



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



## Explorando a Consciência. por Harry Palmer

*O artigo abaixo é um extrato do livro **Vivendo Deliberadamente: A Descoberta e o Desenvolvimento do Avatar**, por Harry Palmer.*

Verão, 1987. Seis meses depois dos primeiros alunos Avatares, nós fomos convidados para ir à Califórnia com o fim de ministrar a primeira aula do Avatar na costa oeste. Supúnhamos que onze pessoas aguardavam para se matricular no curso, mas logo depois que chegamos fiquei sabendo que nenhum deles havia realmente pago. Todos estavam esperando para me ouvir falar, antes de tomarem sua decisão final. Isso foi uma surpresa para mim, porque eu não havia preparado nada para dizer.

Aconteceram mais surpresas no aeroporto. Nossa bagagem ainda estava em Pittsburgh, e o amigo que nos apanhou disse-nos que, além dos onze prováveis alunos, haviam outras 50 pessoas esperando na casa dele para me ouvir. O que é que vou dizer?

Então, sujo, suado e cansado, encontrei-me sentado em um banquinho, em uma sala de estar na Califórnia, com sessenta estranhos sentados no chão à minha volta. Se os processos do Avatar sempre funcionaram, teriam que funcionar agora. Fechei os olhos e fiquei um minuto trabalhando minhas próprias dúvidas e nervosismo. Quando apliquei o processo, todas as dúvidas desapareceram. Quando abri os olhos, eu era consciência ilimitada, sem definição. Como vão vocês, meus amigos? Tenho algo para vocês!

"Tentarei descrever o Avatar sem transferir muito das minhas próprias crenças ou perspectivas para vocês. A razão pela qual falo isto, é porque o Curso Avatar é sobre suas crenças e suas perspectivas."

Silêncio absoluto! Sessenta pessoas, dois bebês e um cachorro, e você conseguia ouvir o relógio da parede da cozinha fazendo tique-taque! Tudo estava tão quieto, que finalmente o cachorro ficou nervoso e surpreendeu-se com um latido abafado. Senti que havia dito o suficiente. Eles sabem. Vamos deixar que me sintam. Sob as crenças, somos parte da mesma consciência ilimitada. Sinta isso.

O ambiente da sala suavizou-se, enquanto a névoa de pensamentos clareava. Havíamos tocado algum lugar atrás disso tudo e agora éramos amigos.



Foto por Avra Honey-Simif

"...vocês vão aprender que o que  
vocês acreditam não é quase tão  
importante quanto saber  
como vocês acreditam."

Estávamos apaixonados. Olhos cheios de lágrimas. Sorrisos gentis de aceitação. Adoro esta sensação. Nós somos reais. Tiramos as máscaras e somos reais. Juntos, parte de um destino maior compartilhado.

"Aquilo em que vocês acreditam tem consequências em suas vidas. O Curso Avatar ajuda-os a fazer a conexão entre o que vocês estão experimentando e a crença que está criando a experiência.

"Imaginem-se matriculados em um curso, em que os materiais para estudo consistem em sua própria consciência. Nós fornecemos os instrumentos para navegação, um mapa em branco e suporte emocional. A exploração é de vocês; vocês têm que conquistar seu próprio espaço.

"O objetivo é ajudá-los a retornarem ao seu nível de consciência, no qual vocês são a sábia fonte criadora de suas próprias crenças. Durante o caminho, vocês vão aprender que o que vocês acreditam não é quase tão importante quanto saber como vocês acreditam. Nesse caso, compreender o contêiner é mais importante que compreender o conteúdo. Esvazie o conteúdo. Maravilhe-se com o artífice que criou a vasilha.

"A fonte criadora é um estado sem esforços do ser. Não o confundam com uma atitude ou identidade que pode estar no automático e parece sem esforços. Este estado é sem esforço, aceitável e indefinido. (Desejar e resistir são esforços. Aceitar e apreciar são sem esforços.) Desse estado de ser, vocês podem experimentar qualquer coisa, e dentro de limites extremamente amplos (talvez sem fronteiras), mudá-la como decidir.

"Este é o estado de ser que chamamos Avatar, e encontramos uma maneira muito simples e efetiva de atingí-lo. Isto pode ser feito em questão de dias, quando apresentado sob a supervisão de um Master experiente.

---

Com esta presença consciente e as ferramentas que ensinamos a usar, vocês estarão equipados para a exploração da sua própria consciência."

"O curso é dividido em três seções. A Seção I é para o intelecto. É alimento para o pensamento. Somente é necessário que vocês ouçam, leiam, ou observem e, se desejarem, contemplem o que vocês têm experimentado. O que se pretende é trazer um entendimento e uma conexão com uma mais ampla arena da vida.

