



Третья основа просветления

Решимость

Базовая воля (Basic Will)



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 творить (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.



Третья основа просветления

Решимость

Базовая воля (Basic Will)



Чеклист по базовой воле

ЦЕЛЬ:

Расширить понимание механизмов работы воли.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Увеличение вашей способности действовать осознанно. Восстановление самоопределения.

УКАЗАНИЯ:

Заполните нижеследующий перечень.

- 1 Прочитайте: Пробуждение _____
- 2 Сделайте упражнение 1: Пробуждение воли _____
- 3 Прочитайте: тренировка воли _____
- 4 Сделайте упражнение 2: Дисциплина воли _____
- 5 Прочитайте: Царства воли _____
- 6 Прочитайте: Спрятанные миллионы _____
- 7 Прочитайте: Точка зрения Источника _____
- 8 Прочитайте: Что такое Существо-Источник _____
- 9 Прочитайте: Автопилот _____
- 10 Сделайте упражнение 3: Берем управление в свои руки _____
- 11 Прочитайте: Конфликтующая мотивация _____
- 12 Сделайте упражнение 4: Укрощение беспокойства _____
- 13 Прочитайте: Преграды на пути к воле _____
- 14 Сделайте упражнение 5: Волевой контроль _____
- 15 Прочитайте: Послесловие _____
- 16 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, 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:

Базовая воля

Этот краткий курс Avatar исследует нефизическое качество, которое делает выбор и принимает решения, осуществляет контроль движения и внимания, творит (creates) и упорно добивается (perseveres) – человеческую волю. Этот курс основан на I части материалов Avatar, *ReSurfacing*[®].

Пробуждение

Воля является широким понятием, которое относится к движущей силе, побуждающей к действию.

Эта движущая сила способна эволюционировать через несколько операционных сфер, свойственных человеку, – инстинктивную, эмоциональную, моральную, самоопределяющую и трансцендентную.

Однако подобная эволюция не является неизменной. Многие люди, и даже целые общества, запутываются в одной из операционных сфер воли, которая, в конечном итоге, начинает оказывать превалирующее влияние на выбор, который они делают в жизни.

Чтобы избежать чисто абстрактного восприятия воли, пожалуйста, сделайте следующее упражнение, обращая особое внимание на движущую силу, которая делает выбор и принимает решения.



УПРАЖНЕНИЕ 1: ПРОБУЖДЕНИЕ ВОЛИ

Воля медленно пробуждается ото сна. Вначале она пребывает в состоянии подавленности под напором атакующего ее роя мыслей. Ее первая реакция такова: «Только скажи, чего ты хочешь, и я сделаю это».

Цель: С помощью пробуждения воли сократить неконтролируемое поведение разума, фантазии, самокритику, размышления над тем, что было сказано другими людьми.

Ожидаемые результаты: Успокоение, изменение в восприятии, рост осознания.

Указания: 1) Прогуляйтесь, 2) обратите внимание на что-либо и 3) подумайте, как вы бы это описали.

Переместите внимания на что-то другое и подумайте, как бы вы описали это. Делайте это упражнение на протяжении 20-30 минут. Если в какой-то момент вы осознали, что отвлеклись, просто вернитесь к упражнению, не критикуя себя.

Надлежащее использование силы воли – это не завоевание или покорение, а дисциплинированное управление разумом.



Совершенное владение волей особенно важно для управления разумом и вниманием. Отождествление с волей характерная черта просветления.

Тренировка воли

Воля – это двусторонний мост между мыслью и действием. Она трансформирует умственную деятельность в видимую реальность. При удачном использовании воля способствует тому, чтобы человеческие усилия приносили наилучшие плоды.

Когда воля не используется успешно, люди терпят неудачу и их усилия расходуются исключительно на размышления.

Совершенное владение волей очень важно для контроля над разумом и вниманием. Отождествление с волей является признаком просветления.

На волю как на способность редко обращается внимание в рамках современной системы образования. Под видимостью общения люди (склонные к контролю), школы и правительства препятствуют проявлению воли.

