



Вторая основа просветления

# Инсайт

## Управление убеждениями



Краткий курс из книги Семь Основ Просветления

# КРАТКИЕ КУРСЫ AVATAR

Краткие курсы Avatar дают Вам возможность увидеть и почувствовать, насколько упражнения Avatar на самом деле эффективны и, в тоже время, просты. Воспользуйтесь этим шансом узнать больше о жизни, о том, как ее проживаете именно Вы, и о том, с какой легкостью Вы можете ее изменить. Сделайте несколько упражнений Avatar!

## Ценность краткого отчета

Составление краткого отчета – это техника самоорганизации. Она подразумевает устные или письменные ответы на три вопроса: 1) Что Вы наметили сделать? 2) Что Вы сделали в действительности? 3) Что в действительности произошло?

Ценность краткого отчета состоит в том, что делая очевидными для себя свои намерения, действия и их результаты, а не полагаясь на чью-либо оценку Ваших действий (работы, проекта, задания и т.д.), Вы сможете понять, выполнена ли задача, правильно ли она выполнена, и насколько она соответствует тому, что Вы пытаетесь достичь. Если с помощью упражнения Вы намереваетесь снять эмоциональный блок, но при этом в действительности вы продолжаете быть эмоционально заблокированы, это значит, что данное упражнение либо незакончено, либо сделано неправильно, либо не соответствует поставленной Вами цели.

---

### Вниманию преподавателям:

Star's Edge предлагает Вам использовать Краткий Курс Avatar® как обучающие модули для Ваших студентов.



#### Миссия Avatar

Миссия Avatar в мире состоит в том, чтобы служить катализатором интеграции систем убеждений. Когда мы понимаем, что разница между нами состоит лишь в наших убеждениях, а убеждения можно с легкостью как создавать (create), так и рассотворять (discreate), игра в правых и неправых закончится, мы начнем вместе созидать, и наступит всеобщий мир.

©2010 by Harry Palmer. Все права защищены.

Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization® и Star's Edge International® являются зарегистрированными марками, принадлежащими Star's Edge, Inc. EPC™ и Love Precious Humanity™ являются марками, принадлежащими Star's Edge, Inc.



Вторая основа просветления

# Инсайт

## Управление убеждениями



# Чеклист по управлению убеждениями

---

## **ЦЕЛЬ:**

Исследовать и осознать причинно-следственную связь между вашими убеждениями и вашим опытом (ощущениями).

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Инсайты, рост личной ответственности

## **УКАЗАНИЯ:**

Заполните нижеследующий перечень:

- 1 Прочитайте: Убеждения \_\_\_\_\_
- 2 Прочитайте: Основная дилемма бытия: часть I \_\_\_\_\_
- 3 Прочитайте: История систем убеждений \_\_\_\_\_
- 4 Прочитайте: Работа с убеждениями \_\_\_\_\_
- 5 Сделайте упражнение 1: Инвентаризация ваших убеждений \_\_\_\_\_
- 6 Сделайте упражнение 2: Вы только верите или вы знаете? \_\_\_\_\_
- 7 Прочитайте: Основная дилемма бытия: часть II \_\_\_\_\_
- 8 Прочитайте: «Прозрачные» убеждения \_\_\_\_\_
- 9 Сделайте упражнение 3: «Прозрачные» убеждения \_\_\_\_\_
- 10 Прочитайте: Типы систем убеждений \_\_\_\_\_
- 11 Краткий отчет \_\_\_\_\_  
*На отдельном листе бумаги ответьте на следующие вопросы:*
  - a. Что вы наметили сделать во время этого краткого курса?
  - b. Что вы сделали в действительности?
  - c. Что в действительности произошло?

*Мы будем рады получить ваш краткий отчет на эл. адрес [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com), или факсом на номер 407-788-1052, или почтой на имя Star's Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714*

Краткий курс:

# Управление убеждениями

*«То КАК вы смотрите на что-то, влияет на то, что вы принимаете за правду. То КАК вы действуете, влияет на то, что вы можете сделать. Несогласованности во взглядах и возможностях возникают из-за различий в КАК».*

Лекция в рамках курса Волшебников Avatar, 1991

Понятия, которые мы называем правдой на одном уровне восприятия реальности, могут не быть правдой на другом уровне восприятия реальности. То, на что мы смотрим как на правду под одним углом, может не быть правдой, если смотреть на это под другим углом.

Причиной большинства разногласий и конфликтов, прежде всего в религии, философии и психологии, являются не столько взгляды на что-либо, как разница в уровнях или ракурсах рассмотрения.

Методики и процессы, которые трансформируют жизнь на одном уровне бытия, могут не сработать или не иметь эффекта на другом уровне бытия.

Чтобы оценить правдивость наблюдения, очень важно знать систему координат наблюдателя. Пьяные действительно иногда видят розовых кроликов!

Поскольку методика управления убеждениями в Avatar направлена непосредственно на сознание, использующее эти убеждения, то она имеет свойство адаптироваться к уровню восприятия реальности, присущему данному человеку.

Можно легко разбить то, что мы определяем как реальность, на отдельные категории, или уровни. Мы можем определить и классифицировать все существующее в зависимости от степени уверенности, присущей нашему восприятию, в зависимости от одобрения или пожеланий, выраженных другими точками зрения, или от системы и метода восприятия.

Мы можем говорить о реальности отдельной личности, сенсорной реальности или концептуальной действительности, о сходствах и различиях, но, в конечном счете, проанализировав все это, говоря об уровнях восприятия реальности, мы так или иначе будем говорить о результате наших убеждений.

Убеждения – это цветные линзы, которые из всего, что существует, отфильтровывают то, что мы хотим испытать/пережить.

Этот краткий курс исследует взаимосвязь между вашими убеждениями и вашим опытом.

