

Los Tiempos de Avatar

Los delirios de grandeza son ilusorios mientras permanezcan sin realizarse. Sino, son hechos grandes y nobles. Nuestras acciones determinan cómo el futuro percibirá estos tiempos: engañados por grandeza o fundadores de una civilización planetaria iluminada. Está en nuestras manos.

Desde 1987 he tenido el honor de conocer a miles de graduados de Avatar. Los primeros encuentros son un poco incómodos, quieren agradecerme por crear Avatar y los cumplidos me abochornan un poquito. Pero el bochorno rápidamente es reemplazado por los sentimientos de alineación y un profundo respeto mutuo. Dos expresiones de la conciencia han logrado ascender más allá de los pesados juegos de la vida y nos miramos fijamente a través de ojos húmedos. No hay palabras apropiadas ni ninguna lucha para encontrar algunas. No hay estudiante; no hay maestro. Sólo hay dos compañeros, cuya compasión para la humanidad forma un lazo inseparable. Ha aparecido algo bueno. Estos son los Tiempos de Avatar. Suscríbete gratuitamente al Boletín Informativo los Tiempos de Avatar en AvatarEPC.com/avatartimes

(De momento sólo disponible en inglés)

El Estrés, la Actitud & la Concentración

Basado en una conferencia de 1988 por Harry Palmer, Fundador de Avatar

Es realmente agradable venir aquí y charlar con ustedes puesto que realmente puedo soltarme. Si estoy demasiado feliz las personas, ahí fuera en el mundo, piensan que estoy tomando algo. Pero no dejo que eso me entristezca. Sencillamente sigo adelante y sonrío. Después de un rato las personas se relajan y la felicidad se vuelve contagiosa. La mayoría de las veces, la actitud que se reafirma es la actitud que gana. Esa es un axioma evidente y es cierto para tu propia vida, al igual que para la sociedad.

Hay tres cosas que influyen marcadamente a la conciencia ilimitada: la actitud, la habilidad para relajarse y la habilidad para concentrarse. De estas tres, la actitud es la más obvia.

Supongo que alguien podría decir que cuando estás trabajando la actitud es opcional. La cosa importante acerca de trabajar es terminar la tarea. Claro que el trabajo es mucho más divertido y mucho menos estresante si tienes una actitud positiva. Las actitudes negativas normalmente se reflejan en la calidad del trabajo de la persona. Supongo que si se ordenara la misma comida en dos restaurantes diferentes, uno con un chef que tuviera una actitud negativa y otro con un chef que tuviera una actitud positiva, se pudiera degustar la diferencia en las actitudes.

Pero una buena actitud es importante por otra razón. ¿Cuál es la verdadera labor por hacerse en este planeta? ¿Qué necesita hacerse

• *continúa*

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



El Estrés, la Actitud & la Concentración *continuación*

en nuestra sociedad? Es hacer que las personas sean más concientes, recordarles a las personas que su naturaleza esencial es la de un ser espiritual no-violento e incrementar la cantidad de compasión y cooperación en el planeta. ¿Cómo les pagan por hacer eso? ¿Cómo pagan la renta, compran la comida, ponen gasolina en el tanque del auto? Bueno pues, podrían volverse Maestros de Avatar, o si las personas que conocen no encuentran que vale la pena pagar por un incremento en la conciencia ilimitada, todavía pueden encontrar algo que hacer que ellos consideren valioso. Y mientras están haciendo eso, pueden usar su actitud para incrementar la conciencia ilimitada. Cada momento que eres feliz es un regalo para el resto del mundo.



¿Cuál es la verdadera labor por hacer en este planeta?

...Hacer que las personas sean más concientes, recordarles a las personas que su naturaleza esencial es la de un ser espiritual no-violento e incrementar la cantidad de compasión y cooperación en el planeta.

He trabajado en hasta tres empleos sencillamente para pagar las cuentas, pero cada labor que hice tuvo un subproducto importante que no tenía nada que ver con el pago que me daban, pero tenía todo que ver con la verdadera labor por hacerse. ¿Cuál era? Elevé la conciencia ilimitada de las personas con mi actitud hacia el trabajo que estaba haciendo. Aún cuando estaba bajo la lluvia enterrando el cable, mojado y desdichado, incrementaba mi determinación de mostrar una actitud positiva, porque sabía que una actitud positiva estaba ayudando a la verdadera labor por hacerse. Se había colocado el cable y me pagaban. Pero más aun, debido a mi actitud, las personas que me pagaron fueron influenciadas positivamente. Existe la oportunidad de hacer la verdadera labor, en ti mismo y en otros, las 24 horas del día. Las personas que dicen que no tienen el tiempo para trabajar en si mismas sencillamente no entienden que tan fácil es—ser feliz.

