

Star's Edge International®



L'opzione del perdono

Gli istinti non richiedono di prendere una decisione. Non occorre soppesare le conseguenze, non ci sono interessi da consultare, nessun rincrescimento e **nessun errore**. Non dovete fermarvi e grattarvi o capire qualcosa. Non ci sono conseguenze karmiche. Semplicemente reagite: stimolo e risposta, lotta o fuga, mangiare o essere mangiati, sopravvivere o no. Potreste trovare che questo tipo di esistenza istintiva sia attraente, almeno finché arriva il vostro momento di essere mangiati.

D'altra parte, le creature intelligenti debbono prendere decisioni e vivere con le conseguenze di esse. Intelligenza significa controllare le emozioni, o scoprire la migliore opzione, o fare una scelta sulla base delle conseguenze possibili.

Prendere decisioni è l'essenza della responsabilità personale, può essere vissuto come libertà o appesantire con colpa, tristezza o rabbia. Una delle decisioni più dure che una creatura intelligente deve mai prendere è la decisione di perdonare.

Questo, il quinto nella serie dei mini-corsi Avatar, esplora le conseguenze ed il processo del perdono.

I mini-corsi sono disponibili gratuitamente da AvatarEPC.com o dal vostro Master Avatar locale.

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

Attenzione educatori:

Star's Edge vi invita ad utilizzare il Mini-Corso Avatar® L'opzione del perdono come modulo d'insegnamento per i vostri studenti.



L'opzione del perdono

OBIETTIVO:

Esplorare e comprendere le conseguenze ed il processo del perdono.

RISULTATI ATTESI:

Libertà da colpa, tristezza o rabbia. Miglioramento del benessere, liberazione di energia creativa.

ISTRUZIONI:

Completate la lista di controllo sottostante.

- 1 *Leggere:* Perdono p 1 _____
- 2 *Leggere:* Tabella dei fardelli della vita p 2 _____
- 3 *Es. 1:* Foglio di lavoro sui fardelli della vita p 3 _____
- 4 *Leggere:* Perché non siamo rimasti pp 3-4 _____
- 5 *Leggere:* Breve lista dei benefici di essere una vittima p 5 _____
- 6 *Leggere:* La scelta del perdono p 5 _____
- 7 *Leggere:* La tecnologia del perdono p 6 _____
- 8 *Leggere:* Alcuni benefici del perdono p 6 _____
- 9 *Leggere:* Il processo di perdono in quattro passi p 6 _____
- 10 *Leggere:* Passo 1: Poni termine all'incidente e mettili al sicuro pp 7-8 _____
- 11 *Es. 2:* Foglio di lavoro dei fardelli della vita p 8 _____
- 12 *Leggere:* Passo 2: Guarisci la sofferenza connessa alla ferita p 9 _____
- 13 *Leggere:* Conferenza da un Corso Master pp 10-12 _____
- 14 *Es. 3:* Rilasciare l'attenzione fissa p 13 _____
- 15 *Leggere:* Passo 3: Prendi il controllo delle tue sensazioni rispetto a chi ha abusato di te p 13 _____
- 16 *Es. 4:* Esercizio per la compassione p 14 _____
- 17 *Leggere:* Passo 4: Ricostruisci la tua vita p 15 _____
- 18 *Es. 5:* Stabilire gli obiettivi p 15 _____
- 19 Resoconto _____

© 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

L'opzione del perdono

avatar



Mini-corso 5

di Harry Palmer



Perdono

Il mondo non ha avuto inizio ieri, né finirà domani. Si muove inesorabilmente in avanti, senza che anche un solo giorno possa essere vissuto di nuovo. Generalmente vaghiamo nel flusso di destini mal concepiti, un misto di domande dal passato, aspettative altrui e la stanca inerzia della nostra fatica. Molti eventi che incontriamo non possono né essere modificati né evitati: hanno cause multiple che si ramificano all'indietro nel tempo. Quelle che sembrano essere scelte di libero arbitrio potrebbero essere solo il culmine dei nostri indottrinamenti e delle cause precedenti. In rare occasioni, la vita ci offre l'opportunità di innalzarci al di sopra della catena di causa ed effetto e per un istante, come essere origine Avatar, determinare la direzione degli avvenimenti futuri. Il perdono è una tale opportunità.

In rare occasioni, la vita ci offre l'opportunità di innalzarci al di sopra della catena di causa ed effetto e per un istante, come essere origine Avatar, determinare la direzione degli avvenimenti futuri. Il perdono è una tale opportunità.

Non c'è dubbio che vi sia sofferenza nel mondo. Più precarie diventano le nostre condizioni di vita, maggiore diviene la nostra vulnerabilità alla sofferenza. Siamo sempre soggetti alla possibilità di malattia, lesioni corporali o morte prematura. Que-








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

ste sono le sofferenze naturali della vita che dobbiamo sopportare, da cui dobbiamo riprenderci e continuare il nostro cammino. Esse sono il prezzo per partecipare al gioco dell'incarnazione.

Un prezzo addizionale che dobbiamo pagare a volte è il rischio di essere vittimizzati dai nostri compagni di gioco. Prima o poi la maggior parte di noi scopre come sia essere vittima di azioni errate, errori, o intenzioni malvagie. La domanda è come gestire questi avvenimenti. Li sopportiamo, ci riprendiamo e continuiamo nel nostro cammino, così come dobbiamo fare con le sofferenze naturali, o li neghiamo, resistiamo ed avveleniamo il resto della nostra vita biasimando qualcuno per aver rovinato quello che avrebbe potuto essere?

L'opzione del perdono

✓ *Tabella dei fardelli della vita*

	 Disagi	 Insulti	 Lesioni corporali	 Perdite	 Circostanze sfortunate
DESCRIZIONE	Fastidi o difficoltà minori, ritardi, lavoro extra non necessario, mancanza di accesso facile a qualcosa, confusione.	Commenti volgari, insensibili o offensivi, attacchi verbali alla propria identità, indifferenza o mancanza di rispetto.	Ferite fisiche, emotive e/o psicologiche, che includono tradimento, rifiuto e umiliazioni pubbliche.	Morte di un amato, perdita di abilità o funzionalità, perdita di proprietà, reputazione o relazione.	Catastrofe naturale, accidente, carestia, guerra, malattie.
SFORZI DI BASE SOTTOSTANTI AL BIASIMO	Loro sono stupidi.	Si sbagliano, sono bigotti boriosi e gelosi.	Sono persecutori, prepotenti, imbroglioni e falsi.	Sono assassini, criminali e bugiardi.	Dio mi ha abbandonato.
ASPETTATIVA DELUSA	Merito di non essere trattenuto.	Merito di essere rispettato.	Merito che non mi venga fatto male.	Merito di avere.	Merito di non soffrire.
RIMEDI POPOLARI TRADIZIONALI	Respira profondamente e conta fino a dieci.	Sono le bastonate che fanno male, non le parole.	Ne verrà fuori del buono.	Potrebbe essere peggio.	Ogni cosa avviene con uno scopo.

