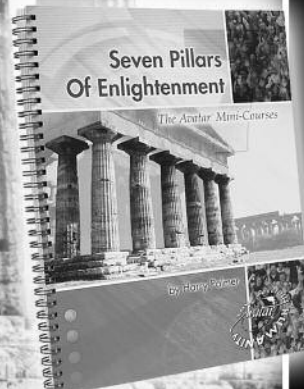




A Megvilágosodás Hat Pillére

Integritás

Személyes Integritás Kurzus



Mini-kurzus a Megvilágosodás Hat Pilléréből Harry Palmertől

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 ajánlja ezt az Avatar mini-kurzust diákoknak oktatási modulként.



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 Hat Pillére

Integritás

Személyes Integritás Kurzus



Személyes Integritás Feladatlista

CÉL:

Teljesen Teljesen őszintévé válni önmagunkhoz, és felelősséget vállalni a saját tapasztalatainkért. Magadhoz való őszinteség mások megértéséhez vezet.

VÁRHATÓ EREDMÉNYEK:

Sokkal jobban érzed majd magad, bele látsz támadásokba és kudarcokba és kreatív energiád szabadul fel.

LÉPÉSEK:

Járd be sorban a következő lépéseket.

- 1 Olvasd el: Személyes beszélgetés az őszinteségről _____
- 2 Olvasd el: Őszintévé, valódivá válni _____
- 3 Olvasd el: Felvilágosodott Igazság Eljárás _____
- 4 Végezd el az 1. gyakorlatot: Az önbecsapás jelei _____
- 5 Végezd el az 2. gyakorlatot: Békeséta _____
- 6 Végezd el az 3. gyakorlatot: Együttérzés gyakorlat _____
- 7 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.

Standard Series

INTEGRITÁS

Mini-Tanfolyam:

Személyes Integritás

A Személyes felelősségről

Egyszerűbbnek tűnik megvédeni cselekedeteinket, mint őszintén megvizsgálni őket. Hamarabb támadunk, mint hogy beismernénk valamit. Beismerni valamit bátorságot követel!

Amikor összeszedjük a bátorságunkat, hogy elismerjük tapasztalatainkért mi vagyunk a felelősök, amikor annak látjuk őket amik, érezzük őket, meggyógyítjuk az életünket irányító alaprajzot. Szembe fogunk nézni a félelmeinkkel és rátalálunk azokra a transzparens hitekre, amelyek megteremtik őket. Magunkkal őszintébbé válni azt jelenti, hogy a világ kollektív tudatába több őszinteséget viszünk és ez fekteti le azokat az alapokat, amelyre egy Felvilágosult Bolygószintű Civilizáció épülhet.

Személyes beszélgetés az Őszinteségről

Részlet *A Tudat Felszabadítása* c. Harry Palmer könyvből

Azt mondják Diogenész, az ókori görög filozófus egy lámpással róttá Athén utcáit, hogy egy őszinte embert találjon. Mivel Diogenész legjelentősebb művei a Cinikus iskola* néven váltak ismertté a filozófiában, ezért felteszem kutatási hiábavalóak voltak.

Az őszinteség nagyon kényes téma. Legtöbb társaságban soha nem lennénk annyira tapintatlanok, hogy akár csak szóba hozzuk. Kalózkod, bűnözők, svindlerok és szélhámosok bizonygatják lehangosabban őszinteségüket. Ezért nem csoda, hogy már csak a szó említése is rossz fényt vet a beszélőre.

Tisztában vagyok azzal, hogy nagyon vékony jégre lépek, amikor erről a témáról beszélek, szinte istennél is kevesebbet lehet említeni. Önmagunkhoz való őszinteség nélkül az ésszerű gondolkodást összecserejljük egyszerű érzéseinkkel. És mint ilyen, az a kérdés, hogy „mit érzel?” Olyan intellektuális számíthatást indít el hogy „mit kellene éreznem?” Ahelyett, hogy konkrétan azt tapasztalnánk, ami van.

Őszintétlen kitergetése úgynevezett „őszinte” érzések gyakran arra használnak, hogy megvezessenek, hátsó szándékokat rejtse el, mint pl. azt, hogy *bizalmatlanságod mélyen megbánt engem.*

Ha őszintétlenül bánunk valakivel, az elkerülhetetlenül csökkenti a tiszteletünket is irántuk. Barátok akiket elhagytunk, előbb megcsaltunk. Ugyanez igaz saját magunkkal szembeni és elvesztett részeink felé érzett tiszteletre is.

Az őszintétlenség az érvényesülni akaró önzésből fakad.

Nagyon úgy tűnik, hogy könnyű hazudnunk saját őszinteségünkről. Vannak bizonyos részeink, amelyek automatikusan elkezdik bizonygatni, hogy őszinték vagyunk, anélkül hogy egyáltalán szemügyre vennék, mit is

* A Cinikusok elképzelése szerint két dolognak tulajdonítottak értéket: a helyes cselekedetnek (bátorság) és a helyes gondolkodás (önmagunkhoz való őszinteség). Úgy gondolták, a világi szükségletektől és örömeiktől való függetlenedése szabadságot hoz. Szerintük a helyes cselekedet és a helyes gondolkodás képes egyedül megmenteni valakit attól, hogy elvesztégesse élete egész idejét anyagi dolgok hajszolásával.

A tettetés képzelgés hit nélkül. A teremtés a hittel való képzelgés. Azok akik elhiszik a saját tettetésüket, valósággá teremtik őket.

csinálunk vagy mondunk. Kapd rajta a gyereket valamin és szinte bizonyos, hogy az első, ami elhagyja a száját az lesz „nem én csináltam!”

Egyszerűbbnek tűnik megvédeni cselekedeteinket, mint őszintén megvizsgálni őket. Hamarabb támadunk, mint hogy beismernénk valamit. Beismerni valamit bátorságot követel!

Őszintének lenni valóban bátorságot követel – elegendő bátorságot ahhoz, hogy szembenézzünk azzal, amitől félünk. Elveszik ez a megtévesztés vetítőképernyőjén, amiket az őszintétlenség igazolására használunk.

Valahányszor megengedjük, hogy jó okunk van őszintétlenségnek lenni – nehézség, elkeseredés, depresszió, tudatlanság, áldozatnak érezzük magunkat, stb. csak megnöveljük a bizonyosságát annak, hogy amit félünk azt elkerüljük. És mi ez tulajdonképpen? Csupán ez: **A félelem egy HIT abban, hogy képtelenek vagyunk valamit kezelni, valamivel bánni.** Megbirkóznunk. És ez a hit hamarabb volt, minthogy bármely kudarcunk bizonyítékát begyűjtöttük volna.

Szóval, van bátorságunk ahhoz, hogy szembenézzünk azzal amitől félünk? Ez az élet legnehezebb tesztje – elbukni ebben tudatlansághoz vezet.

A tudatlanság, ami félelmek miatt van, okozza azt, hogy az emberek őszintétlenek. A hit, ami a félelemért felelős, elveszhet a kavargásban vagy megbújhat a megaláztatás szégyenében.

A meghívás arra hogy elkerüljük, elfelejtjük, értetlenségbe húzódjunk és a készítés, hogy igazunk legyen tovább szentesíti a tudatlanságunkat.

Micsoda tiszta levegőhöz jutás szembenézni egy őszintétlen cselekedettel és azt mondani „Ezt tettem azért, mert féltem. Pont.” Ez az első lépés afelé, hogy felfedezd a rejtett félelmet. Micsoda megkönnyebbülés! Nincs tovább szükség arra, hogy a világ változzon meg, vagy hogy a körülmények vagy valaki más.

