

\$2.95USD

# Lerne, absichtsvoll zu leben

## *INNEN:*

- Was willst du wirklich vom Leben?
- Stiller Geist: Finde deinen Weg nach Hause
- Stress, Einstellung & Konzentration
- Der Weg zum Glück
- und mehr...

Avatar®



*Dieser Avatar® Kurs war unglaublich. Er hat es mir ermöglicht, in Bereichen aufzuräumen, von denen ich noch nicht einmal wusste, dass sie blockiert waren!* — B. G., South Carolina

*Es ist so gut, klar zu sehen, was in meinem Kopf abgeht, und in der Lage zu sein, es loszulassen.* — R. E., Deutschland

*Avatar hat mir mit meinem Leben so sehr geholfen. Worte können nicht ausdrücken, wie großartig ich mich nach Abschluss dieses Kurses fühle. Es hat so viele Türen geöffnet, ich habe das Gefühl, dass es nichts gibt, was ich nicht erreichen kann.* — J. W., Louisiana

*Auf meinem Kurs hatte ich ein Feuerwerk von Erkenntnissen, eine nach der andern, und schließlich fand ich die Falschrichtung in mir! Ich bin sehr dankbar. Es ist ein Geschenk, und ich fühle, dass die verbrachte Zeit und das ausgegebene Geld gut investiert sind und sich schnell bezahlt machen werden!* — E. S., Schweiz

*Avatar gab mir den Mut und die Kraft, wirklich zu leben. Die Welt ist wieder schön geworden!* — L. N., Korea

*Danke dafür, dass du mir die Werkzeuge gegeben hast, die ich brauchte, um all die Dinge aus meiner Vergangenheit loszuwerden, die mich zurückgehalten haben, und dass du mir gezeigt hast, wie ich die Zukunft kreieren kann, die ich haben möchte!* — J. D., Australien

*Ich habe neun Tage durchlebt, die absolut fantastisch waren. Sie waren erfüllt von neuen Dingen, neuen Erkundungen, Emotionen, Liebe und Erkenntnissen. Dieser Kurs ist RIESIG! Avatar hat mein Leben für immer verändert. Ich fühle mich glücklich. Ich bin glücklich.* — M. B., Frankreich

*Dieser Kurs ist gut gestaltet und wird gut vermittelt. 500 Menschen in einem Raum, und jeder wird mit Respekt und Fürsorge behandelt; sie sprechen viele verschiedene Sprachen und alle arbeiten in ihrem eigenen Tempo. Ich habe mich sehr gut umsorgt gefühlt ... und die Avatar-Master dort waren so unterstützend und liebevoll.* — A. A., USA

*Ich fühle mich so ruhig, wie ich mich noch nie gefühlt habe, und so ICH selbst. Danke dafür, dass ihr mich aufgeweckt habt, ich selbst zu sein, einfach so, wie ich bin!* — D. V., Brasilien

*Mein Geist ist sehr, sehr still und warm. Alles ist unendlich und möglich.* — Y. W., Japan

*Ich wurde von jemandem, der sein Opfertum benutzt hat, um klein zu bleiben und dafür zu sorgen, dass niemand anderes Erfolg hat, zu einem Ursprungswesen, das für alles bereit ist! ... Ich fühle, dass ich mich selbst wiedergefunden habe, und habe mich daran erinnert, wofür ich hier bin.* — M. W., United Kingdom



## Eine Notiz des Herausgebers

Danke, dass du *Lerne, absichtsvoll zu leben*, zur Hand genommen hast und es liest. Du wirst auf den Seiten dieser Zeitschrift Artikel finden, die dir einen Einblick in Avatar geben sollen und wie dein Geist funktioniert. Wenn das, was du liest, in dir eine Resonanz findet, wenn du den Wunsch verspürst, die tieferen Arbeitsweisen deines eigenen Bewusstseins zu erforschen und mit der Kreation vertraut zu werden, die du als dein Selbst betrachtest, dann ist der Avatar-Kurs für dich. Beginne heute, absichtsvoll zu leben.

Mit Wertschätzung,  
Star's Edge

# Das Geheimnis der Anziehungskraft von Avatar

Eines der erstaunlichsten Dinge an Avatar ist die Vielfalt von Menschen, die den Kurs studieren und lehren. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen aus mehr als dreißig Ländern, vielen verschiedenen Kulturen, Lebensstilen und Glaubensrichtungen gemeinsam studieren und üben, um eine Lizenz zur Durchführung von Avatarkursen zu erwerben. Im folgenden Leitartikel beantwortet Harry Palmer, Autor der Avatar-Materialien, die Frage: „Warum spricht Avatar so viele unterschiedliche Menschen an?“

Ein Ziel beim Verfassen der Avatar-Materialien war es, eine Methode zu schaffen, die jeglicher Indoktrination oder Entwertung von Glaubenssätzen aus dem Weg ging. Dies erforderte einen weitgehend „keimfreien“ Ansatz. Der Fokus musste darauf gerichtet sein, WIE das menschliche Bewusstsein arbeitet, er durfte nicht auf dem Inhalt des Bewusstseins liegen. Sobald Inhalte diskutiert werden, besteht immer das Risiko, dass man in ein Glaubenssystem hineingezogen wird oder dass man dem Drang des Intellekts verfällt, der gerne sagt: „So ist es. Dies ist, was es bedeutet.“

Avatar lehrt Menschen einen wirksamen Weg, ihr Bewusstsein zu konfigurieren, ohne sich damit zu befassen, womit sie es konfigurieren sollen. Das meine ich mit einem keimfreien Ansatz.

• • • •

„Niemand wird versuchen, dich zu indoktrinieren und dir irgendwelche Überzeugungen oder Wahrheiten aufzudrängen. Was du glaubst, ist, was du glaubst, und die Wahrheit, die du entdeckst, ist deine Wahrheit.“  
—ReSurfacing®

Avatar,® ReSurfacing,® Enlightened Planetary Civilization,® und Star's Edge International® sind eingetragene Warenzeichen von Star's Edge Inc. Erleuchtete Planetare Zivilisation<sup>SM</sup> und EPC<sup>SM</sup> sind Dienstleistungsmarken, lizenziert für Star's Edge Inc. Alle Rechte vorbehalten. ©2019 Star's Edge International.

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

*Bewusstsein erforschen*

## Inhaltsverzeichnis

- 2 Was willst du wirklich vom Leben?
- 4 Stiller Geist: Find deinen Weg nach Hause
- 8 Wechsle deinen Kanal
- 10 Die Fähigkeit, das Selbst zu kreieren
- 12 Absichtsvoll leben
- 13 Übung aus ReSurfacing: Ziele setzen
- 14 Wie Avatar Erleuchtung kreiert
- 16 Häufig gestellte Fragen
- 18 Stress, Einstellung & Konzentration
- 22 Erfolgsgeschichten
- 24 Der Nikolaus und der Osterhase
- 26 Der Weg zum Glück
- 28 Ordnungen der Glaubenssysteme
- 31 Übung aus ReSurfacing: Transparente Überzeugungen
- 32 Informationen zum Avatarkurs

## Grundsatzklärung

Die Mission von Avatar in der Welt ist es, ein Katalysator für die Integration von Glaubenssystemen zu sein. Wenn wir erkennen, dass wir uns durch nichts als unsere Überzeugungen von einander unterscheiden, und dass Überzeugungen ebenso leicht kreiert wie diskreiert werden können, wird das Spiel um richtig und falsch allmählich enden, und ein Spiel des gemeinsamen Kreierens wird beginnen, das Frieden in die Welt bringen wird.



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



# Was willst du wirklich vom Leben?

von Harry Palmer

„Was will ich wirklich vom Leben?“ ist die Bonus-Frage für die entmutigten Erfolgreichen. Sie wartet in der Dunkelheit auf ihr Stichwort – einen Augenblick der Selbst-Ehrlichkeit – und schon schlüpft sie durch die Schleier des Bewusstseins und stiehlt die Show. Sie taucht auf an dem Tag, an dem das neue Auto seine Brillanz verliert oder der Applaus seine Bedeutung oder der Ashram seinen Glanz. Sie sucht in den frühen Morgenstunden den unruhigen Schläfer heim. *Was will ich wirklich vom Leben?*

Hast du je etwas haben wollen – ein Objekt oder Anerkennung oder eine bestimmte Beziehung – und dann entdeckt, dass das Vergnügen daran, es tatsächlich zu haben, enttäuschend war? Das

*Wirkliche Zufriedenheit ... kann nicht erreicht werden durch Leistungen oder Besitztümer. Wirkliche Zufriedenheit ... kann nicht erreicht werden, indem man sich eine Doktrin der Entsagung zu eigen macht.*

ist eine besondere Art von Enttäuschung. Du bist nicht enttäuscht, weil du es nicht geschafft hast,

dein Begehren zu erfüllen; du bist enttäuscht von der Belohnung.

Die meisten Menschen trösten sich selbst, indem sie die Latte etwas höher legen. Sie sagen sich: „Was ich wirklich wollte, war gar kein Porsche. Was ich *wirklich* wollte, war ein Lamborghini.“ „Es war nicht eine Million Dollars, es waren 10 Millionen Dollars.“ „Es war keine 15 Meter-Yacht, es war eine 30 Meter-Yacht.“ Dies führt zu der verdrehten Weisheit: *Wie viel wäre notwendig, um mich glücklich zu machen?*

Die Antwort: *Ein wenig mehr.*

Ein wenig mehr – es ist eine beruhigende Antwort. Sie lulld die Enttäuschung wieder in den Schlaf und bestätigt wieder das alte Schuldgefühl, dass man sich nicht genug angestrengt hat oder

dem eigenen Potential nicht gerecht wird. Eine durchgeknallte Gesellschaft bietet Trost: „Streng

dich mehr an. Nächstes Mal wirst du es besser hinkriegen.“

Das pflanzt die Samen der Angst in deinen Geist, und „nächstes Mal“ ist eine Erinnerung daran, dass dir die Zeit wegläuft. Der Druck ist da. Du musst es kriegen und zwar bald. Aber was? Nicht dies, nicht das. Vielleicht Macht. Vielleicht, wenn du der Chef deiner eigenen Firma wärest...

Kannst du die Panik spüren? Arbeite härter. Bring deine Statistiken hoch. Bleibe motiviert. Imitiere die Wohlhabenden. Sei leidenschaftlich. Bleibe fokussiert: lerne, Ablenkungen zu ignorieren. Studiere Marketing. Kreiere Nachfrage. Zerstöre die Konkurrenz: Geschäft ist Geschäft. Eines Nachts wachst du auf durch ein *Klingelgeling*. Es ist nicht das Telefon. Es ist deine Selbst-Ehrlichkeitsglocke. *Ist dies wirklich, was ich vom Leben will?*

Du brauchst eine Antwort, und du brauchst sie sofort. Wohin kannst du dich wenden?

„Ich fühle deinen Schmerz“ offeriert dir irgendein New Age Guru, der dir folgenden Rat verkauft: völliger Verzicht, gib



alles auf, begehre nichts. Vertraue. Also ringst du mit deinem Geist um Stille. Du gibst dich hin. Du liebst jeden. Du erleidest den Ego-Tod. SEI HIER UND JETZT. Der Schmerz geht weg, aber dein gesunder Menschenverstand auch. Während du in Heiterkeit vertraust, wirst du beraubt, dein Hund wird vergiftet und dein Haus niedergebrannt. Während du jeden liebst, reicht deine Partnerin die Scheidung ein.

Ah, aber du verstehst, es muss dein Karma sein – eine Prüfung deines Glaubens. Ach ja, da spricht ein dummer Mensch. Du erreichst spirituelle Weisheit – für wen? Wie lange kannst du das Einsiedlerspiel spielen? Wie lange kannst du das Leiden der Menschheit verstandesmäßig erklären? Also verbreitest du die Botschaft: so ist es nun mal, ehre deinen Guru, rette die Welt, Sorgen, Sorgen, Sorgen. Die Ehrlichkeitsglocke klingelt wieder. *Ist dies wirklich, was ich vom Leben will?*

Die Vorstellung, dass es im Leben darum geht, Besitztümer zu erwerben, führt zu Enttäuschung. Wirkliche Befriedigung (trotz der TV Reklame) kann nicht erreicht

werden, indem man Besitztümer erwirbt. Die Vorstellung, dass es im Leben darum geht, deine Wünsche aufzugeben, führt zu Enttäuschung. Wirkliche Befriedigung (trotz der frommen Insistenz deines Gurus) kann nicht erreicht werden, indem man sich eine Doktrin der Entsagung zu eigen macht.

Probiere es aus, wenn es unbedingt sein muss.

Das Leistungsprinzip zieht dich in eine Richtung; Hingabe zieht dich in die andere. Dein Herz und dein Geist sind gespalten. Konflikt. Also schließt du einen Kompromiss.

Das Wort für diesen Kompromiss ist **unglücklich**. Die Prognose ist eine tiefer werdende mentale Depression, die in einer sozial angepassten Unwissenheit endet. Kein Witz. Du wirst verrückt. Reklame und heilige Bücher behandeln deinen inneren Widerspruch mit falschen Versprechungen, bis ... *klingelingeling*. (Es ist für dich.)

Avatar ist weder anti-Leistung, noch anti-spirituell, noch anti-Kompromiss, aber es räumt mit der Illusion auf, dass irgendeines

dieser Dinge ein Weg zu echter Zufriedenheit sei.

Der Weg, um echte Zufriedenheit im Leben zu erreichen, ist eine ehrliche, hellwache Erforschung deines Seins und der Überzeugungen, aus denen deine Zweifel und Antworten aufsteigen. Wer bist du und was glaubst du?

Die Belohnung – und sie ist einfach und einzigartig – ist, aufzuwachen zu dem, der du wirklich bist, und zu lernen, absichtsvoll zu leben. Wenn du **weißt**, ist die Antwort: *es gibt keine Frage*.

Ganz lebendig, voll wach: *dies ist, was ich wirklich vom Leben will*.

Das ist Avatar. Wenn es nicht Nummer eins auf deiner Wunschliste ist, ... *klingelingeling*.

*Avatar gibt dir keine Antworten: Es bietet dir die Werkzeuge an, um deine Antworten zu finden.*



# Stiller Geist

## *Finde deinen Weg nach Hause*

von Harry Palmer

*Aus: Der Avatar-Weg: der Weg, den wir gekommen sind, Kapitel 21: Lasst uns nicht unwahr sprechen.*

Was ist die größte persönliche Errungenschaft? Es ist nicht irgendeine Form materiellen Wohlstands. Es ist nicht irgendeine Qualität des Ruhms. Es ist nicht irgendein Grad der Macht. Was ist es dann?

Die größte persönliche Errungenschaft ist innerer Frieden.

Die meisten Menschen wissen nicht viel über inneren Frieden. Sie stellen sich vor, dass es Bequemlichkeit ist oder Freizeit, ein stressfreier Augenblick, vielleicht eine Nacht tiefen Schlafes. Aber es ist mehr als eine Entlastung. Viel mehr. Innerer Frieden ist ein stiller mentaler Zustand, der die Erfahrung ermöglicht, „einfach zu sein.“ Es ist müheloses Gewahrsein, unberührt von Gedanken oder Bewertung, Schmerz oder Vergnügen, Gewinn oder Verlust.

Inneren Frieden zu erreichen, ist das archetypische Motiv menschlicher Aktivität. Untersuche irgendeine Prinzipien- oder Glaubenschule, und du wirst entdecken, dass das ultimative Ziel ihrer Lehre ist (oder war), inneren Frieden zu erreichen. Es gibt viele Ansätze, um mit dem Geist umzugehen: Gewöhnung, Offenbarung, Ablenkung, Verleugnung, Unterordnung und Unterwerfung, ganz zu schweigen von Drogen, Operationen und Schockbehandlungen. Manche sind erfolgreich und manche scheitern.

Die Ansätze, die erfolgreich sind, haben als Erinnerung gewirkt, als Schlüssel oder als Kombination zu

einer selbstregulierenden Kraft, die im Inneren schlummerte. Die erfolgreichen Schulen erwecken und ermächtigen das Wesen. (Viele bezeichnen diese Kraft als *reinen Geist - Spirit.*)

Die Ansätze, die scheitern, tun das, weil sie das Denken stärken und auf Methoden der Indoktrination und Kontrolle bauen - meist auf Belohnung und Bestrafung. Oft fördern sie Aktivitäten, die sofortigen Lustgewinn versprechen, aber im Laufe der Zeit zu Stress, innerer Unruhe, Sucht und letztlich Depression führen.

Wenn das Avatar-Training dem Kanon der spirituellen Unterweisungen und Geistes-Schulungen irgendetwas hinzugefügt hat, dann ist es die Entdeckung, dass gewisse absichtsvolle Kombinationen mentaler Prozesse (ein Abschalt-Verfahren) zu innerem Frieden führen und die Tür öffnen zu einer Erfahrung des reinen Geistes (Spirit).