## Убеждения

Убеждения могут иметь огромную силу. Убеждения могут иметь большее влияние на успех или неудачу человека, чем любая техника или внешняя возможность. Убеждения определяют, как человек проживет жизнь. Они могут быть полезными или они могут быть вредными.

Убеждения, подвергнутые самоанализу и измененные по собственному усмотрению, могут быть полезными инструментами для исцеления, успеха, побуждения к действию и открытий. При этом неосознаваемые и внушенные убеждения, которые управляют сознанием и воспринимаются

... прозрачные и внушенные убеждения, которые управляют сознанием и воспринимаются как неоспоримая истина, являются искомой причиной личных страданий. Они могут представлять собой серьезные ограничения и даже самосаботировать.

как неоспоримая истина, являются искомой причиной личных страданий. Они могут представлять собой серьезные ограничения и даже саботировать человека. Могут ли люди научиться управлять своими убеждениями? И будет ли управление убеждениями иметь влияние на их реальность? Ответ на оба вопроса – конечно же, да!

Следующий вопрос: насколько сложно управлять убеждениями? Тут нам необходимо принять во внимание уровень самосознания человека, его здравомыслия, желание или мотивацию для изменений, а также используемую методику. Не каждый способен к самоанализу. Не каждый мыслит разумно. Кроме того, некоторые убеждения, так называемые догмы, разработаны таким образом, что способны защищать сами себя от проверки и наказывать любого, кто подвергает сомнению или меняет их. И наконец, некоторые методики являются собой лишь ритуалы, призванные заменить старые убеждения на новые, не побуждая личность к самоопределению. Эффективная технология управления убеждениями должна учитывать все эти трудности.

С помощью этого краткого курса вы узнаете о силе убеждений и о роли, которую они играют в вашей жизни. вы также научитесь распознавать убеждения в себе и в других, и в заключение вы познакомитесь с многократно опробованной методикой (Avatar), которая представляет собой эффективные инструменты для определения, оценки, и, если вы захотите, изменения убеждений, которые формируют вашу жизнь.

## Основная дилемма бытия: часть I

Из интервью, взятого журналом *Perspective* в 1996 году

**Perspective:** Я полагаю, чаще всего вам задают вопрос: Что такое Avatar? Так что же такое Avatar?

**Гарри:** Avatar работает с любой реальностью, которая есть, была или будет. Я знаю, что это не слишком описательно, но это самая точная из формулировок. Avatar взаимодействует с творением, которое я определяю как что-либо, имеющее определение или границы в пространстве, времени или самосознании. Это охватывает Вселенную и все в ней.

Поскольку большинство людей не совсем готовы к тому, чтобы применять Avatar на таком глобальном уровне, я обычно говорю об убеждениях. Люди интуитивно понимают, что то, во что они верят, влияет на их жизни. Основная дилемма бытия – определить, во что верить. Это философская пропасть, с которой сталкивается каждый. Эта пропасть называется «я не

Над пропастью построено тысячи шатких мостов, и каждый из них ведет к опыту, который лишь незначительно отличается от предыдущего.



знаю». Не знать опасно. На краю этой пропасти – лавки торговцев убеждениями. Некоторые лавки щедро усыпаны и освящены историями. Некоторые из них – автобусы Volkswagen, за рулем которых сидят те, кто вербует в секты (амер. аллегория). Все они продают систему убеждений и билет в один конец в Страну Правды, которая находится на другой стороне пропасти «я не знаю». Над пропастью выстроены тысячи шатких мостов, и каждый из них ведет к опыту, который лишь незначительно отличается от предыдущего.

Чем отличается Avatar: программа убеждений – это чистый лист, мост устойчив, как скала, а билет – в оба конца.

**Perspective:** Звучит, как будто вы собираетесь вывести убеждение на тест-драйв.

**Гарри:** Хорошо подмечено. При этом нет надобности особо беспокоиться, чтобы его вернуть. Люди зачастую проживают то, во что они верят – даже если порой они не верят в то, что они в это верят.

Для некоторых трудность состоит в том, чтобы распознать, во что они верят и во что они делают вид, что верят. Это не всегда одно и то же.

**Perspective:** Вы полагаете, что мы не всегда знаем, во что верим, или проживаем не то, о чем говорим, что мы в это верим?

**Гарри:** Правильно. И именно это является серьезной ошибкой позитивного мышления. Вы можете развесить на каждом зеркале в вашем доме таблички с надписью «Я счастлив быть собой» и повторять это нараспев перед каждым приемом пищи, но, тем не менее, вы не испытываете этого. Причина, почему это не переносит вас через пропасть «я не знаю» в реальное ощущение, состоит в том, что вы уже испытываете что-то другое. Возможно, вам достался билет «Ничто не делает меня счастливым». Это и есть настоящее убеждение, которое лежит в основе и служит мотивом для всех позитивных утверждений.

*Основными препятствиями между разделенными цивилизациями, – такими, какими они являются сегодня, и просветленной мировой цивилизацией, в которую они в конечном итоге интегрируются, являются неизученные убеждения.*

## История систем убеждений

Из книги «Жить осознанно»

История цивилизации – это история убеждений, созданных или признанных влиятельными личностями. Любое политическое движение, любая религия, любая философия берет начало в результате уверенного выражения кем-то определенного убеждения.

Это исходное убеждение может быть выдвинуто в форме спонтанного суждения. Чем больше внимания ему уделяется, тем чаще оно повторяется. *Держитесь подальше от тигра, а то он может вас съесть.*

Когда убеждение повторяется, оно распространяется и обретает статус знания. В качестве знания оно может быть использовано для обоснования других убеждений. *В джунглях опасно. Почему? Там живет тигр.*

Таким образом, развиваются системы убеждений – фундамент знания.

