



Четвертая основа просветления

Точка зрения

Создание определения



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.



Четвертая основа просветления

Точка зрения

Создание определения



Чеклист по созданию определения

ЦЕЛЬ:

Проиллюстрировать природу бытия, его творческих возможностей, а также природу определений.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Способность определять лучшие условия жизни для себя и всех созданий.

УКАЗАНИЯ:

Заполните нижеследующий перечень.

- 1 Прочитайте: Границы _____
- 2 Сделайте упражнение 1: Считаю формы _____
- 3 Прочитайте: Управление определением _____
- 4 Прочитайте: Последствия сочетания _____
- 5 Сделайте упражнение 2: Опознавание границ _____
- 6 Прочитайте: Создание шкалы определений _____
- 7 Прочитайте: Существую как творение _____
- 8 Сделайте упражнение 3: Исследование самоопределения _____
- 9 Прочитайте: Существую как интеллект _____
- 10 Сделайте упражнение 4: Мыслештурм _____
- 11 Прочитайте: Существую как точка зрения _____
- 12 Сделайте упражнение 5: Это и то _____
- 13 Прочитайте: Существую как сообщество _____
- 14 Сделайте упражнение 6: Упражнение в сочувствии _____
- 15 Прочитайте: Существую как Источник _____
- 16 Сделайте упражнение 7: Упражнение в расширении собственного пространства _____
- 17 Прочитайте: «Первые Аватары» из книги «Жить осознанно» _____
- 18 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:

Создание определения

Краткий курс исследует определения, которые существуют между нефизическим миром и всем тем, из чего состоит эта Вселенная. В основе этого курса лежат книги ReSurfacing® и «Жить Осознанно», автором которых является Гарри Палмер, а также одна из ранних лекций Avatar под названием «Форма и бесформенность».

Данный курс предназначен для того, чтобы проиллюстрировать экспериментальным путем природу бытия, его творческих возможностей, а также природу определений.

Данный краткий курс создан для того, чтобы, побудить людей задаться целью определения лучших условий жизни для себя и для всех созданий. Приятного путешествия!

Границы

Если вы хотите познать жизнь, изучайте границы. Границы там, где есть действие. Границы взаимодействуют друг с другом. Обычно взаимодействие заключается в постепенном осознании, впитывании, фильтрации, паразитизме, симбиозе, хищничестве, похищении, порывах, желаниях, удовольствиях, проступках, отторжениях, понимании, эмоциях, мыслях, коммуникациях, сочувствии, убежденности, масках, аргументах, утверждениях, проекциях, предположениях, субличностях, спорах, войнах, примирениях... вот так так! Складывается впечатление, что на границе всегда что-то происходит.

После того, как вы побывали на границе, середина большинству кажется довольно скучной. Возможно, надежной, но скучной. Середина вызывает энтузиазм только тогда, когда кто-то проводит через нее черту. Безусловно, тогда она начинает обладать гранями, ограничениями и, в конце концов, краями, которые разделяют.

Роберт Фрост оптимистично заметил, что «благодаря хорошим заборам появляются хорошие соседи». Это может быть так или не так, но заборы, как бы там ни было, определяют границы селения. Эти ограничивающие края отделяют два разных района и предоставляют выбор всем, кто стоит на черте. Возможно, к краю нас подводит необходимость сделать выбор: продвинуться или отступить, повернуть налево или направо, двигаться вперед или назад.



УПРАЖНЕНИЕ 1: СЧИТАЕМ ФОРМЫ

Границы определяют очертания, контуры или форму объекта. В этом упражнении нас интересует форма объекта вне зависимости от его цвета, назначения или состава.

Цель: Сосредоточить свое внимание.

Ожидаемые результаты: Инсайты, более ясное восприятие, ощущение благодного состояния, восстановление самоопределения.

Указания: Пройдитесь и посчитайте формы, пока мышление не успокоится (или вообще прекратится), и мир предстанет в более ярких красках.

Пример: Посмотрите на форму машины, один; посмотри на форму листка, два; посмотри на форму здания, три; и т.д.



Управление определением

Не исключено, что кто-то может произнести слово «скала», и тут же форма скалы возникнет из бесформенного ничто. Это очень высокий уровень творчества. Не нужно усилий и исходного материала. Вы без труда изъясняете свою волю – скала, и совокупность ВСЕГО-ЧТО-ЕСТЬ увеличивается на одну скалу (какие бы последствия не принесло добавление скалы ко ВСЕМУ-ЧТО-ЕСТЬ).