Dolgozhatsz saját magadon. Csak az kell, hogy összegyűjtsd a bátorságod és megkeresd azt a hitedet, ami a saját képtelenségedről szól. Minden egyes őszintétlen cselekedet mögött van legalább egy ilyen hit.

Íme, egy megfigyelés, amely figyelemreméltó lehetőségekre mutat rá a világ jövőjét illetően: Ahogy az emberek tudatosítják transzparens, rejtett hitrendszerüket, maguktól válnak sokkal őszintébbé és becsületesebbé.

bátorság fn. az az attitűd, hogy kész vagy szembenézni és megbirkóznunk bármivel, amit veszélyesnek gondolsz, nehéznek, vagy fájdalmasnak, ahelyett hogy elkerülnéd.

képtelenség fn. nem annyi, mint ami valamihez szükséges vagy elegendő lenne

úgy tesz minta, tettet ige. erőfeszítés olyat tapasztalni vagy egy látszatot mutatni, ami más, mint amit az egyén valójában érez vagy hisz (magával, az eseményekkel, vagy másokkal kapcsolatban)

Ha a színlelés kérdésével foglalkozunk, különbséget kell tennünk a szándékos és a kényszeres tettetés között. Amikor

A legkeményebb bírálat amit má sokkal szemben hozol, az ugyanazokkal adolgozol kapcsolatban merülnek fel, amiket nem vagy hajlandó felismerni saját magaddal kapcsolatban.



szándékosan tettet valaki valamit, akkor egy bizonyos viselkedést, színészi készséget alkalmaz. Amikor kényszeres színlelésről van szó, akkor viszont a félelem indít a tisztességtelenségnek arra a speciális formájára, hogy az illető elleplezze szándékait. A következő megállapítások a kényszeres színlelésre vonatkoznak.

A kényszeres színlelés elszívja a figyelmet, felemészti a teremtő energiákat. Lekapcsolja a belső motivációt és az intuíciót, csökkenti a világgal való harmonikus együttműködés képességét. Olyan belső feszültséget hoz létre, amely kiutat keres – akár betegség, akár erőszak formájában.

Végző soron a kényszeres színlelés elsorvasztja azt a képességet, hogy az ember őszinte legyen másokkal és önmagával. Amikor viszont rámutatnak valaki színlelésére, a reakció általában a védekezés és a kritika. Végül az illető elveszti a kapcsolatot saját őszinte érzelmeivel. A színlelők hamis szerepszemélyiségeket, identitásokat hoznak létre, ezért viselkedésük többnyire megrendezett (kifelé szóló), egocentrikus és érzéketlen.

A színlelők kritizálják, titokban támadják és kibeszélik azokat, akiknek becsületessége szembesíti őket saját tetteikkel. Ez egy idő után kényszeres magatartásmintává válik. Feltételezik, hogy mindenki más is színlel, így támadásuk leggyakoribb formája a „leleplező” kritika.

A tettetők „jó” emberek, akiket a félelem „rossz” cselekedetekre sarkall. Véka alá rejtett, hátsó szándékok mozgatják őket. Bűntudatuk csökkentésére másokra vetítenek olyan identitásokat, amelyek miatt azok „megérdemlik”, hogy megcsalják, kijátsszák, becsapják, rágalmazzák, meglopják vagy valamilyen módon megrövidítsék őket. A legtöbb tanulmányt, amely kategorizálva elemzi az antiszociális, bűnöző elmék vagy „bűnösök” viselkedését, színlelők állították össze. (A vádlókat mindig érdemes bizonyos gyanúval szemlélni.)

Azok az emberek, akik képtelenek bízni magukban, a társadalom perifériáján élő „menekültekké” válnak. Áttételesen azzal büntetik magukat, hogy olyan emberekbe helyezik bizalmukat, akik minden valószínűség szerint ezt sosem fogják viszonzni. Később pedig azt hangoztatják, hogy elárulták őket. Ez csökkenti saját felelősségük terhét. Az önmagukhoz való hűség helyett a közös vétek alól felmentést adó, általános feloldozásban bíznak, mondván: „mindenki ezt csinálja!” Életük rossz kapcsolatok és kudarcba fulladt vállalkozások sorozata. Végül a színlelés megerősíti, „bebetonozza” azt a félelmet, amelyet az eredeti szándék szerint el kellett volna rejtienie.

• • • •

Nem tettél és nem tudsz tenni semmi olyan rosszat, amiben ne osztoznék.

**Az őszinteség a boldogsághoz vezető út.
Az őszinté válás az önmagunk megújulása hoz vezető út**



Amennyire vitatható, annyira elgondolkodtató, hogy az őszintétlenség, amit a világban tapasztalok, saját szerepjátszásom visszatükröződése. Eljátszani, hogy én őszinte vagyok, míg mások nem azok - nem működik. Ez egy csapda azok számára, akik nem vállalják fel, hogy felelősek a világban lévő őszintétlenségért.

Mindannyian őszintétlenek vagyunk egészen addig, amíg nem kezdünk el szenvedélyesen azon dolgozni, hogy kijavítsuk a világ közös őszintétlenségét. Hogyan? A büntetés és a leleplezéssel való fenyegetés nem jó válaszok. Sokkal jobb megoldás mindannyiunknak - saját életünkben és másokkal való viselkedésünkben egyaránt -, ha bátor példát mutatunk őszinteségünkkel minden helyzetben, még akkor is, ha ezzel kitésszük magunkat az alakoskodók kritikáinak és bírálatának.

Az őszinteség a boldogsághoz vezető út. Az őszintévé válás az önmagunk megújulásához vezető út.

Amikor összeszedjük a bátorságunkat, hogy felelősséget vállaljunk tapasztalatunkért, olyannak fogjuk látni őket, amilyenek, érezni fogjuk őket, és betekintést nyerünk életünk tervrajzába. Szembesülünk félelmeinkkel és megtaláljuk azokat a transzparens hiteket, amelyek teremtik őket. Ahogy egyre őszintébbé válunk magunkkal, egyre több őszinteséget viszünk a világ közös tudatába ez pedig olyan alapokat fektet le, amelyre egy Felvilágosodott Bolygószintű Civilizáció épülhet.

Az őszinte élet eredményei: érzések és kapcsolódás - együttérzés és empátia. A tudatos integrálódás mások tudatosságával, nagy boldogságot hoz. A figyelem és a kreatív energiák ötvöződése szinergikus eredményeket hoz. A többiekhez való kapcsolódás és az új lehetőségek kibontakoznak előttünk. Jutalmul kapcsolataink fejlődnek és olyan mértékű biztonságot jelentenek, amelyet semmilyen pénz, hatalom vagy dicsőség nem tud nyújtani. Valódi bizalom jelenik meg életünkben.

Fontos kérdések:

Szavaim és tetteim a kollektív őszinteséghez vagy a kollektív őszintétlenséghez tesznek hozzá?

Szeretnék egy olyan világban élni, amiben mindenki annyira őszinte, mint én?

Őszintévé, valódivá válni

Részlet A Tudat Felszabadítása c. Harry Palmer könyvből

Annak a képessége, hogy elfogadjuk és tiszteljük a bizalmat, anélkül, hogy érvényesítenénk vagy ellenőrzésünk alá vonnánk, önbecsülést épít.

