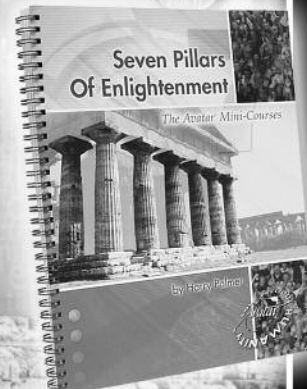




A Megvilágosodás Els Pillére

Tudatosság

Figyelmünk irányítása



Mini kurzus a Megvilágosodás Hét Pilléréből Harry Palmer-től

AVATAR MINI-KURZUSOK

Az Avatar Mini-kurzusok lehetőséget biztosítanak arra, hogy megértjük és megérezzük, mennyire erőteljesek és könnyűek valójában az Avatar gyakorlatok. Használd ki a lehetőséget, hogy többet tanuljál az életről és arról, ahogyan éled – tapasztalj meg néhány Avatar gyakorlatot.

A visszacsatolás értéke

A visszacsatolás egy összerendeződési technika. Írásos vagy szóbeli visszajelzés három kérdésre: 1) Mi az amivel elkezdted foglalkozni ezen a mini-kurzuson? 2) Mi az amit valójában tettél? 3) Mi történt valójában?

A visszacsatolás értéke a következő: letisztul a szándékod és a cselekedeted és azok eredményei, nem függsz mások teljesítményedről alkotott értékelésétől (munkahely, projekt, feladat, stb) és tudatában leszel, hogy a feladatot elvégezted, hibátlanul elkészült vagy megfelel ahhoz, amit szándékoztál elérni. Ha az a szándékod a feladat elvégzésével, hogy egy érzelmi elakadást feloldj, és ami valójában történt az az, hogy még mindig fennáll az elakadásod, akkor a feladatot vagy nem fejezted be, vagy helytelenül végezted, vagy nem megfelelő, amit véghez kívántál vinni.

Oktatók figyelmébe:

A Star's Edge oktatási modulként ajánlja ezt az Avatar mini kurzust diákoknak.



Küldetési Nyilatkozat

Az Avatar küldetése a világon az, hogy katalizálja a hitrendszerek integrálódását. Amikor észleljük, hogy az egyetlen különbség közöttünk a hiteink, és ezeket a hiteket könnyen tudjuk megteremteni és leépíteni, a jó és a rossz játéka kifulladás, a közös teremtés játéka fog kibontakozni és létrejön a világbéke.

© Szerzői jogok 2010 Harry Palmer, minden jog fenntartva.

Avatar®, Felemelkedés®, ÖtletBörze®, Szeresd a Megismételhetetlen Emberiséget®, and Star's Edge International® mind a Star's Edge Inc. által bejegyzett védjegyek.



A Megvilágosodás Els Pillére

Tudatosság

Figyelmünk irányítása



Alapvető Figyelemkezelés Feladatlista

CÉL:

A tanuló jobban irányítása alá vonja a saját figyelmét.

VÁRHATÓ EREDMÉNYEK:

A szabad figyelem növekedése. Saját működésünk fölötti irányítás visszaszerzése.

TEENDŐ:

Menj végig az alábbi feladatlistán.

- 1 Olvasd el a Bevezetőt _____
- 2 Végezd el az 1. gyakorlatot: A figyelem irányítása _____
- 3 Végezd el a 2. gyakorlatot: A figyelem működése _____
- 4 Olvasd el a Hogyan viselkedik a figyelem? című részt _____
- 5 Végezd el a 3. gyakorlatot: Választás irányít mindent _____
- 6 Végezd el a 4. gyakorlatot: Babaszemmel _____
- 7 Olvasd el a Szemlélődés című részt _____
- 8 Végezd el az 5. gyakorlatot: A figyelem uralása _____
- 9 Olvasd el az Aggódás című részt _____
- 10 Végezd el a 6. gyakorlatot: Más ez a pillanat _____
- 11 Olvasd el A léghajó-analógia című részt _____
- 12 Olvasd el: a Segítség a szenvedő bolygónak című részt _____
- 13 Végezd el a 7. gyakorlatot: Veszem az adást _____
- 14 Olvasd el az Utószót _____
- 15 Mini-kurzus ellenőrző kérdések _____
Külön lapra válaszold meg a következő kérdéseket:
 - a. Mi az amivel elkezdted foglalkozni ezen mini-kurzuson?
 - b. Mi az amit valójában tettél?
 - c. Mi történt valójában?

Arra kérünk, hogy e-mailen küld el a kérdésekre adott beszámolódat az avatar@avatarhq.com címre, vagy faxold el a 407-788-1052, vagy postázd el a Star's Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714 címre.

Mini-Tanfolyam:

Figyelmünk irányítása

A mini-tanfolyamok közül a második azt segít felfedezni, hogyan őrizhető meg, sőt, állítható helyre minden erőforrások legértékesebbike, az emberi figyelem. A mini-tanfolyam tapasztalati gyakorlatokra épül, melyek egyedül is végezhetőek. A mini-tanfolyam többször ismételtető, s minden alkalommal mélyebb megtapasztaláshoz vezet.

Bevezető

Mindenki bizonyos mennyiségű figyelemmel rendelkezik. Úgy tűnik, ez a mennyiség egyénről egyénre változik, és időről időre, valamint a körülmények függvényében egy embernél is más és más. Vesd össze, milyen a figyelmed, miután egész éjszaka fent voltál, ahhoz képest, amikor végigaludtad az éjszakát, üde és friss vagy.

A figyelem ezen eltéréseit megfigyelték már a különféle vallásokban, a filozófiában, a mentálhigiéna területén, és természetesen az önfejlesztő tréningeken. Nagyjából mindig ugyanaz a kérdés: hogyan juthatunk több szabad figyelemhez, vagy legalábbis hogyan használjuk jobban, ami van? A kérdés megválaszolására tömérdek mentális és meditációs technika született már, de ezek közül kevés bizonyult közel olyan hatékonynak, mint az Avatar tanfolyam első részében, a *Felemelkedésben* szereplő gyakorlatok.

Az angol *figyelem* szó (*attention*) két latin szóból származik (*ad* – valami felé, és *tendere* – kinyúlni, kitégyezni). Tehát, amikor valamire figyelsz, kinyúlsz a dolog felé. Amint kielégült a kíváncsiságod, figyelmed elválik attól, amire nézel, (amit hallgatsz, amit megérintesz stb.), és másfelé fordul. *Vagy legalábbis el kellene válnia. Valamikor így volt.*

Íme, az első gyakorlat. Többek között arra szolgál, hogy segítsen felfedezni, milyen szerepet játszik az érzékelésben a figyelem.

Az elme békéje nem esdeklő imával érhető el, hanem saját figyelmünk tudatos irányításával.



Avatar Mesterkurzus, Orlando, Florida,
2006 március



1. GYAKORLAT: A FIGYELEM IRÁNYÍTÁSA

1. Nézz a szemben lévő falra, és találj valamit, amit korábban nem vettél észre!
2. Nézz a bal oldali falra, és találj valamit, amit korábban nem vettél észre!
3. Nézz a jobb oldali falra, és találj valamit, amit korábban nem vettél észre!
4. Nézz a hátad mögött lévő falra, és találj valamit, amit korábban nem vettél észre!
5. Nézz a mennyezetre, és találj valamit, amit korábban nem vettél észre!
6. Nézz a padlóra, és találj valamit, amit korábban nem vettél észre!
7. Nézz az előtted levő falra, de helyezd figyelmedet a bal oldali falra!
8. Nézz az előtted levő falra, de helyezd figyelmedet egy hangra!
9. Hallgasd a hangot, s közben mozgasd meg a lábujjaidat!

