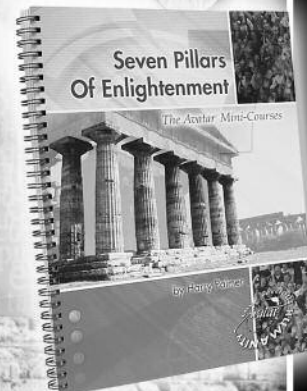




A Megvilágosodás Második Pillére

# Felismerés

Hiteink kezelése



Mini kurzus a Megvilágosodás Hét Pilléréből Harry Palmer-től

# AVATAR MINI-KURZUSOK

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

## A visszacsatolás értéke

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

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

---

### Oktatók figyelmébe:

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



#### Küldetési Nyilatkozat

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

© Szerzői jogok 2010 Harry Palmer, minden jog fenntartva.

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



A Megvilágosodás Második Pillére

# Felismerés

## Hiteink kezelése



## Hitkezelés Feladatlista

### CÉL:

A hiteink és tapasztalataink között fennálló kapcsolat felfedezése és megértése.

### VÁRHATÓ EREDMÉNYEK:

Felismerések, személyes valóságunk átalakítása, a személyes felelősség tudat növekedése.

### TEENDŐ:

Menj végig az alábbi feladatlistán.

- 1 Olvasd el a Hitek \_\_\_\_\_
- 2 Olvasd el a Létezés alap-dilemmája 1. rész \_\_\_\_\_
- 3 Olvasd el a Hitrendszerek története \_\_\_\_\_
- 4 Olvasd el a Hitek működésben \_\_\_\_\_
- 5 Végezd el az 1. gyakorlatot: Bepillantás hit-raktárdba \_\_\_\_\_
- 6 Végezd el a 2. gyakorlatot: Tudod vagy csak hiszed? \_\_\_\_\_
- 7 Olvasd el a Létezés alap-dilemmája 2. rész \_\_\_\_\_
- 8 Olvasd el a Láthatatlan hitek \_\_\_\_\_
- 9 Végezd el a 3. gyakorlatot: Láthatatlan hitek \_\_\_\_\_
- 10 Olvasd el a Hitrendszerek típusai \_\_\_\_\_
- 11 Mini-kurzus ellenőrző kérdések \_\_\_\_\_  
*Külön lapra válaszold meg a következő kérdéseket:*
  - a. Mi az amivel elkezdted foglalkozni ezen mini-kurzuson?
  - b. Mi az amit valójában tettél?
  - c. Mi történt valójában?

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

## Mini-Tanfolyam:

# Hiteink Kezelése

*"AMIKÉNT megfigyelsz valamit, hat arra, hogy mit fogsz igaznak látni. AMIKÉNT működsz, hat arra, hogy mit tudsz megtenni. A megfigyelésben és a képességek vonatkozásában felmerülő következtetések az "AMIKÉNT" különbözőségeinek eredményei."*

Avatar Wizard tanfolyam előadás, 1991

Azok a dolgok, amikről a létezés egy bizonyos szintjén azt mondjuk, igazak, lehet, hogy a létezés egy másik szintjén nem lesznek igazak. Azok a dolgok, amiket egy bizonyos nézőpontból igaznak látunk, lehet, hogy egy másik nézőpontból nem tűnnek igaznak. A legtöbb nézeteltérés és konfliktus oka - különösen a vallás, a filozófia és a pszichológia terén - nem is annyira az, hogy az emberek mást látnak az adott témára vonatkozóan, mint inkább az, hogy más szintről vagy nézőpontból tekintenek a dologra.

Bizonyos gyakorlatok és eljárások, amelyek a létezés egy szintjén életeket alakítanak át, lehet, hogy a létezés egy másik szintjén hatástalanok vagy nem is működnek.

Ahhoz, hogy egy megfigyelés igazságtartalmát mérlegelni tudjuk, elengedhetetlen, hogy ismerjük a megfigyelő nézőpontját, kiindulópontját. A részek időnként bizony valóban rózsaszín nyulakat látnak!

Mivel az Avatar hit-kezelő eljárásai közvetlenül a tudatot célozzák, amely ezeket a hiteket használja, ezért a gyakorlatok automatikusan illeszkednek a létezésnek ahhoz a szintjéhez, amelyet az illető megtapasztal.

Amit létezőként definiálunk, könnyen tudjuk konkrét kategóriákba vagy szintekbe sorolni. A létezőket kategorizálhatjuk és meghatározhatjuk az alapján, hogy ha rájuk tekintünk, milyen hatást vagy bizonyosságot váltanak ki belőlünk, esetleg az alapján, mekkora egyetértést vagy vágyat tanúsítanak irántuk más nézőpontok, netán az alapján a rendszer vagy módszer alapján, amin keresztül érzékelünk. Beszélhetünk személyes valóságokról, érzékszervi valóságokról, fogalmi valóságokról, hasonlóságokról és különbözőségekről, de végső soron, a létezés bármely szintjét tekintjük is, hiteink eredményéről fogunk beszélni.

A hitek azok a színes lencsék, amelyek a "minden-létezőből" kiszűrjük, hogy mit kívánunk megtapasztalni.

A "hiteink kezelése" minitanfolyam a hiteink és tapasztalataink közötti kapcsolatot vizsgálja meg.

## Hitek

Hiteink nagyon nagy erővel bírnak. Azt, hogy valaki sikerre jut vagy kudarcot vall, jobban befolyásolják a hitei, mint az, hogy milyen módszert követ, vagy milyen lehetőségei vannak. Az illető hitei fogják meghatározni, hogyan éli meg az életet. Hitei lehetnek segítők vagy akadályozóak.

Azok a hitek, amelyeket képesek vagyunk saját magunk megvizsgálni és tudatosan megváltoztatni, hasznos eszközei lehetnek gyógyulásunknak, valamilyen teljesítményünknek, önmagunk motiválásának vagy új dolgok felfedezésének. Láthatatlan vagy belénk nevelt hiteink - amelyek megkérdőjelezhetetlen igazságként uralják tudatunkat - viszont mindenfajta egyéni szenvedés okozói lehetnek. Ezek a hitek sokszor súlyosan korlátozzák vagy akár teljesen meggátolhatják az egyén boldogulását.

*Láthatatlan vagy belénk nevelt hiteink – amelyek megkérdő jelezhetetlen igazságként uralják tudatunkat – viszont mindenfajta egyéni szenvedés okozói lehetnek. Ezek a hitek sokszor súlyosan korlátozzák vagy akár teljesen meggátolhatják az egyén boldogulását.*

Vajon megtanulható-e hiteink kezelése? És hiteink tudatos megválasztása hatással bír-e egyéni valóságunkra? A válasz mindkét kérdésre egyértelmű igen!