L'opzione del perdono



ESERCIZIO 1: Foglio di lavoro sui fardelli della vita

Obiettivo: Identificare gli avvenimenti e le persone che hanno avuto un effetto dannoso sulla tua vita.

Risultati attesi: Intuizioni nella causa effetto.

Istruzioni: Stai cercando avvenimenti, e le persone che li hanno causati, che ti provocano ancora una reazione emotiva spiacevole o che fissano la tua attenzione.

Completa il formulario seguente con una breve descrizione di ciò che è accaduto, che cosa l'ha causato e la tua reazione.

Esempio



1	2	3	4
Che cosa è successo? / Quando?	Chi l'ha causato? / Chi biasimò? / Perché?	Qual è stata la tua reazione? / Quale condizione ne risulta?	(Nota: nell'esercizio 2 ti verrà detto come completare la colonna 4.)
1. Sono stato colpito in testa con una mazza da baseball / Quando ero un ragazzo	Mio fratello / Mia mamma e mio papà / Per avere lasciato che mi facesse male quando voleva	Sono svenuto e mi sono svegliato piangendo / Ho ancora un bozzo in testa e mal di testa occasionali	
2.			
3.			



Perché non siamo rimasti...

Inizio della trasmissione finale...

LCARS

Mode Select

Il perdono è un argomento offensivo per voi Terrestri. È come un ladro che minaccia di derubarvi dei vostri risparmi di una vita di ingiustizie, perdite, ferite non guarite, rancori, vecchi insulti e tradimenti. Perché continuate a risparmiare e tenere queste cose? Perché mai qualcuno risparmia qualcosa? È perché le trovate utili, vero?

Questo conto per risparmiare tutte le cose negative che sono accadute o che vi sono state fatte viene utilizzato per giustificare il vostro biasimo e la

vostra rabbia. Serve anche a giustificare i detti preferiti della vostra specie: "Non è colpa mia", "Mi hanno trattato male" e "Mi devi".

I vostri conti di vittima-sfortuna finanziano ogni tipo di vendetta meschina e pagano interesse sotto forma di attacchi di autocommiserazione. Ogni volta che uno di voi si trasforma in criminale, o terrorista, o in candidato a un trattamento psichiatrico, è abbastanza certo che il vostro conto di vittima-sfortuna stia



• continua

Perché non siamo rimasti... continua

tracimando.

Ogni volta che uno di voi diventa abbastanza perspicace da suggerire il perdono, il resto di voi si unisce contro di lui o lei. Sapete che sta cercando di farvi fallire. È una minaccia a tutte le vostre storie di Come-ho-sofferto. Quanto pensate che sia crudele! Tutti questi attivisti della responsabilità personale lasceranno andare chi vi abusato? Liberano i criminali, ed allo stesso tempo vi biasimano, voi povere vittime, per non aver perdonato?

La vostra economia non potrebbe tollerare il perdono diffuso. Le vittime piene di rancore sono fonte di ottimi guadagni. Ci sono profitti enormi associati a polizze assicurative, parcelle legali, costi di psicoterapia, pagamenti per medicine alternative, profitti dalle droghe, servizi di sicurezza, decime religiose, tasse, industrie della difesa e ancora altro. Così chiunque vi raccomandi di accettare, perdonare e continuare con la vostra vita non solo sta minacciando i vostri drammi emotivi preferiti, ma sta anche imbattendosi in interessi nascosti che generano miliardi e miliardi di euro proteggendo il vostro diritto di essere vittime.

La vostra visione culturale è soprattutto un amore di rappresaglia e vendetta. Osservate i primi venti minuti dei vostri film di azione avventurosa e vedrete l'eroe che soffre qualche terribile forma di vittimizzazione alle mani di un mutante, cioè un umano che lo abusa. Più è terribile, migliore è la sua giustificazione per passare il resto del film vietato ai 14 (fatto per gli adolescenti con linguaggio per adulti e violenza grafica) mentre si prende la sua vendetta spietata.

Questo è il modello che offrite ai vostri discendenti. Se qualcuno vi fa male, ricambiate per essere alla pari. Per gli adulti leader vi è una

versione preventiva: a volte dovete ricambiare, ma lo fate per primi. È vero che i vostri tribunali e le vostre leggi, così come le vostre risorse fisiche, vi prevengono dal prendere azioni violente come i vostri eroi dei film. Tuttavia, modellate la vostra vita sui primi 20 minuti del film, esagerando le sfortune della vita e poi cercando di soddisfare il desiderio di rappresaglia con fantasie di violenza fisica e vendetta. I sogni ad occhi aperti funzionano solo parzialmente. Inoltre, la maggior parte di voi periodicamente rilascia piccoli sprazzi di rabbia, sbattendo una porta, pigiando il clacson o facendo un gestaccio.

Anche questo non è abbastanza per alcuni di voi che pilotano aeroplani contro edifici, fanno saltare in aria persone innocenti, o si imbarcano in fasi di crimine violento.

Sembrerebbe che la maggioranza della razza creda che il perdono sia un segno di debolezza, qualcosa con cui consolare i praticanti religiosi mentalmente ritardati. Se qualcuno vi propone il perdono seriamente, è un complice a posteriori o sta cercando di confondervi.

Proteggete il vostro essere vittima con determinazione. Se lo perdete, che cosa vi rimane? Essere un persecutore? Come potete giustificare la vostra giusta rabbia? È ovvio che la giusta rabbia (è l'unico tipo, vero?) vi fa sentire potenti. Se perdete il vostro potere, qualcuno cercherà di farvi sentire colpevoli. I vostri nemici sono gli attivisti della responsabilità personale, dato che biasimano la vittima! Per voi, il loro suggerimento di perdonare è un attacco per rubare potere. Nella misura in cui si sentono minacciati dalla vostra abilità superiore di resistere alle sensazioni...