Gratulálj magadnak, ha tényleg elvégezted a gyakorlatot. Ha csak végigolvastad, és elkezdted gondolkodni róla, kicsit kevesebbet támaszkodj az intellektusodra és többet a tapasztalatra.



2. GYAKORLAT: A FIGYELEM M KÖDÉSE

1. Pár percig vezesd körbe figyelmedet a teremben. Tudatosítsd, figyelmed hol időzik el kicsit hosszabban, és honnan halad azonnal tovább.
2. Egy biztonságos helyen hunyd be a szemed és gondold át a múlt hét eseményeit. Tudatosítsd, melyek azok a helyzetek/események, ahol figyelmed elidőzik, és melyek azok, melyek figyelmedet taszítják.

Hogyan viselkedik a figyelem

Vannak dolgok, amelyek celluxként, mások teflonként hatnak. A figyelem megtapad a celluxon, viszont lecsúszik a teflonról. A legtöbb ember érzékeli, hogy van különbség aközött, ahogyan a padlót szemléli, vagy ahogyan egy idegen szemébe néz, ahogyan a személyes mailjeit nézi meg, vagy ahogyan a mailboxába érkező kéretlen levélszemetet. Amikor ismerős környezetben vagyunk, előfordulhat, hogy figyelmünk ugyanakkora erővel ragad a tárgyakhoz, illetve siklik tova. Ha így van, végezzük el újra a gyakorlatot egy számunkra idegen térben! Azt is felfedezhetjük, hogy más és másfajta figyelmet tanúsítunk különböző érzelmi és fizikai állapotok iránt.

Minden ember véges mennyiségű figyelemmel rendelkezik egy adott pillanatban. Ez jól szemléltethető azzal, ha valakinek újabb és újabb feladatot adunk, addig, amíg a figyelemkontingense el nem fogy. Például: ütöges-sük a fejünket, és vakarjuk a hasunkat, miközben hármassával soroljuk a számokat húsztól visszafelé. Mondtunk már ilyent: „Most ne zavarj!” Azt jeleztük ezzel valakinek, hogy a figyelemkontingensünk teljesen foglalt.

A szemléletesség kedvéért a figyelemkontingensünket feloszthatjuk figyelemegységeknek nevezett mennyiségekre. Ezeket az egységeket viselkedésük alapján különböző kategóriákba sorolhatjuk. A skála egyik végén található azok a figyelemegységek, melyek elfogulatlanok, és

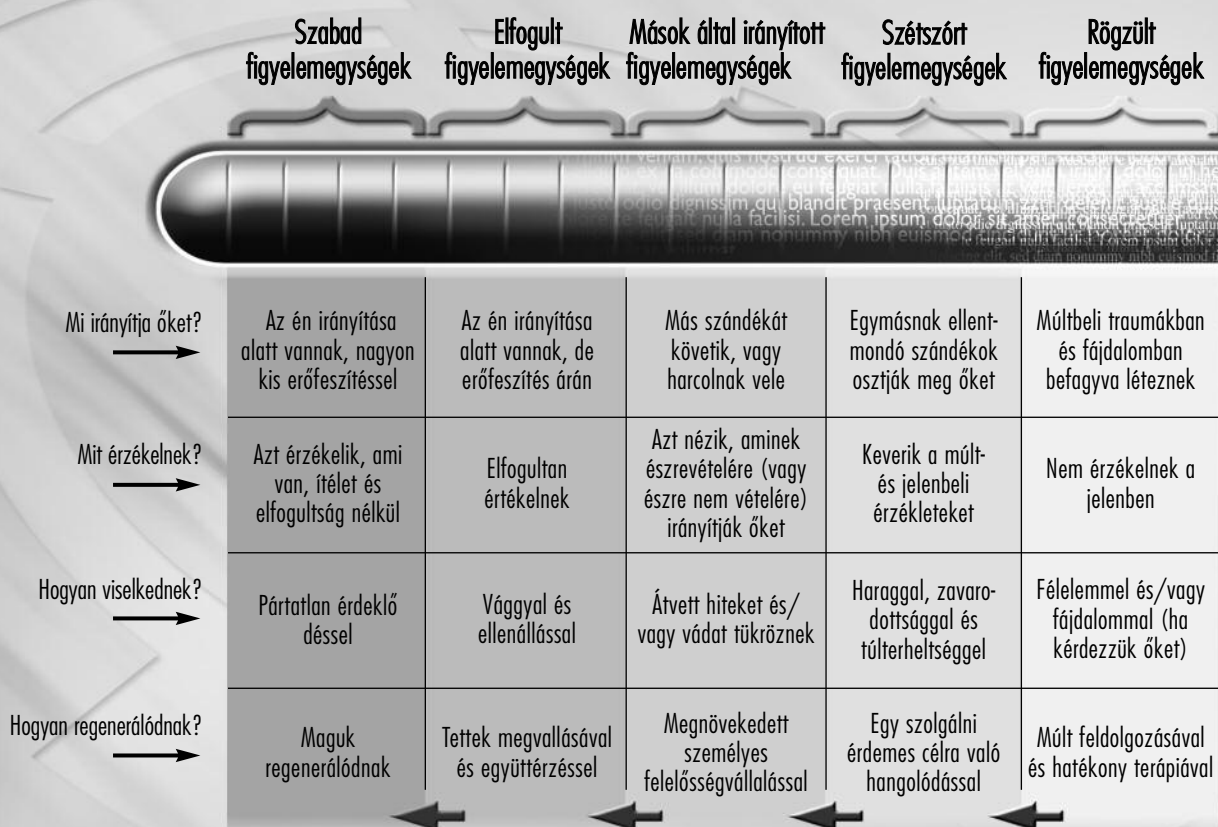
Azok az emberek, akik a nem érzékelik a valóságot, vagy igazságtalanul kritikusak másokkal, elfogult figyelemegységeken keresztül működnek.

amelyeket irányítani tudunk (az én irányítása alatt levő egységek). A skála másik végén azok a figyelemegységek helyezkednek el, melyek rögzültek valamin (tudattalanul rögzült egységek). A kettő között, visszafelé haladva, ott találjuk az elfogult figyelemegységeket, a mások által irányított figyelemegységeket, a szétszórt figyelemegységeket (Lásd az 1. ábrát). Az elfogult figyelemegységek bizonyos dolgokat előnyben részesítenek. A mások által irányított figyelemegységek parancsot teljesítenek, vagy lázadnak ellene. A szétszórt figyelemegységek zavarodottak.

Vizsgáljuk meg a skála tetején helyet foglaló figyelem-egységeket, s azt is, milyen hatással vannak életünkre! Az én irányította egységek, melyeket szabad, lekötetlen figyelemnek is nevezhetünk, mindig engedelmeskednek tudatos akaratainknak. Az elfogult figyelem-egységeket ugyan képesek vagyunk tudatosan irányítani, de ezeknek saját elképzeléseik vannak. Az elme és a figyelemegységek hasonlóképpen működnek. Az én irányította figyelem-egységek sugárzó kis elmék, melyeket érzékszerveinken keresztül azért küldünk ki a világba, hogy benyomásokat szerezzenek róla. Az elfogult figyelem-egységek már határozott véleménnyel rendelkező elmék, melyek, amikor a világba vezényeljük őket, hajlanak arra, hogy csak azt lássák, amit látni akarnak.