Bewusstsein hat Fähigkeiten, die uns erlauben, das materielle Universum zu verarbeiten und mit ihm

nende Natur ist die Brücke zum Sein. Wenn sie betreten wird, wird das, was durch Vorstellung, Denken und Erinnern vorher für wichtig gehalten wurde, wahrscheinlich völlig irrelevant. Aus diesem subtilen Bereich heraus werden alle Ereignisse und Erfahrungen des normalen Wachbewusstseins auf zufriedenstellende Weise durch den sonderbar weisen Ausdruck umfasst: „Das ist etwas.“

Angenommen, die Menschen überleben die Geburt und befinden sich innerhalb der normalen Parameter genetischer Mutation, dann sind sie von Natur aus ausgerüstet mit den denkenden, vorstellenden und erinnernden Typen des Bewusstseins – mit einem Geist. In Wahrheit sind sie kaum mit irgendetwas anderem ausgerüstet. Infolgedessen wächst das Wesen heran, und seine Aufmerksamkeit ist fokussiert auf die Belohnungen und Schwierigkeiten des Überlebens in einer definierten materiellen Realität. Feiern und Kämpfen. Jeglicher Hinweis, dass andere

*...gewisse absichtsvolle Kombinationen mentaler Prozesse führen zu innerem Frieden und öffnen die Tür zu einer Erfahrung des reinen Geistes (Spirit).*

umzugehen. Jeder ist sich dieser Fähigkeiten mehr oder weniger gewahr. Im weitesten Sinne sind sie Vorstellung, Denken und Erinnern. Diese sind Aspekte des Geistes.

Nur wenige Menschen sind sich gewahr, dass das Bewusstsein eine viel weitere, ihm innewohnende Natur oberhalb und jenseits des Geistes hat. Diese ihm innewoh-

Realitäten existieren (oder kreiert werden könnten), die interessantere Spiele anbieten als Variationen des Freude-Schmerz-Paradigmas, werden als Fantasie oder Science Fiction abgetan.

Für die meisten Menschen ist die erste wirkliche Identität eine hastig konstruierte bewusste Definition: „Ich bin das Baby.“ Das ist eine in



einen Fleischkörper verankernde Affirmation.

Das Traurige daran ist, dass das Wesen den Rest seines Lebens vor Anker verbringt. Seine Energie wird dafür verbraucht, die ursprüngliche Geburtstagsaffirmation zusammenzuflicken und aufzuschichten mit Schlussfolgerungen und Erfahrungen, die aus Wahrnehmungen von und Bewertungen über die materielle Realität gefertigt werden.

Es ist eine Falle, den Bereich des Seins mit dem des materiellen Universums zu verwechseln.

Schließlich kommt der Mensch immer noch verankert in den Definitionen des Geistes am Ende seiner körperlichen Lebensstage an. Man könnte den Geist als die Untiefen des Bewusstseins bezeichnen. Was hat der Mensch verpasst? Das Wunder des Lebens? Die Ehrfurcht vor der Schöpfung? Die Ekstase des Göttlichen? Grundsätzlich hat er jegliche Erfahrung eines tiefen Erwachens verpasst. Seine einzige wirkliche Erfahrung ist das Gefühl, unglücklich identifiziert gewesen zu sein mit einer komplexen Definition, die endlose Wartung nötig hatte. Das ist es, was in der materiellen Realität für ein normales Leben gehalten wird.

Das Wesen verlässt den Körper und schüttelt die Amnesie der Definitionen ab. „Nun“, sagt es: „Das ist etwas“, und bezieht sich dabei auf die verblassenden mentalen und zerfallenden körperlichen Definitionen, von denen es geträumt hat, dass dies es selbst sei. Es gibt eine verspätete Erkenntnis, dass das denkende-vorstellende-erinnernde Bewusstsein stark

begrenzend ist. Es verankert das Leben an einem Punkt. Also erhält das Wesen die erste Lektion von Avatar, aber ohne irgendwelche Werkzeuge zu bekommen. Es hat aber eine ganze Lebenszeit in Anspruch genommen! Das ist viel zu langsam. Kannst du dir vorstellen, wie viele Lebenszeiten nötig sein werden, um zu erkennen, dass das, was es erfährt, etwas mit dem zu tun haben könnte, was es kreierte? Viel zu langsam!

Was das Wesen braucht, ist ein Weg, den Anker der Selbstdefinitionen zu lichten, ohne zu sterben, und die Segel zu setzen in die ewigen Bereiche jenseits des Geistes. Zurückkehren, Heimkommen. Jemandem beizubringen, genau das zu tun, ist von jeher die Herausforderung jeder spirituellen Praxis gewesen. Weißt du, je härter der Mensch daran arbeitet (sich vorstellt, denkt, sich erinnert), diesen Anker zu lichten, desto schwerer wird der Anker. Der Geist kann ein einsperrendes Paradoxon sein.

Aber warte. Jetzt sieht der Mensch all diese Avatare, die umhersegeln, fantastische Lebensabenteuer haben und immer noch in Berührung sind mit etwas Dauerhafterem als einem Lohnscheck. Intuitiv weiß das Wesen, dass das Recht auf Erleuchtung und Glück mehr ist als ein Zufall der Geburt. Das Wesen weiß, dass es einen Weg geben muss, den Anker des Geistes loszumachen.

Wie lichtet du den Anker? Das Geheimnis ist, absichtsvoll nichts zu tun. Wie macht ein Wesen absichtsvoll nichts? Das ist eine

• Fortsetzung nächste Seite

# Stiller Geist

• Fortsetzung

Schlüssel-Weltlektion. Ohne die Avatar-Werkzeuge ist es nicht leicht zu lernen, absichtsvoll nichts zu tun. Es ist eine Erfahrung, die schwierig zu erklären ist.

Es gibt gelegentlich Momente im Leben, wenn das Denken aufhört und ein Wesen sich unter anderem der Umstände seiner eigenen körperlichen Inkarnation voll gewahr wird, ohne irgendwelche Reaktionen darauf zu haben.

Zumindest sollte es solche Momente geben - Zeitspannen, wenn die Aufmerksamkeit über den Bereich der täglichen Belange hinausgeht. Das gewöhnliche Selbst schläft ein und dein außergewöhnliches Selbst erwacht. Dieses außergewöhnliche Selbst, das Höhere Selbst, hat eine Qualität, die nicht in dem gewöhnlichen Selbst gefunden wird. Diese Qualität ist der Standpunkt des stillen Geistes. Der stille Geist ist unabhängig von Zeit, und reagiert oder kriert nicht unbedacht. Der Anker von „Ich bin dies - nicht jenes,“ verschwindet. Gewahrsein erwacht, das jenseits jeglicher definierenden Konstruktion ist. Dies ist wahrhaft ein Moment der Erleuchtung.

Diesen Zustand des stillen Geistes auch nur für einen Moment zu erreichen, ist eine tiefgehende Leistung. Eine noch größere Leistung ist es, diesen Zustand aufrecht zu erhalten. Es ist eine so ungewöhnliche Leistung, dass ein Wesen im Allgemeinen mit Unglauben reagiert, wenn du ihm erzählst, dass der stille Geist ein erwartetes Ergebnis des Avatar-Trainings ist.

Der denkende-sich vorstellende-sich erinnernde Geist ist ein rastloser Schöpfer. Er wühlt in der Vergangenheit herum auf der Suche nach Motiven wie ein hungriger Bär auf einem Müllhaufen. Er projiziert Absichten auf andere Leute. Er projiziert

Glück und Gefahr in die Zukunft. Er kriert imaginäre Szenarien, kalkuliert und entwirft Pläne und macht stellvertretend Voraussagen und leidet unter Konsequenzen, die niemals stattfinden. Er schreibt imaginäre Dialoge, die nie gesprochen werden. Er macht sich Sorgen. Er singt dasselbe Lied immer wieder. Er analysiert sich selber und beschimpft sich und lobt sich in Übereinstimmung mit einem vergessenen Drehbuch. Er analysiert wie besessen und sucht nach versteckter Bedeutung selbst in dem unschuldigsten Kommentar und erklärt sich ewig sich selbst gegenüber.

Gelegentlich, irgendwo zwischen Freude und Verzweiflung, fragt sich das Wesen: „Worum geht es eigentlich im Leben?“ Und dann ermahnt es sich selber, realistisch

*Es ist nicht länger nötig, dich von der Welt zurückzuziehen oder ein Leben der Selbstverleugnung zu leben oder deine mentale Gesundheit zu riskieren, um einen Zustand des stillen Geistes zu erreichen.*

zu sein. Es stellt sich noch mehr Fragen in Bezug darauf, still zu sein. „Ein stiller Geist? Oh, ja, ich weiß einiges über diesen Zustand. Als ich in Indien war...“

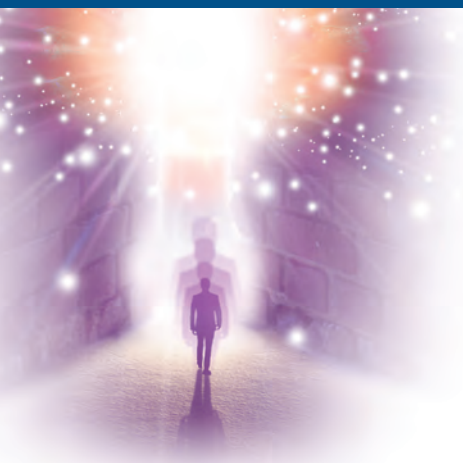
Die Erfahrung des stillen Geistes ist so außergewöhnlich schön, dass viele Menschen, die dies einen Moment lang erfahren haben, den Rest ihres Lebens damit verbringen, darüber zu sprechen. So werden Religionen geboren: Sie versuchen, eine Erfahrung zu beschreiben, deren fundamentale Qualität es ist, dass sie ohne Beschreibung ist. Dieser unbeschreibliche Moment der Erfahrung wird zu einem heiligen Erinnerungsschrein im Geist. Eingravierte mentale Bilder!

Dennoch kann es eine nützliche Erinnerung sein, um mit dem Stress und der Entmutigung des Lebens fertig zu werden. Es ist ein mentales Amulett der Hoffnung.

Es wird weithin angenommen, dass die Erfahrung des stillen Geistes nur nach langer und harter Praxis erreicht werden kann (oder vielleicht vorübergehend herbeigeführt durch die Magie eines Schamanen). Sie wird für eine so zerbrechliche Erfahrung gehalten, dass selbst ein nicht-absichtsvoller Atemzug sie zunichte machen kann. Daher ist es eine ziemliche

Überraschung, dass Avatar eine Person lehren kann, wie sie diesen Zustand in wenigen Tagen absichtsvoll herstellen kann. Eine angenehme Überraschung!

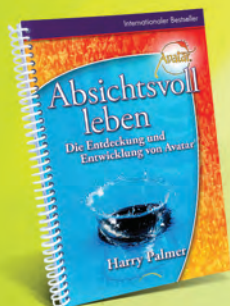
Noch unglaublicher, aber wahrscheinlich wahr, ist es zu erkennen, dass seit der Einführung von Avatar im Jahre 1987 mehr Menschen den Zustand des stillen Geistes stabil erreicht haben, als in all den Zeiten vor Avatar. Es ist nicht mehr notwendig, sich von der Welt zurückzuziehen oder ein Leben in Selbstverleugnung zu leben oder deine mentale Gesundheit zu riskieren, um den Zustand eines stillen Geistes zu erreichen. Mach einfach Avatar.





# Bereit, dein Leben zu verbessern?

Mach den Anfang mit diesen Büchern



## **Absichtsvoll leben: Die Entdeckung und Entwicklung von Avatar**

Im Jahre 1987 beschrieb Harry eine faszinierende Serie mentaler Verfahren. Korrekt angewendet enträtseln diese Verfahren viele der tieferen Mysterien des menschlichen Bewusstseins. Dieses Buch erzählt von der Entdeckung und Entwicklung von Avatar und bereitet die Bühne für Studenten, die den Avatarkurs machen wollen. *Zur Zeit in 22 Sprachen erhältlich. €17,80*



## **ReSurfacing: Techniken zur Erforschung des Bewusstseins**

ReSurfacing bezieht sich auf den Vorgang, dich selbst aus alten Kreationen zu befreien und wieder ins Gewahrsein aufzusteigen. Die 30 Übungen im ReSurfacing-Arbeitsbuch sind eine Anleitung, wie du die innersten Funktionsweisen deines eigenen Bewusstseins erforschen kannst. *Zur Zeit in 24 Sprachen erhältlich. €15,50*



## **Der Avatar Weg: Der Weg, den wir gekommen sind**

Der Avatar Weg ist das achte Buch von Harry Palmer, Autor der Avatar-Materialien. Dies ist mehr als eine Sammlung von Geschichten und Perspektiven, es ist ein komplexer Prozess der Selbst-Entwicklung, der die Art und Weise, wie du denkst, transformieren wird. Und DU, der unbeschreibliche Erforscher, wirst beginnen, als Ursprungswesen zu erwachen. Unsere Garantie: Das Lesen dieses Buches wird dein Leben verändern. *Zur Zeit in 17 Sprachen erhältlich. €17,00*



## **Der Avatar Weg 2: Private Lehrstücke**

Die Privaten Lehrstücke entstammen den fortgeschrittenen Avatar-Materialien. Sie sind als Denkanregungen zu verschiedenen Themen gedacht, nicht als vollständige Erklärungen. Die Reihenfolge ist subtil bis nicht vorhanden. Einige Stücke gehören zusammen, wie zum Beispiel die Abschnitte über kreatives Studium, Domänen des Seins und über Beziehungen. Andere wiederum sind Einzelstücke, die du ins Große und Ganze einfügen musst. *Zur Zeit in 16 Sprachen erhältlich. €22,00*

## **Zur Bestellung:**

Gehe zu: [Avatar.nl/de/shop](http://Avatar.nl/de/shop), kontaktiere deinen Avatar-Master (siehe Seite 32) vor Ort oder rufe an bei: +49 4559 999991.

# Wechsle deinen Kanal

von Richard Brenckman

Eine Überzeugung ist ein Filter. Sie ist ein Einstellmechanismus im Bewusstsein. Wenn du das Leben durch einen besonderen Glaubensfilter betrachtest oder damit interagierst, dann werden nur bestimmte Informationen zu dir durchdringen – die Informationen, die mit dem Filter übereinstimmen, durch den du blickst.

Hier eine passende Analogie: Wenn dein Fernseher auf ARD eingestellt ist, wirst du einfach keine Sendung vom ZDF erhalten. Ganz egal, wie sehr du dich anstrengst. Du kannst in eine Therapie gehen; du kannst einer Unterstützungsgruppe beitreten; du kannst ein Selbstbehauptungstraining absolvieren; du kannst sogar eine high-tech Mehrkanal-Satellitenempfangsschüssel kaufen. Doch egal was du unternimmst, wenn du den Kanal nicht wechselst, wirst du immer noch ARD schauen. ZDF wird sich in deinem Universum nicht manifestieren.

*...wenn du das Leben durch einen besonderen Glaubensfilter betrachtest oder behandelst, dann werden nur bestimmte Informationen zu dir durchdringen...*

Der Einstell- und Filtermechanismus in deinem Fernseher wird keine anderen Informationen auf deinen Bildschirm lassen als den Kanal, den du eingestellt hast. Die einzige Möglichkeit, jemals etwas Anderes zu sehen zu bekommen, ist, den Kanal zu wechseln. Das ist ziemlich klar bei Fernsehempfängern, doch wie ist es im Rest des Lebens?

Nun, wenn dein Glaubensfilter auf eine bestimmte Frequenz eingestellt ist, zum Beispiel: „Das Leben ist hart“, dann wirst du nicht viel Spaß in deinem Leben haben

– egal, wie sehr du dich anstrengst. Denn dein Filtermechanismus lässt nicht viele erfreuliche und vergnügliche Erfahrungen auf den Bildschirm deines Bewusstseins.

Wenn du also tatsächlich eine „Das Leben ist hart“ Überzeugung hast, dann hast du vielleicht noch andere Überzeugungen, die sie stützen und festhalten. Überzeugungen wie: Ich habe nie Glück oder: Es ist schwer, Spaß zu haben. Verstehst du? Der Überzeugungsfilter lässt nur solche Informationen herein, die mit den Überzeugungen, auf die du eingestellt bist, übereinstimmen.

Du kannst in eine Therapie gehen; du kannst einer Unterstützungsgruppe beitreten...

Stecken wir also fest mit unseren Überzeugungen? Nicht, wenn wir eine Methode haben, mit der wir unseren Kanal im Bewusstsein ändern können. Und das ist eines der Dinge, die die Menschen bei Avatar lernen – wie sie ihren

Empfang verbessern und ein Bild empfangen können, das sie lieber mögen. Du kannst das auch.

Du lernst sogar noch mehr als das. Du wirst lernen, absichtlich Überzeugungen zu kreieren, die du magst, so dass das Programm, das du auf deinem Lebensbildschirm siehst, so ausgeht, wie du es willst. Du schreibst und produzierst die Shows, die du magst. Du übernimmst den Sender!

Hier ist eine amüsante Übung, die du machen kannst, um die Macht von Überzeugungsfiltern zu erforschen, und auch, um

mal die Kanäle zu wechseln. Ich möchte, dass du zwei verschiedene Standpunkte einnimmst, zuerst den einen, dann den anderen, und dann feststellst, ob das Leben sich ein bisschen anders darstellt.

Standpunkt 1 ist: „Ich bin ganz anders als du.“ Übernimm diese Idee, glaub' es wirklich – oder stelle es dir mindestens vor. Schau nun jemanden an, den du kennst, mit diesem Filter. Bemerke, was du beobachtest. Bemerke, wie du dich fühlst. Bemerke die Gedanken und Werturteile, die du hast. Bemerke deinen inneren Dialog.

Mache jetzt einen kurzen Spaziergang mit diesem Überzeugungsfilter „Ich bin ganz anders als du.“ Mustere genau die Leute, denen du begegnest. Und nimm einfach wahr, was du wahrnimmst.

Jetzt solltest du ein Gefühl entwickelt haben, wie dieser Standpunkt ist.

Wenn du bereit bist, lass diesen Filter los, denn du wirst jetzt einen anderen Gang einlegen und eine neue Sicht annehmen. Standpunkt 2 ist: „Wir sind uns so ähnlich.“ Nimm diese Idee an, glaube wirklich an sie. Schau nun jemanden, den du kennst, mit diesem Filter an. Bemerke, was du beobachtest. Bemerke, wie du dich fühlst. Bemerke die Gedanken und Werturteile, die du hast. Bemerke deinen inneren Dialog. Ok?