Мгновенная манифестация все больше срабатывает в наших ментальных вселенных, где некоторые идеи как будто появляются и возвращаются в бесформенное ничто. По крайней мере, так это выглядит. Но все же не потребуется сильно напрягать воображение, чтобы предположить следующее: некоторые из этих всплывающих идей являются не более, чем случайными комбинациями уже существующей ментальной начинки, которая находится ниже уровня осознанности, а именно: воспитание, подсознательная память и восприятие. Но сегодня мы будем говорить не об этом.

Сегодня я хочу поговорить о нашей способности определять формы, так как именно это является основой творчества. В физической вселенной мы больше полагаемся не на манифестацию «тут же», а на усилие – изменение и комбинацию чего-то с чем-то, что в результате выливается во что-то новое. Усилие может быть настолько незаметным, что совершается легко, без какого-либо суждения, производя нужное изменение; иногда усилие заключается в вежливой аргументации, а иногда задействует тяжелую артиллерию – грузовые автомобили и бульдозеры.

Загвоздка состоит в том, что в физической вселенной мы редко или вообще никогда ничего не добавляем ко ВСЕМУ-ЧТО-ЕСТЬ. Мы только меняем, двигаем, перекомпоновываем и перемещаем его. Как скульптор, работающий с глиной, мы воплощаем глину в замысел, определяя грани, пустоту и объем, текстуру, изгибы и цвет. В итоге можно использовать всю доступную глину. Скульптор несколько глины не создал (create) и не рассотворил (discreate); он просто придал ей новое определение.

Из глыбы на его рабочем месте глина превратилась в произведение искусства. Именно это изменение определения и есть тем, что я хочу исследовать; по сути, это исследование методологии. Этот уровень творения сводится к изменению определения чего-то.

Я употребляю слово определение, чтобы применить его к очертаниям или контуру формы. Но оно также применяется к значению, которое мы приписываем форме. Большинство наших определений, будь то формы или значения, унаследованы нами из прошлого.

Это хорошо; в противном случае, каждому из поколений пришлось бы проводить саммит для того, чтобы определить, какое значение присвоить какой форме. Определения, унаследованные нами, являются отправными точками для нашей культуры. Люди в разных местах наследуют разные определения, которые вытекают в разные культуры, но процесс передачи определений от предков к потомкам касается практически каждого. Называется он образованием. И одна из целей образования любого поколения - это гарантировать, что коты останутся котами, а не будут переопределены как собаки.

Одним из поистине замечательных качеств человеческих существ является то, что они могут делать свой вклад новых определений для всего мира. Они могут из старых вещей определять новые. Они могут очерчивать новые границы, расширять старые границы, разделять старое определение на два определения, или сочетать два старых определения в одно новое. Мир предлагает амфитеатр возможностей. И, таким образом, мы орудуем мечем творения без необходимости «придумывать велосипед» из ничего. Мы создаем из старого.

Единственное предостережение заключается в том, что перед тем, как вы начинаете удалять или сочетать, вам необходимо как можно больше знать о старом. Художники, писатели, творцы вначале должны освоить основы старого. Выучить азы.

Выявить существующие определения и тенденции старого перед тем, как приниматься за новое. Например, дома из кирпича более эффективны и прочны, чем дома из соломы. Или, как любил говорить один из моих учителей: «Парашютный спорт очень травматичен, если осваивать его методом проб и ошибок».

В седьмом классе мы с моим другом Лерри Г. увлеклись ракетной техникой. Это были времена управляемых ракет и искусственных спутников.

Мы нашли учителя физики, который так сильно поощрял наше хобби, что однажды один из наших экспериментов с топливом для самодельной ракеты произвел столько дыма, что школу нужно было эвакуировать, а пожарникам пришлось устанавливать вентиляторы, чтобы освободить школу от дыма. Однодневный перерыв в занятиях сделал нас популярными среди одноклассников, но не среди учителей. Нам было запрещено заходить в школьную физическую лабораторию вовеки, как выразилась миссис Рейнолдс, любившая вводить в наш лексикон новые слова.

Это был ранний урок о том, что НЕ нужно сочетать вещества, не понимая последствий.

Большинство наших определений, будь то формы или значения, унаследованы нами из прошлого.



Последствия сочетания



У фермера есть лиса, мешок с зерном и петух, которого он хочет переправить через реку. У него очень маленькая лодка, где есть место только для него и ИЛИ лисы, или зерна, или петуха. Проблема заключается в том, что если он оставит сочетание лисы и петуха на любом из берегов, то лиса убьет петуха. Или если он оставит сочетание петуха и зерна на любом из берегов, то петух съест зерно. Как ему переправить через реку всех троих в целостности и сохранности?

