

\$2.95USD

Leer te Leven vanuit Vrije Wil

BINNENIN:

- Wat Wil Je Echt uit het Leven Halen?
- Rustige Mind: Je Weg naar Huis Vinden
- Stress, Houding & Concentratie
- De Weg naar Geluk
- en meer...



Deze Avatar® Cursus was ongelooflijk. Het heeft me geholpen gebieden op te ruimen waarvan ik niet eens wist dat ze geblokkeerd waren!
— B. G., South Carolina, VS

Het is zo goed om duidelijk te zien wat er in mijn mind gebeurt en dan in staat te zijn om het te laten gaan. — R. E., Duitsland

Avatar heeft me zo veel geholpen met mijn leven. Woorden kunnen niet uitdrukken hoe geweldig ik me voel na het afronden van deze cursus. Het heeft zo veel deuren geopend, ik voel dat er niets is wat ik niet kan bereiken. — J. W., Louisiana, VS

Tijdens mijn cursus had ik een vuurwerk van realisaties, de één na de ander, en ik vond eindelijk wat er in mij niet afgestemd was! Ik ben heel dankbaar. Het is een geschenk en ik heb het gevoel dat de tijd en het geld dat je besteedt zich ruim terugverdient! — E. S., Zwitserland

Avatar gaf me de moed en kracht om echt te leven. De wereld is weer mooi geworden! — L. N., Korea

Bedankt dat je me de gereedschappen hebt gegeven die ik nodig heb om van alle dingen uit mijn verleden af te komen die me tegenhielden, en dat je me hebt laten zien hoe ik de toekomst kan creëren die ik wil!
— J. D., Australië

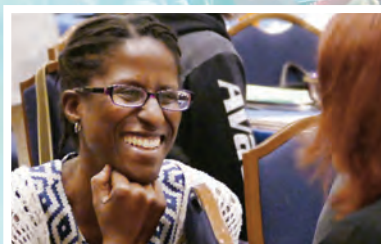
Ik heb negen dagen beleefd die absoluut fantastisch waren. Ze waren gevuld met nieuwe dingen, nieuwe ontdekkingen, emoties, liefde en inzichten. Deze cursus is zo GROOT! Avatar heeft mijn leven voor altijd veranderd. Ik voel me gelukkig. Ik ben gelukkig. — M. B., Frankrijk

Deze cursus is goed ontworpen en gegeven... 500 mensen in een zaal, en iedereen wordt behandeld met respect en zorg. Er worden veel verschillende talen gesproken en iedereen werkt op zijn eigen tempo. Ik voelde dat er erg goed voor me gezorgd werd... en de Avatar Masters daar waren zo ondersteunend en liefdevol. — A. A., Verenigde Staten

Ik voel me kalm, zoals ik me nog nooit eerder heb gevoeld, en zo MEZELF! Dank je dat je me wakker hebt gemaakt om mezelf te zijn, gewoon zoals ik ben! — D. V., Brazilië

Mijn mind is heel, heel rustig en warm. Alles is oneindig en mogelijk.
— Y. W., Japan

Ik ben veranderd van iemand die zijn slachtofferschap gebruikt om klein te blijven en om ervoor te zorgen dat niemand succes heeft, in een Bronwezen dat klaar is voor wat dan ook! ...Ik heb het gevoel dat ik mezelf heb teruggevonden en dat ik me heb herinnerd waarvoor ik hier ben. — M. W., Verenigd Koninkrijk



Een Bericht van de Uitgever

Dank je voor het oppakken en lezen van *Leer te Leven vanuit Vrije Wil*. In deze publicatie vind je artikelen die ontwikkeld zijn om je een blik te geven op Avatar en hoe jouw mind werkt. Als dat wat je leest een snaar bij je raakt, als je een verlangen voelt om de diepere werking van je eigen bewustzijn te onderzoeken en vertrouwd te raken met de creatie die jij als jezelf beschouwt, dan is de Avatar Cursus iets voor jou. Begin vandaag te Leven vanuit Vrije Wil.

Met waardering,
Star's Edge

Het Geheim van de Aantrekkingskracht van Avatar

Een van de meest verbazingwekkende dingen van Avatar is de verscheidenheid van mensen die de cursus volgen en geven. Het is niet ongebruikelijk om mensen uit meer dan dertig landen aan te treffen, van veel verschillende culturen, levensstijlen en geloofsovertuigingen die samen studeren en oefenen om een licentie te verkrijgen voor het geven van de Avatar Cursus. In de volgende inleiding geeft Harry Palmer, de auteur van de Avatar materialen, antwoord op de vraag "Waarom heeft Avatar zo'n brede aantrekkingskracht?"

Een van de doelen van het schrijven van de Avatar materialen was om een methodologie te creëren die elke indoctrinatie of het afwijzen van overtuigingen zou ontwijken. Dit vereiste een, zo goed als mogelijk is, antiseptische benadering. De focus moest liggen op HOE menselijk bewustzijn werkt, niet op de inhoud van bewustzijn. Bij elke discussie over de inhoud was er altijd het risico om in een overtuigingsstelsel te worden gezogen of te zwichten voor de intellectuele drang om te zeggen: "Dit is hoe het is. Dit is wat het betekent."

Avatar leert mensen een effectieve manier om hun bewustzijn te configureren zonder te vertellen waarmee ze het zouden moeten configureren. Dat is wat ik bedoel met een antiseptische benadering.

• • • •

"Er zal geen poging worden gedaan je te indoctrineren met welke overtuiging of waarheid dan ook. Wat jij gelooft is wat jij gelooft en de waarheid die jij ontdekt is jouw waarheid." —ReSurfacing®

Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization®, en Star's Edge International® zijn geregistreerde dienstmerken van Star's Edge Inc. Verlichte Planetaire Beschaving™, en EPC™ is een dienstmerk waarvoor een licentie is verleend aan Star's Edge Inc. Alle rechten voorbehouden. ©2019 Star's Edge International.

Star's Edge International, 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida 32714
Tel: +1 (407) 788-3090, E-mail: avatar@avatarhq.com

Bewustzijn Onderzoeken

Inhoudsopgave

- 2 Wat Wil Je Echt uit het Leven Halen?
- 4 Rustige Mind: Je Weg naar Huis Vinden
- 8 Verander Je Zender
- 10 De Vaardigheid om het Zelf te Creëren
- 12 Leven vanuit Vrije Wil
- 13 Oefening uit ReSurfacing: Doelen Stellen
- 14 Hoe Avatar Verlichting Creëert
- 16 Veelgestelde Vragen
- 18 Stress, Houding & Concentratie
- 22 Succesverhalen
- 24 De Kerstman en de Paashaas
- 26 De Weg naar Geluk
- 28 Indeling van Overtuigingssystemen
- 31 Oefening uit ReSurfacing: Transparante Overtuigingen
- 32 Avatar Cursus Informatie

Missie

De missie van Avatar in de wereld is om de integratie van overtuigings-systemen te katalyseren. Wanneer we inzien dat het enige verschil tussen ons onze overtuigingen zijn en dat overtuigingen met gemak gecreëerd of gediscreeerd kunnen worden, dan zal het welles-nietes spel afnemen en zal zich een co-creatiespel ontplooiën dat zal uitmonden in wereldvrede.



facebook.com/AvatarCourse
youtube.com/SEIvideo
twitter.com/AvatarCourse
instagram.com/avatar.resurfacing

Wat Wil Je Echt Uit Het Leven Halen?

door Harry Palmer

“Wat wil ik echt uit het leven halen?” is de bonusvraag voor de ontmoedigend succesvollen. Het wacht in de duisternis op zijn teken – een moment van eerlijkheid naar jezelf – en dan glipt het door de gordijnen van bewustzijn en steelt de show. Het gebeurt op de dag waarop de nieuwe auto zijn glans verliest of het applaus zijn betekenis verliest of de ashram zijn schittering verliest. Het besluit de vroege ochtenduren van rusteloze slapers. *Wat wil ik echt uit het leven halen?*

Heb je ooit naar iets verlangd – een object of erkenning of een

bent niet teleurgesteld omdat je gefaald hebt in het verkrijgen van je verlangen; je bent teleurgesteld in de beloning.

De meeste mensen troosten zichzelf door het doel een beetje hoger te stellen. Ze zeggen tegen zichzelf “Het was niet een Porsche wat ik echt wilde. Wat ik *echt* wilde was een Lamborghini.” “Het was niet een miljoen dollar, het was tien miljoen dollar.” “Het was niet een jacht van 15 meter; het was een jacht van 30 meter.” Dit leidt tot de verdraaide wijsheid: *Hoeveel zou er voor nodig zijn om me gelukkig te maken?*

Echte voldoening... kan niet worden verkregen door prestaties of bezittingen. Echte voldoening... kan niet worden verkregen door een doctrine van afzwering te omarmen.

speciale relatie – en ontdekt dat het plezier van het daadwerkelijk bezitten teleurstellend was? Dit is een speciaal type teleurstelling. Je

Het antwoord: *een beetje meer.*

Een beetje meer – het is een kalmerend antwoord. Het sust de teleurstelling weer in slaap en bevestigt het oude schuldgevoel

dat iemand niet hard genoeg zijn best doet of zijn potentieel niet waarmaakt. Een gestoorde samenleving biedt troost: “Doe beter je best. De volgende keer gaat het beter.”

Dit plant een zaad van angst in je mind en “de volgende keer” herinnert je eraan dat de tijd opdraait. De druk staat erop. Je moet het bereiken en je moet het snel bereiken. Maar wat? Niet dit, niet dat. Misschien macht. Misschien, als je directeur van je eigen bedrijf zou zijn...

Kun je de paniek voelen? Werk harder. Zorg dat je cijfers omhoog gaan. Blijf gemotiveerd. Imiteer de vermogenden. Word gepassioneerd. Blijf gefocust; leer om afleidingen te negeren. Studeer marketing. Creëer vraag. Vernietig de concurrentie; zaken zijn zaken. Op een nacht word je wakker van *tring-tring*. Het is niet de telefoon. Het is je bel van eerlijkheid naar jezelf. *Is dit echt wat ik uit het leven wil halen?*

Je hebt een antwoord nodig en je hebt het nu nodig. Welke kant ga je op?



“Ik voel je pijn” zegt een of andere new-age goeroe die je het advies verkoopt: totale afzwering, geef het allemaal op, verlang niets. Vertrouwen. Dus worstel je de mind tot stilte. Je geeft je over. Houd van iedereen. Je ondergaat een ego-dood. WEES HIER NU. De pijn gaat weg, maar je gezond verstand ook. Terwijl je sereen aan het vertrouwen bent, word je bestolen, wordt je hond vergiftigd en brandt je huis af. Terwijl je van iedereen houdt, vraagt je partner een echtscheiding aan.

Ah, maar je begrijpt het, het moet je karma zijn – een test van je vertrouwen. Uh-huh, dom persoon aan het woord. Je bereikt spirituele wijsheid – voor wie? Hoe lang kun je solitaire spelen? Hoe lang kun je het lijden van de mensheid rationaliseren? Dus verspreid je het woord, dit is hoe het is, eer je goeroe, red de wereld, angst, angst, angst. De eerlijkeheidsbel rinkelt weer. *Is dit echt wat ik uit het leven wil halen?*

Het idee dat het leven gaat over het verkrijgen van bezittin-

gen leidt tot teleurstelling. Echte voldoening (ondanks tv-reclames) kan niet worden verkregen door prestaties of bezittingen. Het idee dat het leven gaat over het loslaten van je verlangens leidt tot teleurstelling. Echte voldoening (ondanks je goeroes gerechtvaardigde aandringen) kan niet worden verkregen door een doctrine van afzwering te omarmen.

Probeer het uit, alleen als het moet.

Prestatie trekt je de ene kant op; overgave trekt je de andere kant op. Je hart en je mind splitsen zich. Conflict. Dus sluit je een compromis.

Het woord voor dit compromis is **ongelukkig**. De prognose is een steeds diepere mentale depressie die eindigt in sociaal aangepast onbewustzijn. Ik maak geen grapje, je wordt gek. Reclames en heilige boeken behandelen jouw tegenstrijdigheid met valse beloftes tot... *tring-tring*. (Het is voor jou.)

Avatar is noch anti-prestatie noch anti-spiritueel noch an-

ti-compromis, maar het verdrijft wel de illusies dat dit paden zijn naar echte voldoening.

Het pad naar het bereiken van echte voldoening in het leven is een eerlijk, alert onderzoek van jouw zijn en de overtuigingen van waaruit jouw twijfels en antwoorden ontstaan. Wie ben je en wat geloof je?

De beloning – en het is eenvoudig en uniek – is wakker te worden en te zien wie jij echt bent en te leren leven vanuit vrije wil. Als je het **weet**, is het antwoord: *er is geen vraag*.

Helemaal levend, helemaal wakker, *dit is wat ik echt uit het leven wil halen*.

Dat is Avatar. Als het niet nummer één is op je wensenlijst, *...tring, tring*.

Avatar Biedt Je Geen Antwoorden; Het Biedt Je de Gereedschappen om Jouw Antwoorden te Vinden.

Rustige Mind

Je Weg Naar Huis Vinden

door Harry Palmer

Uit Het Avatar Pad: de weg die we hebben afgelegd, Hoofdstuk 21, Laten we geen onwaarheid spreken.

Wat is de grootste persoonlijke prestatie? Niet een of andere vorm van materiële weelde. Niet de een of andere bejubelde kwaliteit. Ook niet een bepaalde hoeveelheid macht. Wat dan wel?

De grootste persoonlijke prestatie is een rustige mind.

De meeste mensen weten niet veel van een rustige mind. Daarbij stellen ze zich zoiets voor als comfort, vrije tijd, een ogenblik zonder stress, of misschien wel een ongestoorde nachtrust, maar het is meer dan opluchting. Veel meer. Een rustige mind is een kalme geestestoestand die je in staat stelt om een ervaring te krijgen van 'louter zijn.' Dit is moeiteloos gewaarzijn dat niet verstoord wordt door denken of oordelen, pijn of plezier, winst of verlies.

Het bereiken van een rustige mind is het archetypische motief achter menselijk handelen. Onderzoek elke school die bepaalde principes en overtuigingen onderwijst en dan zul je merken dat het ultieme doel van hun onderricht bestaat (of bestond) uit het verwerven van een rustige mind. Er zijn tal van benaderingen voor het omgaan met de mind: gewoontevorming, openbaring, afleiding, ontkenning, onderwerping en onderdrukking om nog maar niet te spreken van drugs, operaties en elektrische shockbehandeling. Sommige zijn succesvol en andere niet.

De methodes die succesvol zijn functioneerden als een 'reminder',

sleutel of combinatie voor een zelfregulerende innerlijke kracht die sluimerend aanwezig was. De succesvolle leerscholen versterken en wakkeren je wezen aan. (Deze innerlijke kracht wordt meestal spirit genoemd.)

De benaderingen die falen doen dat omdat ze het denken aanmoedigen en terugvallen op methodes van indoctrinatie en controle — meestal beloning en straf. Vaak prijzen ze activiteiten aan die onmiddellijk plezier beloven maar op den duur leiden tot stress, angst, verslaving en ten slotte depressie.

