

# Os Momentos Avatar

Ilusões de grandeza são ilusões apenas se permanecem não realizadas. Caso contrário, são feitos nobres e grandiosos. Nossas ações determinarão como o futuro irá perceber estes dias: iludidos por grandeza ou fundadores de uma civilização planetária iluminada. Está em suas mãos.

Desde 1987 eu tive a honra de conhecer milhares de graduados Avatar. No começo, os encontros são um pouco estranhos, eles querem me agradecer por ter criado o Avatar e eu fico um pouco envergonhado com os elogios. Mas a vergonha é rapidamente substituída por sentimentos de alinhamento e um profundo respeito mútuo. Duas expressões de consciência conseguiram se erguer acima dos limitantes jogos da vida e olharem uma à outra através de olhos cheios d'água. Não há palavras que descrevam e nenhuma preocupação em encontrar alguma. Não há aluno; não há instrutor. Há apenas dois companheiros, dos quais a compaixão pela humanidade, forma um elo inquebrantável. Algo de bom apareceu. Estes são os momentos Avatar. Assine o boletim Momentos Avatar gratuitamente em [AvatarEPC.com/avatartimes](http://AvatarEPC.com/avatartimes) (disponível em Inglês somente).

## Estresse, Atitude e Concentração

Baseado em uma palestra de Harry Palmer de 1988, fundador do Avatar

É muito bom vir aqui e falar com vocês, porque ser eu mesmo. Se eu estou muito feliz no mundo lá fora, as pessoas acham que eu estou sob o efeito de alguma coisa. Mas eu não deixo isso me desanimar. Eu simplesmente continuo sorrindo. Após algum tempo as pessoas relaxam e a felicidade se torna contagiante. A atitude que é reafirmada mais vezes é a atitude que vence. Este é um axioma autoevidente, e é verdade tanto para sua própria vida quanto para a sociedade.

Há três coisas que têm uma forte influência na consciência: atitude, a habilidade de relaxar e a habilidade de concentrar. Destas três, a mais óbvia é atitude.

Eu suponho que alguém pode dizer que atitude é opcional quando se está trabalhando. Que o importante quando se está trabalhando é terminar a tarefa. Claro, trabalhar é muito mais divertido e muito menos estressante se você tem uma atitude positiva. Atitudes negativas geralmente acabam refletindo no trabalho de uma pessoa. Eu imagino que se você pedisse a mesma comida em dois restaurantes diferentes, um chef com uma atitude negativa e um chef com uma atitude positiva, você poderia provar a diferença de atitudes.

Mas uma boa atitude é importante por uma outra razão. Qual é o verdadeiro trabalho a ser feito neste planeta? O que precisa ser feito

• *continua*

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



## *Estresse, Atitude e Concentração* continuação

em nossa sociedade? É tornar as pessoas mais conscientes, lembrar as pessoas que sua natureza essencial é a de um ser espiritual não-violento, e aumentar a quantidade de compaixão e cooperação no planeta. Como você ganha dinheiro fazendo isso? Como é que você paga o aluguel, compra comida, enche o tanque de gasolina? Bem, você pode tornar-se um Master Avatar ou, se as pessoas que você conhece não acham que vale a pena pagar por um aumento de consciência, você ainda pode encontrar algo para fazer que elas considerarão valioso. E enquanto você faz isso, você pode usar sua atitude para aumentar a consciência. Cada momento que você está feliz é um presente para o resto do mundo.



Qual é o verdadeiro trabalho a ser feito neste planeta?

...é tornar as pessoas mais conscientes, lembrá-las que sua essência natural é um ser espiritual não-violento e aumentar a quantidade de compaixão e cooperação no planeta.

Eu trabalhei em três empregos diferentes apenas para pagar as contas, mas toda tarefa que eu executava tinha um subproduto importante que não tinha nada a ver com eu receber um salário, mas tinha tudo a ver com o verdadeiro trabalho a ser feito neste planeta. O que era isso? Eu elevava a consciência das pessoas com a atitude que eu tinha em relação à tarefa que estava fazendo. Mesmo quando eu estava enterrando cabos na chuva, molhado e desafortunado, eu aumentava ainda mais minha determinação em mostrar uma atitude positiva, porque eu sabia que uma atitude positiva estava ajudando a realizar o verdadeiro trabalho a ser feito. Os cabos eram instalados, e eu recebia meu pagamento. Mas mais que isso, as pessoas que me pagavam eram positivamente influenciadas por minha atitude. A oportunidade de fazer o verdadeiro trabalho, em você mesmo e para os outros, existe 24 horas por dia. Pessoas que dizem que não têm tempo para trabalharem nelas mesmas não entendem quão fácil isso é – seja feliz.