"Então, com os materiais da Seção II, vocês começam a explorar. Pequenas expedições dentro do quintal das suas consciências.

---

"...vocês vão aprender que o que vocês acreditam não é quase tão importante quanto saber como vocês acreditam."

---

Da noite para o dia! Vocês praticam as habilidades específicas com as ferramentas que são requeridas para, com sucesso, administrar o que vocês já experimentaram na vida. É uma oportunidade para colocar seus assuntos em ordem antes da grande aventura começar.

"A Seção II clareia e expande um canal de percepção extra-sensorial para o universo físico, do qual vocês podem já ter um vago conhecimento - sensibilidade ampliada. Esta é uma sensação não-sensorial que não requer contato físico. Isso acalma a mente e, dramaticamente aumenta o seu senso de ser.

Uma mão se levanta na audiência: "Isto é como meditação?"

"Sim e não. Esta sensação produz o mesmo tipo de tranquilidade mental que a meditação, mas faz isso de uma maneira interessante e muito mais rápida. É como meditação, porque ela é relativa a ganhar o domínio da mente - permitindo que ela se tranquilize -, mas o Avatar faz isso alegremente, sem esforço ou confrontação. É a diferença entre abrir um cofre arrombando a porta, ou usando a combinação. O Avatar é a combinação."

O grupo gosta de analogia. Muitos deles perderam muito tempo arrombando cofres.

"Outro exercício na Seção II desenvolve a habilidade em reconhecer, criar e mudar julgamentos. Isto realmente começa a despertar vocês para os padrões de suas vidas.

"Tudo o que experimentamos está em concordância com nossos julgamentos, que são as crenças através das quais filtramos nossas percepções. Duas pessoas podem experimentar o mesmo fato de uma forma bastante diferente. Para uma delas, pode ser traumático e arruinar sua vida: para a outra, não trará nenhuma consequência. A diferença é determinada pelos julgamentos que as duas pessoas colocaram na experiência.

"O resultado final deste exercício é a habilidade para relaxar honestamente seus julgamentos em qualquer coisa experimentada. Isto permite que vocês escorreguem para dentro de suas experiências resistidas, como se entrassem numa banheira quente para um bom banho. Se vocês têm lutado contra uma condição do corpo ou um relacionamento, este exercício produz poderosas realizações e experiências decisivas.

"A parte final dos materiais da Seção II contém ferramentas e exercícios para remover barreiras ou bloqueios, que vocês possam ter colocado na frente de sua habilidade para criar a realidade. Nós a descrevemos como a mais desafiadora experiência que uma pessoa já teve. Isto provoca um sorriso constante em sua face, aumenta sua capacidade de criar, e restaura o seu controle sobre a existência."

Em minha mente, vejo as faces sorridentes dos estudantes que têm me agradecido após completar este exercício. Seus olhos úmidos ocupam um lugar especial em minha memória. Também me recordo, um pouco triste, da fisionomia irritada de um estudante que não fez o exercício e denunciou o Avatar como uma fraude. Ele estava congelado nos controles de uma vida falida e não conseguia abandonar sua justa raiva. Bem, quando isso não mais lhe servir para ser uma vítima, o tempo o trará de volta. Só um pouco mais de

---

"É a diferença entre abrir um cofre arrombando a porta ou usando a combinação. O Avatar é a combinação."

---

esforço, um pouco mais de honestidade, e ele também fará isso.

No caso de estar presente vítimas crônicas, Eu sinto ser correto dar um pequeno aviso." Se vocês não estiverem completamente satisfeitos com os resultados atingidos na Seção II, não passem para a Seção III. Não há nada na Seção III que conserte os resultados fracos da Seção II. Se vocês não continuarem e decidirem na próxima semana, ou mais, que a Seção II não valeu o que vocês pagaram, eu tratarei do assunto pessoalmente, para que você tenha seu cheque reembolsado." Sorri para mim mesmo. Alguém já ofereceu iluminação com a garantia do dinheiro de volta?

"Então, agora, a Seção III, o curso principal. A Seção III começa com uma sessão dirigida de iniciação, conduzida por um Master Avatar. Este Master sou eu até que os novos Masters terminem seu treinamento.

"A iniciação leva-os em uma viagem a algo de muito fundamental, às estruturas da crença transparente da consciência. Transparente porque, em vez de vê-las, vocês enxergarão através delas. A iniciação, experimentalmente, os introduz aos procedimentos e ferramentas que vocês podem utilizar para, autodeterminadamente, conduzir suas vidas. Normalmente, é uma experiência plena de percepção e iluminação que pode deixá-los em um estado eufórico por algum tempo."