Mindannyian úgy születünk, hogy magunkban hordozzuk az isteni szikrát. Amikor e szikra fényesen ragyog, legjobb és legnemesebb tulajdonságaink lépnek működésbe. Együttműködők és őszinték vagyunk egymással. Ez a magatartásmód válságos helyzetekben ösztönösen felszínre bukkan, de tudatosan is előidézhető, hogy nagy dolgokat vihessünk véghez.

Máskor viszont - amikor a szikra elhomályosodik -, elkülönülve érezzük magunka, és természetünk egoista, mohó oldala kerül előtérbe. A megszokások és a színlelés váltja fel kapcsolatainkban az őszinteség helyét. Mindennappossá válik a konfliktus ésa vita, a félelem és a bizalmatlanság.

Mitől függ az, hogy a bennünk lévő isteni szikra fényesen ragyog-e, fényét és áldását megosztva a másokban élő isteni szikrával, vagy pedig elsötétül? Az őszinteségtől. Az őszinteség annak a mércéje, mennyire vagyunk hajlandóak mások tudomására hozni tetteinket, gondolatainkat, érzéseinket és szándékainkat. Bármi, ami ezt a hajlandóságot csökkenti, eltávolít, elkülönít minket a forrástól.

Amikor őszintétlenek vagyunk, a körülöttünk lévőkre vetítjük azokat a tetteket, gondolatokat, érzelmeket és szándékokat, amelyeket vonakodunk kifejezni. Így ők válnak csalóvá, szélhámosná, rablóvá, hazudozóvá vagy gyávává - mindazoknak a tulajdonságoknak a hordozóivá, amelyeket nem ismerünk el saját magunknak. Amikor a "rossz" dolgokat megtagadjuk magunkban, ezeket kivetítjük a külvilágba, ahol néhány figyelemre éhez megtört lélek eljuttassa a titkainkat. Mi pedig vádlón, ujjal mutogatunk rájuk, és ami a felelősséget illeti - mossuk kezeink. Titkos tisztességtelenségünket kivetítjük a világra, amely aztán idegenek cselekedeteiben tér vissza hozzánk. A világ erkölcsi romlásának forrása az önbecsapás. A bűnözés és az erőszak a felelősség megtagadásában gyökerezik.

Hogy megvédjük tisztességtelenségeinket a lelepleződéstől, elzárkózunk a másokkal való kapcsolatoktól. Természetesen, így a forrással való kapcsolattól is elzárjuk magunkat. Az őszinteség helyét átveszi a színlelés és az identitás. Az ajtó bezárul. Az elvesztegetett életeket számláló kozmikus mérőműszer egy számmal többet mutat, legbelső gondolataink viszont biztonságban vannak. Csakhogy milyen áron!

Saját titkaink által bebörtönözve érzéketlenné válunk az általunk okozott fájdalom iránt, és beállunk a megtört lelkek sorába. Nincs az a büntetés vagy megaláztatás, amely rosszabb lenne annál a szenvedésnél, amit saját magunkat okozunk őszintétlenségünkkel. Bárcsak látnák ezt az emberek!

Mégis van remény. Ha elhagyjuk a színlelést és valóban őszintévé válunk, a bennünk élő isteni szikra ébredni és növekedni kezd. Az egyensúlyt helyreállítja az okozott sérülés orvoslására irányuló őszinte erőfeszítés. Véget vetünk a megtévesztésnek, és életünket tudatos választásaink szerint kezdjük alakítani. A titkaink által lekötött figyelem felszabadítása képessé tesz minket a változásokra és életünk újraformálására. A szokások és függőségek, amelyek tehetetlenségben és erőtlenségben tartottak minket, kezelhetővé válnak, a betegségek és érzelmi sebek meggyógyulnak, bizalomra épülő kapcsolataink alakulnak ki - csupán azért, hogy őszintévé válunk.

A megoldás: kezdjük el ott az önmagunkkal való őszinteség gyakorlását, ahol vagyunk.

Elhatározom, hogy minden tőlem telhetőt megteszek, hogy kevésbé tévesszek meg másokat, hogy ügyeimben tisztességesebb és szavaimmal őszintébb legyek, hogy egyre inkább rászolgáljak a bizalomra és egyre megbocsátóbbá váljak.

Képes vagyok saját hajómat kormányozni! Ezt kell tennem! Ha ugyanis nem vagyok ura haladásom irányának, soha nem fogok olyan világban élni, amely az emberek becsületességét tükrözi.

Senki más nem teheti helyettünk becsületessé a világot.

becsületes erkölcsi érzékkal rendelkezik, érzései, indítékai és elvei becsületre méltóak, csalástól és képmutatástól mentes, igaz, nyílt, egyenes és korrekt mind beszédében, mind tetteiben, szinte, méltó a bizalomra

integrálni összehozni egy egészzé

integritás romlatlan állapot, teljesség, egészség, tisztaság, hiánytalanság

becstelen hajlamos becsapni, megcsalni, megrövidíteni másokat

dizintegrál(ó)dni részekre szétválasztani, töredékekre szedni, szétfőrti vagy összerombolni valaminek az összetartó erejét (mint ahogy a lélek széthullik a becsület elvesztése következményeként)

becsület, méltóság tisztelet valamilyen nagybecsüléssel párosulva, az érdem által kialakult megbecsülés

Felvilágosult Igazság Eljárás

*Az számít, hogy mit kezdesz egy vétséggel,
nem az, hogy miért követted el azt.*

A bambusz és a tölgy két nagyon különböző stratégiát választ a túlélésre. A tölgy stratégiája az, hogy nagyon szilárd és erős törzset növeszt, hogy állja a szél erejét. A bambusz stratégiája az, hogy rugalmas marad és meghajlik a szél ereje előtt. A szél ebben az analógiában a változás erői. A tölgy az erejét arra használja, hogy ellenálljon a változásnak. A bambusz rugalmasságát arra használja, hogy hajoljon a változással.

Néhány évvel ezelőtt egy hatalmas hurrikán söpört végig Dél-Kalifornián, az Andrew hurrikán. A fákat gyökerestül tépte ki. Házakat döntött le. A hírekben a kamerák pásztázták a területet és láttad a pusztulást mindenütt. Minden pálmafa, legyező-pálma és tölgy a föld színével lett egyenlő, de a kamera mutatott egy kis szigetnyi bambuszt, ami túlélte a hurrikánt. A tölgyek, masszív erejük ellenére, nem éltek túl. A bambuszok igen. A hajlékony erő túlélte, a hajthatatlan erő megsemmisült. Ez egy lecke.

Egy olyan világban ahol a dolgok gyorsan változnak, a rugalmasság jobb túlélési stratégia mint az erő.

Az egyén tudata egyaránt viselheti a tölgy vagy a bambusz jellegzetességeit. Lehet üres és hajlékony, vagy lehet szilárd és hajlíthatatlan. Többnyire kezdetben rugalmas, majd idővel bemerevedik.

Mi az, ami belekeményíti a tudatot rugalmatlan nézőpontokba? Két dolog: Eltitkolt Vétségek és rejtett szándékok.

Az Eltitkolt Vétségek azok, amikor valami olyat tettél, vagy nem tettél meg, ami kárt okozott, és amit szeretnéd, ha senki sem tudna meg rólad. Vétség az, amikor törvényt szegsz, vagy a szavadat szeged meg, vagy egy társadalmi elvárást sértesz meg, vagy saját magad állította értékeket. Mindig valami olyan sérül, amit megígértél, hogy védeni fogsz. Az Eltitkolt Vétségekre példa az, ha bankot rabolsz, ha megcsalod a háztársadat, egy középületre graffiti-t festesz, vagy oly módon cselekszel, amit a lelkiismereted ellenez. Ha a vétségek nincsenek titokban tartva, akkor hibának nevezzük őket.