Você já percebeu como algumas pessoas tem muito tempo e outras parecem não ter tempo algum? Isso é esquisito. Há 60 minutos em uma hora, e 24 horas em um dia para todo mundo. Mas algumas pessoas passam as 24 horas felizes e relaxados e algumas pessoas passam as 24 horas sérias e estressadas. Relaxamento e estresse determinam a consideração de quanto tempo você tem. O que nós estamos falando aqui é sobre atenção livre.

Se você pede a uma pessoa estressada que faça algo ela dirá: "Oh, é impossível eu fazer isso. Eu não tenho tempo". Porém, do ponto de vista dela, o tempo parece passar numa velocidade agonizantemente devagar. Uma outra pessoa, mais relaxada, pode talvez dizer: "Tá bom, resolverei isso esta tarde. Sem problema". E ainda, do ponto de vista dela, o tempo passa voando. Isto não parece contraditório? Para a pessoa que vê o tempo passar devagar, não parece haver muito tempo, mas para a pessoa que perde de vista o tempo, parece haver muito dele. Na verdade, o tempo passa na mesma velocidade para ambos. O que muda é a habilidade deles de concentrar. Concentrar requer atenção livre.

De forma geral, se você comparar as pessoas que estão relaxadas com as pessoas que estão estressadas, você descobrirá algumas diferenças interessantes. As pessoas que estão relaxadas tem muito mais autocontrole de sua atenção. Elas olham, escutam e sentem o que querem,

quando querem. Elas tem uma atitude positiva. Elas se concentram em uma coisa de cada vez e a completam ou agendam um outro momento para completá-la antes de partir para um outro assunto. A habilidade de concentrar atenção determina quanto trabalho pode ser feito num determinado período de tempo. E no que elas se concentram afeta a atitude delas. É isso que é atitude. É uma consideração que você tem sobre o que você sua atenção sobre.

Você descobrirá que pessoas que tem uma boa atitude são mais relaxadas, são capazes de concentrar e são mais capazes de reconhecer oportunidades de fazer o verdadeiro trabalho. A consciência delas é maior.

Pessoas que estão estressadas têm dificuldade de controlar sua atenção, Geralmente a atenção delas está presa em algo. E é essa coisa que drena a atenção delas ao invés do fato de elas estarem deliberadamente colocando a atenção em algo. Você vê a diferença? Em um caso você está controlando sua atenção, no outro caso a coisa está controlando sua atenção. Estresse é resultado de algo que não você mesmo, estar controlando sua atenção.

Você poderia dizer que pessoas que tem dificuldades de concentrar sua atenção não tem a atenção sob controle. Suas mentes estão fora de controle. Elas se sentem estressadas. E o estresse faz com que elas fiquem mudando de identidades e percam continuidade de propósito.

Esse é um dos subprodutos do estresse. Ele faz com que as pessoas redefinam a si mesmas, ajam diferente e mudem identidades. O problema é que cada identidade tem um propósito diferente. Então elas começam coisas



*Harry Palmer, autor dos materiais Avatar, cumprimentando os alunos no encerramento do Curso Wizard Avatar 2006.*

ou ela dispara a identidade que resiste aquela fantasia. E o estresse aumenta. Estresse provoca estresse. Ele se multiplica como um vírus. Está muito agitado na cabeça da pessoa, e não há tempo suficiente. Na verdade, não há atenção livre suficiente. O ser fica submerso em suas próprias atitudes negativas. É um dilema e tanto.

Claro que quando sua atenção está espalhada e você sente estresse, você perde as oportunidades da vida de fazer o verdadeiro trabalho. Parece que você é azarado. Se qualquer parte disto faz parecer que seu mundo precisa de alguns ajustes, perceba que sua consciência está chegando. Compreender é na verdade uma forma de relaxamento. Confusão produz estresse.

Pessoas sem tempo olham para todos os projetos inacabados e pensam: "Não tenho tempo suficiente". Essa é a sensação que você tem quando sua atenção está espalhada – falta de tempo. Esta sensação afeta sua atitude. E sua atitude cria a realidade pessoal que você experimenta. A atitude é a consideração que você tem sobre as coisas nas quais você tem atenção.

Se você melhorar qualquer uma dessas três coisas, atitude, habilidade de relaxar ou habilidade de concentrar, as outras duas melhorarão também. Elas reforçam umas às outras. Juntas elas formam a consciência. Melhore sua atitude e sua habilidade para relaxar e concentrar melhorarão. E sim, funciona de maneira inversa também. Perca a habilidade de relaxar e isso irá afetar sua atitude e sua habilidade de se concentrar. Um medo momentâneo pode deixá-lo alerta, mas estresse contínuo irá reduzir sua consciência.