Ответ на www.AvatarEPC.com/answer.html



УП УПРАЖНЕНИЕ 2: ОПОЗНАВАНИЕ ГРАНИЦ

Когда вы определяете что-то, вы создаете границу или ограничение. Даже сознание, во всяком случае, наше обыденное сознание, оказывается, имеет границы.

Много лет тому назад моя мама научила меня, что лучший способ досмотреть до конца фильм ужасов – это помнить о границах экрана. Помнить о границах означает оставаться осознанным вне периметра фокуса вашего внимания.

Цель: Научиться наблюдать, не фиксируя внимание.

Ожидаемые результаты: Способность перемещать внимание между определениями.

Указания:

1. Пройдитесь и осознайте, что область вашего восприятия имеет края (пределы). Оставайтесь осознанным вне границ.
2. Вступите с кем-то в разговор, и помните о границах того, что вы обсуждаете. Оставайтесь осознанным вне границ.
3. Вспомните тревожное событие и помните о границах памяти.

Шкала создания определений



Существуя как ТВОРЕНИЕ

Существуя как ИНТЕЛЛЕКТ

Существуя как ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Существуя как СООБЩЕСТВО

Существуя как ИСТОЧНИК

МОТИВАЦИЯ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ

Присутствует как объект, движим болью и эмоциями, реагирует, чувствует отдельность

Предвидение, выбор, размышления, понимание паттернов

Присутствие основано на ощущениях, проживание, наблюдение

Член команды, целостность, служение другим

Вездесущий наблюдатель, полная свобода, осознанность

НАПРАВЛЕННОСТЬ ВНИМАНИЯ

Застревание в прошлом, препятствиях и проблемах

Фактическая информация, теории, значения и принципы

Границы и их взаимодействие, экспериментирование

Эффективность и следование цели, гармония

Осознанная воля

БАЗОВАЯ СТРАТЕГИЯ

Сопrotивление определению (отторжение) и проецирование определения (вина)

Вопрошание (нужно сообразить)

Чувствование (следование интуитивному импульсу)

Вовлеченность в групповые цели (работа должна быть выполнена добросовестно)

Наблюдение (пусть будет так)

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ОПРЕДЕЛЕНО И КАКИМ ОБРАЗОМ

Последствие незнания – страдания. Определение накладывается внешними силами.

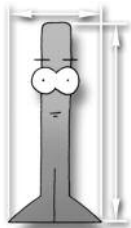
Суть определяется сравнением идей, исходя из общего и различного между ними.

Возможности могут определяться путем наблюдения природных границ, процессов и взаимодействия в окружающей среде.

Усилия, приведенные в соответствие, определяются путем понимания целей и задач группы.

Пространство, отсутствие пространства и направление развития определяются волей.





Существовая как творение

Движение по этой шкале также легко (или также тяжело), как смена точки зрения. На левом краю шкалы - существовая как творение - вы находите человека, который с помощью определений загнал себя в угол. Он добавил к своему "Я есть" столько модификаций, что, по сути, исчерпал возможность создания какого-либо нового определения, не вступающего в конфликт с уже созданными им определениями. Он ощущает себя скорее как творение, форму, а не бесформенный источник творения. Вместо того чтобы присваивать значение формам, он превратился в конгломерат определений, которые называет "я".



УПРАЖНЕНИЕ 3: ИССЛЕДОВАНИЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Когда мы даем определение осознанности (к бесформенности добавляем форму), она становится определением. И когда мы говорим об определении, мы принимаем, что мы рассматриваем свою точку зрения (видение) как «мое определение». Когда эта точка зрения становится привычной, мы считаем ее «собой (определением себя)».

У большинства людей имеется несколько таких точек зрения, которые время от времени меняются, как одежда. Одно «я» (myself) принимается для того, чтобы наделить смыслом то, что происходит на работе, другое «я» принимается, чтобы ассоциировать себя с семьей, а третье может приниматься как определение, предложенное кем-то другим. Некоторые точки зрения о себе меняются осознанно, в то время как другие меняются в ответ на события или людей. Принимать некоторые определения может быть очень интересно, в то время как принимать многие другие может быть способом саботировать себя. Что вы думаете о себе? Давайте исследуем это.

Цель: Исследовать определения, которые вы в данный момент налагаете на осознанность.

Ожидаемый результат: Инсайты, освобождение от устойчивых состояний.

Указание 1: Для каждого аспекта себя (указано ниже в скобках) приведите ваши спонтанные определения. Если что-то вам покажется неприятным, помните о границах.

