



Harry Palmer

Avatar



Avatar ist ein kraftvolles und sehr effektives Selbstentfaltungsprogramm, das auf bestimmten Bewußtseinsprinzipien beruht und von der Tatsache ausgeht, daß es die eigenen Überzeugungen sind,

die die Ereignisse und Situationen erschaffen oder anziehen, die man als das eigene Leben erfährt. Unsere Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster enthalten die Mittel zur Veränderung. Tausende von Menschen haben im Laufe der Geschichte diese schlummernden Kräfte in sich geweckt und sie erfolgreich zur Gestaltung ihres Lebens eingesetzt.

Die Lehren des Avatar:

Überzeugungen: Die Geschichte der Menschheit ist zugleich die Geschichte der Überzeugungen, die durch einflußreiche Individuen geprägt oder übernommen wurden. Jede politische Bewegung, jede Religion, jede Philosophie entspringt der selbstsicheren Verkündung einer einzelnen Überzeugung. Wird die Überzeugung oft genug wiederholt, so verbreitet sie sich und erhält den Status des Wissens. Als Wissen kann sie benutzt werden, um weitere Überzeugungen zu untermauern. So entstehen „Glaubenssysteme“, Institutionen des Wissens. Es stellt sich jedoch die Frage, ob sie aus einer Situation heraus entstehen, die eine Lösung erfordert, oder ob sie eine solche erst erschaffen.

Macht der Tiger selbst oder die Annahme über sein Wesen den Dschungel zu einem gefährlichen Ort? Fordern die Erwartungen, die wir mit dem Tiger verbinden, ihn dazu auf, sie zu erfüllen? Der Verkauf von Glaubenssystemen wurde zur Grundlage für große Organisationen. So entstanden die bekehrten Religionen. Wenn eine Gruppe die Macht und den Einfluß, den ihr spezielles Glaubenssystem ihr gab, durch die Einführung konkurrierender Glaubenssysteme gefährdet sah, dann wurden ihren jungen Männern auf schmerzhaft Weise die Überzeugungen der Gruppe eingehämmert, und man bildete Armeen aus ihnen. Es gab kein Pardon, wenn Menschen für eine „heilige“ Überzeugung kämpften. Überzeugungssysteme der ersten Kategorie appellieren an Gefühle wie Angst, Sympathie, Mißtrauen oder Haß und lähmen absichtlich die Fähigkeit ihrer Anhänger zu beobachten, zu unterscheiden und logisch zu denken.

Beispiele: „Du wirst in der Hölle schmoren, wenn du nicht...“ „Du kannst keinem/keiner vertrauen...“

Avatar unterscheidet insgesamt vier Kategorien bei der Unterteilung der Glaubenssysteme.

Je mehr Überzeugungen Menschen haben, durch die hindurch sie handeln und wahrnehmen, desto schwieriger ist es für sie, so zu leben, wie sie es möchten. Die Menschen verlieren das Gewahrsein dessen, wovon sie überzeugt sind. Verlorengegangene Überzeugungen bilden ein unsichtbares Muster für Gefühle und Handlungen. Und diese verlorengegangenen (= unbewußten) Überzeugungen müssen ausgeräumt werden. Das Avatar-Übungsbuch, RESURFACING, enthält Übungen, die helfen, die geistigen Muster wiederzufinden, denen Gefühlen und Taten zugrunde liegen. Doch sie erfordern Mut und außergewöhnliche Ehrlichkeit, um erfolgreich eingesetzt werden zu können. Eine unaufrichtige Zurschaustellung „ehrlicher“ Gefühle geschieht häufig in der Absicht zu täuschen, zu manipulieren oder das, was wirklich unter der Oberfläche steckt, zu tarnen. Ehrlichkeit ist tatsächlich eine Frage des Mutes, uns dem zu stellen, was uns Angst macht. Dies ist die härteste Prüfung des Lebens -Versagen führt zu einem Verlust des Gewahrseins.

Angst ist die Überzeugung von unserer Unzulänglichkeit, mit etwas klarzukommen.

Man fühlt sich gedrängt zu vermeiden, zu vergessen und zu verdrängen, der Drang Recht zu behalten, billigt unsere Unwissenheit. Zwanghaftes Vortäuschen saugt die eigene Aufmerksamkeit ab und verbraucht kreative Energie, vermindert die Fähigkeit mit der Welt im Einklang zu leben, schafft inneren Streß, Krankheit, manchmal Gewalt. Am Ende verliert man den Bezug zu seinen wirklichen Gefühlen. Wer vortäuscht, schafft sich Identitäten, die ichbezogen, unsensibel und reine Show sind.

Wenn wir all unseren Mut zusammennehmen, zu unseren Erfahrungen zu stehen, sie so zu sehen, wie sie tatsächlich sind, sie zu spüren, dann entdecken wir das eigenen, geistige Muster aufs neue.

Standpunkte:

Enthält eine Überzeugung einen Standpunkt, nennt man sie ein Selbst. Die Persönlichkeit des Selbst wird durch die Eigenschaft der Überzeugung, die man einnimmt, geformt. Je mehr die Überzeugung festgelegt ist, desto mehr ist auch die Persönlichkeit (Identität) festgelegt.

Jenseits der Standpunkte steht das zeitlose, raumlose, substanzlose und energielose Gewahrsein, welches aller Schöpfung zugrundeliegt.

Existenz ist ein Kreis, der mit Überzeugungen beginnt und mit Erfahrung endet.

Vorgehensweise von Avatar:

Teil 1: RESURFACING:

Durch eine Reihe genau aufeinander abgestimmter Übungen erforscht man seine Wahrnehmung und erlebt ein „Erwachen“. Dieser Teil macht klar, wie das Bewußtsein strukturiert ist und durch welche ÜBERZEUGUNGEN das Bewußtsein begrenzt wird.

Teil 2: DIE KREATIONSÜBUNGEN

Die Übungen bringen dich in tiefen Kontakt mit dir selbst und dem was du wahrnimmst. Sie entwickeln die Fähigkeit, Werturteile über Dinge und Menschen zu erkennen (als innere Überzeugungen) und nicht mehr darauf mit zwanghafter Bewertung zu reagieren. Sie entfernen Grenzen und Blockaden, mit denen wir uns einschränken

Teil 3: DIE AVATAR-TECHNIKEN:

Einführung in eine Technik, die es erlaubt, Überzeugungen, die man nicht mehr leben will, zu „diskreieren“. Sie bildet die Grundlage, das Leben auf die Weise zu gestalten, die man bevorzugt.

Danach lernt man verschiedene Variationen dieser Technik, die sich auf bestimmte Aspekte der eigenen Existenz beziehen.

- a) Die Körper-Technik diskreiert unerwünschte alte Muster im Körper (z.B. Schmerz /Unwohlsein)
- b) Die Begrenzungs-Technik arbeitet mit Grenzen, die du setzt, z.B. „Ich kann das nicht!“ und macht den Weg frei für das Erreichen von Zielen, die dir wesentlich sind.
- c) Die Identitäts-Technik diskreiert Überzeugungen und Meinungen über andere Menschen und über dich selbst.
- d) Die Persistant-Mass-Technik ist eine Methode, mit der du sehr tiefsitzende Überzeugungen, Wünsche, Begierden, Zwänge, Süchte, Schmerzen etc. aufarbeiten kannst.