¿Alguna vez has notado como algunas personas tienen mucho tiempo y otras personas parecen no tener nada de tiempo? Eso es raro. Quiero decir, para todos hay 60 minutos en una hora y 24 horas en un día. Pero algunas personas pasan las 24 horas del día felices y relajadas, y otras personas pasan las 24 horas serias y estresadas. La relajación y el estrés determinan el factor de cuanto tiempo tienes. Realmente estamos hablando acerca de la atención libre.

Si le preguntas a una persona estresada que haga algo dirá, “Ay, no es posible que yo lo haga, no tengo tiempo.” Sin embargo, desde su punto de vista, el tiempo parece pasar a un paso agonizantemente lento. Otra persona, más relajada, podría decir, “Esta bien, esta tarde le encontraré tiempo.. No hay ningún problema.” Sin embargo, desde su punto de vista, el tiempo esta volando. ¿No parece contradictorio? A la persona que ve como si pasara lentamente el tiempo, le parece que no hay mucho tiempo, pero a la persona que pierde el sentido del tiempo, le parece que hay mucho de ello. En realidad el tiempo pasa a la misma velocidad para ambas. Lo que es diferente es su habilidad de concentrarse. La concentración requiere de atención libre.

Generalmente hablando, si comparas a las personas que están relajadas con las personas que están estresadas, encontrarás algunas diferencias interesantes. Las personas que están relajadas tienen mucho mejor autocontrol de su atención. Ven, escuchan y sienten lo que quieren, cuando lo quieren. Tienen una actitud positiva. Se concentran en una cosa a la vez y ya sea que la terminan o que programan su tiempo para termi-

narla antes de pasar a otra cosa. La habilidad para concentrar la atención determina cuanto trabajo puede hacerse en un periodo de tiempo determinado. Y en lo que se concentran afecta su actitud. Una actitud realmente equivale a esto. Es un factor que tienes acerca de en que tienes tu atención.

Encontrarás que las personas que tienen una buena actitud están más relajadas y pueden concentrarse y pueden reconocer más fácilmente las oportunidades para hacer la verdadera labor. Su conciencia ilimitada es más elevada.

Las personas que están estresadas tienen dificultad para controlar su atención. Normalmente su atención está fijada en algo. Y es ese algo que jala su atención hacia afuera en vez de que ellos deliberadamente coloquen su atención en algo. ¿Ves la diferencia? En un caso tú estás controlando tu atención y en el otro caso ese algo está controlando tu atención. El estrés resulta cuando algo aparte de ti está controlando tu atención.

Podría decirse que las personas a las que les cuesta trabajo concentrar su atención no tienen su atención bajo control. Sus mentes están fuera de control. Se sienten estresadas. Y el estrés les causa que cambien entre identidades y pierdan la continuidad del propósito.

Ese es uno de los subproductos del estrés. Causa que las personas se redefinan a ellas mismas para actuar de manera diferente y para cambiar de identidades. El problema es que cada identidad tiene un propósito diferente. Así que empiezan las cosas y no las terminan. ¿Por qué? Porque en el transcurso del proyecto aumenta el estrés y cambian su actitud. Pronto están rodeadas de proyectos inconclusos. El estrés nuevo del proyecto inconcluso puede motivarlas aún más a resistir la identidad que alguna vez pensó

Las personas que dicen que no tienen el tiempo para trabajar en sí mismas sencillamente no entienden que tan fácil es...

que aquel proyecto era una buena idea. Esa es una mala idea. Ahora hay una nueva lucha dentro de sus cabezas. La identidad resistida se proyecta hacia el entorno como un disfraz para que otra persona se lo ponga. Y cada vez que esa otra persona se presenta, provoca que surga la identidad que resiste a ese disfraz. Y el estrés aumenta. El estrés causa estrés. Se multiplica como un virus. Está muy



Harry Palmer, el autor de los materiales Avatar, saludando a los estudiantes al cierre de Curso Avatar Wizard del 2006.

ocupado dentro de sus cabezas y no hay suficiente tiempo. En realidad, no hay suficiente atención libre. El ser se sumerge en sus actitudes negativas. Realmente es un dilema.

Por supuesto, cuando tu atención está dispersa y te sientes estresado, te pierdes las oportunidades de hacer la verdadera labor. La apariencia es que eres desafortunado. Si cualquier parte de esto hace que tu mundo parezca que necesita un pequeño ajuste, sólo date cuenta que tu conciencia ilimitada está surgiendo. El comprender en realidad es una forma de relajación. La confusión produce el estrés.

Las personas que no tienen tiempo ven todos los proyectos inconclusos y piensan, "Sencillamente no tengo el tiempo suficiente." Éste es el sentimiento que tienes cuando tu atención está dispersa—nada de tiempo. Este sentimiento afecta tu actitud. Y tu actitud realmente crea la realidad personal que experimentas. La actitud es la consideración que tienes acerca de las cosas en las cuales está tu atención.