1. (Здоровье) Я (I am) _____
2. (Национальность) Я _____
3. (Профессия) Я _____
4. (Возможности) Я _____
5. (Финансово) Я _____
6. (Размер) Я _____
7. (Мироощущение) Я _____
8. (Статус) Я _____

9. (Образование) Я _____
10. (Репутация) Я _____
11. (Пол) Я _____
12. (Сексуальные предпочтения) Я _____
13. (Отношения) Я _____
14. (Целостность) Я _____
15. (Мужество) Я _____
16. (Стабильность) Я _____
17. (Целеустремленность) Я _____
18. (Чувство собственного достоинства) Я _____
19. (Чувствительность) Я _____
20. (Вина) Я _____
21. (Лояльность) Я _____
22. (Заслуженно) Я _____
23. (Удача) Я _____
24. (Неизбежно) Я _____

Указание 2: Рядом с каждым из определений, написанных вами, пометьте, оно:

1. Унаследовано из прошлого
2. Создано осознанно (deliberately)

Существовая как интеллект

Сознание обладает способностями, которые позволяют нам взаимодействовать с физической вселенной. Каждый человек в большей или меньшей степени осведомлен об этих способностях. В широком смысле это воображение, мышление и память. Все это является аспектами интеллекта.

Когда мы просим кого-то дать определение новому слову, мы просим описать его так, чтобы мы могли понять. Мы обращаемся за своеобразным ключиком, который поможет нам соотнести это с тем, что мы уже знаем или испытали на собственном опыте. Что означает слово? Это существительное, глагол или прилагательное? На что оно похоже? Что отличает его от подобных слов?

Если кто-то просит дать определение новому слову, мы пытаемся соотнести его с чем-то уже знакомым этому человеку. Мы можем сказать: «Это как яблоко». Это начнет сужать определение, при условии, что человек, который задает вопрос, имеет некое представление о том, что такое яблоко. Потом мы бы отметили разницу между этим словом и яблоком. Оно как яблоко, только слаще и мягче, когда созревает.

Возможно, наше первичное понимание определения сумбурно и неточно, но после того, как с ним сталкиваешься неоднократно, определение начинает жить само по себе. Это больше не определение «оно как яблоко»; это персик.





УПРАЖНЕНИЕ 4: «МЫСЛЕШТУРМ»

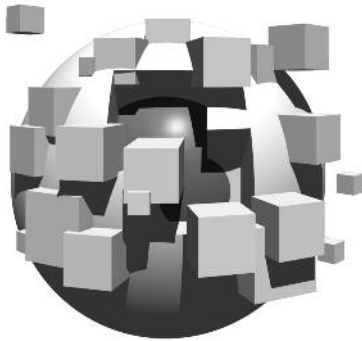
Мыслештурм – это процесс групповой дискуссии, направленный на раскрытие основной сути определения или понятия. Как правило, ее еще называют ключевой концепцией (corecept). Поскольку это совместная умственная работа, очевидная ценность мыслештурма заключается в том, что он позволяет избежать предубеждений, необъективности, условностей и тупиков, из-за которых ум одного человека может отступить или совершить ошибку.

Цель: Объединить индивидуальные умы в интеллектуальной синергии.

Ожидаемый результат: Проникновение в суть структуры концептуальных определений.

Указания:

1. Создайте маленькую дискуссионную группу для обсуждения вопроса: «Какие существуют препятствия созданию просветленной мировой цивилизации, и как наилучшим образом их можно преодолеть?».
2. Договоритесь между собой, что прерывания или противоположные точки зрения не будут восприниматься болезненно никем из присутствующих, и что кто угодно может говорить или задавать вопросы в любое время. Старайтесь быть гибкими и толерантными.
3. Размышляйте, сопоставляйте и противопоставляйте, пока не будет выражено общее понимание вопроса.



Существовая как точка зрения

Видеть перспективу – это способность определять или отличать реальность путем сортировки и соотношения сенсорных впечатлений; это ощущение чего-то, что не было определено и выражено вами в словах. Вместо того чтобы полагаться на некую интеллектуальную дефиницию, чтобы определять, где что-то начинается и где заканчивается, вы начинаете полагаться на различия в сенсорных впечатлениях. Вы исследуете ваши впечатления. Воспринимать в перспективе – это способность видеть, где определение формы меняется. Изменение – это варьирование места, формы или определения. Особенно интересны изменения в границах, контурах, передних планах и задних планах.

Граница, где камень переходит из твердой массы в окружающее нас пространство, определяет форму камня. Эх, границы, их нужно определить.

Лишь немногим людям знакома безличная не имеющая формы природа, существующая вне рамок определения себя. Эта безличная природа является царством чистого Бытия. Когда приходит момент ее осознания, все интеллектуальные точки зрения, которые ранее определялись воображением, мыслительными процессами и памятью, становятся абсолютно несостоятельными, заслуживающими улыбки и не более того. С позиции этой безличной природы все события и опыт индивидуализированного сознания определяются очень мудрым выражением: «Что-то, что существует».

