

L'ère Avatar

Les illusions de grandeur ne sont illusoire que tant qu'elles restent inaccomplies. Autrement, ce sont de grandes et nobles actions. Nos actes déterminent comment l'avenir percevra cette époque : dans une illusion de grandeur ou fondatrice d'une civilisation éclairée. C'est entre nos mains.

Depuis 1987, j'ai eu l'honneur de rencontrer des milliers d'Avatar. Au début, ces rencontres sont un peu bizarres, ils veulent me remercier d'avoir créé Avatar et je suis un peu gêné par les louanges. Mais la gêne est rapidement remplacée par des sentiments de concordance et un profond respect mutuel. Deux expressions de la conscience ont réussi à surmonter les jeux encombrants de la vie et se regardent attentivement avec des yeux humides. Aucun mot ne convient et on n'en cherche pas. Il n'y a pas d'étudiant ; il n'y a pas d'enseignant. Il n'y a que deux compagnons, dont la compassion pour l'humanité forme un lien inséparable. Quelque chose de bon s'est produit. C'est l'ère Avatar. Abonnez-vous à la newsletter gratuite "Avatar Times" sur AvatarEPC.com/avatartimes

(Actuellement disponible en anglais seulement)

Stress, attitude et concentration

Fondé sur une conférence de 1988 par Harry Palmer, fondateur d'Avatar

C'est vraiment agréable de venir ici vous parler, parce que je peux vraiment me laisser aller. Si je suis trop heureux là-bas, dans le monde, les gens pensent que j'ai pris quelque chose. Mais je ne laisse pas cela m'abattre. Je continue à sourire. Après un certain temps, les gens se détendent et le bonheur devient contagieux. C'est l'attitude qui est réaffirmée le plus souvent qui gagne. C'est vraiment un axiome évident, et il est vrai pour votre vie autant que pour la société.

Il y a trois choses qui ont une forte influence sur la conscience : l'attitude, la capacité à se détendre et la capacité à se concentrer. Parmi ces trois, l'attitude est la plus évidente. Je sup-

pose que l'on pourrait dire que l'attitude est optionnelle quand on travaille. Ce qui est important quand on travaille c'est de terminer la tâche. Bien sûr, le travail est bien plus plaisant et bien moins stressant si l'on a une attitude positive. Les attitudes négatives se reflètent d'habitude dans la qualité du travail. Je suppose que si vous commandiez la même nourriture dans deux restaurants différents, dont les chefs ont l'un une attitude positive et l'autre une attitude négative, vous pourriez goûter cette différence d'attitude.

Mais une bonne attitude est importante pour une autre raison. Quel est le vrai travail à faire sur cette planète ? Qu'est-ce qui doit être

• *continue*

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



Stress, attitude et concentration *suite*

fait dans notre société ? C'est rendre les gens plus conscients, rappeler aux gens que leur nature essentielle est un être spirituel non-violent et augmenter la quantité de compassion et de coopération dans le monde. Comment vous faites-vous payer pour faire cela ? Comment payez-vous le loyer, achetez-vous la nourriture et mettez-vous du carburant dans le réservoir ? Et bien, vous pourriez devenir Master Avatar, ou bien, si les gens que vous connaissez ne considèrent pas qu'une conscience accrue vaut qu'ils payent pour l'avoir, vous pouvez toujours trouver quelque chose à faire qu'ils considéreront valable. Et pendant que vous faites cela, vous pouvez utiliser votre attitude pour augmenter la conscience. Chaque moment où vous êtes heureux est un cadeau pour le reste du monde.



Quel est le vrai travail à faire sur cette planète ?

C'est rendre les gens plus conscients, leur rappeler que leur nature essentielle est un être spirituel non violent, et augmenter la quantité de compassion et de coopération dans le monde.

J'ai fait jusqu'à trois boulots pour payer les factures, mais chaque travail que j'ai fait avait un sous-produit intéressant qui n'avait rien à voir avec le fait d'être payé, mais avait tout à voir avec le vrai travail à faire. Ce que c'était ? J'élevais la conscience des gens par mon attitude envers le travail que je faisais. Même lorsque j'enterrais du câble sous la pluie, mouillé et misérable, je renforçais ma détermination à montrer une attitude positive parce que je savais qu'une attitude positive aidait le vrai travail à se faire. Le câble était posé et j'étais payé. Mais en outre les gens qui me payaient étaient influencés positivement par mon attitude. L'occasion de faire le vrai travail, sur vous-même et pour les autres, existe 24 heures par jour. Les gens qui disent qu'ils n'ont pas le temps de travailler sur eux ne comprennent tout simplement pas combien c'est facile : soyez heureux.