"Ficarei surpreso se eles não ficarem totalmente felizes e eufóricos pelo resto do dia, mas eu não disse isso.

"Após sua iniciação, vocês tornar-se-ão peritos em utilizar, sozinhos, os procedimentos do Avatar. Agora, vocês estão prontos para explorar. Utilizando os procedimentos sozinhos e com a assistência ocasional de um treinador ou de seu colega, vocês começam suas explorações com os Procedimentos do Avatar. Cada procedimento é dirigido a uma área de experiências, crenças ou atitudes que possam estar interferindo com sua apreciação da vida. Vou examinar os procedimentos com vocês."

"O primeiro procedimento é chamado Manuseio do Corpo. Os processos de Manuseio do Corpo produzem efeitos similares aos que ocorrem no tanque de privação sensorial, mas sem o risco do isolamento ou das reações de pânico e muito mais rápidos. Eles os ajudam a reconhecer as crenças que os mantêm identificados com um corpo físico e, se vocês escolherem, mostrá-lhes como funcionar independentemente do corpo. Vocês se sentem como um ser espiritual não-material."

---

# Os Materiais Avatar® (Seções I, II e III de V)

Curso Avatar	Requisitos	Disponível através de	Assunto	Resultados Esperados	Custo /Tempo
Seção I ReSurfacing® Workshop	Nenhum	Qualquer Master atualmente licenciado para ministrar o Avatar	Informações Preliminares do Curso. Princípios Filosóficos do Avatar. Exercícios para produzir insights e conexão com níveis mais altos de consciência.	Maior conexão e descobertas sobre a natureza da realidade pessoal. A habilidade de descobrir suas crenças mais secretas.	Seção I us\$295 2 dias
Seção II Os Exercícios	Familiaridade com o Resurfacing®	Qualquer Master atualmente licenciado para ministrar o Avatar	Os princípios que governam a criação e a experiência. Exercícios para aumentar a percepção da criação e restaurar a habilidade de criar realidade.	A habilidade de perceber a realidade sem julgamentos, distorção ou separação; de modificar a realidade pessoal, criar experimentalmente estados reais de existência pela força da vontade.	Seção II us\$500 4 a 5 dias
Seção III Os Procedimentos	Recuperação da experiência de sua própria fonte	Qualquer Master atualmente licenciado para ministrar o Avatar.	Os princípios que governam a descrição e o gerenciamento da realidade. Iniciação Pessoal e sete procedimentos que lidam com aspectos da existência.	Habilidade de mudar sensações do corpo, conflitos pessoais, dependências, crenças auto-sabotadoras e compulsões; assumir total responsabilidade pelas condições e circunstâncias de sua própria vida.	Seção III us\$1500 2 a 4 dias

"Uma vez que vocês reconhecem e experimentam que vocês tem instalado sensações desagradáveis no corpo, vocês podem colocar de volta as sensações que desejam ter."

Um casal na primeira fileira olhou-se intencionalmente, e percebi que eles tinham acabado de decidir que iriam matricular-se.

"O Manuseio do Corpo também ajuda a identificar percepções e sensações indesejáveis que vocês têm atualmente instalado no corpo. A ilusão é que elas estavam vindo do corpo. O resultado é que o corpo não está mais mantendo o alinhamento, devido às crenças prejudiciais ou julgamentos.

"Uma vez que vocês reconhecem e experimentam que vocês tem instalado sensações desagradáveis no corpo, vocês podem colocar de volta as sensações que desejam ter." Vocês podem experimentar algumas curas notáveis." Notáveis - tenho visto milagres, mas não quero ter problemas com a AMA (sigla da American Medical Association).

"Um efeito colateral fascinante do Manuseio do Corpo é o sonho lúcido ou controlado que produz. Vocês aprendem a entrar em um estado de sonho da consciência sem estar dormindo. Alguns estudantes têm relatado experiências de levitação ou vôo e de exploração de dimensões alternativas."

"O segundo procedimento é chamado Limitações. Vocês já exploraram algum tipo de caminho espiritual ou evolutivo?" A maioria levantou as mãos." Então vocês estão cientes de que nós colocamos limitações em nós mesmos. Nós dizemos: Eu não posso fazer isso... Eu não posso fazer aquilo.. E então, nos perguntamos por que não podemos fazer isso.

"Histórias infantis falam sobre a pequena máquina a vapor, a Maria Fumaça, que pensava ser capaz, e a noção de pensamento positivo está à nossa volta há anos. Bem, esta é uma nova visão do assunto.