Als de Avatar training iets heeft toegevoegd aan de canons van spirituele instructie en mind training, dan is het de ontdekking dat bepaalde doelbewuste combinaties van mentale processen (een uitschakel-procedure) resulteren in een rustige mind en de deur openen naar een ervaring van spirit.

Bewustzijn heeft eigenschappen die ons in staat stellen om het fysieke universum te hanteren en ermee om te gaan. Iedereen is zich min of meer bewust van deze vermo-

ke karakter is de brug naar het zijn. Wanneer je er toegang toe krijgt wordt dat wat vroeger belangrijk leek voor verbeelden, denken en herinneren waarschijnlijk volstrekt irrelevant. Vanuit dit subtiele gebied kunnen alle gebeurtenissen en ervaringen van het gewone waakbewustzijn heel toepasselijk samengevat worden met de wonderbaarlijk wijze uitdrukking: "Het is me wat."

Aangenomen dat mensen hun geboorte overleven en binnen de normale parameters vallen van genetische mutatie, dan hebben ze van nature de beschikking over de denkende, verbeeldende en herinnerende vormen van bewustzijn - een mind. In feite beschikken ze over vrijwel niets anders. Dat heeft tot gevolg dat het Wezen opgroeit met de aandacht gefocust op de beloningen en problemen van het overleven in een vastomlijnde, fysieke werkelijkheid. Overwinning en strijd. De suggestie dat er ook andere realiteiten bestaan (of gecreëerd kunnen worden) die misschien wel een interessanter

...bepaalde doelbewuste combinaties van mentale processen resulteren in een rustige mind en openen de deur naar een ervaring van spirit.

gens. Grofweg gaat het hierbij om verbeelden, denken en herinneren. Dat zijn aspecten van de mind.

Slechts weinigen beseffen dat bewustzijn een veel ruimer intrinsiek karakter heeft dat boven en voorbij de mind gaat. Dit intrinsie-

spel opleveren dan de bekende variaties van het plezier-pijn paradigma, worden naar het rijk der fabelen verwezen of afgedaan als sciencefiction.

Voor de meeste Wezens is de allereerste identiteit een haastig



in elkaar geflanste definitie van bewustzijn: "Ik ben de baby." Dit verankert je in een lichaam van vlees en bloed.

Het verdrietige hieraan is, dat het Wezen voor de rest van zijn leven verankerd blijft. De energie wordt gestopt in het versieren en uitwerken van de oorspronkelijke geboorteaaffirmatie met conclusies en ervaringen die gemodelleerd zijn naar de percepties van en de oordelen over de fysieke werkelijkheid.

Je loopt in de val als je de dimensies van het zijn verwart met het fysieke universum.

Uiteindelijk komt het Wezen aan het einde van zijn fysieke levensdagen terwijl het nog steeds verankerd zit in de definities van de mind. Je zou de mind kunnen omschrijven als de zandbanken van bewustzijn. Wat miste het Wezen? Het wonder van leven? Het ontzag voor creatie? De extase van het Goddelijke? In essentie miste het elke ervaring van diepgaand ontwaken. De enige echte ervaring die het opdeed bestond uit een ongelukkig gevoel van verbondenheid met een ingewikkelde definitie die eindeloos veel onderhoud vergde. Dat is wat in de fysieke werkelijkheid doorgaat voor een gezond leven.

Het Wezen verlaat het lichaam en schudt de verdoving van definities van zich af. "Nou", zegt het, "dat was me wat", doelend op de vervagende mentale en ontbindende fysieke definities die het al dromend voor zichzelf had aangezien. Er is een verlaat inzicht dat het denkend-verbeeldend-herinnerend

bewustzijn enorm beperkend is. Het legt het leven op één plek voor anker. Dus het Wezen krijgt zo zijn eerste Avatar les maar zonder het bijbehorende gereedschap. En dat kostte een heel leven! Dat is veel te langzaam. Kun je je voorstellen hoeveel levens het nog zal vergen voordat het inziet dat wat het ervaart iets van doen zou kunnen hebben met wat het creëert? Langzaam!

Wat het Wezen nodig heeft is een manier om, zonder dood te gaan, het anker van zelfdefinities te lichten en met volle zeilen af te stevenen op de eeuwigheidsgebieden die voorbij de mind liggen. Terugkeren, thuiskomen. Elke spirituele stroming krijgt vroeg of laat te maken met de uitdaging hoe je dat iemand precies kunt aanleren. Want zie je, hoe meer het Wezen zich ervoor inspant (verbeeldt, denkt, herinnert) om het anker te lichten, hoe zwaarder het anker wordt. Je mind kan een paradox zijn die je gevangen houdt.

Maar wacht eens even. Nu ziet het Wezen al die Avatars die overal ronzeilen en fantastische levensavonturen beleven en nog steeds in contact zijn met iets dat duurzamer is dan een loonstrookje. Het Wezen beseft intuïtief dat het recht op verlichting en geluk meer is dan het toeval van geboorte. Het Wezen weet dat er een manier moet zijn om het anker van de mind te lichten.

Hoe licht je dat anker? Het geheim is dat je doelbewust niets doet. Hoe doet een Wezen welbe-

• gaat verder

Rustige Mind

• vervolg



wust niets? Dat is een fundamentele levensles. Zonder het Avatar gereedschap valt het niet mee om te leren hoe je doelbewust niets doet. Het is een ervaring die moeilijk valt uit te leggen.

Er doen zich af en toe momenten voor in het leven waarop het denken stopt en een Wezen zich onder andere volledig bewust wordt van de omstandigheden van zijn eigen fysieke incarnatie, zonder erop te reageren.

Zulke momenten zouden er tenminste moeten zijn - van die ogenblikken dat de aandacht verder gaat dan het bereik van de dagelijkse beslommeringen. Het gewone zelf valt in slaap en een buitengewoon zelf wordt wakker. Dit buitengewone, hogere zelf bezit een kwaliteit die je niet aantreft in het gewone. Die kwaliteit is het gezichtspunt van de rustige mind. Een rustige mind is onafhankelijk van tijd en reageert of creëert niet on-bewust. Het anker van "Ik ben dit-en-niet-dat" verdwijnt. Een besef ontwaakt dat verder reikt dan welke definiërende constructie ook. Dit is waarachtig een moment van verlichting.

Het bereiken van deze toestand van een rustige mind, ook al is het maar voor één ogenblik, is een verregaande prestatie. En het is een nog grotere prestatie om deze toestand vast te houden. Deze prestatie is zo ongebruikelijk, dat als je een Wezen vertelt dat de rustige mind het verwachte resultaat is van de Avatar training, je meestal stuit op ongeloof.

De denkende-verbeeldende-herinnerende mind is een onrustige creator. Het haalt het verleden overhoop op zoek naar motieven

als een hongerige beer in een hoop afval. Het projecteert allerlei bedoelingen op andere mensen. Het projecteert geluk en gevaar op de toekomst. Het creëert denkbeeldige scenario's en beraamt plannen en strategieën, vult allerlei zaken al bij voorbaat in en lijdt aan gevolgen die zich nooit zullen voordoen. Het schrijft imaginaire dialogen die nooit uitgesproken worden. Het maakt zich zorgen. Het zingt steeds maar weer dezelfde deun. Het analyseert zichzelf, kraakt zichzelf af en hemelt zichzelf op volgens een vergeten draaiboek. Het zoekt fanatiek naar verborgen bedoelingen achter de meest onschuldige opmerkingen en legt zichzelf steeds weer uit aan zichzelf.

En af en toe, ergens tussen vrolijkheid en wanhoop, vraagt het Wezen zich af: "Waar gaat het in het leven nu eigenlijk om?" En dan maant het zichzelf om realistisch te

onbeschrijfelijk ervaringsmoment wordt een heilig gedenkteken in de geest. Ingeslepen mentale beelden! Toch kan het als heilzame herinnering fungeren waarmee het hoofd geboden wordt aan de stress en ontmoediging van het leven. Het is een mentaal amulet van hoop.

De veronderstelling dat de ervaring van een rustige mind pas verkregen kan worden na langdurige en moeizame inspanning (of wellicht voor korte tijd teweeg gebracht kan worden door de magie van een sjamaan) is wijdverbreid. De ervaring zou zo fragiel zijn, dat zelfs één enkele onwillekeurige ademhaling haar al teniet kan doen. Het is dus nogal een verrassing, dat Avatar iemand kan leren hoe je die toestand binnen een paar dagen doelbewust kunt creëren. Een aangename verrassing!

Je hoeft je niet langer terug te trekken uit de wereld, of een leven te leven van zelfontkenning, of je geestelijke gezondheid in gevaar te brengen om de toestand van een rustige mind te bereiken.

zijn. Het vraagt zich eens te meer af wat innerlijke rust inhoudt. "Een rustige mind? O, ja, daar weet ik alles van. Toen ik in India was..."

De ervaring van een rustige mind is zo buitengewoon mooi, dat de meeste mensen die zo'n toestand heel even hebben ervaren er de rest van hun leven over blijven praten. Zo komen religies tot stand: een ervaring proberen te beschrijven die als wezenlijk kenmerk heeft dat ze onbeschrijfelijk is. Dit

En het is nog ongelooflijker, maar waarschijnlijk waar, je te realiseren dat sinds de introductie van Avatar in 1987 meer Wezens de toestand van een rustige mind hebben bereikt dan in alle eeuwen voorafgaande aan Avatar. Je hoeft je niet langer terug te trekken uit de wereld, of een leven te leven van zelfontkenning, of je geestelijke gezondheid in gevaar te brengen om deze toestand van een rustige mind te bereiken. Doe gewoon Avatar.

Klaar om Je Leven te Verbeteren?

Maak een Begin met deze boeken



Leven vanuit Vrije Wil: De Ontdekking en Ontwikkeling van Avatar

In 1987 schetste Harry een intrigerende serie mentale procedures. Wanneer ze op de juiste manier worden toegepast, ontrafelen deze procedures veel van de dieper liggende mysteries van het menselijk bewustzijn. Dit boek beschrijft de ontdekking en ontwikkeling van Avatar en geldt als voorbereiding voor studenten die de Avatar Cursus gaan doen. *Momenteel beschikbaar in 22 talen. €13.00*



ReSurfacing: Technieken om Bewustzijn te Verkennen

ReSurfacing slaat op het jezelf losmaken uit oude creaties en weer opgaan in gewaarzijn. De 30 oefeningen in het ReSurfacing werkboek dienen als gids bij het onderzoeken van de innerlijke werking van je eigen bewustzijn. *Momenteel beschikbaar in 24 talen. €15.00*



Het Avatar Pad: De Weg Die We Hebben Afgelegd

Het Avatar Pad is het achtste boek van Harry Palmer, auteur van de Avatar materialen. Het is meer dan een verzameling verhalen en perspectieven, het is een complex proces van zelfontplooiing dat de manier waarop jij denkt zal transformeren. En JIJ, de onbenoembare onderzoeker, zult gaan ontwaken als Bronwezen. Onze Garantie: door dit boek te lezen zal je leven veranderen. *Momenteel beschikbaar in 17 talen. €17.00*



Het Avatar Pad 2: Privé Lessen

Privé Lessen zijn geëxtrapoleerd uit de voortgezette Avatar Materialen. Ze zijn meer bedoeld als contemplatieve beschouwingen over aspecten van een onderwerp dan als een volledige uitleg. Hier en daar is sprake van een subtiele volgorde, maar elders weer niet. Sommige stukjes horen bij elkaar, bijvoorbeeld waar het gaat over creatieve studie, zijnsdomeinen en relaties. Andere stukken staan op zich en die moet je zelf een plaats geven in het geheel. *Momenteel beschikbaar in 16 talen. €22.00*

Voor bestellingen:

Ga naar Avatar.nl/nl/winkel, neem contact op met een Avatar Master bij jou in de buurt (zie pagina 32) of bel 024-345 38 36.

Verander Je Zender

door Richard Brenckman

Een overtuiging is een filter. Het is een afstemmingsmechanisme in bewustzijn. Als je observeert of interactie hebt met het leven door een specifiek overtuigingsfilter, komt er alleen bepaalde informatie bij jou door – de informatie die is afgestemd op de overtuiging waar jij doorheen kijkt.

Hier is een goede metafoor: als je tv aanstaat op CNN, ga je geen programma's van HBO zien. Het maakt niet uit hoe hard je het probeert. Je kunt in therapie gaan, je kunt lid worden van een steungroep, je kunt assertiviteits-training volgen, je kunt zelfs een hightech schotelantenne kopen. Maar wat je ook doet, als je de zender niet verandert, dan kijk je nog steeds naar CNN. HBO manifesteert zich niet in jouw universum.

Het afstemmings- en filtermechanisme in jouw tv laat geen andere informatie toe op het scherm dan de zender die je hebt geselecteerd. De enige manier waarop je

ervaringen op het scherm van je bewustzijn zal toelaten.

Als je de het-leven-is-moeilijk overtuiging hebt, zul je zelfs andere overtuigingen hebben die de overtuiging ondersteunen en op z'n plaats houden. Overtuigingen zoals: het zit mij nooit mee, of: het is moeilijk om plezier te hebben. Wordt het duidelijk? Het overtuigingsfilter laat alleen informatie binnen die is afgestemd op de overtuigingen waar jij je op hebt ingesteld.

Je kunt in therapie gaan, je kunt lid worden van een steungroep...

Zitten we dus vast aan onze overtuigingen? Niet als we een manier hebben om onze eigen zender in bewustzijn te veranderen. En dat is één van de dingen die mensen bij Avatar leren – hoe ze hun ontvangst kunnen verbeteren en een plaatje kunnen krijgen dat ze beter bevalt. En dat kun jij ook.

Maar zelfs meer dan dat, je zult leren om welbewust overtuigin-

te nemen, om de beurt, en op te merken of het leven een beetje anders lijkt.

Gezichtspunt 1 is: ik ben heel anders dan jij. Ga je gang en neem dit idee aan, geloof het echt – of verbeeld het je op z'n minst. Kijk nu naar iemand die je kent door dat filter. Merk op wat je ziet. Merk op hoe je je voelt. Merk de gedachten en oordelen op die je hebt. Merk je eigen mentale commentaar op.

Maak nu een korte wandeling met datzelfde overtuigingsfilter, ik ben heel anders dan jij. Onderzoek de mensen die je ziet echt. En merk gewoon op wat je opmerkt.

Je zou er nu een gevoel bij moeten hebben hoe dat gezichtspunt is.

Als je klaar bent, laat dat gezichtspunt gaan omdat je gaat omschakelen en een nieuw gezichtspunt gaat aannemen. Gezichtspunt 2 is: we lijken zo veel op elkaar. Neem nu dit idee aan, geloof het echt. Kijk nu naar iemand die je kent door dat filter. Merk op wat je ziet. Merk op hoe je je voelt. Merk de gedachten en oordelen op die je hebt. Merk het mentale commentaar op dit moment op. OK?

Maak nu een korte wandeling met datzelfde filter: we lijken zo veel op elkaar. Onderzoek de mensen om je heen echt. En merk op wat je opmerkt.

Leek het leven een beetje anders toen je bewust je gezichtspunt veranderde?

