

# I Tempi di Avatar

Le manie di grandezza sono ingannevoli soltanto finché restano incompiute. Altrimenti sono gesta grandi e nobili. Le nostre azioni determinano come il futuro percepirà questi giorni: illusi da manie di grandezza o fondatori di una Civiltà Planetaria Illuminata. La scelta è nelle nostre mani.

Sin dal 1987 ho avuto l'onore di incontrare migliaia di persone che hanno fatto Avatar. All'inizio gli incontri sono un po' imbarazzanti, mi vogliono ringraziare per aver creato i materiali Avatar ed io mi sento un po' impacciato per quella lode. Ma l'imbarazzo è prontamente sostituito da sentimenti di allineamento e rispetto reciproco. Due espressioni di coscienza sono riuscite ad elevarsi al di sopra dei giochi ingombranti della vita e si contemplano l'una l'altra attraverso le lacrime. Non ci sono parole appropriate né una qualsiasi disputa da trovare, nessuna. Non c'è studente, non c'è insegnante. Ci sono solo due compagni, la cui compassione per l'umanità forma un legame inseparabile. Qualcosa di buono è apparso. Questi sono i tempi di Avatar.

Sottoscrivete la Avatar Times Newsletter gratuita all'indirizzo [AvatarEPC.com/avatartimes](http://AvatarEPC.com/avatartimes).

*(Disponibile attualmente solo in inglese)*

## Stress, Atteggiamento & Concentrazione

Basato su una conferenza del 1988 di Harry Palmer, Fondatore di Avatar

E' molto bello venire qua a parlare con voi, perché posso veramente lasciarmi andare. Se sono troppo felice là fuori nel mondo, le persone pensano che io stia prendendo qualcosa. Ma io non mi lascio abbattere da questo. Semplicemente vado avanti e sorrido. Dopo un po' le persone si rilassano e la felicità diventa contagiosa. L'atteggiamento che è ripetuto il più gran numero di volte, è l'atteggiamento che vince. E' veramente un assioma evidente ed è vero sia per la vostra vita che per la società.

Ci sono tre cose che hanno una grande influenza sulla consapevolezza: l'atteggiamento, l'abilità di rilassarsi e l'abilità di concentrarsi. L'atteggiamento è il più ovvio dei tre.

Suppongo che qualcuno potrebbe dire che l'atteggiamento è opzionale quando si lavora. La cosa importante quando si lavora è finire il lavoro. Naturalmente, il lavoro è molto più divertente e molto meno stressante se si ha un atteggiamento positivo. Gli atteggiamenti negativi sono generalmente riflessi nella qualità del lavoro di una persona. Immaginerei che se ordinaste lo stesso cibo da due diversi ristoranti, con un maitre dall'atteggiamento negativo e uno dall'atteggiamento positivo, voi potreste sentire nel gusto la differenza degli atteggiamenti. Ma un buon atteggiamento è importante per un'altra ragione. Qual è il vero lavoro da farsi su questo pianeta? Cosa abbiamo bisogno di fare nella nostra società? E' rendere le persone più consapevoli, ram-

• *continua*

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



## Stress, Atteggiamento & Concentrazione *continua*

mentare alle persone che la loro natura essenziale è un essere spirituale non-violento, ed aumentare la quantità di compassione e cooperazione sul pianeta. Come venite pagati per il fatto che fate questo? Come pagate l'affitto, acquistate il cibo, mettete benzina nel serbatoio? Bene, potreste diventare un Master Avatar, o se le persone che conoscete non sentono che valga la pena di pagare per aumentare la consapevolezza, potete ancora trovare qualcosa da fare che esse considerino di valore. E mentre fate questo, potete usare il vostro atteggiamento per aumentare la consapevolezza. Ogni momento in cui siete felici è un dono al resto del mondo.



Qual è il vero lavoro da farsi su questo pianeta?