A következő kérdés: vajon mennyire könnyű vagy nehéz megváltoztatni a hiteket? Itt már szerepet játszik, hogy az illető mennyire képes önmagát torzításmentesen látni, mennyire tiszta az elméje, mekkora a változás iránt érzett hajlandósága vagy motivációja, és az alkalmazott módszer is. Nem mindenki képes önmagát saját vizsgálata tárgyává tenni. Nem mindenki tiszta elméjű. Néhány hit-rendszer pedig úgy van megtervezve, hogy önmagába zárulva megvédje magát a vizsgálat elől, netán megbüntesse azt, aki e hiteket megkérdőjelezi vagy megváltoztatja. Végül, néhány módszer csupán arra alkalmaz bizonyos eljárásokat vagy rituálékat, hogy a régi hiteket újakra cserélje, anélkül, hogy az egyén saját tudatosságát megemelné, szabad választását tisztelőben tartaná. Ezeket a nehézségeket egy hatékony hit-kezelő technológiának figyelembe kell vennie.

Ez a minitanfolyam rámutat a hitek erejére és életünkben betöltött szerepére. Segít felismerni saját magunk vagy mások hiteit, és bevezet egy jól kipróbált módszerbe (Avatar), amely hatékony eszközöket kínál ahhoz, hogy azonosítsuk, értékeljük, és ha azt választjuk, megváltoztassuk azokat a hiteket, amelyek életünket formálják.

## A létezés alap-dilemmája: 1. rész

Részlet egy 1996-os interjúból a *Perspective /Perspektíva* c. újságban

*Perspektíva: Feltételezem, a kérdés, amit legtöbben feltesznek neked, hogy mi az Avatar. Tehát, mi az Avatar?*

**Harry:** Az Avatar témája minden valóság, amely létezik, amely volt vagy lesz. Tudom, hogy ez így nem tűnik valami pontos leírásnak, mégis ez a legigazabb meghatározás, amit csak adhatok. Az Avatar a teremtéssel foglalkozik, amit én úgy definiálok, mint: bármi létrehozása, ami meghatározható vagy körvonalazható a térben, időben vagy a tudatban. Ez tehát érvényes az univerzumra és mindenre, ami benne van.

Mivel a legtöbben nem igazán állnak készen arra, hogy ebből a mindentmagába-ölelő szemszögből viszonyuljanak a dolgokhoz, az Avatar kapcsán először inkább a hitekről szoktam beszélni. Az emberek általában ösztönösen ráéreznek arra, hogy amiben hisznek, annak következménye van az életükben. A létezés alapvető dilemmája, hogy mit is higgyünk. Ez az a filozófiai szakadék, amellyel mindenki szembesül. Ennek a szakadéknak "nem tudom" a neve. Nem tudni pedig veszélyesnek tűnik. Ezért a szakadék szélén ott találjuk a hit-árusok boltjait. Ezek között vannak, amelyek bőséges választéket kínálnak, és megvásárolható hiteiket a történelem szentesítette. Más

*A szakadék felett ezrével állnak a rozoga hit-hidak, amelyek mindegyike egy kissé különböző tapasztalathoz vezet.*



boltok pedig inkább azokra a Volkswagen buszokra hasonlítanak, amelyeket különböző kultuszok hívei vezetnek. Szinte mindenki árul valamilyen hit-programot és egy csak odaútra szóló jegyet a "nem-tudom-szakadék" túloldalán található igazság földjére. A szakadék felett ezrével állnak a rozoga hídak, amelyek mindegyike egy kissé különböző tapasztalathoz vezet.

Az Avatár annyiban más, hogy a hit-program üres, a híd sziklaszilárd, a jegy pedig menettérti...

*Perspektíva: Ez azt sugallja, mintha kivinnénk egy hitet tesztvezetésre.*

**Harry:** Így van, és nem okoz nehézséget a visszatérés.

Az emberek nagyjából azt tapasztalják, amit hisznek – még akkor is, ha néha nem hiszik, hogy bizonyos dolgokat hinnének.

Időnként nem könnyű megkülönböztetni, hogy mit hisz valaki, és mi az, amit csak úgy hisz, hogy hisz. A kettő nem mindig egyezik.

*Perspektíva: Azt mondom, nem mindig tudjuk, mit hiszünk, vagy hogy nem mindig tapasztaljuk meg, amit csak úgy hiszünk, hogy hiszünk?*

**Harry:** Így igaz. Épp ezért nem működik mindig a pozitív gondolkodás. Lehet, hogy körberagasztottad a ház összes tükrét azzal a felirattal, hogy "boldogan vagyok önmagam", és minden étkezés előtt fél óráig ezt skandáltad, mégsem tapasztaltad meg megvalóságként. Az ok, ami miatt nem vitt át ez a hit a "nem-tudom-szakadék" az, hogy már korábban átjutottál a túloldalra, és ezért épp valami mást tapasztalsz. Lehet, hogy azzal a jeggyel mentél át, hogy "semmi nem tesz engem igazán boldoggá". És akkor ez az igazi hit, amely minden pozitív megerősítés mögött ott húzódik, és lehet, hogy ez motiválja még a pozitív megerősítéseket is.

*A meg nem vizsgált hitek azok a fő akadályok, amelyek elválasztják a jelenleg különböző alapokon és fejlődési szinten álló civilizációkat attól a megvilágosult bolygósztintú civilizációtól, amivé ezek végül bizonyára integrálódnak.*

## A hitrendszerek története

*A tudat felszabadítása c. könyvből*

A civilizáció története tulajdonképpen nem más, mint azoknak a hiteknek a története, melyeket a többieket hatásosan befolyásoló emberek kitaláltak vagy elfogadtak. Minden politikai megmozdulás, vallás vagy filozófia egy-egy hitrendszer magabiztos kinyilatkoztatásából ered.

A kezdeti hit legtöbbször egy spontán megjegyzésből fakad. Minél több figyelmet vonz magához a gondolat, annál gyakrabban ismételtetik. Például: "Ne közelíts a tigrishez, mert megehet!"

Amikor az adott megjegyződést ismételtetik, az elterjed, és kivívja magának a "tudás" rangot. Tudásként felhasználható arra, hogy további hiteket támasszon alá. "A dzsungel nem biztonságos. Miért? A tigris ott él."

Így keletkeznek a hitrendszerek, a "tudáshalmazok".

A hitrendszerek keletkezése természetes fejlődési folyamatnak tűnik, de vajon valóban olyan helyzetek teremtik-e őket, amelyek megoldást igényelnek? Nem lehet, hogy sokszor inkább megoldást igénylő helyzeteket hoznak létre? A dzsungel a tigris miatt, vagy pedig a tigrisről született megjegyzések miatt veszélyes? A tigrissel szembeni elvárások, a róla született feltételezések vajon nem közvetítenek-e felé kimondatlan üzeneteket arra vonatkozóan, hogyan kellene viselkednie? Nem létezik-e egy "színpalack mögötti", láthatatlan kommunikáció, amely mintegy megkomponálja, hogyan hatnak az élőlények egymásra, a hiedelmek által létrehozott várakozásokkal összhangban?