Лишь немногим людям знакома безличная не имеющая формы природа, существующая вне рамок определения себя.

УП УПРАЖНЕНИЕ 5: ЭТО И ТО

Цель: Показать эффект изменения точки зрения.

Ожидаемые результаты: Инсайты, рост личной ответственности.

Указание 1:

Выберите что-то и подумайте о нем как это (этот/эта/эти) _____.

Выберите что-то и подумайте о нем как то (тот/та/те) _____.

Повторяйте это упражнение с предметами большими и маленькими, расположенными далеко и близко до тех пор, пока не приобретете уверенность в своей способности делать из всего это или то.

Указание 2: Создайте ваше самоощущение вначале как этот мир, а потом как тот мир.



Существуя как сообщество

Самый простой способ изменить что-либо – это изменить свою точку зрения. Это не всегда приведет к изменению мира, но это сместит Вас в оптимальную позицию, если вы пожелаете изменить мир.

Сочувствие является мотивацией для того, чтобы определить для живых существ лучшие условия жизни. Это двухступенчатый процесс: в первую очередь, это ощущение печали по поводу страданий или проблем другого человека; во-вторых, что самое важное, это стремление эффективно помочь человеку.

Когда печаль возникает только на ментальном уровне, а не ощущается, создается определение, отдельное от страдания. Наш ментальный ответ «этому» страданию – избегать его. Возможно, мы шепчем молитву, благодарим за то, что страдание не постучало в двери к нам. Но помимо сочувственных кивков, мы редко предпринимаем какие-то эффективные действия, чтобы помочь.

Когда «я-определения себя» расслаблены, страдание мира воспринимается как преобладающее состояние, которое преобладает и будет продолжать преобладать над всеми нами.

Осознание этого подталкивает вас к тому, чтобы привести в соответствие свои усилия и выполнить задачу, связанную с определением лучших условий жизни для всех живых созданий.

В конце концов, вы задаете себе ключевые вопросы, которые задает каждое существо в процессе духовного пробуждения: Что я здесь делаю? О чем это все? Почему я участвую в этом творении жизни? Что поистине ценно?



...вносить вклад в создание просветленной мировой цивилизации.

И вы приходите к тому, что знаете ответ – знаете его как слабый интуитивный импульс (слабый, потому что интуиция не посягает на вашу свободную волю, а ждет момента добровольной капитуляции). Вы чувствуете это, и вам придает силы его глубокая изумительная благодать – вносить вклад в создание просветленной мировой цивилизации.

УПРАЖНЕНИЕ 6: УПРАЖНЕНИЕ В СОЧУВСТВИИ

Честность с собой ведет к сочувствию по отношению к другим.

Цель: Рост сочувствия в мире.

Ожидаемые результаты: Чувство внутреннего покоя и мира.

Указания: Это упражнение можно делать в любых местах скопления людей (аэропортах, торговых центрах, парках, пляжах и т.д.). Выполняйте его с незнакомыми людьми, ненавязчиво, на расстоянии. Постарайтесь выполнить все пять шагов в отношении одного и того же человека.

Шаг 1. Устремив внимание на человека, повторите про себя: «Как и я, этот человек ищет счастья в жизни».

Шаг 2. Устремив внимание на человека, повторите про себя: «Как и я, этот человек стремится избежать страданий в своей жизни».

Шаг 3. Устремив внимание на человека, повторите про себя: «Как и я, этот человек познал печаль, одиночество и отчаяние».

Шаг 4. Устремив внимание на человека, повторите про себя: «Как и я, этот человек стремится удовлетворить свои потребности».

Шаг 5. Устремив внимание на человека, повторите про себя: «Как и я, этот человек учится жить».

Существова как Источник



Источник – это осознанное не-пространство, которое окончательно и бесповоротно отвечает на вопрос «Кто я?» Ответ определяется вами. В конце концов, только вы достаточно сильны, чтобы определить себя. Вы – ваш собственный авторитет. «Я есть, потому что я говорю, что я есть».



УПРАЖНЕНИЕ 7: УПРАЖНЕНИЕ В РАСШИРЕНИИ СОБСТВЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Процесс прекращения отождествления себя со своим местонахождением или представлением о себе и последовательное принятие существования большего целого называется интеграцией.

Сосредоточьтесь на ощущениях своей руки. Ощущаете ли вы каждую клеточку, из которой она состоит, или вы получаете целостное ощущение всей руки?

А что если бы вы могли перемещать границы того, что вы считаете местонахождением или представлением о себе?

Является ли кожа границей вашего существа? Или ваше существо простирается дальше? Во что вы верите?