Pessoas que dizem não ter tempo para trabalharem a si mesmas não entendem quão fácil é fazer isso...

e não as terminam. Por que? Porque no decorrer do projeto o estresse aumenta e a atitude delas muda. De pronto elas estão rodeadas de projetos inacabados. O novo estresse dos projetos inacabados pode até motivá-las a resistir a identidade que uma vez achou aquele projeto uma boa idéia. Isso não é bom. Agora há um novo conflito em suas cabeças. A identidade resistida é projetada no ambiente como uma fantasia para que alguém a vista. E toda vez que a outra pessoa aparece, ele

## Estresse, Atitude e Concentração *continuação*

Você pode restaurar sua habilidade de relaxar aprendendo como concentrar. Concentração, sob as circunstâncias certas, acalma a mente. Libera tempo. Cria um estado relaxado e restaura uma atitude confiante.

Mas quais são as circunstâncias certas? A resposta é determinada por aquilo no que você se concentra. Se você se concentra em um problema que você não tem informações suficientes para resolver, isso é preocupação.

A oportunidade de realizar o verdadeiro trabalho, em você mesmo e para outros, existe 24 horas por dia.

Preocupar-se não acalma a mente. Isso intensifica a confusão. Se você se concentra em um rancor, você desenvolve uma atitude raivosa e sente estresse. Se você se concentra em uma injustiça cometida em relação à você, você desenvolve uma atitude de vítima e tem dificuldade de relaxar. Se você se concentra apenas em satisfazer seus próprios desejos, você desenvolve uma atitude egoísta. Uma atitude egoísta é na verdade um sentimento de que algo lhe falta ou de que não há o suficiente de algo. Portanto o estresse é também resultado de uma atitude egoísta.

Se concentrar sua atenção nas coisas erradas, você a perde. Isso lhe dá alguma idéia de porque há tanto estresse no mundo?

Meditação e oração, antes que pessoas egoístas as profanassem, eram sobre ensinar as pessoas a se concentrarem em coisas que desenvolviam uma atitude relaxada e de desapego – o bem estar de toda forma de vida, paciência, compaixão, generosidade, perdão, reverência ao criador. Coisas desse tipo, o verdadeiro trabalho. A calma, o relaxamento e o aumento de consciência eram prêmios por desenvolver uma atitude de desapego.

Passe cinco minutos concentrando-se em aprofundar sua compaixão por toda forma de vida. Passe então cinco minutos concentrando no carro novo que você deseja. Isso não produz a mesma atitude. Um assunto faz você relaxar e produz poder curador. O outro assunto causa des-conforto e estresse.

Uma maneira simples de restaurar tempo e atenção é levar as pessoas a priorizarem seus projetos e então decidirem concluí-los ou abandoná-los. É claro que os piores casos estão sob tal estresse que não tem idéia alguma do que querem, não tem objetivos além do desejo momentâneo de alguma identidade que estão sendo, então pedir-lhes que priorizem irá apenas adicionar mais um projeto inacabado à suas vidas. Estas pessoas deveriam ser apenas ensinadas a relaxar.

Então aqui nos deparamos novamente com a importância da atitude. Pessoas em boa forma podem simplesmente decidir assumir uma atitude positiva, desapegada e gerar a determinação para criá-la. Sua consciência se expandirá. Estresse será transformado, magicamente, em uma oportunidade de fazer o verdadeiro trabalho. Experimente a atitude "Eu estou contribuindo para a criação de uma civilização planetária iluminada". Pessoas que têm dificuldades em criar uma atitude positiva podem praticar relaxamento e concentração em algo positivo.

Concentração em um objetivo que é mais amplo do que o desejo momentâneo desta ou daquela identidade irá motivá-lo a comandar sua atenção. Os problemas e estresses de um viver centrado em si mesmo desaparecem. Uma atitude espiritual é desenvolvida.

Atitude determina se você está sintonizado em feedback positivo ou negativo. Se uma pessoa tem atitudes negativas como "Não consigo mudar", "As coisas sempre dão errado", "É difícil progredir", "As pessoas não permitirão", e assim por diante, ela irá concentrar-se em feedback negativo. Por outro lado, se ela tem atitudes positivas como: "O mundo está melhorando", "Eu posso fazer a diferença", "Bondade é importante", ela se concentra em feedback positivo.

Qualquer um que vê práticas de desapego como sacrifício de sua felicidade, ao invés de um caminho que leva à verdadeira felicidade, está simplesmente preso em alguma identidade.

*A missão do Avatar no mundo é catalisar a integração dos sistemas de crença. Quando percebermos que a única diferença entre nós são nossas crenças e que crenças podem ser criadas ou descriadas com facilidade, o jogo do certo e errado será varrido e um jogo criado conjuntamente se desenvolverá, e como resultado haverá paz mundial.*



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®, e Star's Edge International®  
são marca de serviço registrada  
a Star's Edge, Inc. Civilização Planetária  
Iluminada™ e PMC™ são marcas  
de serviço a Star's Edge, Inc.  
Todos os direitos reservados.