Ha valaki azt állítja, hogy ő sosem követett el még vétségeket, akkor tudd hogy vagy egy szenttel, vagy egy hazudozóval van dolgod. Az emberi lények hibáznak. Így kell lennie. Ezekből tanulnak. Az emberi tudás a hibákból származik. Csak amikor a hibákat rejtegetik, vagy ha szándékunkkal egyeznek (mint a rejtett szándékok esetében), akkor vezetnek rugalmatlan nézőpontokhoz.

Egy rejtett szándék az olyan stratégia, hogy valaki el fog követni, vagy már el is követett valami olyan vétséget, amit önérdeke motivál. Egy szándékosan sérülést okozó cselekedet. Ez az a jelenség, amit a moralisták gonosznak neveznek, vagy amit a buddhisták karmát halmozó cselekedetnek neveznek.

Eltitkolt Vétségek azért vannak titokban tartva, mert tartunk a szégyentől, vagy a féltünk a megítéltetéstől vagy a büntetéstől. Egy rejtett szándék azért van titkolva, mert az illető még el akarja követni, vagy meg akarja ismételni. Kicsi a szégyen, ha egyáltalán van, a rejtett szándékok esetében. Épp ellenkezőleg, gyakran van benne olyan, amit úgy hívhatunk: a bűn büszkesége.

A legnagyobb különbség az Eltitkolt Vétségek és a rejtett szándékok között az, hogy az utóbbiban lassú az ártó cselekedetek felismerése. A

1 Ha valaha is meghallottad, hogy egy Star's Edge tréner azt mondja valakire, hogy kullancsai vannak, akkor nem arra utaltak, hogy vérszívó bogarak lepték el. A „TKS” mozaikszót használták (ejtsd tiksz), amely a titokban tartott bűnökre utal.

rejtett szándékok gyakran bújtatódnak olyan identitások mögé, amelyek humánus és helyes indokokként próbálják feltüntetni azokat.

Íme az alapelemek, amik egy nézőpont megmerevedéséhez vezetnek, amik a tudat megkemén-yedését okozzák, amit egy Wizard oly találóan nevezett zombi-tudatnak. Hogyan tudnak ezek meggyógyulni?

AZ ELTITKOLT VÉTSÉGEK

Amikor valaki elkövet egy vétséget, az első kérdés, amit leggyakrabban feltesznek nekik az: „Miért tetted ezt? Miért? Miért? Miért?” Ez egy teljességgel irreleváns kérdés. Senki sem válaszolhat rá az igazságnak megfelelően. Arra kéred ilyenkor őket, hogy álljanak elő egy magyarázattal, hogy miért nem léteznek forrásként. Hazudj nekem, Hallani akarom.

Magyarázatuk semmit sem fog megváltoztatni. A magyarázatból senki sem jön rá semmire. És a magyarázat, függetlenül attól, hogy milyen jól is hangzik, nem fogja megakadályozni azt, hogy újra megtegyék. A „miért?” kérdésre legalább annyira jó válasz az is, hogy „mert az anyám megfogant.”

Tudod, hogy szerintem mi az oka, hogy valaki titkolja a vétségeit? Mert attól fél, hogy valaki meg fogja kérdezni „Miért tetted ezt?”.

És igazából őszintén fogalmad sincs. Így ha megkérdeznék, akkor másodszor is vétséget fogsz elkövetni, mert hazudni fogsz, mikor az előbbi vétséget próbálsz magyarázni. Tudni akarod, hogy miért növekszik a társadalomban az Eltitkolt Vétségek száma? Mert a társadalom megragadt arra fókuszálni, hogy „Miért tetted ezt?”. Így pedig ajtót nyitsz a „Miért Terápiáknak”.

A rejtett szándékok arányának emelkedése másrészt viszont, a média és az oktatási rendszer miatti tünetek egyike, amely a benevelésre koncentrálna a felvilágosítás helyett. A gyökér minden rejtett szándék mögött mindig valamilyen formája a társadalmi benevelésnek amely jóvá próbál tenni egy önző, intoleráns vagy felelőtlen viselkedést.

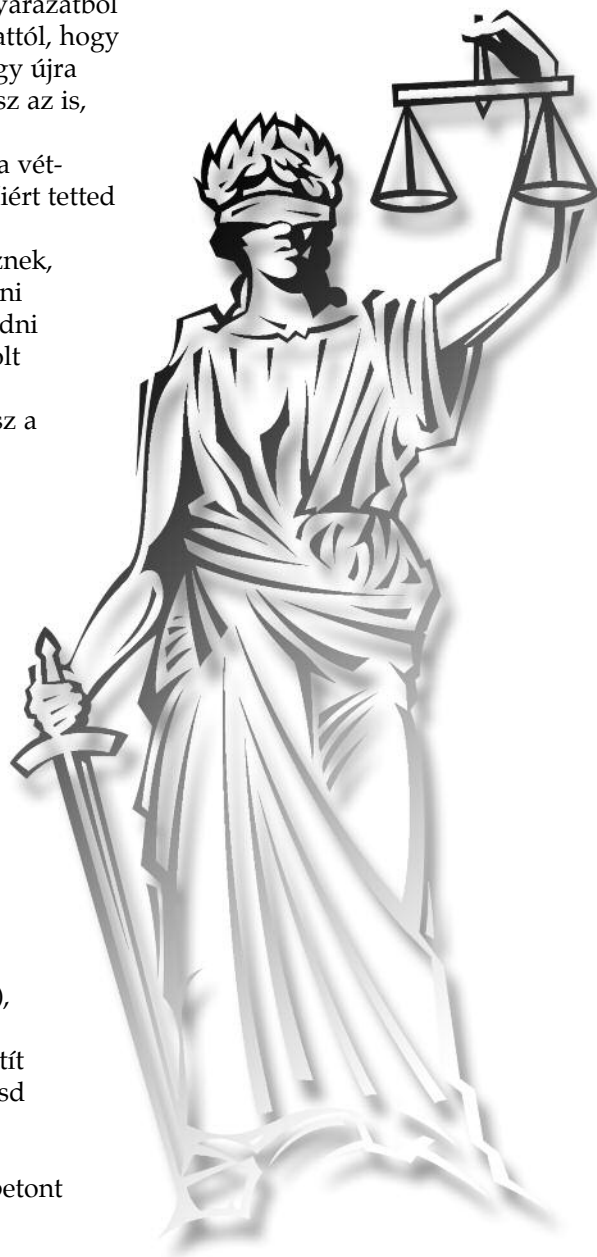
Kész vagy a megkönnyebbülésre? Nem érdekel, mit tettél vagy miért tetted. Csak hozd helyre, és menjünk tovább.

Ezzel el is érkeztem a legfontosabb ponthoz. Ha semmi más nem is megy át, erre az egyre emlékezz: az számít, hogy mit kezdesz egy vétséggel, nem az, hogy miért követted el azt.

Ha egy vétséget rejtegetni próbálsz, vagy igazolni, vagy tagadni - az nem a jó módja, ahogy azt kezelni lehet. Ezek azok cselekedetek (bújtatni, igazolni, tagadni), amelyek megmerevítik a tudatosságot egy rugalmatlan identitássá. Egy fixálódott tudatosság olyan valóságot vetít ki, amelyet csak egy nézőpontból lehet szemlélni. Hallgasd csak meg ezeket az elsődlegeseket: „Semmit sem tudok erről.” „En ilyet nem csináltam.” „Őmiattuk csináltam”.