Так называемая «своевольность» ассоциируется с преднамеренностью (планирование уголовно наказуемого деяния), психологическими расстройствами (поведением людей, пытающихся привлечь к себе внимание), а также со многими другими аномалиями. Из-за нехватки тренировки и развития, а также в связи с болезненными ассоциациями, людская воля стала неэффективной, а в некоторых случаях она вообще полностью исчезает.

Волю вытеснили правила и указания. Человек и его разум бродит в растерянности, привлекая и отторгая внимание или чьи-либо приказы, будто наездник, который сидит верхом на лошади, но не держит поводьев.



УПРАЖНЕНИЕ 2: ДИСЦИПЛИНА ВОЛИ

Цель: Установить контроль воли над вниманием.

Ожидаемые результаты: Заметное увеличение самоконтроля.

Указание 1: Выберите неподвижный объект. Сосредоточьте на нем внимание (рассмотрите его) в течение двух минут. Всякий раз, когда внимание отвлекается, возвращайте его обратно.

Указание 2: Выполняйте каждый из последующих шагов на протяжении одной минуты.

- a. Вспомните самый первый раз, когда вы пережили угрозу жизни. Подумайте об этом воспоминании, вспоминая детали, на протяжении одной минуты.
- b. Вспомните самый первый раз, когда вы чувствовали себя прекрасно. Подумайте об этом воспоминании, вспоминая детали, на протяжении одной минуты.
- c. Вспомните самый первый раз, когда вы были правы. Подумайте об этом воспоминании, вспоминая детали, на протяжении одной минуты.
- d. Вспомните самый первый раз, когда вы открыли для себя что-то важное. Подумайте об этом воспоминании, вспоминая детали, на протяжении одной минуты.

• *продолжение упражнения*

е. Вспомните самый первый раз, когда вы помогли кому-то. Подумайте об этом воспоминании, вспоминая детали, на протяжении одной минуты.

Повторите эти шаги минимум три раза, каждый раз погружаясь в более раннее воспоминание.

Указание 3: Выберите место в 3-4 метрах от того места, где находитесь вы. Нарисуйте воображаемую линию от кончика вашего носа к этому месту. Указательным пальцем одной руки, а потом и другой, проведите воображаемую линию от нескольких сантиметров от вашего носа до вытянутой руки. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока вы сможете осознанно контролировать движения вашего пальца. (Попробуйте сделать это же упражнение, проводя воображаемую линию от горла к сердцу.)

Таблица царств воли

| | Инстинктивная воля | Эмоциональная воля | Морально-нравственная воля | Самоопределяющая воля | Трансцендентная воля |
|---|--|---|--|---|--|
| Движущая сила, которая управляет волей | Традиционное формирование условных рефлексов, голод, кров, воспроизведение | Желания и отторжения, привычки, требования, зависимости | Моральные кодексы, доктрины, убеждения | Вызовы, намерения, цели | Мудрость, сострадание |
| Как воля выражается | Реакции, непреодолимые влечения | Импульсы, позиции, настроения, самосаботаж | Самоограничения, критика, похвала, наказание | Усилия, планы, обязательства | Творение, работа над собой |
| Что более всего заботит человека | Физическое выживание, поддержание жизнедеятельности | Хорошее самоощущение | Быть правым, хорошим, не быть виноватым, злым | Восхищение, достижение, приобретение, успех | Альтруизм, желание помогать другим, неэгоистические интересы |
| Усилия по пробуждению следующего царства воли | Удовлетворение основных нужд, нападения, отступления | Признание, раскаяние, прощение | Толерантность, признание различий, соперничество | Личная ответственность, честный самоанализ | Исследование, прогнозирование, интуиция |
| | Воля, основанная на физических качествах | | Воля, основанная на качествах разума | | Воля, основанная на качествах бытия |
| | Рождение персонального сознания | | | Рождение социального сознания | |

Царства воли

Первое проявление человеческой воли – это инстинкты. Инстинкты порождают движущую силу для того, чтобы реализовать основные потребности, необходимые для выживания. Это классическое царство обусловленности, автономной работы нервной системы и неконтролируемых реакций. На этой стадии развития воля, как правило, не осознает своего существования. Подавление воли в этом царстве, как правило, приводит к страхам, боли или смерти.