Sajnos, még mielőtt az emberek feltehetnék volna e kérdéseket, valaki úgy gondolta, hogy a hitrendszerek értékesek. Amíg az emberek rávehetők, hogy szükségét érzéik a hitrendszereknek, addig azok élelemre, menedékre, biztonságra cserélhetők. A "hogyan bánjunk a tigrisekkel" (vagy a

*A hitrendszer úgy jelenik meg, mint egy természetes evolúciós folyamat, de vajon egy szituáció során merül fel, mint megoldás, vagy ők maguk teremtik a szituációt, aminek szüksége van egy megoldásra?*

tigrishez hasonlóval, például kígyókkal, éhséggel, depresszióval, halállal, stb.) hasznos hitrendszernek bizonyulhat mindaddig, amíg bízni lehet abban, hogy a tigris betölti a veszélyes ragadozó szerepét. A "lődd le, amikor meglátod" elv alkalmazása viszont hozzájárult azoknak a szelíd tigriseknek a kiirtásához is, amelyek viselkedése nem illeszkedett a róluk tartott szerephez.

Az idők folyamán egyes emberek, családok, törzsek, majd kormánysszervezetek erős anyagi érdekeltséget alakítottak ki, amely adott hitrendszerek magasztalásához kötődött. Sokszor a hitrendszer a csoport gazdasági túlélésének alapjává vált. Nagy szervezetek alakultak azzal a céllal, hogy hitrendszereket adjanak el (vagy az "ajándékba kapott" hitrendszerek által társadalmi státust érjenek el). Térítő vallások születtek. A szervezetten működők megadóztatták azokat, akik nem szervezték meg önmaguk életét. Az építészet, a művészeteket és a tudományt az igaz hívők szolgálatában fejlődtek.

A szervezetek fennmaradásának és fejlődésének biztosítása érdekében gondosan őrizni kellett az egyensúlyt a "tigrisek" és a "tigrisekre vonatkozó megoldások" között. A túlságosan hatékony megoldások még nagyobb kihívást jelentő (egyúttal még jövedelmezőbb) problémák megteremtését kívánták meg. Új hitek kerültek előtérbe, amelyek a tigristől való félelem helyett betegségek, éhínségek és halálos emberi ellenségek kialakulásához vezettek.

Hit-háborúk törtek ki. Amikor egy csoport úgy látta, hogy a saját hitrendszereik által biztosított hatalmat és befolyást gyengíteni kezdte egy konkurens hitrendszer, fiataljaikba fájdalmasan belesulykolták a csoport hitrendszereit, és hadseregbe szervezték őket. Ha valaki a hitek szempontjából kezdi tanulmányozni a történelmet, hamar megbizonyosodik arról, hogy minden bolygónkon kialakult konfliktust az a harc (vita) hívott életre, amely a hitrendszerek között robbant ki először.

Háborúk során ritkán foglalkoztak azzal a kérdéssel, hogy kinek a meggyőződése hozná létre jobban a kívánt élményeket. Ehelyett inkább azon versengtek, hogy meghatározzák, kinek a hitrendszere maradjon fenn (épp úgy, mintha utódaikról lenne szó). Egy adott hitrendszer igazságtartalmát így az határozta meg, milyen elszántan küzdöttek érte a hívek.

A háború iróniája, hogy egész civilizációk harcoltak azért, hogy olyan hitrendszereket óvjanak meg, amelyek nagyobb önsanyargatást és önpusztítást eredményeztek, mint az ellenség legádázabb fegyverei. Megszületett a fasizmus.

Felszenteltek, trónra emeltek hiedelmeket. A kötelező oktatás generációról generációra táplálta kényszerítő erővel az elfogadott hiteket. A hitrendszerek jelentősége oly nagyra nőtt, hogy sokszor értékesebbé váltak még az életnél is. Mindenkit gyávnak kiáltottak ki, aki nem volt hajlandó életét kockára tenni és harcolni a csoport meggyőződéséért.

Embortelenség tekintetében semmi nem hasonlítható az "igaz hit" nevében vívott harcokhoz. Amikor az emberek szent eszmékért harcolnak, semmi más nem számít. Nem tanúsít könyörületességet az - és nem is várják el tőle -, aki meg van győződve, hogy családjának, hazájának méltósága és talán saját lelkének üdvözlése a "tévesen hívó" ellenség megsemmisítésétől függ. Minél több vért ontottak ki egy hitrendszer megszilárdítása érdekében, az annál magasztosabbá és "fertőzőbbé" vált a következő generációk számára.

Az országra, Istenre, gazdasági szükségletekre vonatkozó hitrendszerek sokszor szolgáltak igazolásként olyan (világ)háborúk kirobbanásához, amelyek végén a győztes civilizációk éppúgy romokban heverték, mint a vesztesek.

A tolerancia valószínűleg az egyik legfontosabb lecke, amit az ember valaha is tanulhat.



## Hitek működésben

A Felemelkedés c. kézikönyvből

Tűnődj el a következő kérdésen: „Hiteimet a tapasztalataim alakítják, vagy azt tapasztalom, amit hiszek?”

Ha azokról a hitekről beszélünk, amelyek az univerzummal kapcsolatos tapasztalataink eredményeként jönnek létre, (tehát ezért vagy azért ezt és ezt hiszem), akkor a túlélésről beszélünk, arról, hogy mennyire tudunk alkalmazkodni ahhoz, ahogy a dolgok vannak. Ez – védekező életmód, és a tudat nagyon alacsony hatásfokú használata.

Felvetődik viszont egy másik kérdés: Ki teremtette a dolgokat olyanná, amilyenek? Ezzel ajtót nyitunk az éhes isteneknek, akiknek nincs jobb dolguk, mint próbára tenni az embert –, csábító isteneknek, akik megkísértő csalétket tesznek csapdáikba és olyan teremtményeket hoznak létre, amelyek küzdenek, hogy ellenálljanak. Ésszerű lenne ez, vagy van-e valami más lehetőség is? Esetleg lehet-e, hogy mi teremtjük a dolgokat olyanná, amilyenek, majd leereszkedünk saját alkotásainkba és elfelejtjük, merre van a hazafelé vezető út?

Ha elfogadjuk azt a nézőpontot, hogy a világban átélt tapasztalataink jelentik hiteink forrását, akkor úgy is mondhatnánk, azzal büntetjük magunkat, hogy olyan teremtményekké válunk, amelyek mindenféle korlát terhét cipelik – miközben újabb és újabb megpróbáltatásokat kell legyőzniük túlélésükért harcolva.