Érzékszerveinknek nem vesszük sok hasznát, ha nem látjuk el őket szabad figyelem-egységekkel. Amikor a házastársunk, vagy szüleink azt mondják nekünk, hogy nem figyelünk rájuk, valójában azt mondják, hogy nem adunk szabad figyelem-egységeket a fülünknek. Szabad figyelemellátmányunkat arra tartogatjuk, amit érdekesnek találunk.

A figyelem viselkedési skálája



A gyakorlásnak mindig az az értelme, hogy csökkenti a dolgok elvégzéséhez szükséges szabad figyelem mennyiségét. Biztosan voltál már úgy, hogy pár alkalommal, amikor először csináltál valamit, minden szabad figyelmedet lekötötte a dolog, például, amikor biciklizni, vagy autót vezetni tanultál. Némi gyakorlattal azonban szinte gondolkodás nélkül meg tudtad már csinálni.

A mentális kimerültség, az ingerültség, a túlterheltség érzése akkor jelentkezik, amikor a világ több szabad figyelemegységét követel tőlünk, mint amennyi éppen van.

Ennek a mini-tanfolyamnak eredményeképpen több szabad figyelemegységünk lesz, mint amennyi most rendelkezésünkre áll.

Ha elfogult figyelemegységeket küldünk ki, hogy gyűjtsenek benyomásokat a világról, kevés információval térnek vissza. Az elfogult figyelemegységek tárolókapacitását már leterhelik az előfeltételezések, a vélemények, az előnyben részesített szempontok. Tehát elmosódott, alacsony intenzitású benyomásokkal térnek vissza, melyekről gondolkodnunk kell ahhoz, hogy valami értelmük legyen. Na és mi történik? A világ végül nagyjából úgy néz majd ki, amilyenek már eleve gondoltuk, hogy kinéz.

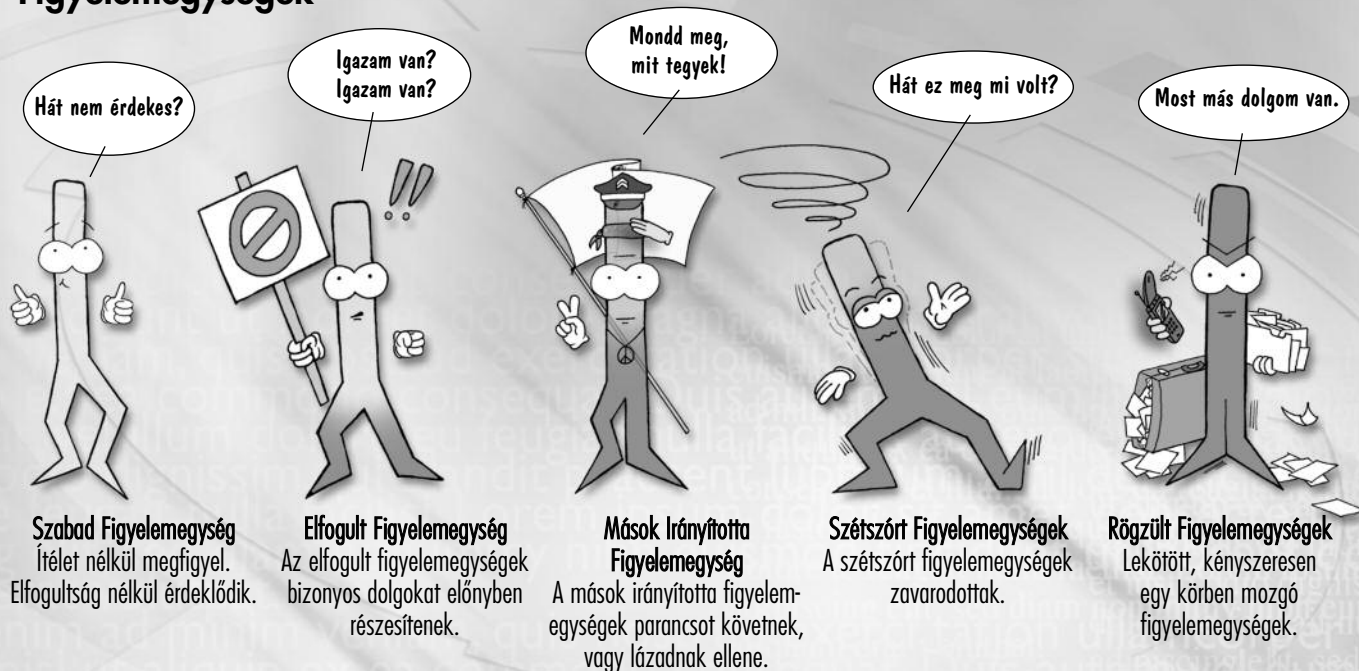
Azok az emberek, akik a jelenségeket nem annak érzékelik, amik, vagy igazságtalanul kritikusak másokkal, elfogult figyelemegységeken keresztül működnek. Az elfogult figyelemegységek nem tesznek sok új felfedezést. Az emberek végső soron azt érzékelik, ami már amúgy is jelen van az elméjükben. Ezzel az a gond, hogy általában – tévesen - úgy érzékelik, hogy igazuk van. Ha vennék a fáradságot, és valóban megvizsgálnák megfigyelésük eredményét, felfedeznék, hogy igazolni akarnak egy már meglévő vélekedést, ahelyett, hogy a tényeket érzékelnék.

Ha azonban szabad figyelemegységeket küldünk ki, hogy szerezzenek benyomásokat nekünk, világos, jól használható információval térnek vissza. Ha az emberekbe hirtelen szabad figyelemegység-dózsist töltönnék, nagyon elcsodálkoznának azon, milyen keveset érzékelnék a világból általában!

A szabad figyelem pontos benyomásokat rögzít és szállít az elmének, kapcsolódó érzelem vagy reakció nélkül. (Gondoljunk csak a Star Trek című film Spock, vagy Data nevű szereplőjére.) Vannak olyanok, főleg sportolók, akik a szabad figyelem jelenlétét flow-élményként jellemzik.

Amennyiben az első gyakorlatnál nem tapasztaltál szabad figyelmet, esetleg ismételd meg a gyakorlatot most. Egyébként haladjunk tovább, s vizsgáljuk meg a szabad figyelem erejét.

Figyelemegységek





3. GYAKORLAT: VÁLASZTÁS IRÁNYÍT MINDENT

Mi is történt a 2. számú gyakorlat során? Figyelmed azt tükrözte, amit az elméd részesít előnyben, amit szeretsz, vagy utálsz? A legtöbb ember ezt tapasztalja. Azok a dolgok, amelyekkel kapcsolatban erőteljes érzelmeket táplálnak, akár pozitív, akár negatív érzelmek is ezek, befolyásolják a figyelem irányát, míg a semlegesnek érzett dolgok mellett elsiklik a figyelem. Mit jelenthet ez? Jelentheti azt, hogy arra figyelünk a legtöbbet, amire a legtöbbet gondolunk? Ez nagyon ésszerű magyarázat, de gondoltál már arra, hogy ez egy kétirányú utca? Ha változtatunk azon, hogy mire gondolunk, az is megváltozik, hogy mire figyelünk. Ha változtatunk azon, hogy mire helyezük a figyelmünket, az is megváltozik, mire gondolunk. Lehet, hogy valami fontosra bukkantunk?