По мере созревания воля заменяет инстинкты движущей силой, порожденной прошлым опытом – возникают эмоции. Эмоциональная воля направляет поведение в соответствии с причинно-следственными моделями поведения, которые ранее обеспечивали организму опыт хороших или плохих ощущений. Это царство оперантной обусловленности, привычек, страстных желаний и зависимостей. Подавление воли в этом царстве, как правило, приводит к инстинктивному нападению или отступлению.

В следующем царстве воли развитие находится под сильным влиянием интеллекта, который перерабатывает желание хороших ощущений в желание быть правым. Естественно, что при этом желание быть правым подразумевает создание морального кодекса или некой убежденности.

Желание воли быть правой может быть настолько сильным, что она может приветствовать любую доктрину, обещающую возвести ее в степень несомненной правоты. Это оппозиционное царство воли, чья темная

Царства воли



| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Находиться в тепле... найди... съешь...</p>  | <p>Я тебя люблю. Я тебя ненавижу.</p>  | <p>Делай то, что положено, или пострадешь от последствий.</p>  | <p>У меня есть для вас предложение!</p>  | <p>Я делаю вклад в просветленную цивилизацию.</p>  |
| Инстинктивная воля | Эмоциональная воля | Морально-нравственная воля | Самоопределяющая воля | Трансцендентная воля |
| Затрагивает самые основные для выживания нужды | Ищет наслаждения, избегает боли | Следует указаниям (идеологической обработке) | Действует во имя собственного удовлетворения и самовыражения | Руководствуется состраданием и мудростью |



сторона вызывает социальные раздоры и войны. В этом царстве воли также возникает сложная ментальная конструкция, называемая «Я» (эго). Конфликт между волей разных людей в этом царстве обычно приводит к предвзятости и насилию, которому всегда находится объяснение.

В следующем царстве социальные, экологические и биологические движущие силы отступают, и на передний план выходит мотивация, приукрашающая представление о «Я». Самоопределяющая воля способна аргументировать и выстраивать стратегии; она аморальна. Ее основной интерес – это самоудовлетворение, на первый план всегда выходит забота о «Я – Меня - Моем». Конфликт между волями в этом царстве, как правило, происходит на почве статуса или получения выгоды.

Но на этом, выстроенном на эгоистическом мировоззрении, царстве, история не заканчивается. По мере того, как накапливается опыт, и самосознание смягчает эго, возникает растущий канал сочувствия и сострадания в отношении других. Это – пробуждения бытия источника, и вхождение в царство, где волей скорее правит интуиция и благоразумие, чем обстоятельства и события.

Царство трансцендентной воли, как со временем узнают выпускники курса, является началом настоящего духовного путешествия. Подобная воля, которая является чистым, не поддающимся определению естеством, поистине способна задавать направление жизни и творить реальность.

Как вскоре узнают выпускники курса, царство трансцендентной воли является началом настоящего духовного путешествия.

Спрятанные миллионы

А что, если вы мультимиллионер, но не знаете об этом? На ваших банковских счетах лежат миллионы, но про это не осталось ни единого воспоминания, вы об этом даже не подозреваете. Более того, вы с подозрением относитесь к людям, которые пытаются вам сказать, что вы – миллионер.

Не то, чтобы вам не хотелось быть миллионером, – еще как хотелось бы. Вы могли бы использовать эти деньги, улучшив качество жизни настолько, что об этом можно только мечтать. Вы бы могли откинуться на спинку кресла и расслабиться. Вдохнуть запах роз. Вы могли бы поехать в сказочное путешествие. Вы могли бы насладиться лучшими из радостей жизни. Вы могли бы, если бы нашелся кто-то, кто вас действительно смог бы убедить в том, что вы – миллионер.

Но для того, чтобы вас убедить, нужно больше, чем просто слова. Понадобится куда больше, чем чтобы кто-то сказал вам поступать, думать и чувствовать себя как миллионер. Уловки по мотивированию вас не удовлетворят. Вам хочется выписывать чеки и обналичивать их. Вы не хотите обещаний, доводов и возможностей. Вы хотите ощутить наличие денег. Покажите мне деньги! Дайте мне пощупать наличные!

