Questo momento è diverso p 6 _____
- 11 *Leggete:* Analogia con un dirigibile pp 7-8 _____
- 12 *Leggete:* Aiuto per un pianeta che soffre pp 8-11 _____
- 13 *Esercizio 7:* Ricevere il messaggio p 11 _____
- 14 *Leggete:* Postfazione p 12 _____
- 15 Resoconto _____

© Copyright 2003 di Harry Palmer. Tutti i diritti riservati.

RESOCONTO

Cosa ti eri riproposto di fare? _____

Cosa hai veramente fatto? _____

Cosa è realmente successo? _____

Missione compiuta

Missione incompleta

Azioni non appropriate

Base di Gestione dell'Attenzione

avatar

mini-corso

di Harry Palmer



Introduzione

Ogni essere è dotato di una certa quantità di attenzione. Sembrerebbe che questa quantità vari da individuo a individuo e vari anche nello stesso individuo a seconda del momento e delle circostanze. Paragonate la condizione della vostra attenzione dopo che siete rimasti alzati tutta la notte a quella di quando avete dormito bene la notte e vi sentite rigenerati.

Questa variazione dell'attenzione è stata osservata nella religione, nella filosofia, nella salute mentale e naturalmente nei corsi di evoluzione personale. L'interesse è sempre stato fondamentalmente lo stesso: come può una persona acquisire più attenzione libera o utilizzare meglio quella che ha. Quest'interesse ha generato centinaia di processi mentali e tecniche di meditazione, ma pochi fra questi, se alcuno, sono altrettanto efficaci degli esercizi insegnati in RiEmergere, Sezione I del Corso Avatar.

Il termine attenzione deriva da due parole latine, *ad* che significa verso e *tendere* che significa volgere. Quando mettete l'attenzione su qualcosa, tendete verso di essa. Quando la vostra curiosità è soddisfatta, l'attenzione si stacca da qualunque cosa voi stavate guardando, ascoltando, toccando, gustando, sperimentando, pensando ecc., e si sposta su qualcos'altro. O almeno dovrebbe. Una volta era così.

Sulla pagina seguente troverete il primo esercizio. Fra le altre cose, vi dovrebbe assistere a scoprire il ruolo che l'attenzione gioca nella percezione.



ESERCIZIO 1: Comandare le vostre truppe di attenzione

1. Osserva la parete che hai di fronte e trova qualcosa che non avevi notato prima.
2. Osserva la parete alla tua sinistra e trova qualcosa che non avevi notato prima.
3. Osserva la parete alla tua destra e trova qualcosa che non avevi notato prima.
4. Osserva la parete alle tue spalle e trova qualcosa che non avevi notato prima.
5. Osserva il soffitto e trova qualcosa che non avevi notato prima.
6. Osserva il pavimento e trova qualcosa che non avevi notato prima.
7. Osserva la parete che hai di fronte ma metti l'attenzione sulla parete alla tua sinistra.
8. Osserva la parete alla tua sinistra ma metti l'attenzione su di un suono.
9. Ascolta il suono mentre muovi le dita dei piedi.

Se hai veramente fatto quest'esercizio, puoi congratularti. Se hai soltanto letto l'esercizio e ci hai pensato, hai bisogno di intellettualizzare un po' di meno e di sperimentare un po' di più.



ESERCIZIO 2: Rimanere fissati

1. Per alcuni minuti, sposta l'attenzione in giro per la stanza; nota come si fissa in alcuni punti per qualche istante mentre in altri scivola sulle cose.
2. In uno spazio sicuro, chiudi gli occhi e rivedi gli eventi della settimana appena trascorsa. Osserva come l'attenzione indugia ancora su certe memorie mentre altre memorie sembrano essere state archiviate.

Base di Gestione dell'Attenzione

Il comportamento dell'attenzione

Alcune cose possiedono una qualità come il Velcro, mentre altre possiedono una qualità come il Teflon. L'attenzione si fissa sul Velcro e scivola sul Teflon. Gran parte delle persone possono percepire una differenza tra guardare le proprie mani e guardare uno sconosciuto negli occhi, o fra la posta personale e le stampe pubblicitarie. Se vi trovate in un posto che vi è familiare, potreste scoprire che la forza che fissa e quella che scivola siano uguali per ogni cosa. Se così è, ripetete l'esercizio in uno spazio nuovo per voi. Potreste anche scoprire che c'è una differenza nel comportamento della vostra attenzione in accordo a stati emotivi, atteggiamenti e condizioni fisiche diversi.

