



Il Mini-Corso Avatar® **6**

Gestione delle convinzioni

"La veste in cui osservi influisce su ciò che percepisci come vero. La veste in cui agisci influisce sulle tue possibilità. Discrepanze tra osservazione e capacità nascono come conseguenza di differenze nella veste in cui ..."

Conferenza dal corso Avatar Wizard, 1991

Cose che diciamo essere vere a un dato livello dell'esistenza possono non esserlo a un livello diverso. Cose che vediamo essere vere da una prospettiva possono non esserlo da un'altra. Molti disaccordi e conflitti, soprattutto nella religione, nella filosofia e nella psicologia, sono dovuti non tanto a ciò che viene esaminato quanto a un disallineamento di prospettive e punti di vista.

Pratiche ed esercizi che riescono a trasformare una vita a un livello di esistenza possono essere impraticabili o non avere alcun effetto a un livello diverso.

Conoscere lo schema di riferimento dell'osservatore è essenziale per valutare la verità di un'osservazione. Gli ubriachi alle volte vedono veramente conigli rosa!

Le procedure Avatar di trattamento delle convinzioni sono direttamente indirizzate alla coscienza che le utilizza, e quindi si adattano automaticamente al livello di esistenza vissuto dalla persona.

È facile organizzare quella che noi decidiamo sia l'esistenza, in categorie o livelli più dettagliati. Possiamo definire l'esistenza e suddividerla in categorie sulla base dell'impatto o della certezza con la quale la percepiamo, sulla base dell'accordo o del desiderio espresso da altri punti di vista o sulla base del sistema o del metodo col quale viene percepita. Possiamo discutere di realtà personali, realtà sensoriali o realtà concettuali, di somiglianze e differenze, ma in ultima analisi in qualunque modo parliamo di un qualsiasi livello di esistenza, stiamo discutendo delle conseguenze delle nostre convinzioni.

Le convinzioni sono le lenti colorate che filtrano da tutto-cioè-che-è quello che vogliamo sperimentare.

Il sesto nella serie dei mini-corsi Avatar, Gestione delle convinzioni, esplora la relazione fra le vostre convinzioni e le vostre esperienze.

© Copyright 2004 di Harry Palmer. Tutti i diritti riservati.

Attenzione educatori:

Star's Edge vi invita ad utilizzare il Mini-Corso Avatar® Gestione delle convinzioni come modulo d'insegnamento per i vostri studenti.

**OBIETTIVO:**

Esplorare e comprendere la relazione fra le tue convinzioni e le tue esperienze.

RISULTATI ATTESI:

Intuizioni, ristrutturazione della realtà personale, aumento della responsabilità personale.

ISTRUZIONI:

Completate la lista di controllo sottostante.

- 1 *Leggere:* Convinzioni p 1 _____
- 2 *Leggere:* Il dilemma principale dell'esistenza: parte I p 2 _____
- 3 *Leggere:* Storia dei sistemi di credenza p 3 _____
- 4 *Leggere:* Convinzioni operanti p 4 _____
- 5 *Es. 1:* Inventario delle tue convinzioni p 5 _____
- 6 *Es. 2:* Sai davvero o ti limiti a credere? p 5 _____
- 7 *Leggere:* Il dilemma principale dell'esistenza: parte II pp 5-7 _____
- 8 *Leggere:* Convinzioni trasparenti p 8 _____
- 9 *Es. 3:* Convinzioni trasparenti p 8 _____
- 10 *Leggere:* Ordine dei sistemi di credenza pp 9-10 _____
- 11 Resoconto

Invia una email a avatar@avatarhq.com se desideri condividere il tuo risultato.

© Copyright 2004 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

Gestione delle convinzioni

avatar

mini-course 6

by Harry Palmer



Convinzioni

Le convinzioni possono essere molto potenti. Le convinzioni hanno un effetto maggiore sul successo o fallimento di una persona che qualsiasi altra tecnica o opportunità. Le convinzioni determinano le esperienze che una persona farà nella vita. Possono essere di aiuto o invece agire come un freno.

Le convinzioni, che ogni individuo può esaminare e modificare in modo autodeterminato, possono essere strumenti utili per la guarigione, il raggiungimento di traguardi, la motivazione e la scoperta. Ma le convinzioni invisibili o indottrinate, che dominano la coscienza e sembrano evidentemente vere, sono le cause base delle sofferenze degli individui. Possono porre dei limiti severi o addirittura generare autosabotaggio.

Le persone possono imparare a gestire le proprie convinzioni? E gestire le proprie convinzioni ha effetto sulla propria realtà? La risposta ad entrambe le domande è un sì enfatico!

...le convinzioni invisibili o indottrinate, che dominano la coscienza e sembrano evidentemente vere, sono le cause base delle sofferenze degli individui. Possono porre dei limiti severi o addirittura generare autosabotaggio.

La domanda successiva è, quanto è difficile gestire le convinzioni? Qua occorre tenere in conto l'autoconsapevolezza di una persona, la sua sanità mentale, la sua disponibilità o motivazione a cambiare, e anche la metodologia che viene adottata. Non tutti sono capaci di un auto-esame.



Harry Palmer, autore dei materiali Avatar, parla a un gruppo di studenti al Corso Professional.