...Trasmissione perduta

1701 2608
1966 5495

Auto Sequence
Select

MB Alpha 7

010 020 030 040 050 060 070 080 090 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190

L'opzione del perdono

✓ Breve lista dei benefici di essere una vittima

- Non ci si aspetta responsabilità
- Il diritto a commiserazione e pietà
- Niente impegni verso gli altri
- Merita di essere sostenuto
- Non ha bisogno di vestirsi bene
- Il diritto di biasimare
- Non è colpa mia
- Mi è dovuto

✓ La scelta del perdono

Non stiamo dicendo che non ci siano vere vittime nel mondo, perché ci sono. Gli alberi cadono sulle persone, i migliori amici vengono uccisi da conducenti di auto ubriachi, i bulli e gli psicotici rubano e arrecano lesioni, le nazioni vanno in guerra, l'esaurimento delle risorse e l'inquinamento creano la sofferenza per tutti. Dovreste fare ciò che è possibile per prevenire queste cose, ma quando non siete in grado di pre-

Il nostro rifiuto fa male a noi, non a lui. Il nostro rifiuto di perdonare è una seconda lesione che ci infliggiamo noi stessi dopo la prima ferita.

venirle, almeno alleviate la sofferenza delle vittime e lavorate per ripristinare un ambiente sicuro. Rimboccatevi le maniche sul posto ed offrite assistenza. Fate tutto ciò che è necessario per ripristinare l'ordine. Questa è la prima cosa da fare. Poi, una volta che avete sostenuto le persone ad oltrepassare la crisi, aiutatele a lasciarla andare. Questa potrebbe essere la parte più dura. Il chiudere psicologicamente l'avvenimento richiede accettazione, perdono e ricostruzione. Non richiede vendetta.

Lavorando con il perdono, come con qualsiasi altro trattamento, le prime domande che dovete porre sono "Vuoi migliorare?", e "Sei disponibile a sopportare il disagio associato a migliorare?" La capacità di scegliere è il dono di Dio alle persone. L'accettazione, il perdono e il continuare per la propria strada sono doni che danno a se stesse.

La situazione reale è che parliamo del processo del perdono, ma non viene praticato molto. Il perdono è divenuto un'arte ormai perduta, un'astrazione filosofica. È degenerato in qualcosa per cui l'altro dovrebbe implorare. E a meno che paghi il dovuto, offra pubbliche scuse e soffra in modo appropriato, non gli daremo alcuna soddisfazione. Abbiamo trasformato il nostro perdono in una fantasia di vendetta. Ci immaginiamo che l'altra persona ne abbia bisogno, e non glielo daremo fino a non averla umiliata e degradata. È delusivo credere che trattenerne il nostro perdono ci offra una qualsiasi leva su chi ci ha abusato. Il nostro rifiuto fa male a noi, non a lui. Il nostro rifiuto di perdonare è una seconda lesione che ci infliggiamo noi stessi dopo la prima ferita. Alcune religioni orientali credono che se non perdoniamo, finiamo con lo scolpire il risentimento così profondamente nelle nostre menti da portarcelo dietro nella vita successiva. Visto da questo punto di vista, il non perdonare è piuttosto folle.



La tecnologia del perdono

Al di là di dirvi che dovrete perdonare, qualcuno vi ha mai insegnato come perdonare? Il recupero della tecnologia del perdono ha inizio con la realizzazione che il perdono è una serie di passi che vi conducono a ripristinare la vostra pace mentale. È un auto-guarigione. Che influenzi o meno l'altra persona, dipende da lui. Annunciare a qualcuno che l'avete perdonato è un'esibizione coreografata di giustezza, e questo non è ciò di cui tratta la tecnologia del perdono.

Non perdonare ha conseguenze, porta

ad una coscienza di vittima e alla sofferenza prolungata, è alla radice di mali futuri. Se doveste sedervi con chi abusa ed esplorare cosa è alla base della loro motivazione a far del male agli altri, scoprireste molti rancori, vecchi insulti, tradimenti e ingiustizie – tutti non perdonati – che essi sentono che diano il diritto di far del male a chiunque.

Il perdono spezza la catena di abusato-diritto-di-abusare. Spezzare questa catena non solo è una gentilezza per voi stessi, è un favore che fate alle generazioni future.

Alcuni benefici del perdono

- Guarigione, sia emotiva che fisica, accelerata
- Sollievo da rigidità e dolori cronici
- Incremento di forza fisica
- Riduzione dello stress
- Potenziamento del sistema immunitario
- Migliori funzioni digestive e di evacuazione
- Sonno che apporta maggior ristoro
- Sollievo da depressione e risentimento
- Sollievo da autosabotaggio
- Più energia e controllo (sia fisicamente che mentalmente)
- Vita più lunga
- Visione più positiva
- Maggiore felicità
- Tempo di reazione più veloce
- Più amichevolezza e tolleranza
- Maggior successo
- Aumento di consapevolezza e intelligenza
- Capacità di stabilire nuove relazioni
- Pace mentale
- UNA NUOVA VITA!

Se la vostra pratica del perdono (o della finzione del perdono) non ha prodotto i risultati menzionati sopra, allora è ora che impariate a farla appropriatamente.

Il processo di perdono in quattro passi

Il perdono è un processo, il che significa che può essere diviso in una serie di scelte, esperienze e realizzazioni. Ovviamente, dato che la gente lo raccomanda da diverse migliaia di anni, ed intere religioni vi sono state costruite attorno, funziona. Se non funzionasse per voi, o se aveste difficoltà a portarlo a termine, è probabile che stiate facendo qualcosa di sbagliato. Molte persone sono emotivamente intrappolate e passano le proprie vite lottando, nel mezzo di un gioco vincitore-perdente,

giusto-sbagliato, vittima-persecutore. Come possono salire al di sopra di questo gioco? Con l'eccezione di roba futile come insulti e disagi, ci vuole più che una decisione di perdonare per rilasciare la sofferenza di essere stati vittimizzati. Dovete compiere quattro passi: 1) poni termine all'incidente e mettiti al sicuro, 2) guarisci la sofferenza connessa alla ferita, 3) prendi il controllo delle tue sensazioni rispetto a chi ha abusato di te, e 4) ricostruisci la tua vita.