Mache jetzt einen kurzen Spaziergang mit diesem Überzeugungsfilter: „Wir sind uns so ähnlich.“ Mustere die Leute, denen du begegnest genau. Und nimm einfach wahr, was du wahrnimmst.

Sah das Leben ein wenig anders aus, als du absichtlich die Standpunkte gewechselt hast?

Viele Menschen finden, dass Überzeugungen, die dazu führen, dass sie sich verbunden fühlen,



wie beim Standpunkt 2, ihre Erfahrungen im Leben verbessern. Sie fühlen sich mit Menschen und dem ganzen Leben verbunden, wenn sie diese Überzeugung haben. Nicht aufgrund irgendwelcher Umstände oder Bedingungen oder gar einem gemeinsamen Interesse. Nur aufgrund der Überzeugung selbst.

Also, wenn du nicht magst, wie die Dinge so laufen, wechsele den Kanal. Der Avatarkurs ist dazu da, dir zu zeigen, wie das geht, auf eine einfache und unbeschwerte Weise. Avatar lehrt praktische „so-wird’s-gemacht“ Techniken, die zur Zeit in deiner Werkzeugkiste fehlen. Techniken die durchweg funktionieren.

Gib dich nicht mit weniger zufrieden.

*Richard war erfolgreicher Kreativ-Direktor einer großen Agentur und Sänger/Songwriter/Produzent für viele Netzwerk Werbesendungen und TV Themen. Jetzt ist er Vollzeit-Avatar-Master und Star’s Edge Trainer.*



## **Kostenlos** Streaming-Videos

### Entscheide dich

Was bedeutet es, etwas zu glauben? Warum sind manche Wahrheiten schwer zu glauben und manche Lügen leicht zu glauben? Kontrolliert dein Geist dich oder kontrollierst du ihn? Wer entscheidet wirklich, was du glaubst?

In diesem Video diskutiert Harry diese Fragen und noch mehr, wenn er die vier Typen der Glaubenssysteme und die dahinterliegenden Intentionen untersucht.

Gehe über die lineare Evolution hinaus und mache einen Seitwärtsschritt in das Erforschen und Verstehen der Beziehung zwischen deinen Überzeugungen und deinen Erfahrungen.

— schau dir diesen Vortrag an bei: [AvatarEPCmedia.com](http://AvatarEPCmedia.com)

### Herausforderungen des Lebens

Versuchungen und Umstände formen dein Leben nur dann, wenn du wählst, das zuzulassen. Und es wird immer Versuchungen und Umstände geben, die du durchleben musst, aber du brauchst sie nicht dein Leben ruinieren zu lassen. Harte Zeiten – jeder muss damit gelegentlich umgehen. Dies sind die Herausforderungen des Lebens. Wirst du bewusst wählen, oder wirst du den Versuchungen und Umständen erlauben, für dich die Wahl zu treffen?

— schau dir diesen Vortrag an bei: [AvatarEPCmedia.com](http://AvatarEPCmedia.com)

### Veränderung handhaben

Abraham Lincolns Lieblingsgebet war: „Gib mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.“

In diesem Vortrag untersucht Harry den Weisheits-Teil. Er diskutiert, wie die Bewegung von Ursache und Wirkung manchmal dadurch beeinflusst werden kann, dass man erkennt, wann eine Wahlmöglichkeit besteht, und entsprechend handelt. Er erforscht außerdem vier Praktiken, die du anwenden kannst, um deine Entscheidungskraft zu vergrößern.

— schau dir diesen Vortrag an bei: [AvatarEPCmedia.com](http://AvatarEPCmedia.com)

Harrys Videos gibt es mit Untertiteln in vielen verschiedenen Sprachen. Schau dir diese und viele andere Vorträge kostenlos an bei:

**[AvatarEPCmedia.com](http://AvatarEPCmedia.com)**

# Die Fähigkeit, das Selbst zu kreieren

von Harry Palmer

Wir alle haben schon einmal ein gutes Buch gelesen oder ein gutes Schauspiel gesehen, und dabei für eine Weile Züge der Darsteller übernommen. Vielleicht schnappen wir einen neuen Ausdruck auf oder eine neue Art, uns zu kleiden. Vielleicht beeindruckt uns eine Prahlerei oder eine faszinierende Meinung. Es fühlt sich gut an, den neuen Standpunkt zu erforschen.

In unserem Herzen wissen wir, dass es nur Schauspielerei ist und dass bald unser wirkliches Selbst wieder auftauchen wird. Doch was wäre, wenn ...

*... wer würde sich abwenden, wenn das Geschenk angeboten wird, am Steuerrad des Lebens zu stehen?*

Auf der negativen Seite kennen die meisten von uns die Erfahrung, dass wir in jemandem, den wir nicht gerade bewundern, einen Aspekt unserer selbst erkennen. Vielleicht ertappen wir uns dabei, dass wir ein Kind so behandeln, wie uns jemand anderer einmal behandelt hat, oder dass wir eine

Meinung vertreten, deren einzige Grundlage ist, dass wir dagegen Widerstand hatten, als jemand anderer sie geäußert hat.

Noch beunruhigender ist es, wenn wir entdecken, dass wir an der gleichen Krankheit oder körperlichen Schwäche leiden wie eine andere, uns bekannte Person. Ein anderes Selbst, das wir vielleicht nicht so gut behandelt haben, wie wir hätten sollen. So sehr wir uns anstrengen, diese abgelehnte Seite zu unterdrücken, sie taucht doch immer wieder auf. Doch was wäre, wenn ...?

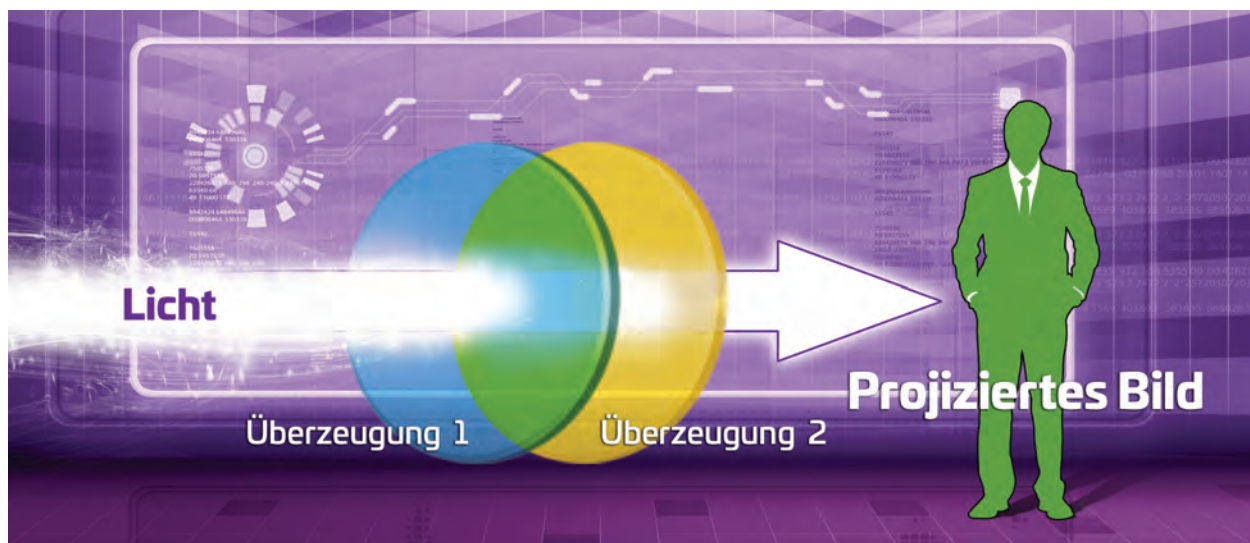
Wenn wir einmal untersuchen, was wir über die Struktur des Selbst wissen, stellen wir fest, dass es aus Vorlieben (Überzeugungen) besteht und aus einem Ort in Raum und Zeit, von dem aus sie vertreten werden. Diese Vorlieben sind wie die semi-transparenten Überlagerungen oder Folien, die das weiße Licht

eines Projektors in das Bild auf der Leinwand verwandeln. Manche dieser Überlagerungen können wir nicht so leicht entfernen, weil sie eine vergessene Aufzeichnung von Ereignissen enthalten, die automatisch diese Überlagerung als die EINZIGE Wahl aufrechterhalten. Das Bild, das durch diese Überlagerung auf die Leinwand projiziert wird, wird gefühlsmäßig wahrgenommen als: „Hier bin ich. Dies bin ich.“

Das meiste davon gehört zum Standard der Phil-Ligion-Ologie (aus PHIL-osophie, Re-LIGION, Psych-OLOGIE), und die meisten der klügeren Schulen verstehen das.

Da jede Schule ihren eigenen Glaubenssystemfiltern unterworfen ist, gibt es deutliche Meinungsverschiedenheiten darüber, welche Überlagerungen vorzuziehen seien. Ein gemeinsamer Nenner ist, dass fast jede Schule einige Überzeugungen befürwortet und andere ablehnt.

Das Ziel, die aufgelegten Überlagerungen zu installieren, zu entfernen oder zu verändern,





ist der Hauptzweck der meisten Lehrmeinungen, Schriften oder Technologien, die von diesen Schulen hervorgebracht werden. Die Mittel unterscheiden sich (wie auch die Frage, welche Überlagerungen zu thematisieren sind), doch in der Entschlossenheit, etwas zu ändern, besteht eine bemerkenswerte Übereinstimmung.

Die grundlegendste Weise, eine Überzeugungsschicht zu verändern, und wahrscheinlich die am wenigsten gefährliche, besteht darin, ein Individuum wieder mit den Aufzeichnungen jener vergessenen Ereignisse vertraut zu machen, die bewirken, dass diese oder jene Überlagerung aufrecht erhalten wird. Man hofft, dass die Person neue Schlüsse zieht und die eigenen Überlagerungen verändert, wodurch eine Veränderung im Selbst erreicht wird.

Die Hauptschwierigkeit dieses Ansatzes könnte man damit illustrieren, dass weißes Licht, das durch eine blaue und eine gelbe Überlagerung projiziert wird, auf der Leinwand als Grün erscheinen

wird. Wenn wir das grüne Licht entfernen wollen, werden wir wahrscheinlich nach einer grünen Überlagerung Ausschau halten, die in diesem Fall aber nicht vorhanden ist. Wenn das grüne Licht eine psychosomatische Krankheit, einen depressiven Zustand oder ein inakzeptables Verhalten darstellt, könnte es recht schwierig werden, die genaue Kombination von Folien (Überlagerungen) aufzudecken, die für die Erschaffung des Zustandes verantwortlich sind.

Wegen dieses Stolpersteins haben sich wohl schon viele unter uns gewünscht, wir könnten alle Überlagerungen entfernen, so dass der Zustand mit Sicherheit beseitigt ist. Dann könnten wir stattdessen auf die leere Leinwand ausgewählte Überlagerungen legen, die das Selbst erzeugen, das die Menschen anspricht, die wir anziehen wollen, oder das Selbst, das mit dem, was wir erreichen wollen, im Einklang steht - unser Selbst bewusst kreieren.

Und genau das erlaubt uns der Avatarkurs zu tun.

Ein Resultat, das wir mit Avatar erleben, ist die Fähigkeit, einer Identitätslosigkeit nahezukommen. Mit anderen Worten, ein Selbst zu erfahren, das ohne Standpunkt oder Standort ist. Dieser Zustand ist das wahre Selbst – der AVATAR. Es ist eine erleuchtende Fähigkeit, von Augenblick zu Augenblick jede beliebige Wahl oder gar keine zu treffen, unsere eigenen Überlagerungen auszuwählen.

Avatar bietet uns die Gelegenheit, das Lebensbild zu kreieren, das wir bevorzugen.

Die erste Aufgabe, die sich uns als neuen Avataren stellt, ist, die Bestrebungen zu integrieren, mit denen wir uns früher die Wahlmöglichkeiten verstellten. Die Welt präsentiert sie gehorsam. Für viele von uns ist diese Integration eine noch größere Herausforderung als die Übungen im Kurs, aber wer würde sich abwenden, wenn das Geschenk angeboten wird, am Steuerrad des Lebens zu stehen?



**ReSurfacing<sup>®</sup>**  
WORKSHOP

*Wer bin ich? Warum bin ich hier? Wohin gehe ich?*

ReSurfacing ist eine neue Herangehensweise an diese uralten Fragen. Du wirst deine Antworten finden, indem du die deinem eigenen Bewusstsein zugrunde liegenden Strukturen erforschst. Es ist einfacher und macht mehr Spaß, als du vielleicht denkst.

ReSurfacing-Workshops werden an jedem Wochenende überall auf der Welt abgehalten. Für weitere Informationen oder um dich anzumelden, rufe deinen ortsansässigen Avatar-Master an (siehe Seite 32) oder kontaktiere +31 6 46 28 62 51 oder [info@avatar.nl](mailto:info@avatar.nl)

# Absichtsvoll leben



von Harry Palmer

Persönliche Ausrichtung bedeutet, mit einem Ziel einverstanden zu sein und darauf hinzuarbeiten.

Wenn Menschen sich über ihre Ziele oder ihre Richtung im Unklaren sind, neigen sie dazu, auf ziellose und unkoordinierte Weise zu handeln. Sie irren herum, machen einen Schritt vorwärts und einen zurück und stehen sich meistens selbst im Weg. Um überhaupt irgend etwas zu erreichen, brauchen sie ständige Führung von außen: *Hier, tu dies, gehe dorthin.*

Mangelhafte persönliche Ausrichtung wird durch unklare oder sich widersprechende Ziele verursacht.

Die meisten Menschen haben gelernt, dass es wichtig ist, sich Ziele zu setzen, aber nur wenige haben erkannt, dass *es sowohl richtige und falsche Ziele als auch angemessene und unangemessene Methoden der Zielsetzung gibt.*

Manche Menschen verfolgen gleichzeitig mehrere Ziele, die nicht zusammenpassen oder im Widerspruch zueinander stehen. Sie wollen ins Kino, aber sie wollen nicht alleine gehen. Sie wollen Beziehungen und Familien

haben, aber sie sind nicht bereit, irgendetwas dafür zu opfern. Sie wollen Geld verdienen, aber sie wollen nicht arbeiten. Sie wollen abnehmen, aber sie wollen weiterhin kalorienreich schlemmen. Sie wollen zur Schule gehen, aber sie wollen nicht studieren. Menschen mit mangelnder innerer Ausrichtung schaffen Verwirrung in ihrem Leben, und diese wird schließlich so groß, dass sie überhaupt nichts mehr tun. Mangelnde innere Ausrichtung bringt Misserfolge und eingeschränkte Leistungen mit sich. Sie beeinträchtigt die Gesundheit und macht unglücklich.

Als einen Schritt in ein absichtsvolles Leben solltest du dir Klarheit über deine Lebensziele verschaffen. Diese werden sich im Laufe der

richtig anfühlt. Ein FDR-Ziel löst Begeisterung in dir aus, wenn du daran denkst. Es gibt dir Kraft. Es macht dich lebendig. Es knistert! Es verleiht dir so viel kreative Energie, wie du zu seinem Erreichen brauchst, und noch ein wenig mehr.

Schon die Vorstellung, wie es sich anfühlen würde, dein FDR-Ziel zu erreichen, gibt dir genügend Mut und Entschlossenheit, um es zu verwirklichen.

Wenn du dich fragst, ob die von dir gewählten Ziele FDR-Ziele sind, dann achte darauf, wie du dich fühlst, während du sie verfolgst. Alle auf ein FDR-Ziel gerichteten Tätigkeiten machen dir Freude. Du gehst völlig in ihnen auf, du vergisst die Zeit und empfindest die Arbeit als Vergnügen. Das Verfolgen eines

## Welche Ziele machen dein Leben lebenswert?

persönlichen Weiterentwicklung möglicherweise ändern, aber das eigentlich Wertvolle ist die Erfahrung, die du aus dem Setzen und Verfolgen eines Zieles gewinnst.

Du wählst ein Ziel nicht beiläufig oder aus einer Laune heraus. Du tust es nicht, indem du eine Münze wirfst oder auf eine günstige Wendung der Dinge hoffst. Und du tust es nicht, um die Erwartungen eines anderen zu erfüllen.

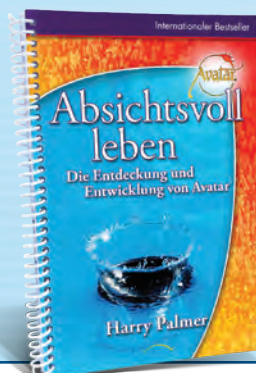
Ein „Für-Dich-Richtiges-Ziel“ (FDR-Ziel) wählst du mithilfe deiner Vernunft, die freizügig mit deiner Intuition gewürzt sein sollte. Es ist vernünftig, weil du aufrichtig spürst, dass du es erreichen kannst, und es ist intuitiv, weil es sich

FDR-Ziels ist schon eine Belohnung an sich.

Bei der Verfolgung von Zielen, die nicht in die FDR-Kategorie fallen, musst du bestimmte Dinge tun, während du darauf wartest, endlich tun zu können, was du eigentlich tun willst. Du fühlst dich erschöpft und die Zeit schleppt sich dahin. Der Lohn für das Verfolgen eines Nicht-FDR-Ziels ist Stress.