Non tutti sono sani mentalmente. Inoltre, alcune dottrine di credenza sono disegnate per proteggersi in modo automatico da un esame approfondito, o per punire chiunque le metta in dubbio o le cambi. E infine, alcune metodologie sono semplicemente rituali per sostituire nuove convinzioni alle vecchie, senza aumentare il livello di autodeterminazione della persona. Tutte queste difficoltà devono essere tenute in considerazione affinché una tecnologia di gestione delle convinzioni sia efficace.

In questo mini-corso, scoprirete il potere delle convinzioni ed il ruolo che giocano nella vostra vita. Imparerete anche a riconoscere convinzioni in voi e negli altri, e infine sarete introdotti ad una metodologia ben verificata (Avatar) che fornisce strumenti efficaci per identificare, valutare e, se lo scegliete, cambiare le convinzioni che influenzano la vostra vita.

✓ Il dilemma principale dell'esistenza: parte I

(da un'intervista del 1996 di Perspective)

Perspective: Immagino che la domanda che ti venga posta più di frequente sia: che cos'è Avatar? E allora, cos'è Avatar?

Harry: Avatar tratta di ogni realtà che è, era, o sarà. So che non è una descrizione molto specifica, ma è l'affermazione più vera che possa fare. Avatar tratta della creazione, che io definisco come qualsiasi cosa che abbia limiti o definizione nello spazio, nel tempo, o nella consapevolezza. Questo include l'universo ed ogni cosa al suo interno.

Dato che la maggior parte delle persone non sono pronte a misurarsi con Avatar a un livello così ampio, generalmente parlo di convinzioni. Le persone hanno un riconoscimento intuitivo del fatto che ciò che credono ha una conseguenza sulla propria vita. Il dilemma principale dell'esistenza è che cosa credere. Questo è l'abisso filosofico a cui tutti si trovano di fronte. Questo è l'abisso chiamato "Non lo so".

Non sapere è pericoloso, perciò sul bordo dell'abisso ci sono i negozi dei piazzisti di convinzioni. Alcuni sono sontuosi e consacrati dalla storia, altri sono camioncini guidati dai promotori di culti. Tutti vendono un programma di credenza e un biglietto di sola andata per la terra della verità che si trova sull'altro lato dell'abisso del non so. Ci sono migliaia di ponti tra-

ballanti di convinzioni che attraversano l'abisso e ciascuno porta ad un'esperienza leggermente diversa.

La differenza di Avatar è che il programma di credenza viene lasciato in bianco, il ponte è fatto di solida roccia, e il biglietto è di andata e ritorno.

Perspective: Sembrerebbe che si tratti di fare un giro di prova ad una convinzione.

Harry: È una buona cosa, né ci sono problemi se la convinzione non ti piace.

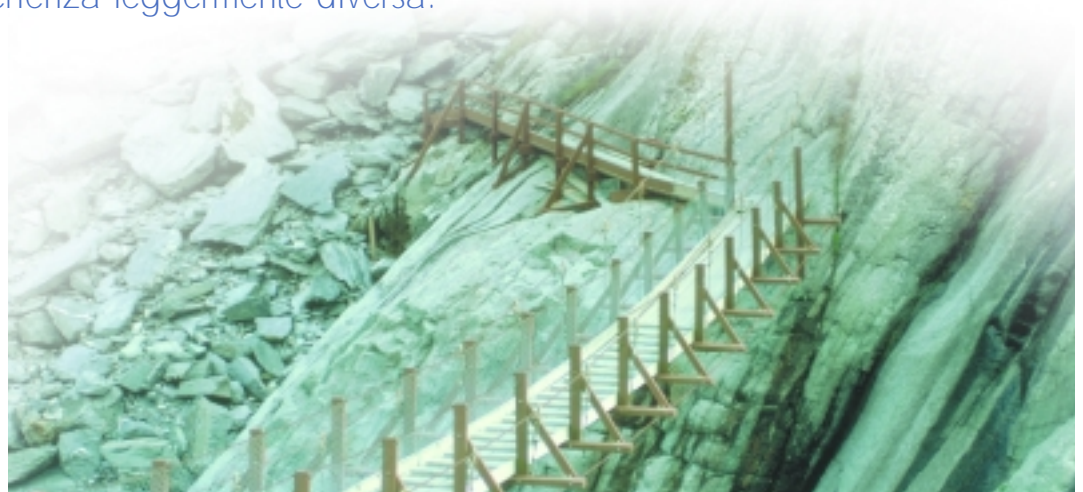
Le persone fanno sostanzialmente l'esperienza di ciò che credono, anche se a volte non credono di crederlo. La difficoltà per alcuni sta nel distinguere tra ciò che credono e ciò che fanno finta di credere, dato che non sempre sono la stessa cosa.

Perspective: Stai dicendo che non sempre sappiamo ciò che crediamo né facciamo esperienza di quello che diciamo di credere?

Harry: Esatto. Questo è il difetto del pensiero positivo. Potete riempire tutti gli specchi di casa di biglietti che dicono "Sono felice di essere io" e cantarlo per mezz'ora prima dei pasti e, tuttavia, non farne l'esperienza. Il motivo per cui questo non vi fa attraversare l'abisso del non so per arrivare ad una vera esperienza è che siete già sull'altro lato a sperimentare qualcos'altro. Forse avete comprato il biglietto "Niente mi rende veramente felice". Questa è la vera convinzione che sottende e motiva tutte le affermazioni positive.