Bizonytalanul igyekszünk tehát eldönteni, melyek azok a következmények, amelyek megölhetnek bennünket, és mit tehetnénk, hogy egy kicsivel tovább „folytathassuk a túlélést”. Erre pedig mindenféle előzetes figyelmeztetés nélkül besétál az életünkbe egy boddhisattva, vagy egy avatár, és pusztán a hitekből kiindulva újraformálja a valóságunkat. Valahol mélyen pedig új én ébred bennünk – túl azon, akinek korábban gondoltuk magunkat.

A dolgok innen szemlélve másként látszanak, tisztábbnak és kevésbé fenyegetőnek tűnnek. Hozzáállásunk átalakul, a „szenvedőből” „felfedezővé” válunk. Összefüggésekre ébredünk rá, ismétlődő mintákat tudatosítunk.

Tapasztalataimat befolyásolja az, amit hiszek?

Az emberek először gyanakodva fogadják ez efféle kérdéseket. Aztán valahogy mégis újrakeveredik a kártyapakli. „Ha viszont ez így van, akkor túl egyszerű lenne minden.” A kíváncsiság aztán ráveszi őket arra, hogy közelebről is szemügyre vegyék a kérdést.

Igen, ha az emberek hisznek bizonyos dolgokban, ezzel létrehoznak egy olyan alapot, amelyhez viszonyítva értékelik tapasztalataikat. Hisznek bizonyos erkölcsi értékekben: „Ez az igazság”. „Ez jó, az rossz.” (Az erkölcsi értékek azért időnként változhatnak, és előfordul, hogy az emberek korábban élvezhettek olyan dolgokat, amelyeket ma nem, és fordítva. Ez persze csupán afféle haszontalan elmélkedés.)

Mégis úgy tűnik, ahogy megéled az univerzumot, annak legalább annyi köze lehet ahhoz, amit hiszel, mint ahhoz, ami valójában történik.



A tapasztalataidat az befolyásolja, hogy mit hiszel?



## 1. GYAKORLAT: BEPILLANTÁS HIT-RAKTÁRADBA

**Cél:** A számodra hasznos és a számodra hátráltató hitek megkülönböztetése.

**Várható eredmények:** Felismerések, a személyes valóság átstrukturálása.

**A gyakorlat leírása:**

Sorolj fel három dolgot, amit önmagadról hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sorolj fel három dolgot, amit a kapcsolatokról hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sorolj fel három dolgot, amit a pénzről hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Elfelejtett  
hitek

Sorolj fel három dolgot, amit a politikáról hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sorolj fel három dolgot, amit a munkáról hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sorolj fel három dolgot, amit képességeidről hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sorolj fel három dolgot, amit egészségedről hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sorolj fel három dolgot, amit családodról hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sorolj fel három dolgot, amit jövődről hiszel.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Minden egyes hithez írd oda, számodra az a hit segítő-e (S), vagy akadályozó (A).*



**Milyen hiteket raktározta el?**



## 2. GYAKORLAT: TUDOD VAGY CSAK HISZED?

Azt, hogy egy hit mennyire hat tapasztalati valóságodra, a hitre vonatkozó bizonyosságod mértéke határozza meg. Akkor tudsz valamit, amikor kételyeiden túlléptél.

**A gyakorlat célja:** Bemutatni, hogy egy hit ereje megváltoztatható.

**Várható eredmény:** Kézzelfogható tapasztalás arra, hogy egy hitre vonatkozó bizonyosságunk képes megváltozni.

**Első lépés:** Ahogy kimondod a következő mondatokat, fokról fokra emeld a bennük való bizonyosságod mértékét a hittől addig, amíg kétely nélkül tudod, hogy ezek így vannak:

Isten valóságos.  
Az embernek szabadnak kellene lennie.  
Vonzó vagyok.  
Képes vagyok fejlődni.  
Én döntök.

**Második lépés:** Ahogy kimondod a következő mondatokat, fokról fokra csökkentsd a bennük való bizonyosságod mértékét a kétely nélküli tudástól addig, amíg csak hiszel bennük:

Isten valóságos.  
Az embernek szabadnak kellene lennie.  
Vonzó vagyok.  
Képes vagyok fejlődni.  
Én döntök.

**Harmadik lépés:** Nézd át újból azokat az állításokat, amelyeket az 1. gyakorlat során leírtál, és dönts el, hová esnek ezek egy bizonyossági skálán, ahol az 1-es a kételkedést jelenti, a 10-es pedig a tudást.



### *A létezés alap-dilemmája: 2. rész*

*Perspektíva: Tehát akkor hogyan tudom felfedezni, hogy igazából mit is hiszek? Hogy milyen jegyet vásároltam a hit-bazárban?*

**Harry:** A legkönnyebb mód, ha visszafelé haladunk attól, amit tapasztalsz. Ha boldogtalanságot tapasztalsz, eléggé biztos lehetsz abban, hogy a hit-ugrásod a szakadék felett egy olyan hit hátán történt, ami a boldogtalanságodat biztosítja.

Amikor megtalálod az igazi hitedet, használhatod az Avatar technikákat arra, hogy azt megváltoztasd. Amikor ezt teszed, megváltozik az is, amit tapasztalsz. Mindaddig, amíg az igazi hitet nem találsz meg, csak azt elfedve

ráhúzol egy másik hitet. Így pedig csupán felszínesen tudsz hatni arra, amit tapasztalsz.

**Perspektíva:** Igen, sok embert láttam, akik egy tanfolyam elvégzése vagy valamilyen módszer megismerése után egy új "hit-kabátot" borítanak az életükre, ami viszont nem hat túl sokáig arra, ahogyan éreznek. Erről egy másik kérdés jut eszembe: Mi a különbség egy hit és az igazság között?

**Harry:** Néha a határ a hit és az igazság között kissé elmosódó, különösen, amikor olyan minőségekkel foglalkozunk, amelyek nem kizárólag fizikai jellegűek.

A közösen tapasztalt eseményekre vonatkozóan általában kialakul valamilyen megegyezés. Például, kidől egy fa. Ezt a tényt nem kérdőjelezi meg senki. A fa állt, és most ledőlt. Meg tudjuk mérni, hová esett, milyen erős volt a törzse, hány éves volt, stb. Ezekről nem kell senkinek semmit hinnie. Oda tudsz menni és bele tudsz rúgni a fába. A fa kidőlt – ez egyfajta igazság.

De ha megkérdezed, hogy miért dőlt ki a fa, akkor már szembesülünk azzal a kérdéssel, hogy mit is higgyünk erről.

Mert öreg volt és belül már rothadt. A szél kicsavarta. Ez egy isteni beavatkozás volt. Ez egy jel volt. Ez a fajta fa mindig kidől. Arra járt egy rosszakarató szellem. A levegőszennyezés okozta. Az ózonpajzs elvékonyodása miatt történt. Egy földalatti rengés volt az ok. Ezek mind hitek. Természetesen, amint hiszel az egyikben, bizonyítékot is fogsz rá találni. "A szél 60 km/óra sebességgel fúj, akkora nyomást okozva ezzel, ami meghaladta a fa erejét."