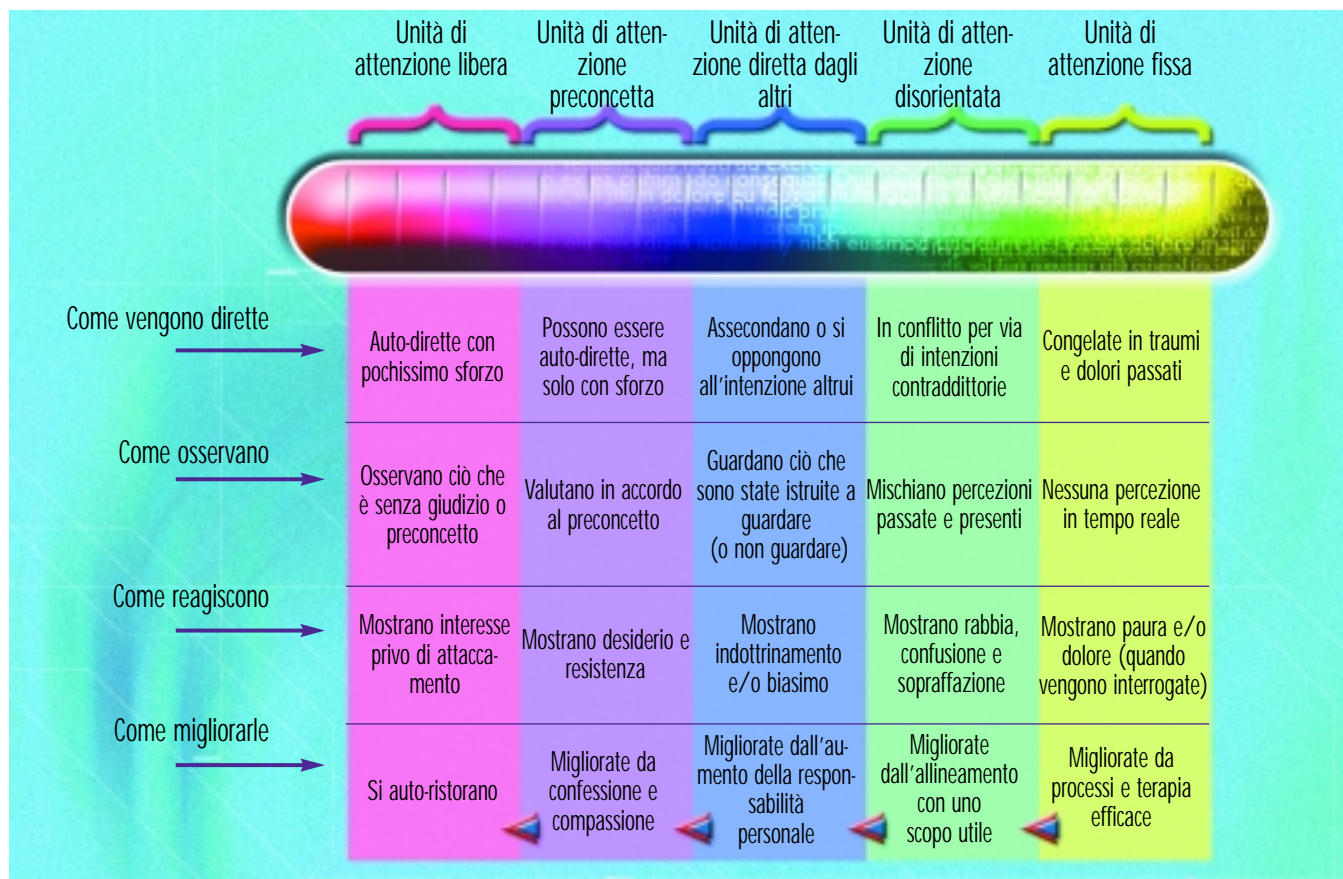
Ogni persona possiede una quantità finita di attenzione in ogni dato momento. Questo può essere dimostrato dandole sempre più compiti fino a che la sua disponibilità di attenzione si esaurisce. Per

esempio, accarezzatevi la testa e massaggiatevi la pancia mentre contate all'indietro da venti in gruppi di tre. Vi siete mai sentiti che dicevate a qualcuno, "Non disturbarmi adesso"? State dandogli il segnale che la vostra disponibilità di attenzione è impegnata.

Allo scopo di questa discussione, la disponibilità di attenzione può venire divisa in quantità chiamate unità di attenzione. Possiamo classificare queste unità di attenzione in parecchie categorie a seconda di come si comportano. Da un lato della scala ci sono unità di attenzione priva di preconcetto e che possiamo dirigere (auto-dirette). All'altro lato della scala ci sono unità di attenzione che sono fisse su qualcosa (fisse inconsciamente). Nel mezzo, in una scala discendente, ci sono unità di attenzione preconcenta, unità di attenzione diretta dagli altri e unità di

• *Continua*

Figura 1: Scala del comportamento dell'attenzione



Base di Gestione dell'Attenzione

Il comportamento dell'attenzione *Continuazione*

attenzione disorientata (vedi Figura 1). Le unità di attenzione preconcetta hanno preferenze. Le unità di attenzione diretta dagli altri seguono o si ribellano agli ordini. Le unità di attenzione disorientata sono confuse.

Esaminiamo le unità di attenzione in

Le persone che hanno percezioni errate, o che criticano senza motivo, stanno operando con unità di attenzione preconcetta.

cima alla scala e come influenzano la vostra vita. Le unità di attenzione auto-diretta, che potremmo anche chiamare unità di attenzione libera, obbediscono sempre alla vostra volontà cosciente. Le unità di attenzione preconcetta possono essere dirette consciamente, ma hanno una mente propria. Le menti e le unità di attenzione si comportano allo stesso modo. Le unità di attenzione auto-diretta

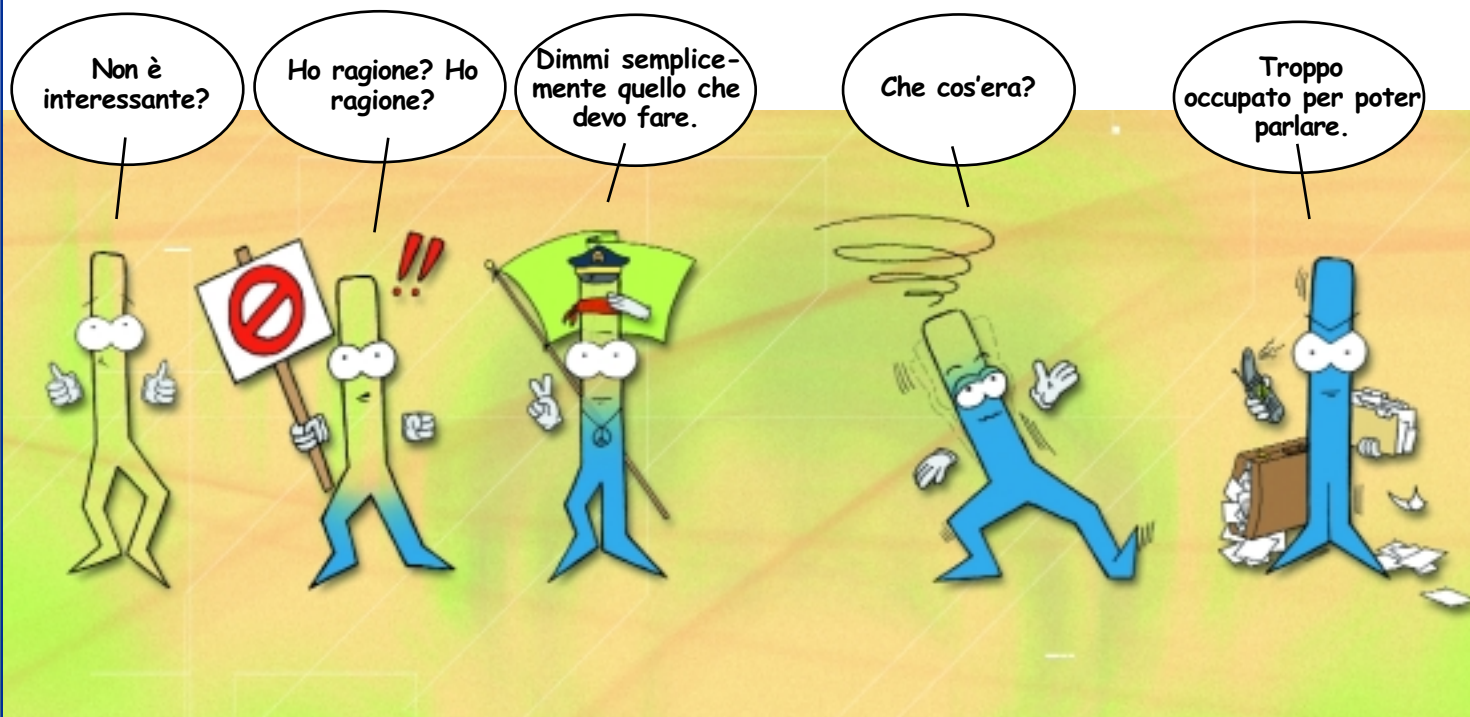
sono piccole menti intelligenti che inviate attraverso i vostri organi sensoriali per ricevere impressioni dal mondo. Le unità di attenzione preconcetta sono menti con un'opinione che, anche quando vengono dirette nel mondo, tendono a vedere solo quello che vogliono vedere.