*Fühlst du dich etwas gestresst?  
Möchtest du dein FDR-Ziel finden?  
Wir ermuntern dich, ein wenig Zeit mit der Übung „Ziele setzen“ aus ReSurfacing auf der nächsten Seite zu verbringen.*

Gehe zu: [avatar.nl/de/shop](http://avatar.nl/de/shop)





## ReSurfacing: Übung 27

# Ziele setzen



Solo

**Ziel:** Ein Für-Dich-Richtiges Ziel zu bestimmen.

**Erwartetes Resultat:** Ein selbstbestimmter Lebensplan, dem du bewusst folgen kannst.

**Anleitung:**

**Schritt 1:** Stelle auf einem leeren Blatt Papier eine Reihe von Zielen zusammen. Diese Liste besteht aus Zielen, die du bereits verfolgst oder die du verfolgen möchtest oder die durch folgende Fragen angeregt werden:

1. Was möchtest du im nächsten Jahr erreichen?
2. Was möchtest du am Ende des nächsten Jahres besitzen?
3. Was würdest du am Ende des nächsten Jahres gerne tun?
4. Was begeistert dich am meisten?
5. Was müsstest du werden, damit du tun kannst, was du willst?
6. Wo möchtest du gerne in zwei Jahren sein?
7. Wo möchtest du gerne in fünf Jahren sein?
8. Wo möchtest du gerne in zehn Jahren sein?
9. Wo möchtest du gerne in zwanzig Jahren sein?
10. Wo möchtest du gerne in fünfzig Jahren sein?
11. Wo möchtest du gerne in hundert Jahren sein?
12. Wo möchtest du gerne in tausend Jahren sein?
13. Welche Ziele hast du aufgegeben?
14. Was würdest du wirklich gerne tun?
15. Wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern könntest, was würdest du dann anpacken?
16. Wann bist du am glücklichsten?
17. Was tun die Menschen, die du am meisten bewunderst?
18. Welche Ziele hattest du, als du jünger warst?
19. Was würdest du gerne einfach aus Spaß an der Freude tun?
20. Für was ist es deiner Meinung nach zu spät?
21. Was würdest du tun, wenn nicht \_\_\_\_\_ im Wege stünde?
22. Was wäre vielleicht nicht unmöglich?

**Schritt 2:** Bewerte nun die Ziele deiner Liste, die dich am meisten interessieren anhand der folgenden sieben Kriterien: Bewertung: von (1) sehr zweifelhaft bis (5) ganz sicher.

1. Das Ziel erweckt deine Aufmerksamkeit und dein Interesse.  
Wenn du daran denkst, spürst du neue Kräfte in dir.
2. Das Verfolgen dieses Ziels ist schon etwas Wertvolles für dich.
3. Das Ziel nutzt dir und anderen gleichermaßen.
4. Das Ziel bietet dir die Chance zur Selbstentfaltung (mehr Kompetenz, Verständnis, Einsicht oder Verantwortung)
5. Das Ziel steht im Einklang mit einem größeren Gruppenziel und mit einem noch weiteren Ziel, das der gesamten Menschheit dient.
6. Das Ziel erlaubt persönliche Kreativität und ein gewisses Maß an Selbststeuerung.
7. Das Ziel ermöglicht persönliche Anerkennung und eine gewisse Bewunderung anderer.

**Schritt 3:** Addiere die Punkte für jedes Ziel (35 Punkte sind ein perfektes Ergebnis).

Liegt ein bestimmtes Ziel zwischen 25 und 35 Punkten, ist es wahrscheinlich ein FDR-Ziel. Wenn du mit mehreren deiner Ziele zwischen 25 und 35 Punkten liegst, solltest du prüfen, ob du dir nicht ein größeres, umfassenderes Ziel setzen kannst, in dem alle deine FDR-Ziele enthalten und miteinander in Einklang sind.

Falls du mit keinem deiner Ziele mehr als 15 bis 25 Punkte erreichst, solltest du versuchen, eines davon so abzuändern, dass eine höhere Punktzahl erreicht wird.

Falls alle deine Ziele unter 15 Punkten liegen, solltest du einen Spaziergang machen und die Übung dann wiederholen.

*Auch empfohlen: Übung 28: Sich auf seine Ziele ausrichten*



Gehe zu: [avatar.nl/de/shop](http://avatar.nl/de/shop)



## Wie Avatar

# Erleuchtung

kreiert

von Harry Palmer

Wann hast du angefangen, dich für höheres Gewahrsein zu interessieren? Deine Antwort zeigt, durch wie viel spirituellen Hokuspokus du dich wühlen musstest, um zu Avatar zu gelangen. In den 70er Jahren grassierte gutgemeinter, aber völlig bizarrer spiritueller Hokuspokus. Auf ihrer Suche nach Erleuchtung unterwarfen sich viele Menschen „spirituellen Lehrern“, die mit unerhörtem, aufmerksamkeitsuchendem Verhalten die Glaubwürdigkeit ihrer eigenen geistigen Wahnvorstellungen zu fördern suchten. In manchen Kreisen wurden diese Spinnereien mit dem Pfad zur Erleuchtung verwechselt.

Manche spirituellen Wege waren auf toxische Weise selbstzerstörend; andere rissen Familien auseinander. Manche spirituellen Pfade waren nichts als ein privates finanzielles Unternehmen von jemandem. Und manche spiritu-

wirkliche Erleuchtung. Am Ende warteten Enttäuschung und Verrat.

Dies bewirkte, dass die Suche nach Erleuchtung bald in dieselbe Spinner-Kategorie geriet wie UFO-Entführungen, globale Verschwörungstheorien und das Spirit-Channelling. Die Aussage war deutlich: *Sie ist vielleicht möglich, doch unwahrscheinlich.* Skeptizismus beherrschte die Diskussion. Die gesellschaftliche Anerkennung spiritueller Sucher sank deutlich. Business-Anzüge verkauften sich weitaus besser. Als letzte Beleidigung wurde sogar vorgeschlagen, dass spirituelle Erleuchtung nur eine psychische Störung sei, die durch ein hormonelles Ungleichgewicht verursacht würde.

Kurz gesagt war dies in etwa die Szene, die sich in den späten 80er Jahren darstellte. Es gab immer noch ein paar spirituelle Obertöne in der Human-Potential-Bewe-

der spirituellen Erleuchtung, auf Ausschau nach einem Schlüssel zu jenem Tor, das zu der berauschten Erfahrung des Gewahrseins jenseits des Bewusstseins führt - jenem gewahren Nicht-Raum, der schließlich und unwiderruflich die Frage beantwortet: „Wer bin ich?“. Das Finden dieses Schlüssels war der Beginn von Avatar. Die Details sind in dem Buch: *Absichtsvoll leben, die Entdeckung und Entwicklung von Avatar*, beschrieben.

Wie funktioniert also Avatar? Avatar ist ein Satz von Werkzeugen, die Menschen in sehr kurzer Zeit befähigen, ihre unterbewussten Schlussfolgerungen, Entscheidungen und Übereinkünfte zu erkennen und zu verändern - jene Dinge, die ihr Leben formen. Man könnte es als geistige Editier-Technik bezeichnen. Diese Werkzeuge wurden schon auf viele Arten beschrieben, doch das Wichtigste ist: Sie funktionieren. Sie funktionieren hervorragend. Die Menschen staunen immer wieder, wie wirklich effizient Avatar ist. Wenn Menschen ein Werkzeug finden, das funktioniert, dann nutzen sie es.

Nach dem ersten Erstaunen setzen sich die Avatar-Studenten hin und fangen an, systematisch die Einstellungen, selbstauferlegten Begrenzungen und Feindschaften zu ändern, die ihnen die Erfahrung ihres Lebens versauern.

Als erstes beseitigen sie die Hindernisse, die ihren sehnlichsten Wünschen entgegenstehen. Und dann erschaffen sie sich die

*Wenn man das menschliche Bewusstsein von einem erleuchteten Standpunkt beobachtet, erscheinen die Möglichkeiten.*

ellen Wege waren lediglich eine gründliche Indoktrination in ein Generationen altes Glaubenssystem - sehr befriedigend für das Ego hinsichtlich Zustimmung und Gruppenstatus, doch persönlich entmächtigend. All diese spirituellen Wege endeten in Sackgassen. Hoffnung und Heuchelei ersetzen

gung, doch die meisten Trainer der Hauptrichtung versuchten, sie mit psychologischem Jargon zu minimieren. Die Vorstellung, sich anzupassen und niederzulassen, war höher im Kurs als die Vorstellung der Erleuchtung.

Doch hinter den Kulissen der Gehaltsscheck-Szene waren einige von euch noch immer auf dem Weg





Gelegenheit und den persönlichen Antrieb, ihre Träume zu erfüllen. Manchmal gestalten sie nicht nur ihr persönliches Bewusstsein um, sondern sie formen buchstäblich auch die physische Realität.

Bevor Avatar wirken kann, müssen Menschen davon gehört und es ausprobiert haben. Demnach sind es besonders die Erfolge früherer Avatar-Absolventen, die durch Mundpropaganda verbreitet werden, welche die Expansion von Avatar vorantreiben. Für alle, die sich blockiert fühlen, ihre Träume zu erfüllen, sie zu erleben oder zu erschaffen, und die diese Geschichten hören, ist es eine vernünftige Entscheidung zu lernen, wie man die Avatar-Werkzeuge anwendet. Sehr weise. Völlig praktisch. Kein Geschwätz über Erlösung. Es kommt nicht darauf an, ob eine Person einen Drang nach Erleuchtung verspürt oder nicht, denn es gibt einen sehr praktischen Grund zu lernen, die Avatar-Werkzeuge zu nutzen - nämlich **Erfolg**. Jeder will mit irgendetwas erfolgreich sein. Avatar zeigt einem Menschen, wie er Erfolg haben kann.

Du könntest jetzt mit Lesen aufhören und Avatar machen, doch die Geschichte geht weiter. Etwas Tieferes geschieht mit dem Avatar-Absolventen - Transformation, Verwandlung. Bei manchen geschieht das in ein paar Tagen; bei anderen dauert es merklich länger, Jahre.

Die Transformation beginnt auf eine von zwei Arten. Der erste Weg

könnte als Sättigung bezeichnet werden. Sättigung bedeutet, einen Wunsch gänzlich befriedigt zu haben.

Wenn jemand fähig ist, **absichtsvoll** den Gegenstand seines Begehrens zu haben, zu erfahren oder zu kreieren, dann führt das nicht zu Besessenheit oder Sucht; das Ergebnis ist Sättigung. Dieses Konzept wird zur Gänze nur von den Erfolgreichen verstanden. Wie viele Schoko-Kirschen kann man essen? Für wie lange kannst du dich so gut fühlen wie nie zuvor? Wie viel Geld ist genug? Wie viel Erfolg ist genug? Die Scherzantwort ist: „Ein bisschen mehr.“ Aber es gibt wirklich einen Sättigungspunkt. (Die schlechte Nachricht ist: Ohne Avatar sind deine Chancen, diesen Punkt zu erreichen, mager.)

Die zweite Art und Weise, wie die Transformation beginnt, ist, dass die Avatar-Absolventen so geschickt im Einsatz der Werkzeuge werden, dass sie nach und nach entdecken, welche Schlussfolgerungen, Entscheidungen und Übereinkünfte ihre Wünsche erzeugen. Die Einsicht des Eingeweihten ist: Mit Avatar kannst du kreieren und diskreieren, was du begehrest, *das Begehren inklusive*.

Hier beginnt eine Transformation, die die Erfolgsbesessenen, die Sucher, die Beherrscher, die Helfenden in erleuchtete Forscher verwandelt.

An diesem Punkt beginnen Avatar-Absolventen, ihr Bewusst-

sein auf der tiefen Ebene transpersonalen Werte zu betrachten. Wer sie einst waren, erweist sich als eine weitere geistige Konstruktion aus Schlussfolgerungen, Entscheidungen und Übereinkünften. Es eröffnet sich eine immer weitere Sicht des Lebens. Wenn man menschliches Bewusstsein aus einer erleuchteten Perspektive betrachtet, tauchen Möglichkeiten auf. Werte verändern sich. Wertschätzung ersetzt Werturteile. Die Freude zu helfen, ersetzt Wettbewerb. Mitgefühl ersetzt Feindseligkeiten. Lernen und Entwicklung ersetzen Intoleranz.

Schließlich stellst du dir die Schlüsselfragen, die Fragen, die sich jedes Wesen im Prozess des spirituellen Erwachens stellt: „Was tue ich hier? Worum geht es hier wirklich? Warum beteilige ich mich an dieser Schöpfung des Lebens?“

Und der Avatar weiß die Antwort - **weiß** sie als einen leisen intuitiven Impuls, der nicht aus einer vergessenen sozialen Indoktrinierung oder dem Ego-Hunger einer Identität stammt (leise, weil die Intuition sich dem freien Willen nicht aufdrängt, sondern auf einen Augenblick der bereitwilligen Hingabe wartet). Der Avatar **fühlt sie** und wird von ihrer erstaunlichen Gnade getragen - beizutragen zur Erschaffung einer erleuchteten planetaren Zivilisation®.



# FAQs

## Häufig gestellte Fragen

### Was ist Avatar?

Avatar ist ein neuntägiges Selbstermächtigungstraining, das von einem Avatar-Master vermittelt wird. Die Avatar-Werkzeuge sind eine Synergie von Übungen, Aufgaben und Verfahren, die, wenn sie richtig verstanden und angewendet werden, deine Fähigkeit steigern, absichtsvoll zu leben. Es sind bemerkenswert effektive und wirkungsvolle Werkzeuge, die dich befähigen, die Kontrolle über dein Leben zu übernehmen. Wenn du eine dich sabotierende Überzeugung oder ein dich sabotierendes Verhalten auflösen musst, können dir die Avatar-Werkzeuge helfen. Wenn du eine harmonische Beziehung kreieren oder erfolgreich sein oder auch nur einen angenehmen Zustand der Freude und Zufriedenheit erreichen willst, können dir die Avatar-Werkzeuge helfen. Sie sind auch sehr wirksam, um Kummer und Stress aus deinem Leben zu entfernen, deine Gesundheit wiederherzustellen und inneren Frieden zu erreichen.

### Wie funktioniert Avatar?

Avatar funktioniert durch die Handhabung von Überzeugungen. Du kannst seine Werkzeuge benutzen, um absichtsvoll die Überzeugungen umzustrukturieren, die deine Lebensmuster formen. Deine eigenen Überzeugungen sind tatsächlich die mächtigsten Kräfte, die deine Existenz beeinflussen. Sie bestimmen, was du wahrnimmst und wie du wahrnimmst. Sie beeinflussen deine Gedanken, deine Erwartungen und dein Handeln. Sie formen deine Persönlichkeit. Sie haben sogar einen Einfluss auf das Ergebnis deiner Handlungen und auf die Art und Weise, wie andere dich wahrnehmen und auf dich reagieren.

Avatar hilft dir „hinter den Kulissen“ deiner Existenz zu forschen und die nicht wahrgenommenen, unbewusst gehaltenen Überzeugungen zu entdecken, die verursachen, dass dein Leben so ist, wie es ist.

### Was kann ich von Avatar erwarten?

Das Ziel des dreiteiligen Kurses ist es, dich durch eine Erforschung deines eigenen Glaubenssystems zu führen und dich mit den Werkzeugen auszustatten, mit deren Hilfe du die Dinge verändern kannst, die du ändern willst. Der Avatarkurs öffnet ein Fenster auf die inneren Funktionsweisen deines eigenen Bewusstseins.

### Wer nimmt an einem Avatar-Kurs teil?

Die Studenten kommen aus allen Bereichen des Lebens - von Mönchen zu Finanzkapitänen – und einer weiten Spannbreite von Glaubenssystemen - von Fundamentalisten bis hin zu Atheisten. Die meisten finden, dass Avatar ihr Verständnis des Lebens intensiviert und ihre Toleranz und ihr Mitgefühl für andere verstärkt.

### Ist Avatar eine Religion?

Avatar ist keine Religion. Es gibt keine Mitgliedschaft: Absolventen des Avatarkurses gehören allen Religionen an und es gibt keinerlei Bemühungen, einen Menschen zu irgendeinem anderen Glauben zu bekehren. Der Avatarkurs ist ein gradliniger Selbstentwicklungskurs, der unbelastet ist von Überzeugungen, Sektenmitgliedschaften oder quasi-religiösen Riten. Avatar-Absolventen stimmen schnell überein: „Es ist das kraftvollste, reinste Selbstentwicklungsprogramm, das zu irgendeinem Preis erhältlich ist.“

### Was macht Avatar besonders?

Anstatt dir weitere Glaubenssätze zu präsentieren, nach denen du leben solltest, erweckt Avatar in dir die natürlichen Fähigkeiten, Überzeugungen zu kreieren und zu diskreieren. Mit dieser Fähigkeit kannst du dein Leben entsprechend der Blaupause, die du selbst bestimmst, neu strukturieren.

### Was ist die Rolle von Star's Edge?

Star's Edge International, das kommerzielle Unternehmen, das Harry im Jahre 1986 gegründet hat, wurde kreiert, um persönliche Entwicklungsprogramme zu managen und vorzustellen, welche die Erwartungen der Menschen übertreffen.





## Sagt dir Avatar, was du glauben sollst?

Nein, ganz im Gegenteil. Avatar macht keine Gehirnwäsche mit den Menschen. Es hilft ihnen, die begrenzenden Überzeugungen zu erkennen, die sie möglicherweise nicht willentlich angenommen haben oder derer sie sich nicht einmal bewusst sind. Avatar zeigt ihnen, wie sie ihre Überzeugungen ändern können, **wenn sie das wählen**. Avatar sagt den Menschen nicht, was sie glauben sollen, noch propagiert es irgendwelche Überzeugungen als die wahren Überzeugungen. Avatar hilft den Menschen lediglich, eine Verbindung zu knüpfen zwischen den Konsequenzen, die sie in ihrem Leben erleben und ihren Überzeugungen. Avatar lehrt persönliche Verantwortung.

