

Är med och skapar en upplyst civilisation på jorden



Avatar® Mini-Kurs

6

Att hantera sina föreställningar

"Vad du observerar SOM, påverkar det som du uppfattar som sant. Hur du fungerar SOM, påverkar vad du kan göra. Motstridigheter i iakttagelsen och förmågor, uppstår som ett resultat av olikheter i SOM..."

Föreläsning, Avatar Wizard-kurs, 1991

Saker som vi säger är sanna på en existensnivå, är kanske inte sanna på en annan existensnivå. Saker som vi ser såsom sanna från ett perspektiv är kanske inte sanna från ett annat perspektiv. De flesta motsättningar och konflikter, speciellt inom religion, filosofi och psykologi, är inte så mycket beroende av vad man har för åsikt utan beror på att nivåer och perspektiv inte passar ihop.

Övningar och tillvägagångssätt som transformerar liv på en existensnivå, är kanske ogenomförbara eller har inte någon effekt på en annan existensnivå.

Att veta iakttagarens referensram är nödvändigt för att kunna uppskatta det sanna i en observation. Fulla människor ser faktiskt rosa elefanter ibland.

Eftersom Avatars tillvägagångssätt av hur man hanterar föreställningar vänder sig direkt till medvetandet som använder dem, så är de själv-anpassande till den existensnivå som personen upplever.

Att organisera det vi bestämmer att en existens är, i specifika kategorier, eller nivåer, kan göras med lätthet. Vi kan definiera och bestämma vilken kategori existensen tillhör genom den inverkan eller visshet som vi uppfattar den med, genom överenskommelsen eller längtan som uttrycks av andra synvinklar, eller genom systemet eller metoden som den uppfattas av. Vi kan prata om personliga verkligheter, sinnes verkligheter eller begreppsmässiga verkligheter, om likheter och olikheter, men när allt kommer omkring, närhelst vi talar om någon som helst existensnivå, så talar vi om resultatet av våra föreställningar.

Föreställningar är de färgade linser som från allt som finns, filtrerar ut det vi önskar uppleva.

Den här sjätte delen i en serie av minikurser, "Att hantera sina föreställningar", kommer att utforska sambandet mellan dina föreställningar och dina upplevelser.

© Copyright 2004 av Harry Palmer. Alla rättigheter är reserverade.

Kursledare, lärare uppmärksamma:

Star's Edge välkomnar dig att använda Avatar®s minikurs "Att hantera sina föreställningar" som en del i utbildningen för dina elever.



Avatar® minikurs "Att hantera sina föreställningar"

SYFTE:

Att utforska och förstå sambandet mellan dina föreställningar och dina upplevelser.

FÖRVÄNTAT RESULTAT:

Insikter, omstrukturering av personlig verklighet, en ökning av personligt ansvar.

INSTRUKTIONER:

Gör och checka av listan nedanför.

- 1 Läs: Föreställningar s. 1 _____
- 2 Läs: Huvudproblemet med att finnas till: Del I s. 2 _____
- 3 Läs: Föreställningssystemens historia s. 3 _____
- 4 Läs: Att påverka föreställningar s. 4 _____
- 5 Gör övning 1: Inventering av dina föreställningar s. 5 _____
- 6 Gör övning 2: Vet du eller tror du bara att du vet? s. 5 _____
- 7 Läs: Huvudproblemet med att finnas till: Del II s. 6-9 _____
- 8 Läs: Genomskinliga föreställningar s. 9 _____
- 9 Gör övning 3: Genomskinliga föreställningar s. 10 _____
- 10 Läs: Klassificering av föreställningssystem s. 10-12 _____
- 11 Utvärdering _____

E-maila till avatar@avatarhq.com vilka resultat du än vill dela med dig av.

© 2004 av Harry Palmer. Alla rättigheter är reserverade

UTVÄRDERING

Vad skulle du göra? _____

Vad gjorde du egentligen? _____

Vad hände egentligen? _____

Uppgiften slutförd

Uppgiften är ofullständig

Olämpliga handlingar

Att hantera sina föreställningar

avatar

minikurs 6

av Harry Palmer



Föreställningar

Föreställningar kan vara mycket kraftfulla. Föreställningar har större påverkan på en persons framgång eller misslyckande än någon annan teknik eller möjlighet. Föreställningar bestämmer hur man kommer att uppleva livet. De kan vara stödjande eller hindrande.

Föreställningar vilka man själv kan undersöka eller som man själv bestämmer sig att ändra, kan vara användbara verktyg för läkning, prestation, motivation och upptäckt. Men osynliga eller indoktrinerade föreställningar, vilka dominerar medvetandet och står som en oemotsagd sanning, är grundorsaken till individuellt lidande. De kan vara allvarligt begränsande och till och med självsaboterande.