1. Poni termine all'incidente e mettiti al sicuro

Se volete sopravvivere nella società odierna, è saggio venire addestrati, o addestrare se stessi, in tattiche difensive efficaci. Lo scopo primario di una tattica difensiva è di prevenire l'esposizione o di ridurla. Ecco! Tenete giù la testa. Riparatevi. Riducete le opportunità che un persecutore reale o potenziale ha di farvi del male. Riagganciate il telefono. Chiudete bene la porta. Non mettetevi troppo in mostra nell'ambiente. Non rendetevi vulnerabili a persone di cui non vi fidate. Non lasciate le vostre cose dove è probabile che vengano rubate. Non prendete scorciatoie attraverso un terreno sconosciuto. Prendetevi responsabi-

rete occasionalmente ad essere effetto involontario della mancanza di attenzione, o delle cattive intenzioni, altrui; venite assoggettati ad un avvenimento che vi lascia emotivamente o fisicamente feriti. Succede.

L'essere ferito rilascia nel flusso sanguigno adrenalina ed altri agenti chimici che stimolano una risposta di sopravvivenza. Il cuore accelera, i capillari esterni della pelle si dilatano e la respirazione diventa più veloce. Le funzioni dello stomaco e dell'intestino si interrompono. Le percezioni e le impressioni mentali si intensificano. Per alcuni, quest'esperienza può portare a sviluppare una dipendenza. Le memorie che registrate in questi momenti di crisi sono cariche emotivamente di paura e dolore.

La vostra prima considerazione razionale (e questa può essere o meno la vostra risposta istintiva) è come sfuggire al pericolo e mettervi al sicuro. Non rimanete lì se siete capaci, ed è legalmente giustificabile, di andarvene. Fuggite ed evadete. Mettete tutta la distanza e tutte le barriere possibili fra voi e il pericolo. Questo si riferisce tanto ai partner abusivi e agli amici menzogneri quanto agli assalitori armati – andatevene. Evacuate l'area di crisi.

Se qualcuno vi infligge una ferita emotiva

Se avete un'opportunità efficace di fuggire e non la prendete, siete responsabili, almeno parzialmente, per le conseguenze.

lità per la vostra sicurezza e la sicurezza di coloro che si affidano a voi. Riducete i vostri rischi. Rendetevi inaccessibile alle minacce conosciute. Questa non è paranoia, è gestione razionale del rischio.

Anche prendendo precauzioni, vi trove-

• *continua*

*Io faccio la mia cosa e tu fai la tua.
Non sono in questo mondo per soddisfare le tue aspettative,
Né tu sei in questo mondo per soddisfare le mie.
Tu sei tu ed io sono io,
E se per caso ci troviamo l'un l'altro, è bello.
Se no, non si può far nulla.*

—Fritz Perls, fondatore della terapia Gestalt

1. Poni termine all'incidente e mettiti al sicuro *continua*

o fisica, intenzionalmente o per mancanza di attenzione, come prima azione allontanatevi da lui. La ragione per cui come primo passo interrompete il contatto, è di darvi l'opportunità di calmarvi e riprendervi dallo shock. Dovete recuperare il respiro, bloccare qualsiasi fuoriuscita di sangue, ed abbassare il vostro voltaggio emotivo così da poter pensare ed agire deliberatamente. Questo passo richiede autodisciplina e non dovrebbe venir confuso con una mancanza di coraggio. (Se la situazione lo richiede, questo è il momento di contattare le autorità).

Se avete un'opportunità efficace di fuggire e non la prendete, siete responsabili,

almeno parzialmente, per le conseguenze. In qualsiasi futuro processo di perdono dovrete anche perdonare voi stessi per il vostro cattivo giudizio.

Se doveste ignorare questo passo e decidere di rimanere sul posto e procedere mano-a-mano in qualche asserzione di giustizia, vittima e persecutore non fanno più testo. Il vincitore verrà determinato dalle regole che governano le imprese concorrenziali, o dai tribunali, o dal potere di fuoco reale. Se affrontate volontariamente un assalitore, la responsabilità per le conseguenze è vostra.

ESERCIZIO 2: Foglio di lavoro dei fardelli della vita (Colonna 4)

Obiettivo: Identificare gli avvenimenti e le persone che hanno avuto un effetto negativo sulla tua vita, e quello che avresti potuto fare per prevenire queste situazioni.

Istruzioni: Completa la colonna 4 con quello che avresti potuto fare per prevenire la situazione descritta nella colonna 1.

Risultati attesi: Prese di consapevolezza rispetto alla gestione razionale del rischio.

Esempio →

1	2	3	4
Che cosa è successo? / Quando?	Chi l'ha causato? / Chi biasimò? / Perché?	Qual è stata la tua reazione? / Quale condizione ne risulta?	Che cosa avresti potuto fare per prevenire la situazione.
1. Sono stato colpito in testa con una mazza da baseball / Quando ero un ragazzo	Mio fratello / Mia mamma e mio papà / Per avere lasciato che mi facesse male quando voleva	Sono svenuto e mi sono svegliato piangendo / Ho ancora un bozzo in testa e mal di testa occasionali	Avrei potuto essere più attento al pericolo di antagonizzare mio fratello
2.			
3.			

2. Guarisci la sofferenza connessa alla ferita

Se una ferita **non** vi ha influenzato profondamente, il tempo la guarirà rapidamente in modo misericordioso. Tuttavia, se siete stati feriti in modo traumatico, il dolore emotivo potrebbe rimanere con voi anche quando la ferita fisica è guarita. La vita continua attorno a voi, ma parte della vostra attenzione è bloccata, attraverso queste memorie emotive ad alto voltaggio, su un avvenimento passato e sull'assalitore che ritenete abbia fatto sì che voi soffrite. Assumete l'identità di vittima. L'odio e l'amarrezza che provate generano fantasie di vendetta che vi derubano della pace mentale e del rispetto per voi stessi. Queste fantasie creano convinzioni ossessive (e che rubano energia) che portano all'autosabotaggio. Potreste anche, come hanno fatto alcuni, rovinare la vostra vita nel tentativo delusivo di punire chi ha abusato di voi.