...E' rendere le persone più consapevoli, rammentare alle persone che la loro vera natura essenziale è un essere spirituale non violento, e aumentare la quantità di compassione e la cooperazione sul pianeta.

Ho lavorato a tre diversi lavori solo per pagare i conti, ma ogni lavoro che ho fatto aveva un importante sottoprodotto che non aveva nulla a che fare con l'essere pagato, ma aveva tutto a che vedere con il vero lavoro da farsi. Cos'era?

Accrescevo la consapevolezza delle persone con il mio atteggiamento verso il lavoro che facevo. Anche quando sotterravo dei cavi sotto la pioggia, tutto bagnato e sofferente, tiravo fuori la mia determinazione per mostrare un atteggiamento positivo, perché sapevo che un atteggiamento positivo aiutava il vero lavoro da farsi. Il cavo era sistemato ed io ero pagato. Ma ancor di più, le persone che mi pagavano erano influenzate positivamente dal mio atteggiamento.

L'opportunità per fare il vero lavoro, su voi stessi e per gli altri, è presente 24 ore al giorno. Le persone che dicono che non hanno tempo per lavorare su se stesse semplicemente non capiscono quanto è facile - essere felici.

Avete mai notato come alcune persone hanno molto tempo ed altre persone sembrano non avere tempo per niente? E' strano. Voglio dire, ci sono 60 minuti in un'ora e 24 ore in un giorno per tutti. Ma, alcune persone passano le 24 ore felici e rilassati ed alcune persone passano le 24 ore seri e stressati. Il rilassamento e lo stress determinano la considerazione di quanto tempo avete. In realtà stiamo parlando d'attenzione libera.

Se voi chiedete a una persona stressata di fare qualcosa, vi dirà: "Oh, non posso certamente fare ciò. Non ho tempo." Eppure, visto dal suo punto di vista, il tempo sembra passare ad un ritmo tremendamente lento. Un'altra persona, più rilassata, potrebbe dire: "Va bene, lo farò nel pomeriggio. Nessun problema." Eppure, visto dal suo punto di vista, il tempo scorre via veloce. Non sembra contraddittorio tutto questo? Per la persona che vede passare il tempo lentamente non sembra che ci sia molto tempo, ma per la persona che perde traccia del tempo sembra essercene molto. In realtà il tempo passa alla stessa velocità per entrambe. E' la loro abilità di concentrarsi che è diversa. La concentrazione richiede attenzione libera.

In genere, se paragonate le persone rilassate con le persone stressate, troverete alcune differenze interessanti. Le persone rilassate hanno molto miglior controllo della loro attenzione. Esse guardano, ascoltano e sentono ciò che vogliono, quando vogliono. Hanno un atteggiamento positivo. Si concentrano su una cosa alla volta e o la finiscono o stabiliscono un tempo per finirla prima di passare a qualcosa d'altro. L'abilità di concentrare l'attenzione determina quanto lavoro può essere fatto in un dato periodo di tempo. E la cosa su cui si concentrano

influenza il loro atteggiamento. Quello è veramente quanto un atteggiamento conta. E' una considerazione che voi avete per la cosa su cui voi avete posto attenzione.

Troverete che le persone che hanno un buon atteggiamento sono più rilassate, sono in grado di concentrarsi e hanno maggiore capacità di riconoscere le opportunità per fare il vero lavoro. La loro consapevolezza è più alta.

Le persone che sono stressate hanno difficoltà a controllare la loro attenzione. Generalmente la loro attenzione è fissa su qualcosa. Ed è qualcosa che attira la loro attenzione piuttosto che lasciare loro la possibilità di dirigere deliberatamente la loro attenzione su qualcosa. Vedete la differenza? In un caso voi controllate la vostra attenzione, e nell'altro caso il qualcosa controlla la vostra attenzione. Lo stress deriva dal fatto che non siete voi a controllare la vostra attenzione.