I vostri organi sensoriali non servono a molto se non gli fornite unità di attenzione libera. Se i vostri genitori o il/la vostro/a partner vi dicono che non state ascoltando, quello che stanno veramente dicendo è che non state fornendo alle vostre orecchie alcuna unità di attenzione libera. La vostra disponibilità di unità di attenzione libera è dedicata alle cose che trovate interessanti. Esaurimento mentale, irritazione e sopraffazione sono sensazioni che emergono quando il mondo richiede da voi più attenzione libera di quanta ne abbiate disponibile.

Il risultato finale di questo mini-corso sarà un aumento nella quantità di attenzione libera che avete a disposizione.

• *Continua*

Figura 2:
Unità di
attenzione



Unità di attenzione libera

Osservano senza giudizio. Interessate senza attaccamento.

Unità di attenzione preconcetta

Le unità di attenzione preconcetta hanno preferenze.

Unità di attenzione diretta dagli altri

Unità di attenzione diretta dagli altri seguono o si ribellano agli ordini.

Unità di attenzione disorientata

Le unità di attenzione disorientata sono confuse.

Unità di attenzione fissa

Preoccupate, compulsive, incastrate in una struttura che si ripete.

Il comportamento dell'attenzione Continuazione

Se inviate unità di attenzione preconcepita a ricevere impressioni per voi, non riporteranno indietro molti dati. La capacità di una unità di attenzione preconcepita di registrare impressioni è già occupata dai propri presupposti, opinioni e preferenze. Così riceve solo impressioni vaghe in bassa risoluzione sulle quali dovete pensare per poter dare un senso. E indovinate cosa? Il mondo finisce coll'apparire sostanzialmente come pensavate fosse.

Le persone che hanno percezioni errate, o che criticano senza motivo, stanno operando attraverso unità di attenzione preconcepita. Non vi sono molte nuove scoperte fatte dalle unità di attenzione preconcepita. Le persone finiscono col percepire quello che già era nella loro mente. Il problema è che questo gli dà un falso senso di avere ragione a proposito di qualcosa. Se prendessero il tempo per esaminare veramente le proprie osservazioni, scoprirebbero che asserivano la propria ragione invece di percepire accuratamente i fatti.

Se inviate unità di attenzione libera per

ricevere impressioni per voi, riportano indietro dati chiari ed utilizzabili. L'attenzione libera è rara. Se poteste improvvisamente dare alle persone un'iniezione di attenzione libera, rimarrebbero completamente stupefatte da quanto poco osservavano normalmente. Wow!

L'attenzione libera osserva e riporta impressioni accurate senza aggiungere emozione o reazione. (Pensate ai personaggi di Spock o Data in Star Trek.) Alcune persone, specialmente gli atleti, descrivono l'esperienza dell'attenzione libera come di operare "nella zona".

Se non avete sperimentato attenzione libera nell'Esercizio 1, considerate di ripeterlo ora. Altrimenti, è il momento di proseguire ed esplorare il potere dell'attenzione libera.

Il valore della pratica consiste nel ridurre la quantità di attenzione libera di cui avete bisogno per fare qualcosa. Potete probabilmente pensare nella vostra esperienza ad azioni che compivate le prime volte richiedendo la vostra attenzione completa, come andare in bicicletta o guidare un'automobile, ma dopo averle praticate possono essere fatte quasi senza pensarci.



ESERCIZIO 3: Strada a doppio senso

Allora cos'è successo nell'Esercizio 2? La vostra attenzione rifletteva le preferenze della vostra mente, ciò che vi piace e ciò che vi dispiace? Questa è

l'esperienza della maggior parte delle persone.

Le cose per cui hanno forti sensazioni, sia positive che negative, tendono ad influenzare la direzione della loro attenzione, mentre le cose verso cui si sentono neutrali lasciano scivolare la loro attenzione. Che cosa potrebbe implicare?



Potrebbe voler dire che le cose a cui date la maggior attenzione sono le cose a cui pensate di più? Questo ha senso, ma vi siete mai resi conto che potrebbe essere una strada a doppio senso? Se cambiate quello a cui pensate cambia quello a cui fate attenzione, e se cambiate quello a cui fate attenzione cambia quello che pensate. Potremmo avere trovato qualcosa d'importante?

1. Forzati deliberatamente a sorridere, sempre di più, fino a sentirti felice.
2. Ripeti a te stesso deliberatamente "Io sono felice" finché non sorridi.