Veel mensen ontdekken dat overtuigingen die leiden tot je verbonden voelen, zoals gezichtspunt 2, hun ervaring in het leven verbeteren. Ze voelen zich

*...als je observeert of interactie hebt met het leven
via een specifiek overtuigingsfilter, komt er alleen
bepaalde informatie bij jou door...*

ooit iets anders gaat zien is als je de zender verandert. Dat is nogal logisch als je tv kijkt, maar hoe zit dat met de rest van het leven?

Nou, als jouw overtuigingsfilter op een bepaalde frequentie is afgesteld, laten we zeggen op de overtuiging dat het leven moeilijk is, dan zul je niet zoveel plezier in het leven hebben – hoe hard je het ook probeert – omdat je filtermechanisme niet veel plezierige

gen te creëren die je fijn vindt zodat het programma dat je op je levensscherm ziet, eruit komt te zien zoals jij dat wilt. Je zult programma's schrijven en produceren die je bevallen. Je gaat het netwerk overnemen!

Hier is een leuke oefening die je kunt doen om de kracht van overtuigingsfilters te onderzoeken en wat zenderverandering door te voeren. Ik vraag je om twee verschillende gezichtspunten in

verbonden met mensen en het leven in het algemeen wanneer ze die overtuiging hebben. Niet vanwege een omstandigheid of situatie, zelfs niet door een gedeelde interesse. Gewoon vanwege de overtuiging zelf.

Kortom, als je niet blij bent met hoe dingen gaan, verander dan je zender. De Avatar Cursus is ontworpen om je te laten zien hoe je dat doet, op een makkelijke en luchtige manier. Avatar onderwijst praktische, hoe-doe-ik-dat technieken die op dit moment in je gereedschapskist ontbreken – technieken die blijvend werken.

Ga niet voor minder.

Richard was een Creatief Directeur die zijn sporen verdiende bij een groot reclamebureau en een zanger/ liedjesschrijver/ producer voor veel tv-reclames en tv-programma tunes. Hij is nu een fulltime Avatar Master en Star's Edge Trainer.



Gratis Online Video's

Beslis Voor Jezelf

Wat betekent het om iets te geloven? Waarom zijn sommige waarheden moeilijk te geloven en sommige leugens gemakkelijk te geloven? Controleert jouw geest jou of controleer jij jouw geest? Wie beslist er nu werkelijk wat je gelooft?

In deze video bespreekt Harry deze kwesties en meer wanneer hij de vier soorten geloofssystemen onderzoekt en de intenties die achter elk van hen liggen.

Ga voorbij de lineaire evolutie en zet een stap zijwaarts in de richting van het onderzoeken en begrijpen van het verband tussen jouw overtuigingen en jouw ervaringen.

— *bekijk deze toespraak op AvatarEPCmedia.com*

Levensuitdagingen

Verleiding en omstandigheden bepalen alleen maar je leven als je ervoor kiest om dat toe te laten. Er zullen altijd verleidingen en omstandigheden zijn die je moet doorleven, maar je hoeft je leven er niet door te laten verwoesten. Moeilijke tijden – iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Dat zijn de uitdagingen van het leven: ga je doelbewust kiezen of laat je verleiding en omstandigheden de keuze voor jou maken?

— *bekijk deze toespraak op AvatarEPCmedia.com*

Het Managen van Verandering

Het favoriete gebed van Abraham Lincoln was: "Geef me de moed om de dingen te veranderen die ik kan veranderen en de sereniteit om de dingen te accepteren die ik niet kan veranderen en de wijsheid om het verschil ertussen te weten".

In deze toespraak onderzoekt Harry het wijsheidsaspect. Hij bespreekt hoe de beweging van oorzaak en gevolg soms kan worden vormgegeven door herkenning en actie als een keuze zich aandient. Hij onderzoekt ook de vier werkwijzen die je kunt toepassen om je keuzekracht te vergroten.

— *bekijk deze toespraak op AvatarEPCmedia.com*

Harry's video's zijn beschikbaar met ondertiteling in vele verschillende talen. Bekijk deze toespraken en vele andere gratis op:

AvatarEPCmedia.com

de vaardigheid om het Zelf te Creëren

door Harry Palmer

We hebben allemaal wel eens ervaren hoe het is om een goed boek te lezen of een goede film te kijken en voor een tijdje een aspect van één van de karakters aan te nemen. Misschien pikken we een nieuwe uitdrukking op of een nieuwe manier van kleden. Misschien nemen we een arrogante of een intrigerende mening aan. Het voelt goed om het nieuwe gezichtspunt te onderzoeken.

In ons hart weten we dat het alleen maar doen alsof is en dat ons echte zelf snel weer tevoorschijn zal komen, maar wat als...?

...wie zou er weglopen als het geschenk om aan het roer van het leven te staan wordt aangeboden?

Aan de negatieve kant hebben de meesten van ons ervaren dat we een eigenschap – van iemand die we niet bepaald bewonderden – als deel van onszelf hebben herkend. Misschien betrappen

we onszelf erop dat we een kind behandelen zoals iemand ons ooit behandeld heeft of dat we een mening uiten die uitsluitend gebaseerd is op onze weerstand toen we het iemand anders hoorden zeggen.

Nog alarmerender is dat we erachter kunnen komen dat we dezelfde ziekte of lichamelijke tekortkoming hebben die een andere persoon die we kenden had – een ander zelf dat we wellicht niet zo goed behandeld hebben als we hadden moeten doen. En hoe hard we ook proberen om deze

eigenschap waar we weerstand tegen hebben te onderdrukken, het blijft terugkomen, maar wat als...?

Wanneer we beginnen te bestuderen wat er bekend is over de structuur van het zelf, dan

ontdekken we dat het bestaat uit voorkeuren (overtuigingen) en een relatieve tijd-plaats locatie van waaruit de voorkeuren naar voren worden gebracht. De voorkeuren zijn als semi-transparante sheets die het witte licht van een overheadprojector omzetten in een beeld op een scherm. Sommige sheets kunnen we niet makkelijk verwijderen omdat ze een vergeten opname van gebeurtenissen bevatten die de sheet automatisch naar voren brengt als de ENIGE optie. Het beeld dat door deze sheets op het scherm wordt geprojecteerd wordt opgevat als "Hier ben ik, dit ben ik."

Veel hiervan is behoorlijk standaard fil-ligie-ologie (FIL-osofie, reLIGIE, psych-OLOGIE) en wordt door de meeste slimmere scholen begrepen.

Maar omdat elke school onderworpen is aan zijn eigen overtuigingssysteem sheets, zijn er grote onenigheden over welke sheets de voorkeur hebben. Een algemeen



kenmerk is dat vrijwel elke school voor sommige zal pleiten en tegen andere.

De meeste doctrines, geschriften of technologieën, opgesteld door deze scholen, hebben als voornaamste taak de sheets te installeren, te verwijderen of aan te passen. De middelen verschillen (evenals welke sheets aangepakt moeten worden), maar de vastbeslotenheid om iets te veranderen is opvallend uniform.

De eenvoudigste manier om een sheet aan te passen, en waarschijnlijk de minst gevaarlijke, bestaat uit het individu opnieuw kennis te laten maken met de opnames van vergeten gebeurtenissen die ervoor zorgen dat hij de sheet naar voren brengt. De hoop is dat hij nieuwe conclusies gaat trekken en zijn eigen sheet gaan veranderen, en zo een verandering van zelf bereikt.

De grootste moeilijkheid met zo'n benadering wordt geïllustreerd door het feit dat wanneer

wit licht door zowel een blauwe als een gele sheet wordt geprojecteerd, het op het scherm verschijnt als groen. Als we besluiten om het groene licht te elimineren gaan we waarschijnlijk op zoek naar een groene sheet die in dit geval niet bestaat. Als het groene licht een psychosomatische ziekte of een depressie of onacceptabel gedrag vertegenwoordigt, kan het moeilijk zijn om de exacte combinatie van sheets te vinden die verantwoordelijk is voor de creatie van de toestand.

Dit struikelblok activeerde bij velen onder ons de wens om alle sheets te kunnen verwijderen en zo de toestand met zekerheid te elimineren. Op een blanco scherm kunnen we dan geselecteerde sheets terugplaatsen om het zelf te creëren dat interesse zou wekken bij de mensen die we willen aantrekken, of het zelf te creëren dat afgestemd zou zijn op wat we willen bereiken – kortom onszelf bewust creëren.

En dit is letterlijk wat De Avatar Cursus ons in staat stelt te doen.

Eén van de resultaten die we ervaren bij Avatar is de vaardigheid om dicht bij identiteitsloosheid te komen. Met andere woorden, om een zelf te ervaren dat geen eigenschap of locatie heeft. Deze toestand is het ware zelf, de AVATAR. Het is een verlichtende, een op-elk-moment vaardigheid, om wel of niet te kiezen, om onze eigen sheets te selecteren.

Avatar biedt ons de kans om het beeld van het leven dat onze voorkeur heeft te creëren.

De eerste taak die we hebben als nieuwe Avatars is om de inspanningen die onze keuzes eerder hebben belemmerd te integreren. De wereld reikt ze welwillend aan. Voor velen van ons is deze integratie zelfs een grotere uitdaging dan de oefeningen tijdens de cursus, maar wie zou er weglopen als het geschenk om aan het roer van het leven te staan wordt aangeboden?

ReSurfacing[®] WORKSHOP

Wie ben ik? Waarom ben ik hier? Waar ga ik heen?

ReSurfacing is een nieuwe benadering van deze eeuwenoude vragen. Je vindt de antwoorden door de onderliggende structuur van je eigen bewustzijn te verkennen. Het is gemakkelijker en leuker dan je wellicht denkt.

Er worden elk weekend over de hele wereld ReSurfacing workshops gehouden. Neem voor meer informatie of aanmelding contact op met een Avatar Master bij jou in de buurt (zie pagina 32) of contact 06 – 46 28 62 51 of info@avatar.nl

Avatar Leven Vanuit Vrije Wil

door Harry Palmer

Persoonlijk afgestemd zijn betekent dat je instemt met en toewerkt naar een bepaald doel.

Wanneer mensen niet zeker zijn van hun richting of doelen, hebben zij de neiging ongericht te handelen. Ze dwalen maar wat rond, één stap voorwaarts, één stap terug, en lopen zichzelf steeds voor de voeten. Om iets voor elkaar te krijgen hebben ze voortdurend aanwijzingen nodig van buitenaf. *Hier, doe dit. Ga daarheen.*

Dat je niet persoonlijk afgestemd bent, komt omdat je onzekere of onderling strijdige doelen hebt.

De meeste mensen hebben geleerd dat het belangrijk is om doelen te stellen, maar weinigen zien in dat *er goede en foute doelen zijn, net als er juiste en onjuiste manieren zijn om doelen te stellen.*

Sommige mensen hebben meerdere doelen die niet op elkaar afgestemd of in tegenspraak met elkaar zijn. Ze willen naar de film, maar niet in hun eentje. Ze

willen relaties en een gezin, maar ze willen er niets voor opofferen. Ze willen geld verdienen, maar ze willen niet werken. Ze willen afvallen, maar het eten van calorierijk voedsel niet opgeven. Ze willen naar school, maar ze willen niet studeren. Mensen die niet afgestemd zijn, scheppen verwarring in hun leven. En die verwarring wordt zo overweldigend, dat zij uiteindelijk helemaal niets meer doen. Het resultaat van niet-afstemming is beperkte prestaties, matig succes, een slechte gezondheid en ongelukkig zijn.

omdat het goed voelt. Een BJP doel is opwindend als je er aan denkt. Het geeft je een kick. Het brengt je tot leven. Het bruist! Het verschaft je de creatieve energie om het te bereiken, plus nog een beetje meer.

Alleen al je voorstellen hoe het zou voelen om het BJP doel te bereiken, geeft je de moed en het doorzettingsvermogen om het te verwezenlijken.

Als je je afvraagt of de doelen die jij gekozen hebt wel BJP doelen zijn, let dan eens op hoe je je voelt als je ze nastreeft. Actief

Wat voor doelen maken je leven de moeite waard om te leven?

Als een stap op weg naar leven vanuit vrije wil, zou je moeten beslissen over je levensdoelen. Toegegeven, deze kunnen veranderen naarmate je verder komt, maar de ervaring die je opdoet bij het stellen en nastreven van je doel is je werkelijke beloning.

Een doel kiezen is niet iets willekeurig. Je doet het niet door een munt op te gooien of door een gelukkig toeval. Je doet het niet om een ander een plezier te doen.

Een Bij-Jou-Passend doel (BJP doel) stellen, doe je door je verstandigste redenering te gebruiken die je ruimschoots kruidt met je intuïtie. Het doel is redelijk, omdat je echt voelt dat je het kunt bereiken. Het is intuïtief,

bezig zijn met het nastreven van een BJP doel is prettig en neemt je helemaal in beslag. Je vergeet de tijd. Werken is plezierig. Het nastreven van een BJP doel is op zich al een beloning.

Een niet-BJP doel is iets dat je moet doen terwijl je uitkijkt naar wat je eigenlijk wilt doen. Je raakt uitgeput en de tijd sleept zich voort. Werken is een gruwel. Het loon voor het nastreven van een niet-BJP doel is stress..

Voel je je een beetje gestrest? Wil je jouw BJP doelen vinden? We moedigen je aan om wat tijd te besteden aan de Doelen Stellen oefening uit ReSurfacing op de volgende pagina.

Bezoek Avatar.nl/nl/winkel





Solo

ReSurfacing: Oefening 27

Doelen Stellen

Doel: Een bij-jou-passend doel bepalen.

Verwacht Resultaat: Een levensplan dat je vanuit vrije wil kunt gaan volgen.

Instructies:

Stap 1: Maak op een leeg vel papier een lijst met doelen. Deze lijst bevat doelen die je al nastreeft of die je overwogen hebt om na te streven, of doelen die door de volgende vragen bij je opkomen:

1. Wat wil je het komend jaar bereiken?
2. Wat wil je tegen het eind van komend jaar bezitten?
3. Wat zou je tegen het eind van het jaar willen doen?
4. Waarvoor loop je het meeste warm?
5. Wat zou je moeten worden om te doen wat je wilt?
6. Waar zou je over twee jaar willen zijn?
7. Waar zou je over vijf jaar willen zijn?
8. Waar zou je over tien jaar willen zijn?
9. Waar zou je over twintig jaar willen zijn?
10. Waar zou je over vijftig jaar willen zijn?
11. Waar zou je over honderd jaar willen zijn?
12. Waar zou je over duizend jaar willen zijn?
13. Welke doelen heb je opgegeven?
14. Wat zou je écht graag willen doen?
15. Als je zeker weet dat het niet kan mislukken, wat zou je dan proberen te bereiken?
16. Wanneer ben je het gelukkigst?
17. Wat doen de mensen die je het meest bewondert?
18. Wat waren je doelen toen je jonger was?
19. Wat zou je zo maar voor de lol willen doen?
20. Waarvoor is het te laat om nu nog aan te beginnen?
21. Als _____ er maar niet was, wat zou je dan doen?
22. Wat zou wel eens niet onmogelijk kunnen zijn?

Stap 2: Scoor de doelen op je lijst die je het meest interesseren, aan de hand van de volgende zeven criteria: Geef een score van 1 (zeer twijfelachtig) tot 5 (zeer zeker).