Системы убеждений являются естественными эволюционным процессом, но являются ли они результатом ситуации, требующей решения, или они порождают ситуацию, требующую решения? В джунглях опасно из-за тигра или вследствие убеждений относительно тигров? А вдруг опасения, касающиеся тигра, передаются тигру в качестве невербальной установки о том, как действовать? Возможно, между существами происходят скрытые коммуникации, которые моделируют их взаимодействие в соответствии с ожиданиями, которые создаются их же убеждениями?

К сожалению, перед тем как люди начали массово задавать эти вопросы, кто-то обнаружил, что системы убеждений представляют ценность. Так как людей можно было заставить ощущать потребность в системах убеждений, их можно было обменять на еду, жилье или безопасность.

*Системы убеждений являются естественными эволюционным процессом, но являются ли они результатом ситуации, требующей решения, или они порождают ситуацию, требующую решения?*

Так как на тигра можно было возложить роль опасного хищника, «Как взаимодействовать с тиграми» (или чем-то подобным тиграм, например, змеями, голодом, депрессией, смертью, и т.д.) было ценной системой убеждений. *Узаконивание политики «расстрела на месте» позволяло уничтожать тех податливых тигров, которые не выполняли отведенной им роли.*

Со временем отдельные личности, семьи, кланы, и, в конце концов, даже правительственные организации начали проповедовать определенные системы убеждений путем их законодательного закрепления. Часто система убеждений становилась основой экономического выживания группы людей. Продажа систем убеждения (или социального статуса, приобретаемого с правом распространять системы убеждений) стала основой существования великих организаций. Начали зарождаться религии, пропагандирующие исключительно свою веру. Возникло налогообложение тех, кто не был организован, теми, кто объединился в организации. Архитектура, искусство и наука поступили на службу к преданным защитникам веры.

Чтобы гарантировать выживание и процветание какой-либо организации, необходим был тщательно поддерживаемый баланс между «тиграми» и «решениями проблемы тигров». Если решения оказывались слишком эффективными, необходимо было создавать более масштабные, а значит и более прибыльные проблемы.

Так наш страх перед тигром со временем был замещен новыми убеждениями, и, как результат, болезнями, голодом и смертельными врагами человечества.

Начались войны между убеждениями. Когда некая группа людей замечала, что их сила и влияние, которыми они наделены вследствие особой системы убеждений, находятся под угрозой из-за внедрения конкурирующей системы убеждений, молодежь жестко зомбировалась убеждениями данной группы и организовывалась в армии. Любое детальное изучение истории покажет исходную борьбу между убеждениями (тема для дискуссии!) как основную движущую силу конфликтов на этой планете.

Путем войн редко решалось, чьи убеждения приведут к лучшей жизни. Скорее они служили состязанием, на котором определялось, чьи убеждения (подобно потомству) выживут. В конечном счете, истинность убеждения определялась свирепостью ее защитника.

Ирония войны состояла в том, что целые цивилизации боролись за сохранение систем убеждений, что приводило к самоуничтожению и вызывало больше саморазрушения, чем самое смертоносное оружие их врагов. Возник фашизм.

Убеждения возводились на пьедестал. В результате введения обязательного образования, целым поколениям насильственно внушались определенные убеждения. Значимость убеждений возрастала, превосходя ценность жизни. Всякий, кто не сражался и не рисковал жизнью ради убеждений своей группы, считался трусом.

Не было равных по жестокости битвам, которые разыгрывались во имя «истинной веры». Когда люди боролись за святую веру, о пощаде и речи быть не могло. От человека, который был убежден, что честь его семьи, страны и, возможно, спасение его души зависит от уничтожения «неверных» врагов, не следовало ожидать проявления милосердия. Чем больше крови лилось во имя веры, тем более священной и заразной она становилась для последующих поколений.

Не раз убеждения относительно страны, Бога, экономических потребностей становились оправданием для мировых войн, которые повергали в руины победившую цивилизацию, равно как и побежденную.

Толерантность могла бы стать одним из самых важных из когда-либо преподанных уроков.



## Работа с убеждениями

Из рабочей тетради *ReSurfacing*

Задайте себе вопрос: «Мои убеждения сформированы пережитым опытом, или я проживаю то, во что верю?»

Если рассматривать убеждения, которые складываются в результате вашего жизненного опыта и вашего взаимодействия со Вселенной (например, вследствие того-то, я убежден, что...), то речь идет об инстинктах самовыживания. Мы говорим о нашей способности адаптироваться к существующему положению вещей. Это – оборонительный образ жизни и очень низкий уровень использования сознания.

Минус в принятии той точки зрения, что наши убеждения вытекают из жизненного опыта, состоит в том, что мы становимся существами из плоти и крови, скованными разного рода ограничениями, уходящими корнями в прошлое, и окруженными угрозами своему существованию: «мир жесток и опасен».

Итак, вот они - мы - мечемся, пытаемся определить, последствия чего представляют для нас смертельную угрозу, и что бы такое предпринять, чтобы выжить еще в течение какого-то времени. Затем неожиданно через нашу жизнь проходит некий Боддисатва, Аватар, и преобразует реальность такими чистыми актами осознанных убеждений, что где-то там, в самой глубине сущего, за всем тем, кем, как нам кажется, есть мы, пробуждается новое «Я».

Оттуда все выглядит по-другому - яснее, не столь угрожающе. Наше отношение к миру с точки зрения выживающего страдальца преобразуется в заинтересованность исследователя. Мы начинаем устанавливать связи, различать шаблоны (паттерны).

Влияют ли ваши убеждения на тот опыт, который вы проживаете?