Kan människor lära sig att hantera sina föreställningar? Och kommer det att

...osynliga eller indoktrinerade föreställningar, vilka dominerar medvetandet och står som en oemotsagd sanning, är grundorsaken till individuellt lidande. De kan vara allvarligt begränsande och till och med självsaboterande.

påverka deras verklighet så att de kan hantera sina föreställningar? Svaret på båda frågorna är ett kraftfullt ja!

Nästa fråga är, hur svårt är det att hantera föreställningar? Nu måste du ta i beaktande personens själv-medvetenhet, deras mentala hälsa, deras villighet eller motivation att förändras, och även metodiken de använder. Alla är inte kapabla till att undersöka sig själva. Alla är inte friska.



Harry Palmer, skapare av Avatar-materialen, talar till en grupp elever på Professional-kursen.

Några läror om föreställningar är också återupprepande, ämnade för att skydda sig själva från insikt, eller att straffa någon som ifrågasätter eller ändrar dem. Och till sist, några metoder är enbart ritualer för att byta ut nya föreställningar mot gamla, utan att höja själv-bestämmandet hos individen. Allt detta är svårigheter, som en effektiv teknik för att hantera föreställningar måste ge möjlighet åt att klara av.

I den här minikursen kommer du att lära dig om kraften i föreställningar och vilken roll de spelar i ditt liv. Du kommer också att känna igen föreställningar som finns hos dig själv och andra, och till sist kommer du att bli presenterad för en välbeprövad metod (Avatar), som tillhandahåller effektiva verktyg för att identifiera, värdera, och om **du så väljer**, ändra på föreställningarna som formar ditt liv.

Huvudproblemet med att finnas till: Del I

(Från en intervju, Perspektiv 1996)

Perspektiv: Jag misstänker att frågan du oftast får är: Vad är Avatar? Så, vad är Avatar?

Harry: Avatar handlar om varje verklighet som är, var eller kommer att bli. Jag vet att det inte är speciellt beskrivande, men det är det mest sanna påståendet jag kan göra. Avatar handlar om skapelse, vilket jag definierar som vad som helst, som har definition eller gränser i rum, tid eller medvetenhet. Det täcker universum och allting i det.

Eftersom de flesta människor inte riktigt är redo att ta in Avatar på en så allomfattande nivå, så talar jag vanligtvis om föreställningar. Människor känner instinktivt igen att deras föreställningar skapar konsekvenser i deras liv. Huvudproblemet med att finnas till, är vad man skall tro. Det är den filosofiska avgrund alla ställs inför. Det är avgrunden benämnd, "jag vet inte". Det är farligt att inte veta. Vid kanten för denna avgrund finns affärerna där föreställningar saluförs av allehanda försäljare. Några affärer flödar över och glorifieras av historier. Några är folkvagns-bussar körda av kult-rekryterare. Alla säljer ett program för föreställningar och en enkel biljett till sanningens land på andra sidan av; "jag-vet-inte"-avgrunden. Det finns tusentals skraltiga föreställningsbroar över avgrunden, och var och en leder till en aningens annorlunda upplevelse.

*Ikke undersøkte
föreställningar är de
huvudsakliga hindren
som står mellan
anpassade civilisationer,
i dess nuvarande form,
och en upplyst civilisation
på jorden.*

Vad som särskiljer Avatar är att programmet för föreställningar är tomt, bron är stabil som berget, och biljetten är tur och retur!

Perspektiv: Det känns som att ta en föreställning ut för provkörning.

Harry: Det är bra och där finns inget onödigt besvär med att återlämna den.

Människor upplever i huvudsak vad de tror på - även om de ibland inte tror att de tror det.

Svårigheten för några är att särskilja mellan vad de tror och vad de låtsas att tro. Det är inte alltid samma sak.

Perspektiv: Säger du att vi inte alltid vet vad vi tror eller upplever vad vi säger att vi tror?

Harry: Det är korrekt. Och det är felet med positivt tänkande. Du kan fästa lappar som säger "Jag är lycklig att vara mig" på varje spegel i huset, och skandera det en halv-timme före varje måltid och fortfarande inte uppleva det. Anledningen till att det inte tar dig över jag-vet-inte-avgrunden till en sann upplevelse, är att du redan är på andra sidan och upplever någonting annat. Kanske kom du dit på biljetten, "Det är verkligen ingenting som gör mig lycklig". Det är en sann föreställning som ligger under ytan, och motiverar alla positiva påståenden.