Ezeket a hiteket megalkotni olyan, mintha egyenesen betont öntenél az elmédbe.

2 Miért van az, hogy a terápiák azzal foglalkoznak, hogy miért viselkedik az ember egy bizonyos módon. Ezek szó-leckék, amelyek végül befejejtik a szabad akaratot előre elrendeltetett ok okozati drámákba.



3 Elsődleges: olyan kinyilatkoztatás vagy teremtés, amelyet elegendő szándék-erővel és tett-erővel tölt fel valaki ahhoz, hogy az megvalósuljon.

Ezek a felvilágosult igazság eljárás lépései. Csak annak a számára működnek, aki vágyik személyes összhangjának, integritásának a helyreállítására. erővel senkire sem lehet rákényszeríteni ezt. Ezek a lehetőség ajándékai.

A javítások nem büntetések, noha tartalmazhatják az önfeláldozás elemeit. A sikeres javítások eredménye a személyes felismerésekben az, hogy vágyat érzünk, hogy megváltoztassuk a vétkező viselkedésünket. Ez a „reform” része.

Így most már tudod, hogy ki tette merevvé a tudatodat. Te voltál az - azokkal az elsődlegesekkel, amiket azért állítasz, hogy titokban tartsd a vétkeidet. „Ezt soha nem fogom elmondani!” A soha az túl hosszú idő ahhoz, hogy egy ilyen korlátot állíts saját kifejeződésed szabadsága ellen.

Ha bűjtatod, igazolod, vagy tagadod a vétséget, aligha tanulsz bármi hasznosat, egy vétség kezelése az élet legfontosabb szó-leckéihez vezethet - bátorság, belátás, tolerancia, együttérzés és megbocsátás, egyszóval bölcsesség. A leckék, amiket megtanulhatsz egy vétség kezelésével gyakran motiválnak őszinte emberbaráti törekvéseket.

NÉGY LÉPÉS EGY VÉTSÉG KEZELÉSÉHEZ

1) **Őszinte megbánás** – Sajnálod amit tettél (nem csak azért bántad meg, mert kiderült) és minden tőled telhetőt megteszel, hogy ne történjen meg még egyszer.

2) **Megvallás** – Mindegy ki hallgatja a szavaidat; a megvallás maga a felelősség felvállalása. Visszatérés a forrás állapotba és minden önigazolás ejtése. „Én csináltam ezt.”

3) **Javítás/ Reform** – Kijavítani valamit személyes áldozathozattal jelent, rendbe tenni vagy helyrehozni egy vétséget. Teneked kell elégedettnnek lenned és neked kell úgy érezned, hogy a kár amit okoztál, és az áldozat, amit hozol egyenlő. Ha nem tudod mi volna fair jóvátétel, kérdezz meg egy semleges felet. Ha a jóvátételt azért vállalod, hogy egy csoporton belül állítsd vissza a helyedet, akkor a csoport sztenderdjei szerint kell cselekedned, vagy a csoport tagjainak általános elvárásait kell kielégítened.

4) **Átrendeződés saját intuíciónak megfelelően** – Amikor az önigazolás nézőpontjának és védekezéséppel felvett identitásnak (milyennek is kellene lenned) a nyomása kellő mértékben lecsökkent, elcsendesülsz és megnyugszol. Ebben a csendességben intuitívan tudod azt az irányt, amerre a boldogságodat és folytonos növekedésedet találod. És ha ez azt jelenti is, hogy el kell hagynod a komfortzónádat, akkor is erre kell vened az irányt.

Ezek a felvilágosult igazság eljárás lépései. Csak annak a számára működnek, aki vágyik személyes összhangjának, integritásának a helyreállítására. Erővel senkire sem lehet rákényszeríteni ezt. Ezek a lehetőség ajándékai. Hogy meg kell-e ezeket a lépéseket csinálni, és hogy hogyan is teszi meg őket valaki, azt csak az határozza meg, hogy az illető mit tart tisztességnek. Ha őszintén teszi meg a lépéseket, akkor egy boldog élet áll helyre.

Feltűnhetett, hogy büntetés sehol nincs a képben. Egy őszinte embernek, vagyis olyan valakinek, aki eltökélt a saját spirituális haladása és felvilágosodása mellett- nincs szüksége büntetésre vétségeinek kijavításához.

Ha egyszer megtapasztalod annak a szabadságnak az erejét, ami abból adódik, hogy teljesen kezeled az erődöt elvevő aspektusait egy Eltitkolt Vétségnek, akkor soha többé nem fogsz bujkálni. Ha nem akarod szándékosan megnyomorítani a testedet nehéz béklyókkal, miért nyomorítanád meg az elmédet félelmekkel, hogy kiderülnek?

A lépések egyszerűek: 1) Nagyon sajnálom. 2) Nincs kifogás, én csináltam ezt. 3) Első számú prioritásommá teszem azt, hogy helyrehozam, amit a cselekedeteim okoztak. 4) Innentől fogva, felelősen követem az intuíciónom irányítását.

Egy gyakran feltett kérdés: Tudom, hogy az lenne a legjobb, ha annál az embernél tenném helyre amit okoztam, aki ellen vétettem, de mi van akkor, ha ő már meghalt?

A válasz: Így is helyre tudod tenni, ha őszinte emberbaráti szolgálatot teszel. Szolgálj másokat. Minden élet össze van kapcsolva. A te saját intuíciónak fogja megmondani, hogy mikor fizetted meg, amivel tartozol. Azok, akik elvették vagy nem ismerik fel saját intuíciójuk vezetését, nem végezték el jól az 1, 2 vagy 3-as lépéseket. Spirituális növekedésüket maguk korlátozzák.

REJTETT SZÁNDÉKOK

A rejtett szándékok sokfélék lehetnek: vágyak, önző érdekeket hajtani, akár mások kárára is, vagy rosszindulatú gonoszság, ami szándékosan okoz nyomorúságot másoknak.

Legnagyobb részben, minél rombolóbb a rejtett szándék, annál valószínűbb hogy az illetőből hiányzik az önkorrekcióhoz szükséges tisztelet. Próbálják igazolni a tetteiket és összezavarnak mindenkit. Nehéz őket megérteni, mert olyan sok mindent nem mondanak el. Amit mondanak és amit tesznek sokszor tökéletesen ellentmondó.