Вполне возможно, что для вас являются комфортными и, в некоторой степени, знакомыми царства воли от инстинктивного до самоопределяющего выбора, но трансцендентная воля может быть воспринята вами с долей скепсиса. Это спрятанное сокровище, о котором вы не можете вспомнить. Трансцендентная воля – это как ваши пропавшие миллионы, хотя ее ценность намного больше.

При этом, как и в случае с забытыми миллионами, чтобы убедить вас, потребуется больше, чем слова; потребуется ваш личный опыт.



Точка зрения Источника

Мы можем желать испытать ощущение (физическое), или убеждение (я могу), или мысль (я могу), не ссылаясь на внешние обстоятельства.

В наших жизнях с нами случается столько всего, что порой мы забываем, что можем быть источником того, что бы мы хотели испытать. Мы можем желать испытать ощущение (физическое), или убеждение (я могу), или мысль (я могу), не ссылаясь на внешние обстоятельства.

Давать начало (originate) – это творить с позиции источника. Это начать череду событий с первопричины. Это не то же самое, что попасть в череду событий или создавать с точки зрения «из-за того, что». Если вы создаете что-либо из-за чего-то или из-за кого-то другого, то вы находитесь ближе к исходной точке (чему-то или кому-то), чем к себе.

Чтобы превратить череду событий, которая находится вне контроля, в возможность действовать с позиции Источника (и, вполне возможно, прекратить или изменить направление событий), вы должны с готовностью ощутить поток событий, который вас настигает. Ощутить с готовностью означает почувствовать и принять то, что происходит, без сопротивления.

Сам акт ощущения с готовностью является путем к получению знаний и принятию личной ответственности. Если ощущение с готовностью происходит в полной мере, ваше беспокойство о цепочке причины и следствия прекратится. Обвинение и сожаление исчезнут, и вы восстановите точку зрения Источника.

Что такое Существо-Источник (Source Being)?

Существо-источник является целью тренинга Avatar. Это человек, который восстановил контроль над своей волей; это всесильный творец, лично ответственный за свою жизнь, без каких-либо отговорок и недоvolьства. Существо-источник – это неосязаемая и не подлежащая описанию точка зрения, которая отдает себе отчет в том, что жизненный опыт может формироваться с помощью осознанных деяний – убеждений, соглашений и решений. Это точка зрения, которая превосходит разум, и когда она пробуждена, то может смотреть сквозь эго, сквозь суждения и объективно воспринимать реальность. Это нерушимая сущность, которая может (но не должна) осознанно менять личные реальности.

Трансцендентная воля изначально более могущественна, чем любое из царств воли. И все же это лишь малая толика, относящаяся к осознанной воле (Aware Will).

Почувствуйте, откуда вы. / Почувствуйте свои истоки.





Автопилот

(самосаботирующее поведение и привычки)

Низшим царствам воли (инстинктивной, эмоциональной, моральной) свойственны мощные функции автопилота. Это означает, что даже если интересы человека эволюционировали, низшие царства воли все еще продолжают порождать движущие силы. Часто эти движущие силы, относящиеся к низшим царствам воли, вступают в конфликт с интересами самоопределяющей или трансцендентной воли.

Некоторые люди расходуют творческую силу на противостояние внутренней несогласованности собственных движущих сил. Эмоциональную волю тянет грызть ногти, крутить завитки волос, выкурить сигарету, съесть пирожное или выпить; у моральной и самоопределяющей воли разные наклонности, и движущие силы приходят в противоречие. Это ситуация человека, который чувствует себя неспособным контролировать свое собственное привычное поведение. Исцеление состоит в том, чтобы определить и обесточить движущие силы (и ассоциируемый с ними дискомфорт), которые проистекают из низших царств воли (разума).

Некоторые люди расходуют творческую силу, противостоя внутренней несогласованности собственных движущих сил.