Gli ostacoli principali che si frappongono fra le civiltà modulari così come attualmente esistono e una civiltà planetaria illuminata, e che alla fine devono essere integrati, sono le convinzioni non esplorate.

Ci sono migliaia di ponti traballanti di convinzioni che attraversano l'abisso e ciascuno porta ad una esperienza leggermente diversa.





Storia dei sistemi di credenza *(dal libro Vivere deliberatamente)*



La storia della civiltà è la storia delle convinzioni concepite o adottate da individui influenti. Ogni movimento politico, ogni religione, ogni filosofia comincia con l'affermazione convinta di una singola convinzione.

La convinzione iniziale probabilmente compare come commento spontaneo. Maggiore è l'attenzione che essa attrae, più spesso viene ripetuta. Stai lontano dalla tigre, altrimenti potrebbe mangiarti.

Se la convinzione viene ripetuta, si diffonde e acquista il valore di conoscenza. In quanto conoscenza, può essere utilizzata per sostenere altre convinzioni. La giungla non è un posto sicuro. Perché? Vi abitano le tigri.

È così che nascono, come insiemi di conoscenze, i sistemi di credenza.

I sistemi di credenza appaiono come un processo evolutivo naturale, ma nascono da situazioni che necessitano di soluzione o sono invece essi a creare le situazioni che necessitano di soluzione?

I sistemi di credenza appaiono come un processo evolutivo naturale, ma nascono da situazioni che necessitano di soluzione o sono invece essi a creare le situazioni che necessitano di soluzione? La giungla è pericolosa a causa della tigre o a causa delle convinzioni sulle tigri? Le aspettative che abbiamo sulla tigre le comunica un suggerimento non verbale di come dovrebbe comportarsi? Esiste forse una comunicazione dietro le quinte tra le creature, che coreografa le loro interazioni in accordo alle aspettative generate dalle loro stesse convinzioni?

Sfortunatamente, prima ancora che la gente comune avesse l'occasione di porsi queste domande, qualcuno scoprì che i sistemi di credenza erano preziosi. Fintanto che si poteva far sì che le persone ne avessero bisogno, essi potevano essere barattati con cibo, riparo o protezione. Come-Comportarsi-Con-Le-Tigri (o cose analoghe alle tigri, p.e. serpenti, fame, depressione, morte, eccetera) era un sistema di credenza prezioso fintanto che ci si poteva fidare che la tigre ricoprisse il ruolo di feroce predatore. L'adozione di

politiche di tipo "spara a vista" aiutò a eliminare le tigri mansuete che non si adeguavano alla parte.

Nel corso del tempo, alcuni individui, famiglie, tribù e infine persino organi di governo svilupparono un forte interesse personale sostenendo determinati sistemi di credenza. In molti casi il sistema di credenza divenne la base della sopravvivenza economica del gruppo. Vennero fondate grandi organizzazioni basate sulla vendita dei sistemi di credenza (o dello status sociale ottenuto facendone dono). Nacquero religioni proselitiste. Chi si era organizzato iniziò a tassare chi non era organizzato. Architettura, arte e scienza si svilupparono al servizio dei credenti fedeli.

Affinché la propria organizzazione potesse sopravvivere e prosperare, era necessario mantenere delicati equilibri fra "le tigri" e "le soluzioni per le tigri". Soluzioni troppo efficaci richiedevano la creazione di situazioni più rischiose e, quindi, più proficue. La paura della tigre venne sostituita da nuove convinzioni che dettero origine a malattie, carestie e popoli nemici feroci.

Cominciarono le guerre fra le convinzioni. Quando un gruppo notava che il potere e l'influenza conferiti dal proprio sistema di credenza speciale venivano erosi dall'introduzione di sistemi concorrenti, i suoi giovani venivano duramente indottrinati con le convinzioni del gruppo e radunati in armate. Qualsiasi studio dettagliato della storia dimostrerà che il fattore fondamentale nei conflitti su questo pianeta consiste inizialmente nella lotta tra convinzioni (cioè, una discussione!).

Raramente le guerre si sono preoccupate di discriminare quali convinzioni avrebbero potuto creare le esperienze migliori; sono state piuttosto una competizione per selezionare coloro le cui convinzioni sarebbero sopravvissute, come la prole. Alla fine, la giustizia di un sistema di credenza era determinato dalla ferocia dei suoi credenti.

L'ironia della guerra è stata che intere civiltà hanno combattuto per preservare sistemi di credenza che hanno portato ad

• *continua*

Storia dei sistemi di credenza continua

una auto-oppressione e hanno comportato un'autodistruzione superiore a quella della più mortali armi nemiche. Comparve il fascismo.

Le convinzioni salirono sul trono. La scuola dell'obbligo indottrinò a forza intere generazioni con convinzioni. Le convinzioni crebbero d'importanza fino a diventare più preziose della vita stessa. Chiunque si rifiutasse di combattere e rischiare la propria vita per le convinzioni del suo gruppo veniva considerato un codardo.

Nulla superava in atrocità le battaglie combattute in nome delle "vere convinzioni". La tregua non era possibile quando si combatteva in nome di un credo sacro.