Вначале люди относятся к этому вопросу с подозрением. Он кажется слишком легким. Затем любопытство заставляет их присмотреться повнимательнее. Да, вера в определенные вещи порождает стандарты, согласно которым люди оценивают свои ощущения. Да, мы верим в определенные моральные ценности. Это и хорошо, и плохо. И, конечно, иногда моральные ценности меняются, и вполне возможно, что вы сможете насладиться многими вещами, которыми ранее наслаждаться не могли.

Очевидно, что то, как вы ощущаете Вселенную, может иметь столько же общего с тем, во что вы верите и как вы это объясняете, как и с тем, что на самом деле происходит.



Влияют ли ваши убеждения на опыт, который вы проживаете?



## УПРАЖНЕНИЕ 1: ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ВАШИХ УБЕЖДЕНИЙ

**Цель:** Определить, являются ли убеждения, которых вы придерживаетесь, полезными или вредными.

**Ожидаемые результаты:** Инсайты, осознанное изменение собственной реальности.

**Указания:**

Изложите три ваших убеждения относительно себя.

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

Изложите три ваших убеждения относительно взаимоотношений.

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

Изложите три ваших убеждения относительно денег.

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



забытые убеждения

Изложите три ваших убеждения относительно правительств.

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

Изложите три ваших убеждения относительно работы.

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

Изложите три ваших убеждения относительно ваших возможностей.

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

Изложите три ваших убеждения относительно вашего здоровья.

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

Изложите три ваших убеждения относительно вашей семьи.

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

Изложите три ваших убеждения относительно будущего.

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

*После каждого записанного вами убеждения отметьте, ощущаете вы его как полезное (П) или вредное (В).*



Какие убеждения вы заархивировали?



## УПРАЖНЕНИЕ 2: ВЫ ТОЛЬКО ВЕРИТЕ ИЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ?

То, насколько убеждение оказывает влияние на проживаемую вами реальность, определяется степенью убежденности в нем. Знание предполагает, что сомнений нет вовсе.

**Цель:** Продемонстрировать разную силу убеждений.

**Ожидаемые результаты:** Ощутимое изменения чувства убежденности.

**Шаг 1:** По мере произношения следующих фраз, переместите вашу уверенность по возрастанию от сомнения к знанию:

Бог существует.  
Человек должен быть свободным.  
Я привлекателен/привлекательна.  
Я могу быть лучше.  
Я решаю.

**Шаг 2:** По мере произношения следующих фраз, переместите вашу уверенность по возрастанию от знания к сомнению:

Бог существует.  
Человек должен быть свободным.  
Я привлекателен/привлекательна.  
Я могу быть лучше.  
Я решаю.

**Шаг 3:** Пересмотрите утверждения, записанные вами в Упражнении 1, и определите по шкале уверенности от 1 (сомнение) до 10 (знание), какое количество очков набирает каждое из них.



## Основная дилемма бытия: часть II

**Perspective:** Так как же мне узнать, во что я действительно верю? Какой билет я приобрел на рынке убеждений?

**Гарри:** Самый простой способ докопаться до этого – это двигаться в обратном направлении от того, что вы ощущаете. Если вы чувствуете себя несчастным, то, будьте уверены, что ваш «скачек веры» через пропасть сопровождался убеждением, что вы будете несчастны.

Когда вы находите истинное убеждение, вы можете использовать техники Avatar, чтобы изменить его. Когда вы начнете это делать, измениться и тот опыт, который вы проживаете. Пока вы не найдете истинное убеждение, вы лишь на одно убеждение нанизываете другое, и это лишь поверхностно влияет на то, что происходит в вашей жизни.

**Perspective:** Хорошо подмечено. Я наблюдал за тем, как многие люди принимали участие в воркшопе или семинаре, и лишь добавляли новый слой убеждений в свои жизни. На самом деле, это никак не повлияло на их самоощущения в долгосрочной перспективе.

В связи с этим у меня возникает другой вопрос. Какая разница между убеждением и правдой?

**Гарри:** Иногда граница между убеждением и правдой неуловима, особенно когда мы имеем дело не с чисто физической материей.

Как правило, существует некое согласие относительно эмпирических событий. Например, упало дерево. Это ни у кого не вызывает вопросов. Дерево стояло, а теперь оно упало. Мы можем измерить место, где оно упало, то, насколько сильным был ствол, каков был его возраст и т.д. Никто не должен принимать на веру то, что дерево упало. вы можете подойти и ударить по нему ногой. Совершенно определенно, это - правда: дерево упало.

Но теперь спросите: «Почему дерево упало?». Теперь мы сталкиваемся с вопросом, во что верить. Оно было старым и прогнившим. Его свалил ветер. Это был Божий замысел. Это был знак. Такие деревья всегда падают. Это промыслы нечистой силы. Из-за загрязнение атмосферы. Из-за утончения озонового слоя. Вследствие землетрясения. Все это убеждения. Конечно же, если вы во что-то верите, то обязательно найдете доказательства. Ветер дул со скоростью 36,5 миль в час, и сила созданной им нагрузки превысила силу сопротивления ствола дерева.

А кто-то скажет: «А почему же тогда все деревья не попадали? Почему ветер достиг 36,5 миль в час?»

Солнечные температуры создали атмосферный дисбаланс между океаном и землей. А вы скажете: «Хорошо, а почему это случилось?».

Если вы не слишком сговорчивы, просто продолжайте напирать на основополагающие «почему», и в конечном итоге вы достигните нашей пропасти «я не знаю».

С этого «я не знаю» начинается вся цепочка убеждений относительно того, почему дерево упало. Пока мы добавляем звенья в эту цепь, и никто не сворачивает в пропасть, у нас есть «научное» пояснение тому, почему деревья падают.

**Perspective:** Так почему же дерево упало?

**Гарри:** Честно? Я не знаю. Но, видите ли, незнание опасно. Появляется страх. Страх служит причиной возникновения объяснений типа «возможно...». Поэтому, скажем, что я сам свалил дерево, чтобы заявить об этом. Я сделал это намеренно.