УПРАЖНЕНИЕ 3: БЕРЕМ УПРАВЛЕНИЕ В СВОИ РУКИ

Трансцендентная воля может копировать автопилотные функции, протекающие из низших царств воли (в особенности те, которые мотивируют нежелательное поведение), осознанно управлять ими, включать и выключать их до тех пор, пока они не будут находиться под полным контролем. Например, продублируйте желание покрутить завитки волос и т.д., включите его, выключите, включите, выключите, и т.д. до тех пор, пока оно не будет находиться под осознанным контролем трансцендентной воли – вас.

Цель: Определить движущие силы, которые действуют на автомате, и взять их под контроль.

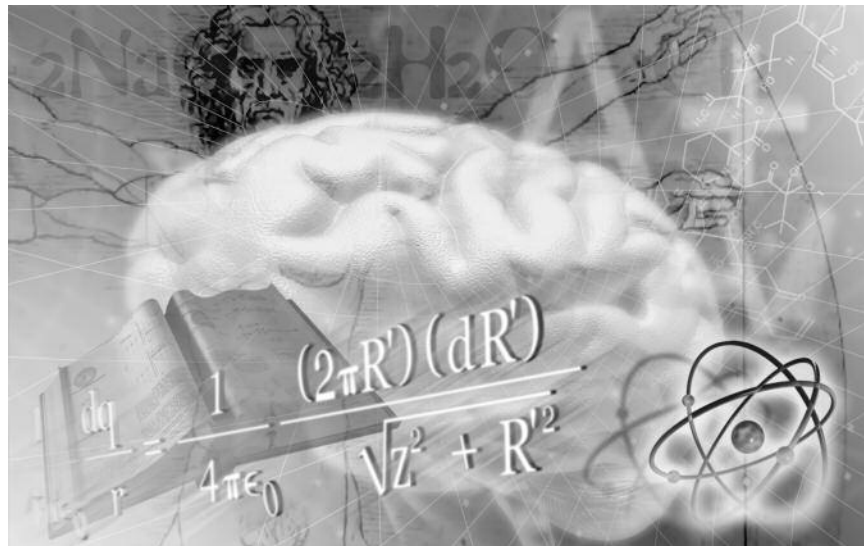
Ожидаемые результаты: Умиротворение, уменьшение стресса, восстановление творческого потенциала.

Указания: Определить автоматическую реакцию или импульс, и в точности скопировать его, повторяя (никому не причиняя вреда) это движение до тех пор, пока оно не перестанет быть автоматическим и окажется под контролем вашей самоопределяющей воли. (Включите его; выключите его.)

Если реакция или импульс связан с зависимостью или социально неприемлемым поведением, многократно драматизируйте желание произвести это действие, как будто на сцене, но при этом ничего не делайте. (Включите желание; выключите желание.)

Конфликтующая мотивация

Это утверждение может показаться вам странным, но оставаясь наблюдателем и действуя в настоящем моменте, вы куда умнее, чем ваш разум. Разум опирается на прошлое и делает предположения, которые не всегда отражают то, что происходит в текущий момент. Думать перед тем, как действовать, может быть хорошим советом. Но думать перед тем, как посмотреть – вовсе нет.



Вы намного умнее,
чем ваш разум.



УП УПРАЖНЕНИЕ 4: УКРОЩЕНИЕ БЕСПОКОЙСТВА

Вы можете что-либо осознанно сотворить и ощутить с готовностью, и вы также можете прекратить творение.

Цель: Восстановить источник.

Ожидаемый результат: Рост уверенности в себе.

Указания: Выберите причину беспокойства, которое вы часто ощущаете, и очертите последовательность мыслей и обстоятельств, приводящих к этому беспокойству. Намеренно создайте и ощутите с готовностью мысли и обстоятельства, одно за другим, пока беспокойство не ослабеет, и вы восстановите точку зрения источника, то есть выбор – беспокоиться или нет. (Включите его; выключите его.)

Примечание: Воображение чего-то «худшего, чем» ведет к тому, что беспокойство начинает поддаваться управлению.



Препятствия проявлению воли

На определенном этапе вашей жизни вам наверняка случалось оказаться в критической ситуации. На языке военно-морского флота это называется «отстаивать боевые позиции». В такие моменты некая реальная или воображаемая опасность угрожает одному или нескольким нижеперечисленным пунктам: 1) вашему физическому выживанию (затрагивая инстинктивную волю), 2) вашему эмоциональному благополучию (затрагивая эмоциональную волю), 3) вашим нравственным нормам (затрагивая моральную волю), 4) вашему успеху (затрагивая самоопределяющую волю).