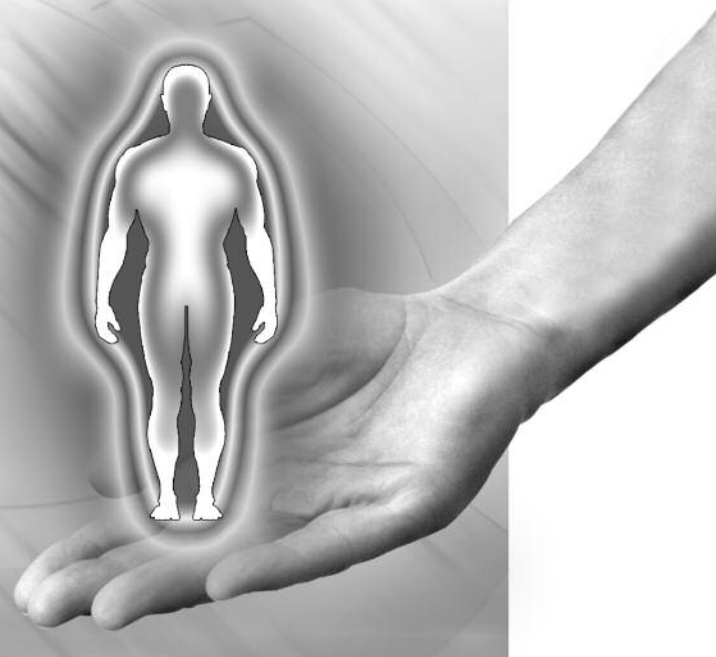
Цель: Получить опыт расширения собственного пространства и интеграции.

Ожидаемые результаты: Инсайты, примирение.

Указания: Последующее выполняется в виде медитации под руководством ведущего. (Для достижения наилучших результатов предлагается предварительно посвятить несколько минут упражнению «Это и то» на стр. 63)

- Создайте представление о пространстве, которое вы занимаете. (пауза)
- Как далеко оно простирается? (пауза)
- Прилагая как можно меньше усилий, расширьте это пространство во всех направлениях. (пауза)
- Включите в него все и всех. (пауза)
- Теперь создайте представление о том, что вы вмещаете все созданное вами пространство. (пауза)
- Почувствуйте свои истоки (пауза)

(Повторите всю медитацию трижды.)



Первые Аватары

Отрывок из книги «Жить осознанно»

Происходило раскрепощение от устоявшихся мнений, которое постепенно переросло в искреннее любопытство.

Ноябрь 1986. В первой тестовой группе было девять человек, включая мою жену и ее сотрудников из Центра Творческого Обучения. Большинство из них провело и получило много часов регрессивной психотерапии – снятие последствий травм, облегчение боли, работа с эмоциями и т.д.

Большинство их клиентов испытали облегчение и были признательны за полученные результаты. Поэтому их скептицизм в отношении моих новых приемов Avatar был вполне понятен.

«Откуда вы взяли это название, Гарри?»

«Оно летало в воздухе» – ответил я.

«Вы не боитесь, что оно будет раздражать людей?»

«Не думаю», – сказал я, при этом подумал: «Только некоторых».

Мы вместе выпили кофе, и я вкратце рассказал им о своей работе. Я открыл для себя, что они уже мыслят в русле «убеждение предшествует ощущению». Было небольшое сопротивление, но они также видели, что со мной произошли сильные изменения. Я заметил это по их реакциям. Мое присутствие приводило их в приподнятое настроение, к чему я не стремился осознанно. Происходило раскрепощение от устоявшихся мнений, которое постепенно переросло в искреннее любопытство.

«Ладно, Гарри, если после твоих приемов я буду чувствовать себя так же хорошо, как ты выглядишь, то я готова».

Моя жена добровольно вызвалась быть первой. Мы поднялись в ее кабинет, и я объяснил, что прежде, чем мы начнем сам процесс, мне бы хотелось, чтобы она сделала несколько предварительных упражнений. Я попросил ее мысленно навесить на разные предметы воображаемые этикетки.

«Этикетировать это», – сказал я, указывая на дверную ручку.

«Дверная ручка», – протянула она.

«Этикетировать это».

«Телефон».

«Этикетировать это».

«Стена».

Я заметил, что она большей частью позволяет предметам, на которые я указывал, носить свои собственные названия. Печатная машинка была этикетирована как «печатная машинка». Письменный стол был этикетирован как «письменный стол».

Мы продолжали. Спустя пару минут она поняла, что скорее узнает предметы, а не этикетировать их.

«А что, есть разница?» – поинтересовалась она.

«А как ты думаешь?» – ответил я в своей лучшей консультантской манере.