La convinzione che il dolore emotivo è immeritato o non è giusto fa sì che resistiate il farne esperienza. Il calcolo può essere riassunto con "Non dovrei sperimentare **quella** cosa." Così invece di accettarla (cioè, trasformare un "quella" in "questa") e guarire, il dolore emotivo viene proiettato all'esterno come risentimento, biasimo e rabbia. Questo biasimo e fuga non fa altro che posporre il processo del perdono e produce ulteriore sofferenza.

Potreste anche ridurre in tipologie chi vi ha inflitto la ferita, per esempio, uomini, donne, soldati, figure d'autorità, membri di culti, eccetera. Questa generalizzazione, causata da una ferita emotiva irrisolta, è alla radice della bigotteria e, in casi estremi, delle malattie mentali.

Abbiate fiducia nella saggezza dei secoli, è meglio accettare e perdonare. Sperimentate la vostra sofferenza con disponibilità fino a che la oltrepassate. Ciò che potreste scoprire è che le lezioni apprese dalla sofferenza diventano un'esperienza di vita arricchente.

Gli stadi della guarigione sono: a) accettate e impadronitevi della sofferenza, b) sperimentatela con disponibilità, e c) lasciatela dietro di voi.

In modo paradossale, soffrire (*verbo*) è la cura per la sofferenza (*nome*). Soffrire significa sentire con disponibilità il disagio di una ferita, una perdita, e le emozioni di un tradi-

mento. Significa accettare, impadronirsi e sopportare tutti gli aspetti dell'esperienza incluso le resistenza, le emozioni e i dolori.

Nel caso di insulti, rifiuti, ed attacchi alla vostra reputazione, sperimentate il risultato che chi ha abusato di voi intendeva produrre. L'atteggiamento è un coraggioso, "Lo accetto!"

Soffrire non vuol dire che vi dimentichete di un avvenimento; significa semplicemente che ridurrete il voltaggio emotivo attraverso il massaggio della memoria dell'avvenimento finché non diventa uguale a qualsiasi altra memoria.

Fino a che resistete il soffrire per un avvenimento, la sua memoria può influenzare profondamente la vostra vita. Quando accettate e rivisitate l'avvenimento, e vi impadronite della sofferenza in tutti i dettagli, recuperate l'origine. Questo sperimentare di nuovo può essere spaventoso, doloroso, e sopraffarvi dal dolore. Questo va bene. Tremate dalla paura, lasciate uscire un grido di sofferenza, o piangete come una fontana. Rotolatevi sul pavimento, rannicchiatevi sotto una coperta; passerà. State diventando veri rispetto alle vostre sensazioni di vergogna e impotenza. Questa è roba eroica. Sì, fa male, ma è coraggioso. Per quanto a lungo e con quanta intensità volete soffrire dipende soprattutto da voi. Potete farlo in una sessione maratona, o sessioni più brevi che si estendono nell'arco di diverse settimane. In qualche momento nella profondità della vostra miseria, le nubi oscure si apriranno improvvisamente e ricupererete l'origine della vostra vita. L'unica cosa che potete modificare rispetto al passato è quanto lasciate che vi influenzi. (*Se fate questo nel contesto di un RiEmergere o del Corso Avatar, come prevenzione per il futuro, trattate qualsiasi convinzione trasparente che possa far sì che la crisi o il danno si ripetano, per esempio, "Merito di soffrire."*)

In questo passo del processo di perdono, ignorate che vi ha danneggiato e vi concentrate sul danno stesso. Accettate e sperimentate di nuovo, pienamente, le sensazioni resistenti connesse. Affrontate *come è stato* invece di focalizzarvi su *chi l'ha fatto* o *come avrebbe dovuto essere*.

(Raccomandazione: esercizio "Questo e quello", da *RiEmergere* pag. 54)

Mi immagino che una delle ragioni per cui le persone rimangono attaccate così testardamente ai loro odi è perché sentono che una volta che l'odio se ne va, saranno costrette ad affrontare il proprio dolore.

—James Baldwin



✓ Conferenza da un Corso Master di Harry Palmer

Questo articolo è estratto dal libro *Dentro Avatar* (pag. 16).

Vorrei dare il benvenuto a tutti i nuovi Master nel network Avatar. Mi pare di capire che qua ci sono Master da 25 nazioni.

Il network Avatar è un'alleanza di individui che contribuiscono alla creazione di una civiltà planetaria illuminata: siamo alleati in una delle imprese più ambiziose mai intraprese. Stiamo trasformando pacificamente le società nazionali, competitive fra di loro, in una civiltà planetaria illuminata. È un compito impegnativo.

Quando ripulite i detriti mentali di tutte le attività motivate dal vantaggio personale

Esiste un vecchio adagio "Di ciò che arriva, fanne il massimo; di ciò che va, fanne il minimo." L'avete mai sentito? Se abbracciate quest'idea così com'è, senza capire il concetto di vivere deliberatamente, vi state semplicemente dando all'abbandono. L'abbandono non è una cosa malvagia quand'è praticato al momento giusto, ma abbandonarsi tutto il tempo non è la via di un Avatar che è anche diventato maestro nell'arte di dirigere la propria vita. L'arte di vivere consiste nell'imparare quando dirigere e quando abbandonarsi.

Così lasciamo questo suggerimento "Di ciò che arriva, fanne il massimo; di ciò che va, fanne il minimo" per quegli avvenimenti che non potete prevedere o alterare ed a cui dovete in qualche modo abbandonare le vostre vite, per esempio calamità naturali, minacce di violenza, incidenti. Potete continuare a vivere deliberatamente abbandonandovi deliberatamente a tali avvenimenti. Abbandonarsi vuol dire scegliere deliberatamente di non resistere. Quando resistete, gli avvenimenti vi spingono qua e là ed esaurite la vostra energia; fate l'esperienza di essere sopraffatti e scoraggiati. Quando vi abbandonate, gli eventi vi passano addosso senza portarvi via.

La vita viene e va. La settimana scorsa siete venuti qua, domani ve ne andate. Domani sta arrivando, oggi se ne sta andando.

Mia madre era usa esprimere le proprie frustrazioni dicendo "Non so se sto venendo o sto andando." Questa è la sensazione di essere in un avvenimento che non sta andando nel modo in cui vorreste che vada. Spesso è un segnale per rilassarvi e raccogliervi: date priorità a ciò che è importante.