1. Mosolyogj szándékosan, egyre szélesebb mosollyal, amíg vidámnak nem érzed magad!
2. Gondolj arra, hogy vidám vagy, amíg mosolyogni nem kezdesz!



4. GYAKORLAT: BABASZEMMEL

Ha volt már részed abban a kiváltságban, hogy huzamosabb időt is eltölthetnél egy kisbaba társaságában, és ott lehettél vele, amint felfedezte magának a világot, bizonyára tudod, mit értünk „szabad figyelem” alatt. A kisgyermek ártatlan tekintetében nincs gátlás, nincs zavar, nincs ítélet. Az „itt és most” tiszta jelenléte van benne, melyet még nem zavartak össze a világ aggodalmai és kitüntetett szempontjai.

1. Nézz körül most kisbaba-szemmel, vezesd végig figyelmedet a termen! Figyeld meg, hogyan viselkedik a figyelmed!

Kicsit tágabb a fókuszod? Jobban méltányolod, amit láatsz? Inkább a mozgó dolgokhoz vonzódsz, nem a mozdulatlan tárgyakhoz? Lehet, hogy nem akarsz mindig így szemlélni a világot, de jól mutatja, mi a különbség ahhoz képest, ahogyan az évek során megtanultuk érzékelni a világot.

Amikor babaszemmel érzékelünk, látásunk a szavak képviselte címkék mögé hatol.

2. Válassz ki valamit és írd le partnerednek anélkül, hogy megneveznéd, amíg csak a másik fel nem ismeri, miről beszélsz! (Például: Négy lábón jár, patái vannak és így csinál: „Uíí”!)



Szemlélődés

Szemlélni annyit tesz, mint egy dolgot több különböző szemszögből és nézőpontból tanulmányozni, megfigyelni, vagy elképzelni. A szemlélődés akkor a leghatékonyabb, ha két lépcsőben történik: először minden figyelmedet egy adott problémára, kérdésre, vagy dologra irányítod, majd pedig pihenj és helyezd át a figyelmed valami másra. Mozgasd a figyelmed oda-vissza, ahányszor csak akarod. Koncentráció, ellazulás, koncentráció, ellazulás, újra és újra. Lehetőségek öltenek és váltanak alakot, amíg el nem érkezik az a pillanat, amikor tisztán és világosan, egyszerűen látod a dolgot - esetleg egy millió dollárt érő megoldást.

A szemlélődés titka figyelünk ügyes és szorgos kézben tartása, változtatása.

Ha figyelünket ráirányítjuk valamire és ott tartjuk, a pihentető-váltogató szakasz nélkül, figyelünk elkezd lefelé mozogni a figyelem-egység-skálán, míg végül rögzült figyelemmé válik, már-már az öntudatlansággal határos unalommá, s elveszítjük fölötte az irányítást. Ez a folyamat röviden meg is magyarázza a hipnózis jelenségét.



5. GYAKORLAT: A FIGYELEM URALÁSA

A most következő gyakorlatok során, amikor a figyelmed elkalandozik, hozd vissza!

1. Válassz ki két mozdulatlan tárgyat és figyelmedet helyezd egyikükre! Egy-két percig szemléld! Ezután vidd át a figyelmedet a második tárgyra, és szemléld ezt egy-két percig! Figyelmedet többször helyezd egyik tárgyról a másikra, oda-vissza!
2. Alkoss elmédben két mentális képet, s figyelmedet helyezd az egyikre egy-két percig! Ezután vidd át a figyelmedet a második képre egy-két percig! Figyelmedet többször helyezd át egyik képről a másikra, oda-vissza!

A gyakorlat most következő részében figyelj oda arra, hogy előbb hozz tudatos döntést, s csak ezt követően helyezd át figyelmedet!

3. Nézd a padlót és közben dönts el, milyen irányba nézel majd ezt követően! Amikor eldöntötted, nézz a választott irányba! (Addig ismételd ezeket a lépéseket, amíg könnyűnek nem találod őket!)
4. Hunyd le a szemed és helyezd figyelmedet életed egy szakaszára! Csukott szemmel dönts el, ezt követően életed melyik szakaszára fogsz gondolni! Amikor eldöntötted, helyezd át a figyelmedet! (Addig ismételd ezt a lépést, amíg tudatos választással, szabadon tudod figyelmedet életed bármelyik szakaszára irányítani!) A gyakorlat minden szakaszát zárd azzal, hogy figyelmedet visszahozod a jelenbe és meghatározod, hogyan érzed magad most!

Aggódás

Az urbánus legenda szerint volt egy pszichológus, aki kiszámolta, hány gondolata van egy átlagembernek naponta. Magas értékre jutott, több tízezer volt az eredmény.

A történet tanulsága viszont az a felfedezés volt, hogy az embernek egy adott napon megfigyelt gondolatai csak 0,1%-ban térnek el az előző napi gondolatoktól. Az aggodás az elfogult figyelem-egységek által szállított nehezen körülhatárolható, alacsony intenzitású benyomások vissza-visszatérő elemzése.

Pszichológusunk számítása alapján arra a következtetésre juthatunk, hogy egy átlagember figyelmének akár 99,9%-át is elfogult figyelemegységek teszik ki. Ebben valószínűleg igazunk is lenne.

Van igazság abban, hogy az emberek szellemi képességeiknek csak csekély töredékét használják.



6. GYAKORLAT: MÁS EZ A PILLANAT

Vegyél elő két azonos címletű pénzérmét! Tedd őket egymás mellé és találd legalább öt eltérést a kettő között! Végezd el a gyakorlatot egy azonos fáról származó két levél, két sima fehér papírlap, életed két napja között!

2. Készíts listát azokról a befejezetlen projektjeidről, melyekbe az utóbbi időben figyelmedet fektetted! Állítsd sorrendbe a projekteket az alapján, hetente hányszor gondolsz rájuk önkéntelenül! Vedd azt a projektet, amely miatt a legjobban aggódsz és bontsd le tíz vagy több megvalósítható lépésre!
3. Komponálj egy verset vagy dalt életed hányattatásairól. Minden strófa után szúrd be a következő refrént: „Jól van! Ezen is túl vagyok!” (Például: „Összetörte a szívemet, amikor faképnél hagyott, ellopta a pénzemet és elvitte a macskát. Mindenki az idegeimre megy, a pénzem-ből nem tudom kifizetni a számláimat. Jól van! Ezen is túl vagyok!”)



A reklámléggömb-analógia

Az analógiák, még a buta analógiák is, sokszor segítenek a megértésben.

Képzeld el, hogy a szabad figyelem-egység olyan, mint egy léggömb alakú szerkezet, melynek elején szívócsésze, hátulján műholdadó, közepén pedig merevlemez található. Szándékunk segítségével oda vezényeljük a szabad figyelemegység-léggömböt, ahová akarjuk. A léggömb rákapcsolódik valamire, feltölti merevlemezére a dologról szerzett benyomásokat, majd továbbítja az adatokat. A vevő-oldalon elemezzük az adatokat, felismerjük: ez egy tölgyfából készült hintaszék, ez egy jó barát, vagy épp a kedvenc TV-programunk.

Néha olyan sok információt továbbít a hívó fél, hogy két léggömböt, olykor egész léggömb-hadosztályt indítunk útnak, hogy gyűjtsön és továbbítson számunkra feldolgozható adatokat.