Nessuna pietà veniva mostrata, né era attesa, da colui che era convinto che l'onore della famiglia, della patria, e forse la salvezza stessa della sua anima, dipendessero dall'annientamento del nemico con le sue "convinzioni sbagliate". Maggiore era il sangue versato in difesa di una convinzione, più sacra e influente essa diventava per le generazioni successive.

Più di una volta convinzioni sulla nazione, su Dio e sui bisogni economici hanno fornito la giustificazione per guerre mondiali che hanno ridotto in cenere sia la civiltà del vincitore che quella del vinto.

Forse la tolleranza potrebbe essere una delle lezioni più importanti che mai siano state insegnate.

Convinzioni operanti (dal libro di esercizi *RiEmergere*)

Prendete in considerazione la domanda: "Le mie convinzioni vengono formate dalle mie esperienze, oppure io sperimento quello che credo?"

Se consideriamo le convinzioni che si formano come risultato della nostra esperienza coll'universo, p.e., a causa di questo e quello io credo..., allora stiamo parlando di sopravvivenza. Stiamo parlando della nostra capacità di adattarci allo stato di fatto delle cose. Questo è vivere sulla difensiva.

Questo però ci porta a un'altra domanda: chi ha creato questo stato di fatto? In questo modo apriamo il sipario su dèi affamati; dèi che non trovano niente di meglio da fare che mettere alla prova l'uomo, dèi seduttori che innescano le loro trappole con la tentazione e poi creano creature che lottano per resistervi.

È ragionevole tutto questo, oppure esiste un'altra possibilità? Forse siamo noi a creare le cose così come stanno, a calarci dentro la creazione, dimenticandoci poi la strada di casa.

Lo scotto da pagare per aver accettato il punto di vista che le nostre esperienze del mondo siano l'origine delle nostre convinzioni è che diventiamo creature appesantite da limitazioni e circondate da sfide alle quali sopravvivere.

Eccoci qui allora, ad aggirarci frettolosi intorno cercando di decidere quali conseguenze ci uccideranno e cosa potremmo fare per sopravvivere un po' più a lungo.

Poi, senza preavviso, un Bodhisattva, un Avatar, attraversa il nostro cammino e ristrutturata la realtà con un atto di fede così puro che in un luogo interiore e profondo, in uno spazio che sta oltre quello che noi credevamo essere, un nuovo "Io" si risveglia.

Le cose, viste da quello spazio, hanno un aspetto diverso, sono più chiare, meno minacciose. L'atteggiamento muta: da sofferenti diventiamo esploratori. Cominciamo a instaurare connessioni, a intravedere schemi.

Le nostre esperienze sono influenzate da ciò che crediamo? All'inizio le persone sono sospettose nei confronti di domande di questo tipo. In qualche modo rimescolano il mazzo. Sembra troppo facile. Poi la curiosità le spinge a dare uno sguardo più da vicino.

Sì, credere certe cose crea standard sui quali le persone possono valutare le proprie esperienze. È vero: esse credono in certi valori morali. Questo è bene e quello è male. E certo, talvolta i valori morali cambiano ed è possibile che alle persone potessero piacere cose che ora non vanno più bene. Naturalmente queste sono solo chiacchiere a tempo perso.

Eppure sembra proprio che il modo in cui sperimentiamo l'universo possa avere tanto a che fare con quello che crediamo, quanto ha a che fare con quello che sta realmente succedendo.





ESERCIZIO 1: *Inventario delle tue convinzioni*

Obiettivo: Determinare se le convinzioni che hai sono utili o dannose.

Risultati attesi: Intuizioni, ristrutturazione deliberata della realtà personale.

Istruzioni:

Elenca tre cose che credi di te stesso.

1. _____
2. _____
3. _____

Elenca tre cose che credi sulle relazioni.

1. _____
2. _____
3. _____

Elenca tre cose che credi sul denaro.

1. _____
2. _____
3. _____

Elenca tre cose che credi sui governi.

1. _____
2. _____
3. _____

Elenca tre cose che credi sul lavoro.

1. _____
2. _____
3. _____

Elenca tre cose che credi sulle tue capacità.

1. _____
2. _____
3. _____

Elenca tre cose che credi sulla tua salute.

1. _____
2. _____
3. _____

Elenca tre cose che credi sulla tua famiglia.

1. _____
2. _____
3. _____

Elenca tre cose che credi sul futuro.

1. _____
2. _____
3. _____

Per ogni convinzione che hai scritto, annota se la vivi come un aiuto (A) o un freno (F).



✓ **ESERCIZIO 2: Sai davvero o ti limiti a credere?**

Quanto una convinzione influenza la realtà di cui fai esperienza viene determinato dalla quantità di certezza con la quale viene creduta. Sapere implica che i dubbi sono stati superati.

Obiettivo: Dimostrare il potere variabile di una convinzione.

Risultati attesi: Un'esperienza palpabile di cambiare la propria certezza.

Istruzioni uno: Sposta la tua certezza in passi successivi dal credere al sapere man mano che enunci a voce alta le frasi seguenti:

Dio è reale.
L'uomo dovrebbe essere libero.
Io sono attraente.
Io posso migliorare.
Io decido.

Istruzioni due: Sposta la tua certezza in passi successivi dal sapere al credere man mano che enunci a voce alta le frasi seguenti:

Dio è reale.
L'uomo dovrebbe essere libero.
Io sono attraente.
Io posso migliorare.
Io decido.