Avez-vous déjà remarqué que certaines personnes ont beaucoup de temps et que d'autres semblent n'avoir pas de temps du tout ? C'est étrange. Enfin, il y a soixante minutes dans une heure et 24 heures par jour pour tout le monde. Mais certaines personnes passent les 24 heures heureuses et détendues et d'autres passent les 24 heures sérieuses et stressées. La détente et le stress déterminent l'impression de combien de temps vous avez. Nous parlons en fait d'attention libre. Si vous demandez à une personne stressée de faire quelque chose, elle va dire : "Oh, je ne peux pas faire ça. Je n'ai pas le temps." Pourtant, de leur point de vue, le temps semble passer à un rythme atrocement lent. Quelqu'un d'autre, plus détendu, pourrait dire : "D'accord, je ferai ça cet après-midi. Pas de problème." Pourtant, de son point de vue, le temps file à toute allure. Cela ne semble-t-il pas contradictoire ? Celui qui voit le temps comme passant lentement ne semble pas en avoir beaucoup, mais pour celui qui perd le sens du temps, il semble qu'il y en ait beaucoup. En fait, le temps passe à la même vitesse pour les deux. Ce qui est différent, c'est leur capacité à se concentrer. La concentration demande de l'attention libre.

En règle générale, si vous comparez les gens détendus avec ceux qui sont stressés, vous trouverez quelques intéressantes différences. Les gens détendus ont une bien meilleure maîtrise de leur attention. Ils regardent, écoutent et ressentent ce qu'ils veulent, quand ils veulent. Ils ont une attitude positive. Ils se concentrent sur

une chose à la fois et soit le terminent, soit prévoient un moment pour le finir avant de passer à autre chose. La capacité de concentrer l'attention détermine combien on peut faire de travail dans une période de temps donnée. Et ce sur quoi ils se concentrent affecte leur attitude. C'est vraiment à cela que revient une attitude. C'est une considération à propos de ce sur quoi vous avez votre attention. Vous découvrirez que les gens qui ont une bonne attitude sont plus détendus, sont capables de se concentrer et sont plus à même de reconnaître les occasions de faire le vrai travail. Leur conscience est plus haute.

Les gens stressés ont des difficultés à diriger leur attention. D'habitude, leur attention est retenue par quelque chose. Et c'est le quelque chose qui attire leur attention plutôt qu'eux ne placent délibérément leur attention sur quelque chose. Vous voyez la différence ? Dans un cas vous dirigez votre attention, et dans l'autre cas le quelque chose dirige votre attention. Le stress résulte de ce que quelque chose d'autre que vous dirige votre attention. On pourrait dire que les gens qui ont des difficultés à concentrer leur attention n'ont pas la maîtrise de leur attention. Leur esprit est hors de contrôle. Ils se sentent stressés. Et le stress les fait osciller entre des identités et perdre de vue leur but.

C'est l'un des sous-produits du stress. Il fait que les gens se redéfinissent, agissent autrement et changent d'identité. Le problème est que chaque identité a un but différent. Alors elles commencent les choses et ne les terminent pas. Pourquoi ? Parce qu'au cours du projet, le stress s'accumule et leur attitude change. Et les voici bientôt entourés de projets inachevés. Ce nou-



Harry Palmer, auteur d'Avatar, saluant les étudiants lors de la clôture du cours Wizard Avatar de 2006.

virus. C'est plein d'activité dans leur tête et il n'y a pas assez de temps. En fait, il n'y a pas assez d'attention libre. L'être devient submergé dans ses attitudes négatives. C'est un dilemme. Bien sûr, lorsque votre attention est éparpillée et que vous vous sentez stressé, vous manquez les occasions de la vie de faire le vrai travail. Il semble que vous soyez malchanceux. Si tout cela fait que votre monde a l'air d'avoir besoin d'un petit ajustement, réalisez simplement que votre conscience revient. Comprendre est en fait une forme de relaxation. La confusion produit du stress.

Les gens qui n'ont pas de temps regardent tous les projets inachevés et pensent : "Je n'ai simplement pas assez de temps." C'est l'impression que vous avez quand votre attention est éparpillée : pas le temps. Cette sensation affecte votre attitude. Et votre attitude crée en fait la réalité personnelle dont vous faites l'expérience. L'attitude est la manière de considérer les choses sur lesquelles se trouve votre attention.

Si vous améliorez l'une de ces trois choses : attitude, capacité à vous détendre ou capacité à vous concentrer, les deux autres vont s'améliorer aussi. Elles se renforcent mutuellement. Ensemble, elles constituent la conscience. Améliorez votre attitude, et votre capacité à vous détendre et à vous concentrer s'amélioreront. Et oui, cela marche aussi dans l'autre sens. Perdez votre capacité à vous détendre, et cela affectera votre attitude et votre capacité à vous concentrer. Une frayeur momentanée peut vous rendre alerte, mais un stress permanent réduira votre conscience.

Vous pouvez restaurer votre capacité à vous détendre en apprenant à vous concentrer. La

Les gens qui disent qu'ils n'ont pas le temps de travailler sur eux-mêmes n'ont pas idée de combien c'est facile...

veau stress venant des projets inachevés peut même les motiver à résister à l'identité qui avait considéré ce projet comme une bonne idée. C'est une mauvaise idée. Maintenant il y a une nouvelle lutte qui se déroule dans leur tête. L'identité à laquelle ils résistent est projetée dans l'environnement comme un costume que quelqu'un doit porter. Et chaque fois que ce quelqu'un se présente, il déclenche l'identité qui résiste à ce costume. Et le stress s'accumule. Le stress cause du stress. Il se multiplie comme un

Stress, attitude et concentration *suite*

concentration, dans de bonnes conditions, calme en fait l'esprit. Elle ouvre le temps. Elle crée un état de détente et restaure une attitude confiante.