Akkor viszont jön valaki, és azt mondja: "Igen, persze, és miért nem dőlt ki minden fa? És miért érte el a szél a 60 km/óra sebességet?"

"Napkitörések okozták az atmoszférikus nyomáskülönbséget az óceán és a szárazföld között."

Te pedig megkérdezed: "Rendben, és ez miért történt?"

Ha netalán egy picit perverz kedvedben vagy, és tovább erőlteted a dolgot, hogy választ találj a legalapvetőbb miéltre, végül mindenképpen eljutsz a mi nem-tudom-szakadékunkhoz.

Ennél a "nem tudom"-nál kezdődött az egész hit-láncolat azzal kapcsolatban, hogy miért dőlt ki a fa. Mindaddig, amíg sikerül olyan hosszú láncolatot létrehozunk, hogy senki nem szalad neki a szakadéknak, addig "tudományos" választ tudunk adni arra, hogy miért dőlnek ki a fák.

**Perspektíva:** Tehát miért is dőlt ki a fa?

**Harry:** Ószintén? Nem tudom. De tudod, nem tudni veszélyes. Félelmet kelt. A félelem motiválja a talán-magyarázatokat. Úgyhogy mondjuk azt, hogy én löktem meg a fát, azért, hogy megvilágítsam a mondandómat. Szándékosan tettem.

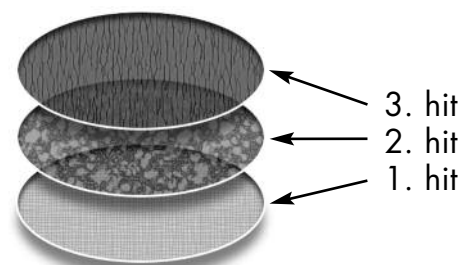
**Perspektíva:** És mi volt a mondandó?

**Harry:** Az, hogy egyetlen ilyen esemény körül, mint hogy kidől egy fa, egy egész hitek-által-létrehozott valóság képes kialakulni – szelekkel, stressz-faktorokkal, napkitörésekkel, stb. És amikor elegendő számú ember fogadja el ezeket a hiteket, akkor majd jön valaki, aki elkezd fakidőlésgátló-bilincset árulni.

Természetesen, pontosan ugyanennyire hihető alternatív magyarázatok is léteznek, például, amelyek a föld nedvességtartalmára és a gyökér-rothadásra épülnek.

Az érdekes dolog az, hogy azok az emberek, akik a föld-nedvesség/gyökér-rothadás valóságát tapasztalják, esetleg világosan látják, hogy a "szél és stressz-faktor-emberek" valósága egy hitrendszer. A saját valóságukra vonatkozóan viszont már nem mindig ilyen széleslátókörűek.

Mélyen bennünk ott lakik az a szomorú kis emberke, aki tisztán látja, hogy mindenki más valósága hiteken alapul, viszont őt magát csapdába ejtette saját



**Mindaddig, amíg az igazi hitet nem találsz meg, csak azt elfedve ráhúzol egy másik hitet. Így pedig csupán felszínesen tudsz hatni arra, amit tapasztalsz.**

*Belülről, minden valóság végtelennek tűnik, minden hit igaz.*

hite az igazságról. A szakadék széléről próbál visszahátrálni, ezért olyan gyorsan keresi a megfelelő magyarázatot, ahogy csak tudja. Amikor viszont megengedi magának, hogy saját hiteit is csupán hiteknek lássa, akkor valódi bölcsességet fog felfedezni.

**Perspektíva:** Világos a hasonlat. A következő kérdésem akkor talán az, hogy miért is akarnám – a te szavaddal élve – leépíteni, megsemmisíteni a hiteimet?

**Harry:** Nem kell, hogy ezt tegyed. Az Avatar szándéka nem az, hogy lerombolja a valóságodat vagy megváltoztassa, amit hiszel. Az Avatar csupán rávezet, hogy lásd a kapcsolatot hiteid és tapasztalataid között. Az Avatar egyik üzenete, hogy az emberek forrásként alakíthatják saját valóságukat. Persze lehet, hogy egy bizonyos valósággal való összekapcsolódásukat már nem akarják fenntartani és továbblépnek egy másikra. Ritkán fordul elő – ha egyáltalán előfordul -, hogy olyan valóságba vagyunk "bezárva", amelyet nem tudunk megváltoztatni egyszerűen azáltal, hogy úgy döntünk, megváltoztatjuk a hiteinket.

**Perspektíva:** Tehát az Avatar az egyénre bízta a döntést, hogy akar-e változni vagy nem?

**Harry:** Teljes mértékben. Az egyetlen ok, ami miatt azt választjuk, hogy változunk, az, hogy amint egyre több tapasztalatot szerzünk, felébred bennünk a vágy, hogy tapasztalati valóságunk jobban tükrözze új bölcsességünket.

Nem kell, hogy minden egyes feladatot megoldj egy aritmetika könyvben, mielőtt továbbszárul az algebra. Elérkezel egy ponthoz, ahol megérted a lényegét. Ezek és ezek a számok és műveletek ezekhez az eredményekhez vezetnek. Értem! Itt az idő, hogy továbblépjünk.

**Perspektíva:** És az aritmetika egy hitrendszer?

**Harry:** Igen. Akárcsak az algebra, és minden valóság, amelyre kívülről ránézünk. Ez persze nem jelenti azt, hogy ne merülhetnél bele egy bizonyos valóságba és ne tanulhatnád meg az alap-hiteket, hogy aztán szíved örömeire játszál abban a valóságban.

Csak azért ne ragadj le annyira, hogy életed hátralévő részében már semmi mással nem foglalkozol, mint aritmetikai feladványok megoldásával...

**Perspektíva:** Erről a cirkuszi póniló jut eszembe, aki egyetlen mutatványt ismételt egész életében.

**Harry:** Pontosan! Az Avatar használatának célja, hogy az életünk ne váljon olyanná, mint az egyetlen-mutatványos pónié.

**Perspektíva:** Azt hiszem, ezzel a gondolattal mindannyian tudunk azonosulni, miszerint eljön az a pont, amikor életünk bizonyos problémáin és eseményein keresztül megtanultuk, amit tudnunk kell, és itt az idő, hogy továbblépjünk. De miért éppen az Avatárral?

**Harry:** Arra kérsz, hogy alkossak egy hitrendszert? Rendben. Higgyük azt, hogy egy valóság megteremtése és annak megtapasztalása csak egy az életben rejlő rengeteg lehetőség közül. És higgyük azt, hogy amikor végére jutunk annak, hogy ezeket a valóságokat felfedezzük, akkor új lehetőségekre ébredünk.