Det finns tusentals skraltiga föreställningsbroar över avgrunden, och var och en leder till en aningens annorlunda upplevelse.



Att hantera sina föreställningar

✓ Föreställningssystemens historia

(från "Lev utifrån din fria vilja")



see page 13

Civilisationens historia är historien om de föreställningar, som skapats eller använts av inflytelserika individer. Varje politisk rörelse, varje religion, varje filosofi börjar med en enda föreställning, uttryckt med självsäkerhet.

Den här inledande föreställningen är troligen framförd som en spontan kommentar. Ju mer uppmärksamhet den drar till sig, desto oftare upprepas den. *Håll dig borta från tigern, annars försöker han kanske äta upp dig.*

När föreställningen upprepas, sprids den och får status som kunskap. Som kunskap kan den användas för att stödja andra föreställningar. *Det är inte säkert i djungeln. Varför? Tigern bor där.*

Så uppstår kunskaps-massa, föreställningssystem.

Föreställningssystem verkar utvecklas enligt en naturlig process, men uppstår de från en situation, som behöver lösas eller skapar de en situation, som behöver lösas?

Föreställningssystem verkar utvecklas enligt en naturlig process, men uppstår de från en situation, som behöver lösas eller skapar de en situation, som behöver lösas? Är djungeln farlig på grund av tigern eller på grund av föreställningarna om tigrar? Förmedlar förväntningarna, som läggs på tigern, en icke-verbal idé till tigern, om hur den borde bete sig? Pågår det en kommunikation bakom kulisserna mellan varelser, som styr deras samspel i överensstämmelse med de förväntningar, som deras föreställningar skapat?

Tyvärn upptäckte någon, att föreställningssystem var värdefulla, innan den stora befolkningen fick en chans att ställa dessa frågor! Så länge människor kan fås att känna ett behov av dem, kan de användas som handelsvara i utbyte mot mat, skydd eller trygghet. HUR-MAN-HANDSKAS-MED-TIGRAR (eller något jämförbart, t ex ormar, hunger, lågkonjunktur, död, etc.) är ett värdefullt före-

ställningssystem, så länge man kan lita på, att tigern uppfyller sin roll som farligt rovdjur. *Att införa taktiker såsom skjut-när-du-ser, hjälpte till att utrota de tama tigrar, som inte uppfyllde sin roll.*

Allt eftersom tiden gick, utvecklade vissa personer, familjer, släkter och till slut även myndigheter ett starkt investerat intresse i att höja vissa föreställningssystem till skyarna. I många fall blev föreställningssystemet grunden för gruppens ekonomiska överlevnad. Försäljningen av föreställningssystem (eller den sociala status, som åtnjötts från vad föreställningssystemet erbjöd) blev det grundläggande syftet för stora organisationer. Missionerande religioner föddes. De organiserade började beskatta de oorganiserade. Arkitektur, konst och vetenskap utvecklades i de rättrognas tjänst.

För att säkra att ens organisation ska överleva och bli framgångsrik, måste den känsliga balansen mellan "tigrarna" och "lösningen på tiger-faran" upprätthållas. Alltför effektiva lösningar kräver, att mer utmanande, och därmed mer lönsamma, problem skapas. Nya föreställningar, som resulterar i sjukdomar, stora brister och dödsfiender i form av människor, har ersatt rädslan för tigern.

Föreställningen krig, sattes i verket. När en grupp såg hur den makt och det inflytande som de fick genom sina speciella föreställningssystem, undergrävdes, genom att konkurrerande föreställningssystem introducerades, indoktrinerades deras unga män smärtsamt med gruppens föreställningar, och formades till arméer. Varje detaljerad historiegranskning kommer att avslöja en inledande kamp mellan föreställningar (en dispyt!), som konflikternas grundläggande orsak på denna jord.

Krig handlar sällan om vems föreställningar som kan skapa den önskade upplevelsen, utan är mer en tävling för att avgöra vems föreställningar (liksom avkomma), som ska överleva. En föreställnings riktighet bestäms av styrkan hos de, som tror på den.

• fortsätter



Föreställningssystemens historia *fortsättning*

Krigets ironi är, att hela civilisationer slåss för att bevara föreställningssystem som resulterar i självförtryck, och skapar mer självdestruktion än deras fienders mest dödliga vapen. Så här uppstår fascism.

Föreställningar intar främsta platsen. Obligatorisk skolgång indoktrinerar kraftfullt hela generationer med föreställningar. Föreställningarnas betydelse har växt, tills de har blivit mer värdefulla än livet. Den medlem, som inte slåss och riskerar livet för gruppens föreställning, betraktas som feg.