## Was ist persönliche Verantwortung?

Persönliche Verantwortung ist die Fähigkeit, die eigenen Entscheidungen, Wahlmöglichkeiten und Handlungen selbst zu bestimmen. Wenn diese Fähigkeit gesteigert wird, ist eine natürliche Folge, dass Menschen Bereiche in ihrem Leben entdecken, die sie nicht unter ihrer eigenen Kontrolle haben.

Avatars Betonung auf verstärkte persönliche Verantwortung trägt unmittelbar zur Kreation einer Erleuchteten Planetaren Zivilisation bei.

## Woher kommt Avatar?

Harry Palmer, ein Lehrer, kreierte Avatar im Jahre 1986. Er wollte ein Trainingsprogramm präsentieren, das Menschen wertvoll finden würden. „Unsere Absicht“, sagt er in seinem *ReSurfacing* Textbuch, „ist, dass die Menschen, die wir ausbilden und lizenzieren, den Avatarkurs zu geben, Geld (nicht Anbetung noch Verehrung noch Bewunderung) für ihre wertvolle Arbeit verlangen, und dass sie genug verlangen, dass Avatar sich weiter verbreitet...“

Vierzig Jahre lang reiften die visionären Ideen hinter den Avatar-Materialien in Harry Palmers Geist heran. Wie so viele von uns, hatte auch Harry gelegentlich kurze Einblicke in die Muster, denen die Schöpfung zu folgen scheint, aber für Harry Palmer war ein kurzer Einblick nicht genug. 1976 kündigte Harry sein Amt am Lehrstuhl und begann ein Studium, das sich zehn Jahre lang mit der Erforschung des Bewusstseins beschäftigen sollte.

Heutzutage zweifeln nur wenige, die Harry Palmers Techniken ohne Vorurteile studieren, an der tiefgreifenden Wirkung, die seine Schriften auf das kollektive Bewusstsein der Welt haben. Harrys Schriften sind in über 20 Sprachen übersetzt worden, und sein Geschäftsmodell hat die Branche der persönlichen Entwicklungs-Seminare wesentlich beeinflusst.

## Ist es wie Meditation?

Ja und nein. Es erzeugt die gleiche Art mentaler Stille, wie sie auch die Meditation erzeugt. Aber es tut das auf eine interessante und viel schnellere Art und Weise. Es ist insofern wie Meditation, als es darum geht, Meisterschaft über den Geist zu gewinnen – dem Geist zu erlauben, still zu werden – aber Avatar macht das spielerisch ohne Anstrengung oder Konfrontation. Es ist der Unterschied dazwischen, einen Safe zu öffnen, indem man die Tür aufstemmt oder die Kombination benutzt. Avatar ist die Kombination.

## Warum brauche ich Avatar?

Ohne das Avatar Training wird das Leben der Menschen vom Drängen ihrer tiefsten, am stärksten von Widerstand geprägten transparenten Überzeugungen gesteuert. Stell dir vor, dass die Menschen, vor denen du Angst hast, die du am wenigsten magst und denen du dich unterlegen fühlst, automatisch 90% oder mehr deiner Entscheidungen bestimmen. Das ist das Leben ohne Avatar.

Der Avatarkurs bewirkt eine tiefgreifende Steigerung des Selbst-Gewahrseins. Dies erlaubt den Absolventen, ihre Werte und Ziele zu verändern. Diese Veränderungen sind selbstbestimmt und nicht das Ergebnis von Einflüssen oder Überzeugungsversuchen.

# Stress, Einstellung & Konzentration

von Harry Palmer

Es ist wirklich schön, hierher zu kommen und mit euch zu sprechen, denn hier kann ich wirklich loslassen. Wenn ich in der Welt da draußen allzu glücklich bin, denken die Leute, ich wäre auf Drogen. Doch davon lasse ich mich nicht runterziehen. Ich mache einfach weiter und lächle. Nach einer Weile entspannen sich die Leute, und das Glück wirkt dann ansteckend. Die Einstellung, die am häufigsten bekräftigt wird, gewinnt. Dieser offenkundige Grundsatz gilt sowohl für dein eigenes Leben als auch für die Gesellschaft.

Drei Faktoren haben einen starken Einfluss auf das Gewahrsein: Einstellung, die Fähigkeit, sich zu entspannen und die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Von diesen drei Größen ist Einstellung die offensichtlichste.

Natürlich könnte jemand einwenden, dass es bei der Arbeit auf die Einstellung gar nicht ankommt. Wichtig ist, dass die Arbeit erledigt wird. Doch natürlich macht Arbeit mehr Spaß und ist weniger stressvoll, wenn du eine positive Einstellung hast. Negative Einstellungen zeigen sich in der Regel in der Qualität der Arbeit einer Person. Ich vermute, dass du, wenn du in zwei Restaurants das gleiche Gericht bestelltest, wovon eines ein Koch mit einer negativen Einstellung, das andere ein Koch mit einer positiven Einstellung gekocht hat, die unterschiedlichen Einstellungen schmecken könntest.

Doch eine gute Einstellung ist auch aus einem anderen Grund wichtig. Was ist die wirkliche Arbeit, die auf diesem Planeten zu tun ist? Was muss in unserer Gesellschaft getan werden? Es geht

darum, die Menschen bewusster zu machen, die Menschen zu erinnern, dass ihre wahre Natur ein gewaltfreies spirituelles Wesen ist, und das Maß an Mitgefühl und Zusammenarbeit auf dem Planeten zu vergrößern. Wie erreichst du, dass du dafür bezahlt wirst? Wie zahlst du die Miete, das Essen, das Benzin für dein Auto? Nun, du könntest Avatar-Master werden, oder du könntest, wenn die Menschen, die du kennst, nicht für gesteigertes Gewahrsein bezahlen wollen, immer noch etwas zu tun finden, was sie als wertvoll erachten. Und während du das tust, kannst du deine Einstellung einsetzen, um das Gewahrsein zu steigern. Jeder Augenblick, in dem du glücklich bist, ist ein Geschenk an den Rest der Welt.

Ich hatte bis zu drei Jobs gleichzeitig, nur um meine Rechnungen zu bezahlen, doch jeder Job hatte

eine wichtige Nebenwirkung, die nichts mit meinem Lohn zu tun hatte, aber alles mit der wirklichen Arbeit, die zu tun ist. Was das war? Ich steigerte das Gewahrsein der Menschen mit meiner Einstellung zu der Arbeit, die ich tat. Selbst wenn ich frierend und elend im Regen Kabel vergrub, musterte ich meine Entschlossenheit, um eine positive Einstellung zu zeigen; denn ich wusste, dass die positive Einstellung dabei half, die wirkliche Arbeit zu tun. Die Kabel wurden verlegt, und ich wurde bezahlt. Aber noch mehr: die Leute, die mich bezahlten, wurden von meiner Einstellung positiv beeinflusst. Die Möglichkeit, die wirkliche Arbeit für dich und für andere zu tun, gibt es rund um die Uhr. Menschen, die angeblich keine Zeit haben, an sich selbst zu arbeiten, verstehen einfach nicht, wie leicht das ist - sei glücklich.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass



*Was ist die wirkliche Arbeit, die auf diesem Planeten zu tun ist?*



## *Menschen, die sagen, sie hätten keine Zeit, an sich selbst zu arbeiten, begreifen einfach nicht, wie einfach es ist.*

manche Menschen sehr viel Zeit haben, während andere scheinbar überhaupt keine Zeit haben? Das ist sonderbar. Denn jede Stunde hat 60 Minuten, und 24 Stunden machen einen Tag aus für jeden. Doch manche Menschen verbringen die 24 Stunden glücklich und entspannt, und manche Menschen verbringen die 24 Stunden ernst und angespannt. Entspannung und Anspannung (Stress) bestimmen die Wahrnehmung, wie viel Zeit du hast. Eigentlich sprechen wir über freie Aufmerksamkeit.

Wenn du eine gestresste Person bittest, etwas zu tun, wird sie antworten: „Oh, das kann ich unmöglich tun. Ich habe keine Zeit.“ Jedoch aus ihrem Blickwinkel vergeht die Zeit in einem qualvoll langsamen Gang. Eine andere Person, die entspannter ist, sagt vielleicht: „Okay, ich werde heute Nachmittag daran arbeiten. Kein Problem.“ Jedoch aus ihrem Blickwinkel vergeht die Zeit im Nu. Kommt dir das nicht widersprüchlich vor? Für die Person, die meint, dass die Zeit langsam vergehe, scheint es wenig Zeit zu geben, doch für die Person, die die Zeit vergisst, scheint es viel Zeit zu geben. Tatsächlich vergeht die Zeit für beide im gleichen Tempo. Sie unterscheiden sich in ihrer Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Konzentration erfordert freie Aufmerksamkeit.

Allgemein gesagt wirst du zwischen entspannten und gestressten Menschen einige interessante Unterschiede finden. Entspannte Menschen haben eine viel bessere Selbstkontrolle über ihre Aufmerksamkeit. Sie schauen darauf, hören darauf und fühlen, was sie wollen, wenn sie es wollen. Sie haben eine positive Einstellung. Sie konzentrieren sich auf eine Sache nach der anderen und schließen sie entweder ab, oder sie planen eine Zeit ein, um sie zu beenden, bevor sie etwas Neues anfangen. Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, bestimmt, wie viel Arbeit in einer bestimmten Zeitspanne erledigt werden kann. Und auf was sie sich konzentrieren, bestimmt ihre Einstellung. Das ist es wirklich, was eine Einstellung ausmacht: Es ist eine Abwägung dessen, worauf du deine Aufmerksamkeit gerichtet hast.

Du wirst feststellen, dass Menschen mit einer guten Einstellung entspannter sind, sich besser konzentrieren können und besser in der Lage sind, Gelegenheiten zu erkennen, die wirkliche Arbeit zu tun. Ihr Gewahrsein ist höher.

Gestresste Menschen haben Mühe, ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren. In der Regel ist ihre Aufmerksamkeit auf etwas fixiert. Und dieses Etwas zieht ihre Aufmerksamkeit an, statt dass sie ihre Aufmerksamkeit bewusst auf etwas

richten. Siehst du den Unterschied? Im einen Fall kontrollierst du deine Aufmerksamkeit, und im anderen Fall kontrolliert das Ding deine Aufmerksamkeit. Stress resultiert daraus, dass etwas anderes als du deine Aufmerksamkeit kontrolliert.

Man könnte sagen, dass Menschen, die ihre Aufmerksamkeit nur schwer konzentrieren können, ihre Aufmerksamkeit nicht unter Kontrolle haben. Ihr Verstand ist außer Kontrolle. Sie fühlen sich gestresst. Und der Stress bewirkt, dass sie zwischen verschiedenen Identitäten hin- und herpendeln und damit die Kontinuität des Zwecks verlieren.

Das ist eine der Nebenwirkungen von Stress. Stress bewirkt, dass Menschen sich neu definieren, dass sie sich anders verhalten und ihre Identitäten wechseln. Das Problem ist, dass jede Identität einen anderen Zweck, eine andere Bestimmung hat. So fangen sie Sachen an und schließen sie nicht ab. Warum? Im Projektverlauf baut sich Stress auf, und ihre Einstellung ändert sich. Bald sind sie von unvollendeten Projekten umgeben. Der neue Stress des unvollendeten Projekts kann sie sogar dazu bringen, gegen die Identität Widerstand zu haben, die dieses Projekt einst für eine gute Idee hielt. Das ist eine schlechte Idee. Denn jetzt gibt es einen neuen Kampf in ihrem Kopf. Die abgewehrte Identität wird als Kostüm, das jemand anderes tragen soll, in die Umwelt projiziert. Und jedes Mal, wenn die andere Person auftaucht, löst sie die Identität aus, die Widerstand gegen das Kostüm hat. Und der Stress baut sich auf. Stress verursacht Stress. Er vermehrt sich

• Fortsetzung nächste Seite

*Es geht darum, die Menschen gewahr zu machen, die Menschen daran zu erinnern, dass ihre wahre Natur ein gewaltfreies spirituelles Wesen ist, und das Maß an Mitgefühl und Zusammenarbeit auf dem Planeten zu vergrößern.*

# Stress, Einstellung & Konzentration

• Fortsetzung

wie ein Virus. Er beschäftigt deinen Kopf, und du hast nicht genug Zeit. Tatsächlich gibt es nicht genügend freie Aufmerksamkeit. Das Wesen geht in seinen negativen Einstellungen unter. Das ist ein ziemliches Dilemma.

Wenn deine Aufmerksamkeit zerstreut ist und du Stress erlebst, verpasst du natürlich die Gelegenheiten, die das Leben bietet, um die wirkliche Arbeit zu tun. Es hat den Anschein, als hättest du Pech. Wenn es dir nun so vorkommt, dass deine Welt vielleicht eine kleine Anpassung braucht, dann erkenne einfach, dass dein Gewahrsein gerade zum Vorschein kommt. Verstehen ist tatsächlich eine Form von Entspannung. Verwirrung erzeugt Stress.

Menschen, die keine Zeit haben, sehen all ihre nicht beendeten Projekte und denken: „Ich habe

einfach nicht genug Zeit.“ Dieses Gefühl bekommst du, wenn deine Aufmerksamkeit zersplittert ist - keine Zeit. Dieses Gefühl beeinflusst deine Einstellung. Und deine Einstellung kreiert tatsächlich die persönliche Realität, die du erfährst. Die Einstellung ist die Überlegung, die du über die Dinge anstellst, auf denen du deine Aufmerksamkeit hast.

Wenn du einen der drei Faktoren: Einstellung, Entspannungsfähigkeit oder Konzentrationsfähigkeit verbesserst, werden sich auch die beiden anderen Größen verbessern. Sie verstärken sich gegenseitig. Zusammen machen sie Gewahrsein aus. Verbessere deine Einstellung, und deine Fähigkeit, dich zu entspannen und dich zu konzentrieren, wird sich verbessern. Und ja, es funktioniert auch in der anderen Richtung. Verliere die Fähigkeit, dich zu entspannen, und das wird deine Einstellung und deine Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. Ein kurzes Aufschrecken kann dich wohl wachsam machen, doch andauernder Stress reduziert dein Gewahrsein.

Du kannst deine Fähigkeit, dich zu entspannen, wiederherstellen, indem du lernst, dich zu konzentrieren. Unter den richtigen Bedingungen beruhigt Konzentration tatsächlich den Geist. Sie eröffnet Zeit. Sie erzeugt einen entspannten Zustand und bringt eine zuversichtliche Einstellung zurück.

Doch was sind die richtigen Bedingungen? Die Antwort hängt davon ab, worauf du dich konzentrierst. Wenn du dich auf ein Problem konzentrierst, zu dessen Lösung du nicht genug Informationen hast, löst das Sorgen aus. Sich Sorgen zu machen, beruhigt den Verstand nicht, sondern verstärkt die Verwirrung. Wenn du dich auf

einen Groll konzentrierst, entwickelst du eine ärgerliche Einstellung, und du fühlst Stress. Wenn du dich auf ein Unrecht konzentrierst, das dir angetan wurde, entwickelst du eine Opferhaltung und wirst Mühe haben, dich zu entspannen. Wenn du dich nur darauf konzentrierst, deine Wünsche zu erfüllen, wirst du eine eigensüchtige Einstellung entwickeln. Eine eigensüchtige Einstellung ist in Wirklichkeit ein Gefühl, dass dir etwas fehlt und dass es von etwas nicht genug gibt. Somit ist Stress auch das Ergebnis einer selbstsüchtigen Einstellung.

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf die falschen Dinge konzentrierst, wirst du sie verlieren. Vermittelt dir das Einsichten, warum es in der Welt so viel Stress gibt?

Bevor selbstsüchtige Menschen sie entweichten, befassten sich die Themen Meditation und Gebet damit, den Menschen beizubringen, sich auf Dinge zu konzentrieren, die eine entspannte, selbstlose Einstellung förderten - das Wohlergehen allen Lebens, Geduld, Mitgefühl, Großzügigkeit, Vergebung, Ehrfurcht vor dem Schöpfer. Dinge wie diese, die wirkliche Arbeit. Ruhe, Entspannung und gesteigertes Gewahrsein waren die Belohnungen für das Entwickeln einer selbstlosen Einstellung.

Verbringe fünf Minuten damit, dein Mitgefühl für alles Leben zu vertiefen. Dann verbringe fünf Minuten damit, dich auf das neue Auto zu konzentrieren, das du haben willst. Es wird nicht dieselbe Einstellung hervorrufen. Ein Thema bewirkt, dass du dich entspannst, und wird eine heilende Kraft entfalten. Das andere Thema verursacht Unwohlsein und Stress.

Ein einfacher Weg, um Zeit und Aufmerksamkeit wiederherzustellen, ist, Menschen dazu zu bringen,





*Unter den richtigen Bedingungen beruhigt Konzentration tatsächlich den Geist. Sie eröffnet Zeit. Sie erzeugt einen entspannten Zustand, und bringt eine zuversichtliche Einstellung zurück.*

ihre Projekte nach Wichtigkeit zu ordnen und dann zu entscheiden, sie zu beenden oder aufzugeben. Natürlich sind die schlimmeren Fälle von so viel Stress geplagt, dass sie keine Ahnung haben, was sie wollen. Sie haben keine Ziele außer den augenblicklichen Wünschen der Identität, die sie gerade sind. Sie zu bitten, Projekte nach Wichtigkeit zu ordnen, wird ihr Leben einfach mit einem weiteren unvollendeten Projekt belasten. Diesen Menschen sollte man einfach beibringen, sich zu entspannen.