Istruzioni tre: Riprendi le frasi che hai scritto nell'Esercizio 1 e decidi su una scala di certezza da 1 (dubbio) a 10 (sapere) dove si collocano.



DUBBIO SAPERE

✓ **Il dilemma principale dell'esistenza: parte II**

Perspective: Così come faccio a sapere ciò che davvero credo? Che biglietto ho comprato al bazaar delle convinzioni?

Harry: Il modo più semplice è di procedere a ritroso da ciò che state sperimentando. Se state sperimentando infelicità, potete essere abbastanza sicuri che, mentre con un atto di fede spiccavate un salto attraverso l'abisso, la vostra fede poggiava sulla convinzione che sareste stati infelici.

Quando trovate la vostra vera convinzione, potete usare le tecniche Avatar per cambiarla. Quando lo fate, ciò che state sperimentando cambierà. Fino a quando non trovate la vostra vera convinzione, state credendo sopra a qualcos'altro, e quindi ciò che sperimentate viene influenzato solo in modo superficiale.

Perspective: Questo è un buon punto. Ho visto molte persone seguire un seminario ed aggiungere un nuovo strato di convinzioni alla propria vita. Non influenza a lungo come si sentono. Questo mi porta ad un'altra domanda. Qual è la differenza fra convinzione

e verità?

Harry: Spesso il confine tra convinzione e verità è un po' nubuloso, specialmente quando trattiamo aspetti che non sono solamente fisici.

Di solito esiste un certo accordo per ciò che riguarda gli avvenimenti empirici. Per esempio, un albero cade. Nessuno ha alcun dubbio. L'albero si ergeva lì ed ora è caduto. Possiamo misurare dove è caduto, quanto forte fosse il legno del suo tronco, quanto fosse vecchio, eccetera. Nessuno deve semplicemente crederci, si può andare lì e mollare un calcio all'albero. È una certa verità, l'albero è caduto!

Ma ora se ci chiediamo "Perché è caduto l'albero?", ci troviamo di fronte a che cosa credere. L'albero era vecchio e marcio. Il vento l'ha abbattuto. È stato un disastro naturale. È stato un segno. Questo genere di alberi cade sempre. È stato uno spirito maligno. È stato l'inquinamento dell'aria. È stato il buco dell'ozono. È stata una

• continua

Il dilemma principale dell'esistenza: parte II continua

scossa tellurica. Queste sono tutte convinzioni. Naturalmente, una volta che ne credi una, ne trovi sempre l'evidenza. Il vento soffiava a 58,7 chilometri all'ora e ha creato un fattore di carico che ha superato la forza dell'albero.

E qualcuno dice "Davvero, e perché non sono caduti tutti gli alberi? Perché il vento ha raggiunto il 58,7 chilometri orari?" La temperatura solare ha causato uno sbilanciamento atmosferico fra l'oceano e la terraferma. E dite "Va bene, e perché è successo?". Se vi sentite un po' maligni, continuate a spingere verso un perché più fondamentale, ed infine arriverete al nostro abisso del non so.

È da questo non so che comincia l'intera catena di convinzioni su come mai l'albero è caduto. Nella misura in cui allunghiamo la catena così tanto che nessuno cade nell'abisso, abbiamo una spiegazione "scientifica" del perché gli alberi cadono.

Perspective: Perché allora è caduto l'albero?

Harry: La risposta onesta è, non lo so. Ma vedi, non sapere è pericoloso. Dà origine alla paura. La paura crea spiegazioni-forse. Perciò, diciamo che io ho abbattuto l'albero per arrivare ad un punto specifico. L'ho fatto deliberatamente.

Perspective: E quale sarebbe il punto a cui volevi arrivare?

Harry: Il punto è che attorno ad un solo avvenimento, la caduta di un albero, si può sviluppare un'intera realtà originata dalle convinzioni. Una realtà con venti e fattori di stress e temperature solari, eccetera. Quando abbastanza persone accettano queste convinzioni, ecco che qualcuno vende degli ancoraggi per gli alberi.

Naturalmente esistono spiegazioni alternative ugualmente plausibili, per esempio l'umidità del terreno ed il marciume delle radici. La cosa interessante è che le persone che sperimentano la realtà dell'umidità del terreno e marciume delle radici possono facilmente vedere che la realtà del vento e fattore di stress è un sistema di credenza altrui. Non sempre sono così perspicaci a proposito della propria realtà.

Nel profondo di ognuno di noi c'è un piccolo essere triste che vede chiaramente che la realtà degli altri è basata sulle convinzioni. È prigioniero della sua convinzione sulla verità. Si sta allontanando dall'abisso e spiegando tanto velocemente quanto può. Quando si permetterà di vedere le proprie convinzioni in quanto tali, scoprirà la vera saggezza.

Perspective: Questa è una metafora profonda. La mia prossima domanda è, perché dovrei volere discreare, per utilizzare la tua terminologia, le mie convinzioni?