La vostra vita, sta venendo o se ne sta andando? Ci sono pensieri che vengono nella vostra mente. C'è aria che viene nei vostri polmoni. C'è aria che esce dai vostri polmoni. Il respirare è semplicemente il venire e l'andare dell'aria. Il respiro porta molte lezioni: dovete lasciar andare l'aria prima di poter avere un'altra venuta di aria.

Quando stavo imparando a fare immersioni con le bombole, non ero così sicuro di voler lasciare andare quella boccata d'aria.

• continua

Come trattare le perdite e le tristezze della vita?

o dalla lotta competitiva, vi rendete conto che questa è la meta collettiva della specie umana: la creazione di una civiltà planetaria illuminata.

Porta alla luce in tutti noi la nostra migliore motivazione.

Sappiate che domani, quando completerete il vostro corso, vi porterete con voi il sostegno e l'amore di tutti a Star's Edge. Siamo uniti in una profonda alleanza morale.

• • • •

Dico che generalmente non parlo ai corsi Master, e quello che voglio realmente dire è che non pianifico di parlare ai corsi Master. Così, se vi va bene, vorrei trattare una domanda che è stata posta nel corso Wizard. Come trattare le perdite e le tristezze della vita?



Conferenza da un Corso Master *continua*

Ci sarebbe stata un'altra boccata quando ne avrei avuto bisogno? Forse il regolatore non avrebbe funzionato. Forse la bombola d'aria era vuota. Forse, forse, forse. Avete mai notato quanti forse vengono attratti dalla paura?

Siete a venti metri sott'acqua e vi siete appena riempiti i polmoni d'aria. Se proprio doveste, probabilmente potreste arrivare in

Quando ripulite i detriti mentali di tutte le attività motivate dal vantaggio personale o dalla lotta competitiva, vi rendete conto che questa è la meta collettiva della specie umana: la creazione di una civiltà planetaria illuminata.

superficie: si chiama 'espira e va'. Ma se espirate, i vostri polmoni non sono più pieni d'aria, non c'è più nulla con cui espirare ed andare. Ed ecco la lezione: dovete fidarvi della vostra valutazione del funzionamento del vostro equipaggiamento, o della valutazione di un altro. Dovete fidarvi che dopo che avrete lasciato andare la vostra aria, ci sarà un'altra venuta d'aria.

La vita viene e va.

Esaminiamo la perdita. Perdita vuol dire fare il massimo di ciò che va. Questo significa attribuire l'importanza maggiore a ciò che sta andando: è il cuore della tristezza. Se fate sempre il minimo di ciò che sta venendo e il massimo di ciò che sta andando, questa è sofferenza.

Consideriamo la perdita più da vicino. Che cosa avete da perdere? Che cosa

possedete davvero che potreste perdere? I vostri soldi? La vostra salute? La vostra vita? Queste cose sono tutte vostre, o sono invece in prestito temporaneo così che possiate apprezzarle fra il momento di venire ed il momento di andare? Consideriamo questa cosa molto attentamente.

Con che cosa siete venuti al mondo? Siete nati con un portafoglio pieno di denaro? Allora, tutto il denaro che vi è arrivato era destinato ad essere seguito da un suo andarsene. Penserete a tutto ciò che sta seguendo il proprio corso naturale come ad una perdita, quando vi passa accanto andandosene? O vi limiterete ad apprezzare il suo venire ed andare? La perdita segue il guadagno con altrettanta certezza quanto la notte segue il giorno.

Consideriamolo ancora più attentamente. È veramente vostro il corpo con cui siete nati? È venuto dagli elementi di vostra madre: sono venuti a voi il suo carbone, fosforo e calcio. Il vostro corpo vi è stato prestato per il vostro apprezzamento, così come era in prestito a vostra madre, ed alla sua e a tutte le madri precedenti - gli elementi necessari alla vita biologica che fluiscono, arrivando ed andandosene.

Come potete perdere qualcosa quando nulla era vostro per iniziare? Tutto viene e va. I sorrisi e le lacrime sfilano perché li possiate apprezzare.

La vostra attenzione, è su ciò che viene o ciò che va?

Fra il venire e l'andare vi è una scala di proprietà temporanea. In cima a questa scala vi sono apprezzamento e gratitudine. All'altra estremità vi sono resistenza e protezione, aggrapparsi.

L'andare ed il venire della vita, quanto facilmente vi attraversano? La risposta dipende da quanto il flusso della vita venga ostruito dalla vostra autodefinizione e dalle vostre convinzioni. Più solidi siete, maggiori gli sbalzi. Alcune persone non riescono ad apprezzare nulla, perché la loro attenzione si esaurisce nel tentativo disperato di rimanere aggrappate e proteggere. Esse estendono il periodo della loro proprietà temporanea. Ma dato che sono più preoccupate che apprezzanti, che cosa hanno esteso? La

• *continua*



Conferenza da un Corso Master *continua*

propria sofferenza.

Siete riluttanti a lasciar andare quella boccata d'aria? Arriverà la prossima? Se non vi state godendo quella che avete, perché mai ne dovrete volere un'altra? Trattenete il



Ogni volta che la campana viene suonata, tutti coloro che la sentono ricevono la benedizione: "Possa tu essere libero dal dolore e dalle pene e trovare pace e illuminazione."

vostro respiro per un po'. Decidete se state diventando più felici o più disperati.

Come si fa a fare il massimo di ciò che arriva, e il minimo di ciò che va?

Il primo passo sta nell'essere voi stessi. Quando siete voi stessi, ciò che arriva è esattamente la cosa giusta e ciò che va è la cosa giusta. Quando vi affliggete troppo a lungo per una persona amata, probabilmente siete la persona amata e non voi stessi. Il vero sé, indipendentemente da come si frammenta o da quale guscio o mente stia occupando, è sempre presente. Osserva l'andare ed il venire della vita da una prospettiva immota ed eternamente presente.

Quando cercate di essere come qualcun altro, non state rispettando la vostra unicità. Per essere come qualcun altro, dovrete occupare la loro prospettiva nella vita per sperimentare quello che viene e va per loro - nel qual caso avrete trascurato lo scopo della vita che è vostra. Perdete lo scopo per il quale eravate voi in primo luogo. Quando

siete qualcun altro, ciò che viene a voi non è quello che era venuto all'altro, così rimanete delusi ancora prima di cominciare.