1. Het doel trekt je aandacht en belangstelling. Wanneer je erover nadenkt verschaft het je nieuwe kracht.
2. Het nastreven van het doel levert je iets waardevols op.
3. Het doel levert anderen net zoveel profijt op als jezelf.
4. Het doel geeft je de mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen (grotere bekwaamheid, meer begrip, meer verantwoordelijkheid).
5. Het doel is afgestemd op een groter groepsdoel en een nog groter doel van de mensheid.
6. Het doel geeft ruimte voor persoonlijke creativiteit en enige mate van zelfmanagement.
7. Het doel geeft je de mogelijkheid om persoonlijke erkenning en enige mate van bewondering van anderen te krijgen.

Stap 3: Tel de totale score op voor elk doel (35 is een perfecte score).

Als een doel scoort tussen de 25 en 35, dan is het waarschijnlijk een BJP doel. Als je diverse doelen hebt met een score tussen de 25 en 35, kijk dan of je een groter, veelomvattender doel kunt vinden, dat je BJP doelen omvat en op één lijn brengt.

Als je alleen maar doelen hebt tussen de 15 en 25, kijk of je één van de doelen kunt bijstellen, zodat die een hogere score krijgt.

Als al je doelen beneden de 15 scoren, doe je er goed aan een eindje te gaan wandelen en daarna deze oefening nog eens te herhalen.

Ook aanbevolen: Oefening 28:
Programma Om Je Leven Af
Te Stemmen



hoe Avatar

Verlichting

creëert

door Harry Palmer

Hoe lang geleden begon je interesse in hoger bewustzijn? Je antwoord zal uitwijzen hoeveel spirituele hocus pocus je hebt doorgeworsteld voordat je bij Avatar uitkwam. De zeventiger jaren waren vergeven van goedbedoelde maar volstrekt bizarre spirituele hocus pocus. Veel mensen op zoek naar verlichting onderwierpen zichzelf aan 'spirituele leraren' die met een overmaat aan aandachtstrekkertje hun eigen mentale obsessies geloofwaardig probeerden te maken. In bepaalde kringen werd deze maffe attitude ten onrechte aangezien voor de weg tot verlichting.

Sommige spirituele benaderingen mondden uit in zelfvernietiging, andere ontregelden je familierelaties en weer andere waren in feite gewoon een fi-

Hoop en doen alsof namen de plaats in van echte verlichting. Met tot slot teleurstelling en bedrog.

Het resultaat was dat de zoektocht naar spirituele verlichting in dezelfde categorie van excentrieke bezigheden terecht kwam als ontvoeringen door UFO's, mondiale samenzweringen en het channelen van geesten. De duidelijke boodschap luidde: *wellicht mogelijk maar niet erg waarschijnlijk*. Een sceptische houding kreeg de overhand. De populariteit van spirituele zoekers nam razendsnel af. De verkoop van driedelige kostuums schoot omhoog. Het ergste verwijt was de suggestie, dat spirituele verlichting een psychische stoornis zou zijn die veroorzaakt werd door een hormonale afwijking.

Dit beschrijft in een notendop de sociale situatie eind jaren tach-

aantal van jullie nog steeds op het spoor van spirituele verlichting en altijd op zoek naar een sleutel die de deur zou openen naar de overweldigende ervaring van gewaarszijn voorbij bewustzijn - het niet-aan-een-plaats-gebonden besef dat het laatste en onweerlegbare antwoord geeft op de vraag: "Wie ben ik?" Uit de vondst van die sleutel ontstond Avatar. De details zijn te vinden in het boek *Leven vanuit Vrije Wil: De Ontdekking en Ontwikkeling van Avatar*.

Dus hoe werkt Avatar nu eigenlijk? Avatar is een verzameling gereedschap die mensen in heel korte tijd de mogelijkheid verschaft om hun onbewuste conclusies, beslissingen en afspraken - de dingen die hun leven vorm geven - te identificeren en te veranderen. Je zou kunnen zeggen dat het een mentale correctietechniek is. Dit gereedschap is op allerlei manieren beschreven, maar het belangrijkste is dat het werkt. Het werkt bijzonder goed. De mensen staan er verbaasd over hoe efficiënt Avatar werkelijk is. Wanneer mensen gereedschap vinden dat werkt, gebruiken ze het.

Na hun aanvankelijke verbazing komen Avatar cursisten tot rust en gaan ze systematisch bezig met het veranderen van de attitudes, zelfopgelegde beperkingen en vijandige denkbeelden die hun levenservaring verzuren.

Eerst verwijderen ze de obstakels die hun diepst gekoesterde

Wanneer men menselijk bewustzijn vanuit een verlicht gezichtspunt bekijkt, worden de mogelijkheden zichtbaar.

nanciële privé-onderneming van iemand. Er waren spirituele wegen bij die een grondige indoctrinatie inhielden in een generaties oud overtuigingssysteem - bijzonder bevredigend voor het ego in termen van overeenstemming en groepsstatus, maar op persoonlijk vlak ontkrachtend. Deze spirituele wegen liepen stuk voor stuk dood.

tig. Er waren nog steeds spirituele klanken te horen in de 'human potential' beweging, maar de meeste reguliere begeleiders probeerden het met psychologische terminologie te minimaliseren. Het idee om je aan te passen en een brave burger te worden leefde veel meer dan het idee van verlichting.

Maar op de achtergrond van dit loonstrookjes-gebeuren was een



wensen in de weg staan. En vervolgens creëren ze kansen en de persoonlijke motivatie om hun dromen te verwezenlijken. In sommige gevallen herstructureren ze niet alleen hun eigen bewustzijn maar geven ze letterlijk een nieuwe vorm aan de fysieke werkelijkheid.

Voordat Avatar kan werken moeten mensen ervan gehoord hebben en het gaan uitproberen. Dus het succes van voorgaande Avatar cursisten, dat vooral mondeling verder verteld wordt, zorgt voor de voortdurende expansie van Avatar. Voor iedereen die zich geblokkeerd voelt in het verwezenlijken of creëren van zijn diepste wens en deze verhalen hoort, is het leren gebruiken van het Avatar gereedschap een rationele beslissing. Heel verstandig. Praktisch. Geen slappe praatjes over verlossing. Het doet er echt niet toe of iemand de drang naar verlichting al dan niet voelt omdat er een bijzonder praktische reden bestaat om het Avatar gereedschap te leren gebruiken - **succes**. Iedereen heeft wel iets waarin hij succesvol wil zijn. Avatar laat je zien hoe je succesvol kunt zijn.

Je zou nu kunnen stoppen met lezen en Avatar gaan doen, maar het verhaal gaat nog verder. Met iemand die de Avatar cursus doet gebeurt ook nog iets dat subtieler ligt - transformatie. Voor sommigen gebeurt dat al binnen een paar dagen; voor anderen neemt

dat beduidend meer tijd, soms wel jaren.

De transformatie kan op twee manieren beginnen. De eerste manier zou je verzadiging kunnen noemen. Verzadiging houdt in dat een verlangen volledig bevredigd is.

Als iemand in staat is om **vanuit vrije wil** datgene wat hij wenst te verkrijgen, te ervaren of te creëren dan is het resultaat geen obsessie of verslaving maar verzadiging. Dat is iets wat alleen begrepen wordt door degenen die succesvol zijn. Hoeveel kersenbonbons kun je op? Hoe lang kun je je beter dan ooit voelen? Hoeveel geld is genoeg? Hoeveel succes is genoeg? Bij wijze van grap kun je als antwoord geven: "een beetje meer". Maar er bestaat echt een verzadigingspunt. (Het slechte nieuws is, dat zonder Avatar de kans om dit punt te bereiken vrij klein is.)

De tweede manier waarop transformatie inzet is, dat de Avatar cursisten zoveel vaardigheid krijgen in het gebruik van het gereedschap dat ze erachter komen vanuit welke conclusies, beslissingen en afspraken ze hun verlangens creëren. Als insider heb je het inzicht dat je met Avatar alles wat je maar wenst kunt creëren of discreëren, *inclusief de wens zelf*.

Er treedt een transformatie op die de presteerder, de zoeker, degene die overheerst of ondersteunt, verandert in een verlichte ontdekkingsreiziger.

Dat is het punt waarop Avatar cursisten toegang beginnen te krijgen tot hun bewustzijn op het diepe niveau van persoonlijke waarden. Wie of wat zij waren blijkt ook weer een mentale constructie van conclusies, beslissingen en afspraken te zijn. Hun levensvisie verruimt zich steeds maar verder. Wanneer men het menselijk bewustzijn vanuit een verlicht standpunt bekijkt, worden de mogelijkheden zichtbaar. Waarden veranderen. Waardering komt in de plaats van oordelen. Het plezier van helpen komt in de plaats van wedijver. Compassie in de plaats van tweestrijd. Leren en ontplooiën nemen de plaats in van onverdraagzaamheid.

Uiteindelijk ga je jezelf de sleutelvragen stellen, de vragen die ieder wezen in dit proces van spiritueel ontwaken stelt: "Wat doe ik hier? Waar gaat het hier echt om? Waarom doe ik mee aan de creatie die leven heet?"

En de Avatar weet het antwoord - **weet** het vanuit een onbestemde intuïtieve impuls, die niet voortkomt uit een of andere sociale indoctrinatie of persoonlijke ego-behoefte (en die onbestemd is omdat intuïtie geen inbreuk maakt op je vrije wil maar wacht op een moment van gewillige overgave). De Avatar **voelt het** en wordt door de wonderbaarlijke schoonheid ervan aangemoedigd om bij te dragen aan de creatie van een verlichte planetaire beschaving*.

FAQs

Veelgestelde Vragen

Wat is Avatar?

Avatar is een negendaagse zelf-ontwikkelingstraining die door een Avatar Master wordt gegeven. Het Avatar gereedschap is een bundeling van oefeningen, methodieken en procedures die, als ze goed worden begrepen en gebruikt, jouw vermogen om vanuit vrije wil te leven versterken. Het is een bijzonder effectief en efficiënt gereedschap om zeggenschap te krijgen over je leven. Als je bijvoorbeeld achter een zelf-ondermijnende overtuiging of gedraging wilt komen en die wilt oplossen, kan het Avatar gereedschap je helpen. Als je een harmonieuze relatie wilt creëren of succes wilt boeken of gewoon in een plezierige toestand van vreugde en tevredenheid wilt verkeren, kan het Avatar gereedschap je helpen. Het is ook effectief bij het verwijderen van verdriet en stress uit je bestaan, bij het herstellen van gezondheid en bij het bewerkstelligen van innerlijke rust.

Hoe werkt Avatar?

Avatar werkt via het managen van overtuigingen. Je kunt het gereedschap gebruiken om doelbewust de overtuigingen te herstructureren die het patroon van jouw leven vormen.

Jouw eigen overtuigingen zijn in feite de grootste krachten die op je bestaan inwerken. Zij bepalen wat je waarneemt en hoe je dat waarneemt. Zij beïnvloeden jouw gedachten, verwachtingen en daden. Zij creëren jouw persoonlijkheid. Ze bepalen zelfs de uitkomst van jouw handelen en hoe anderen jou zien en op je reageren.

Avatar helpt je om te onderzoeken wat er “achter de schermen” van je bestaan gaande is en te ontdekken welke niet-onderzochte, onbewust aanwezige overtuigingen je leven maken tot wat het is.

Wat kan ik van Avatar verwachten?

De driedelige cursus heeft tot doel om je te begeleiden bij het onderzoek van jouw eigen overtuigingsstelsel en je gereedschap te verschaffen waarmee je die dingen kunt veranderen die je wilt veranderen. De Avatar Cursus geeft je toegang tot de innerlijke werking van je eigen bewustzijn.

Welke mensen doen de Avatar Cursus?

De cursisten komen uit alle lagen van de bevolking – van monniken tot bankiers – en uit een breed scala aan overtuigingsstelsels – van fundamentalisten tot atheïsten. De meesten vinden dat Avatar hun inzicht in het leven versterkt en hun tolerantie en compassie voor anderen doet toenemen.

Is Avatar een religie?

Avatar is geen religie. Er zijn geen leden. Cursisten van de Avatar Cursus behoren tot allerlei verschillende religies en er wordt niet geprobeerd om iemands overtuigingen te veranderen. De Avatar Cursus is een rechttoe rechtaan zelf-ontwikkelingscursus die je niet opzadelt met overtuigingen, sekte-lidmaatschappen of quasireligieuze rituelen. De cursisten zijn het erover eens dat het “het meest krachtige en pure zelf-ontwikkelingsprogramma is dat beschikbaar is voor welke prijs dan ook.”

Wat maakt Avatar anders?

In plaats van je het zoveelste overtuigingsstelsel aan te bieden voor je leven, maakt Avatar je natuurlijke vermogen wakker om overtuigingen te creëren en te discreëren. Met deze vaardigheid kun jij jouw leven herstructureren volgens een blauwdruk die jij zelf bepaalt.

Wat is de rol van Star's Edge?

Star's Edge International, de onderneming-met-winstoogmerk die Harry in 1986 oprichtte, was gecreëerd om persoonlijke ontwikkelingsprogramma's aan te bieden en te managen die de verwachtingen van de deelnemers zouden overtreffen.



Vertelt Avatar je wat je moet geloven?

Nee. Precies het tegenovergestelde. Avatar hersenspoelt mensen niet, het helpt mensen om beperkende overtuigingen te herkennen die ze wellicht niet vrijwillig hebben opgedaan of waar ze zich niet eens bewust van zijn. Avatar laat ze zien hoe ze hun overtuigingen kunnen veranderen **als ze dat willen**. Avatar vertelt mensen niet wat ze moeten geloven en schuift geen overtuigingen naar voren als zijnde de waarheid. Avatar helpt mensen alleen maar om verband te leggen tussen de gevolgen die ze ervaren in hun leven en de overtuigingen die ze erop nahouden. Avatar leert je persoonlijke verantwoordelijkheid.

Wat is persoonlijke verantwoordelijkheid?

Persoonlijke verantwoordelijkheid is het vermogen om zelf je eigen beslissingen, keuzes en daden te bepalen. Bij Avatar wordt dat 'bron zijn' genoemd. Een natuurlijk gevolg van het toenemen van dit vermogen is dat mensen gebieden in hun leven ontdekken die ze eerder niet zelf onder beheer hadden.

De nadruk die Avatar legt op een grotere mate van persoonlijke verantwoordelijkheid, draagt rechtstreeks bij aan de creatie van een Verlichte Planetaire Beschaving.

Hoe is Avatar ontstaan?

Harry Palmer, een leraar, creëerde Avatar in 1986. Hij wilde een opleidingsprogramma aanbieden dat mensen waardevol zouden vinden. In zijn *ReSurfacing* werkboek zegt hij: "Het is onze bedoeling dat de mensen die we trainen en een licentie geven voor de Avatar Cursus geld vragen (geen verering of verafgoding of bewondering...) voor hun waardevolle diensten en dat ze voldoende vragen om te garanderen dat Avatar blijft groeien..."