Det finns ingenting jämförelsevis så omänskligt som de slag, som utkämpas i namn av den "sanna tron". Ingen kompromiss är möjlig, när människor slåss för en

helig tro. Ingen barmhärtighet visas av eller förväntas av den man, som är övertygad om, att hans familjs ära, hans lands ära och kanske hans egen själs frälsning, är beroende av att hans "feltroende" fiende förintas. Ju mer blod som spills för att hävda en föreställning, desto heligare och mer infekterad blir den för efterföljande generationer.

Föreställningar om landet, om Gud och om ekonomiska behov har mer än en gång rättfärdigat världskrig, som har lämnat såväl segrarens, som de besegrades civilisationer i aska.

Tolerans kan vara bland de viktigaste lärdomarna någonsin förmedlade.



Att påverka föreställningar

(ur "Åter till ytan")

Tänk över frågan: "Är dina föreställningar formade av dina upplevelser, eller upplever du vad du föreställer dig?"

Om du anser, att dina föreställningar är ett resultat av din upplevelse i universum, t ex på grund av "det-eller-det" så tror du, då talar du om överlevnad. Du talar om din förmåga att anpassa dig till, hur saker och ting är. Detta är att leva defensivt och en låg nivå av medvetenhet.

Straffet för att acceptera synvinkeln, att vad vi upplever i världen är ursprunget till vad vi föreställer oss, är att vi blir personer som är tyngda av begränsningar och omgivna av utmaningar för att överleva: en äta-eller-ätas-värld.

Så befinner du dig då i en situation, där du famlar dig omkring för att försöka bestämma vilka konsekvenser som kommer att döda dig, och vad du kan göra för att överleva en tid till. Utan förvarning kommer sedan någon helig man, en Avatar, vandrande in i ditt liv och omformar verkligheten med sådana rena tillitshandlingar, att ett nytt "Jag" vaknar upp

någonstans djupt innanför alltihop, på en plats bakom den du trodde att du var.

Saker och ting ser annorlunda ut ifrån den platsen, ljusare, mindre hotfulla. Attityden förändras ifrån martyr till utforskare. Du börjar att koppla ihop saker, se mönster.

Är dina upplevelser påverkade av dina föreställningar?

Först är människor misstänksamma mot sådana frågor. Det verkar alltför lätt. Sedan får nyfikenheten dem att titta lite närmare.

Javisst, att tro vissa saker skapar en måttstock, som de värderar sin upplevelse emot. De tror på vissa moraliska värderingar. Det här är bra och det där är dåligt. Och ja, ibland förändras moraliska värderingar, och det är möjligt att människor sedan kan njuta av sådant, som de inte njuter av nu.

Det verkar vara så, att hur du upplever universum kan ha lika mycket att göra med dina föreställningar, dina tolkningar, som det har att göra med vad som faktiskt händer.



se sidan 13

Att hantera sina föreställningar



Övning 1: Inventering av dina föreställningar

Syfte: Att avgöra om de föreställningar du har hjälper eller skadar dig.

Förväntat resultat: Insikter, omstrukturering av personlig verklighet.

Instruktioner:

Räkna upp tre föreställningar, som du har om dig själv.

1. _____
2. _____
3. _____

Räkna upp tre föreställningar, som du har om relationer.

1. _____
2. _____
3. _____

Räkna upp tre föreställningar, som du har om pengar.

1. _____
2. _____
3. _____

Räkna upp tre föreställningar, som du har om myndigheter.

1. _____
2. _____
3. _____

Anteckna efter varje föreställning du skrivit, om föreställningen stödjer dig (S) eller hindrar dig (H).

Räkna upp tre föreställningar, som du har om arbete.

1. _____
2. _____
3. _____

Räkna upp tre föreställningar, som du har om din förmåga.

1. _____
2. _____
3. _____

Räkna upp tre föreställningar, som du har om din hälsa.

1. _____
2. _____
3. _____

Räkna upp tre föreställningar, som du har om din familj.

1. _____
2. _____
3. _____

Räkna upp tre föreställningar, som du har om framtiden.

1. _____
2. _____
3. _____



✓ **Övning 2: Vet du eller tror du bara?**

Hur mycket en föreställning påverkar verkligheten du upplever, bestäms av din övertygelse. Att veta, betyder underförstått att alla tvivel har övervunnits.

Syfte: Att visa den varierande styrkan i en föreställning.

Förväntat resultat: En förnimbar upplevelse av varierande övertygelse.