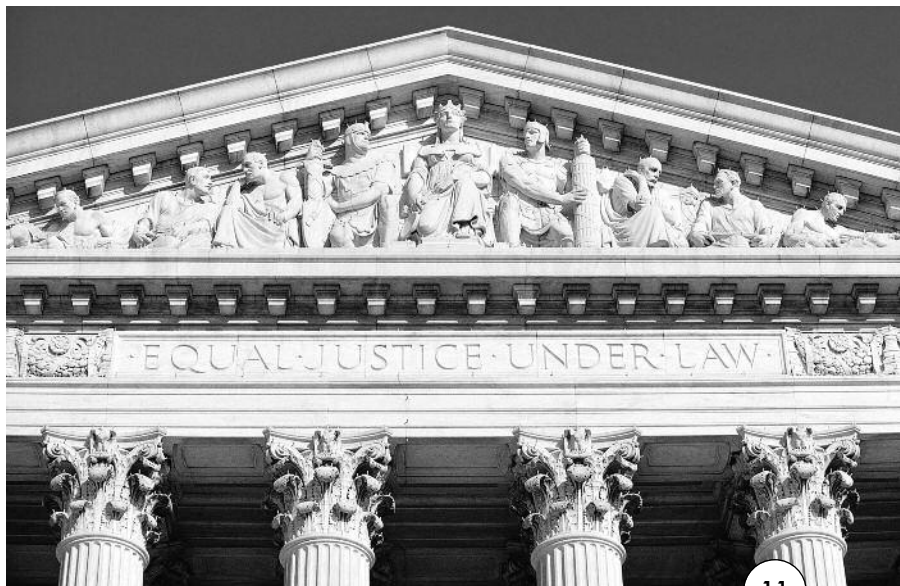
Amikor egy egyén vagy egy csoport belefog valamibe, meg kell legyenek az eszközei ahhoz, hogy felismerjék azokat és tartózkodjanak azoktól a velük nem összhangban lévőkötől, akiknek rejtett szándékaik vannak. Máskülönben a vállalkozás szabotálódni fog. Számos cég bukása egyetlen személyig visszavezethető, akinek rejtett szándéka volt.

Ha egy egész csoport által vállalt feladatért vagy felelős, a legrosszabb amit tehetsz, ha megtúrsz egy rejtett szándékokkal élő személyt. Ez azon élethelyzetek közül az egyik, amikor a tolerancia a helyzet rosszabbodásához vezet. Azokat akiknek rejtett szándékaik vannak szembesíteni kell ezzel, és egy rövid lehetőséget kell kapniuk, hogy összhangba kerüljenek; máskülönben meg kell őket kérni arra, hogy menjenek el. Ha nem hajlandóak elmenni, akkor szándékaikat és a szándékaik következményeit nyíltan és kertelés nélkül meg kell kérdőjeleznie a csoportnak.

Valakinek a rejtett szándékai csak akkor fognak feloldódni, amikor teljes mértékben képes kezelni az Eltitkolt Vétségeit.

Ha felfedezel egy rejtett szándékot magadban, a legjobb, amit tehetsz az az, hogy nyíltan és őszintén összhangba hozod azzal a céllal, eszközökkel és értékekkel, amerre a csoportod halad. Ez megköveteli, hogy átbeszélj dolgokat, lehet hogy kompromisszumokat is kér, és elegendő rugalmasságot ahhoz, hogy előre láss tágabb következményeket és valamennyi nézőpontot. Különbségek a nézőpontokban, a célokban csak akkor rombolóak egy csoportra nézve, ha rejtve vannak. A sokféleség valójában erősítheti is a csoportot, de mindenkinek tudomásában kell legyen, sokkal inkább, mint rejtett befolyással.

Ez a meg nem alkuvó őszinteség magunkkal hatást gyakorol a szilárd világ átválttatására, amelyre kritikusan néztünk, egy rugalmas világ lehetőségére.



A VISELKEDÉS KÖVETKEZMÉNYEI

Volt már úgy, hogy egy barátoddal össze-vissza csak fecsegtetek mindenféle dologról? Mindketten rugalmasak vagytok. Meg tudtok osztani titkokat és beszélni tudtok vétségekről, és megértés és őszinteség van köztetek. Nincsenek hipokrita ítéletek. Nagyon hasonló ez ahhoz a valódi őszinte-séghez, amit a Professzionális Kurzuson találsz.

Majd hirtelen a barátod anyja besétál a szobába.

A barátodnak sok Eltitkolni való Vétsége van anyuci elől. (Nem mind így vagyunk ezzel?) Na mi történik ekkor?

Hirtelen nagyon fegyelmezett lesz a társalgás. A barátod átvált egy rugalmas tudatosságból egy meghatározott identitássá. Az anyja mond valamit, és a barátod nagyon kritikus. „Ó anyja, ez csak a te véleményed. Utálok, amikor így beszélsz.”

Vedd észre, hogy mi az elsődleges, amit a barátod spontán állított: „Ez csak a te véleményed,” és „utálok, amikor így beszélsz.” El tudod képzelni, milyen tapasztalatokat teremtenek meg ezek a elsődlegesek?

Amit a barátod igazából mondani akart az ez: „Menjél innen anyja. Megfosztasz attól a szabadságomtól, hogy őszinte legyek.” De még ez a majdnem igazság is egy önromboló nézőpont, mivel anyuci univerzumába helyezi át annak forrását, hogy őszinte lehessen.

Ha valaki mást kritizálsz a miatt, hogy te hogy érzed magad, átadod neki a forrás voltodat. Megengeded nekik, hogy ők állítsanak neked elsődlegest. Amikor úgy érzed, titokban kell tartanod valaki elől egy vétséget, átadod nekik a forrás mivoltodat.

Ha a barátod anyja nem hagyja el a szobát, akkor a barátod teszi ezt. Miért? Mert kényelmetlen olyan emberek mellett lenni, akik mellett nem tudsz őszinte lenni. Úgy tűnik, mintha ellopnák a forrást tőled, de az az igazság, hogy te adod oda azt nekik.

Minél több Eltitkolt Vétsége van valakinek, annál kevésbé lesz rugalmas a tudata, annál kevesebb lehetőséget képes fontolóra venni. A titkok megkeményítik a tudatot egy olyan identitássá, amelynek rögzült véleményei és hitei vannak. És ezek a hitek ritkán teremtenek olyan tapasztalatokat, amit az illető szeretne. Ez a rögzült identitás egy ego-t hoz létre, hogy megvédje azt és igazolja. Ha ez egyszer megtörténik, ez a személy elveszíti képességét arra, hogy ezen a korlátozott tartományán kívül a tudatának bármit is felfedezzen. Emlékezni fájdalmasá válik, így egy hamis múltat kezd el megkreálni. Aztán pedig csodálkozik, honnan jöhet az a rengeteg másodlagos.

Akinek Eltitkolt Vétsége van, az nem tudja abbahagyni a bírálatot. Ez olyan területeket hoz létre az életében, ahol a TME nem működik. Bizonyos teremtményeiket nem hajlandók teljesen megtapasztalni, és minden ítélet nélkül megcímkezni. Ahelyett, hogy leépítenének, ellenállnak - úgy mint a tölgyek - várva, hogy a halál ledönti őket. Hogy a Felemelkedés könyvből idézzek: „Nincs az a büntetés és megaláztatás, ami rosszabb lenne, mint az a szenvedés, amit magunknak azzal okozunk, hogy nem vagyunk őszinték.”

Az Eltitkolt Vétségek megfosztják az embert a szabadságától, mivel megfosztják attól, hogy teljesen őszinte lehessen másokkal. Rettegnek a következményektől, büntetéstől, szégyentől, elutasítástól. Feladják forrás mivoltukat. És minden azzal a döntéssel kezdődött, hogy elrejtették a vétséget, ahelyett, hogy hibaként kezelték volna őket, helyrehozták volna és tanultak volna belőlük.

4 A szükségeszerű következmény itt az, hogy ha valaki megvádol azzal, hogy ő hogyan érzi magát, egyszerűen csak fogadd el a vádat. Sokkal erősebbé tesz téged és őket meg gyengébbé. Ha folytatják a vádaskodást azzal kapcsolatban, hogy ők hogyan érzik magukat, tedd őket szolgálóddá. (Az utolsó rész csak vice).