Somit sehen wir wieder, wie wichtig Einstellungen sind. Menschen, die in einer ziemlich guten Verfassung sind, können einfach entscheiden, eine positive, selbstlose Haltung einzunehmen, und sie bringen die Entschlossenheit auf,

diese zu kreieren. Ihr Gewahrsein wird sich ausdehnen. Stress wird sich wie magisch in eine Gelegenheit verwandeln, die wahre Arbeit zu tun. Versuche, die Einstellung einzunehmen: „Ich trage zur Erschaffung einer erleuchteten planetaren Zivilisation bei.“ Menschen, denen es schwerfällt, eine positive Einstellung zu kreieren, können üben, sich zu entspannen und sich auf etwas Positives zu konzentrieren.

Sich auf ein Ziel zu konzentrieren, dass weiter ist als das augenblickliche Verlangen dieser oder jener Identität, wird dich motivieren, deine Aufmerksamkeit zu steuern. Die Probleme und Belastungen eines selbst-zentrierten Lebens fallen ab. Eine spirituelle Einstellung entwickelt sich.

Einstellung bestimmt, ob du dich auf negatives oder positives Feedback einstimmst. Wenn Personen negative Einstellungen haben, wie: „Ich kann mich nicht verändern,“ „Die Dinge gehen immer schief,“ „Es ist schwierig voranzukommen,“ „Die anderen lassen mich nicht“ und so weiter, dann werden sie sich auf negatives Feedback konzentrieren. Wenn sie hingegen positive Einstellungen haben wie: „Die Welt wird besser,“ „Ich kann einen Unterschied bewirken,“ „Freundliche Güte ist wichtig,“ dann konzentrieren sie sich auf positives Feedback.

Jemand, der selbstlose Praktiken als eine Aufopferung seines eigenen Glücks wahrnimmt, anstatt als einen Weg zu wahrem Glück, steckt ganz einfach in einer Identität fest.

## Hilfreiche Übungen bei Stress, für die Einstellung & Konzentration

Die folgenden Übungen sind aus *Zehn Aktionen, die du heute tun kannst, um dein Leben zurückzugewinnen*. Es sind Verfahren aus dem Avatarkurs, die speziell auf Menschen zugeschnitten wurden, die diesen Kurs noch nicht gemacht haben.

**Aktion:** Mach einen Spaziergang, bemerke etwas und entscheide, wie du es beschreiben würdest.

**Zeit:** 10+ Minuten

**Erwartetes Ergebnis:** Beruhigung, mehr Energie

• • •

**Aktion:** Wähle eine häufige Sorge und skizziere die Abfolge der Gedanken, die zu dieser Sorge führen. Denke die Gedanken absichtlich in dieser Reihenfolge, bis die Sorge sich auflöst.

**Zeit:** 5+ Minuten

**Erwartetes Ergebnis:** wiedergewonnene Energie

• • •

**Aktion:** Mache eine Liste aller deiner unvollendeten Projekte. Ordne die Liste nach Prioritäten.

**Zeit:** 30+ Minuten

**Erwartetes Ergebnis:** Rückgewinnung von Aufmerksamkeit

**Aktion:** Steige eine oder mehrere Treppen hinauf. Vor jedem Schritt flüstere etwas, wofür du dankbar bist.

**Zeit:** 30+ Minuten

**Erwartetes Ergebnis:** Empfinden von Gnade

• • •

**Aktion:** Tue absichtlich eine gute Tat für jemanden, ohne dass du bemerkt wirst.

**Zeit:** 30+ Minuten

**Erwartetes Ergebnis:** Verstärktes Empfinden von Selbstachtung

# Erfolgsgeschichten

## Ich bin wieder ganz

Ich weiß nicht, wann und wo und warum, aber eines Tages muss ich entschieden haben, meine Gefühle hinter sehr hohen Wänden zu verbergen. Meine Fähigkeit zu fühlen war verschwunden und ich lebte mein Leben, indem ich mehr meinen Kopf benutzte als meine Gefühle.

Dank Avatar habe ich die Fähigkeit zu fühlen wiedergewonnen, und was ich fühle, ist, dass ich wieder ganz bin. Ganz, wie eine Kreation sein sollte. Die letzte Übung, die ich heute gemacht habe, war großartig. Ich habe meine Kraft

gefühlt. Ich habe mich wie ein wiedergeborener Mensch gefühlt.

Ich weiß, dass es da noch eine Menge „Arbeit“ für mich zu tun gibt, um mehr und mehr erleuchtet zu werden, aber ich bin mir sicher, dass ich den ersten Schritt getan habe, und ich habe es gut gemacht.

Ich bin sehr dankbar, dass mein Schicksal mich zu Avatar geführt hat, und ich werde dankbar dabei helfen, eine erleuchtete planetare Zivilisation zu kreieren.

Ganz viel Dank an euch alle, an Harry und die Trainer.

— U. M., Deutschland

## Tiefe Einfachheit

Ich bin so erstaunt! Dies ist alles so einfach und geht dennoch so tief! Ich habe Überzeugungen und Themen aus meinem Leben diskreiert, die mich jahrelang geplagt haben. Seitdem habe ich das Gefühl, glücklich in Frieden zu sein, einfach gegenwärtig und Ursprung zu sein, gründlich genossen. Ich habe einige wesentliche Erkenntnisse gehabt und meine Erfahrungen und den Gebrauch der Avatar-Werkzeuge in mein Leben integriert. Ich fühle die unglaubliche Liebe, die wir alle haben und miteinander

teilen, die Verbundenheit zwischen uns, wir sind alle Freunde. Ich liebe es, mein Leben so zu kreieren, wie ich es wähle. Kreation taucht auf aus der Stille des Ursprungs. Ich fühle eine tiefe, mächtige, ruhige, sanfte, grenzenlose Liebe.

Ich danke dir vielmals für dein Geschenk, mich zu lehren, mir das Geschenk meiner selbst zu geben. Ich freue mich darauf, die Geschenke zu teilen, um eine schöne Welt zu kreieren.

— P. S., West Virginia

## Innerer Frieden

Ich habe mein ganzes Leben, 42 Jahre lang, gesucht, um inneren Frieden zu finden. Jetzt habe ich ihn gefunden, und es fühlt sich großartig an. In den letzten paar Tagen war ich auf einer großen Forschungsreise. Ich habe Dinge über mich selbst entdeckt, die mir ganz viel Kraft und ganz viel Energie gegeben haben.

— H. K., Niederlande

## Die Werkzeuge

Für all die, die intellektualisieren, Theorie und Prinzipien verstehen, aber mit dem „wie“ kämpfen, wie auch ich es getan habe. Hier sind die Werkzeuge, das Wissen „wie“.

— C. T., Utah

## Wer ich bin

Der Avatarkurs hat buchstäblich meine Augen geöffnet für eine innere Vision dessen, wer ich wirklich bin. Es war unschätzbar wertvoll, meine begrenzenden Überzeugungen zu entdecken und Wege kennenzulernen, wie ich sie loslassen kann. Ich verlasse diesen Kurs mit einer neuen Einsicht in das tägliche Geschehen in meinem Leben.

— C. V., Kanada

## Ideen, die ich kreierte

Während meines Avatarkurses bekam ich neue Perspektiven darüber, wie die zahlreichen Gedanken und Gefühle in meinem Geist letztendlich alles meine eigenen Kreationen sind, und dass ich sie diskreieren kann. Die vergangenen Erinnerungen, unter denen ich leide, sind nur Vorstellungen, die ich kreierte habe. Ich habe erkannt, dass ich ihnen nicht erlauben sollte, mich im gegenwärtigen Augenblick zu beeinflussen.

Ich habe schon mehrfach von unterschiedlichen Praktiken gelernt, hier und jetzt zu sein. Aber mit Avatar wird das auf eine andere Weise klar.

Dies war eine sehr gute Zeit, die negativen Dinge in mir erneut anzuschauen und zu bereinigen. Ich danke all den Menschen, die mir geholfen haben, da durch zu gehen.

— K. S., Korea

## Unbeschränkt

Avatar ist die Kraft, unbeschränkt glücklich, friedvoll und erfolgreich zu sein. Ich fühle mich jetzt so viel besser. Danke.

— S. K., Iran



## Liebe & Wertschätzung

Letzte Woche habe ich vier Tage lang meine Mutter besucht. Dies war mein erster Besuch bei ihr seit zwei Jahren. Die letzten 20-25 Jahre hatte ich damit verbracht, mich den Kreationen meiner Mutter zu widersetzen, aber letzte Woche war ich endlich fähig, sie zu lieben und wertzuschätzen, so, wie sie ist, ohne Bewertung. Es war erstaunlich. Ich hatte Widerstand gehabt, so zu sein wie sie, aber letzte Woche konnte ich lachen und sagen: „Ich bin

genau wie du.“ Oder „Du bist genau wie ich.“

Ich bin wirklich dankbar, diese Erfahrung mit ihr gemacht zu haben. Dieser eine Gewinn war es alles wert für mich. Sie wird älter, und ich bin nicht sicher, wie viele Jahre wir noch zusammen haben.

Danke dir für die Avatar-Werkzeuge. Sie sind die investierte Zeit, die Mühe und das Geld wirklich wert.

— J. G., Washington

## Fühle mich so leicht

Es ist das Ende meines ReSurfacing-Kurses. Ich kann meine transparenten Überzeugungen so klar sehen, und ich verstehe, wie mein Leben von ihnen kontrolliert worden ist.

Mit der Übung: Gang zur Versöhnung kann ich meine Schuldgefühle loslassen und ich fühle mich so leicht. Ich kann mit einem Glücksgefühl an meine Feinde denken. Dies sind großartige Ergebnisse.

— M. H., Japan

## Wärmer und mehr auf dem Boden

Eine Identität, gegen die ich Widerstand hatte, fing im Kursraum an hochzupoppen. Mit der sanften, aber beharrlichen Hilfe eines Trainers, anderer Teammitglieder, der Avatar-Werkzeuge und einer Absicht, die Identität „platzen“ zu lassen, kam ich zu einem Platz, wo ich sie wirklich fühlte.

Ich war fähig, meine Kreation(en) von mehreren Standpunkten zu untersuchen und mit den Avatar Werkzeugen an ihnen zu arbeiten.

Dann erlebte ich ein erstaunliches Gefühl von Frieden und eine Befreiung von Anspannung.

Die Menschen sehen mich als wärmer und mehr auf dem Boden. Das Geschwätz in meinem Kopf und die Bewertungen haben aufgehört und das Gefühl der Liebe für die Menschheit ist immens. Das Gefühl von Erleichterung ist phänomenal.

— L. K., Neuseeland

## Ich habe es getan

*Hier ist eine atemberaubende Perspektive auf die Erfahrung des Avatarkurses von einem 17-Jährigen, der kürzlich den Kurs gemacht hat.*

„Avatar hat meine Probleme nicht gelöst. Ich habe es getan. Avatar hat mich mir selber nicht gezeigt. Ich habe es getan. Avatar hat mir nicht Angst gemacht bezüglich dessen, was ich über mich selbst herausfinden würde. Ich habe es getan. Avatar hat mir keine Mühe oder Anstrengung aufgezwungen. Ich habe es getan. Avatar hat mich nicht von meinen Sorgen befreit. Ich habe sie losgelassen. Avatar hat mich nicht gelehrt, wie man liebt. Es hat mich daran erinnert, dass ich es schon wusste.

Avatar hat mir die Tür gezeigt. Ich musste hindurchgehen. Ich hoffe, dass viele Menschen die Schritte unternehmen, die ich gemacht habe. Es gibt nichts, wovon man Angst haben muss. Denk daran, dass du es tust und niemand anderer. Du wirst es lieben auf der anderen Seite der Tür. Ich werde nicht versuchen, es zu beschreiben, weil das unmöglich wäre. Aber du wirst es verstehen und wiedererkennen, wenn du über die Schwelle getreten bist. Es ist ein Platz, an dem du schon einmal gewesen bist.

Willkommen zu Hause. Du hast es getan.“

— I. E., USA

## Suchen

Vierzig Jahre lang habe ich nach etwas oder jemandem gesucht, mir zu helfen. Ich kann gar nicht mehr zählen, bei wie vielen Psychiatern und Selbsthilfe-Gruppen ich gewesen bin. In einer Woche mit Avatar habe ich erreicht, wonach ich all die Zeit gesucht habe – inneren Frieden und ein Wissen darum, wer ich bin.

— J. I., Australien

## Mein Geschenk

Alles, was ich je wollte, war, glücklich zu sein und mich selbst zu lieben. Das Geschenk ist mir widerfahren, bevor ich noch den Teil II abgeschlossen hatte. Du musst wissen, dass meine Indoktrination war, dass das Leben nichts anderes ist als ein Schleier von Tränen, gekennzeichnet durch Schmerz, Plackerei, Kampf und Hoffnungslosigkeit. Ich habe jeden anderen Weg ausprobiert mit diesem Ziel der Liebe, des Glücks, des Dienens und spirituellen Erwachens – keiner von ihnen hat die Mittel, das zu erreichen, mit einer solchen Einfachheit bereitgestellt, wie Avatar es tut.

— J. S., Texas

Viele weitere Erfolgsgeschichten sind zu finden bei: [avatar.nl/de/student-testimonials](https://avatar.nl/de/student-testimonials)

Warum ich fünf Jahre gewartet  
habe, den Avatarkurs zu machen

# Der Nikolaus und der Osterhase

von George Thompson, MD

Erinnerst du dich an die Feiertage, als du noch ein Kind warst? Meine Favoriten waren Weihnachten und Ostern. Meine Familie ging zur Kirche, aber damals war die größte Aufregung das Öffnen der Geschenke und die Suche nach bunten Ostereiern. Der Nikolaus und der Osterhase waren die Besten. Sie brachten ein wunderbares, unschuldiges Gefühl von Güte durchdrungen von Verheißungen, Wärme und Fürsorge.

Ich war etwa sechs Jahre alt, als ich herausfand, dass der Nikolaus nicht echt war. Ich erinnere mich daran, wie ich vor unserem Haus stand, während ein großer Junge aus meiner Straße mir den ganzen Trick erklärte. Ich kann immer noch die Enttäuschung fühlen, eine leichte Übelkeit, als wäre etwas Kostbares gestorben. Ich kam zu dem Schluss, dass *manche Dinge zu gut sind, um wahr zu sein*.

Als mir daher im Jahre 1993 mein bester Kindheitsfreund von einem großartigen Kurs erzählte, Avatar, an dem er teilgenommen hatte, war ich wirklich auf der Hut.

Obwohl ich meinen Freund liebte und respektierte, muss ich leider sagen, dass ich seine Empfehlung mit einer Art von „das ist nett“-Haltung abtat. Ich hatte Medizin studiert und eine Ausbildung an einem renommierten Psychiatrie Programm absolviert. Er war Künstler. Ich ging davon

aus, dass ich über persönliches Wachstum besser Bescheid wusste als er. Meiner Meinung nach war ich der große Junge, und er glaubte noch an den Nikolaus.

Meine Schwester Teal war nicht so eingebildet, wie ich es war. Als also mein Freund mit ihr sprach, machte sie sofort den Avatarkurs. Sie erzählte mir dasselbe wie er: „Es ist eine kraftvolle Selbsterforschung – so ganz in deinem Sinne.“ Wiederum muss ich leider sagen, dass ich ihre Empfehlung auch verwarf.

Fünf Jahre gingen vorbei. Ich war jetzt der Direktor eines Psychiatrieprogramms, in dem ich ausgebildet worden war. Ich war

*Es gibt in dir Welten, die darauf warten, erforscht zu werden, wenn du den Mut hast hinzuschauen.*

erfolgreich in meiner Karriere. Ich war verheiratet und hatte ein schönes Haus. Dennoch fühlte ich, dass noch etwas Wichtiges fehlte. Zu dem Zeitpunkt hatte Teal eine großartige Zeit: Ihre Songs kamen im Fernsehen, sie machte Voice-over-Aufnahmen für französische Dokumentarfilme, lebte an einem wirklich coolen Ort. Ihr Leben war magisch.

Der Vergleich ihrer aufregenden Abenteuer mit meinem „etwas Wichtiges fehlt“-Gefühl machte mich schließlich demütig genug,

meine Experten-Identität loszulassen – zumindest für ein paar Minuten. Ich rief sie also an und fragte sie nach ihrem Geheimnis. Wie es sich zeigte, war es kein Geheimnis. Sie sagte: „Es ist dieser Avatarkurs, von dem ich dir in den letzten fünf Jahren immer wieder erzählt habe.“ Ups!

Ich hatte über zehn Jahre damit verbracht, biologische und psychologische Theorien zu studieren, die sagten: „Veränderung ist schwer!“ Aber Teals Erfahrung widersprach dem. Sie gab mir eine Aufnahme von Harry Palmer, in der er seinen Kurs beschrieb, und ich hörte etwas in seiner Stimme, das mir noch nicht begegnet war

– eine ruhige Zuversicht, die nicht prahlte oder überredete. Er sprach einfach von seiner Erfahrung aus einem Gefühl des WISSENS heraus. Hör dir das Audio\* an und schaue, ob du es auch hören kannst.

Irgendein Schalter muss in meinem Gehirn umgelegt worden sein, denn ich konnte es nicht abwarten, zu Avatar zu gehen.