**Perspective:** Так что же именно вы хотите этим сказать?

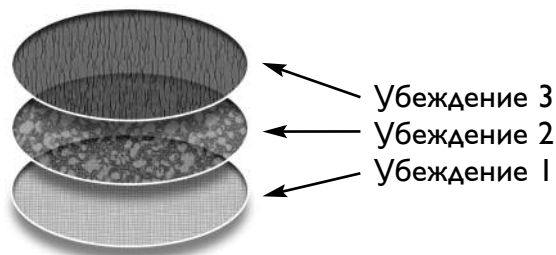
**Гарри:** Я хочу сказать о том, что вокруг такого выдающегося события, как падение дерева, разворачивается целая реальность, основанная на убеждениях – реальность с ветрами, факторами нагрузки, солнечными температурами и т.д.

Когда достаточное количество людей признает эти убеждения, возникают люди, которые начнут продавать нам подпорки для деревьев.

При этом, безусловно, найдется и множество не менее правдоподобных объяснений, например, скопление влаги в почве и прикорневое гниение.

Интересно то, что люди, в чьих садах гниет прикорневая система, действительно с легкостью воспринимают реальность факторов ветра или нагрузки как систему убеждений. Они не всегда столь же проникательны относительно своей собственной реальности.

Глубоко внутри каждого из нас сидит этот маленький печальный паренек, который ясно видит, что реальность всех остальных основана на



*Пока вы не найдете истинное убеждение, вы лишь на одно убеждение нанизываете другое, и это лишь поверхностно влияет на то, что происходит в вашей жизни.*

*Изнутри каждая реальность кажется бесконечной, каждое убеждение кажется правдой.*

убеждениях. Он пойман в ловушку своих собственных убеждений о правде. Он отступает от пропасти и как можно быстрее пытается найти этому оправдания. Настоящую мудрость он познает тогда, когда позволит себе посмотреть на свои собственные убеждения как на убеждения.

**Perspective:** Это проникновенная метафора. Мой следующий вопрос: почему мне должно захотеться, как вы говорите, рассотворять (discreate) мои убеждения?

**Гарри:** Вы не должны. Целью Avatar не является разрушить вашу реальность или изменить то, во что вы верите. Avatar нужен лишь для того, чтобы провести связь между вашими убеждениями и опытом, который вы проживаете. Основное послание, которое Avatar доносит до людей, заключается в том, что они могут быть источником своей реальности. Они могут закончить ассоциировать себя с одной реальностью, и перейти в другую. Почти никогда не бывает такого, что мы оказываемся замкнутыми в реальности, которую не можем изменить, поскольку мы можем просто решить изменить наши убеждения.

**Perspective:** То есть в Avatar сам человек решает, меняться ему или нет?

**Гарри:** Абсолютно. Единственная причина, по которой мы решаем измениться, заключается в том, что мы становимся более опытными, и возникает потребность в том, чтобы наша реальность соответствовала нашей новоприобретенной мудрости.

Вам не нужно сделать все примеры из учебника по арифметике перед тем, как приступить к алгебре. Наступает момент, когда вы понимаете суть. Эти числа и эти функции дают такой результат. Понятно! Время двигаться дальше.

**Perspective:** А арифметика является системой убеждений?

**Гарри:** Да. И алгебра тоже. То же самое касается любой реальности, на которую мы смотрим извне. Но это не значит, что вы не можете погрузиться в реальность и изучить основополагающие убеждения - поиграть с реальностью ради удовольствия. Просто не застревайте настолько, чтобы всю оставшуюся жизнь решать арифметические задачки.

**Perspective:** Мне приходит на ум выражение «горбатая лошадка» (“one-trick pony”)

**Гарри:** Именно! Цель использования Avatar – это не превратить вашу жизнь в жизнь «горбатой лошадки».

**Perspective:** Я полагаю, мы все можем согласиться с тем, что на определенном этапе приходит осознание: мы научились тому, чему должны были научиться из определенных ситуаций и событий в нашей жизни; наступило время двигаться дальше. Почему Avatar?

**Гарри:** Вы просите меня создать систему убеждений? Ладно. Давайте будем верить в то, что создание и проживание реальностей – это лишь одна из многих способностей, присущих жизни. И давайте будем верить в то, что когда мы завершаем наше исследование этих реальностей, мы пробуждаемся для новых возможностей.

**Perspective:** Мне это кажется правдой.

**Гарри:** Хорошо. Тогда пусть это служит правдой до тех пор, пока мы будем удовлетворены, что научились тому, чему должны были научиться, и готовы идти дальше. Когда мы этого достигнем, Avatar возникнет вновь.

**Perspective:** Это интересно. Вы полагаете, что появление Avatar в это время связано с тем, что многие из нас готовы двигаться дальше?

**Гарри:** Да. Я думаю, что многие люди готовы принять на себя ответственность за свою собственную эволюцию, а также осознанную эволюцию цивилизации. В процессе эволюции жизнь становится более цельной, а убеждения менее определенными. И в обратном направлении: там, где жизнь становится более изолированной, убеждения становятся более твердыми и определенными, - это признак упадка.

Нельзя путать эволюцию и упадок.

**Perspective:** Пока мы говорили, со мной произошло еще что-то, возможно, это лишь убеждение. Я хотел сказать, конечно же, это убеждение. То, в каком русле мы продолжаем наш разговор, это ведь все убеждения, правда? Я понял!

**Гарри:** Никаких проблем. Давайте просто будем друг друга развлекать и верить в то, что мы открываем истину.

**Perspective:** Ладно, я хочу в это верить – я осознанно верю в это! Ах, я только что понял название вашей книги! В любом случае, о чем это я? Со мной происходит следующее: убеждения, которые основаны на моих физических ощущениях, являются более твердыми и реальными, и потом как будто усиливаются в направлении краев нашей чувственной оболочки. Это так? Мы расширяем границы нашей собственной реальности?