Instruktion ett: Ändra din grad av övertygelse i steg från att tro till att veta, när du uttalar följande fraser:

Gud är verklig.
Människan borde vara fri.
Jag är attraktiv.
Jag kan bli bättre.
Jag beslutar.

Instruktion två: Ändra din grad av övertygelse i steg från att veta till att tro, när du uttalar följande fraser:

Gud är verklig.
Människan borde vara fri.
Jag är attraktiv.
Jag kan bli bättre.
Jag beslutar.

Instruktion tre: Se tillbaka på de påståenden du skrev ner i Övning 1 och bestäm på en skala av grad av övertygelse från 1 (tveksamt) till 10 (vet säkert), var de hamnar.



TVEKSAMT VET SÄKERT

✓ **Det huvudsakliga problemet med att finnas till: Del II**

Perspektiv: *Så hur kommer jag underfund med vad jag verkligen tror? Vilken biljett köpte jag i basaren för föreställningar?*

Harry: Det enklaste sättet, är att arbeta baklänges från vad du upplever. Om du upplever brist på lycka, kan du vara ganska säker på att ditt tillitsfulla hopp över avgrunden var en föreställning om att du skulle bli olycklig. När du finner din sanna föreställning kan du använda Avatar-teknikerna för att ändra den. När du gör det kommer din upplevelse att ändras. Innan du finner den sanna föreställningen, *tror du ovanpå*, och det du vill uppleva, upplevs endast på ett ytligt sätt.

Perspektiv: *Det är en bra poäng. Jag har sett många människor delta i workshops eller seminarier, lägga sig till med en ny rock med föreställningar till sina liv. Det påverkar inte vad de känner någon speciellt lång tid. Det leder mig till en annan fråga. Vad är skillnaden mellan tro och sanning?*

Harry: Ibland är gränsen mellan tro och sanning lite suddig, speciellt när vi har att göra med kvalitét som inte är rent fysiska.

Det finns vanligtvis någon sorts överenskommelse när det gäller erfarenhetsmässiga bevis. Ta till exempel ett träd som faller. Ingen ifrågasätter detta. Trädet stod upp och nu har det ramlat omkull. Vi kan mäta var det föll, hur stark stammen var, hur gammalt det var, e t c. Ingen behöver ifrågasätta detta. Du kan gå och sparka trädet. Det är en övertygad sanning; trädet har fallit.

Men nu till frågan, "Varför föll trädet?"

Nu blir vi konfronterade med vad vi skall tro.

Det var gammalt och ruttet. Vinden blåste omkull det. Det var en handling av Gud. Denna typ av träd ramlar alltid omkull. Det var en ond ande. Det var luftföreningar. Det var för att ozonskiktet har blivit tunnare. Det var jorden som

• *fortsätter*

Det huvudsakliga problemet med att finnas till: Del II *fortsätter*

skakade. Allt detta är föreställningar. Och naturligtvis, när du väl tror på en kommer du att finna bevis. *Vinden blåste med 50 kilometer i timmen och skapade en tryck-faktor som översteg trädets styrka.*

Och någon säger, "Ok, visst, och varför föll inte alla träd? Varför nådde vindstyrkan 50 km i timmen?"

Om du verkar känna dig lite förstockad, fortsätt söka efter mer grundläggande varför, och till slut når du fram till vår "jag-vet-inte"-avgrund.

Det är vid denna *Jag vet inte* som hela sammanlänkningsen av föreställningar börjar till varför trädet ramlade omkull. Så länge som vi gör en sammanlänkning och så länge som ingen ramlar över kanten till avgrunden, så har vi en vetenskaplig förklaring till varför trädet ramlade omkull.

Perspektiv: *Så varför ramlade trädet omkull?*

Harry: Ett ärligt svar? Jag vet inte. Men du förstår, det är farligt att inte veta. Rädsla uppstår. Rädsla motiverar kanske-förklaringar. Så låt oss säga att jag knuffade omkull trädet för att poängtera något. Jag gjorde det medvetet.

Perspektiv: *Och poängen?*

Harry: Poängen är att omkring denna enstaka händelse, att ett träd ramlar omkull, kan en verklighet som helt skapas av föreställningar utvecklas - en verklighet

med vindar och stressfaktorer, och utbrott på solen, e t c. När tillräckligt många människor accepterat dessa föreställningar, kommer vi ha någon som säljer trädhängslan.

Naturligtvis finns där likvärdiga, alternativa förklaringar. Till exempel blöt jord och rotröta.

Det intressanta är att människor som upplever blöt jord/rotröta-verkligheten, enkelt kan se att verkligheten hos vind/stress-faktor-människorna är ett system av föreställningar. De har inte alltid lika bra omdöme omkring sin egen verklighet.