Dio, l'origine delle origini, comunque vogliate chiamarlo, ha creato ognuno ed ogni cosa unico. Non ha fatto copie; è straordinario, ognuno di noi è assolutamente unico. Che Dio, o qualsiasi cosa, non abbia creato cinque miliardi di copie esatte dice qualcosa sull'intenzione sottostante alla creazione. Esplorare la diversità, venire ed andare.

Se non comprendete questa cosa appieno, venite a fare Wizards.

Vorrei condividere un pezzo interessante di tecnologia dal Buddismo. Alcuni buddisti credono di poter liberarsi dalla definizione e ripristinare la consapevolezza e l'apprezzamento di quello che viene e va per loro, inviando una sincera benedizione nel mondo. La solidità di chi e cosa si stavano definendo, viene trasformata in una benedizione.

Vorreste provare? La tradizionale benedizione buddista è "Possa tu essere libero dal dolore e dalle pene e trovare pace ed illuminazione".

Inviare questa benedizione nel mondo una volta per ognuna delle vostre dita. Ogni volta che la mormorate, vedete se potete inviarla con maggiore sincerità e renderla più rappresentativa della vostra unicità. Inviatela in qualsiasi lingua vi sia agevole.

• • • •

Esiste uno scopo, una ragione per questo andare e venire febbrile della vita?

Il wizard (mago) congiunge le mani ed appare penseroso. "Forse...".

"Che cosa? Dimmi, o Wizard."

"Non posso dirlo con esattezza, dato che gli scopi variano. Ma in ciascuno dei tuoi momenti individuali di venire ed andare, esiste una connessione che stabilisci con gli altri, una relazione di fiducia, un cenno a qualcosa di indefinito e condiviso. Quel qualcosa conosce. Viene nutrito dai tremolii della tua vita. Cresce nella direzione del momento della propria nascita."

Possiate viaggiare lungo i cammini della vita velocemente, onestamente e con valore. Vivete coraggiosamente.



ESERCIZIO 3: Rilasciare l'attenzione fissa

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

Mettere e togliere ripetutamente l'attenzione da un'area sulla quale era fissa permetterà 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
- eliminazione di un trauma passato
- un cambiamento di punto di vista (un riordinamento dell'importanza)

Obiettivo: Desensibilizzare aree sensibili attraverso la rimozione di attenzione fissa.

Risultati attesi: Guarigione fisica ed emotiva.

Istruzioni: Selezionate uno degli avvenimenti dalla Colonna 1 del vostro Foglio di lavoro dei fardelli della vita ed alternate fra:

- 1) descrivete in dettaglio quello che è successo dall'inizio alla fine, ponendo particolare attenzione a qualsiasi resistenza, emozione o dolore connesso con ciò che è successo, poi
- 2) descrivete in dettaglio qualcosa attorno a voi fino a che la vostra attenzione si libera da ciò che è successo nel passato. Ripetete questo processo, alternando come illustrato, fino a che accadono uno o più dei risultati.



3. Prendi il controllo delle tue sensazioni rispetto a chi ha abusato di te

Se odiate una persona, odiate in lui qualcosa che fa parte di voi. Ciò che non fa parte di noi stessi, non ci disturba.

—Herman Hesse

Chi sei tu veramente per la persona che ha abusato di te? Che cosa pensi che attraversasse la sua mente? Non è forse soggetto alle stesse condizioni di vecchiaia, malattia, perdita e morte che affliggono tutte le creature? Forse intrattieni ancora sufficiente risentimento nei suoi confronti da trovare che questo sia un pensiero confortante, ma la realtà che ci fa pensare è che ti trovi nella stessa situazione. Potresti pensare di conoscere la causa della tua sofferenza, ma al massimo conosci solo alcuni anelli della catena.

Al di sotto della rabbia e del risentimento diretti verso chi ha abusato di te c'è una tristezza insopportabile. Le sue azioni ti ricordano tutte le azioni negative nel mondo, incluso le tue. Hanno portato la sofferenza alla tua porta. Hanno aperto uno spiraglio di consapevolezza sul tuo senso di colpa. Come fare per richiuderlo? Biasimando chi ha abusato di te per queste sensazioni. Il biasimo è un rifiuto di prendersi responsabilità per il fatto che tutti gli esseri umani infliggono sofferenza, consapevolmente o meno. Il biasimo è una scusa per non esaminare le tue mancanze (colonna 4 nel Foglio di lavoro dei fardelli della vita).

Il biasimo nasce dalla colpa. Il perdono più difficile da concedere a chiunque è il perdono che segretamente hai bisogno di concedere a te stesso.

L'inconsapevolezza è il prezzo che paghiamo per puntare il nostro dito biasimando. Questa è la stessa inconsapevolezza che genera la mancanza di sensibilità di chi abusa di noi. Se conoscesse la sofferenza che sta causando e le conseguenze del male che viene attratto dal male, si pentirebbe immediatamente e chiederebbe perdono. Ma non lo sa, e protegge se stesso da questa conoscenza attraverso la propria inconsapevolezza, come facciamo noi.

Ciò che ci fa più male, una volta che è finita la nostra sofferenza di dolore e perdita, è la consapevolezza di quanto profonda e ampia sia la sofferenza del mondo. Il biasimo è un'espressione di impotenza; è uno sforzo per rimanere focalizzati su di un avvenimento così che la grande pena che affligge tutte le cose viventi rimane nascosta. Non vedere questa grande pena è il risultato dal giocare al gioco vittima/persecutore. Troppa consape-

• *continua*

3. Prendi il controllo delle tue sensazioni rispetto a chi ha abusato di te *continua*

Se potessimo leggere la storia segreta dei nostri nemici, troveremmo nella vita di ciascuna persona sufficiente pena e sofferenza da estinguere qualsiasi nostra ostilità.

—Henry Wadsworth Longfellow

volezza è una paura condivisa tanto da noi che dai nostri persecutori.

Non è ipocrita onorare il Buddha per averci portato la lezione di parole (un dono intellettuale), la vita è sofferenza? O di onorare Dio per insegnarci le lezioni attraverso la sofferenza? E poi biasimare l'idiota, chi abusa, il traditore o il persecutore che ci porta lo stesso dono come lezione di vita (esperienziale)? Chi è il miglior insegnante? Dovremmo inchinarci a uno e punire l'altro? È possibile concepire che tutte le cose stanno procedendo per il miglior risultato? È possibile concepire che non c'è veramente nulla da condannare o perdonare? Mai?