Der Avatarkurs brachte mich an einen neuen Ort, öffnete ein neues Gewahrsein. Ich konnte mein Gefühl von „Dies ist, wie





ich bin. Dies ist, wie die Welt ist.“ verändern. Mit jedem neuen „Dies ist...“, fühlte ich dasselbe WISSEN, das ich in Harry bemerkt hatte. Ich kreierte die Wahrheiten, die ich erfuhr. Ich konnte sie diskreieren. Es ist ein Gefühl von Verantwortlichkeit, das Harry „Ursprung sein“ nennt.

Nichts in meiner wissenschaftlichen Ausbildung hatte mich vorbereitet auf diese Fähigkeit zu WISSEN, die ich in etwa einer Woche erlernte. Ich war der Ursprung meiner eigenen Zweifel und der Ursprung meiner Zuversicht. Ich konnte, wenn ich es wollte, totales Vertrauen in mich selbst kreieren. *Ursprung* zu sein ist eine versteckte Superpower, die wiederzuentdecken Avatar mir geholfen hat. Es zeigt sich, dass wir mit den richtigen Werkzeugen die Fähigkeit haben, zu erleben und zu kreieren, was auch immer wir wollen.

Wenn du, so wie ich, nach etwas mehr suchst, dann wird Avatar dir die Antworten auf Fragen geben, von denen du nicht einmal wusstest, dass du sie hattest. Manchmal nehme ich mir ein paar Minuten, nur um zu fühlen, was im Ava-

tar-Kursraum geschieht: junge und alte Menschen, Menschen aus den verschiedensten Ländern arbeiten alle daran zu lernen, Selbstzweifel zu beseitigen, wieder an sich selbst zu glauben, sich wieder mit der Güte ihres Herzens zu verbinden. Es ist so ein Gefühl von *Lebendigkeit*. Deswegen nehme ich mir Zeit weg von meiner Arztpraxis, um Avatar weiterzugeben.

Manche Menschen, mit denen ich spreche, argwöhnen, dass Avatar zu machen ist, wie an den Osterhasen oder den Nikolaus zu glauben. Sie können fühlen, wie Avatar sie mit der Majestät ihres Potentials verbindet, aber sie wollen nicht, dass ein großer Junge vorbeikommt und ihnen erzählt, dass das alles ein Trick sei. Ich denke, mehr Menschen würden



Avatar machen, wenn ich ihnen sagen würde, dass es ein „ziemlich gutes Programm“ ist, das dir hilft, in einem oder zwei Jahren ein paar Veränderungen zu machen. Das wäre glaubwürdiger.

Aber hier ist der Deal. Es gibt in dir Welten, die darauf warten, erforscht zu werden, wenn du den Mut hast hinzuschauen.

Fühle in dich hinein, um zu sehen, ob du nicht mehr bist, als du denkst. Dann schreibe dich ein für den nächsten Avatarkurs, wo auch immer er stattfindet. Entdecke die Erhabenheit dessen, was du wirklich bist.

*George ist ein Avatar-Master aus Kansas. Er ist außerdem ein außerordentlicher Professor an einer medizinischen Fakultät in Kansas City. Seine Arbeit in der Unterrichtung von Medizinstudenten über den Wert von Tugenden in der Arzt-Patient-Beziehung hat mehrere Preise gewonnen.*

\* [www.avatarepcmedia.com/Audio/1987-west-coast-tour.html](http://www.avatarepcmedia.com/Audio/1987-west-coast-tour.html)  
Die Audio-Datei ist in Englisch.

# Der Weg zum Glück

von Harry Palmer

Möchtest du glücklich sein?  
Denk einmal über dieses Ziel nach – *Ich möchte glücklich sein*. Es ist ein weit verbreitetes Ziel, das viele Menschen teilen.

Die Frage, die ich dir stellen möchte, lautet: Warum? Warum möchtest du glücklich sein?

Lass es uns logisch betrachten. Du gehst an einem Süßwarenladen vorbei, und plötzlich möchtest du gern in den Laden hineingehen und eine Süßigkeit kaufen. Warum? Weil du weißt, dass sie gut schmeckt. Du hast sie schon einmal gegessen. Du weißt, wie Süßigkeiten schmecken.

Nun gehe zurück zu: *Ich möchte glücklich sein*. Warum? Weil es sich gut anfühlt, und du weißt, dass es sich gut anfühlt, weil du schon einmal dort warst.

Also warum bist du weggegangen?

Du wirst wahrscheinlich sagen: „Nun, ich habe ein paar falsche Entscheidungen getroffen. Ich habe ein paar Dinge getan, die ich nicht hätte tun sollen, und ich habe auf eine Weise gehandelt, wie ich nicht hätte handeln sollen, und hier bin ich nun.“

Stell dir für einen Moment vor, dass du das göttliche „Ich“ bist, das die Welt in seiner Hand hält. Danke: „Es ist ok. Es ist wirklich ok.“ Dann bist du glücklich. Dies ist der natürliche Zustand. Du stehst außerhalb der Welt, die Welt ist ok, und du bist glücklich. Wenn die Welt nicht ok ist, bist du nicht glücklich.

Nun passiert etwas in der Welt. Du begibst dich in die Welt hinein, um zu schauen, was da vor sich

geht. „Wie kann ich es in Ordnung bringen?“

„Ich?“

Nicht mehr dasselbe „Ich“. Nicht das glückliche „Ich“. Nun ist es das suchende „Ich“. Glaubst du, dass Gott beabsichtigte, uns zu verwirren, indem wir jede Kreation als „Ich“ erleben?

Du betrittst die Welt als „Ich“. Du beginnst, dich selbst zu definieren: „Ich bin ein weißer Mann. Ich bin Amerikaner. Ich bin blond. Ich bin Collegeabsolvent. Ich züchte Hunde. Ich fahre eine Corvette.“ Immer mehr Definitionen. Je mehr Definitionen, desto mehr versinkst du in der Welt.

Eines Tages sagst du: „Ich möchte glücklich sein.“ In gewissem Sinne heißt das: „Ich möchte ganz sein“, aber üblicherweise verstehen wir das nicht, also sagen wir: „Ich möchte glücklich sein.“

Irgendwo scheinst du dich daran zu erinnern, dass Glücklichein

dass du keinen Rolls Royce hast, als Unglücklichsein. Du fängst an zu kreieren: „Ich brauche ganz dringend einen Rolls Royce! Ich brauche einen Rolls Royce, um glücklich zu sein.“ Du arbeitest ein paar Jahre lang – mindestens einige Jahre – und definierst dich die ganze Zeit über als „unglücklich, weil ich keinen Rolls Royce habe“, und du denkst: „Wenn ich einen Rolls Royce bekomme, dann werde ich glücklich sein.“

Schließlich hast du genug Geld, um zu einem Rolls Royce-Händler gehen zu können. Wiederum praktizierst du deinen spirituellen Weg – du vertraust dem Verkäufer. Du übergibst ihm dein Geld, und du steigst in deinen Rolls Royce. Es ist ein Moment der Glückseligkeit. „Das also bedeutet es, glücklich zu sein.“

Du fährst aus dem Ausstellungsraum heraus, und sofort bemerkst du, dass es da andere Autos auf der

*Irgendetwas anzustreben, zu besitzen oder zu beschützen, damit es dich glücklich macht, funktioniert nicht...  
Suche das Glück dort, wo du es verloren hast.*

Vertrauen beinhaltet. Also beginnst du zu vertrauen, und das erste, was du siehst, ist eine Anzeige in einer Zeitschrift, die sagt: „Sei erfolgreich! Sei glücklich! Fahre einen Rolls Royce!“

„Sei glücklich.“ Das war’s doch, was du wolltest, oder? Du vertraust. Das wolltest du auch.

Also ein Rolls Royce, das ist das Geheimnis. Dann steigst du richtig ein. Du definierst die Tatsache,

Straße gibt, die deinen Rolls Royce echt beschädigen könnten. Du möchtest ihn beschützen. Was du brauchst, ist eine Garage. Wenn du eine Garage hättest, würde dich das glücklich machen. Oh, und einen Wächter, der die Garage beschützt. Und vielleicht einen anderen Wächter, der den ersten Wächter beobachtet. Irgendwie kannst du dich nicht daran erinnern, dass Glück so viel Arbeit erfordert.





Besorgnis. Was ist mit deinem Glück geschehen? Du sammelst es an und dann beschützt du es. Die beiden gehören zusammen – ansammeln, beschützen. Wenn du beschützt bist du nicht glücklich. Vielleicht hast du einen schlechten Rat befolgt. Vielleicht hast du das Glück in der falschen Richtung gesucht.

Weißt du, was dich in der Welt glücklich machen wird?

Nichts. Irgend eine Sache anzustreben, zu besitzen oder zu beschützen, damit es dich glücklich macht, funktioniert nicht. Du bist solange unglücklich, bis du es bekommst, und dann, nachdem du es bekommen hast, bist du unglücklich, wenn du denkst, dass du es verlieren könntest. Bist du sicher, dass du glücklich sein willst? Bist du sicher, dass du dich nicht damit begnügen wirst, reich und berühmt zu sein? Ich weiß, was du jetzt denkst: „Na gut, wenn ich sowieso unglücklich bin, ...“ Nein, nein. Strebe erst nach Glück. Reich sein kann vielleicht erträglich sein, wenn du erst einmal glücklich bist.

Aber wenn du reich und immer noch unglücklich bist – was für ein unerträgliches Leiden.

Glück erfordert, dass du den inneren Frieden wiederherstellst. Ohne inneren Frieden kannst du nicht glücklich sein. Ohne inneren Frieden gibt es keine Freude. Wenn du irgendwie ärgerlich bist oder es dir irgendwie an innerem Frieden mangelt, kannst du nicht glücklich sein. Anhaftung nagt an deinem inneren Frieden. Erwartungen stören deinen inneren Frieden.

Du erwartest, dass etwas Bestimmtes geschieht, und es geschieht nicht. Du erlebst Enttäuschung. Du bist beunruhigt und du verlierst den inneren Frieden. Du wirst vom Wirbel der Welt fortgerissen. Anstatt zu realisieren, dass sie die Erwartungen, die zur Enttäuschung führten, selber kreiert haben, geben manche Menschen anderen die Schuld dafür, dass ihr innerer Frieden gestört wurde. „Du hast nicht getan, was ich von dir erwartet habe. Schande über dich.“

Nachdem du genug gelitten hast – meist mehrere Leben lang – ent-

scheidest du schließlich: „Vielleicht sollte ich dort nach dem Glück suchen, wo ich es verloren habe.“ Lichtblitz! Was für eine brillante Idee! Suche das Glück dort, wo du es verloren hast.

Also beginnst du, die Definitionen zurückzunehmen. „Ich bin kein Corvette-Fahrer. Ich bin kein Hundezüchter.“ Dies sind nur Definitionen. „Ich bin kein Amerikaner. Ich bin kein weißer Mann.“ Dies sind Definitionen. „Ich brauche keinen Rolls Royce, um glücklich zu sein.“ Keine Erwartungen. Nichts muss geschehen oder darf nicht geschehen, um dich glücklich zu machen. Du kehrst wieder zu dem Standpunkt zurück, wo du die Welt anschaust, und sie ist in Ordnung.

Das ist **ReSurfacing** (Wiederauftauchen). Die Suche des kleinen „Ich“ nach dem Glück ist in Wahrheit ein Sehnen danach, zum Standpunkt des göttlichen „Ich“ zurückzukehren. (Ist das nicht seltsam? Marketing und Werbung funktionieren, weil sie an eine unerkannte spirituelle Sehnsucht appellieren.)

Dies ist eine ziemlich traditionelle spirituelle Lehre. Die Lehren des inneren Kreises gehen noch einen Schritt weiter. Sie besagen, dass du an der Welt teilhaben und sie verbessern kannst, ohne verstrickt oder unglücklich zu werden, wenn du genügend Weisheit und Geschick besitzt, deine Wünsche und Ängste zu bewältigen.

Nun, das ist Avatar. Du kannst damit beginnen, dich nicht so sehr zu definieren, dass du versinkst.

# Ordnungen der Glaubenssysteme

*Aus dem Mini-Kurs: Umgang mit Überzeugungen  
von Harry Palmer*

## Glaubenssysteme des Typs eins

Glaubenssysteme des Typs Eins appellieren an Gefühle wie Angst, Mitleid, Misstrauen oder Hass. „Entweder du glaubst oder...“ Die Loyalität zu den Glaubenssystemen des Typs Eins wird meistens durch die Einführung irgendeiner Form der beiden folgenden Überzeugungen aufrecht erhalten:

*Es zeugt von einem Mangel an Glauben oder Ehre, wenn man die Wahrheit des eigenen Glaubenssystems in Frage stellt.*

*Wenn ein anderer deine Überzeugungen in Frage stellt, ist dies ein feindlicher, vom Bösen getriebener Akt.*

Glaubenssysteme des Typs Eins lähmen absichtlich die Fähigkeit ihrer Anhänger zu beobachten, zu unterscheiden und zu denken. Von zweifelnden Anhängern wird verlangt, durch selbstschädigende Reue- oder Bußhandlungen Wiedergutmachung zu leisten.

*Die Glaubenssysteme der Typen Eins, Zwei und Drei sind unterschiedliche Grade der Unwissenheit über die Existenz von Glaubenssystemen des Typs Vier. Glaubenssysteme des Typs Vier etablieren die Regeln und die Spielfelder für die anderen Typen.*

Abgesehen von den emotional Abhängigsten entwickeln die meisten schließlich eine Unempfindlichkeit gegenüber den manipulativen Ängsten und der emotionalen Anziehung der Systeme des Typs Eins. Die Mehrheit driftet weg, oft voller Scham und Bedauern wegen ihres früheren Verhaltens und ihrer Leichtgläubigkeit.

## Glaubenssysteme des Typs zwei

Glaubenssysteme des Typs Zwei finden Anhänger, indem sie die Bedürfnisse und Unsicherheiten der Menschen ansprechen. Sie sind die Tiger-Maßnahmen oder Überzeugungs-Lösungen, von denen wir bereits sprachen. Hier findet man die Logik hinter den Sitten und Gebräuchen eines Volkes, das allgemeine Wissen, das ohne hinterfragt zu werden angenommen wird, das kollektive Einvernehmen darüber, was wahr ist. Systeme des Typs Zwei enthalten oft stoische Überzeugungen

darüber, dass Leiden unvermeidlich sei.

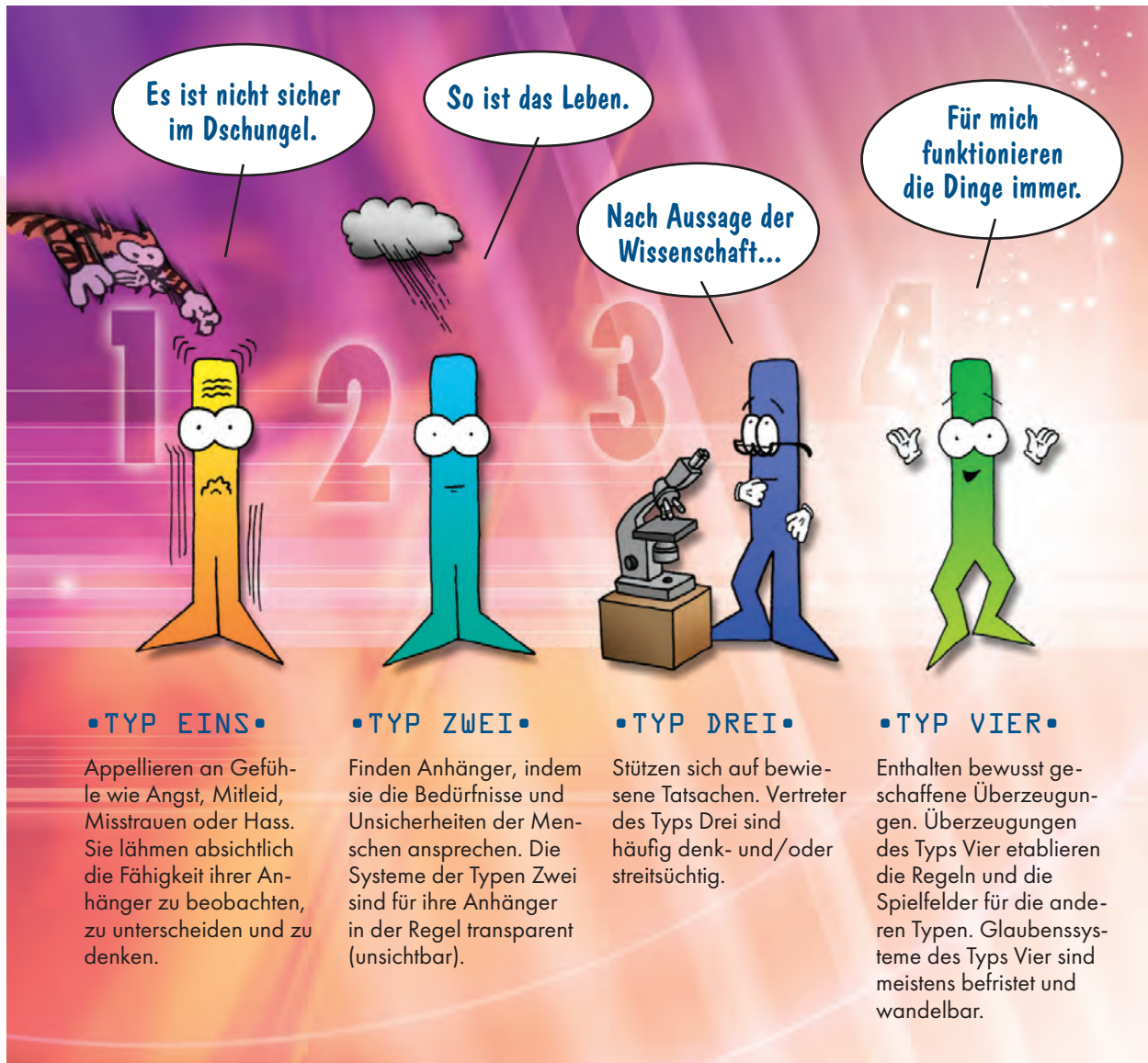
Die Systeme des Typs Zwei sind für ihre Anhänger in der Regel transparent (unsichtbar). Sie beruhen auf Überzeugungen, die selten in Frage gestellt werden. Die Zustimmung der Mitglieder formt eine unsichtbare Doktrin mit möglicherweise telepathischen Eigenschaften, die als Tatsache erlebt wird. Wer dieses Einvernehmen in Frage stellt, wird eher sozial ausgestoßen oder für verrückt gehalten, als dass man ihn als gelehrt oder feindselig sieht.