Potreste dire che le persone che hanno difficoltà a concentrare la loro attenzione non hanno la loro attenzione sotto controllo. La loro mente è fuori controllo. Si sentono stressati. E lo stress fa sì che essi si spostino da un'identità all'altra e perdano la continuità dello scopo.

Questo è uno dei sottoprodotti dello stress. Fa sì che le persone ridefiniscano se stesse, agiscano diversamente e cambino identità. Il problema è che ogni identità ha uno scopo differente. Così iniziano le cose e non le finiscono. Perché? Perché nel corso del progetto, lo stress aumenta e il loro atteggiamento cambia. Presto essi sono circondati da progetti non finiti. Il nuovo stress dei progetti non finiti li può persino motivare a resistere l'identità che una volta pensava che il progetto fosse una buona idea. E' una cattiva idea. Ora c'è una nuova lotta che avviene nella loro testa. L'identità resistita è proiettata sull'am-



*Harry Palmer, autore dei materiali Avatar, saluta gli studenti alla conclusione del Corso Avatar Wizard.*

Naturalmente, quando la vostra attenzione è sparpagliata e vi sentite stressati, non riconoscete le opportunità per fare il vero lavoro. Ciò che appare è che voi siete sfortunati. Se una qualsiasi cosa detta fa sembrare che il vostro mondo abbia bisogno di un piccolo aggiustamento, semplicemente rendetevi conto che la vostra consapevolezza si sta risvegliando. Comprenderlo è in realtà una forma di rilassamento. La confusione produce stress.

Le persone senza tempo guardano a tutti i progetti non finiti e pensano: "Non ho tempo sufficiente." Questa è la sensazione che si ha quando la nostra attenzione è dispersa - non ho tempo. Questa sensazione influisce sul vostro atteggiamento. E il vostro atteggiamento crea effettivamente la realtà personale che voi sperimentate. L'atteggiamento è la considerazione circa le cose su cui è la vostra attenzione.

Se voi migliorate una qualsiasi di queste tre cose, atteggiamento, abilità di rilassarvi o abilità di concentrarvi, anche le altre due cose miglioreranno. Si rinforzano l'una l'altra. Insieme ammonzano a consapevolezza. Migliorate il vostro atteggiamento e la vostra abilità di rilassarvi e di concentrarvi migliorerà. E sì, funziona anche nell'altro senso. Perdete l'abilità di rilassarvi e ciò influenzerà il vostro atteggiamento e la vostra abilità di concentrarvi. Una paura momentanea potrebbe farvi diventare vigili, ma uno stress continuo diminuirà la vostra consapevolezza.

Potete ripristinare la vostra abilità di rilassarvi imparando come concentrarvi. La concentrazione, nelle circostanze appropriate, in realtà acquieta la mente. Dilata il tempo. Crea uno stato rilassato e restaura un atteggiamento di fiducia.

Ma quali sono le circostanze appropriate? La risposta è determinata dalla cosa su cui vi concentrate. Se vi concentrate su un problema di cui

Le persone che dicono che non hanno tempo per lavorare su se stesse semplicemente non riconoscono quanto è semplice...

biente come un costume da fare indossare a qualcun altro. Ed ogni volta che l'altra persona appare, fa scattare l'identità che resiste quel costume. E lo stress aumenta ancora. Lo stress causa stress. Si moltiplica come un virus. La loro testa lavora freneticamente, e non c'è sufficiente tempo. In realtà, non c'è sufficiente attenzione libera. L'essere rimane sommerso nei suoi atteggiamenti negativi. E' un bel dilemma.

