

# Perspective III

Nós raramente estamos, se jamais, trancados dentro de uma realidade que não conseguimos mudar.



## ReSurfacing® É Uma Chamada Para Acordar!

*O seguinte artigo foi transcrito do Jornal Avatar Volume IX - Edição 4*

O livro do ReSurfacing Workshop contém uma série de 30 exercícios para explorar e transformar a consciência. Esses exercícios resultam em uma experiência real e palpável, dos mecanismos de sua própria consciência. Você é o palco e a estrela deste workshop.

Desde seu lançamento nos Estados Unidos este ano, já foi traduzido e publicado na Alemanha, França, Eslovênia, Israel, Coreia, Japão, Holanda, Rússia e Brasil. Foi incluído no currículo de uma grande Universidade, dentro da categoria de um programa de apoio e reabilitação de adolescentes, e na lista de leitura de uma grande porção de quem é quem na área de transformação pessoal. Centenas de grupos de estudos do ReSurfacing têm se formado.

A pedido dos leitores, o Jornal propôs um número de comentários e perguntas para Harry Palmer, em relação ao ReSurfacing. Nós achamos que vocês vão curtir as respostas dele.

J- De onde vem o título ReSurfacing?

H- Se você já mergulhou, provavelmente sabe a animação que ocorre quando você termina o mergulho e começa sua lenta subida. Muitas coisas acontecem durante a subida. Há um relaxamento natural, à medida que a pressão se reduz, as luzes brilham mais, o som de sua respiração tem o efeito de

quietude em sua mente. Lá de baixo, a superfície da água é o limite de uma realidade. ReSurfacing é, ao mesmo tempo, uma travessia, uma saída e um retorno.

Eu escolhi esse título por causa desses sentimentos. O oceano, com suas correntes, segredos e profundidades, é uma analogia para a consciência. Os processos do ReSurfacing são um



foto por Avra Honey-Smith

Lá de baixo, a superfície da água é o limite de uma realidade.

ReSurfacing é, ao mesmo tempo, uma travessia, uma saída e um retorno.

caminho de ascensão através dos níveis e correntes da consciência, de volta à consciência ilimitada.

J- Você poderia esclarecer sua distinção entre consciência e consciência ilimitada?

H- Consciência é consciência ilimitada mais definição, mais julgamento, mais tempo, mais esforço, mais desejo, mais resistência, etc.. Consciência Ilimitada é puro ser, não espacial, não temporal, sem esforço, sem definição. Fonte. É a essência da consciência.

J- É parecido com a distinção que você faz entre entendimento e experiência?

H- Sim, é parecido.

Entendimento, mal-entendimento, confusão, são funções da consciência. Entendimento simplesmente, significa que você tem espaço suficiente para arranjar suas criações conscientes em uma ordem que é aceitável para você.

Espaço é determinado pela esfera de responsabilidade que você assume. Você pode atingir o entendimento de duas maneiras. Ou reduzindo o número de criações conscientes, através da quietude da mente ou aumentando a esfera de responsabilidade para criar mais espaço. Meditação ou realização.

Confusão é desordem, preocupação. Há muitas criações, em muito pouco espaço, muitos pensamentos, insuficiente responsabilidade. O estado de possessão de uma pessoa, é uma reflexão de seu estado consciente. Limpar o sótão ou a garagem, pode ter um efeito terapêutico

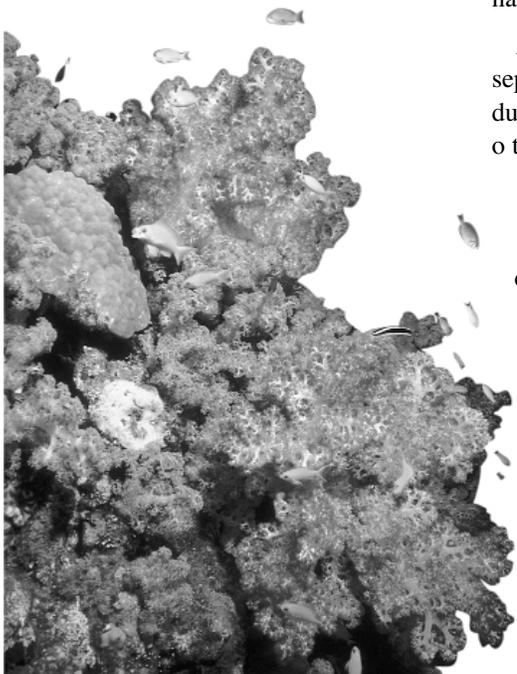
---

na consciência --- mais do que faz a preocupação. A preocupação tenta forçar o pensamento dentro de um espaço muito pequeno. A preocupação é o Triângulo das Bermudas da consciência. A Consciência Ilimitada desaparece, misteriosamente .