**Гарри:** Это хороший способ рассматривать реальность.

Есть старая история о фермере, который посадил в горшок семя тыквы. По мере того, как тыква растет, она заполняет весь горшок и не может больше расти. Горшок – это убеждения, которые ограничивают то, что мы можем испытать. Когда горшок разбивается, наша реальность расширяется.

**Perspective:** Ладно, тогда у меня другой вопрос. Если ваша реальность продолжает расти, как из нее можно выбраться, чтобы создать новую реальность? Как вы возвращаетесь через пропасть? Не происходит ли то, что мы лишь добавляем и меняем реальность с каждым разом, разбивая горшок убеждений?

**Гарри:** Вы правы. На самом деле, на краю «пузырька реальности» нет выхода. Изнутри каждая реальность кажется бесконечной, и каждое убеждение кажется правдой. Обратный билет в эту бесконечную «реальность убеждений» находится именно там, где находитесь вы, и он набирает силу тогда, когда вы полностью ощущаете себя источником вашего творения. Сейчас я не говорю о чувстве вины. Я говорю о силе и возможностях. Как источник убеждения, ведущего к реальности, вы можете включать и выключать ее. Когда она включена – она бесконечна. Когда она выключена – вы просветлены.

Размышления, расчеты (прикидки) и вера – это все инструменты для исследования в рамках реальности. Они не выключают реальность. Только полное ощущение убеждения, ведущего к реальности, сможет выключить ее.

**Perspective:** Неужели действительно возможно полностью прочувствовать реальность?

**Гарри:** Да, возможно, но эта способность нуждается в понимании и развитии. Многие люди путают ощущение и объяснение. Некоторые люди принимают ощущение за размышление или запоминание. Все скорее распределяется по категориям, чем ощущается. Некоторые люди путают ощущение с верой во что-то или представлением чего-то, некоторые – со страданием. Ощущение – это очень тонкое понятие.

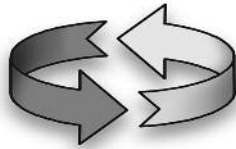
**Perspective:** Как бы вы объяснили ощущение?

**Гарри:** На самом деле, ощущение – это более основополагающее явление, чем язык или понимание. Оно имеет больше общего с присутствием в настоящем моменте и чувствованием, чем с интеллектуальным пониманием.



## «Прозрачные» убеждения

Ваше первое впечатление от «прозрачного» убеждения состоит в том, что это – несомненная правда. Такова жизнь. Я такой. Вот доказательства! Но затем происходит нечто занимательное. Вы открываете для себя, что доводы в пользу того, чтобы придерживаться этого убеждения, на самом деле, порождены самим убеждением. Шаблон (паттерн) начинает разворачиваться.



Личная реальность отражает то, во что вы действительно верите. И это не всегда одно и то же с тем, во что вы думаете, что верите.

Когда убеждение «прозрачно», вы действуете через него, не замечая этого. «Прозрачные» убеждения редко бывают полезными и, на самом деле, могут резко подрывать наши силы. Большая их часть была усвоена тогда, когда мы были не способны мыслить рационально, и они склоны к само-саботированию.

«Прозрачные» убеждения обнаруживаются следующим образом: вы выражаете их, а потом делаете шаг назад и смотрите со стороны на то, что вы сказали. «Прозрачные» убеждения часто прячутся за желанием быть правым, поэтому их поиск требует открытости и, в некоторой степени, уязвимости.



### УП УПРАЖНЕНИЕ 3: «ПРОЗРАЧНЫЕ» УБЕЖДЕНИЯ

**Цель:** Обнаружить «прозрачные» убеждения.

**Ожидаемые результаты:** Инсайты, личная трансформация.

#### Указания

Поиск «прозрачных» убеждений проводится в паре или в группе. Упражнение можно повторять многократно.

**Шаг 1:** Ведущий задает вопрос: «Что бы вы хотели изменить?», пока ситуация не прояснится.

**Шаг 2:** Как только ситуация определена, ведущий переходит к выявлению:

- убеждений, которые создают ситуацию
- ощущений/пережитого опыта, который усиливает убеждения, создавая уверенность в них

Делается это с помощью вопросов:

- (a) Какое убеждение может иметь человек, чтобы ощутить (ситуацию)?
- (b) Как можно доказать, что это убеждение истинно?
- (c) Какое еще убеждение может иметь человек, чтобы ощутить (ситуацию)?
- (d) Как еще можно доказать, что это убеждение истинно?

*Вопросы (c) и (d) поочередно повторяются до тех пор, пока студент не достигнет осознания.*



## Типы систем убеждений

### **СИСТЕМЫ УБЕЖДЕНИЙ ТИПА «ОДИН»**

Системы убеждений типа «один» основываются на эмоциональном призыве к чувству страха, сочувствия, недоверия либо ненависти. «Лучше поверьте, а не то...» Приверженность системе убеждений типа «один», как правило, сопровождается внедрением в той или иной форме следующих двух убеждений:

*Если ты поддаешь сомнению правдивость своей собственной системы убеждений, значит тебе не хватает самоуважения и веры в себя.*

*Если другой человек ставит под сомнения твои убеждения – это недружесловный акт, вызванный тем, что этот человек желает тебе зла.*

Системы убеждений типа «один» намеренно подавляют способности своих носителей к наблюдению, пониманию и логическому обоснованию. Сомневающиеся должны исправляться путем публичного покаяния и искупительного жертвоприношения.