Elgondolkodtató, amikor valaki elmereng például azon, hogy a térdében észlelt krónikus fájdalom esetleg nem más, mint egy réges-régen magára hagyott figyelem-egységtől származó, egykor elutasított üzenet vissza-visszatérő közvetítése.

Vannak dolgok, melyek olyan érdekesnek és fontosnak bizonyulnak, hogy minden mozgósítható léggömbünket igénybe veszik.

Végezetül, persze, minden közvetítésnek vége szakad egyszer, érdeklődésünk kielégül (vesszük az adást), s másfelé vezényeljük szabad figyelemegységeinket.

Olykor előfordul azonban, hogy zavar támad a szabad figyelemegység-léggömbök világában. Van úgy, hogy több beérkező adat van, mint amennyit elemezni tudunk - figyelmen kívül hagyjuk az adást, ott hagyjuk a léggömb lemezmeghajtóján. A léggömb ekkor már nem tud annyi adatot felvenni. Csökkent felvevő-képességű léggömbbé válik. Nemcsak, hogy kevesebbet észlel, hanem amikor az adatokat továbbítja, a memóriájában elhelyezkedő régi adatokat keveri a frissen szerzettekkel. Keveredik a múlt és a jelen, a dolgok kezdenek kissé furcsán festeni, téveszmévé hasonlítani is akár.

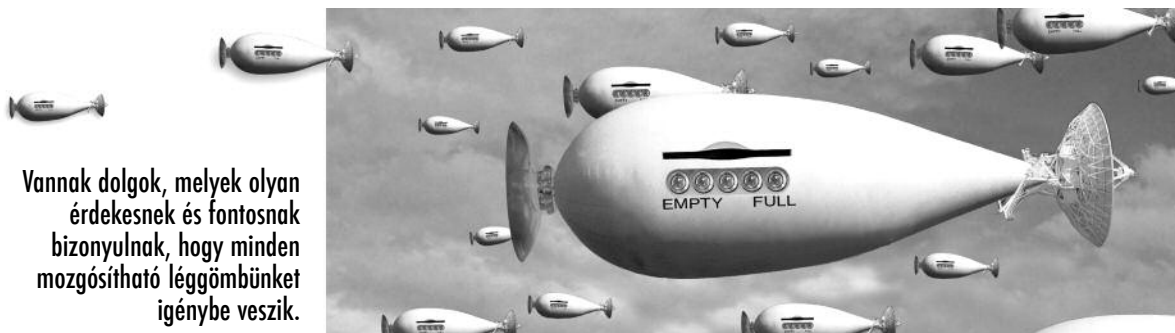
Ám van ennél rosszabb is. A szabad figyelemegység léggömbök világában az a lehető legrosszabb, amikor a léggömb olyan adatokat akar továbbítani, amelyekről semmit nem akarunk tudni. Szomorú hírt hoz egy jó barátáról, személyes traumáról tudósít, esetleg baleseti helyszínen készült gyomorforgató élő felvétel. Úgy reagálunk az adásra, hogy nem veszünk tudomást a léggömbről érkező adásról (tudatosan figyelmen kívül hagyjuk). A léggömböt elfelejtjük és magára hagyjuk, a megfigyelőképességünk pedig már nem olyan, mint régen – léggömb-hadosztályunk megcsappant.

Amikor minden léggömböt elvesztettünk, olyan társaink már kiértékelt adataira kell támaszkodnunk, akiknek még van néhány üzemképes léggömbje. „Szerinted ez micsoda?” Így születnek meg a másoktól átvett hitek.

Hány és hány elhagyott léggömbünk kereng odakinn? Akadna olyan kvantumelmélettel foglalkozó tudós, aki úgy vélné, hogy voltaképpen az egész fizikai univerzum nem más, mint temérdek figyelmen kívül hagyott üzenetű, a közvetítendő adást újra és újra sugárzó, elhagyott figyelemegység-léggömbről származó - zörej.

Ennél talán fontosabb, hogy egyre több bizonyíték utal arra: az ember tudattalan kapcsolatban marad elhagyott figyelem-léggömbjeivel, s az az üzenet, melyet tudata nem hajlandó meghallani, újra és újra ismétlődik, tudattalan hullámhosszokon.

Elgondolkodtató, amikor valaki elmereng például azon, hogy a térdében észlelt krónikus fájdalom esetleg nem más, mint egy réges-régen magára hagyott figyelem-egységtől származó, egykor elutasított üzenet vissza-visszatérő közvetítése.



Vannak dolgok, melyek olyan érdekesnek és fontosnak bizonyulnak, hogy minden mozgósítható léggömbünket igénybe veszik.

Segítség a szenvedő bolygónak

A következő cikk az Inside Avatar (Az Avatár berkeiben) című újságban jelent meg először. A Figyelmünk irányítása tanfolyam következő gyakorlatának alkalmazását mutatja be.

Az Avatár egyik pozitív hatása, hogy felébreszti a vágyat az emberben, hogy enyhítsen mások csüggedésén.

Szeretnék felidézni egy olyan beszélgetést, melyre egy olyan emberrel kerültem sor, aki egyébként semmit nem tudott az Avatárról. Jól mutatja, miért nem működik a teremtmény-leépítő eljárás vészhelyzetben, viszont miként segít a Felemelkedés című könyvben ismertetett Rögzült figyelem oldása nevű gyakorlat.

A férfi örömmel hagyta, hogy segítsék, bár voltak kételyei. Jobb térdé annyira fájt, hogy nem tudott aludni, bár az orvos szerint a térdének semmi nyilvánvaló baja nem volt. Feltáró jellegű operáció volt az orvosi javallat. Azt gyanítottam, mint kiderült, helyesen, hogy ún. visszatérő jelenségről van szó.

Elmagyaráztam a férfinak, hogy figyelmét előbb helyezze a térdére, majd valami másra, s ezt legalább tízszer váltogatjuk, amíg megkönnyebbülést nem érez. Engedélyt kértem arra, hogy jegyzetelhessek, s biztosítottam arról, hogy a neve nem kerül nyilvánosságra.

• • • •

Leülünk a fedett teraszon található hatalmas karosszékekbe. Először a térdét figyeli. Kicsit megmozdítja, arca eltorzul, s azt mondja: „Na, ez az. Így fáj szinte mindig. Különösen éjszaka. Hasogató fájdalom, itt kezdődik” – mutat a térdé belső oldalára -, „s lesugárzik a lábamba. Néha egész végig érzem, egészen a bokáimig, s még a jobb lábfejem is sajog tőle. Nehéz pontosan szavakba önteni, mit érzek.”

„Jól van” - mondom és az udvaron látható madáretetőre mutatok. „Nézd csak!” Egy mókus mászott be a madáretetőbe, és kiszórta a napraforgómagot a földre a mókusoknak.

„Úgy látom, viselős a mókus” – mondja ő. „Vajon ott a madáretetőben az a társa?” Még egy percig szemléli, majd így szól: „Könnyebb, mint magot gyűjteni, az már biztos!”

„Hogy van a térded?”

„Ó, hát fáj, mint mindig.” Pár másodpercig a térdét figyeli, aztán megmozgatja kicsit. „Ha jobbra mozdítom, már fáj.” Mutatja is. Szinte azonnal megérkezik az első felismerés. „Milyen fura. Nem mindig ugyanaz a mozdulat indítja be a fájást...”

„Érdekes” – mondom, s már jön is következő felismerés.