«Да, есть. Этикетирование кажется более... не знаю, как сказать».

«Творческим?»

«Да, именно. Творческим!»

Теперь она этикетировала телефон как «картошку», книжный шкаф как «объект 67», а вазу с цветами – «творение номер пять». Она отметила, что предметы теперь стали в большей степени вещами, а не словами. Комната посветлела.

Как только она почувствовала уверенность на этом этапе, я перешел к другому предварительному упражнению, попросив ее почувствовать свою отдельность от этикетированных предметов.

«Этикетировать это».

«Стул».

«Хорошо, ты можешь почувствовать различие между тобой и стулом?»



«Я - это я, а он - это он». Я отметил ее увлеченность игрой и продолжил.

«Этикетуй это».

«Книга».

«Хорошо, ты можешь почувствовать различие между тобой и книгой?»

«Еще как!»

Затем я расширил процедуру, все еще оставаясь на этом шаге. «У тебя есть какие-нибудь представления о себе, которые тебе не нравятся?»

«Ну, полагаю, какие-то есть». Она почувствовала себя неприятно задетой, предчувствуя вторжение в личное пространство, что обычно следует за такими вопросами.

«Не надо мне об этом говорить», - сказал я, - «просто выбери что-нибудь и подумай об этом».

Она секунду подумала и сказала: «Так, одно есть».

«Этикетуй это с позиции источника».

«Готово».

«Хорошо, ты можешь почувствовать различие между собой и этой мыслью?»

Удивленно пробормотала: «Хм, я - это я, а оно - это оно! Так ведь, не правда ли?»

Мы поработали еще с несколькими идеями, включая ее собственное имя в качестве этикетки.

«Как ты себя чувствуешь?»

«Осознающей. Именно так. Не думаю, что мне с этим еще надо что-то делать».

Продолжая процесс, я спросил у нее: «У тебя есть представление о времени?»

«Конечно. Оно утекает».

«Этикетуй это с позиции источника».

«Время!»

«Хорошо, можешь почувствовать различие между собой и своим ощущением времени?»

Ее тело судорожно передернулось, она глубоко задышала. Мало по малу широкая улыбка появилась на ее лице. «И это - предварительное упражнение?!»

Я провел ее по пятнадцати шагам инициации и через конфиденциальные процедуры. Это заняло чуть больше часа.

Я оставил ее сидящей в кабинете, она улыбалась и изучала лучик солнечного света на ладони. Она расслабилась, ее глаза увлажнились. Я был удивлен, насколько она была необычайно красивой.

Каждый из последующих десяти сеансов заканчивался слезами радости.

После обеда я приступил к той же процедуре с пятым из добровольцев. Поначалу сеанс шел гладко, пока мы не натолкнулись на давнюю глубоко укоренившуюся проблему.

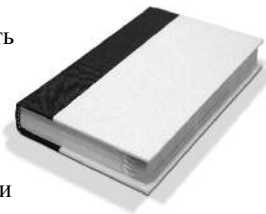
Женщина описала длительно существующее состояние, с которым она пыталась справиться методами терапии на протяжении десяти лет. Я услышал, что в ее голосе начали появляться нотки досады и неверия в себя.

Она находится в середине творения.

Она сказала мне, что ничего страшного, если мы просто опустим это и разберемся с менее значимыми вещами. Она не хотела испортить мою процедуру Avatar своим случаем. «Нет», - сказал я ей. Это как раз то, что я искал. «Давайте исследуем это длительно существующее состояние и, быть может, добьемся небольшого улучшения».

Она не уйдет с сеанса с этим своим творением. Как утешительно иметь инструменты, которые помогают людям.

Мы разбирали ее застарелое творение часть за частью. Она была поражена тем, что ей не пришлось корчиться в течение долгих часов, воссоздавая предродовую травму, чтобы локализовать причину этого состояния. «Так вот в чем дело, не так ли? Я творю его!». Она осталась под впечатлением от того, что с ней произошло, когда отделилась от ощущения, которому сопротивлялась. «Я буквально чувствую, как меняюсь! Это фантастическая процедура!»



Она была поражена тем, что ей не пришлось корчиться в течение долгих часов, воссоздавая предродовую травму, чтобы локализовать причину этого состояния.

Сеанс закончился тем, что физическое состояние было полностью преодолено.

Выражение ее лица изменилось, и она даже выглядела другим человеком. Она похорошела. Она обняла меня.

«Что за терапией мы занимались все эти годы? Гарри, это - настоящий прорыв! У меня такое чувство, что я только что вырвалась из темной полосы своего сознания. Трудно поверить, как быстро это работает».