Едва ли не у большинства эмоционально зависимых людей, в конечном итоге, развивается иммунитет к страху стать объектом манипуляции и использованию систем типа «один». Большинство ретируется, притом зачастую с чувством стыда и сожаления за свой предшествующий образ действий и свою собственную доверчивость.

### **СИСТЕМЫ УБЕЖДЕНИЙ ТИПА «ДВА»**

Системы убеждений типа «два» опираются на нужды человека и его чувство страха.

Это – средства от тигров или решения проблем, связанных с убеждениями, о которых говорилось ранее. Эти убеждения логически объясняют социальные обычаи людей, общеизвестные факты, не поддающиеся сомнению, широкое коллективное соглашение относительно того, что есть правдой. Системы убеждений типа «два» обычно содержат стоические верования о неизбежности страданий.

Системы типа «два» обычно прозрачны (невидимы) для своих носителей. Убеждения, на которых они основываются, редко поддаются сомнению. Взаимное согласие носителей этого типа убеждений создает невидимую доктрину, возможно, телепатическую по своей природе, которая воспринимается как действительность.

Те, кто поддаются сомнению эти соглашения, принимаются не за эрудитов или людей, настроенных вражески, а за изгоев общества или душевнобольных.

Зачастую потомки носителей убеждений типа «два» (особенно это относится к прошлому веку), чтобы самоутвердиться в с своей независимости, восстают против убеждений своих родителей относительно «здорового смысла». К несчастью, это часто делает их эмоционально подверженными фанатичным культам, проповедующим системы убеждений типа «один».

### **СИСТЕМЫ УБЕЖДЕНИЙ ТИПА «ТРИ»**

Системы убеждений типа «три» основываются на фактических доказательствах. Носители систем типа «три», как правило, противятся той точке зрения, что они разделяют какую-либо систему убеждений, и предпочитают называть свои системы убеждений науками, технологиями или совокупностью неопровержимых фактов.

Приверженцы систем типа «три» часто склонны к размышлениям и/или спорам. Для того, чтобы они приняли во внимание точку зрения, не относящуюся к их системе понятий, многим из них требуется создать обстановку, при которой суждения исключаются, и вводится жесткая дисциплина, направленная на замедление мыслительных процессов.

## Порядок систем убеждений



### ТИП «ОДИН»

Основываются на эмоциональном призыве к чувству страха, сочувствия, недоверия либо ненависти. Намеренно подавляют способности своих носителей к наблюдению, пониманию и логическому обоснованию.

### ТИП «ДВА»

Опираются на нужды человека и его чувство страха. Часто содержат стоические верования о неизбежности страданий. Системы типа «два» обычно прозрачны (невидимы) для своих носителей.

### ТИП «ТРИ»

Зависят от фактических доказательств. Приверженцы систем типа «три» часто склонны к размышлениям и/или спорам.

### ТИП «ЧЕТЫРЕ»

Содержат убеждения, созданные осознанно (намеренно). Системы убеждений типа «четыре» устанавливают правила и игровые поля для других типов. Обычно системы убеждений типа «четыре» являются временными и изменяемыми.



Чем более талантливы приверженцы системы типа «три», изыскивающие аргументы для мотивирования учеников на выход из структур типа «один» и типа «два», тем более они убедительны и могут привести множество фактов в подтверждение истинности своих «объективных» систем убеждений. Носители системы убеждений типа «три» отстаивают истинность своих убеждений, основываясь на безоговорочном доверии к чувственному восприятию (особенно боли), к свидетельствам из прошлого и логическим допущениям.

Их истина, при ближайшем рассмотрении, является не более, чем убежденностью, что некоторые явления имеют большую вероятность повторения, чем другие явления. Их основное предположение состоит в том, что повторение в поведении, будь то людей или веществ, демонстрирует некую истину.

Иногда носитель системы типа «три» ощущает ослабление чувства правоты, и в новой перспективе начинает видеть, что некоторые факты, на самом-то деле, являются не более, чем фундаментальными верованиями относительно одной из реальностей в океане возможностей. В этот момент они поистине достигают осознания парадигм.

Это часто случается с людьми, которые проходят курс Avatar.

### **СИСТЕМЫ УБЕЖДЕНИЙ ТИПА «ЧЕТЫРЕ»**

Системы убеждений типа «четыре» содержат убеждения, созданные осознанно (намеренно). Они созданы таким образом, что их создатели могут приобретать опыт, открывать новые перспективы и, в конечном счете, опираться на свой собственный неисчерпаемый внутренний источник. Это – система убеждений богов. Avatar – это система убеждений «четвертого» типа.

Системы убеждений типа «один», «два» и «три» в различной степени отражают незнание о существовании систем убеждений типа «четыре». Системы убеждений типа «четыре» устанавливают правила и игровые поля для других типов.

Обычно системы убеждений типа «четыре» являются временными и изменяемыми, поскольку они не претендуют на отражение какой-либо твердой действительности.

Материалы Avatar содержат указания и инструментарий для того, чтобы осознанно создавать, управлять и наслаждаться проживанием различных вариаций убеждений типа «четыре».

Носители систем типа «четыре» рассматривают свои убеждения и убеждения других людей как заготовки для эмпирической реальности.

Приверженцы систем убеждений типа «четыре» используют убеждения для осознанного творения как средства получения опыта. Они склонны с пониманием и уважением относиться к другим системам убеждений, но редко отстаивают какую-либо из них. Они часто меняют свои убеждения для того, чтобы исследовать новые возможности и приобрести самый разносторонний опыт.

Какие ощущения вам бы хотелось исследовать?

*Системы убеждений типа «один», «два» и «три» в различной степени отражают незнание о существовании систем убеждений типа «четыре». Системы убеждений типа «четыре» устанавливают правила и игровые поля для других типов.*



*Создание системы убеждений типа «четыре».*

## СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Если Вы готовы исследовать глубинные паттерны Вашего собственного сознания и познакомиться с творением, которое Вы осознаете как «Я»...