ESERCIZIO 4: Occhi da bebè

Se avete mai avuto il privilegio di stare con un bebè e condividere la sua scoperta del mondo, probabilmente sapete cosa si intende con attenzione libera. Nello sguardo innocente di un bambino non c'è autocoscienza, nessun imbarazzo e nessun giudizio. È una presenza qui-ed-ora che non si è ancora ingarbugliata nelle preoccupazioni o preferenze del mondo. Con un po' di pratica, la maggior parte delle persone può ricreare come ci si sente a guardare il mondo con occhi da bebè.

1. Guardando con occhi da bebè, sposta la tua attenzione in giro per la stanza. Nota il comportamento della tua attenzione.

La vista sembra un po' più panoramica? C'è maggiore apprezzamento? Sei più attratto dai movimenti che dagli oggetti? Potresti non voler guardare al mondo in questo modo tutto il tempo, ma offre una visione diversa da come siete cresciuti a vedere le cose.

Quando percepite con occhi da bebè, vedete al di là delle etichette del mondo.

2. Scegli qualcosa e descrivila, senza dargli un nome, fino a che un'altra persona sa di cosa stai parlando. (Per esempio: Cammina a quattro zampe, ha gli zoccoli e fa "oink").

Contemplazione

Contemplare significa studiare qualcosa attentamente fino a che le sue qualità più sottili si rivelano. Contemplate qualcosa osservandola o immaginandola da differenti angolazioni e in modi in cui altre persone potrebbero vederla. La contemplazione funziona meglio come processo in due passi.

Dapprima si pone tutta l'attenzione disponibile sul problema, sulla domanda o sul mistero che viene contemplato e poi ci si rilassa e si sposta l'attenzione su qualcos'altro. Spostatemi avanti e indietro tanto spesso quanto volete. Concentrazione, rilassamento, concentrazione,

rilassamento, e così via. Le possibilità si formano e si riformano, verso un momento di chiarezza in cui sperimentate intuizioni e, forse, scoprite quell'idea da un milione di euro.

Il segreto della contemplazione sta nel controllo diligente della vostra attenzione; date un'altra occhiata. Se concentrate la vostra attenzione su qualcosa e la tenete lì, senza il passo di rilassarsi-e-spostarla, la vostra attenzione scenderà lungo la scala delle unità di attenzione per infine fissarsi, sorda allo stato d'incoscienza, e ne perderete il controllo. Questa è la spiegazione in breve dell'ipnosi.



ESERCIZIO 5: Controllare e decidere

Nel seguente esercizio, ogni volta che la vostra attenzione divaga, riportatela indietro.

1. Seleziona due oggetti immobili e dirigila tua attenzione su uno di essi. Esaminalo per un minuto o due. Poi sposta la tua attenzione sul secondo oggetto ed esaminalo per un minuto o due. Spostala avanti e indietro parecchie volte utilizzando gli stessi due oggetti.
2. Crea due immagini mentali nella tua mente e dirigila tua attenzione sulla prima immagine per un minuto o due. Poi sposta la tua attenzione sulla seconda immagine per un minuto o due. Spostala avanti e indietro parecchie volte utilizzando le stesse due immagini mentali.
3. Mentre guardi il pavimento, decidi in che direzione guarderai. Quando hai deciso, guarda in quella direzione. (Ripeti questo passo fino a che risulta facile).
4. Chiudi gli occhi e metti la tua attenzione su un periodo della tua vita. Con gli occhi chiusi, decidi su quale altro periodo della tua vita metterai la tua attenzione successivamente. Quando hai deciso, sposta la tua attenzione. (Ripeti questo passo fino a che puoi spostare la tua attenzione su qualsiasi periodo della tua vita in modo autodeterminato). Termina ogni sessione di quest'esercizio portando la tua attenzione sul momento presente e descrivendo che cosa provi in questo momento.

Nella parte successiva di quest'esercizio, assicuratevi di decidere prima di spostare la vostra attenzione, invece che dopo.

Preoccupazione

C'è una storia popolare a proposito di uno psicologo che calcolò quanti pensieri una persona normale avesse in un giorno. Era un numero enorme, decine di migliaia. Il punto della storia era la scoperta che solo circa lo 0,1 per cento dei pensieri di una persona erano significativamente diversi da quelli che la persona aveva pensato il giorno precedente. La preoccupazione è l'analisi ripetitiva delle impressioni vaghe in bassa risoluzione riportate dalle unità di attenzione preconcepita.

Utilizzando il calcolo di questo psicologo, si potrebbe concludere che il 99,9 per cento dell'attenzione di una persona normale potrebbe essere composta di unità di attenzione preconcepita. E probabilmente avreste ragione.

Vi è più che un po' di verità nell'idea che le persone utilizzano solo una minuscola frazione della loro capacità mentale potenziale.



ESERCIZIO 6: Questo momento è diverso

1. Procurati due monete dello stesso valore. Mettile fianco a fianco e trova almeno cinque differenze fra di esse. Fa lo stesso esercizio con due foglie dello stesso albero, due pezzi di carta bianca semplice e due giorni della tua vita.
2. Fa una lista dei progetti incompleti nei quali hai attualmente investito attenzione. Dà una priorità ai progetti a seconda del numero di volte a settimana in cui ci pensi involontariamente. Prendi il progetto che ti preoccupa di più e dividilo in dieci o più passi fattibili.
3. Componi una canzone o una poesia sulle prove e tribolazioni della tua vita. Dopo ogni strofa aggiungi il ritornello "Va bene, adesso ho chiuso con questo." (Esempio: "Lei mi ha spezzato il cuore e mi ha lasciato addolorato, mi ha rubato i miei soldi e mi ha preso il gatto. Nessuno mi darà una mano, i miei debiti sono più di quanto io guadagni. Va bene, adesso ho chiuso con questo.")

Analogia con un dirigibile

Le analogie, anche quando sono stupide, possono a volte rendere le cose più semplici da comprendere. Un dirigibile di unità di attenzione libera è una struttura immaginaria a forma di pallone con una ventosa davanti, un'antenna satellitare dietro e un disco per registrare dati nel mezzo. Le persone dirigono con l'intenzione il dirigibile di unità di attenzione libera a distanza: per inviare e guidare l'unità di attenzione libera, destinate il dirigibile là dove volete che vada. Il dirigibile si attacca a qualcosa, carica l'impressione della cosa a cui è attaccato sul disco di registrazione e poi ve la trasmette.