40 Jaar lang hebben de visionaire ideeën achter het Avatar Materiaal in de geest van Harry Palmer gerijpt. Zoals velen van ons kreeg hij af en toe een glimp van de patronen die creatie leek te volgen, maar een glimp was voor hem niet genoeg. In 1976 nam Harry ontslag uit zijn vaste aanstelling als leraar en begon met wat een decennium van studie en onderzoek zou worden naar hoe bewustzijn werkt.

Vandaag de dag kunnen maar weinigen die de technieken van Harry Palmer in alle eerlijkheid hebben bestudeerd twifelen aan het diepgaande effect dat zijn geschriften hebben op het collectieve bewustzijn van de wereld. Harry's geschriften zijn vertaald in meer dan 20 talen en zijn business model heeft een grote impact op de persoonlijke-ontwikkelingscursus sector gehad.

Lijkt het op meditatie?

Ja en nee. Het leidt tot hetzelfde soort mentale rust waar meditatie toe leidt, maar het doet dat op een interessante en veel snellere manier. Het lijkt op meditatie omdat het gaat over meesterschap verkrijgen over je mind – je mind toestaan om rustig te worden – maar Avatar doet dat speels zonder strijd of confrontatie. Het is het verschil tussen de kluis openen door de deur te forceren of door de combinatie te gebruiken. Avatar is de combinatie.

Waarom heb ik Avatar nodig?

Zonder Avatar training worden de levens van mensen bepaald door de impulsen van hun diepste en meest afgewezen transparante overtuigingen. Stel je eens voor dat de mensen waar je bang voor bent, die je het minst mag en door wie jij je overweldigd voelt ongemerkt 90% of meer van jouw beslissingen bepalen. Zo ziet het leven zonder Avatar eruit.

De Avatar Cursus leidt tot een diepgaande toename van zelfinzicht. Dat stelt de cursist in staat om veranderingen in zijn waarden en doelen aan te brengen. De cursist bepaalt zelf welke veranderingen dat zijn en doet dat niet onder invloed of druk van buitenaf.

Stress, Houding & Concentratie

door Harry Palmer

Het is heel fijn om hier te zijn en met jullie te praten, omdat ik me echt kan laten gaan. Als ik daarbuiten in de wereld te gelukkig ben, denken mensen dat ik iets gebruik. Maar ik laat me daardoor niet onderuit halen. Ik ga gewoon door en glimlach. Na een tijdje ontspannen mensen en het geluk wordt aanstekelijk. De houding die het meest naar voren wordt gebracht is de houding die wint. Dat is echt een niet te ontkennen stelling en hij geldt zowel voor je eigen leven als voor de samenleving.

Er zijn drie dingen die een sterke invloed op gewaarzijn hebben: houding, het vermogen om te ontspannen en het vermogen om je te concentreren. Van deze drie is houding de meest voor de hand liggende.

Ik kan me voorstellen dat iemand zegt dat houding een keuze is wanneer je werkt. Belangrijk aan werken is het afronden van de taak. Werken is natuurlijk veel leuker en veel minder stressvol als je een positieve houding hebt. Negatieve houdingen worden meestal weerspiegeld in de kwaliteit van iemands werk. Ik vermoed dat als je hetzelfde eten bij twee verschillende restaurants zou bestellen, de ene kok met een negatieve houding en de andere kok met een positieve houding, je het verschil van houding zou kunnen proeven.

Maar een goede houding is om een andere reden belangrijk. Wat is het echte werk dat op deze planeet gedaan moet worden? Wat moet er in onze samenleving gedaan worden? Dat is om mensen

meer gewaar te maken, om mensen eraan te herinneren dat zij van nature geweldloze spirituele wezens zijn en om de hoeveelheid compassie en samenwerking op de planeet te vergroten. Hoe krijg je betaald om dit te doen? Hoe betaal je de huur, koop je eten, stop je benzine in de tank? Nou, je zou een Avatar Master kunnen worden, of als de mensen die je kent toegenomen gewaarzijn niet waardevol genoeg vinden om voor te betalen, kun je nog steeds iets doen dat zij als waardevol zullen beschouwen. En terwijl je dat doet kun je jouw houding gebruiken om gewaarzijn te laten toenemen. Elk moment dat jij gelukkig bent is een geschenk voor de rest van de wereld.

Ik heb wel drie banen tegelijk gehad alleen om de rekeningen te kunnen betalen, maar elke baan die ik had, had een belangrijk

sub-product dat niets te maken had met het feit dat ik betaald kreeg, maar had alles te maken met het echte werk dat er gedaan moet worden. Wat was dat? Ik verhoogde het gewaarzijn van mensen door mijn houding ten opzichte van het werk dat ik aan het doen was. Zelfs als ik, nat en miserabel, in de regen kabels aan het ingraven was, verhoogde ik mijn vastbeslotenheid om een positieve houding te laten zien, omdat ik wist dat een positieve houding helpt om het echte werk te laten gebeuren. De kabel werd gelegd en ik kreeg betaald. Maar daar bovenop werden de mensen die mij betaalden positief beïnvloed door mijn houding. De kans om het echte werk te doen, op jezelf en voor anderen, is er 24 uur per dag. Mensen die zeggen dat ze geen tijd hebben om aan zichzelf te werken hebben gewoon



*Wat is het echte werk
dat op deze planeet
gedaan moet worden?*

Mensen die zeggen dat ze geen tijd hebben om aan zichzelf te werken hebben gewoon niet door hoe simpel het is...

niet door hoe simpel het is – wees gelukkig.

Heb je ooit gemerkt hoe sommige mensen veel tijd hebben en andere mensen helemaal geen tijd lijken te hebben? Dat is raar. Ik bedoel, er zitten 60 minuten in een uur en 24 uur in een dag voor iedereen. Maar sommige mensen brengen de 24 uur gelukkig en relaxed door en sommige mensen brengen de 24 uur serieus en gestrest door. Ontspanning en stress bepalen de overweging van hoeveel tijd je hebt. Eigenlijk praten we over vrije aandacht.

Als je iemand met stress vraagt om iets te doen zullen ze zeggen: “Oh, dat kan ik onmogelijk doen. Ik heb geen tijd.” En toch, vanuit hun gezichtspunt lijkt de tijd tergend langzaam voorbij te gaan. Een andere persoon, die meer relaxed is, zou kunnen zeggen: “OK, ik doe dat vanmiddag. Geen probleem.” En toch, vanuit hun gezichtspunt vliegt de tijd voorbij. Lijkt dit niet tegenstrijdig? Voor de persoon die de tijd langzaam voorbij ziet gaan, lijkt er niet veel tijd te zijn, maar voor de persoon die de tijd uit het oog verliest, lijkt er heel veel tijd te zijn. En in feite gaat de tijd voor beiden even snel. Wat verschilt is hun vermogen om zich te concentreren. Concentratie vergt vrije aandacht.

Als je in het algemeen mensen die relaxed zijn vergelijkt met

mensen die gestrest zijn, zul je een paar interessante verschillen vinden. De mensen die relaxed zijn hebben veel betere controle over hun aandacht. Ze kijken, luisteren en voelen wat ze willen, wanneer ze dat willen. Ze hebben een positieve houding. Ze concentreren zich op één ding tegelijk en rondt het af of plannen tijd in om het af te ronden voordat zij doorgaan met iets anders. Het vermogen om aandacht te concentreren bepaalt hoeveel werk in een bepaalde periode kan worden gedaan. En waarop zij zich concentreren heeft invloed op hun houding. Dat is waar een houding op neer komt. Het is een overweging die je hebt over waar je je aandacht op hebt.

Je zult erachter komen dat mensen die een goede houding hebben meer relaxed zijn, in staat zijn zich te concentreren en beter in staat zijn om kansen te herkennen om het echte werk te doen. Hun gewaarzijn is groter.

Mensen die gestrest zijn hebben moeite met het beheersen van hun aandacht. Hun aandacht is meestal op iets gefixeerd. En dat iets trekt hun aandacht in plaats van dat zij hun aandacht bewust ergens op richten. Zie je het verschil? In het ene geval beheers jij je aandacht en in het andere geval beheerst het iets je aandacht. Stress is het resultaat van

iets anders dan jij wat je aandacht beheerst.

Je zou kunnen zeggen dat mensen die moeite hebben om hun aandacht te concentreren hun aandacht niet onder controle hebben. Hun geesten zijn onbeheersbaar. Ze voelen zich gestrest. En de stress zorgt ervoor dat ze van identiteit wisselen en de continuïteit van hun doel verliezen.

Dat is een van de sub-producten van stress. Het zorgt ervoor dat mensen zichzelf opnieuw definiëren, anders gaan gedragen en van identiteit veranderen. Het probleem is dat elke identiteit een ander doel heeft. Dus beginnen ze met dingen en maken ze niet af. Waarom? Omdat tijdens de duur van het project, de stress toeneemt en hun houding verandert. Al snel worden ze omgeven door onvoltooide projecten. De nieuwe stress van het onvoltooide project kan hen er zelfs toe aanzetten om weerstand te bieden aan de identiteit die ooit dacht dat het project een goed idee was. Dat is een slecht idee. Nu vindt er een strijd plaats in hun hoofd. De identiteit waaraan weerstand geboden wordt, wordt op de omgeving geprojecteerd als een kostuum dat iemand anders moet dragen. En elke keer als de andere persoon tevoorschijn komt, triggert hij of zij de identiteit die weerstand heeft tegen dat kostuum. En zo neemt de stress toe. Stress veroorzaakt stress. Het vermenigvuldigt zichzelf als een virus. Het is heel druk in hun hoofd en er is niet genoeg tijd. In feite is er niet genoeg vrije aandacht. Het wezen wordt over-

• gaat verder

Dat is om mensen meer gewaar te maken, om mensen eraan te herinneren dat zij van nature geweldloze spirituele wezens zijn en om de hoeveelheid compassie en samenwerking op de planeet te vergroten.

Stress, Houding & Concentratie

• *vervolg*

spoeld door zijn of haar negatieve houdingen. Het is een behoorlijk dilemma.

Wanneer je aandacht versplinterd is en je stress voelt, dan mis je natuurlijk de kansen in het leven om het echte werk te doen. Het ziet eruit alsof je pech hebt. Als iets hiervan jouw wereld eruit laat zien alsof het een beetje aanpassing nodig heeft, realiseer je dan gewoon dat je gewaarzijn groter wordt. Begrijpen is eigenlijk een vorm van ontspanning. Verwarring veroorzaakt stress.

Mensen zonder tijd kijken naar alle onvoltooide projecten en denken: "Ik heb gewoon niet genoeg tijd." Dat is het gevoel dat je krijgt wanneer je aandacht versplinterd is – geen tijd. Dit gevoel heeft invloed op je houding. En je

houding creëert de persoonlijke werkelijkheid die jij ervaart. De houding is de consideratie die jij hebt over de dingen waar jouw aandacht op gevestigd is.

Als je een van deze drie dingen verbetert, houding, vermogen om te ontspannen of vermogen om je te concentreren, dan zullen de andere twee ook verbeteren. Ze versterken elkaar. Samen vormen ze gewaarzijn. Verbeter je houding en je vermogen om te ontspannen en je te concentreren zal verbeteren. En ja, dat werkt ook de andere kant op. Als je het vermogen om te ontspannen verliest, zal het invloed hebben op de houding en je vermogen om je te concentreren. Een moment van angst zal je alert maken, maar continue stress zal je gewaarzijn verminderen.

Je kunt je vermogen om te ontspannen herstellen door je te leren concentreren. In de goede omstandigheden brengt concentratie je geest tot rust. Het breekt tijd open. Het creëert een ontspannen toestand en herstelt een zelfverzekerde houding.

Maar wat zijn de goede omstandigheden? Het antwoord wordt bepaald door waar jij je op concentreert. Als je je concentreert op een probleem waarover je onvoldoende informatie hebt om het op te lossen, geeft dat zorgen. Zorgen kalmeren de geest niet. Het maakt de verwarring groter. Als je je concentreert op een wraakgevoel, ontwikkel je een boze houding en voel je stress. Als je je concentreert op iets dat jou is aangedaan, ontwikkel je een slachtoffer houding en heb je moeite om je te

ontspannen. Als je je uitsluitend concentreert op het vervullen van je eigen behoeften, ontwikkel je een zelfzuchtige houding. Een zelfzuchtige houding is in feite een gevoel dat je iets mist of dat er niet genoeg van iets is. Stress is dus ook het resultaat van een zelfzuchtige houding.

Als je je aandacht concentreert op de verkeerde dingen, raak je het kwijt. Geef dat je inzicht in waarom er zoveel stress is in de wereld?

De onderwerpen van meditatie en gebeden, voordat zelfzuchtige mensen ze ontheiligden, waren erop gericht om mensen te leren om zich op dingen te concentreren die een ontspannen, onzelfzuchtige houding ontwikkelden – het welzijn van al het leven, geduld, compassie, generositeit, vergeving, eerbied voor de schepper. Zulke dingen, het echte werk. De kalmte, de ontspanning en de boost van gewaarzijn waren bonussen van het ontwikkelen van een onzelfzuchtige houding.

Concentreer je vijf minuten op het verdiepen van je compassie voor al het leven. Concentreer je dan vijf minuten op de nieuwe auto die je wilt hebben. Dat resulteert niet in dezelfde houding. Het ene onderwerp zorgt ervoor dat je je ontspant en genereert zelfs een helende kracht. Het andere onderwerp veroorzaakt ongemak en stress.

Een eenvoudige manier om tijd en aandacht te herstellen is om mensen te verleiden hun projecten te prioriteren en dan te besluiten om ze af te ronden of af te breken. Natuurlijk, diegenen die



In de goede omstandigheden brengt concentratie je geest tot rust. Het breekt tijd open. Het creëert een ontspannen toestand en herstelt een zelfverzekerde houding.

er het slechtst aan toe zijn staan onder zoveel stress dat ze geen idee hebben wat ze willen, dat ze geen doelen hebben voorbij het huidige verlangen van een identiteit die ze zijn, dus hen vragen om te prioriteren zal gewoon nog een onvoltooid project aan hun levens toevoegen. Deze mensen moet geleerd worden hoe ze zich moeten ontspannen.

Dus hier zijn we weer aanbeland bij het belang van houding. Mensen die in een behoorlijke goede vorm zijn kunnen gewoon besluiten om een positieve onzelfzuchtige houding aan te nemen en genereren de vastbeslotenheid om het te creëren. Hun gewaarzijn zal zich uitbreiden. Stress wordt op

magische wijze omgezet in een kans om het echte werk te doen. Probeer deze houding: “Ik draag bij aan de creatie van een verlichte planetaire beschaving.” Mensen die moeite hebben een positieve houding te creëren kunnen oefenen door te ontspannen en zich te concentreren op iets positiefs.

Je concentreren op een doel dat groter is dan het huidige verlangen van deze of die identiteit zal je motiveren om al je aandacht te besturen. De problemen en stress van egocentrisch leven verdwijnen. Er ontstaat een spirituele houding.

Houding bepaalt of je gericht bent op negatieve of positieve feedback. Als een persoon nega-

tieve houdingen heeft, zoals: “Ik kan niet veranderen”, “Dingen gaan altijd fout”, “Het is moeilijk om vooruit te komen”, “Mensen laten je het niet doen” enzovoort, zullen zij zich concentreren op negatieve feedback. Maar als zij positieve houdingen hebben zoals: “De wereld wordt beter”, “Ik kan een verschil maken”, “Vriendelijkheid is belangrijk”, concentreren zij zich op positieve feedback.