„Tényleg, mintha nem is a mozdulat okozná. A mozgás csak ráerősít.”

„Meg tudod mondani, akkor mi ez?”

Pár percig néma csend, csak azután válaszol. „Barátom, egyszerűen nem tudom.”

Úgy láttam, ideje átvinni a figyelmét valami másra. „Hová lettek a mókusok?” – kérdezem.

Kinyitja a szemét. „Nem tudom. Gondolom, megláttak egy sólymot.”

„A sólymuktól elmenekülnek?”

TME: teremtmény-megszüntet eljárás, az Avatar anyagokban szereplő haladó eljárás, amely tudatosan képezi le azt a módot, ahogyan a tudatosság működik az univerzumban.

Visszatérő jelenség: olyan hit, amelyről úgy érzed, nincs az irányításod alatt, például kényszeres jelenségek, neurózis, fájdalom, rögzült tünet.

Elmagyaráztam a férfinak, hogy figyelmét előbb helyezze a térdére, majd valami másra, s ezt legalább tízszer változtatjuk, amíg megkönnyebbülést nem érez.

„Azt hiszem, csak óvatosak. A sólymok főleg gyíkot esznek. Van egy sólyom, mely néha ideül a madárfürdető szélére. Már az is előfordult, hogy a mókusok elzavarták. Gondolom, ha kismókust talál, pláne egyedül, azt azért megenné.”

„Hogy van a térded?”

„Jaj, hát fáj. Tudod, mi a furcsa?”

„Mi?”

„Jobban fáj, amikor le akarom venni róla a figyelmemet, mint mikor rajta tartom.” Elgondolkodva megvakargatja a térdét. „Azt hiszem, figyelmet kér, s az nagyon nem tetszik neki, amikor nem kap.” Lehunyja a szemét és elkalandozik a gondolataiban.

„Most mire gondolsz?”

„Csak az jutott eszembe, hogy a kisgyerekek olykor lesérülnek, csak azért, hogy figyelmet kapjanak. Lehet, hogy a térdem is ezt csinálja?”

„Mit érzel?”

„Jaj, hát még mindig fáj. Teljesen elkeserít a dolog.”

„Milyen érzés?”

„Rosszul vagyok ettől az egésztől. Nem tudom az okát, és mintha semmi nem segítené. Olyan... tehetetlennek érzem magam. Mintha egy öreg nyomorék koldus lennék. Utálok. Tényleg nagyon utálok. Azon vagyok, hogy ne terítsen le teljesen, de nagyon utálok.” Hangja reszketőre vált. „Néha arra gondolok, talán büntetésből kaptam. „Arcát a tenyerébe rejti. Igyekszik nem mutatni, hogy sír. „Nem bírom így tovább. Ennek sose lesz vége.”

„Úgy tűnik, erős érzelmek kapcsolódnak ehhez a térdhez. Milyen érzelmek?”

„Édes jó istenem, nem tudom. De annyira fáj. Hatalmasabb nálam az érzés. Semmit nem tehetek ellene. Pedig megpróbáltam. Tényleg próbáltam. Térdre kényszerített ez az ügy.” Hirtelen megváltozik a hangulata. „Hát, ez vicces. Térdre kényszerített. „Sír is, nevet is egyszerre. Megvárom, amíg tisztul az érzés.

Végül a madáretetőre pillantok ismét, és megkérdezem: „Járnak erre kardinálistipintyek?”

„Ó, persze. Egy egész család szokott jönni úgy négy óra körül. Kicsit még korán van ehhez. Van egy kis barna madár is, olyan bóbitával a fején, mint amilyen a kardinálistipintyek van. A nevét nem tudom. Nagyon szelídek. Néha az ablakpárkányra telepednek.”

„Hogy van a térded?”

„Hát, tudod, kicsit jobb. Most olyan, mintha kicsit megerőltetem volna. Amikor arra gondoltam, hogy térdre kényszerített – attól lett jobb. Azt hiszem, nagyon



küzdök az ellen az érzés ellen, hogy térdre kényszerítettek. Nem tudom, kicsoda, talán az apám szokta mondani mindig: „Állj talpra!”

Mintha végszóra érkezne, egy kardináispinty érkezik az etetőbe. „Na, itt is van. A színéről látszik, hogy fiú. A nőstények fakóbbak. Mindketten nézegetjük a kardináispintyet egy percig.

„Na, és hogy van a térded?” – kérdezem.

„Semmi különös... Voltaképpen egészen jól van. Olykor elmegy a fájdalom, s aztán meg visszajön.”

„Mikor?”

„Nem is tudom. Igazából csak akkor gondolok rá, amikor fáj. Ha igazán kemény napom van, egész éjjel fáj. Aztán vannak olyan éjszakák is – nem sok -, amikor észre sem veszem. Azok a parasztok jutnak az eszembe, akik abból, ahogyan fájnak az ízületeik, tudják, milyen idő várható.”

Megint elkalandozik.

„Most mire gondolsz?”

„A nagyapámnak volt egy hatalmas kinti hőmérője, s csak úgy heccből jól belevágtam egy követ, mire az apró darabokra tört. Kis üvegszilánkok heverték mindenfelé. Néha a térdízületem olyan, mintha tele lenne üvegszilánkkal.”

„Mit csinált erre a nagyapád?”

„Azt hiszem, semmit, de jól emlékszem, mennyire féltem, hogy esetleg fog.”

„Ott a kis barna madár” - mondom, s rámutatok.

„Ez az. Látod a fején a bóbitát?” Másképp mozog, sokkal gyorsabb, mint a kardináispinty...”

Egy ideig nézzük, aztán a figyelme visszavándorol a térdére. „Van itt még valami” - mondja.

„Milyen érzés?” „Olyan érzés, mintha térdem lőttek volna. Elképzelem ezt a polgárháborús katonát, amint menetel a mezőn és térdem lövik. Barátom, azokkal a muskétás puskákkal - biztos nagyon fáj. Na, azon aztán ott ragad az ember figyelme. Lehet, hogy a térdem valami korábbi életben szerzett sérüléstől fáj. Hiszel az ilyesmiben?”

„Néha igen.”

„Barátom, ha valakit eltalált egy muskétás golyó, az úgy fájhatott, hogy soha el nem felejtí az ember.” A térdét vizsgálgatja. „Nézd csak! Itt egy kis piros folt, puskagolyó nagyságú. Vagy mint egy fognyom.”

„Fog?”

„Igen, azon gondolkodtam, ugyan miért is fáj a térdem, s az jutott eszembe, mennyire fáj, amikor valami megharapja az embert úgy, hogy csontot ér. Ha csak rá gondolok, már rákezd a térdem. Megint a félelem. Gondolod, hogy a fájdalom és a félelem mindig együtt jár?”

„Nem tudom.”

„Szerintem igen. Ezt korábban nem láttam. Hogy valami félelemkeltő dolog van itt. Barátom, érzem is! Nézd!” Mutatja, hogy libabőrös lett a karja.

„Hogy van a térded?”

„Egészen jól. Jól lefárasztja az embert, mi? Szívesen szundítanék egyet.”

„A fáradtságérzet a térdedből ered?”

„Nem tudom.”

Az Avatar mester által tanított igazságnak nem kell nevet adnunk, mivel nem hitként terjed a világban: szeretetteli példamutatás arra, hogyan tudjuk megosztani személyes tudatunkat másokkal.

—Felemelkedésről®

„Milyen érzés?”