**Perspektíva:** Ez úgy hangzik számomra, mint egy igazság.

**Harry:** Jó. Akkor hagyjuk, hogy igazságként szolgáljon mindaddig, amíg elégedetten azt nem nyugtázzuk, hogy megtanultuk, amit meg kellett tanulnunk, és készen állunk, hogy továbblépjünk. Amikor erre a pontra jutunk, az Avatar újra felbukkan.

**Perspektíva:** Érdekes. Mintha ezzel azt is mondanád, hogy az Avatar azért jelent meg ebben az időben, mert sokan közülünk készen állunk, hogy továbblépjünk?

**Harry:** Igen. Úgy gondolom, sok ember áll készen arra, hogy felelősséget vállaljon mind a saját maga, mind a civilizációnk szándék szerint történő

evolúciója iránt. Ahogy az élet fejlődik, egyre inkább magábaöleli, integrálja a formákat, és a hitek egyre kevésbé meghatározottakká válnak. Az ellenkező irány, amikor az életformák egyre különállóbbakká válnak és a hitek egyre szilárdabbá és körülhatároltabbakká, a pusztulás. Az evolúció és a pusztulás két ellentétes irány, ne keverjük őket össze.

**Perspektíva:** Valami más eszembe jutott, miközben beszélgettünk, ami talán csak egy hit. Vagyis, persze, hogy egy hit. Hogy lehet így tovább beszélgetni? Hisz minden hit, nem igaz? Ez most esett le nekem!

**Harry:** Nincs ezzel semmi gond. Szórakoztassuk egymást, és higgyük azt, hogy az igazságot fedezzük fel.

**Perspektíva:** Rendben, hajlandó vagyok ezt elhinni – szándékosan ezt fogom hinni! Ó, most értettem meg a könyved címét! (Living Deliberately: "Szándékosan élni". A könyv magyarul "A tudat felszabadítása" címen jelent meg. A fordító megj.)

Szóval, hol is tartottam? Igen, az jutott eszembe, hogy azok a hitek, amiket testi érzetek erősítenek meg, szilárdabbnak és valósabbnak tűnnek, de aztán mintha a bizonyosságuk elhalványulna, amint az "érzet-buborék" szélét megközelítik. Igaz ez? Lehet, hogy saját valóságunk "buborékját", határait feszegetjük?

**Harry:** Ez a valóságnak egy jó megközelítése.

Ismered a régi mesét a farmerről, aki befőttesüvegbe tesz egy növekvő sütőtököt. Ahogy nő a sütőtök, egyszer csak kitölti az üveget és már nem tud tovább nőni. A befőttesüveg a "hit-korlátja" annak, hogy mit tudunk megtapasztalni. Aztán amikor az üveg eltörik, a valóságunk kitágul.



**Perspektíva:** Oké, de ez egy újabb kérdést vet fel. Ha a valóságunk folyamatosan növekszik, hogy tudunk valaha is kívül kerülni rajta, hogy új valóságot hozzunk létre? Hogyan jutunk vissza a szakadék túoldaláról? Nem csak hozzáadunk a valóságunkhoz és csak módosítunk rajta minden egyes alkalommal, amikor eltörjük a hit-befőttesüveget?

**Harry:** Igazad van. Amikor elérjük egy valóság-buborék szélét, ezzel nem érkezőnk el annak a valóságnak a kijáratához. Belülről minden valóság végtelennek tűnik, minden hit igazságnak tűnik. A retúrjegyet ezen a végtelen hittől-valóságba utazáson pontosan ott találod, ahol éppen vagy, és akkor váltod meg, amikor a teremtmény forrásaként teljes mértékben önmagadat tapasztalod meg. Nem önmagad hibáztatásáról beszélek. Erőről és képességről beszélek. A hittől-valóságig út forrásaként a "teremtményt" be és ki tudod kapcsolni. Amikor bekapcsolod, az végtelen. Amikor kikapcsolod, megszabadulsz és "megvilágosodsz". A gondolkodás, találgatás és a hit mind egy valóságon belüli felfedezést szolgáló eszközök, amelyek nem fogják kikapcsolni az adott valóságot. Csak a hittől-valóságig teremtmény teljes megtapasztalása képes azt kikapcsolni.

**Perspektíva:** Tényleg lehetséges egy valóságot teljes mértékben megtapasztalni?

**Harry:** Lehetséges, de ehhez szükséges, hogy ezt a képességet megértsük és fejleszszük. Sokan összekeverik a megtapasztalást a megmagyarázással. Vannak, akik a megtapasztalást a gondolkodással vagy az emlékezéssel tévesztik össze, és ahelyett, hogy tapasztalnának, mindent kategorizálnak. Vannak, akik az "elhívéssel" vagy elképzeléssel keverik össze a tapasztalást, vannak, akik a szenvedéssel – a megtapasztalás egy nagyon gyakran félreértett fogalom.

**Perspektíva:** Te hogy magyaráznád el a megtapasztalást?

**Harry:** Tulajdonképpen ez egy sokkal alapvetőbb jelenség, mint amit a nyelv vagy a megértés meg tud ragadni. Több köze van a jelenléthez és az érzéshez, mint az intellektuális megértéshez.

## Láthatatlan hitek

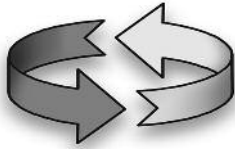
Első benyomásunk egy láthatatlan (transzparens, vagyis átlátszó) hitről az, hogy amit a hit állít, megkérdőjelezhetetlenül igaz. Egyszerűen ilyen az élet. Ilyen vagyok én. Íme a bizonyíték! Ha tovább vizsgálódunk, akkor viszont érdekes dolog történik: rájövünk, hogy a hit bizonyítékát valójában maga a hit hívta életre. Felfedezzük, hogyan működnek ezek a hitek életünkben.

Személyes valóságunk azt tükrözi, amit valójában hiszünk. Ez nem mindig ugyanaz, mint amit gondolunk, hogy hiszünk.

Amikor egy hit "láthatatlan", anélkül működünk azon keresztül, hogy észrevennénk azt. A láthatatlan hitek ritkán hasznosak, és valójában időnként végzetesen korlátozhatják az embert. Többségüket egy nem kimondottan racionális pillanatban tettük magunkévá, s azóta belső szabotőrként tartjuk életben őket.

A láthatatlan hiteket úgy hozhatjuk felszínre, hogy kicsalogatjuk magunkból azt, hogy kimondjuk őket, aztán hátralépünk és megvizsgáljuk, mit mondtunk.

A transzparens hitek gyakran rejtőznek el a mögé a vágyunk mögé, hogy igazunk legyen, ezért ahhoz, hogy rájuk találjunk, elengedhetetlenül szükséges, hogy sebezhetőek merjünk lenni.