Iedereen die onzelfzuchtige praktijken als een opoffering van zijn of haar geluk ziet, in plaats van als een pad dat naar waar geluk leidt, zit eenvoudigweg vast in een of andere identiteit.

Oefeningen om te helpen bij Stress, Houding & Concentratie

De volgende oefeningen komen uit *Tien Acties Die Je Vandaag Kunt Doen! Maak Nu een Begin om Je Leven Weer in Eigen Hand te Nemen*. Het zijn specifieke toepassingen van procedures uit De Avatar Cursus voor niet-Avatar cursisten.

Actie: Maak een wandeling, merk iets op en besluit hoe jij het zou willen beschrijven.

Tijd: 10 minuten of langer

Verwacht Resultaat: tot rust komen, toename van energie

...

Actie: Neem iets waarover je je vaak zorgen maakt en ga eens na welke volgorde van gedachten tot die bezorgdheid leidt. Denk die gedachten heel bewust in die volgorde totdat de bezorgdheid verdwijnt.

Tijd: 5 minuten of langer

Verwacht Resultaat: herstel van energie

...

Actie: Maak een lijst van al je onafgemaakte projecten. Rangschik ze in volgorde van belangrijkheid.

Tijd: 30 minuten of langer

Verwacht Resultaat: herstel van aandacht

Actie: Loop de treden van een trap op en fluister vóór elke stap iets waarvoor je dankbaar bent.

Tijd: 30 minuten of langer

Verwacht Resultaat: gevoel van vervulling

...

Actie: Doe doelbewust een goede daad voor een ander, zonder opgemerkt te worden.

Tijd: 30 minuten of langer

Verwacht Resultaat: toegenomen gevoel van zelfrespect

Succesverhalen

Ik Ben Weer Heel

Ik weet niet wanneer en waar en waarom, maar op een dag moet ik hebben besloten om mijn gevoelens achter een paar hele hoge muren te verbergen.

Mijn vermogen om te voelen was verdwenen en ik leefde mijn leven meer met mijn hoofd dan met mijn gevoelens.

Dankzij Avatar heb ik het vermogen om te voelen weer teruggekregen en wat ik voel is dat ik weer heel ben. Heel zoals een creatie moet zijn. De laatste oefening die ik vandaag heb gedaan was

geweldig. Ik voelde mijn kracht. Ik voelde me als herboren.

Ik weet dat er nog behoorlijk wat “werk” voor me te doen is om meer en meer verlicht te raken, maar ik ben ervan overtuigd dat ik de eerste stap heb gezet en dat ik hem goed heb gezet.

Ik ben heel dankbaar dat mijn lot me naar Avatar heeft geleid en ik zal dankbaar helpen om een verlichte planetaire beschaving te creëren.

Heel hartelijk bedankt, jullie allemaal, Harry en de trainers.

— U. M., Duitsland

Diepgaande Eenvoud

Ik sta versteld! Dit is allemaal zo eenvoudig, en toch zo diepgaand. Ik heb overtuigingen en issues in mijn leven gediscreeerd die me jarenlang gekweld hebben. Daarna heb ik intens genoten van me zalig vredig voelen, gewoon aanwezig zijn en genietend van bron zijn. Ik heb een aantal grote realisaties gehad en mijn ervaringen en het gebruik van de Avatar oefeningen in mijn leven geïntegreerd. Ik voel de ongelofelijke liefde die

we allemaal hebben en delen, de verbondenheid tussen ons allen, we zijn allemaal vrienden. Ik vind het geweldig mijn leven te creëren op de manier die ik kies. Creatie komt voort uit de stilte van bron. Ik voel diepe, krachtige, kalme, zachte, oneindige liefde.

Dank je voor het geschenk om me te leren om me mezelf terug te geven. Ik kijk ernaar uit om de geschenken te delen om een prachtige wereld te creëren.

— P. S., West Virginia, VS

Innerlijke Vrede

Ik heb mijn hele leven, 42 jaar, gezocht naar innerlijke vrede. Nu heb ik het gevonden en het voelt geweldig. De afgelopen dagen zijn één grote verkenningstocht geweest. Ik heb dingen over mezelf ontdekt die me heel veel kracht en heel veel energie hebben gegeven.

— H. K., Nederland

De Gereedschappen

Voor diegenen die intellectualiseren, de theorie en de principes begrijpen, maar moeite hebben met het “hoe”, zoals ik had. Hier zijn de gereedschappen, de “hoe-het-moet”.

— C. T., Utah, VS

Wie Ik Ben

De Avatar Cursus opende letterlijk mijn ogen voor een innerlijke visie op wie ik echt ben. Het is onbetaalbaar geweest om mijn beperkende overtuigingen te ontdekken en manieren te leren om ze te laten gaan. Ik ga weg uit deze cursus met nieuwe inzichten in de dagelijkse gebeurtenissen in mijn leven.

— C. V., Canada

Ideeën Die Ik Creër

Tijdens mijn Avatar Cursus kreeg ik nieuwe perspectieven over hoe de talloze gedachten en gevoelens in mijn geest uiteindelijk mijn eigen creaties zijn en dat ik ze kan discreëren. De herinneringen waar ik onder lijdt zijn gewoon ideeën die ik heb gecreëerd. Ik realiseerde me dat ik me er niet door moet laten beïnvloeden in dit huidige moment.

Ik heb verschillende keren, vanuit verschillende praktijken geleerd om in het hier en nu te zijn. Maar met Avatar wordt het op een andere manier helder.

Dit is een hele goede periode geweest van het opnieuw bekijken en opruimen van negatieve dingen binnenin me. Ik dank alle mensen die me erdoor heen geholpen hebben.

— K. S., Korea

Onbegrensd

Avatar is de kracht om onbegrensd gelukkig, vredig en succesvol te zijn. Ik voel me nu zo veel beter. Dank je.

— S. K., Iran

Liefde & Waardering

Vorige week heb ik mijn moeder vier dagen bezocht. Dit was mijn eerste bezoek aan haar in twee jaar. De afgelopen 20-25 jaar heb ik weerstand geboden aan mijn moeders creaties, maar vorige week was ik eindelijk in staat om van haar te houden en haar te waarderen zoals ze is, zonder oordeel. Het was ongelooflijk. Ik had er altijd weerstand tegen om te zijn zoals zij, maar vorige week

kon ik lachen en zeggen: “Ik ben net zoals jij” of “Je bent net zoals ik.”

Ik ben erg dankbaar dat ik deze ervaring met haar heb gehad. Deze ene win betekent alles voor me. Ze wordt ouder en ik weet niet zeker hoeveel jaren we nog samen hebben.

Dank je voor de Avatar oefeningen. Ze zijn de geïnvesteerde tijd, inspanning en geld zeker waard.

— J. G., Washington, VS

Ik Voel Me Zo Licht

Het is het einde van mijn ReSurfacing cursus. Ik kan mijn Transparante Overtuigingen zo helder zien en ik begrijp hoe mijn leven er door beheerst werd.

Door de Wandeling voor Verzoening oefening kan ik mijn schuldgevoel laten gaan en ik voel me zo licht. Ik kan met blijheid over mijn vijanden nadenken! Dit zijn geweldige resultaten.

— M. H., Japan

Warmer & Meer Gegrond

Een identiteit waar ik weerstand tegen had kwam naar boven in de cursusruimte. Met de vriendelijke maar aanhoudende hulp van een instructeur, anderen in het team, de Avatar oefeningen en een intentie om de identiteit “op te lossen”, kon ik het echt voelen.

Ik was in staat om mijn creatie(s) vanuit verschillende gezichtspun-

ten te onderzoeken en eraan te werken met de Avatar oefeningen.

Toen ervaarde ik een ongelooflijk gevoel van rust en een loslaten van spanning.

Mensen zien me als warmer en meer gegrond. Het gekakel en de oordelen in mijn geest zijn gestopt en het gevoel van liefde voor de mensheid is enorm. De opluchting is fenomenaal.

— L. K., Nieuw Zeeland

Op Zoek

Veertig jaar lang heb ik naar iets of iemand gezocht om me te helpen. Ik ben bij zoveel psychiaters en zelfhulp cursussen geweest dat ik de tel ben kwijtgeraakt.

In een week bij Avatar heb ik iets bereikt dat ik al die tijd heb gezocht – innerlijke rust en een weten wie ik ben.

— J. I., Australië

Mijn Geschenk

Alles wat ik ooit wilde was om gelukkig te zijn en van mezelf te houden. Dit geschenk overkwam me zelfs voordat ik Deel II had afgerond. Weet dat mijn indoctrinatie was dat het leven niets anders was dan een sluier van tranen, uitsluitend bestemd voor pijn, sleur, strijd en hopeloosheid. Ik heb elke andere route naar dit doel van liefde, geluk, dienstbaarheid en spiritueel ontwaken geprobeerd – geen enkele bood de middelen om te bereiken wat Avatar met zoveel eenvoud aanbiedt.

— J. S., Texas, VS

Ik Heb Het Gedaan

Hier is een adembenemend perspectief op de ervaring van de Avatar cursus van een 17-jarige die de cursus net gedaan heeft.

“Avatar heeft mijn problemen niet opgelost. Dat heb ik gedaan. Avatar heeft me mezelf niet laten zien. Dat heb ik gedaan. Avatar heeft me niet bang gemaakt over wat ik over mezelf zou ontdekken. Dat heb ik gedaan. Avatar heeft geen inspanning of strijd geforceerd. Dat heb ik gedaan. Avatar heeft mijn zorgen niet weggenomen. Ik heb ze laten gaan. Avatar heeft me niet geleerd hoe ik moet liefhebben. Het heeft me eraan herinnerd dat ik het al wist.

Avatar heeft me de deur laten zien. Ik moest er doorheen lopen. Ik hoop dat er zoveel meer mensen de stappen zullen nemen die ik heb genomen. Er is niets om bang voor te zijn. Denk eraan dat jij het doet en niemand anders. Je zult het geweldig vinden aan de andere kant van de deur. Ik zal geen poging doen om het te beschrijven, omdat dat onmogelijk zou zijn. Maar je zult het weten en herkennen als je over de drempel bent gegaan. Het is een plek waar je eerder bent geweest.

Welkom thuis. Je hebt het gedaan.”

— I. E., Verenigde Staten

Kijk voor veel meer successen op Avatar.nl/nl/student-testimonials

*Waarom ik vijf jaar heb gewacht
voor ik de Avatar Cursus deed*

De Kerstman en de Paashaas

door George Thompson, arts

Herinner je je de feestdagen nog uit je kindertijd? Kerst en Pasen waren mijn favorieten. Mijn familie ging naar de kerk, maar de grote sensatie was het openen van cadeaus en het zoeken van gekleurde eieren. De Kerstman en de Paashaas waren het beste. Zij brachten een fantastisch, onschuldig gevoel van goedheid doordrongen van mogelijkheden, warmte en aandacht.

Ik was ongeveer zes jaar oud toen ik erachter kwam dat de Kerstman niet bestond. Ik herinner me dat ik voor mijn huis stond terwijl een grote knul van verderop in de straat me op de hoogte bracht van de hele truc. Ik kan nog steeds de teleurstelling voelen, een lichte misselijkheid, alsof er iets dierbaars dood was gegaan. Ik trok de conclusie dat *sommige dingen te goed zijn om waar te zijn*. Dus toen een jeugdvriend me in 1993 vertelde over een geweldige cursus die hij had gevolgd, Avatar, was ik direct op mijn hoede.

Het doet me verdriet om te zeggen dat ik, hoewel ik van mijn vriend hield en hem respecteerde, zijn aanbeveling met een “dat is mooi” achtige houding wegwijsde. Ik had geneeskunde gestudeerd en een prestigieuze psychiatrie oplei-

ding gevolgd. Hij was een kunstenaar. Ik nam aan dat ik meer wist over persoonlijke groei dan hij. In mijn mind was ik de grote knul en geloofde hij in de Kerstman.

Mijn zus Teal was niet zo opgeblazen als ik, dus toen mijn vriend met haar sprak ging ze direct de Avatar Cursus doen. Ze vertelde me hetzelfde als hij: “Het is een krachtig onderzoek – het is echt iets voor jou.” En het spijt me om te zeggen dat ik haar aanbeveling ook aan de kant schoof.

Er gingen vijf jaren voorbij. Ik werd een directeur van de psychiatrie opleiding waar ik zelf gestudeerd had. Ik had succes in mijn carrière, was getrouwd en had een mooi huis. Toch had ik het gevoel

me eindelijk nederig genoeg om mijn expert identiteit te laten ontspannen – in ieder geval voor een paar minuten. Dus belde ik haar en vroeg ik haar naar haar geheim. Het bleek geen geheim te zijn. Ze zei: “Het is die Avatar Cursus waar ik je de afgelopen vijf jaar over verteld heb.” Oeps!

Ik had meer dan 10 jaar besteed aan het bestuderen van biologische en psychologische theorieën die zeiden: “Verandering is moeilijk!” Maar Teals ervaring ging tegen die stroom in. Ze gaf me een opname van Harry Palmer waarin hij de cursus beschreef en ik hoorde iets in zijn stem dat ik niet eerder was tegengekomen – een kalm vertrouwen dat niet

*Er zijn werelden binnen in jou die erop wachten om
onderzocht te worden, als je de moed hebt om te kijken.*

dat er iets belangrijks ontbrak. Tegen die tijd vermaakte Teal zich geweldig: haar liedjes kwamen op tv, ze deed voice-over voor Franse documentaires, ze woonde op een hele hippe plek. Haar leven was magisch.

Het vergelijken van haar opwindende avonturen met mijn “er-ontbreekt-iets” gevoel maakte

aan het opscheppen of overtuigen was. Hij had het simpelweg over zijn ervaring vanuit een gevoel van WETEN. Luister naar de opname* en kijk of jij het zelf ook kunt horen.

Er moet in mijn hersens een schakelaar zijn omgegaan, want ik kon niet wachten om met Avatar te beginnen.



De Avatar Cursus bracht me naar een nieuwe plek, opende een nieuw bewustzijn. Ik kon mijn gevoel van “Dit is wie ik ben. Dit is hoe de wereld is.” veranderen. Bij elk nieuwe “Dit is...” voelde ik hetzelfde WETEN dat ik bij Harry had gezien. Ik creëerde de waarheden die ik ervaarde. Ik kon ze discreëren. Het is een gevoel van de-baas-zijn dat Harry “bron zijn” noemt.

Niets in mijn wetenschappelijke opleiding had me voorbereid op dit vermogen van WETEN, dat ik binnen ongeveer een week geleerd heb. Ik was de bron van mijn eigen twijfels en de bron van mijn zelfverzekerdheid. Ik kon compleet vertrouwen in mezelf creëren als ik dat wilde. *Bron zijn* is een verborgen superkracht die ik met hulp van Avatar heb herontdekt. Het blijkt dat we met de juiste gereedschappen het vermogen hebben om te ervaren en te creëren wat we maar willen.