„Úgy érzem, szívem szerint leheverednék, és meg sem mozdulnék.” Hátradől a karoszekben és meg sem mozdul. Szeme nyitva.

„Most mire gondolsz?”

„Megint a polgárháborús csatátér jutott az eszembe. Ahogyan ott heverek... Várjunk csak. Nem egészen. Egy hadikórház előtt heverek, s levágták a lábamat. A fenébe, levágták a lábamat! Jézusom, segíts! Csak aludni akarok. Semmire nem akarok gondolni! Csak aludni. Nagyon hasonlít ehhez a mostani érzéshez.”

Pár perc csend után valami az eszébe jut és kacagni kezd, a fejét csóválja. „Tudod, mit mondtam a minap az orvosnak? Azt mondtam, ha nem tud csinálni valamit a lábammal, vágja le.”

„Vicces.” Jót nevetünk mindketten.

„Tudod, mi ez?”- mutat rá a térdére. Válaszol is rögvest.

„Hallottál már fantom-fájdalomról?”

„Mi az?”

„Amikor az amputáción átesett beteg fájdalmat érez abban a végtagjában, ami már nincs is meg neki. Ez is az. Fantom-fájdalom a térdemben.”

„Csendben üldögélünk, míg megemészti a gondolatot. Érződik, hogy valami megváltozott.

„Hát...”- mondja. „Azt mondtam, soha el nem felejttem. Nem is felejtettem el. Fantasztikusan érzem magam. Mit csináltál velem?”

„Nézd csak, visszajöttek a mókusok.”



(Egy héttel későbbi találkozásunkkor kiderült, hogy a térdé tovább javult. Érdeklődni kezdett az Avatar iránt.)



7. GYAKORLAT: VESZEM AZ ADÁST

A következő gyakorlat a Felemelkedés című munkafüzet 70. oldaláról való. Sok mindent felhasznál abból, amit az első hat gyakorlat során megtanultunk.

A rögzült figyelem felszabadítása

A gyakorlat során két dolgot váltogatunk felváltva: figyelmünket egyszer ráirányítjuk arra a kiválasztott területre, amelyhez lekötött (rögzült) figyelem tapad, majd pedig elvonjuk onnan és máshová irányítjuk. A folyamatos váltogatás felszabadítja a rögzült figyelmet. A jelenség általában hirtelen következik be, és az alábbi eredmények közül egy vagy több kíséri:

- hirtelen felismerés az adott témára vonatkozóan
- egy lehetséges megoldás (vagy megoldások) felbukkanása
- a téma teljes eltűnése
- a fájdalom enyhülése, megkönnyebbülés
- a szomorúság, vagy az adott érzélem feloldódása
- valamely régi trauma feloldódása
- nézőpontváltás (a dolog jelentőségének változása)

Válaszd ki életed bármely érzékeny területét! Váltogasd a következőket:

- 1) addig folytasd az adott terület részletes leírását, amíg figyelmed rá nem irányul, majd
- 2) írd le egy tárgyat a környezetben, amíg figyelmed teljesen el nem fordul az érzékeny területről! Addig ismételd ezt a kétlépéses folyamatot, amíg a fenti eredmények közül egy, vagy több be nem következik.

Megjegyzés: Készülj fel arra, hogy a gyakorlat hosszabb ideig is eltarthat, és régi sebeket is felnyithat. Akkor se hagyd abba, ha a játék „bekeményedik”. Te vagy az erősebb. Folytasd egészen addig, amíg eredményre nem jutsz.

Néhány terület lehet annyira rögzült, vagy érzelmileg terhelt, hogy nem biztos, hogy képesek vagyunk figyelmünket azonnal rájuk irányítani (pl. tudattalan emlékek), vagy elvonni róluk (pl. veszélyhelyzetek). Ezeknek a helyzeteknek a kezelésével még foglalkozunk az Avatár tanfolyam 2. részében, a teremtő-gyakorlatok keretében.

Utószó

Ha van valóságparadigmánk, annak az a nagy előnye, hogy lehetővé teszi olyan módszerek megteremtését, melyek segítségével a fennálló valóság megváltoztatható.

Egy valóságparadigma előfeltevések, koncepciók, értékek és gyakorlatok olyan együttese, amely a paradigmát közösen valló közösség számára a valóság értelmezésének módját képviseli. Ha van valóságparadigmánk, annak az a nagy előnye, hogy lehetővé teszi olyan módszerek megteremtését, melyek segítségével a fennálló valóság megváltoztatható. Ezt tettük a Figyelmünk irányítása mini-tanfolyamon, amely a figyelem viselkedésének hagyományos paradigmájára épül.

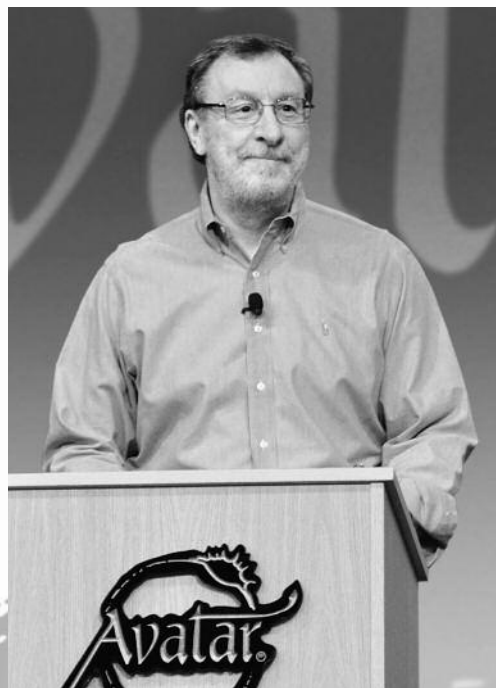
Tudatunk változásának valamelyik pontján valóságod esetleg új valóság-paradigmává rekonstruálja önmagát, amely a felfedezés új módszereinek megteremtését igényli. Egyesek ezt a spirituális érés útjának hívják, kinövünk bizonyos módszertanokból és késszé válunk ezt meghaladókra.


Az Avatar tanfolyamon előfordulnak a figyelem viselkedésére vonatkozó, a hagyományon túllépő paradigmák is, ez még inkább igaz a Wizard tanfolyamra. S valószínűleg léteznek ezt meghaladó, még megteremtésre váró valóságparadigmák is. Amennyiben ezen a tanfolyamon azt tapasztalod, hogy stabilan megnyílik előtted ezen magasabb szintű figyelem-viselkedési paradigmák egyike, függeszd fel az itt bemutatott módszerek alkalmazását és lépj tovább. Az Avatar tanfolyam célja az, hogy segítsen a valóságparadigmákon történő áthaladáson, s nem az, hogy véglegesen berendezkedj valamelyikbe és bizonygasd: ez így van és nem másképp.

Ha teljesebben megszeretnéd érteni, hogyan működik a figyelem, a következő lépés: jelentkezz egy hétvégi Felemelkedés tanfolyamra.

Ha bármi megfigyelésed, megjegyzésed van ezzel, vagy bármely más Avatar mini-tanfolyammal kapcsolatban, szeretném hallani.