5 **másodlagos:** 1. egy nem szándékos teremtmény, amelyet kivált az a teremtmény, amelyre a szándék irányul, 2. arra irányuló aggodalmas szándék vagy tett, hogy vajon milyen volt, milyen, vagy milyen lesz az elsődleges kijelentés fogadtatása, 3. a kinyilvánítás eredőpontjának vagy végpontjának ellenőrzésére vagy módosítására tette erőfeszítés, 4. valami, ami jelen van, anélkül, hogy azt tudatosan teremtenék, 5. az elsődleges kijelentéssel nem összehangolt cselekedet.

6 **TME:** A Teremtmény Leépítő Eljárás, az Avatar anyagok egyik haladó gyakorlata, amely leírja a tudatosság működését az univerzumban.

BEPILLANTÁS A BÍRÁLATBA

Hadd mutassak be egy forgató-könyvet, ami tucatszor ismétlődött meg Mesterekkel. Először elkövettek valamilyen vétséget, ami nincs összhangban a Star's Edge kódjával, és úgy döntenek, titokban fogják tartani azt. Ez egy buta döntés. Tudod mekkora erőfeszítésbe telik titokban tartani valamit 50 000 tudatos Avatar előtt?

Másodszor, emiatt a titok miatt kényelmetlenül érzik magukat más Mesterek és Avatárok társaságában. Úgyhogy szeparálódnak a hálózattól. Az Eltitkolt Vétség szép kényelmesen elfelejtődik. Maguk elől is sikerül elrejtetniük annak az okát, hogy miért mennek el közülünk. És ahogy félreértik, hogy mi mozgatja őket, az életük egy lefelé haladó spirálba kezd. (Részletesebben a Felemelkedés c könyv 11. fejezetében - Személyes beszélgetés az Őszinteségről).

Harmadik lépésként egy csomó jó érvet és magyarázatot találnak arra amiért elmentek, de egyiknek sincs semmi köze az Eltitkolt Vétséghez. Az ex- Mester véleménye az Avatárról, a Star's Edge vagy Harry Palmer tevékenységéről egy önigazoló rögzült vélemény lesz, amely egy rugalmatlan területet hoz létre a tudatában. Nem tudják kényelmetlenség nélkül felfedezni és integrálni tapasztalataikat az életük többi részébe. Igazolniuk kell hűségük és elkötelezettségük hiányát azzal, hogy lehúzzák az Avatárt, milyen szándékú Harry, mennyire nem fair a Star's Edge, stb. „Csak a pénz miatt csinálják” vagy „Miért próbálnak mindent titokban tartani?” vagy „Beleszólnak mindenkinek az életébe.” Érdekes, hogy amit kritizálnak, az szinte kivétel nélkül egy rejtett meggyónása saját Eltitkolt Vétségüknek.

A bírálat logikája a következő: ha sikerül kisebbíteni a Star's Edge fontosságát és jelentőségét, az általuk elkövetett vétség okozta kár is kisebb. Sokkal kisebb vétség egy tolvajtól lopni egy dollárt, mint egy szenttől. Így megeremtik azt a hitet, hogy a Star's Edge valójában egy becsstelen szervezet, és így bűnük minimalizálódik. Tulajdonképpen, ha a Star's Edge kudarcot vallana, összepakolna és teljesen eltűnne, akkor ők boldogok lennének és elégedettek. Nem tudnak csak úgy tovább sétálni és értékelni a tapasztalatot. Az Eltitkolt Vétség arra készíteti őket, hogy szeparálódjanak és kritizáljanak. Az ilyen emberek imádják a viszályt és a bosszút, és boldogan odaállnak bárki oldalára, aki kritizálja a Star's Edge szervezetet (vagy bármely célpontot, akiket ők is kritizálnak). És mindezek mögött csak a saját megmerevedett tudatuk áll, ez a rögzült és tisztességesnek feltüntetett nézőpont, amit az Eltitkolt Vétség hoz létre. Legrosszabb esetben ez a tisztességesnek feltüntetett nézőpont olyannyira ránő az illetőre, hogy igazolja a legkülönbözőbb rejtett szándékokat, hazugságokat, megfélemlítést és romboló szándékot.

Valahányszor olyannal találkozol, hogy valaki nem támogatóan és nem jó szándékúan kritizál valakit vagy valamit, akkor tudd, hogy éppen saját bűneik kisebbítésén dolgoznak.

Egy, kettő, három. Eltitkolt Vétség, szeparáció, bírálat. Egy, kettő,



Az Avatar egy út az őszinteségbe, ami nem hazugsággal kezdődik.

7 Néhány esetben, a csodák helyett, lehet, hogy érzelmi kitöréseid vagy idegösszeomlásod lesz. Csak ismerd fel, hogy a felelősségnek mérgező hatása van néhányra.

8 A Wizard kurzus elején tanulhatsz arról, hogy hogyan kezeld teljesen a titokban tartott bűnöket. Lényegében négy lépésből áll, melyet ebben a cikkben olvashatsz, a fájdalom leépítése és a zavartság leleplezésével egyetemben.

három. Ez egy kimutatható viselkedésmintája az emberiségnek. Ha megérted ezt a mintát, akkor nem csak fel tudod majd fejteni az emberi viselkedés misztériumát, hanem bepillantást nyersz teljes társadalmak bukásának okába is.

Ha összefutsz egy ilyen kritikus ex-Mesterrel, irányítsd a figyelmét a bírálatról egy olyan beszélgetésbe, ami arról szól, hogy ő mit követett el az ellen, aki a bírálata célpontja. „Mit tettél te?” Meg fogsz lepődni, hogy legtöbbjüket mennyire könnyű megmenteni. Néhány könnyes perc és zavarban megtett gyónás és hirtelen újra sínen van az életük. Szabadok. Rugalmasak megint. Tulajdonképpen egy csoda.

KISÜT A NAP

Az Eltitkolt Vétség kezelésének célja az, hogy teljesen őszintévé válj magaddal. Ez azt jelenti, hogy rugalmassá válsz abban, hogy igazad van vagy sem véleményeidben és hiteidben. Ez a megalkuvást nem tűrő őszinteség magadhoz azzal a hatással jár, hogy képes vagy átalakítani egy merev világot, amit bírálattal szemléltél egy olyan rugalmas világgá, ami a lehetőségeké. Jó dolog szabadnak lenni az Eltitkolt Vétségektől.

EPILÓGUS

A baj nem az volt, hogy Ádám és Éva ettek egy almát a Tudás fájáról. A baj az volt, hogy megpróbálták eltitkolni azt.

Amikor Isten megjelent és megkérdezte, ki ette meg az almát, Ádám Évára mutatott. Éva a kígyóra mutatott. A kígyó a patkányt hibáztatta volna, ha lett volna ujjá. Így szegény kígyónak kellett elvinni a balhét. De Istent nem lehetett átverni. Mindannyiunkat megbüntette.

Szerinted mi történt volna, ha Ádám előállt volna és azt mondja: „Istenem, annyira sajnálom, én ettem meg az almát. Én tettem, én vagyok a felelős. A legfontosabb prioritás lesz innen az életemben, hogy jóvátegyem ezt Neked, azzal hogy gondozom a kertedet és úgy nevelem fel a gyermekeimet, hogy dicsérjék a Te nevedet.”

Am mivel Ádám nem ezt mondta, nekünk kell mondanunk ezt azóta is egymásnak. „Istenem, annyira sajnálom. Istenem, annyira sajnálom. Istenem, annyira sajnálom.”





1. GYAKORLAT: AZ ÖNBECsapÁS JELEI

Cél: Megtanuljuk felismerni az önbecsapásra utaló jeleket.