Mais quelles sont les bonnes conditions ? La réponse est déterminée par ce sur quoi vous vous concentrez. Si vous vous concentrez sur un problème sur lequel vous n'avez pas assez d'informations pour le résoudre, c'est se faire du souci.

L'occasion de faire le vrai travail, sur vous-même et pour les autres, existe 24 heures sur 24.

Se faire du souci ne calme pas l'esprit. Cela intensifie la confusion. Si vous vous concentrez sur une rancune, vous développez une attitude de colère et vous vous sentez stressé. Si vous vous concentrez sur un tort qu'on vous a fait, vous développez une attitude de victime et vous avez du mal à vous détendre. Si vous vous concentrez seulement sur le fait de satisfaire vos désirs, vous développez une attitude égoïste. Une attitude égoïste est en fait l'impression qu'il vous manque quelque chose ou qu'il n'y a pas assez de quelque chose. Le stress est donc aussi le résultat d'une attitude égoïste.

Si vous concentrez votre attention sur les mauvaises choses, vous la perdez. Cela vous apporte-t-il un éclairage sur les raisons pour lesquelles il y a tant de stress dans le monde ?

La méditation et la prière, avant que les gens égoïstes ne les aient profanées, s'occupaient d'enseigner aux gens à se concentrer sur les choses qui développaient une attitude détendue et désintéressée : le bien-être de toute vie, la patience, la compassion, la générosité, le pardon, la révérence envers le créateur. Des choses comme ça, le vrai travail. Le calme, la détente et le sursaut de conscience étaient des primes liées au développement d'une attitude désintéressée.

Passez cinq minutes à vous concentrer sur le fait d'approfondir votre compassion pour toute vie. Puis passez cinq minutes à vous concentrer sur la nouvelle voiture que vous voulez. Cela ne produit pas la même attitude. Un thème vous conduit à vous détendre et génère en fait un

pouvoir de guérison. L'autre thème cause un mal-aise et du stress.

Une façon simple de restaurer le temps et l'attention est d'inciter les gens à classer leurs projets par ordre de priorité puis à décider soit de les mener à terme soit de les abandonner. Bien sûr, les cas les plus graves subissent un stress tel qu'ils n'ont aucune idée de ce qu'ils veulent, aucun but au-delà du désir passager de quelque identité qu'ils sont en train d'être, alors leur demander de classer par ordre de priorité ne fera qu'ajouter une autre projet inachevé à leur vie. On devrait juste apprendre à ces gens à se détendre.

Donc nous revenons à l'importance de l'attitude. Les gens qui sont en bonne forme peuvent simplement décider d'adopter une attitude positive, désintéressée, et générer la détermination de la créer. Leur conscience va s'accroître. Le stress va, comme par magie, se transformer en une occasion de faire le vrai travail. Essayez l'attitude "Je contribue à la création d'une civilisation planétaire éclairée." Les gens qui ont du mal à créer une attitude positive peuvent s'exercer à se détendre et à se concentrer sur quelque chose de positif. Se concentrer sur un but qui soit plus large que le désir passager de telle ou telle identité va vous motiver à diriger votre attention. Les problèmes et le stress attachés à une vie centrée sur soi tombent. Une attitude spirituelle se développe.

L'attitude détermine si vous êtes branché sur le feedback positif ou négatif. Si une personne a des attitudes négatives comme : "Je ne peux pas changer", "Les choses tournent toujours mal", "C'est dur d'avancer", "Les gens ne vous laisseront pas faire", et ainsi de suite, elle va se concentrer sur le feedback négatif. En revanche, si elle a des attitudes positives comme : "Le monde va mieux", "Je peux faire une différence", "La gentillesse c'est important", elle se concentre sur le feedback positif.

Quiconque considère les pratiques désintéressées comme un sacrifice de son bonheur plutôt que comme un chemin qui mène au vrai bonheur est simplement coincé dans une identité.

La mission d'Avatar dans le monde est de catalyser l'intégration des systèmes de croyances. Lorsque nous percevons que la seule différence entre nous réside dans nos croyances et que nos croyances peuvent être aisément créées ou décréées, l'insistance à avoir raison s'estompera, un jeu de co-création verra le jour et la paix dans le monde s'ensuivra.



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

407-788-3090 tel.
407-788-1052 fax
avatar@avatarhq.com e-mail
www.AvatarEPC.com

©2008 Star's Edge, Inc. Avatar®,
ReSurfacing® et Star's Edge International®
sont des marques de service déposées
de Star's Edge, Inc. Civilisation
Planétaire éclairée™ et PTC™ sont des
marques de service de Star's Edge, Inc.
Tous droits réservés.