Из-за угрозы, интенсивность движущей силы, порожденной вашей волей, практически достигает своего пика. Интенсивное проявление воли не является результатом и не ассоциируется со счастливыми временами. Нет. Интенсивное проявление воли является результатом шока, страха, злости и боли – травмирующих событий.

В подобных условиях люди склонны проявлять сверхчеловеческую силу и демонстрировать исключительную решимость и волю – матери поднимали машины, чтобы освободить детей, солдаты приносили в жертву свои жизни, и мученики во имя великого дела сжигали себя на улицах.

Разум, как правило, связывает между собой события и обстоятельства. Так мы учимся. Поэтому машины с мороженым снаряжены колокольчиками, а пожарные машины – сиренами; рычание означает одно, а мурлыканье – совсем другое.

К сожалению, волевое поведение обычно ассоциируется с травматическими событиями из прошлого, и выученный нами урок состоит в том, как избежать приведения в действие воли. Ассоциации становятся такими сильными, что физические и эмоциональные явления, связанные с травматическими событиями из прошлого, - болью, напряжением мышц, страхом и т.д. – соединяются и проявляют себя при приведении в действие воли в настоящем времени. Это отчасти объясняет и то, почему некоторые люди

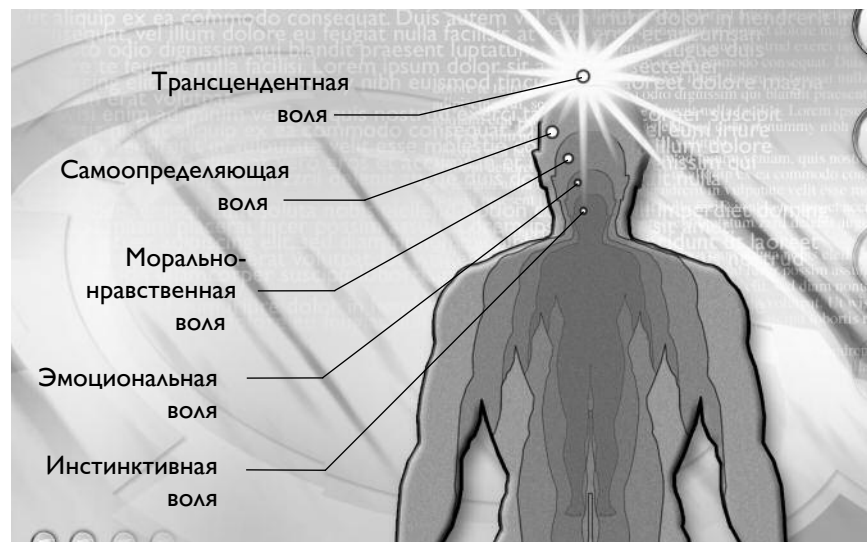
приветствуют контроль и указание других из-за того, что использование их собственных физических и умственных царств воли стало болезненным.

Однако существует царство воли, более основополагающее, более выносливое, исполненное состраданием, являющееся большим источником, чем ваше тело, ваш разум и любая из эмоций, включая печаль и боль – это трансцендентная воля. Это центр бытия, вечный источник с точки зрения которого, когда он пробужден, вы можете узнавать и контролировать болевые ассоциации разума и подниматься над ними, с точки зрения которого вы можете справиться с устаревшими привычками и добиться того, что они потеряют власть над вами. Это состояние, которое глубоко исследуется в материалах Avatar.

Контроль и окончательное рассотворение (discreation) связей между волей и реакциями разума, которые вы сможете распознать в следующем упражнении, является темой Части II и Части III материалов Avatar.

Диаграмма царств воли

Каждое царство воли действует независимо, но также содержит функции низших царств.



УПРАЖНЕНИЕ 5: ВОЛЕВОЙ КОНТРОЛЬ

Это очень мощное упражнение для пробуждения высшего осознания собственного «я».