Várható Eredmények: Felismerések, jobb közérzet, a személyes felelősségtudat és a szabad választás megújulása.

A Gyakorlat Leírása:

Egy külön lapon:

- A. Sorolj fel három hibát, amelyeket gyakran észreveszel másokban.
- B. Sorolj fel három dolgot, amit főként azért tettél, vagy teszel, hogy mások bizonyos dolgokat higgyenek rólad.
- C. Sorolj fel három konfliktust az életedben.
- D. Sorolj fel három embert (vagy csoportot, szervezetet, országot, stb.), akiről (amikről) úgy érzed, cserbenhagytak téged.
- E. Sorolj fel három dolgot, amelyek újra, és újra ismétlődnének az életedben.

KÉRDÉSEK:

A következőkről gondolkozz el, vagy beszélj meg a csoporttal.

- A. Van olyan hogy elutasítod ezeket a hibákat magadban is felismerni?
- B. Milyen hitek okozzák, hogy kételyed van ezekkel a dolgokkal kapcsolatban saját magadban?
- C. Milyen hitek okozzák, hogy ezeknek a küzdelmeknek a körülményei megteremtődnek?
- D. Milyen hitek akadályozzák meg, hogy megbocsáss?
- E. Milyen hite kell legyen annak a valakinek, aki ezt a tapasztalatot teremti?

Az igazság, ha belegondoltál már valaha, nem más mint összhang aközött amit teremtesz és amit tapasztalsz.

A hazugság arra tett kísérlet, hogy más tapasztalj, mint amit teremtesz.

Az igazság a forrás nézőpontja.

A hazugság alapvetően egy szórakoztató eszköz.

Íme egy ébresztő: próbáld pontosan azt teremteni ebben a pillanatban amit most tapasztalsz.



Mit tettél?



2. GYAKORLAT: BÉKE - SÉTA

Ez egy csodálatos eljárás. Ha tehetjük, gyakorlat helyszínéül válaszunk egy hegyi ösvényt, erdei csapást, vagy egy lépcsősort, de bárhol máshol is elvégezhetjük „sétánkat”. A lényeg, hogy minden egyes lépéshez tudatosan kapcsoljunk hozzá egy-egy „vallomást”. A gyakorlatot nagyszerűen alkalmazhatod, mind általánosságban az életedre, mind egy konkrét helyzetre, vagy személyre vonatkoztatva.

Cél: A neheztelés, a sérelmek, és a szenvedés feloldása.

Várható Eredmények: felszabadulás, az ellenségeskedés, a bánat és az áldozatszerep alól. Megbékélés, és megkönnyebbülés. Új élet.

A Gyakorlat Leírása:

1. Először is, válassz ki egy irányt, és egy végcél.
2. A cél felé megtett, minden egyes lépésednél, suttoj el egy olyan cselekedetet, gondolatot, illetve szándékot, amelyre félelem, vagy düh motivált! (vedd számításba azokat is, amelyeket vonakodsz kifejezni, vagy amik miatt büntudatot érzel, továbbá minden olyan tettet, amelyekkel kapcsolatban öngazolásnak, vagy magyarázatnak érzed szükségét! Ne feledkezz meg azokról a helyzetekről sem, amikor valójában cselekedned kellett volna, mégsem ezt tetted!)
3. Amikor elértél a céloddhoz, gondolj különböző, egyre növekvő időegységekre (valahány perc, óra, nap, hét, hónap, év, stb.)
4. Visszafelé minden lépésednél gondolj valakire, és áldd meg, a következő szavakkal: „Légy boldog, és érezd jól magad!”
5. Engedd el a múlttal kapcsolatos összes gondolatot és eseményt, majd méltányold mindazt, amit a jelen pillanatban láatsz, hallasz, és érzéksz.

kiengesztelődés egy korlátozott, lehatárolt, definiált tudatállapot újraegyesítése forrásával

megáldani jól-létet és jólétet kívánni valakinek

tettetbu ellenállni annak, amit valójában hiszünk

VARIÁCIÓK:

A következők variációk a Béke-séta eljárásra.

Önostorozás és saját magad elutasítása esetén:

- A 2. lépés során sorold fel, amivel kritizálod magad és a 4. lépés során pedig mond, hogy „Boldog vagy és jól érzem magam.”
- A gyakorlatot követően folytasd mások bírálásával a 2. lépésnél, és „Rendben van, hogy _____” a 4. lépésnél.

Aggodás és zaklatottság esetén:

- A 2. lépésnél képzeld el valami rosszabbat, mint az adott aggodalom vagy probléma és a 4. lépésnél pedig mond el minden lépésnél, hogy „Hálás vagyok azért _____”

Bármely, életedet megváltoztató nagyobb döntés előtt:

- A 2. lépés során szedd össze, mik azok a dolgok, amiket titokban akartál tartani, a 4. lépés során pedig mindazt, amit felfedhetnél.



3. GYAKORLAT: EGYÜTTÉRZÉS GYAKORLAT

Az önmagunkkal szembeni őszinteség mások iránti szeretethez vezet.

Cél: Növelni a világban az együttérzés mértékét.

Várható Eredmények: Személyes béke.

A Gyakorlat Leírása:

Ez a gyakorlat bárhol végezhető, ahol sok ember gyűlik össze. Kellő távolságból végezd a gyakorlatot, idegenekkel, úgy, hogy ne zavarod őket. Törekedj mind az öt lépést ugyanazzal az emberrel végigcsinálni.

- 1. lépés* Tedd a figyelmedet a kiválasztott személyre és ismételd magadban: „Akárcsak én, ő is csak a boldogságot keresi az életben.”
- 2. lépés* Tedd a figyelmedet a kiválasztott személyre és ismételd magadban: „Akárcsak én, ő is csak a szenvedést akarja elkerülni az életben.”
- 3. lépés* Tedd a figyelmedet a kiválasztott személyre és ismételd magadban: „Akárcsak én, ő is volt már szomorú, magányos és elkeseredett.”
- 4. lépés* Tedd a figyelmedet a kiválasztott személyre és ismételd magadban: „Akárcsak én, ő is csak a szükségleteit akarja kielégíteni.”
- 5. lépés* Tedd a figyelmedet a kiválasztott személyre és ismételd magadban: „Akárcsak én, ő is csak most tanul az életről.”

A szeretet arra való hajlandóságnak a kifejeződése, hogy teret adunk valaminek változni.

VARIÁCIÓK:

- Csinálhatják párok egymással, családtagok, hogy egymással megértőbbek legyenek.
- Végezzük el a gyakorlatot múltbeli és jelenbeli ellenségekkel kapcsolatban.
- Elvégezhetjük a gyakorlatot más életformákra vonatkoztatva is.

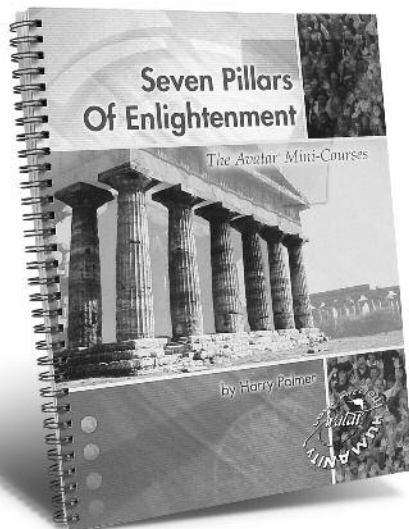
KÖVETKEZŐ LÉPÉSKÉNT

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, felfedezik 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

SEMÉLYES 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 jobbra 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