Als je zoals ik op zoek bent naar iets meer, zal Avatar je antwoorden op vragen geven waarvan je niet eens wist dat je ze had. Soms neem ik een paar minuten tijd

om gewoon te voelen wat er in de Avatar cursusruimte gebeurt: jonge en oude mensen, mensen uit verschillende landen, werken allemaal samen om te leren hoe ze onzekerheid kunnen wegnemen, hoe ze in zichzelf kunnen geloven, hoe ze opnieuw verbinding kunnen maken met de goedheid van hun harten. Het is zo’n gevoel van *levend* zijn. Dit is waarom ik tijd vrij maak in mijn medische praktijk om Avatar te geven.

Een paar mensen waar ik mee praat vermoeden dat Avatar doen zoiets is als geloven in de Paashaas of de Kerstman. Ze kunnen voelen hoe Avatar hen verbindt met de grootsheid van hun potentieel, maar ze willen niet dat er een grote knul langskomt en hen vertelt dat het allemaal een truc

was. Ik denk dat er meer mensen Avatar zouden doen als ik hun zou vertellen dat het “een behoorlijk goed programma” was dat je helpt om in een jaar of twee veranderingen door te voeren. Dat zou geloofwaardiger zijn.

Maar dit is hoe het zit. Er zijn werelden binnen in jou die erop wachten om onderzocht te worden als jij de moed hebt om te kijken. Voel van binnen om te kijken of jij meer bent dan je gedacht hebt. Schrijf je dan in voor de eerstvolgende Avatar Cursus, waar die ook is. Ontdek de pracht van wie jij echt bent.

George is een Avatar Master uit Kansas. Hij is ook universitair docent psychiatrie aan een geneeskunde opleiding in Kansas City. Hij heeft verschillende onderscheidingen ontvangen voor zijn onderwijs aan geneeskunde studenten over het belang van innerlijke waarden in de arts-patiënt relatie.

* www.avatarepcmedia.com/Audio/1987-west-coast-tour.html
De audio is in het Engels.

de weg naar Geluk

door Harry Palmer

Zou je gelukkig willen zijn?
Denk eens over dat doel na - *ik wil gelukkig zijn*. Het is een doel dat heel wat mensen gemeenschappelijk hebben.

De vraag die ik jullie wil stellen is: waarom? Waarom zou je gelukkig willen zijn?

Laten we het eens logisch bekijken. Je komt langs een snoepwinkel en opeens krijg je het verlangen om de snoepwinkel binnen te gaan en snoep te kopen. Waarom? Omdat je weet dat het goed smaakt. Je hebt het al eerder gehad. Je weet hoe snoep smaakt.

Ga nu eens terug naar: *ik wil gelukkig zijn*. Waarom? Omdat het goed voelt en je weet dat het goed voelt omdat je het al eerder hebt meegemaakt.

Maar waarom ben je er dan mee gestopt?

Waarschijnlijk zul je zeggen: "Ja, ik heb een paar foute beslissingen genomen. Ik deed wat dingen die ik beter niet had kunnen doen en ik gedroeg me op een manier waarop ik me beter niet had kunnen gedragen, en ziedaar."

Stel jezelf nu even voor als de goddelijke "Ik" die de wereld in zijn hand houdt en ernaar kijkt. Denk: "Het is goed, het is echt goed." Dan ben je gelukkig. Dat is je oorspronkelijke staat. Je staat buiten de wereld, de wereld is goed en jij bent gelukkig. Als de wereld niet goed is ben jij niet gelukkig.

Vervolgens gebeurt er iets in de wereld. Jij gaat de wereld binnen om te zien wat er aan de hand is.

"Hoe kan ik het goedmaken?"
"Ik?"

Niet langer dezelfde "Ik". Niet de gelukkige "Ik". Nu is het de vragende "Ik" geworden. Denk je dat God ons in de war probeerde te maken door elke creatie als "Ik" te ervaren?

Je komt de wereld binnen als "Ik". Je begint jezelf te definiëren: "Ik ben een blanke man. Ik ben Amerikaan. Ik ben blond. Ik ben afgestudeerd. Ik houd honden. Ik rijd in een Corvette."

Steeds meer definities. Hoe meer definities, hoe verder je opgaat in de wereld.

Op zekere dag zeg je: "Ik wil gelukkig zijn." En eigenlijk zeg je daarmee: "Ik wil heel zijn", maar meestal begrijpen we dat niet dus zeggen we maar: "Ik wil gelukkig zijn."

Ergens schijn je je te herinneren dat vertrouwen deel uitmaakt van gelukkig zijn. Dus je begint met

samen. Je definieert je gebrek aan een Rolls Royce als ongeluk. Je gaat aan de slag met de creatie: "Ik heb echt een Rolls Royce nodig! Ik heb een Rolls Royce nodig om gelukkig te zijn." Je werkt er een paar jaar - heel wat jaren - aan terwijl je jezelf al die tijd ziet als iemand die "het ongeluk heeft om geen Rolls Royce te hebben" en je denkt: "Als ik eenmaal een Rolls Royce heb zal ik gelukkig zijn."

Uiteindelijk heb je genoeg geld om naar de Rolls Royce dealer te gaan. En weer breng je je spirituele pad in de praktijk: je vertrouwt de verkoper. Je overhandigt je geld en stapt in je Rolls Royce. Je beleeft een ogenblik van grote verrukking. "Dus zo voelt het om gelukkig te zijn."

Je rijdt bij de showroom vandaan en merkt ogenblikkelijk dat er andere auto's op straat rijden die jouw Rolls Royce weleens lelijk zouden kunnen beschadigen.

Door 'iets' na te jagen, te bezitten of te beschermen word je niet gelukkig... Zoek het geluk waar je het kwijtraakte.

te vertrouwen en het eerste wat je ziet is een advertentie ergens in een blad die luidt: "Wees succesvol. Wees gelukkig! Rijd Rolls Royce!"

"Wees gelukkig." Dat wilde je toch? Daarbij heb je vertrouwen. Dat wilde je toch ook?

Dus een Rolls Royce is het geheim. Dan breng je het allemaal

Je wilt je auto beschermen. Wat je nodig hebt is een garage. Als je een garage zou hebben zou je gelukkig zijn. O, en een bewaker om de garage te beschermen. En misschien nog wel een bewaker om de eerste bewaker in de gaten te houden. Op de één of andere manier herinner je je niet dat geluk zoveel werk was.



Zorgen. Wat is er met je geluk gebeurd? Je verkrijgt het en vervolgens moet je het beschermen. Die twee horen bij elkaar - verzamelen, beschermen. Als je bezig bent met beschermen ben je niet gelukkig. Misschien heb je slecht advies gehad. Misschien zocht je het geluk in de verkeerde richting.

Weet je wat je gelukkig kan maken in de wereld?

Niets. Door 'iets' na te jagen, te bezitten of te beschermen word je niet gelukkig. Je bent ongelukkig totdat je het hebt en als je het dan hebt word je ongelukkig van het idee dat je het zou kunnen kwijtraken. Weet je wel zeker dat je gelukkig wilt zijn? Weet je zeker dat je het niet liever houdt op rijk zijn en beroemd? Ik weet wat je nu denkt: "Nou ja, als ik dan toch in elk geval ongelukkig word..." Nee, nee. Ga eerst op zoek naar geluk. Rijk zijn kun je wellicht aan als je gelukkig bent, maar als je rijk bent en nog steeds ongelukkig - dan lijdt je echt ondraaglijk.

Een voorwaarde voor gelukkig zijn is het herstel van innerlijke vrede. Je kunt niet gelukkig zijn zonder innerlijke vrede. Vreugde zonder innerlijke vrede bestaat niet. Zolang je nog problemen hebt of je je niet innerlijk vredig voelt kun je niet gelukkig zijn. Gehecht zijn aan wat dan ook knaagt aan je innerlijke vrede. Verwachtingen verstoren je innerlijke vrede.

Je verwacht dat er iets gebeurt en het gebeurt niet. Je voelt je teleurgesteld. Je raakt van je stuk en verliest je innerlijke vrede. Je wordt meegesleurd in de draaikolken van de wereld. Sommige mensen hebben niet in de gaten dat ze zelf de verwachting creëerden die tot de teleurstelling leidde. Ze geven iemand anders de schuld van het verstoren van hun innerlijke vrede. "Je deed niet wat ik van je verwachtte. Schaam je."

Na voldoende lijden - vele levens achtereenvolgend in de meeste gevallen - besluit je ten slotte:

"Misschien moet ik mijn geluk gaan zoeken op de plek waar ik het kwijtraakte." Briljant! Wat een topidee! Zoek het geluk waar je het kwijtraakte.

Dus laat je je definities vallen: "Ik ben geen Corvette rijder. Ik ben niet iemand die honden houdt." Dat zijn maar definities. "Ik ben niet een Amerikaan. Ik ben geen blanke man." Dat zijn definities. "Ik heb geen Rolls Royce nodig om gelukkig te zijn." Geen verwachtingen. Er hoeft niet iets te gebeuren of niet te gebeuren om jou gelukkig te maken. Je gaat terug naar het standpunt dat je innam toen je naar de wereld keek en het goed was.

Dat is *ReSurfacing*. De zoektocht van de kleine "Ikken" naar geluk is in feite een verlangen om terug te keren naar het gezichtspunt van je goddelijke "Ik". (Is het niet verbazingwekkend dat marketing en reclame van invloed zijn omdat ze appelleren aan een spiritueel verlangen dat niet herkend wordt.)

Dit zijn tamelijk traditionele spirituele lessen. Er bestaan ook nog lessen voor ingewijden die een stap verder gaan. Die leren, dat als je genoeg wijsheid en vaardigheid hebt verworven in het hanteren van je verlangens en angsten, je mee kan doen aan de wereld en haar kan verbeteren zonder erin gevangen te raken en ongelukkig te worden.

Dat is nou Avatar. Je kunt beginnen met jezelf niet zodanig te definiëren dat je erin wegzinkt.

Indeling van Overtuigingssystemen

*Uit de Overtuigingen Managen Mini-Cursus
door Harry Palmer*

Overtuigingssystemen Type Eén

Overtuigingssystemen Type Eén doen een emotioneel beroep op angst, sympathie, wantrouwen of haat. “Je kunt dit maar beter geloven, want anders.” Loyaliteit aan Overtuigingssystemen Type Eén wordt meestal in stand gehouden door één van de volgende twee overtuigingen in een bepaalde vorm naar voren te schuiven:

Als je twijfelt aan de juistheid van je eigen overtuigingssysteem, getuigt dat van een gebrek aan trouw of eergevoel.

Als een ander je overtuigingen in twijfel trekt, is dat een vijandige daad die wordt ingegeven door kwaadwillendheid.

Overtuigingssystemen Type Eén zijn er doelbewust op gericht om de vermogens van de gelovigen om te observeren, onderscheid te maken of te redeneren, lam te leggen. Leden die twijfelen

worden gedwongen tot boetedoening, door daden van berouw en opoffering waarmee ze zichzelf schade toebrengen.

Behalve degenen die het meest emotioneel afhankelijk zijn, ontwikkelt iedereen op den duur een afkeer van de manipulatieve angst en het emotionele appèl van Overtuigingssystemen Type Eén. De meesten haken af, vaak vol schaamte en spijt over hun vroegere gedrag en eigen goedgelovigheid.

Overtuigingssystemen Type Twee

Overtuigingssystemen Type Twee krijgen hun steun door een beroep te doen op de behoeftes en onzekerheden van de mensen. Dit zijn de oplossingen voor de tijger of de geloofsantwoorden die we eerder bespraken. Hier zie je de logica achter maatschappelijke normen en waarden, de algemene kennis die gedachteloos wordt doorgegeven, de heersende collec-

tieve opvattingen over wat waar is. Type Twee systemen bevatten vaak stoïcijnse overtuigingen over het onvermijdelijke van lijden.

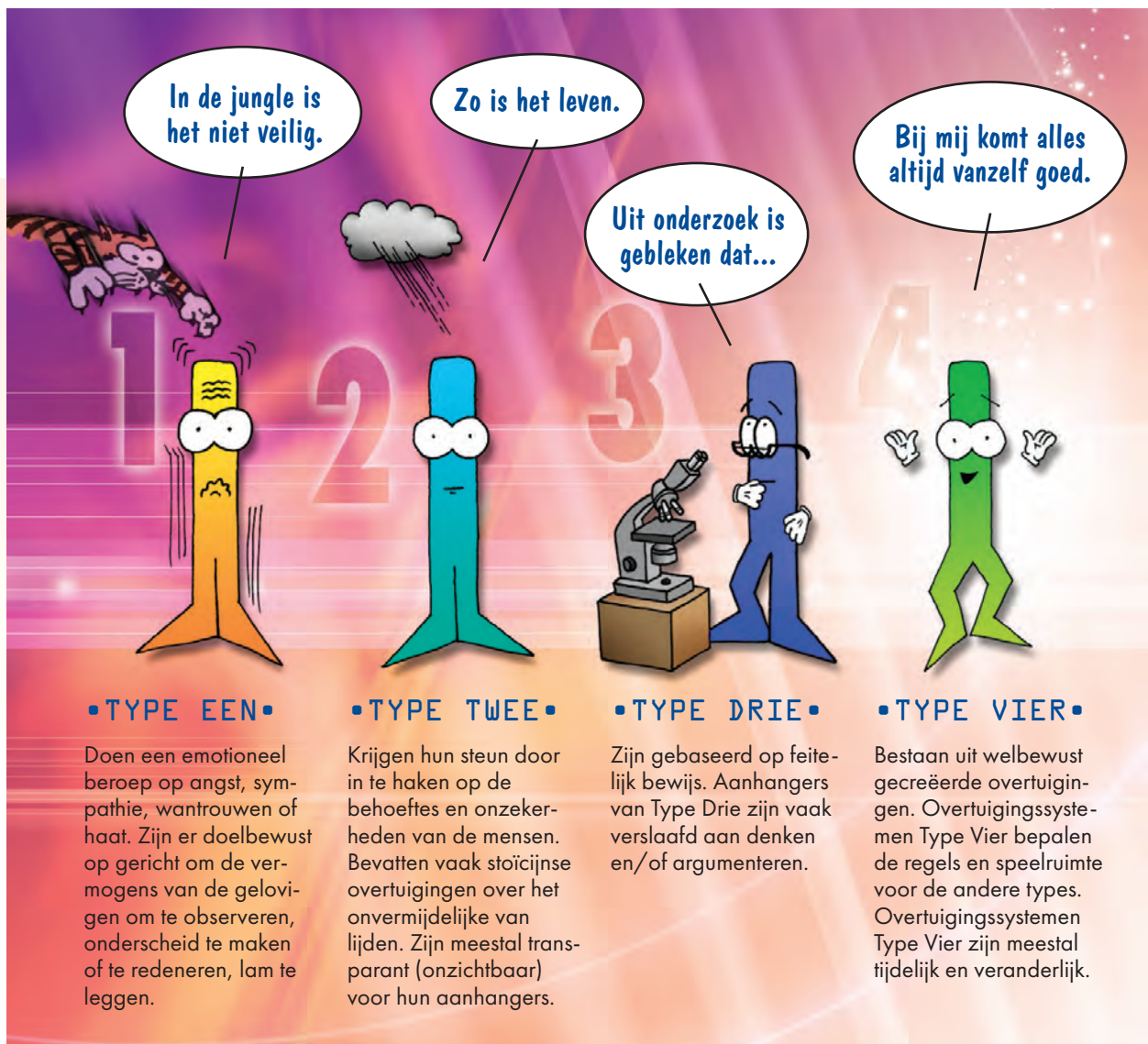
Type Twee systemen zijn meestal transparant (onzichtbaar) voor hun aanhangers. De overtuigingen waarop ze berusten worden zelden ter discussie gesteld. De overeenstemming tussen de leden vormt een onzichtbare doctrine, die mogelijk zelfs telepathisch van aard is, en als feit wordt ervaren. Degenen die de overeenstemming in twijfel trekken, worden meestal niet beschouwd als deskundige of als vijand, maar meer als buitenstaander of als ongevaarlijke gek.