Возможно, вам придется предпринять много попыток, прежде чем данная способность будет даваться без усилий. В данном упражнении используется градиентный подход (равномерное повышение), благодаря которому возможно «рассекать» устойчивые ассоциации, привычное поведение и уменьшать влияние низших царств воли.

Цель: Установить контроль трансцендентной воли над поведением.

• *продолжение упражнения*

Ожидаемые результаты: Осознание собственных движущих сил и ассоциаций, которые они вызывают, а также способности включать и выключать их.

Указания: Упражнение выполняется по 5 минут каждым из участников по очереди и начинается с того, что ученики спокойно занимают положение сидя или стоя (Присутствие тренера желательно, но не обязательно).

Начав упражнение, ученик может оставаться на месте либо двигаться в любом направлении, может делать или не делать все, что пожелает, думать или не думать о чем угодно, чувствовать или не чувствовать что угодно, при том что **он/она должен сознательно объявить (вслух или про себя) свое решение действовать перед тем как начать само действие.**

При обнаружении любых произвольных мыслей, чувств, действий (автопилотов) они должны быть: 1) остановлены, 2) повторены и озвучены, 3) с точки зрения источника либо продолжены осмысленно, либо выключены.

Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы вы, проявляя трансцендентную волю, осознанно контролировали свои мысли, чувства и действия.

Любое замешательство, сомнение, эмоция, отвлечение внимания или подавленность, скорее всего, является движущей силой, идущей вразрез с намерением и происходящей из низших царств воли.

И даже если эти движущие силы вначале кажутся очень сильными, останавливая или осознанно повторяя, мы лишаем их этой силы.

Пример: Ученик начинает упражнение в положении стоя.

(Объявленное решение) «Я дойду до этой стены».

(Непроизвольное движение): Ученик ловит себя на том, что почесал левую часть головы. (Останавливается, отмечает про себя эмоциональный импульс нерешительности.)

(Повторяет непроизвольное движение и объявляет новое решение): «Сейчас я почесу левую часть моей головы и буду ощущать нерешительность». (Повторяет до тех пор, пока действие не будет под контролем трансцендентной воли.)

(Объявляет новое решение): «Сейчас я прекращу чесать левую часть моей головы». (Выполняет это действие).

(Объявляет новое решение): «Сейчас я выгляну в окно». (Выполняет это действие).

Вариант: Ученик может углубить упражнение до более продвинутого уровня тем, что будет отмечать для себя, являются ли произвольные действия (автопилоты) реакциями, эмоциональными всплесками, критикой или усилием. Как только это установлено, обратитесь к Царствам Воли, чтобы определить, что можно сделать, чтобы пробудить следующее царство воли.

Послесловие

Проблема самоопределяющей воли заключается в том, что движущие силы ее младших братьев – внушение моральных принципов, эмоциональные реакции и инстинкты – оказывают скрытое влияние на нее. Например, человек, назовем его Фредом, может обосновать свой выбор тапочек розового цвета, а не желтого, проявлением своей самоопределяющей воли. Но тщательное исследование покажет, что розовые тапочки обычно носила его обожаемая мама, и он просто об этом забыл.



Таким образом, является ли его выбор розовых тапочек совпадением, или за ним стоит некая движущая сила (скрытое влияние), которая предопределяет его внимание и предпочтение розового?

Вы знаете это слово – «предрасположенный» (predisposed)? В психологии это означает иметь неосознанные причины в пользу определенного выбора еще до того, как выбор предоставлен. Другими словами, это означает, что результат является высоко предсказуемым.

Если вы когда-либо играли в казино, вы могли бы сказать, что у казино изначально больше шансов на выигрыш. Вы можете выиграть случайно, но чем дольше вы играете, тем более предопределен проигрыш как исход игры.

Предрасположенность – это скрытое влияние на обоснованный выбор. Оно проистекает из движущих сил низших царств воли.

Без соответствующего образования люди могут утверждать, что их поведение, вне зависимости от того, носит ли оно лишенный смысла или деструктивный характер, на самом деле является проявлением их самоопределяющей воли. Среди таких людей заядлые курильщики, которые настаивают на том, что курение – их сознательный выбор, и алкоголики, которые утверждают, что могут бросить пить в любое время. Чрезмерное упорство в отстаивании определенной точки зрения свидетельствует о предопределенных влияниях.