"No procedimento das Limitações, vocês eliminam limitações específicas que interferem com as metas que os estimulam e os trazem à vida. Provavelmente, vocês não escolherão trabalhar todas as limitações, visto que algumas servem para focalizar sua vida."

"O terceiro procedimento é chamado Identidades. A maioria das pessoas tem um armário mental cheio de roupas que elas carregam consigo e projetam nas pessoas que encontram. (Você usaria esta roupa por mim?, Você seria esta pessoa por mim?)

"Quando convivemos bem com as pessoas, geralmente é porque elas desejam usar as roupas que oferecemos, e nós desejamos usar as que elas nos fornecem.

"Alguém já colocou em vocês uma identidade que vocês não queriam usar?" Isso fez com que o grupo concordasse com a cabeça.

"Quando vocês percebem outra pessoa sem nenhuma dessas roupas, julgamentos ou filtros de crenças, vocês a vêem como um ser espiritual. Isto é uma experiência de mudança profunda, para puramente perceber outro ser sem nenhuma distorção. Este é um espaço compassivo que alguém chamou de amor incondicional."

"... a nossa semana na Costa Oeste acabou se estendendo por doze semanas e centenas de estudantes!"

"Velhos amigos ligavam uns aos outros com a mensagem:

"É isto! Venha Agora!"

"O quarto procedimento é chamado Manuseio da Massa Persistente. O procedimento, gentilmente conduz vocês para os aspectos mais resistentes de suas vidas. Vocês podem eliminar desejos, compulsões, pressões e dores persistentes, que podem parecer estar além do seu controle.

As primeiras sessões da Massa Persistente são feitas com outra pessoa atuando como um facilitador. Este é um processo muito poderoso e produz resultados surpreendentes de mudança de vida.

"O quinto e o sexto procedimentos são chamados, respectivamente, Manuseio do Universo e Manuseio da Consciência de Massa. Vocês fazem estes procedimentos após resolver seus próprios conflitos pessoais e para ajudar a consciência coletiva da vida.

"Uma das primeiras idéias que se cria na vida é a de ser alguém. De fato, ser alguém é a experiência de uma crença. Se vocês colocarem juntos a consciência ilimitada e a crença sobre ser alguém, obterão um indivíduo. Vocês podem permanecer indivíduos por meio da criação de mais crenças que os mantenham separados da consciência coletiva --- ou, com os procedimentos do Avatar, vocês podem eliminar as crenças que causam a separação e experimentar a consciência coletiva. Vocês podem mudar quaisquer crenças que possam ter que os separem da pura e criativa consciência ilimitada - a Vontade Consciente.

"No procedimento Manuseio do Universo, vocês aprendem que todas as coisas estão conectadas em algum nível de consciência. De certo modo, não existe a consciência

individual, somente segmentos de consciência coletiva. Com esse exercício, vocês trabalham para localizar os limites que os impedem de unir-se à consciência coletiva e operar dentro dela.

"Obviamente, este é um estado muito alto de realização, e os estudantes diversificarão suas habilidades e disposições para aplicar esta técnica.

"O último exercício é chamado Procedimento Supremo. Ele é apropriadamente denominado. É dirigido por outra pessoa.

"O curso completo dura entre sete e nove dias, dependendo de você.

Encerrei a conversa convidando as pessoas para se aproximarem e me sentirem, não com suas mãos, mas com suas consciências ilimitadas.

Todos na sala pareciam interessados. Conversei com alguns amigos e senti certo alívio ao ver uma fila de pessoas em frente a Avra para fazer a matrícula. No dia seguinte, iniciamos a aula com dezoito novos estudantes.

Em poucos dias, a turma cresceu tanto que tivemos de nos mudar para um hotel, e a nossa semana na Costa Oeste acabou se estendendo por doze semanas e centenas de estudantes!

Velhos amigos ligavam uns aos outros com a mensagem: "É isto! Venha Agora!" Um estudante chegou depois de ouvir a respeito do Avatar enquanto telefonava para seu colega de quarto. Outra estudante recebeu uma leitura psíquica que lhe dizia que fizesse o Avatar. Um terceiro chegou em virtude de um sonho.

Em decorrência de tantas comparações da experiência do Avatar com o despertar, eles começaram a se considerar Master do Despertar (Awakening Masters - AMs). Eles enviaram um chamado de despertar há muito esperado: "O Avatar é o que você está procurando."

Desde 1987, aproximadamente 30 mil pessoas de 50 países diferentes têm feito o Curso Avatar.

## 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.