Gestire le vostre sensazioni verso chi ha abusato di voi, vuol dire avere compassione. Questo non vuol dire che non intraprenderete azioni strategiche per proteg-

gere voi stessi o altri nel futuro, ma significa che non intraprenderete azioni a causa di rabbia o vendetta per avvenimenti nel passato. Abbandonate qualsiasi desiderio di fargli del male, per qualsiasi ragione. Interrompete il flusso della sofferenza accettando che un cambiamento indesiderato può essere avvenuto a voi, ma lo accetterete e lo soffrirete per il bene del mondo e non lo infliggerete ad un altro.

Lasciate che la vendicatività se ne vada, lasciate che sia l'origine di vita a gestirla. Voi non siete responsabili per la responsabilità altrui. Mollate il diritto di vendetta in favore del perdono per voi stessi, in favore della libertà dalla colpa, e in favore della gioia di ricostruire una vita soddisfacente che merita di essere vissuta. È uno scambio positivo!

NOTE

Il perdono è un avvenimento personale e non include necessariamente riconciliazione o condono. Potreste perdonare qualcuno senza avere alcun desiderio di trascorrere mai più altro tempo in sua compagnia.

La riconciliazione è una transazione con un'altra persona. Ha le proprie condizioni di riunione e mediazione e non dovrebbe esser confusa con il perdono. Il condono è pure diverso, e viene gestito dalle autorità legali.

ESERCIZIO 4: *Esercizio per la compassione*

L'onestà nei propri confronti ci apre alla compassione nei confronti degli altri.

Obiettivo: Aumentare il livello di compassione nel mondo.

Risultati attesi: Una sensazione interiore di pace.

Istruzioni: Selezionate una persona dalla Colonna 2 del vostro Foglio di lavoro dei fardelli della vita e fate i seguenti cinque passi su di lei. Ripetete con ciascuna persona che avete menzionato nella colonna 2.

Passo 1 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona sta cercando un po' di felicità

nella sua vita".

Passo 2 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona sta cercando di evitare la sofferenza nella sua vita".

Passo 3 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona ha conosciuto la tristezza, la solitudine e la disperazione".

Passo 4 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona sta cercando di soddisfare i suoi bisogni".

Passo 5 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso: "Proprio come me, questa persona sta imparando cosa vuol dire vivere".

L'amore è un'espressione della disponibilità a creare uno spazio nel quale si permette a qualcosa di cambiare.

—Harry Palmer,
Ama questa umanità
così preziosa

✓ 4. Ricostruisci la tua vita

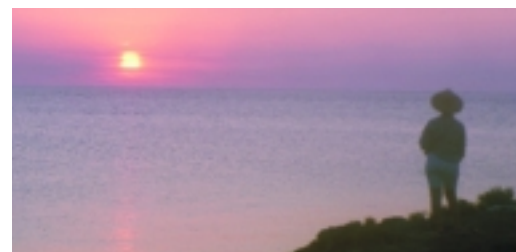
Ricostruire la propria vita significa riprendere il proprio cammino o persino scegliere una nuova direzione. Immaginare qualcos'altro rimuove la miseria di immaginare cosa avrebbe potuto essere. Il modo migliore per rimuovere la sofferenza dalla vostra vita è di agire con l'intenzione di ridurre la sofferenza delle altre creature senzienti. Il passo finale del perdono sta nel rendersi conto che continuare il dolore costa ben di più che perdonare e passare oltre ad un nuovo giorno. È meglio focalizzarsi sul futuro che sul passato.

È meglio focalizzarsi sul futuro che sul passato.

Una realizzazione che potreste volere portare con voi è che dato che avete la scelta se perdonare o meno, avete anche la scelta se rimanere offesi o no. Scegliere di non essere offesi è perdono proattivo. Una delle bellezze del perdono è che più persone perdonate nel passato, meno persone ci sono nel presente che sembrano offen-

dervi. Inoltre, rilasciare vecchie ferite riduce i drammi reattivi nella vita e vi lascia attenzione libera per concentrarvi sul ricostruire la vita che preferite. La prima e l'ultima persona che avete bisogno di perdonare, siete voi stessi. È di aiuto ricordarsi che avete sempre fatto, per un motivo o l'altro, ciò che sentivate di dover fare al momento. Forse avete bisogno di fare ammenda, ma dovete stabilirlo voi. I tempi cambiano, e così pure siete cambiati voi.

Se qualcuno sta cercando di farvi sentire perennemente in colpa, o gioca al gioco tumi-devi, non rimanete offesi; limitatevi a inviare loro una copia di questo minicorso.



✓ ESERCIZIO 5: Stabilire gli obiettivi

Obiettivo: Individuare obiettivi Giusti-Per-Te.

Risultati attesi: Un piano di vita che puoi cominciare a seguire deliberatamente.

Istruzioni:

Passo 1: Stendi una lista di obiettivi che già state perseguendo o che avete pensato di perseguire.

(Utilizzate la lista a pag. 70 di RiEmergere per elicitarne gli obiettivi)

Passo 2: Assegna un punteggio (da 1 a 10) agli obiettivi che ti interessano maggiormente secondo i seguenti sette criteri. Gli obiettivi con il punteggio più alto sono obiettivi Giusti-Per-Te.

1. L'obiettivo attira la tua attenzione e il tuo interesse. Pensarci rinnova la tua energia.

2. Raggiungere l'obiettivo produce qualcosa che per te è di un certo valore.

3. L'obiettivo dà ad altri benefici eguali a quelli che ricevi tu.

4. L'obiettivo rappresenta un'opportunità di crescita personale (maggiore competenza, comprensione o responsabilità).

5. L'obiettivo è allineato con quello di un gruppo più ampio e con uno ancora più ampio dell'umanità.

6. L'obiettivo favorisce la creatività personale e un certo grado di autogestione.

7. L'obiettivo offre l'opportunità di riconoscimento personale e l'ottenimento di ammirazione da parte di altre persone.

Per la versione estesa di quest'esercizio, vedere RiEmergere, pag. 69

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