Voi, al punto di ricezione, analizzate i dati e riconoscete una sedia a dondolo di quercia, o un amico, o il vostro episodio preferito di un programma televisivo.

A volte ci sono così tanti dati in questo porto di scalo che destinate due dirigibili o anche un'intera flotta che si radunarsi e vi trasmette dati da analizzare.

Alcune cose sono così cariche di interesse ed importanza che richiedono ogni dirigibile che potete inviare.

Infine, presumendo che ogni flusso di dati abbia una fine, il vostro interesse viene soddisfatto (avete ricevuto il messaggio) e destinate i vostri dirigibili di unità di attenzione libera da qualche altra parte. Ci sono un paio di cose che possono andare storte nel mondo dei dirigibili di unità di attenzione libera. Primo, i dati in arrivo possono essere più di quanti pos-

siate analizzare, così ignorate il messaggio e lo lasciate sul disco del dirigibile. Adesso il dirigibile non può caricare tanto quanto prima. È un dirigibile a capacità ridotta. Non solo percepisce di meno, ma quando vi trasmette, mischia i vecchi dati dei suoi registri di memoria con i nuovi dati che ha appena acquisito. Il passato ed il presente si mescolano e le cose iniziano a sembrare un po' strane, forse delusive.

Ma questa non è la situazione peggiore.

È un momento di riflessione quello in cui si considera che il dolore cronico al ginocchio potrebbe essere in effetti la trasmissione di un messaggio mai recapitato da una unità di attenzione abbandonata da molto tempo.

La situazione peggiore nel mondo dei dirigibili di unità di attenzione libera è quando il dirigibile cerca di trasmettervi dei dati con cui non volete avere nulla a che fare. Forse invia notizie dolorose a proposito di un amico, o un bollettino speciale su un avvenimento personale traumatico, o un'immagine dal vivo di orrore grossolano dalla scena di un incidente. La vostra reazione a questa trasmissione è che ignorate (rimanete deliberatamente inconsapevoli) la trasmissione di

• *Continua*

Alcune cose sono così cariche di interesse ed importanza che richiedono ogni dirigibile che potete inviare.



Figura 3:
Dirigibile di
unità di
attenzione
libera

Base di Gestione dell'Attenzione

Analogia con un dirigibile Continuazione

dati dal dirigibile. Il dirigibile viene dimenticato e abbandonato e voi non siete così attenti come prima, la vostra flotta di dirigibili si è ridotta. Quando tutti i vostri dirigibili si perdono, dovete contare sulla trasmissione di dati già analizzati da chi vi circonda, che ha ancora uno o due dirigibili. "Dimmi ciò che vedi". Questo è l'inizio dell'indottrinamento.

Quanti dirigibili di attenzione abbandonata ci sono là fuori? Alcuni teorici quantistici potrebbero immaginare, in effetti, che l'intero universo fisico non sia altro che la trasmissione confusa di un numero astronomico di dirigibili di attenzione abbandonati che trasmettono ripetutamente i loro messaggi ignorati.

È forse più rilevante che vi sia un corpo crescente di evidenza, che suggerisce che le persone mantengono una connessione incosciente con le loro unità di attenzione abbandonata, e che il messaggio che la loro coscienza rifiuta di ascoltare viene trasmesso ripetutamente su lunghezze d'onda subconscie.

È un momento di riflessione quello in cui si considera che il dolore cronico al ginocchio potrebbe essere in effetti la trasmissione di un messaggio mai recapitato da una unità di attenzione abbandonata da molto tempo.

Aiuto per un pianeta che soffre

L'articolo seguente è inizialmente apparso in Dentro Avatar. Descrive un'applicazione dell'esercizio successivo nel Corso Base di Gestione dell'Attenzione.

Uno degli effetti positivi di Avatar è che risveglia nelle persone la propensione ad alleviare il malessere delle creature amiche.

Lasciate che ricostruisca una seduta in cui ho guidato un uomo che non sapeva nulla di Avatar. È una buona illustrazione del perché la PTC* fallisce come procedura d'emergenza, ma l'Esercizio 12, Rilasciare l'attenzione fissa (dal libro RiEmergere) funziona. Quest'uomo era felice di farsi aiutare, ma scettico. Il suo ginocchio destro faceva così male che non poteva dormire ma il suo dottore non riusciva a trovare alcun problema ovvio con il ginocchio: gli aveva anzi suggerito una chirurgia di esplorazione. Io sospettavo, correttamente come poi divenne evidente, che si trattasse di una massa persistente.

Gli spiegai che gli avrei fatto focalizzare l'attenzione sul ginocchio e poi su qualcos'altro, e che avremmo fatto avanti-indietro almeno dieci volte o finché non avesse provato del sollievo. Gli chiesi permesso di

prendere note di ricerca per un articolo, assicurandolo che non avrei fatto il suo nome: si dichiarò d'accordo.

• • • •

Ci accomodiamo per la seduta in ampie poltrone in una veranda protetta. Iniziamo con l'attenzione sul ginocchio. Lo muove un po', fa una faccia e dice "Ecco. Fa male in questo modo la maggior parte del tempo, specialmente di notte. Una specie di dolore che si espande, inizia qua" indicando l'interno del ginocchio, "e poi scende lungo la gamba. A volte posso sentirlo fino in fondo alla caviglia e mi fa dolere il piede. È difficile descriverlo."

"Okay" dico, indicando la mangiatoia per gli uccelli in cortile. "Guarda là." Uno scoiattolo è salito fino alla mangiatoia e sta gettando semi di girasole ad un altro scoiattolo a terra.

"Sembra incinta," dice. "Mi chiedo se sia il suo compagno, quello nella mangiatoia." E dopo un altro minuto di osservazione, commenta, "Sicuramente è più facile che raccogliere ghiande."

"Come va il ginocchio?"