### 3. GYAKORLAT: LÁTHATATLAN HITEK

**Cél:** Láthatatlan (transzparens) hiteink felszínre emelése.

**Várható eredmények:** Felismerések, személyes átalakulás.

#### A gyakorlat leírása

A transzparens hitek felfedezését vagy egy társsal, vagy csoportosan végezzük. A gyakorlat C és D pontját érdemes lehet sokszor megismételni egy adott témára vonatkozóan.

**1. lépés:** A segítőtárs vagy a csoportvezető megkérdezi:  
„Min szeretnél változtatni?”

**2. lépés:** Amint kiválasztottad a szituációt, a segítőtárs vagy a csoportvezető segít felszínrehozni:

- a szituációt létrehozó hiteket
- a hiteket megerősítő tapasztalatokat, amelyek bizonyosságot alakítanak ki ezekkel a hitekkel kapcsolatban azáltal, hogy megkérdezi:

- (a) Mit hihet az a valaki, aki (ezt a szituációt) tapasztalja?
- (b) Mivel igazolod, hogy ez a hit igaz?
- (c) Mi más hihet valaki, aki (ezt a szituációt) tapasztalja?
- (d) Mivel igazolod, hogy ez a hit igaz?

*Addig kérdezzük felváltva a C és D kérdéseket, amíg az illető felismeréshez érkezik, vagy amíg nem látja teljesen saját „tulajdonaként” azokat a hiteket, amelyek a szituációt megteremtették.*



## A hitrendszerek típusai

### ELSŐ TÍPUSÚ HITRENDSZEREK

Az első típusú hitrendszerek olyanfajta érzelmek iránti vonzódásra építenek, mint a félelem, sajnálat, bizalmatlanság vagy gyűlölet. "Jobb, ha elhiszed, különben..." A ragaszkodást ezekhez a hitrendszerekhez általában a következő két hit tartja fenn:

*"Ha kételkedsz saját hitrendszered igazságában, az hited vagy becsületed gyengeségét jelenti."*

*"Ha valaki megkérdőjelezi hitrendszered igazságát, az a rosszindulat jele, melyet a gonosz ösztönöz."*

Az első típusú hitrendszerek – nem minden szándékosság nélkül – lebénítják a bennük hívők megfigyelési, választási és érvelési képességeit. A kételkedő tagoktól a közösség elégtételt követel, mégpedig bűnbánat (amelynek sokszor valamely önpusztító cselekedetben kell megnyilvánulnia), vagy valamilyen áldozat formájában.

A teljes érzelmi függésbe kerülő híveket kivéve azonban végül mindenki-ből tartózkodást váltanak ki az első típusba tartozó hitrendszerek félelmet és más érzelmeket gerjesztő manipulációi. Legtöbben eloldalognak, és általában szégyellik vagy sajnálják korábbi viselkedésüket, saját hiszékenységüket.

### MÁSODIK TÍPUSÚ HITRENDSZEREK

A második típusú hitrendszerek az emberek szükségleteire és bizonytalanságaira építve vívják ki létjogosultságukat. Ezek a "tigris-kezelő", korábban már említett, megoldásokat kínáló hitek. Ide tartoznak a társadalmi szokások, a megkérdőjelezés nélkül átadott közös igazságok mögött rejlő elvek. A második típusú hitrendszerek között gyakran lehet találkozni a szenvedés elkerülhetlenségét hirdető, sztoikus hitekkel.

E rendszerek általában láthatatlanok ("átlátszóak") a követők számára. Az alapokat, amikre a hiedelmek épülnek, ritkán kérdőjelezzik meg. A csoport egyetértése láthatatlan igazságot képez, amelyre a csoport tagjai telepatikusan ráhangolódnak, majd a közös hit által létrehozott valóságot az egyének tényként megtapasztalnak. Akik mégis megkérdőjelezzik az egyetértést, azokat sokkal valószínűbb, hogy a közösség inkább perifériára szorítja, vagy mondjuk örültnek tekinti, semmint tudósként vagy akár ellenségként kezelné.

Gyakori (legalábbis a múlt században az volt), hogy a második típusú hitrendszert vallók utódai úgy kívánják saját függetlenségüket érvényre juttatni, hogy fellázadnak szüleik általánosan elfogadott meggyőződései ellen. Sajnos ezáltal viszont sokszor érzelmileg fogékonyvá válnak első típusú hiteket hirdető rajongó kultuszok számára.

### HARMADIK TÍPUSÚ HITRENDSZEREK

A harmadik típusú hitrendszerek tényszerű bizonyítékokon alapulnak. A bennük hívők általában tagadják azt a nézetet, miszerint ők bármiféle hitrendszerhez is kapcsolódnának, ehelyett hitrendszereiket inkább tudománynak, technológiának vagy objektív tények összességének nevezik.

A harmadik típusú hitrendszerek támogatói többnyire megrögzött hívei a gondolkodásnak és vitatkozásnak. Ahhoz, hogy egyáltalán megvizsgáljanak

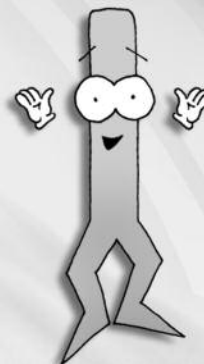
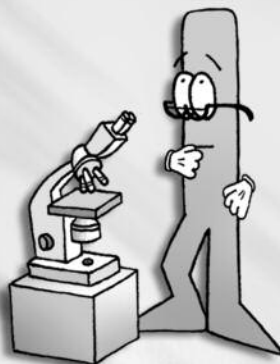
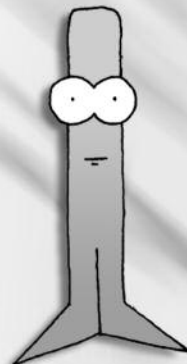
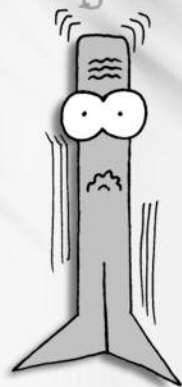
## A hitrendszerek típusai

A dzsungel nem biztonságos.

Ilyen az élet.

A kutatási eredmények alapján...

A dolgok mindig jól alakulnak az életemben.



### ELS TÍPUS

Ezek a hitek olyanfajta érzelmek iránti vonzódásra építenek, mint a félelem, sajnálat, bizalmatlanság vagy gyűlölet. Szándékosan korlátozzák a hívők megfigyelési, választási vagy érvelési képességét.

### MÁSODIK TÍPUS

Az emberek szükségleteire és bizonytalanságaira építve vívják ki létjogosultságukat. Ezek között gyakran lehet találkozni a szenvedés elkerülhetetlenségét hirdető, sztoikus hitekkel. Követők számára e hitek általában átlátszóak (láthatatlanok).