Si mejoras cualquiera de estas tres cosas: la actitud, la habilidad para relajarte o la habilidad para concentrarte, las otras dos cosas mejorarán también. Se refuerzan las unas a las otras. La suma de todas ellas es igual a la conciencia ilimitada. Mejora tu actitud, y tu habilidad para relajarte y concentrarte mejorarán. Y sí, también es igual del otro modo. Pierde la habilidad de relajarte, y afectará tu actitud y tu habilidad para concentrarte. Un susto momentáneo podría volverte más alerta, pero el estrés continuo reducirá tu conciencia ilimitada.

Puedes restaurar tu habilidad para relajarte aprendiendo a concentrarte. La concentración, bajo las condiciones adecuadas, realmente aquietta la mente. Abre el tiempo. Crea un estado de relajación y restaura una actitud confiada.

El Estrés, la Actitud & la Concentración *continuación*

¿Pero cuales son las condiciones adecuadas? En lo que te concentras determinará la respuesta. Si te concentras en un problema acerca del cual no tienes suficiente información como para resolverlo, eso es preocupante. Preocuparse no calma la mente. Intensifica la confusión. Si te concentras en el rencor, desarrollas una actitud iracunda y sientes el estrés. Si te concentras en un mal que se te hizo, desarrollas una actitud de víctima y te cuesta trabajo relajarte. Si te concentras solamente en satisfacer tus propios deseos, desarro-

Existe la oportunidad de hacer la verdadera labor, en ti mismo y en otros, las 24 horas del día.

llas una actitud egoísta. Una actitud egoísta realmente es un sentimiento de que algo te falta o de que no hay suficiente de algo. Así que el estrés también es el resultado de una actitud egoísta.

Si concentras tu atención en las cosas equivocadas, la pierdes. ¿Eso te da algún entendimiento acerca de porque hay tanto estrés en el mundo?

Antes de que fueran profanados los temas de la meditación y la oración, por personas egoístas, estaban preocupados con enseñarles a las personas a concentrarse en las cosas que desarrollaban una actitud relajada, desapegada de si mismo—el bienestar de toda la vida, la paciencia, la compasión, la generosidad, el perdón, la reverencia por el creador. Cosas como esas, la verdadera labor. La calma, la relajación y el aumento en la conciencia ilimitada eran los bonos por desarrollar una actitud desapegada de si mismo.

Pasa cinco minutos concentrándote en profundizar tu compasión por toda la vida. Luego pasa cinco minutos concentrándote en el auto nuevo que quieres. No produce la misma actitud. Un tema causa que te relajes y realmente genera el poder de sanación. El otro tema te causa mal-estar y estrés.

Una manera sencilla de restaurar el tiempo y la atención es alentar a las personas para que prioricen sus proyectos y luego decidan terminarlos o abortarlos. Por supuesto, los casos peores están bajo tanto estrés que no tienen ninguna idea de lo que quieren, no tienen metas que van más allá del deseo momentáneo de alguna iden-

tidad que están siendo, así que pedirles que prioricen solo añadirá un proyecto incompleto más a sus vidas. A estas personas sólo se les debe enseñar a relajarse.

Así que aquí llegamos una vez más a la importancia de la actitud. Las personas que están en bastante buen estado pueden sencillamente decidir asumir una actitud positiva, desapegada de si mismo y generar la determinación para crearla. Su conciencia ilimitada se expandirá. El estrés mágicamente se transformará en una oportunidad para hacer la verdadera labor. Pruébate la actitud de, "Estoy contribuyendo a la creación de una civilización planetaria iluminada." Las personas a las que les cueste trabajo crear una actitud positiva pueden practicar relajarse y concentrarse en algo positivo.

Concentrarse en una meta que es más amplia que el deseo momentáneo de esta o aquella identidad te motivará a tener el mando de tu atención. Los problemas y el estrés de vivir centrado en sí mismo se desvanecen. Se desarrolla una actitud espiritual.

La actitud determina si estás sintonizado con una retroalimentación negativa o positiva. Si una persona tiene actitudes negativas, tales como: "No puedo cambiar," "Las cosas siempre me salen mal," "Es difícil salir adelante," "Las personas no te permiten," etcétera, se concentrarán en la retroalimentación negativa. Por otra parte, si tienen actitudes positivas tales como: "El mundo está mejorando," "Yo puedo hacer una diferencia," "La amabilidad es importante," se concentrarán en la retroalimentación positiva.

Cualquiera que ve las prácticas desapegadas de si mismo como un sacrificio de su felicidad, en vez de como un camino que conduce a la verdadera felicidad, sencillamente está atrancado en alguna identidad.



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®
ReSurgiendo®, Civilización Planetaria
Iluminada® y Star's Edge International® son
marcas registradas de Star's Edge, Inc. CPI™
es una marca de servicio de Star's Edge, Inc.
Reservados todos los derechos.

*La misión de Avatar en el mundo es catalizar la integración de sistemas de creencias.
Cuando nosotros percibimos que la única diferencia entre nosotros es nuestras creencias
y que las creencias pueden crearse y descrearse con facilidad, el juego de lo correcto e incorrecto
perderá fuerza, se desarrollará un juego de cocreación y sobrevendrá la paz mundial.*