"Oh, fa male come sempre." Si prende alcuni secondi per focalizzarsi sul ginocchio e lo muove parecchie volte. "Se lo muovo nel modo appropriato, fa male." Cerca di dimostrarmelo. Quasi immediatamente ha la sua

• *Continua*

PTC: Procedura di Trattamento della Creazione, un esercizio avanzato dai Materiali Avatar deliberatamente analogico all'operatività della consapevolezza nell'universo.

massa persistente: qualsiasi convinzione sulla quale sentite di non avere alcun controllo, come un'ossessione, una nevrosi, un dolore o una condizione fissa.

Base di Gestione dell'Attenzione



prima presa di coscienza. “È buffo, non è sempre lo stesso movimento che fa sì che faccia male.”

“Interessante,” commento, ed ecco che ha un'altra intuizione.

“Sì, sembra che sia causato da qualcos'altro che un movimento. Il movimento sembra semplicemente aggravarlo.”

“Potresti descrivere cosa sia quel qualcosa?”

Passano parecchi minuti prima che risponda. “Ragazzi, proprio non lo so.”

Decido che è il momento di fargli estrovertire l'attenzione. “Dove sono andati gli scoiattoli?” chiedo. Apre gli occhi: “Non saprei. Forse hanno visto un falco.”

“Perché, i falchi li molestano?”

“No, penso che siano semplicemente cauti.

La maggior parte del tempo i falchi mangiano lucertole. A volte c'è un falco che si posa sulla vasca degli uccelli. Ho addirittura visto gli scoiattoli che lo scacciavano via. Mi immagino che se trovasse un giovane scoiattolo, e questi fosse da solo, probabilmente diventerebbe la cena.”

“Come va il ginocchio?”

“Oh, fa male. Sai cos'è buffo?”

“Cosa?”

“È peggio quando cerco di tirare via la mia attenzione che quando ce la metto.” Si accarezza pensosamente il ginocchio. “Mi immagino che voglia attenzione e non gli piaccia quando non la riceve.” Chiude gli occhi e sembra andarsene.

“A cosa stai pensando?”

“Oh, semplicemente a come a volte i bambini si facciano male per ottenere attenzione. Mi stavo chiedendo se questo fosse il perché il mio ginocchio fa male.”

“Come va?”

“Oh, fa ancora male. Mi deprime.”

“Come mai?”

“Oh, semplicemente mi fa sentire male.

Non riesco a trovare una ragione perché faccia male e nulla sembra funzionare. Mi sento semplicemente... impotente. È come se fossi un vecchio mendicante in stampelle. Lo odio, davvero lo odio. Cerco di non farmi abbattere, ma lo odio davvero.” La sua voce inizia a tremare. “A volte credo che debba essere una specie di punizione.” La sua faccia dietro alle mani è contorta. Cerca di non far vedere che sta piangendo. “Scusami.” Si riscuote. “Non posso continuare a questo

modo, non sto andando da nessuna parte.”

“Si direbbe che ci siano delle forti emozioni connesse con quel ginocchio. Come le descriveresti?”

“Oh Signore. Proprio non posso. È più grande di me, non c'è nulla che possa fare. Ho provato, davvero, e mi ha messo in ginocchi.” Il suo umore improvvisamente muta. “Questo è buffo. Mi ha messo in ginocchi.” Ride e piange allo stesso tempo. Aspetto che l'emozione abbia fine.

Infine, guardando di nuovo in direzione della mangiatoia per uccelli, gli chiedo “Vedi

Gli spiegai che gli avrei fatto focalizzare l'attenzione sul ginocchio e poi su qualcos'altro, e che avremmo fatto avanti-indietro almeno dieci volte o finché non avesse provato del sollievo.

mai dei pettirossi?”

“Certo. C'è n'è un'intera famiglia che arriva verso le quattro del pomeriggio. Adesso è ancora un po' presto. C'è anche un piccolo uccello marrone che ha un nodo in cima alla testa come il ciuffo di un pettirosso, ma non so come si chiami. Sono davvero mansueti. A volte si appoggiano sul davanzale della finestra.”

“Come va il ginocchio?”

“Sai, va meglio. È come se avesse fatto un allenamento. Penso che si stia l'idea di venire messo in ginocchi che lo fa sentire meglio. Penso che stessi davvero combattendo contro quest'idea di essere messo in ginocchi. Non so chi fosse, magari mio padre, che usava dire ‘Non startene lì in ginocchi.’”

• *Continua*

Base di Gestione dell'Attenzione

Aiuto per un pianeta che soffre Continuazione

Come se fosse stato programmato, un pettirosso brillante appare vicino alla mangiatoia. "Eccolo là. Dal suo colore puoi dire che è maschio. Le femmine sono più slavate."

Guardiamo entrambi il pettirosso per un minuto.

"Come sta andando il ginocchio?" chiedo.

"In questo momento sta andando piuttosto bene. Ma a volte va via e poi torna."

"Quand'è che ha fatto così?"

"Non mi ricordo. Ci penso solo quando mi sta facendo male. Se ho avuto una giornata veramente difficile, allora fa male tutta la notte. Ma alcune notti - non molte - non me ne accorgo nemmeno. Mi ricordo che si

dente o qualcosa di quel tipo. Ci credi?"

"A volte sì".

"Lascia che ti dica, se ti beccassi una di quelle palle di moschetto nel ginocchio, ti farebbe sufficientemente male da non dimenticartelo più." Sta esaminando il suo ginocchio. "Guarda là. C'è una macchia rossa lì proprio della dimensione di un proiettile. O di un dente."

"Un dente?"

"Sì, mi stavo immaginando come mai potrebbe farmi male il ginocchio ed ho pensato a quanto male faccia quando qualcosa ti morde ed un dente arriva all'osso. Mi fa male al ginocchio semplicemente a pensarci. Mi fa voler andarmene via. Di nuovo quella paura. Pensi che dolore e paura vadano sempre assieme?"

"Non saprei."

"Io penso di sì. Questo è qualcosa a cui non avevo pensato prima. È una cosa che mi spaventa. Ragazzi, me lo sento proprio, guarda." Mi fa vedere che gli è venuta la pelle d'oca sul braccio.

La verità insegnata da un Master Avatar non abbisogna di nome, dato che non passa nel mondo, ma è l'amorevole modello della disponibilità a condividere la coscienza.

diceva che i contadini potessero predire il tempo dal dolore nelle ossa." Se ne va di nuovo.