Курильщик и алкоголик обманывают себя, заявляя, что они сами определяют свой выбор, но это не так. Это предопределенное поведение, которое оправдывается самоопределяющей волей. Этот самообман становится очевидным, когда вы пробуждаете точку зрения трансцендентной воли.

Возвращаясь к Фреду, предрасположен ли он выбрать розовые тапочки? Ответ на этот вопрос можно дать, понаблюдав, как часто он выбирает тапочки этого цвета. Вообразите, что вам каким-то волшебным образом пришлось многократно предлагать Фреду один и тот же выбор, при этом он этого не запоминает. Как вы думаете, как часто Фред будет делать выбор в пользу желтых, а не розовых тапочек?

Если он всегда выбирает розовые тапочки, то это на самом деле предрасположенность, привычка, а не самоопределяющая воля. Если бы выбор Фреда был самоопределяющим, и прочие условия были одинаковыми, можно было бы ожидать исхода в 50:50 – в 50% случаях он бы выбрал желтые тапочки.

Предположим, вы обнаружили, что Фред всегда выбирает розовые тапочки, более того, он настаивает на именно этом выборе. Теперь вы знаете, что Фред предрасположен к тому, чтобы выбирать розовое. Возможно, данная предрасположенность является результатом генетически заложенных инстинктов, или эмоционального всплеска, или внуше-

Самоопределяющие выборы не возникают до тех пор, пока на них не перестанут влиять движущие силы низших царств воли.

ния, что розовый – это правильный выбор. Фред обманывает себя самоопределением, поскольку он не был пробужден и не достигнул точки зрения трансцендентной воли. Он не осведомлен о своих собственных предрасположенностях. И, несмотря на то, что у Фреда найдется тысяча важных причин, чтобы выбрать розовые тапочки, к примеру, они подходят к его розовому банному халату, на самом деле его выбор мотивирован низшими царствами воли. Многие люди, которые действуют под влиянием эмоциональных или моральных движущих сил, будут спорить, что их выбор является результатом самоопределения.

Может ли это привести вас к размышлениям, какая часть очевидных самоопределяющих выборов, которые делает Фред, являются не более, чем обоснованными предрасположенностями, мотивированными низшими царствами воли? Пока вы экспериментируете на Фреде, представьте, что вы могли бы научить Фреда превзойти свой разум. Фред-существо-источник (состояние Avatar) полностью присутствует в настоящем моменте, осознает и контролирует движущие силы низших царств воли. Другими словами, он не зависит от каких-либо возможных предрасположенностей. Превзошедший себя Фред выглядит по-прежнему, но действует по-другому. Фред нашел свои миллионы.

Теперь предложите Фреду выбор между желтыми и розовыми тапочками, и вы увидите, что до тех пор, пока они подходят по размеру и держат его ноги в тепле, ему на самом деле все равно, какого они цвета. Он достиг способности в действительности делать самоопределяющий выбор, основанный на том, что находится перед ним. Он больше не подвластен влиянию каких-либо субъективных предпочтений. В этом есть доля иронии, не правда ли? Самоопределяющие выборы не возникают до тех пор, пока на них не перестанут влиять движущие силы низших царств воли.

Это природное самоопределение живого организма, так часто потерянное в лабиринте предопределений, вновь пробуждается с пробуждением трансцендентной воли.

Если вы поговорите с Фредом-аватаром, вы обнаружите, что он умен, логичен, очень целен (high integrity), свободен от каких-либо однозначных мнений или привычных предпочтений. И по мере того, как он все дальше будет использовать инструменты Avatar, он все больше и больше будет распознавать движущие силы низших царств воли и освобождаться от их влияния.

Вы обнаружите, что его жизнь и окружение вдруг стали более счастливыми и спокойными.



Курс Avatar Мастера,
Орландо, Флорида,
сентябрь 2007

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, напишите на 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**

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

веб-сайт: 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

website: www.AvatarEPC.com