Harry: Non c'è bisogno. Non è l'intenzione di Avatar di distruggere la tua realtà

• *continua*



Il dilemma principale dell'esistenza: parte II *continua*

o cambiare ciò che credi. Avatar tratta del connettere le proprie convinzioni alle proprie esperienze. Il messaggio di Avatar alle persone è che possono essere origine della propria realtà. Possono chiudere il loro legame con una realtà e passare ad un'altra. Raramente, se mai, siamo bloccati in una realtà che non possiamo cambiare semplicemente decidendo di cambiare le nostre convinzioni.

Fino a quando non trovate la vostra vera convinzione, state credendo sopra a qualcos'altro, e quindi ciò che sperimentate viene influenzato solo in modo superficiale.

Perspective: Così in Avatar dipende dalla persona se cambiare o no?

Harry: Assolutamente sì. La sola ragione per cui scegliamo di cambiare è che più la nostra esperienza aumenta, maggiore è il desiderio che le nostre realtà riflettano di più la nostra nuova saggezza. Non c'è bisogno di completare tutti i problemi in un libro di aritmetica prima di passare all'algebra. Arriva un momento in cui avviene la comprensione. Questi numeri e queste funzioni producono questi risultati. È chiaro! Ora è tempo di proseguire.

Perspective: E l'aritmetica sarebbe un sistema di credenza?

Harry: Sì. E lo è anche l'algebra. Così come ogni realtà quando viene vista dall'esterno. Ma questo non vuol dire che non sia possibile immergersi completamente in una realtà e impararne le convinzioni fondamentali per giocare con la realtà fino a restarne deliziati. Semplicemente non restate bloccati, altrimenti per il resto della vostra vita l'unica cosa che farete saranno problemi di aritmetica.

Perspective: Penso che possiamo tutti connetterci all'idea che in qualche momento delle nostre vite abbiamo imparato ciò che dovevamo imparare da certi problemi e avvenimenti, e che c'è il momento giusto per andare avanti. Perché Avatar?

Harry: Mi stai chiedendo di creare un sistema di credenza? Va bene. Proviamo a credere che creare e fare esperienza della realtà sia solo una delle molteplici potenzialità della vita. E proviamo a credere che quando finiremo la nostra esplorazione di queste realtà, ci risveglieremo verso nuovi potenziali.

Perspective: Mi sembra che questa sia una verità.

Harry: Bene. Allora possiamo lasciarla funzionare da verità fino ad essere soddisfatti che abbiamo imparato quello che abbiamo bisogno di imparare e siamo pronti a proseguire. Quando arriveremo lì, Avatar riapparirà.

Perspective: Interessante. Stai dicendo che la ragione per l'arrivo di Avatar in questo momento è perché molti di noi sono pronti a proseguire?

Harry: Sì. Penso che molte persone siano pronte ad assumere responsabilità per la propria evoluzione personale, così come per quella della nostra civiltà. Man mano che la vita si evolve integra sempre di più, e le convinzioni sono meno definite. La direzione opposta, quando la vita diviene più separata, le convinzioni più solide e definite, è decadimento. Non si dovrebbe confondere evoluzione e decadimento.

Perspective: Mi è venuto in mente qualcos'altro mentre parlavamo, forse è solo una convinzione. Cioè, certo che è solo una convinzione. Come continuiamo a parlare? Sono tutte convinzioni, vero? Me ne sono appena reso conto!

Harry: Non c'è problema, intratteniamoci a vicenda e crediamo di scoprire la verità.

Perspective: Va bene, sono pronto a crederlo, anzi lo credo deliberatamente! Oh, ho appena capito il titolo del tuo libro! In ogni caso, dov'ero? Sì, quello che mi era venuto in mente è che le convinzioni che vengono supportate dai sensi del corpo sono più solide e reali ma poi sembrano diminuire di certezza andando verso i limiti del nostro campo senso-

• *continua*



Il dilemma principale dell'esistenza: parte II *continua*

riale. È giusto? Stiamo forse definendo il campo della nostra realtà?

Harry: Questo è un buon modo di guardare ad una realtà.

Dall'interno, ogni realtà appare infinita, ogni convinzione sembra essere la verità.

C'è una vecchia storia a proposito di un contadino che mette un piccolo melone in un contenitore di vetro. Il melone cresce, riempie il contenitore e non ha più spazio per crescere. Il contenitore è il limite della convinzione di ciò che possiamo sperimentare. Quando viene rotto, la nostra realtà si espande.

Perspective: *Ok, allora ho un'altra domanda. Se la nostra realtà continua a crescere, come possiamo uscirne per creare una nuova realtà? Come ritornare attraverso l'abisso? Non stiamo semplicemente aggiungendo alla realtà e cambiandola ogni volta che ne cambiamo il contenitore?*

Harry: Hai ragione. In realtà non c'è un'uscita là fuori ai limiti di una bolla di realtà. Dall'interno, ogni realtà appare infinita, ogni convinzione sembra essere la verità. Il biglietto di ritorno in questo infinito convinzione-alla-realtà si trova esattamente dove sei, e viene attivato sperimen-

tandoti pienamente come origine della creazione. Qua non sto parlando di biasimo. Sto parlando di potere e abilità. Come origine della convinzione-alla-realtà, puoi accenderlo e spegnerlo. Quando è acceso, è infinito. Quando è spento, sei illuminato. Pensare, comprendere e credere sono strumenti per esplorare all'interno di una realtà. Non la estinguono. Solo sperimentare pienamente una convinzione-alla-realtà la estingue.