"A cosa stai pensando?"

"Mi nonno aveva un grande termometro fuori casa, e per puro gioco gli ho buttato contro una pietra e si è rotto in molti pezzi. Piccole schegge di vetro ovunque. A volte sembra che il mio ginocchio sia pieno di quelle piccole schegge di vetro."

"Che cosa ha fatto tuo nonno?"

"Non mi pare che abbia fatto nulla, ma mi ricordo di essere stato davvero spaventato che potesse fare qualcosa."

"Ecco il piccolo uccello marrone" e glielo indico.

"Proprio lui. Vedi quella cosa che ha in testa? Ma si muove diversamente dai pettirossi, ben più velocemente."

Guardiamo per un po' e poi la sua attenzione ritorna al ginocchio.

"C'è ancora qualcosa", dice.

"Che sensazione dà?"

"Ma, è come se mi avessero sparato nel ginocchio. Ho questa immagine di un soldato della guerra civile che sta attaccando attraverso un campo e gli sparano nel ginocchio. Ragazzi, una di quelle vecchie palle di moschetto deve aver fatto veramente male. Ti richiamerebbe l'attenzione. Forse il mio ginocchio fa ancora male da una vita prece-

• *Continua*



Aiuto per un pianeta che soffre Continuazione

"Come va il ginocchio?"

"Bene per il momento. Questa è una roba che stanca, vero? Mi sento pronto a fare un pisolo."

"Questa sensazione di stanchezza proviene dal tuo ginocchio?"

"Non saprei."

"Come lo senti?"

"È come se volessi semplicemente giacere qua senza muovermi." Si è accasciato nella poltrona ed è completamente immobile, con gli occhi aperti.

"A cosa stai pensando?"

"Mi vedo di nuovo sul quel campo di battaglia della guerra civile. Sto semplicemente lì, no, aspetta, non è così. Sono sdraiato fuori da un ospedale da campo e mi hanno tagliato via la gamba. Mi hanno tagliato la fottuta gamba! Oh Gesù. Voglio solo addormentarmi. Non voglio pensare a nulla, voglio solo dormire. È una sensazione che conosco bene."

Dopo un paio di minuti di silenzio, pensa a qualcosa ed inizia a ridere e scuotere la testa. "Vorresti sapere che cosa ho detto al

dottore l'altro giorno? Gli ho detto che se non poteva far nulla per il ginocchio, avrebbe dovuto tagliarmi la gamba."

"Questo è buffo." Ridiamo assieme.

"Sai che cos'è?" chiede, indicandosi il ginocchio. Poi si risponde da solo: "Hai mai sentito parlare del dolore da arto fantasma?"

"Cosa sarebbe?"

"È quando una persona che ha subito un'amputazione prova dolore nell'arto che non c'è più. Per esempio, sente ancora la sua mano ma il braccio intero non c'è più: sta ricordandosene. Anche questo è così, è il dolore di un ginocchio fantasma."

Stiamo seduti in silenzio mentre l'idea prende radice. Si direbbe che qualcosa sia cambiato.

"Bene," dice, "Avevo detto che non me ne sarei dimenticato e non l'ho fatto. Sai, mi sento alla grande. Che cosa mi hai fatto?"

"Guarda, gli scoiattoli sono tornati."

(Una settimana dopo, una verifica confermava che il ginocchio continuava a migliorare, e c'era un forte interesse per fare Avatar.)



ESERCIZIO 7: Ricevere il messaggio

L'esercizio seguente è tratto dal libro di esercizi *RiEmergere*, a pag. 38. Utilizza molto di ciò che avete imparato negli esercizi 1-6.

Rilasciare l'attenzione fissa

Mettere e togliere ripetutamente l'attenzione da un'area sulla quale è fissa per metterla alla fine di recuperare l'attenzione bloccata nell'area stessa. Normalmente questo recupero avviene improvvisamente ed è accompagnato da uno o più dei seguenti risultati:

- una improvvisa intuizione riguardante l'area interessata
- il manifestarsi di una soluzione
- il dissolversi dell'area stessa
- sollievo da dolore
- liberazione da un turbamento o rilascio di un'emozione

Alcune aree possono essere così fisse o cariche emotivamente che non è possibile mettervi immediatamente l'attenzione (memorie inconsce) o ritrarla (pericolo). Queste situazioni vengono prese in considerazione e risolte negli esercizi di creazione della Sezione II dei materiali Avatar.

- eliminazione di un trauma passato
- un cambiamento di punto di vista (un riordinamento dell'importanza)

1. Scegli una qualunque area sensibile nella tua vita. Alterna quanto segue: a) descrivi l'area in dettaglio finché la tua attenzione non si è focalizzata su di essa, poi b) descrivi in dettaglio qualche cosa che ti sta intorno finché l'attenzione non si è staccata completamente dall'area. Ripeti questo processo avanti e indietro finché non ottieni uno o più dei risultati elencati in precedenza.

Nota: Sii pronto a proseguire questo esercizio anche a lungo. Può riaprire vecchie ferite ma non dovrebbe essere interrotto solo perché il proseguire si fa arduo. Tu sei più forte. Vai fino in fondo e portalo a conclusione.

Base di Gestione dell'Attenzione

Postfazione

Un paradigma di realtà è un insieme di presupposti, concetti, valori e pratiche che costituisce un modo di guardare la realtà per la comunità che lo condivide. Uno dei valori positivi di avere un paradigma di realtà è che permette la creazione di

Uno dei valori positivi di avere un paradigma di realtà è che permette la creazione di metodi con cui è possibile cambiare la realtà esistente.

metodi con cui è possibile cambiare la realtà esistente. Questo è ciò che avete fatto nel Corso Base di Gestione dell'Attenzione, che è costruito su un paradigma convenzionale del comportamento dell'attenzione.

Quando qualche limite della mente cambia, la vostra realtà può in effetti ricombinarsi in un nuovo paradigma di realtà che richiede la creazione di nuovi metodi per continuare la vostra esplorazione. Alcuni chiamano questo il sentiero della matura-

zione spirituale; cresciamo oltre le metodologie certe e siamo pronti per metodologie più avanzate.