Djupt inom oss finns denna ledsna, lilla pojke, som klart ser att alla andras verklighet grundas på föreställningar. Han är fånge i sin egen föreställning angående sanning. Han backar bort från avgrunden och förklarar så fort han kan. När han tillåter sig själv att se sina egna föreställningar som föreställningar, kommer han upptäcka sann visdom.

Perspektiv: *Det är en insiktsfull metafor. Jag antar att min nästa fråga är - för att använda dina ord - varför skulle jag vilja o-skapa mina föreställningar?*

Harry: Det behöver du inte. Det är inte avsikten med Avatar att förstöra din verklighet eller ändra vad du tror på. Avatar handlar enbart om att visa sambandet mellan dina föreställningar och upplevelser.

• *fortsätter*



Det huvudsakliga problemet med att finnas till: Del II *fortsätter*

Avatars budskap till människor är att de kan vara upphov till sin verklighet. De kan avsluta sammankopplingen med en verklighet och flytta vidare till en annan. Vi är sällan, om ens någonsin låsta i en verklighet vi inte enkelt kan ändra enbart genom beslut att ändra våra föreställningar.

Perspektiv: I Avatar är det upp till personen att själv bestämma om han/hon vill eller inte vill förändras?

Innan du finner den sanna föreställningen, tror du ovanpå, och det du vill uppleva, upplevs endast på ett yligt sätt.

Harry: Absolut. Den enda anledningen till varför vi väljer att förändras är att vi blivit mer erfarna och det finns en önskan att vår verklighet i högre grad skall spegla vår nya vishet. Du måste inte avsluta varje problem i en matematikbok i aritmetik, innan du går vidare med algebra. Du når en punkt när du förstår det. Dessa siffror och dessa funktioner skapar dessa resultat. Är det klart? Nu är det hög tid att gå vidare.

Perspektiv: Så aritmetik är ett system av föreställningar?

Harry: Ja. Och så är det även med algebra. Så är varje verklighet man betraktar utifrån. Men det betyder inte att du inte skulle kunna sänka dig själv ner i en verklighet och lära dig de grundläggande föreställningarna och leka i den verkligheten till ditt hjärtas fröjd.

Fastna bara inte, så att allt du sysslar med resten av ditt liv innebär problem av typen aritmetik.

Perspektiv: Jag kan inte låta bli att tänka på uttrycket om en ponny, som bara kan ett trick.

Harry: Exakt! Syftet med att använda Avatar är att ditt liv inte enbart blir ett, "en-tricks-ponny-liv".

Perspektiv: Jag tror att vi alla kan känna igen idén, att vi vid någon tidpunkt lärt vad vi behöver lära oss av vissa problem och hän-

delse i våra liv, och sedan kommer en tid som innebär att gå vidare. Varför Avatar?

Harry: Ber du mig att skapa ett system för föreställningar? Okej. Låt oss föreställa följande; att skapa och uppleva verklighet, är bara en av många möjligheter livet äger. Och låt oss tro att vi vaknar upp till nya möjligheter, när vi avslutar vårt utforskande av dessa verkligheter.

Perspektiv: Det låter som en sanning för mig.

Harry: Bra. Då kan vi låta den tjäna som en sanning tills vi är nöjda med att vi lärt oss vad vi behöver veta och är redo att gå vidare. När vi når den punkten kommer Avatar att dyka upp igen.

Perspektiv: Det är intressant. Föreslår du att anledningen till Avatars återkomst vid denna tidpunkt är orsakat av att många av oss är redo att gå vidare?

Harry: Ja. Jag tror många människor tar på sig ansvar för sig själva, liksom för civilisationens medvetna utveckling. När livet utvecklas blir det mer integrerat och föreställningar är mindre definierade. Motsatt riktning är förfall, där livet blir mer separerat, och där föreställningar blir fastare och mer definierade. Utveckling och förfall bör inte förväxlas.

Perspektiv: Någoting annat hände mig under tiden vi pratade, kanske är det bara en föreställning? Jag menar, naturligtvis är det en föreställning. Hur fortsätter vi samtala? Allt är föreställningar, eller hur? Just nu förstod jag det!

Harry: Det är inga problem. Låt oss bara underhålla varandra och föreställa oss att vi upptäcker sanning.