Еще через семь часов все девять добровольцев прошли процедуры и дружно посмеивались, собравшись вместе в холле. Это был знаменательный день. Один из них сделал глоток чая, а другие открыли для себя, что они могли почувствовать его вкус!

Их индивидуальные субличности (identities) были расслаблены, и они интуитивно действовали как команда. Не было и намека на разобщающий эгоизм. Никаких конфликтов. Они понимали друг друга с полуслова, не перебивая и не обижаясь.

Они делали сэндвичи, образовав импровизированный конвейер, который удивил бы самого Генри Форда. Когда все было готово, ножи были вымыты, все убрано, стол вытерт, и сэндвичи поданы. Уровень взаимодействия был сказочным. После того, как удален весь рассудочный мусор, люди начинают взаимодействовать на интуитивном уровне. Какой инструмент для деловой активности!

Люди, которые не вошли в экспериментальную группу, непроизвольно собрались вокруг. Они ощущали дух особой заботы, исходивший от добровольцев. Рукопожатия превращались в объятия и даже в осознанно повторяемые объятия. Царило интимное дружеское расположение. Вроде старых джинсов.

Студенты собирались на вечерние занятия, но никто не поднялся выше холла. Мы объявили выходной. Люди расселись на ступеньках, стояли, подпирая стены, чтобы послушать, как новые Аватары делились своими инсайтами.

«Все, что бы вам не казалось относительно того, что вы собой представляете, есть не более, чем отражение ваших размышлений об этом».

«Иллюзия заключается в том, что вы либо что-то, либо ничто. Вы ни то, ни другое».

«Сознанию не обязательно следовать логике законов физической вселенной».

«Суждения – вот что делает ощущения болезненными».

«Когда вы предоставляете другим свободу исцелить себя спонтанно, вы и сами сможете исцелиться спонтанно».

«Мысль о том, что существует некая тяжелая действительность, к которой мы должны приспосабливаться и быть относительно нее реалистами, - это просто еще одна форма страха».

«Сожаление – это разрушение доверия к своей высшей сущности. Вы перестаете верить, что ваша высшая сущность творит те ощущения, которые ей нужны для своего собственного развертывания».

Студенты были поражены и нетерпеливо задавали вопросы. «Нужно ли помнить свое прошлое, чтобы изменить свои убеждения?» - спросил один.

«Только если вы убеждены, что это так!» - сказала женщина, которая справилась со своим длительно существовавшим состоянием.

«Прошлое – это некая идея, созданная в настоящий момент в качестве объяснения суждений, которые мы выносим».

«Это мне поможет в неприятностях с женой?»

«Это ваше представление о жене создает вам неприятности. Ваше представление зависит не от жены, от ваших убеждений. Их вы можете изменить».

Дискуссия возымела преобразующий эффект на тех, кто не участвовал в процессе. Вскоре отпала надобность в вопросах. Все присутствующие знали, что в ответ они услышат: «А каковы ваши убеждения?»

Смысл личной ответственности прояснился! Царило спокойствие и расширенное восприятие реальности. Все присутствующие ощутили, что происходит глубокий сдвиг в сознании. Люди радовались.

Духовность витала в воздухе. Создавалось ощущение, что высший разум воззвал. Новый уровень. Пробуждение. Включились древние механизмы, и волна осознания хлынула в массовое сознание. То, что началось как исследование механизмов индивидуального сознания, открыло непредвиденные пути.

Обескураживающее множество сложностей и беспорядочность стали преобразовываться в простоту.

Было прилично за полночь, когда собрание стало расходиться. Чувствовалось, что это – исторический момент. Никому не забыть дня своей инициации Avatar.

Я был очень доволен собой, но будущее висело надо мной, напоминая, что впереди - длинный путь. Возникло как будто предчувствие судьбы. Интуитивно я знал, что семена Avatar дадут всходы. За ними следует заботливо ухаживать.

Я был счастлив тому, что совершил, но здесь присутствовал легкий привкус досады по поводу созерцательного образа жизни, который я оставлял позади.

Теперь не было сомнения в том, что человечество – нечто большее, чем племя ловких обезьян. Слишком долго мы жили за ширмой тайн, скрывавшей наши истоки и наше предназначение во Вселенной. Теперь же начала проглядывать истина. Когда я выключил свет, у меня возникло чувство связи ... тогдашний сон и теперешняя реальность, неразрывно связанные между собой, перекликались через тысячелетия. Что-то плохое исправилось. Чары были разрушены. Обозначался верный путь. Обет был исполнен.

То, что началось как исследование механизмов индивидуального сознания, открыло непредвиденные пути.



Курс Мастера Avatar
Гуангжоу, Корея, июнь 2005

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