Nel Corso Avatar ci sono paradigmi più avanzati di comportamento dell'attenzione, ed ancora di più nel Corso Wizard, e probabilmente ancora più avanzati in paradigmi di realtà ancora da costruirsi. Se, nel lavorare con questo corso, percepite un'apertura stabile a uno di questi paradigmi più avanzati di comportamento dell'attenzione, mettetevi fine al vostro uso dei metodi qui presentati e proseguite. L'obiettivo del training Avatar è di assistervi nell'attraversare paradigmi di realtà, invece che finire coll'accomodarsi in "questo è come stanno le cose", o asserirlo.

Per una comprensione più completa di come funziona l'attenzione, il vostro passo successivo è di iscrivervi a un weekend del Corso RiEmergere.

Se avete suggerimenti o commenti su questo o altri mini-corsi Avatar, mi piacerebbe ricevere vostre notizie.

Con amore, Harry Palmer, 2003.

Dieci suggerimenti per creare attenzione libera

1. Mettete in ordine il vostro armadio.
2. Segnate gli appuntamenti ed i conti da pagare su un calendario.
3. Perdonate qualcuno.
4. Confessate una trasgressione.
5. Separate un progetto importante in fasi intermedie.
6. Dividete un obiettivo di lungo termine in obiettivi più piccoli.
7. Gettate un elettrodomestico rotto che pensavate di riparare.
8. Organizzate il garage/armadi in cucina/armadio/cassetto della scrivania/vecchie note.
9. Fate una lista di "cose da fare".
10. Decidete di abbandonare qualcosa che vi disturba (per aiuto in questo, vedere l'esercizio 6, passo 3).

La missione di Avatar nel mondo è quella di catalizzare l'integrazione dei sistemi di credenze. Quando ci renderemo conto che la sola differenza tra ciascuno di noi sta nelle nostre convinzioni e che le convinzioni possono essere create o discreate con facilità, il gioco di giusto e sbagliato avrà fine, si svilupperà un gioco di co-creazione e ne deriverà la pace nel mondo.

Il vostro prossimo passo

Leggete *Vivere Deliberatamente* e *RiEmergere*® di Harry Palmer

Quando siete pronti ad esplorare i meccanismi interiori della vostra coscienza e a familiarizzarvi con la creazione che considerate essere il vostro "io", vi suggeriamo come primo passo di leggere i libri *Vivere Deliberatamente* e *RiEmergere*®.



Vivere Deliberatamente tratta della scoperta e lo sviluppo dei materiali Avatar®. Avatar è un corso di evoluzione personale, crescita interiore e auto-potenziamento che viene trasmesso in 66 nazioni ed è stato tradotto in 19 lingue.

RiEmergere® si riferisce all'azione di liberarsi dalle proprie vecchie creazioni e risalire alla consapevolezza. Il libro di esercizi *RiEmergere* è una guida Avatar per esplorare il funzionamento interiore della propria coscienza.

Per una copia di questi libri, contattate un Avatar Master o l'editore dei libri:

Gruppo Editoriale Futura
via XXV Aprile 39
20091 Breesso (MI) ITALY
Tel: 39 (02) 665-261
Fax: 39 (02) 665-26222

Ricevete un numero gratuito dell'*Avatar Journal*.

Ricevete un numero gratuito dell'*Avatar Journal* visitando via internet:
www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html oppure contattando Star's Edge International.

Contattate un Avatar Master

Gli Avatar Master risponderanno a qualsiasi domanda o richiesta abbiate, incluso quando e dove potete seguire il Corso Avatar. Ci sono diversi modi in cui contattare un Avatar Master.

- Per le date aggiornate e l'indirizzo di contatto per i Corsi Avatar Internazionali, visitate su internet il calendario dei Corsi Avatar: www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html
- Per trovare un Avatar Master vicino a voi, visitate su internet la pagina Find a Local Master: www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html
- Oppure guardate gli annunci e gli indirizzi sul *Avatar Journal*. Potete ricevere un numero gratuito dell'*Avatar Journal* visitando via internet: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html
- Contattate Star's Edge International.

Registratevi per il Corso Avatar

Completate e ritornate il formulario per il corso di vostra scelta. Il vostro Avatar Master vi darà il formulario necessario e tutte le informazioni.

Chi è Harry Palmer?

Scrittore, insegnante, conferenziere, scienziato, programmatore, ecologista, uomo d'affari, leader spirituale, esploratore - Harry Palmer è un vero uomo del Rinascimento. Per oltre trent'anni Harry ha svolto un ruolo di punta nel campo dello sviluppo della coscienza. Il suo best-seller *Vivere deliberatamente* (attualmente disponibile in 19 lingue), che descrive la sua personale scoperta dell'illuminazione, ha lanciato Il Corso Avatar, il seminario altamente rispettato in tutto il mondo. Il suo scopo di contribuire alla creazione di una civiltà planetaria illuminata è stato adottato da decine di migliaia di persone.

L'intenzione fondamentale di Palmer è di insegnare alle persone tecniche efficaci per migliorare la propria vita in accordo alla planimetria personale auto-generata.

Oggi, pochi fra coloro che hanno studiato a mente aperta il lavoro di Harry Palmer possono mettere in dubbio il profondo effetto che i suoi scritti hanno sulla coscienza collettiva del mondo.



Allineato



Vi piacerebbe essere liberi da vecchie limitazioni che vi rendono infelici?

Vi piacerebbe allineare le vostre convinzioni con le mete che desiderate raggiungere?

Vi piacerebbe sentirvi più sicuri della vostra abilità di condurre la vostra vita?

Vi piacerebbe sperimentare un'espressione del sé più alta, più saggia e più pacifica?

Vi piacerebbe elevarvi al di sopra dei dolori e delle lotte del mondo e vederle per ciò che realmente sono?

Vi piacerebbe sperimentare lo stato di coscienza tradizionalmente descritto come illuminazione?

Avatar fa per voi.

Se ti senti allineato all'obiettivo di creare una civiltà planetaria illuminata e vorresti che un Avatar Master ti contattasse, invia il tuo nome, indirizzo e numero di telefono a:

Avatar Network Consultant
Star's Edge International
237 North Westmonte Drive
Altamonte Springs, Florida 32714
USA

tél: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