## Stress, Atteggiamento & Concentrazione *continua*

non avete sufficiente informazione per trovare una risposta, vi preoccupate. Il preoccuparsi non quieto la mente. Intensifica la confusione. Se vi concentrate su un risentimento, sviluppate un atteggiamento di rabbia e sentite stress. Se vi concentrate su un torto che vi è stato fatto, sviluppate un atteggiamento di vittima e avete difficoltà a rilassarvi. Se vi concentrate solamente sul realizzare i vostri desideri, sviluppate un atteggiamento egoistico. Un atteggiamento egoistico è in realtà una sensazione di mancare di

tità in cui sono, così chiedere loro di stabilire delle priorità aggiungerà soltanto un progetto in più incompleto alla loro vita. A queste persone si dovrebbe insegnare soltanto a rilassarsi.

Così qui arriviamo di nuovo all'importanza dell'atteggiamento. Le persone che stanno bene possono semplicemente decidere di assumere un atteggiamento positivo, altruistico e generare la determinazione per crearlo. La loro consapevolezza si espanderà. Lo stress si trasformerà, magicamente, in un'opportunità per fare il vero lavoro. Provate l'atteggiamento: "Contribuisco alla creazione di una civiltà planetaria illuminata". Le persone che hanno difficoltà a creare un atteggiamento positivo possono praticare rilassamento e concentrazione su qualcosa di positivo.

Concentrarsi su uno scopo che è più vasto del desiderio momentaneo di questa o quella identità, vi motiverà a prendere il controllo della vostra attenzione. I problemi e gli stress di un modo di vivere egocentrico scompariranno. Si sviluppa un atteggiamento spirituale.

L'atteggiamento determina se voi siete sintonizzati su una retroazione positiva o negativa. Se una persona ha atteggiamenti negativi come: "Non riesco a cambiare", "Le cose vanno sempre male", "E' difficile proseguire", "Le persone non te lo permettono" e così via, si concentrerà su retroazioni negative. Se invece, ha un atteggiamento positivo come "Il mondo va migliorando", "Io posso fare la differenza", "La gentilezza è importante", si concentra su retroazioni positive.

Chiunque veda le pratiche altruistiche come un sacrificio della sua felicità, piuttosto che come un sentiero che porta alla vera felicità, è semplicemente bloccato in una qualche identità.

L'opportunità di fare il vero lavoro, su di sé e per gli altri, esiste 24 ore al giorno.

qualcosa e di non avere a sufficienza di qualcosa. Così lo stress è anche il risultato di un atteggiamento egoistico. Se concentrate la vostra attenzione sulle cose sbagliate, la perdete. Questo vi dà una qualsiasi comprensione del perché ci sia così tanto stress nel mondo?

Gli argomenti meditazione e preghiera, prima che persone egoiste li profanassero, si occupavano di insegnare alle persone a concentrarsi su cose che sviluppavano un atteggiamento rilassato e altruista, - il benessere di tutta la vita, pazienza, compassione, generosità, perdono, riverenza per il creatore. Cose così, il vero lavoro. La calma, il rilassamento e l'aumento di consapevolezza erano premi per avere sviluppato un atteggiamento altruista.

Dedicate cinque minuti a concentrarvi per render più profonda la vostra compassione per la vita tutta. Poi, dedicate cinque minuti per concentrarvi sull'auto nuova che volete. Non produce lo stesso atteggiamento. Un argomento vi fa rilassare e realmente crea forza di guarigione. L'altro causa disagio e stress.

Un modo semplice per restaurare tempo e attenzione è quello di convincere con paziente insistenza le persone a creare un ordine di priorità nei loro progetti e poi decidere se completarli o abbandonarli. Naturalmente, i casi peggiori sono sotto tale stress che non hanno alcuna idea di cosa vogliono, non hanno scopi che vanno al di là del desiderio momentaneo di qualche iden-

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



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

©2006 Star's Edge, Inc. Avatar®,  
ReSurfacing® e Star's Edge International®  
sono marchi di servizio registrati a Star's  
Edge, Inc. RiEmergere™, Civiltà Planetaria  
Illuminata™ e PTC™ sono marchi di servi-  
zio a Star's Edge, Inc. Tutti i diritti riser-  
vati.