Experienciar requer um certo grau de Consciência Ilimitada. Quando você encontra alguém que substitui o entendimento ou o pensamento por experiência, você está olhando para alguém cuja consciência ilimitada está exausta. Ele está mergulhado na consciência.

---

Você preferiria comer uma maçã  
ou entendê-la? Um ou outro,  
é melhor do que ficar assustado  
por uma maçã. É a mesma coisa  
com a vida é melhor  
experienciá-la.



J- Então, o entendimento não é bom?

H- Em termos de gratificação, entendimento está acima da reação, mas abaixo da experiência. Você preferiria comer uma maçã ou entendê-la? Um ou outro, é melhor do que ficar assustado por uma maçã. É a mesma coisa com a vida — é melhor experienciá-la.

J- Eu penso que foi em " Vivendo Deliberadamente" que você falou "Acreditando define realidades e experienciando dissolve realidades - este é o ciclo da criação" Então, alguém que é incapaz de experienciar, é incapaz de criar?

H- Sim. Se eles são incapazes de experienciar, eles são incapazes de mudar suas crenças, que é um passo necessário para criar.

J- Eu uso a palavra "experiência", e você usa a palavra "experiência", mas eu não estou sempre certo que estamos falando sobre o mesmo processo. Você pode descrever em detalhes o processo a que você se refere quando usa a palavra "experiência"?

H- O processo atual da experiência é transformar a consciência em consciência ilimitada. A consciência é criada por se acreditar que a criação existe. A consciência Ilimitada mais criação, equivale à consciência. Uma, se não, a criação fundamental é "Eu sou". Isto está na raiz da consciência pessoal.

A consciência contém definições e separação. Esta idéia e aquela mesa, são duas definições que estão separadas. Eu e o teto, são duas definições que estão separadas. Você e eu, são duas definições que estão separadas. Espaço ou tempo é necessário para discernirmos esta separação.

A Consciência Ilimitada, ou puro ser, embora sendo a fonte evidente de espaço e tempo, não contém em si mesma espaço ou tempo. Conseqüentemente, é também sem separação, sem definição. Então o processo de experimentação consiste em remover a separação. É a digestão da definição e do evento.



J- Ok até agora. Como nós fazemos isto?

H- A ponte para o outro lado da separação é a percepção. Apreciar suas percepções exatamente como elas são, sem julgamento ou avaliação, sem desejo ou resistência. A separação desaparece e a consciência ilimitada retorna.

Quanto mais perto você perceber a vida como um fluxo contínuo, em vez de eventos separados, mais perto você está da consciência ilimitada.

J- Você gostaria de falar sobre a relação entre a resistência e a consciência?

H- Resistência é uma oposição, devido a alguma crença, para experienciar alguma coisa exatamente como ela é. É uma tentativa de criar a partir da consciência, em vez da consciência ilimitada.

---

Seja o que for que você crie,  
você eventualmente experimentará.  
O que circula,  
volta à si.

---

Tempo é a primeira resistência que a consciência cria. Ele atrasa a experiência para que um evento possa ser entendido, isto significa que foi classificado e categorizado de acordo com os eventos anteriormente classificados e preservados como consciência.

---

A gratidão abre uma fenda na  
consciência que permite a entrada da  
graça. Ser grato abre-o para a graça.

Reclamações, julgamentos e  
resistência, tudo leva ao sofrimento.

---

Adicionando-se tempo, transforma-se o  
fluxo da experiência (o que está  
acontecendo agora) em eventos definidos,  
separados, com começos e fins, que são  
estocados como um rastro de tempo da  
criação. A consciência ilimitada é infinita.