Perspektiv: Okej, jag är villig att tro det - ja, jag kommer medvetet tro det. Åh, just nu förstod jag titeln till din bok! Nåväl, var var jag? Åh, så som jag förstår det, är att föreställningarna som stöddes av kroppens sinnen är fastare och sannare, men sedan verkar de avta i övertygelse mot kanterna av definitionen, som

• fortsätter



Det huvudsakliga problemet med att finnas till: Del II *fortsätter*

våra sinnesorgan ger förnimmelse av. Är det rätt? Tränger vi fram mot inneslutningen/ gränsen av vår egen verklighet?

Från insidan verkar varje verklighet vara oändlig, varje föreställning verkar vara sann.

Harry: Det är ett bra sätt att se på en verklighet.

Det finns en gammal historia om en bonde som lade en groende pumpakärna i en burk. När pumpan växer fyller den burken och kan inte växa längre. Burken är föreställningens gräns för vad vi kan uppleva. När burken spricker utvidgas vår verklighet.



Perspektiv: Okej, då har jag en annan fråga? Om din verklighet fortsätter att växa, hur kommer du ut ur den för att skapa en ny verklighet? Tillför och förändrar du inte endast verkligheten varje gång du krossar föreställnings-burken?

Harry: Du har rätt. Det finns faktiskt ingen utgång där vid verklighets-bubblans gräns. Från insidan verkar varje verklighet vara oändlig, varje föreställning verkar vara sann. Returbiljetten i denna oändliga föreställning-till-verklighet finns placerad exakt där du är, och den blir bestyrkt genom att du fullt ut upplever dig som

upphov till skapelsen. Nu talar jag inte om skuld. Jag talar om kraft och förmåga. Som upphov till föreställningen-till-verkligheten kan du sätta på och stänga av den. När den är på, är den oändlig. När den är av, är du upplyst. Att tänka, att räkna ut, och att tro är verktyg för att utforska inom en verklighet. De kommer inte att stänga av den. Endast genom att uppleva en föreställning till verklighet, fullt ut, kommer att stänga av den.

Perspektiv: Är det verkligen möjligt att uppleva en verklighet fullt ut?

Harry: Ja det är det, men det är en förmåga som behöver bli förstådd och utvecklad. Många människor blandar samman upplevelse med att förklara. Några människor misstar upplevelse för tänkande eller att minnas. Allt blir lagt i kategorier hellre än upplevt. Några människor blandar ihop upplevelse med att tro eller att fantisera, några med lidande - att uppleva är ett mycket missförstått begrepp.

Perspektiv: Hur skulle du förklara att uppleva?

Harry: Faktiskt är det ett mer grundläggande fenomen än vad språk eller förståelse kan förklara. Det har mer att göra med att vara närvarande och att känna, än en intellektuell förståelse.



Genomskinliga föreställningar

Det första intrycket du får av en genomskinlig föreställning är, att den är sann utan tvekan. Livet är bara så. Sådan är jag. Här är beviset! Men sedan händer någonting lustigt: du upptäcker, att beviset för att föreställningen är sann, faktiskt är skapat ur själva föreställningen. Ett mönster börjar synas.

Personlig verklighet speglar vad du verkligen tror på. Det här innebär kanske inte alltid samma sak, som vad du tror att du tror.

När en föreställning är genomskinlig

handlar du genom den, utan att vara medveten om den. Genomskinliga föreställningar är sällan till någon hjälp, och kan faktiskt vara ödesdigert försvagande. De är självdestruktiva, antagna vid ett tillfälle när du inte var särskilt rationell.

Genomskinliga föreställningar upptäcker du genom att lura dig själv att uttrycka dem, och sedan ta ett steg tillbaka och titta närmare på, vad det var du sa. Genomskinliga föreställningar är ofta dolda under en önskan att ha rätt, så det krävs en viss grad av sårbarhet att hitta dem.



✓ **Övning 3: Genomskinliga föreställningar**

Syfte: Att upptäcka genomskinliga föreställningar.

Förväntat resultat: Insikter, personlig förvandling.

Instruktioner

Att upptäcka genomskinliga föreställningar görs antingen med en partner eller i grupp. Övningen kan upprepas många gånger.

Steg 1: Partnern eller gruppleadaren frågar "Vad skulle du vilja förändra?", tills en situation visar sig.

Steg 2: När situationen är tydligt formulerad, söker partnern eller gruppleadaren:

- föreställningarna som skapar situationen
- upplevelserna som förstärker föreställningen, dvs skapar visshet i föreställningen genom att fråga:

- (a) Vilken föreställning kan någon ha för att uppleva (situationen)?
- (b) Hur bevisar du, att den föreställningen är sann?
- (c) Vilken annan föreställning kan någon ha för att uppleva (situationen)?
- (d) Hur bevisar du, att den föreställningen är sann?