## ИССЛЕДУЙТЕ ДРУГИЕ ШЕСТЬ ОСНОВ

### КРАТКИЕ КУРСЫ AVATAR

Эта книга является материалом, который содержит семь кратких курсов Avatar и может быть использован в домашних условиях. Эти краткие курсы представляют собой возможность увидеть и почувствовать, насколько эффективными и простыми являются упражнения Avatar. Воспользуйтесь этим шансом узнать больше о жизни и о том, как ее проживаете Вы – получите Ваш собственный опыт от упражнений Avatar.



Краткие курсы, изложенные в пособии Семь Основ Просветленности, исследуют основные характерные черты просветленности:

1. Осознанность (Базовое управление вниманием)
2. Инсайт (Управление убеждениями)
3. Решимость (Курс по базовой воле)
4. Перспектива (Создание определения)
5. Сочувствие (Выбор в пользу прощения)
6. Цельность (Курс по личной цельности)
7. Приведение в соответствие (Базовое приведение жизни в соответствие)

### ЗАКАЗАТЬ

Свяжитесь с местным Мастером Avatar, посетите [AvatarBookstore.com](http://AvatarBookstore.com), напишите на [Avatar@AvatarHQ.com](mailto:Avatar@AvatarHQ.com) или позвоните 407-788-3090.



## THEAVATARTIMES.COM

ИССЛЕДУЙТЕ И ПОЙМИТЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВАШИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ И ВАШИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ.

Гарри Палмер, автор материалов Avatar, создал бесплатную 26-недельную серию почтовой рассылки, исследующую такие темы, как: Улучшение Вашей способности управлять жизнью; Ощущение настоящего счастья и радости; Два основных подхода к уменьшению стресса, и многое другое. Информационные бюллетени переводятся на многие языки.

Подпишитесь на **БЕСПЛАТНУЮ** рассылку Avatar Times на [TheAvatarTimes.com](http://TheAvatarTimes.com)

## AVATARRESULTS.COM

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ И ИНСАЙТЫ ОТ СТУДЕНТОВ AVATAR

После каждого курса Star's Edge получает множество писем, в которых студенты Avatar делятся своими инсайтами, любовью, благодарностью и поддержкой.

На этом сайте доступна небольшая выдержка из более 500,000 писем, которые Star's Edge получил от наших студентов.

## THEAVATARCOURSE.COM

ВАШ ИСТОЧНИК ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММ ПО ЛИЧНОМУ РАЗВИТИЮ

Хотите знать больше о пути Avatar? Можно начать с этого сайта. Вы можете загрузить статьи Гарри, посмотреть видео Avatar, подписаться на бесплатную рассылку Avatar Times, связаться с местным Мастером Avatar, подписаться на AvatarJournal, и многое другое.

## AVATARJOURNAL.COM

ИНСАЙТЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ СОЗНАНИЯ

Avatar Journal является бесплатной онлайн публикацией актуальных новостей и статей со всего мира Avatar. Зайдите и прочтите хорошие новости.

## AVATAREPC.COM

ВНЕСТИ ВКЛАД В СОЗДАНИЕ ПРОСВЕТЛЕННОЙ МИРОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

На этом сайте Вы найдете информацию о Star's Edge International – компании, которая координирует проведение курсов Avatar, а также ссылки на другие сайты Avatar.

## AVATARBOOKSTORE.COM

ПУБЛИКАЦИИ И ПРОДУКЦИЯ AVATAR

Вы хотели бы поделиться с другом книгой «Жить Осознанно» и «ReSurfacing»? Вы ищите речь Гарри «Жизненные Испытания» на DVD? Вам хотелось бы иметь футболку «Love Precious Humanity»? Это сайт публикаций и продукции Avatar.

WWW.AVI





## **ДОГОВОРИТЕСЬ О ВСТРЕЧЕ С МЕСТНЫМ AVATAR МАСТЕРОМ**



Вы хотите узнать больше о себе и о мире, в котором живете? Вы хотите глубже изучить творение, которое вы считаете своим «я»? Тогда свяжитесь с Avatar Мастером. Среди тысяч Avatar Мастеров по всему миру наверняка есть кто-то, кто находится поблизости от вас. Вышлите нам ваше имя, адрес и телефон по адресу:

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

*тел:* 407-788-3090 or 800-589-3767

*факс:* 407-788-1052

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

*веб-сайт:* [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)

*Сообщите нам о наиболее подходящем для вас времени и способе связи, и лицензированный Avatar Мастер свяжется с вами.*



## **КТО ТАКОЙ ГАРРИ ПАЛМЕР?**

---

Писатель, преподаватель, лектор, ученый, программист, защитник окружающей среды, бизнесмен, духовный лидер, исследователь - Гарри Палмер поистине является человеком Возрождения. На протяжении более 30 лет Гарри иргал выдающуюся роль в области развития сознания. Его бестселлер “Жить Осознанно” (на сегодняшний день переведенный на 19 языков), в котором описывается его собственное открытие просветленности, заложил основу признанного во всем мире высокоэффективного тренинга, который называется Курс Avatar. На сегодняшний день его возвышенная цель - внести вклад в создание просветленной мировой цивилизации - разделяется десятками тысяч людей.

В основе этой цели лежит обучение людей эффективным техникам для улучшения их жизней в соответствии с их собственной программой, авторами которой являются они сами.

У тех, кто на сегодняшний день досконально изучил техники Гарри Палмера, нет сомнений в глубинном влиянии, которое его работы оказывают на массовое сознание в мире.



# Avatar®



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

*тел:* 407-788-3090 or 800-589-3767

*факс:* 407-788-1052

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

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