Estes eventos resistidos ainda serão  
eventualmente experienciados. Talvez  
pouco a pouco, num longo período, ou  
tudo de uma vez só, em um tempo no  
futuro, quando a consciência tiver  
desmoronado dentro de si mesma,  
repetidamente, e alcançado algumas  
massas críticas.

Este é o mecanismo atrás da idéia do  
carma. Seja o que for que você crie, você  
eventualmente experimentará. O que  
circula, volta à si.

A intenção com que você lança a  
criação, determinará o sofrimento ou  
alegria que você percebe associada com a  
experiência quando ela voltar. Então,  
ambos julgamentos imaginados na  
recepção, e intenções incluídas na criação,  
podem colorir uma experiência.  
Tranquilize um e aprecie o outro.

Experienciar transforma a definição em  
consciência ilimitada, transforma a vida, é  
voltar a estar vivo. Experienciar é perceber  
as coisas como elas foram criadas, sem  
adicionar novos julgamentos ou  
considerações sobre como elas devem ser.

Desejar entender alguma coisa pode ser  
uma resistência na direção de experienciar  
o mistério. Resistência ao mistério motiva  
o buscador. Resistência ao mistério torna  
as pessoas crédulas aos profetas e padres.  
O laço comum de muitos grupos é a sua  
solução compartilhada do mistério.

Você poderia criar uma escala de  
resistência ao mistério que começa com o  
desejo de analisar e transforma-se em  
intenção, esforço, energia, espaço, tempo  
e matéria. Qual é a menor partícula da  
matéria? A partícula desconhecida! O  
misterioso! Não importa quão pequena  
seja, você se pergunta com que a metade  
disso se pareceria.

O Conhecimento é um plano racional,  
ordenado, de resistência para experienciar  
o desconhecido. É um plano que falha  
com a morte da consciência.

J- E sobre o desejo?

H- O desejo é uma resistência a estar  
sem resistência. Desejo ou resistência é o  
mesmo desconforto em direção à  
experiência. O oposto de resistir ou  
desejar uma experiência é apreciar a  
experiência mais próxima. Resistência (e  
desejo) leva ao mais profundo dentro da  
consciência. Apreciação leva para a  
consciência ilimitada. Atento na vida,  
atento na consciência, atento nos sonhos,  
atento na morte. Manter-se atento não é o  
mesmo que manter-se consciente.

J- Voce é anti-consciência?

H- Resistir à consciência? Você  
afundaria como uma pedra.

É melhor apreciar a  
consciência. Pensar nela  
como um instrumento de  
sobrevivência ou um  
parque de diversão.

A idéia é não se  
julgar errado, mau ou  
idiota por desejar ou  
resistir alguma coisa. A  
idéia é familiarizar-se com  
o esforço e, através da  
experiência, voltar à tona  
(ressurgir) dentro da  
consciência ilimitada.

É como mergulhar. Você se aventura no  
oceano, mas leva um tanque de ar, e não  
vai tão profundo que se esqueça de voltar  
à superfície. Explore a consciência, curta-  
a, mas não deixe sua consciência ilimitada  
se esgotar.

Pessoas têm esquecido de como se faz  
novos começos. Há menos e menos novas  
fronteiras para imigrar.

J- O que está no fundo consciência?

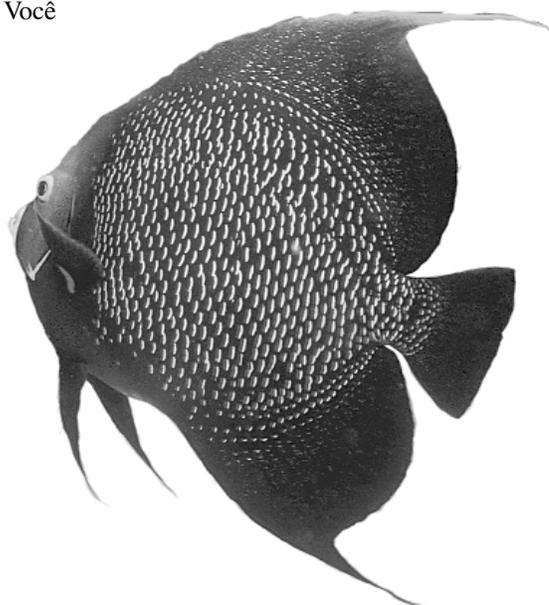
H- Crença. Resistência. Matéria.  
Mistério.