### HARMADIK TÍPUS

E hitek tényszerű bizonyítékokon alapulnak. A harmadik típusú hitek támogatói többnyire megrögzött hívei a gondolkodásnak és / vagy a vitatkozásnak.

### NEGYEDIK TÍPUS

A szándékosan létrehozott hitek tartoznak ide. A negyedik típusú hitrendszerek teremtik meg a többi számára is a játéktér és játékszabályokat. Általában időlegesek és könnyen változtathatók.



egy saját paradigmájuktól eltérő nézőpontot, sokuknak olyan különleges helyzetre van szüksége, ahol mindenfajta ítélet felfüggesztésre kerül, és ahol fegyelmезetten és folyamatosan figyelmet szentelnek arra, hogy mentális folyamataik lecsendesüljenek.

E hitrendszerek követői közül a rátermettebbek - akik mintaképként szolgálnak az első és második típusú meggyőződések elől menekülni vágyó keresőknek - ragyogó meggyőzőerővel rendelkeznek, és számtalan bizonyítékot tudnak felvonultatni "objektív" hitrendszerük igazságának alátámasztására. A harmadik típusú hívők hitük valóságát elsősorban fizikai érzetekkel (különösen a fájdalommal), múltbeli tényekkel, valamint logikus "kinyilatkoztatásokkal" igazolják.

Ha jobban megfigyeljük, kiderül, hogy "igazságuk" valójában nem más, mint az a meggyőződés, miszerint bizonyos tényezők megjósolhatóbban ismétlődnek, mint más tényezők. Alapfeltevésük, hogy a következetesen ismétlődő magatartásformák - akár emberek viselkedéséről, akár az anyagi világ jelenségeiről legyen szó - az igazságot tükrözik.

A harmadik típusú hívő időnként megtapasztalja, hogy ha nem ragaszkodik tovább saját igazságához, és új szemszögből nézi a kérdést, akkor bizonyos "tények" valójában nem többek, mint a végtelen lehetőségek tengerében létező, a sok közül csupán egyetlen lehetséges valóságszféra alap-hitrendszerei. Ilyenkor az ember tényleg megérti a paradigmák természetét. Ezt gyakran átéljük, akik elvégzik az Avatár tanfolyamot.

*Az első, második és harmadik típusú hitrendszerek mind a negyedik típus ismeretének hiányát képviselik, különböző szinteken. A negyedik típusú hitek viszont a többi számára is játéktérrel és játékszabályokat teremtnek.*

## NEGYEDIK TÍPUSÚ HITRENDSZEREK

A negyedik típusú hitrendszerek szándékosan létrehozott hiteket tartalmaznak. Teremtőik azért alkotják meg őket, hogy tapasztalatokhoz és új nézőpontokhoz jussanak, végső soron pedig azért, hogy megbizonyosodjanak saját korlátlan "forrásmivoltuk" felől. Ez a "teremtők" viszonyulása a hitekhez. Az Avatár is negyedik típusú hitrendszer.

Az első, második és harmadik típusú hitrendszerek mind a negyedik típus ismeretének hiányát képviselik, különböző szinteken. A negyedik típusú hitek viszont a többi számára is játéktérrel és játékszabályokat teremtnek.

A negyedik típusú hitrendszerek általában időlegesek és könnyen változtathatók, mivel nem a már látható és kézzelfogható valóság vissza-tükrözéséből indulnak ki. Az Avatár olyan eszközöket tanít, amelyek segítségével szándékosan hozhatjuk létre, irányíthatjuk, és élvezettel fedezhetjük fel a negyedik típusú hitek számos variációját.

A negyedik típusú rendszerek követői saját maguk és mások hiteire a tapasztalati valóság alaprajzáként tekintenek. Arra használják a hitrendszereket, hogy a tapasztalás folyamatában tudatosan teremtsenek. Azért hisznek, hogy valamit megtapasztaljanak. Általában méltányolják és tisztelik az eltérő hitrendszereket, és ritkán védelmeznek akár egyet is közülük. Gyakran változtatnak hiteiken, hogy új lehetőségeket és tapasztalatokat fedezzenek fel.

Te milyen élményt szeretnél megtapasztalni?



Negyedik Típusú hitrendszer megteremtése

# KÖVETKEZŐ LÉPÉSKÉNT

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

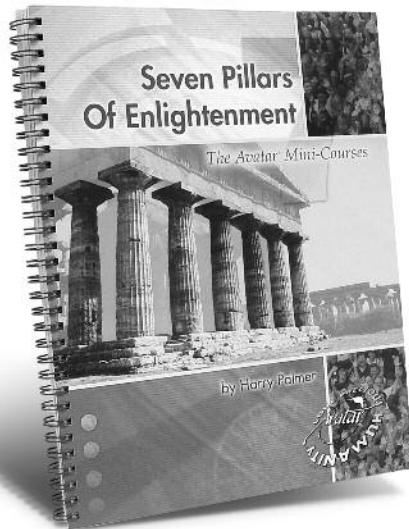
## FEDEZD FEL A TÖBBI HAT PILLÉRT

### AVATAR MINI KURZUS

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

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

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



### RENDELÉS

Lépj kapcsolatba a helyi Avatar mestereddel, látogass el az [AvatarBookstore.com](http://AvatarBookstore.com) címre, küldj e-mailt az [Avatar@AvatarHQ.com](mailto:Avatar@AvatarHQ.com) címre vagy hívd a 407-788-3090 számot.



## THEAVATARTIMES.COM

FEDEZD FEL ÉS ÉRTSD MEG A KAPCSOLATOT

A HITEID ÉS A TAPASZTALATAID KÖZÖTT

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

## AVATARRESULTS.COM

SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK ÉS FELISMERÉSEK

AVATAR DIÁKOKTÓL

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

## THEAVATARCOURSE.COM

RAJTAD ÁLL, HOGY FELFEDEZD AZ ELÉRHETŐ

LEGERŐTELEJESBB ÖNFEJLESZTŐ PROGRAMOT

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

## AVATARJOURNAL.COM

BEPILLANTÁSOK ÉS ESZKÖZÖK A

TUDATOSSÁG NÖVELÉSÉHEZ

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

## AVATAREPC.COM

KÖZREMŰKÖDÉS EGY MEGVILÁGOSULT

BOLYGÓSZINTŰ CIVILIZÁCIÓ MEGTEREMTÉSÉBEN

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

## AVATARBOOKSTORE.COM

AVATAR KIADVÁNYOK ÉS TERMÉKEK HELYSZÍNE

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

WWW.AVI





## TALÁLKOZZ EGY HELYI AVATAR MESTERREL



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

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

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

fax: 407-788-1052

e-mail: [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

website: [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)

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



## **KI HARRY PALMER?**

---

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

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

Hungarian



# Avatar®



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

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

*fax:* 407-788-1052

*e-mail:* [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

*website:* [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)