Zumindest im letzten Jahrhundert war es nicht selten, dass die Nachkommen der Anhänger von Glaubenssystemen des Typs Zwei ihre Unabhängigkeit demonstrierten, indem sie gegen die Überzeugungen des „gesunden Menschenverstandes“ ihrer Eltern aufbegehrten. Leider werden sie dadurch für fanatische Kulte anfällig, die Glaubenssysteme des Typs Eins verbreiten.

## Glaubenssysteme des Typs drei

Glaubenssysteme des Typs Drei stützen sich auf bewiesene Tatsachen. Die Gläubigen von Systemen des Typs Drei weisen in





• TYP EINS •

Appellieren an Gefühle wie Angst, Mitleid, Misstrauen oder Hass. Sie lähmen absichtlich die Fähigkeit ihrer Anhänger zu beobachten, zu unterscheiden und zu denken.

• TYP ZWEI •

Finden Anhänger, indem sie die Bedürfnisse und Unsicherheiten der Menschen ansprechen. Die Systeme der Typen Zwei sind für ihre Anhänger in der Regel transparent (unsichtbar).

• TYP DREI •

Stützen sich auf bewiesene Tatsachen. Vertreter des Typs Drei sind häufig denk- und/oder streitsüchtig.

• TYP VIER •

Enthalten bewusst geschaffene Überzeugungen. Überzeugungen des Typs Vier etablieren die Regeln und die Spielfelder für die anderen Typen. Glaubenssysteme des Typs Vier sind meistens befristet und wandelbar.

der Regel die Vorstellung, einem Glaubenssystem anzuhängen, von sich. Sie ziehen es vor, ihre Glaubenssysteme Wissenschaft, Technologien oder belegte, harte, objektive Tatsachen zu nennen.

Vertreter des Typs Drei sind häufig denk- und/oder streitsüchtig. Um einen Standpunkt außerhalb ihres besonderen Paradigmas auch nur in Erwägung ziehen zu können, benötigen viele von ihnen ein Umfeld, in dem Urteile aufgehoben werden und eine strenge Disziplin zur Beruhigung der geistigen Prozesse durchgesetzt wird. Glaubende des Typs

Drei stützen ihr Argument für die Wahrheit ihrer Überzeugungen vor allem auf sinnliche Einwirkung (besonders Schmerz), Beweise aus der Vergangenheit und logische Vorannahmen.

Genauer unter die Lupe genommen, ist ihre Wahrheit nie mehr als eine Überzeugtheit, dass gewisse Faktoren eine größere vorhersagbare Wiederholbarkeit haben als andere Faktoren. Ihre grundlegende Vorannahme ist, dass gleichbleibende Verhaltensweisen, sei es von Menschen oder Gegenständen, eine gewisse Wahrheit demonstrieren.

Gelegentlich erlebt ein Anhänger des Typs Drei ein Nachlassen seines oder ihres Beharrens darauf, Recht zu haben. Aus einer neuen Perspektive wird ihm klar, dass bestimmte Tatsachen wirklich nichts anderes sind als die grundlegenden Überzeugungen einer einzelnen Wirklichkeits-sphäre, die in der Gesamtheit aller Möglichkeiten schwebt. In diesem Augenblick versteht er Paradigmen wirklich.

Dies widerfährt häufig Menschen, die am Avatarkurs teilnehmen.

• Fortsetzung nächste Seite

# Ordnungen der Glaubenssysteme

• Fortsetzung

## Glaubenssysteme des Typs vier

Glaubenssysteme des Typs Vier enthalten absichtlich geschaffene Überzeugungen. Sie werden kreiert, damit ihre Schöpfer in der Lage sind, Erfahrungen zu gewinnen und neue Sichtweisen einzunehmen und sich letzten Endes ihres eigenen unbegrenzten Ursprungs zu vergewissern. Dies ist das Glaubenssystem von Göttern. Avatar ist ein Glaubenssystem des Typs Vier.

Die Glaubenssysteme der Typen Eins, Zwei und Drei sind unterschiedliche Grade der Unwissenheit über die Existenz von Glaubenssystemen des Typs Vier. Glaubenssysteme des Typs Vier

etablieren die Regeln und die Spielfelder für die anderen Typen.

Glaubenssysteme des Typs Vier sind meistens befristet und wandelbar, da sie nicht vorgeben, eine harte Wirklichkeit widerzuspiegeln. Die Avatar-Materialien enthalten Anweisungen und Werkzeuge, die man anwenden kann, um bewusst Überzeugungen des Typs Vier in unzähligen Variationen zu erschaffen, zu handhaben und genussvoll zu erfahren.

Die Anhänger von Systemen des Typs Vier sehen ihre eigenen Überzeugungen wie auch die der anderen als Blaupausen für die erlebbare und erlebte Wirklichkeit. Gläubige des Typs Vier setzen



Überzeugungen ein, um wissenschaftlich im Medium der Erfahrung zu erschaffen. Sie glauben, um zu erfahren. In der Regel wertschätzen und achten sie andere Glaubenssysteme, werden jedoch nur selten welche verteidigen. Sie ändern häufig

ihre Überzeugungen, um neue Möglichkeiten und neue Aspekte der Erfahrung zu erforschen.

Welche Erfahrung würdest du gerne erforschen?

*Zum kostenlosen Herunterladen des Minikurses: Umgang mit Überzeugungen, gehe zu [AvatarMiniCourses.com/de](http://AvatarMiniCourses.com/de) (Diese Webseite ist in Deutsch und 15 weiteren Sprachen verfügbar.)*

## Befähige dich selbst mit den Avatar-Minikursen

Die sieben Avatar-Minikurse sind deine Chance zu sehen und zu fühlen, wie ermächtigend und einfach die Avatar-Übungen wirklich sind. Nimm diese Gelegenheit wahr, um mehr über dein Leben und wie du es lebst zu erfahren - mache deine eigenen Erfahrungen mit einigen Avatar-Übungen...

Dies sind die Kurse:

1. Gewahrsein: Grundlagen der Steuerung von Aufmerksamkeit
2. Einsicht: Überzeugungs-Management
3. Entschlossenheit: Grundkurs Wille
4. Perspektive: Definition Kreieren
5. Mitgefühl: Die Vergebungs-Option
6. Integrität: Der Kurs zur persönlichen Integrität
7. Ausrichtung: Grundlagen der Lebensausrichtung

Die Minikurse sind erhältlich bei deinem ortsansässigen Avatar-Master (siehe Seite 32), oder sie können bei [AvatarMiniCourses.com/de](http://AvatarMiniCourses.com/de) kostenlos heruntergeladen werden. Sie sind gegenwärtig in 16 Sprachen erhältlich.





## ReSurfacing: Übung 23

# Transparente Überzeugungen

Eine Überzeugung ist transparent, wenn du durch sie hindurch handelst, ohne sie zu bemerken. Transparente Überzeugungen sind selten hilfreich, sondern können tatsächlich verhängnisvoll schwächend wirken. Die meisten von ihnen führen zu Selbstsabotage und wurden in einem Moment angenommen, in dem du nicht besonders vernünftig denken konntest.

Der erste Eindruck, den du von einer transparenten Überzeugung hast, ist ihre unumstößliche Richtigkeit. So ist das Leben eben. So bin ich nun einmal. Hier ist der Beweis! Dann geschieht etwas Komisches: Du entdeckst, dass der Beweis für die Richtigkeit einer Überzeugung von dieser Überzeugung selbst hergestellt wird. Ein Muster entfaltet sich.

Transparente Überzeugungen können aufgedeckt werden, indem du dich durch einen Trick dazu bringst, sie auszudrücken, und dann einen Schritt zurücktrittst, um das, was du gesagt hast, genauer zu betrachten. Transparente Überzeugungen verbergen sich oft hinter dem Wunsch, Recht zu haben, deshalb erfordert das Aufdecken solcher Überzeugungen ein gewisses Maß an Verletzlichkeit.

**Ziel:** Transparente Überzeugungen aufzudecken.

**Erwartete Resultate:** Einsichten, persönliche Transformation.

**Anleitung:** Das Aufdecken transparenter Überzeugungen macht man entweder mit einem Partner oder in einer Gruppe. Die Übung kann viele Male wiederholt werden.

**Schritt 1:** Der Partner oder Gruppenleiter fragt: „Was würdest du gerne ändern?“, bis eine bestimmte Situation gefunden wird.

**Schritt 2:** Nachdem die Situation auf den Punkt gebracht worden ist, forscht der Partner oder Gruppenleiter nach:

- den Überzeugungen, die die betreffende Situation erschaffen
- den Erfahrungen, die diese Überzeugungen stärken, d.h. die Gewissheit für die Überzeugungen schaffen

indem er fragt:

- Welche Überzeugung könnte jemand haben, um (diese Situation) zu erfahren?
- Wie kannst du beweisen, dass diese Überzeugung wahr ist?
- Welche andere Überzeugung könnte jemand haben, um (diese Situation) zu erfahren?
- Wie kannst du beweisen, dass diese Überzeugung wahr ist?

(c) und (d) werden abwechselnd wiederholt, bis der/die Übende eine Erkenntnis gewonnen hat.



Partner



Gruppe

*Wenn Menschen nicht absichtsvoll handeln, werden transparente Überzeugungen ihr Leben steuern.*



*Die persönliche Realität spiegelt wider, was ein Mensch wirklich glaubt - und das stimmt nicht immer mit dem überein, was er zu glauben vorgibt.*





# Der Avatarkurs

**DER AVATARKURS** ist ein kraftvoller und schnell wirksamer Kurs. Er beruht auf der einfachen Tatsache, dass deine Überzeugungen bewirken, dass du jene Situationen oder Ereignisse kreierst oder anziehst, die du als dein Leben erfährst.

**DAS ZIEL** des dreiteiligen Kurses ist, dich bei der Erforschung deines eigenen Glaubenssystems anzuleiten und dich mit Werkzeugen auszurüsten, die dir ermöglichen, die Dinge zu verändern, die du gerne ändern möchtest. Der Avatarkurs öffnet ein Fenster auf die innersten Funktionsweisen deines eigenen Bewusstseins.

**DER KURS** lehrt Weltlektionen (erfahrungsbezogen) anstelle von Wortlektionen (intellektuell). Darum ist ein gut ausgebildeter Avatar-Master erforderlich, der dich in die jeweiligen Lektionen einführt, die in deinem eigenen Bewusstsein bereits enthalten sind.

## Wird in 153 Ländern gegeben

Über 10.000 lizenzierte Avatar-Master

Erhältlich in 24 Sprachen

**TEIL I** des Kurses lädt ein zu einer Verbindung mit einem erweiterten Gewahrsein darüber, wie sich deine Überzeugungen auf dein Leben auswirken. Er wird als zweitägiger Workshop angeboten.

**TEIL II** des Kurses führt dich zu einer Rückverbindung mit einem erfahrungsbezogenen Gewahrsein deiner eigenen Existenz und zur Wiedergewinnung der mühelosen Fähigkeit, persönliche Realität zu kreieren.

**TEIL III** des Kurses erforscht die zugrunde liegenden Überzeugungen, die das Universum kreieren, und stellt eine einfache und wirksame Technik vor, um Überzeugungen zu handhaben. Die Technik wird in einer Reihe von Verfahren angewendet, um Konflikte, Begrenzungen, hartnäckige Zustände und sogar Schmerzen zu beseitigen.



## Finde einen Master in der Nähe

Würdest du gerne wahren inneren Frieden finden? Würdest du gerne Werkzeuge haben, mit denen du ein inspirierendes und erfülltes Leben kreieren kannst? Kontaktiere einen Avatar-Master.

[Avatar.nl/de/find-a-master](http://Avatar.nl/de/find-a-master)

**FREE  
Download**



**Dein kostenloses Avatar-  
Informationspaket enthält:**

### Was Ist Avatar?

Eine kurze Broschüre, die folgende Fragen beantwortet: Was Ist Avatar? Wie funktioniert Avatar? Was macht Avatar besonders? Warum brauche ich Avatar? Was kann ich vom Avatarkurs erwarten?

### Avatar: Praktisch & Mystisch

Ein Artikel von Harry Palmer, Autor der Avatar-Materialien, der aufzeigt, wie die Ergebnisse der Teilnahme am Avatarkurs sowohl auf praktische als auch auf mystische Weise dein Leben verändern werden.

### Zehn Dinge, die du heute tun kannst, um dein Leben wieder in Besitz zu nehmen

Die wichtigsten Lektionen, die du lernen kannst, sind schon in deinem eigenen Bewusstsein enthalten. Diese kleine Broschüre enthält zehn spezifische Übungen, die auf den Verfahren des Avatarkurses beruhen. Sie sind dazu bestimmt, dir zu helfen, dir deine eigenen Lektionen zu erschließen.

### Spezielles Geschenk:

#### Avatar-Mitgefühlkarte

Das Avatar-Mitgefühlsprojekt hat zum Ziel, das Maß an Mitgefühl auf der Welt zu vergrößern. Millionen von Avatar-Mitgefühlkarten sind schon an Menschen überall auf der Welt ausgegeben worden, und jetzt ist das unser Geschenk an dich!

Lade dein **kostenloses** Avatar-Infopaket heute herunter und gehe zu: [Avatar.nl/de/informationspaket](http://Avatar.nl/de/informationspaket) oder rufe an bei +31 6 46 28 62 51.





# Dein nächster Schritt

*KREIERE DAS LEBEN, DAS DU WILLST*



## Probiere es jetzt

Teil I des Avatarkurses heißt auch ReSurfacing. Er wird als kostengünstiger zweitägiger Workshop angeboten, der Informationen, Vorführungen und erfahrungsbezogene Übungen beinhaltet, um in dir die unbegrenzten Möglichkeiten eines absichtsvollen Lebens wachzurufen.

Du kannst drei der kraftvollen Übungen aus ReSurfacing schon jetzt erfahren bei: [TheAvatarCourse.com/experience](http://TheAvatarCourse.com/experience), und Harry Palmer, Autor der Avatar-Materialien, wird dich hindurchführen.

## Lies

Wenn du mehr über Avatar lesen willst, gehe bitte zu: [Avatar.nl/de/shop](http://Avatar.nl/de/shop). Dort kannst du jedes einzelne von Harrys Büchern bestellen. Du kannst auch zu [Avatar.nl/de](http://Avatar.nl/de) gehen, um mehr über Avatar online zu erfahren.

## Anschauen

Was bedeutet es, etwas zu glauben? Warum sind manche Wahrheiten schwer und manche Lügen leicht zu glauben? Kontrolliert dich dein Geist oder kontrollierst du ihn? Wer entscheidet wirklich, was du glaubst?

In dem Video: *Entscheide dich* diskutiert Harry diese und weitere Fragen, wenn er die vier Typen von Glaubenssystemen und die jeweils dahinter liegenden Absichten untersucht. Gehe zu: [TheAvatarCourse.com/watch](http://TheAvatarCourse.com/watch) und schau dir diesen Video jetzt an.

## Kontakt

Wenn du gerne mit einem Avatar-Master darüber sprechen möchtest, wie dir Avatar helfen kann, das Leben zu kreieren, das du möchtest, kannst du einen Master finden bei: [Avatar.nl/de/find-a-master](http://Avatar.nl/de/find-a-master), oder ein Master kann dich kontaktieren, indem du deine Kontaktinformationen schickst an: [Avatar.nl/de/kontaktiere-uns](http://Avatar.nl/de/kontaktiere-uns)



[facebook.com/AvatarCourse](https://facebook.com/AvatarCourse)  
[youtube.com/SEIvideo](https://youtube.com/SEIvideo)  
[twitter.com/AvatarCourse](https://twitter.com/AvatarCourse)  
[instagram.com/avatar.resurfacing](https://instagram.com/avatar.resurfacing)



Du könntest

# jeden Tag

für den Rest

deines Lebens

besser werden



- Möchtest du von alten Beschränkungen frei sein, die dich unglücklich machen?
- Möchtest du deine Überzeugungen auf die Ziele ausrichten, die du erreichen willst?
- Möchtest du dich sicherer in deiner Fähigkeit fühlen, dein Leben zu gestalten?
- Möchtest du einen höheren, weiseren und friedvolleren Ausdruck des Selbst erfahren?
- Möchtest du die Leiden und Mühen der Welt hinter dir lassen und sie als das erkennen, was sie wirklich sind?
- Möchtest du den Bewusstseinszustand erfahren, der traditionell als Erleuchtung beschrieben wird?

*Dann ist  
Avatar für dich!*

## Verbinde dich mit einem Avatar-Master

Kontaktiere den Master, der dir  
diese Broschüre gegeben hat:

Oder besuche [Avatar.nl/de/kontaktiere-uns](http://Avatar.nl/de/kontaktiere-uns)

Oder schicke deine Informationen an:

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

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

e-mail: [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com) • webseite: [TheAvatarCourse.com](http://TheAvatarCourse.com)



German