Voor de laatste eeuw zijn de kinderen van de aanhangers van Overtuigingssystemen Type Twee hun onafhankelijkheid gaan bewijzen, door zich af te zetten tegen de heersende opvattingen van hun ouders. Helaas maakt dat ze vaak ontvankelijk voor fanatieke sektes die Overtuigingssystemen Type Eén propageren.

Overtuigingssystemen Type Drie

Overtuigingssystemen Type Drie zijn gebaseerd op feitelijk bewijs. Gelovigen van Type Drie systemen verzetten zich over het algemeen tegen het idee dat zij

*Overtuigingssystemen Type Eén, Twee en Drie zijn
in verschillende mate onwetend over het bestaan
van Overtuigingssystemen Type Vier.
Overtuigingssystemen Type Vier bepalen de
regels en speelruimte voor de andere types.*



betrokken zouden zijn bij een overtuigingssysteem en spreken liever van wetenschappen, technologieën of van harde, objectieve feiten.

Aanhangers van Type Drie zijn vaak verslaafd aan denken en/of argumenteren. Om een gezichtspunt te kunnen overwegen dat buiten hun denkmodel valt, is voor velen van hen een omgeving nodig waar oordelen tijdelijk worden opgeschort en waar een strakke discipline wordt opgelegd voor het kalmeren van mentale processen.

De intelligentere aanhangers van Type Drie, die het rolmodel vormen voor ambitieuze studen-

ten die willen ontsnappen aan de structuren van Type Eén en Twee, zijn uiterst overtuigend en kunnen veel feiten aanvoeren die de waarheid van hun 'objectieve' overtuigingssystemen onderbouwen. Type Drie aanhangers beargumenteren de juistheid van hun overtuigingen, door veel van hun argumenten te baseren op zintuiglijke indrukken (met name pijn), feiten uit het verleden en logische veronderstellingen.

Hun waarheid blijkt na onderzoek nooit meer te zijn dan de overtuiging, dat bepaalde factoren een grotere voorspelbare herhaalbaarheid hebben dan andere factoren. Hun basisaanname is

dat consistente gedragingen, van mensen of van materie, een waarheid bewijzen.

Soms gaat een Type Drie gelovige twijfel ervaren aan de juistheid van zijn of haar gelijk en begint dan, vanuit een nieuw perspectief, te zien dat bepaalde feiten echt niet meer zijn dan de basisovertuigingen over één bepaalde werkelijkheidsdimensie die zich tussen alle andere mogelijkheden voordoet. Op dat moment begrijpen ze echt hoe het met paradigma's zit.

Dit gebeurt vaak met mensen die de Avatar Cursus volgen.

• gaat verder

Indeling van Overtuigingssystemen

• *vervolg*

Overtuigingssystemen Type Vier

Overtuigingssystemen Type Vier bestaan uit welbewust gecreëerde overtuigingen. Ze worden gecreëerd om de scheppers ervan de gelegenheid te geven om ervaringen en nieuwe perspectieven op te doen en zichzelf uiteindelijk te overtuigen van hun eigen onbegrensde bron. Dit is het overtuigingssysteem van goden. Avatar is een Overtuigingssysteem Type Vier.

Overtuigingssystemen Type Eén, Twee en Drie zijn in verschillende mate onwetend over het bestaan van Overtuigingssys-

temen Type Vier. Overtuigingssystemen Type Vier bepalen de regels en speelruimte voor de andere types.

Overtuigingssystemen Type Vier zijn meestal tijdelijk en veranderlijk want er bestaat geen harde werkelijkheid die zij willen weerspiegelen. Het Avatar materiaal bevat instructies en gereedschappen die je kunt gebruiken om welbewust de vele variaties van Type Vier overtuigingen te creëren, managen en met plezier te ervaren.

De aanhangers van Type Vier systemen zien hun overtuigingen en die van anderen als de blauwdruk voor een ervaringsgerichte werkelijkheid. Type Vier gelovi-



gen gebruiken overtuigingen om welbewust in het medium van ervaring te creëren. Zij geloven met het doel te ervaren. Meestal waarderen en respecteren zij andere overtuigingssystemen maar verdedigen die zelden. Ze veranderen regelmatig van overtuiging om nieuwe mogelijkheden en nieuwe facetten van ervaring te onderzoeken.

Welke ervaring wil jij onderzoeken?

Ga naar AvatarMiniCourses.com/nl om de Overtuigingen Managen Mini-Cursus gratis te downloaden (Momenteel beschikbaar in het Nederlands en 15 andere talen.)

Empower Jezelf

Met de Avatar Mini-Cursussen

De zeven Avatar mini-cursussen zijn jouw kans om te zien en te voelen hoe empowerend en gemakkelijk de Avatar oefeningen echt zijn. Maak gebruik van deze kans om meer te leren over het leven en hoe jij het leeft – ervaar enkele van de Avatar oefeningen...

De cursussen zijn:

1. Gewaarzijn: Basiscursus voor het Hanteren van Aandacht
2. Inzicht: Overtuigingen Managen
3. Vastberadenheid: Basiscursus Wil
4. Perspectief: Definities Creëren
5. Compassie: De Vergevingsoptie
6. Integriteit: Persoonlijke Integriteit
7. Afstemming: Basiscursus Levensafstemming

De mini-cursussen zijn beschikbaar via een Avatar Master bij jou in de buurt (zie pagina 32) of ze kunnen gratis worden gedownload via AvatarMiniCourses.com/nl. Ze zijn momenteel beschikbaar in 16 talen.





Partner



Groep

ReSurfacing: Oefening 23

Transparante Overtuigingen

Een overtuiging is transparant wanneer je vanuit die overtuiging handelt zonder dat je dat in de gaten hebt. Transparante overtuigingen helpen je bijna nooit, maar kunnen je juist vreselijk verzwakken. De meeste zijn zelfondermijnend en je hebt ze aangenomen op een moment dat je er even niet bij nadacht.

De eerste indruk die je van een transparante overtuiging hebt is dat ze zonder meer waar is. Zo is het leven nu eenmaal. Zo ben ik gewoon. Hier is het bewijs! Maar dan gebeurt er iets grappigs. Je ontdekt dat het bewijs waardoor je die overtuiging erop nahoudt in feite geleverd wordt door die overtuiging zelf. Dan begint zich een patroon af te tekenen.

Je ontdekt transparante overtuigingen door jezelf ertoe te brengen ze uit te spreken, waarna je een stap achteruit doet en kijkt naar wat je hebt gezegd. Transparante overtuigingen zitten vaak verscholen onder de behoefte om gelijk te hebben, dus voor het vinden van transparante overtuigingen is een zekere mate van kwetsbaarheid vereist.

Doel: Transparante overtuigingen ontdekken.

Verwachte Resultaten: Inzichten, persoonlijke transformatie.

Instructies: Transparante overtuigingen ontdekken doe je met een partner of als groepsproces. De oefening kan vele malen worden herhaald.

STAP 1: De coach of groepsleider vraagt: “Wat zou je graag willen veranderen?” totdat er een situatie naar voren wordt gebracht.

STAP 2: Als de situatie waar het om gaat nauwkeurig is bepaald, gaat de coach of groepsleider op zoek naar:

- de overtuigingen die de situatie creëren
- de ervaringen die de overtuigingen versterken, d.w.z. die zekerheid verschaffen aan die overtuigingen

door te vragen:

- (a) Wat voor overtuiging zou iemand kunnen hebben, die ... ervaart (de situatie)?
- (b) Hoe bewijs je dat die overtuiging waar is?
- (c) Wat voor andere overtuiging zou iemand nog meer kunnen hebben, die ... ervaart (de situatie)?
- (d) Hoe bewijs je dat die overtuiging waar is?

(c) en (d) worden afwisselend herhaald totdat de cursist een realisatie heeft.

Wanneer mensen niet handelen vanuit vrije wil, wordt hun leven geregeerd door transparante overtuigingen.

• • •

De persoonlijke werkelijkheid weerspiegelt wat iemand werkelijk gelooft – dit is niet altijd hetzelfde als wat hij/zij voorwendt te geloven.



De Avatar Cursus

De Avatar Cursus is een krachtige en bijzonder effectieve cursus die gebaseerd is op de simpele waarheid dat jouw overtuigingen ervoor zorgen dat je situaties en gebeurtenissen aantrekt die jij ervaart als jouw leven.

Het Doel van de driedelige cursus is om je te begeleiden bij een onderzoek van jouw eigen overtuigingsstelsel en je gereedschap te verschaffen waarmee je die dingen kunt veranderen die je wilt veranderen. De Avatar Cursus geeft je toegang tot de innerlijke werking van je eigen bewustzijn.

De Cursus werkt meer met levenslessen (ervaringsgericht) dan met woordlessen (intellectueel). Daarom is er een getrainde Avatar Master nodig om je te begeleiden bij het vinden van de echte lessen die al aanwezig zijn in je eigen bewustzijn.

Gegeven in 153 Landen

Meer dan 10.000 gelicenseerde Avatar Masters

Beschikbaar in 24 Talen

Deel I van de cursus nodigt uit verbinding te maken met een breder gewaarzijn over hoe jouw overtuigingen je leven beïnvloeden. Het wordt gegeven als een tweedaagse workshop.

Deel II brengt je ertoe opnieuw verbinding te maken met een ervaringsgericht gewaarzijn van je eigen bestaan en het moeiteloze vermogen te herwinnen om je persoonlijke realiteit te creëren.

Deel III van de cursus onderzoekt de fundamentele overtuigingen die het universum creëren en biedt een eenvoudige en effectieve techniek aan voor het hanteren van overtuigingen. Deze techniek wordt gebruikt in een aantal procedures die conflicten, beperkingen, hardnekkige kwesties en zelfs pijn verwijderen.



Vind een Master bij Jou in de Buurt

Zou je echte rust willen vinden? Zou je het gereedschap willen hebben om een inspirerend en bevredigend leven te creëren? Neem contact op met een Avatar Master.

Avatar.nl/nl/find-a-master

**GRATIS
Download**



Jouw Gratis Avatar Informatie Pakket Bevat:

Wat is Avatar?

Een korte brochure met antwoorden op de vragen: Wat is Avatar? Hoe werkt Avatar? Wat maakt Avatar anders? Waarom heb ik Avatar nodig? Wat mag ik verwachten van de Avatar Cursus?

Avatar: Praktisch & Mystiek

Een artikel van Harry Palmer, auteur van het Avatar materiaal, dat laat zien hoe de resultaten van Avatar je leven zowel in praktisch als in mystiek opzicht veranderen.

Tien Acties Die Je Vandaag Kunt Doen! Maak Nu een Begin om Je Leven Weer in Eigen Hand te Nemen

De belangrijkste lessen die je kunt leren liggen al besloten in je eigen bewustzijn. Dit kleine boekje geeft tien speciale oefeningen die gebaseerd zijn op procedures uit de Avatar Cursus. Ze zijn ontworpen om je te helpen om toegang te krijgen tot jouw eigen lessen.

Speciaal Cadeau:

Het Avatar Compassiekaartje

Het Avatar Compassieproject heeft als doel de hoeveelheid compassie in de wereld te vergroten. Er zijn al miljoenen Avatar Compassiekaartjes uitgereikt aan mensen over de hele wereld en dit is ons cadeau voor jou!

Download jouw **gratis** Avatar Informatie pakket vandaag via **Avatar.nl/nl/informatiepakket** of bel 06 – 46 28 62 51.



Jouw Volgende Stap

CREËER HET LEVEN DAT JIJ WILT



Probeer Nu

Deel I van de Avatar Cursus wordt ook wel ReSurfacing genoemd. ReSurfacing wordt gegeven in de vorm van een laagdrempelige 2-daagse workshop met informatie, demonstraties en ervaringsgerichte oefeningen die je bewust maken van de onbegrensde mogelijkheden van leven vanuit vrije wil.

Je kunt nu direct drie krachtige oefeningen uit ReSurfacing ervaren via: Avatar.nl/nl/beleef-avatar Harry Palmer, de auteur van het Avatar Materiaal, gaat je begeleiden.

Lees

Als je meer over Avatar wilt lezen, ga dan naar Avatar.nl/nl/winkel. Daar kun je alle boeken van Harry bestellen. Je kunt ook naar Avatar.nl gaan voor meer online informatie over Avatar.

Kijk

Wat betekent het om iets te geloven? Waarom zijn sommige waarheden moeilijk te geloven en sommige leugens gemakkelijk te geloven? Controleert jouw geest jou of controleer jij jouw geest? Wie beslist er nu werkelijk wat je gelooft?

In de video *Beslis Voor Jezelf* bespreekt Harry deze kwesties en meer wanneer hij de vier soorten geloofssystemen onderzoekt en de intenties die achter elk van hen liggen. Ga naar TheAvatarCourse.com/watch en bekijk deze video nu.

Neem Contact Op

Als je met een Avatar Master wilt praten over hoe Avatar je kan helpen het leven te creëren dat je wilt, kun je een Master vinden via Avatar.nl/nl/find-a-master of laat een Avatar Master contact met je opnemen door ons je contact informatie te sturen via Avatar.nl/nl/contact



facebook.com/AvatarCourse

youtube.com/SEIvideo

twitter.com/AvatarCourse

instagram.com/avatar.resurfacing

Je kunt **beter** worden,
elke dag,
voor de **rest**
van je **leven.**



- Zou je willen loskomen van oude beperkingen die je ongelukkig maken?
- Zou je jouw overtuigingen willen afstemmen op de doelen die je wilt bereiken?
- Zou je je zekerder willen voelen over je vermogen om je eigen leven te besturen?
- Zou je een hogere, wijzere en meer vreedzame vorm van jezelf willen ervaren?
- Zou je in staat willen zijn om boven de strijd en ellende van de wereld uit te stijgen en ze te zien voor wat ze werkelijk zijn?
- Zou je de toestand van bewustzijn willen ervaren die traditioneel wordt aangeduid met het woord 'verlichting'?

Dan is Avatar iets voor jou!

Neem Contact Op met een Avatar Master.

Neem contact op met de Master die je deze brochure gaf:



Of ga naar Avatar.nl/nl/contact

Of stuur je contactinformatie naar:

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

tel: +1-407-788-3090 • fax: +1-321-574-4019

e-mail: avatar@avatarhq.com • website: TheAvatarCourse.com