Szeretettel, Harry
Palmer, 2003





Tíz ötlet arra, hogyan teremtsünk szabad figyelmet:

1. Takarítsd ki a ruhásszekrényt!
2. Az esedékes megbeszéléseket/számlákat dátum szerint vezesd a naptárban!
3. Bocsáss meg valakinek!
4. Vallj be egy olyan esetet, amikor vétettél valakivel szemben!
5. Valamelyik hosszú távú célodat bontsd le kisebb célokká!
6. Valamelyik nagyobb lélegzetű vállalkozásodat bontsd le kisebb lépésekre!
7. Dobj ki egy elromlott háztartási gépet, melyet „majd egyszer meg kell javíttatnod”!
8. Szedd rendbe a garázst/konyhaszekrényt/ ruhásszekrényt/íróasztalfiókot/régi aktákat!
9. Készíts listát a tennivalókról!
10. Dönts úgy, hogy túllépsz valamin, ami jó ideje bánt! *(Ha ebben segítségre van szükséged, lásd a 6. gyakorlat 3. lépését!)*



KÖVETKEZŐ LÉPÉSKÉNT

Amikor készen állsz arra, hogy saját tudatod belső működését felfedezd és megismerkedj azzal a "teremtőmennyel", amelyre úgy tekintesz, mint "én"...

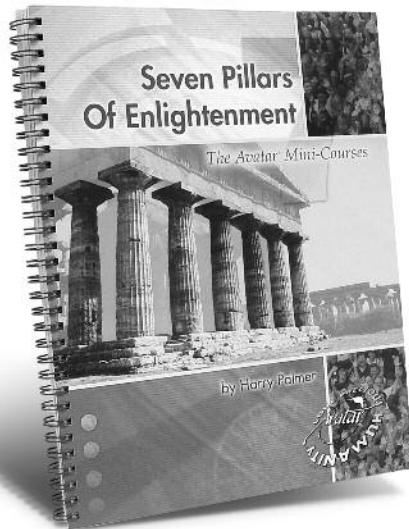
FEDEZD FEL A TÖBBI HAT PILLÉRT

AVATAR MINI KURZUS

Ez a könyv egy otthoni kézikönyv, mely hét Avatar mini kurzust tartalmaz. Ezek az Avatar mini kurzusok lehetőséget biztosítanak arra, hogy megértsük és megérezzük, mennyire erőteljesek és könnyűek valójában az Avatar gyakorlatok. Használd ki a lehetőséget, hogy többet tanuljál az életről és arról, ahogyan éled – tapasztalj meg néhány Avatar gyakorlatot.

A mini-kurzusok, amelyek a Megvilágosodás Hét Pillére című kézikönyvben érhetőek el, felfedik a megvilágosodás oldalait:

1. Tudatosság (Alapvető Figyelemkezelés)
2. Bepillantás (Hitek Kezelése)
3. Elszántság (Alapvető Akarat Kurzus)
4. Perspektíva (Meghatározások Teremtése)
5. Együttérzés (A Megbocsátás Lehetősége)
6. Integritás (Személyes Integritás Kurzus)
7. Összhang (Alapvető Életösszhang)



RENDELÉS

Lépj kapcsolatba a helyi Avatar mestereddel, látogass el az

AvatarBookstore.com címre, küldj e-mailt az

Avatar@AvatarHQ.com címre vagy hívd a 407-788-3090 számot.



THEAVATARTIMES.COM

FEDEZD FEL ÉS ÉRTSD MEG A KAPCSOLATOT

A HITEID ÉS A TAPASZTALATAID KÖZÖTT

Harry Palmer az Avatar anyagok írója létrehozott egy ingyenes, 26 hetes e-mail sorozatot, mely a következő témákat fedezi fel: képességeid fejlesztése az élet irányításához, valós boldogság és öröm megtapasztalása, két alapvető elérési módja a stressz csökkentésének és még sok egyéb téma. A hírlevél sok különböző nyelven jelenik meg. Iratkozz fel az **INGYENES** Avatar Times-ra az **AvatarTimes.com** címen.

AVATARRESULTS.COM

SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK ÉS FELISMERÉSEK

AVATAR DIÁKOKTÓL

Minden tanfolyam után a Star's Edge leveleket kap, melyben az Avatar diákok megosztják felismeréseiket, szeretetüket, köszönetüket, hálájukat és a támogatást. A diákok által Star's Edge-nek küldött több mint 500 ezer levél egy része elérhető a weboldalon.

THEAVATARCOURSE.COM

RAJTAD ÁLL, HOGY FELFEDEZD AZ ELÉRHETŐ

LEGERŐTELEJESBB ÖNFEJLESZTŐ PROGRAMOT

Szeretnél többet tudni az Avatar útról? Ez az a weboldal, ahol elkezdheted. Letölthetsz cikkeket Harry-től, megnézhetsz Avataros videókat, ingyenesen feljelentkezhetsz az Avatar Times hírlevélre, kapcsolatba léphetsz a helyi Avatar mesterrel, feljelentkezhetsz az AvatarJournal-ra és még sok minden másra.

AVATARJOURNAL.COM

BEPILLANTÁSOK ÉS ESZKÖZÖK A

TUDATOSSÁG NÖVELÉSÉHEZ

Az Avatar Journal egy ingyenes online kiadvány, mely híreket és cikkeket közöl az egész Avatar világról.

AVATAREPC.COM

KÖZREMŰKÖDÉS EGY MEGVILÁGOSULT

BOLYGÓSZINTŰ CIVILIZÁCIÓ MEGTEREMTÉSÉBEN

Ezen a weboldalon információhoz juthatsz a Star's Edge International-ról, a vállalatról, aki ellenőrzi az Avatar tanfolyamokat, továbbá találsz linkeket is egyéb Avatar weboldalakra.

AVATARBOOKSTORE.COM

AVATAR KIADVÁNYOK ÉS TERMÉKEK HELYSZÍNE

Szeretnéd megosztani egy barátoddal a Tudat Felszabadítása és a Felemelkedés könyv egy példányát? Keresed Harry az Élet Kihívásai című DVD-jét? Vagy érdekel a „Szeresd a csodás emberiséget” feliratú póló? Ez a weboldal az Avatar kiadványok és termékek helyszíne.

WWW.AVI





TALÁLKOZZ EGY HELYI AVATAR MESTERREL



Szeretnél többet tudni magadról és a világról, amiben élsz? Szeretnéd felfedezni mélyebben azon teremtményedet, amit magadnak tekintesz? Akkor engedd, hogy egy Avatar mester felkeressen. Több ezer Avatar mester van a világon, biztos, hogy van egy a közeledben is. Küld el a neved, a címed és a telefonszámodat a következő címre:

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

tel: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

Írd meg a legjobb időpontot és módot a kapcsolatfelvételre és egy engedélyezett Avatar mester felkeres.



KI HARRY PALMER?

Író, tanár, előadó, tudós, számítógép-programozó, környezetvédő, üzletember, spirituális vezető, felfedező – Harry Palmer igazi "renewables man". Harry a tudat-fejlődés területén több, mint 30 éve végez kiemelkedő munkát. Könyve (Living Deliberately, amely bestseller és jelenleg 19 nyelven kapható) –, amelyben leírja személyes útját a megvilágosodás felfedezéséig –, útjára indította az azóta világszerte elismert Avatar tanfolyamot. Emelkedett célját, hogy hozzájáruljunk egy megvilágosodott civilizáció megteremtéséhez a Földön, ma már sok tízezer vallják magukénak.

Palmer tanításainak szándéka, hogy az emberek hatékony eszközökkel legyenek képesek életüket jobbá tenni, saját maguk által választott tervek és célok alapján.

Hungarian



Avatar®



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

tel: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com