Perspective: *È veramente possibile sperimentare pienamente una realtà?*

Harry: Sì, lo è, ma è una capacità che dev'essere compresa e sviluppata. Molte persone confondono il fare esperienza con lo spiegare. Alcune persone confondono lo sperimentare col pensare o col ricordare. Tutto viene categorizzato invece che sperimentato. Alcune persone confondono lo sperimentare con il credere o l'immaginare, alcune con il soffrire. Sperimentare è un concetto molto incompreso.

Perspective: *Come spiegheresti lo sperimentare?*

Harry: È un fenomeno più fondamentale che la lingua o la comprensione. Ha più a che vedere con l'essere presenti e sentire, che con la comprensione intellettuale.



Convinzioni trasparenti

La prima impressione che hai di una convinzione trasparente è che sia incondizionatamente vera. Così è la vita. Sono fatto così. Eccoti la prova! Ma a un certo punto succede una cosa curiosa: scopri che la prova portata a dimostrazione della convinzione in realtà è stata prodotta dalla convinzione stessa. Cominci a intravedere uno schema.

La realtà personale riflette ciò che veramente credi. Questo potrebbe non sempre essere ciò che pensi di credere.

Quando una convinzione è trasparente, tu agisci attraverso di essa senza accorger-

tene. Le convinzioni trasparenti raramente sono utili e, in effetti, possono essere pesantemente debilitanti. Per la gran parte sono autosabotanti e sono state adottate in un momento nel quale eri al disotto della razionalità.

Le convinzioni trasparenti vengono portate alla luce inducendoti con un trucco a esprimerle e facendoti poi fare un passo indietro per dare un'occhiata a quello che hai appena detto. Le convinzioni trasparenti spesso si nascondono dietro il desiderio di avere ragione, per cui individuarle richiede un certo grado di vulnerabilità.



✓ **ESERCIZIO 3: Convinzioni trasparenti**

Obiettivo: Portare alla luce convinzioni trasparenti.

Risultati attesi: Intuizioni, trasformazione personale.

Istruzioni

Scoprire le convinzioni trasparenti viene fatto con un compagno o come esplorazione in gruppo. L'esercizio può essere ripetuto più volte.

Passo 1: La guida o il leader del gruppo chiede: "Cosa ti piacerebbe cambiare?" finché non si presenta una situazione specifica.

Passo 2: Una volta che la situazione è stata ben delineata, la guida cerca:

- le convinzioni che creano la situazione

- le esperienze che rinforzano tali convinzioni, che creano, cioè, certezza nelle convinzioni

chiedendo:

- (a) Quale convinzione potrebbe avere una persona che sperimenta (situazione)?
- (b) Come potrebbe provare che quella convinzione è vera?
- (c) Quale altra convinzione potrebbe avere una persona che sperimenta (situazione)?
- (d) Come potrebbe provare che quella convinzione è vera?

(c) e (d) vengono alternati finché la persona che esegue l'esercizio non arriva a una presa di coscienza



✓ **Ordine dei sistemi di credenza**

Sistemi di credenza di tipo Uno

I sistemi di credenza di tipo Uno fanno affidamento sul richiamo emotivo alla paura, alla pietà, alla diffidenza o all'odio. "Fai meglio a credere, altrimenti...". L'introduzione, anche in forme differenti, delle seguenti due convinzioni garantisce la sottomissione ai sistemi di credenze di tipo Uno :

Dubitare della verità del proprio sistema di credenze è una mancanza di fede o di onore.

Chiunque metta in dubbio le tue convinzioni agisce in modo ostile ed è motivato dal male.

I sistemi di credenza di tipo Uno ledono intenzionalmente le capacità dei loro credenti di osservare, discernere o ragionare. I membri che nutrono dubbi vengono invitati a fare ammenda attraverso atti autolesivi di contrizione o sacrificio.

Tranne coloro che sono molto dipendenti emotivamente, tutti alla fine sviluppano una insensibilità nei confronti della manipolazione perpetrata attraverso la paura e l'emotività propria dei sistemi di tipo Uno. Gran parte delle persone che se ne allontanano conservano spesso vergogna e rimorso per il loro comportamento e la loro ingenuità.

- *continua*

Ordine dei sistemi di credenza *continua*

Sistemi di credenza di tipo Due

I sistemi di credenza di tipo Due trovano credito facendo leva sui bisogni o sulle insicurezze delle persone. Essi consistono nei rimedi per le tigre o nelle convinzioni-soluzione di cui abbiano detto in precedenza. Qua si trova la logica sottostante le abitudini sociali delle persone, il sapere comune che viene passato senza discussione, l'ampio accordo collettivo su ciò che è vero. I sistemi di tipo Due spesso contengono convinzioni stoiche sull'ineluttabilità della sofferenza.

Per i loro adepti, i sistemi di tipo Due sono spesso trasparenti (invisibili). Raramente le convinzioni sulle quali si basano vengono messe in dubbio. L'accordo collettivo dei membri dà origine a una dottrina invisibile, magari anche di natura telepatica, che viene sperimentata come fattuale. Coloro che si permettono di mettere in dubbio tale accordo vengono più facilmente alienati dalla società o considerati pazzi, invece che percepiti come saggi o ostili.