J- O que você responde para as pessoas  
que resistem em fazer os exercícios do  
ReSurfacing?

---

É como mergulhar.  
Você se aventura no oceano,  
mas leva um tanque de ar,  
e não vai tão profundo que se  
esqueça de voltar à superfície.

---



As pessoas têm esquecido como  
se faz novos começos.

Há menos e menos novas  
fronteiras para se imigrar.

H- Eu os encorajaria a apreciar suas resistências e transformá-las em consciência ilimitada. Trocar consciência ilimitada por segurança é uma proposta arriscada. Isto é domesticação. A menos que você faça um bom escravo ou bicho de estimação, você está na cabeceira da mesa de jantar. Consciência ilimitada constroi auto-confiança.

Além disso, eu diria que, se você não está pronto para dar uma olhada honesta na sua vida, dentro da privacidade do seu lar, deixe o livro na estante. Espere pela oportunidade certa.

J- Você já foi citado falando "O passado não influencia as pessoas". Assim como outros, tenho falado que me sinto influenciado pelo passado. O que você quer dizer?

H- Vamos concordar com a definição. Passado significa que alguma coisa está acabada, já foi, está terminada. Assim, não tem influência sobre sua experiência do presente, do agora.

O que influencia e talvez modele o seu estado mental atual, são os eventos a que você tem resistido e que estão ainda tentando se revelar. Este é o "passado" que influencia você, mas, na realidade, não é passado, não é mesmo? Ele não se

foi e nem acabou. Ele está ainda resistido na consciência e ainda esperando para ser apreciado.

Você não está influenciado pelo que você tem experienciado (o passado real) mas pelo que você tem resistido experimentar (o passado sendo carregado para o presente).

J- Por favor fale sobre a graça.

H- Eu penso que a graça está sempre aqui, e você recebe-a no grau que está aberto para ela. Quando você está resistindo, você não está aberto. Logo, nenhuma graça, só sofrimento.

A gratidão abre uma fenda na consciência que permite a entrada da graça. Ser grato abre-o para a graça. Reclamação, julgamento, resistência, tudo isso leva ao sofrimento.

J- Qual é a mensagem essencial do ReSurfacing?

H- A mensagem depende da relação do leitor com os exercícios. Se a pessoa nunca ouviu sobre ReSurfacing, não há mensagem alguma. Se a pessoa apenas ouviu sobre ReSurfacing, então a mensagem é realmente da pessoa que lhe falou sobre ele.

Quando uma pessoa faz os exercícios, acontece uma mágica e a mensagem essencial do ReSurfacing aparece dentro do leitor. É uma experiência pessoal de um novo começo.

As pessoas têm esquecido como se faz novos começos. Há menos e menos novas fronteiras para se imigrar. Sem novos começos, há somente mortes. Isto é o que tantas pessoas estão fazendo diariamente. Morrendo. Afundando mais e mais dentro de suas próprias criações resistidas. Morrer e resisitir são os mesmos processos. É chamado sofrimento e não é muito efetivo, com exceção de criar partículas sólidas.

A Vida é em outra direção!

## O que é Avatar?

Avatar é uma gentil aventura não-confrontacional de auto-descoberta. É uma série de exercícios experienciais com o propósito de trazer à tona o conhecimento que já se acha contido em sua consciência. Não é nada que você tenha que acreditar. Ninguém irá julgá-lo, dizer-lhe quem você é ou como é. Quando você desejar explorar os aspectos internos da consciência, e ficar mais familiarizado com a criação que você considera como "eu", nós recomendamos a leitura do livro *Vivendo Deliberadamente e ReSurfacing* como o primeiro passo.

*Vivendo Deliberadamente : a Descoberta e o Desenvolvimento do Avatar* é um portão para uma nova perspectiva de vida e uma rara sinergia de idéias e insights. (\$15us).

*ReSurfacing : Técnicas para Explorar a Consciência* contém trinta exercícios que o levam além

da teoria interessante de alguém, para uma experiência atual e palpável de seu próprio poder mental. (\$15us).

É mais econômico quando são encomendados os dois livros ao mesmo tempo, por \$25us. Encomendas por cartões de crédito, ligação grátis: 800-589-3637 ou 407-788-3090.