È successo ripetutamente, almeno nell'ultimo secolo, che i figli dei seguaci dei sistemi di credenza di tipo Due abbiano affermato la propria indipendenza ribellandosi alle convinzioni 'comuni' dei loro genitori. Sfortunatamente questo atteggiamento li ha spesso resi preda emotiva di zelanti culti che promuovono sistemi di tipo Uno.

Sistemi di credenza di tipo Tre

I sistemi di credenza di tipo Tre si basano sull'evidenza dei fatti. Di solito i credenti dei sistemi di tipo Tre si rifiutano di riconoscere il loro coinvolgimento in un sistema di credenza e preferiscono chiamarli scienze, tecnologie o insieme di fatti concreti e oggettivi. Spesso gli adepti di tipo Tre sono fortemente attratti dal pensare e/o dal discutere. Molti di essi, per prendere almeno in considerazione un punto di vista esterno al proprio paradigma, necessitano di un ambiente nel quale venga sospeso il giudizio e venga praticata un ferrea disciplina per calmare il lavoro mentale.

Gli adepti più abili di tipo Tre, coloro che fanno da modello per coloro che aspirano a liberarsi dai modelli di tipo Uno e Due, sono estremamente persuasivi e sono in grado di citare numerosi fatti a sostegno della verità dei loro sistemi di credenza "oggettivi". I credenti di tipo Tre difendono la verità delle proprie convinzioni facendo forte affidamento sulle sensazioni fisiche (in particolare il dolore), sull'evidenza del passato e sulle deduzioni logiche.

Dopo un attento esame, la loro verità non va oltre la convinzione che certi fattori presentano una prevedibile ripetibilità maggiore rispetto ad altri fattori. La loro ipotesi di fondo è che un comportamento consistente, di persone o di cose, sia in grado di provare una verità.

Può succedere che un credente di tipo Tre senta diminuire l'attaccamento verso "ciò che è giusto" e, da una prospettiva diversa, cominci a intuire che certi fatti non sono null'altro che convinzioni base di una singola sfera di realtà fluttuante nell'infinito mare delle possibilità. È un istante in cui veramente comprende i paradigmi.

Questo è ciò che succede spesso agli individui che frequentano il corso Avatar.

Sistemi di credenza di tipo Quattro

I sistemi di credenza di tipo Quattro contengono convinzioni create intenzionalmente. Esse vengono create affinché coloro che le creano possano acquisire esperienza, nuove prospettive e, in ultima analisi, la certezza di essere origine illimitata. Questo è il sistema di credenze degli déi. Avatar è un sistema di credenze di tipo Quattro.

I sistemi di tipo Uno, Due e Tre rappresentano vari gradi di ignoranza dell'esistenza dei sistemi di tipo Quattro. I sistemi di tipo Quattro stabiliscono le regole e delimitano il campo di gioco dei sistemi degli altri tipi.

Di solito i sistemi di tipo Quattro sono temporanei e mutevoli dato che essi non intendono rispecchiare realtà incontrovertibile.

• *continua*

Ordine dei sistemi di credenza *continua*

La missione di Avatar nel mondo è di catalizzare l'integrazione dei sistemi di credenza. Quando ci renderemo conto che l'unica differenza tra tutti noi sta nelle nostre convinzioni, e che le convinzioni possono essere create o discreate con facilità, il gioco di giusto e sbagliato cesserà di manifestarsi, e ne deriverà la pace nel mondo.

Tipo Uno
Non si è al sicuro nella giungla.

Tipo Due
La vita è fatta così.

Tipo Tre
Secondo la ricerca...

Tipo Quattro
Le cose vanno sempre a mio favore.

Tipo Uno
Fa affidamento sul richiamo emotivo alla paura, alla pietà, alla diffidenza o all'odio. Lede intenzionalmente le capacità dei credenti di osservare, discernere o ragionare.

Tipo Due
Trova credito facendo leva sui bisogni o sulle insicurezze delle persone. Spesso contiene convinzioni stoiche sull'ineluttabilità della sofferenza. Generalmente trasparente (invisibili) ai suoi adepti.

Tipo Tre
Dipendente dall'evidenza dei fatti. Gli adepti di tipo Tre sono spesso dipendenti dal pensare e/o dal discutere.

Tipo Quattro
Contiene convinzioni create intenzionalmente. I sistemi di credenza di tipo Quattro stabiliscono le regole e delimitano il campo di gioco dei sistemi degli altri tipi. Di solito i sistemi di credenza di tipo Quattro sono temporanei e mutevoli.

tibili. I materiali Avatar contengono istruzioni e strumenti che possono essere usati al fine di creare, gestire e sperimentare gioiosamente e in modo deliberato le numerose sfaccettature delle convinzioni di tipo Quattro.

Coloro che aderiscono ai sistemi di tipo Quattro considerano le proprie convinzioni, così come quelle altrui, come matrici della realtà esperienziale. I credenti di tipo Quattro impiegano le convinzioni con lo

scopo di creare consapevolmente delle esperienze. Essi credono allo scopo di sperimentare. Sono inclini ad apprezzare e a rispettare i sistemi di credenza diversi, ma raramente ne prendono le difese. Cambiano frequentemente le proprie convinzioni in modo da esplorare nuove possibilità e nuovi aspetti dell'esperienza.

Quale esperienza ti piacerebbe esplorare?

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.

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