(c) och (d) upprepas omväxlande, tills deltagaren får en insikt.



✓ **Klassificering av föreställningssystem**

Första typen av föreställningssystem

Första typen av föreställningssystem är beroende av ett känsloladdat vädjande till rädsla, medlidande, misstro eller ovilja. "Det är bäst att du tror - annars." Lojalitet till första typen av föreställningssystem upprätthålls vanligtvis genom att införa någon form av följande två föreställningar:

Att tviola på sanningen hos ditt eget föreställningssystem, är brist på trohet eller heder.

Om någon annan ifrågasätter din tro, så är det en fientlig handling motiverad av ondska.

Första typen av föreställningssystem förlamar avsiktligt de troendes förmåga att iaktta, bedöma eller resonera. Medlemmar som tvivlar, förutsätts göra bot genom självdestruktiva handlingar såsom ångerfullhet eller offer.

Alla utom de mest känslomässigt beroende, utvecklar till slut en oemottaglighet till den manipulativa rädslan och det känsloladdade vädjandet i första typens system. De flesta driver iväg, många gånger skamsna och ångerfyllda över sitt tidigare uppträdande och sin egen blåöghet.

• fortsätter

Klassificering av föreställningssystem *fortsätter*

Andra typen av föreställningssystem

Andra typen av föreställningssystem får stöd genom att vädja till människors behov och osäkerhet. Dessa är bekämpningsmedel mot tigrar eller föreställningssystem, som berörts tidigare. Här hittar man logiken bakom ett folks sociala sedvänjor, den allmänna kunskap som passerar utan att ifrågasättas, de breda kollektiva överenskommelserna om vad som är sant. System av andra typen innehåller ofta orubbliga föreställningar om lidandets ofrånkomlighet.

Första, andra och tredje typen av föreställningssystem är olika grader av omedvetenhet om, att fjärde typen av föreställningssystem existerar. Fjärde typen av föreställningssystem upprättar reglerna och spelområdena för de andra typerna.

System av andra typen är vanligen genomskinliga (osynliga) för dess anhängare. De föreställningar som de bygger på, ifrågasätts sällan. Medlemmarnas överenskommelser bildar en osynlig doktrin, möjligen av telepatiskt slag, som upplevs som fakta. De som ifrågasätter överenskommelserna, är troligen inte lärda eller fientligt inställda, utan socialt utstötta eller betraktade som tokiga.

Det har blivit vanligt, åtminstone under det senaste århundradet, att barnen till dem som ingår i andra typen av föreställningssystem, hävdar sitt oberoende genom att göra uppror mot sina föräldrars förnuftiga föreställningar. Tyvärr blir följderna ofta, att de blir känslomässigt mottagliga för fanatiska kulturer, som stödjer första typen av föreställningssystem.

Tredje typen av föreställningssystem

Tredje typen av föreställningssystem är beroende av faktiska bevis. Den tredje typens troende invänder vanligen emot påståendet, att de är inblandade i ett föreställningssystem, och föredrar att kalla sina

föreställningssystem vetenskaper, teknologier eller samlingar av kalla, objektiva fakta.

Anhängare till system av tredje typen är ofta beroende av att tänka och/eller argumentera. För att ens överväga en synvinkel, som ligger utanför deras speciella paradigm, kräver många av dem en miljö, där värderingar är svävande och en nitisk disciplin påtvingas för att lugna mentala processer.

De mest skickliga anhängarna till system av tredje typen är extremt övertygande och kan åberopa många fakta, som stödjer sanningen hos deras "objektiva" föreställningssystem. De tillhandahåller modellerna till aspirerande studenter, som försökte komma undan ifrån strukturer av första och andra typen. Tredje typens troende argumenterar för sanningen i deras föreställningar genom att helt förlita sig på känslobetona intryck (speciellt smärta), bevis från det förflutna och logiska antaganden.

Om man undersöker deras sanning, är den aldrig mer än en övertygelse om, att vissa faktorer är mer förutsägbart uppreningsbara än vissa andra faktorer. Deras grundläggande antagande är, att konsekvent beteende, oavsett om det gäller människor eller saker, bevisar en sanning.

Ibland upplever en tredje typens troende en eftergift i sitt insisterande på att ha rätt och börjar utifrån ett nytt perspektiv se, att speciella fakta faktiskt inte är mer än grundföreställningarna i en enda verklighetssfär, som flyter i all möjlighet. Det är ett ögonblick, där man verkligen förstår paradigmet.

Detta händer ofta människor, som går Avatar®-kursen.

Fjärde typen av föreställningssystem

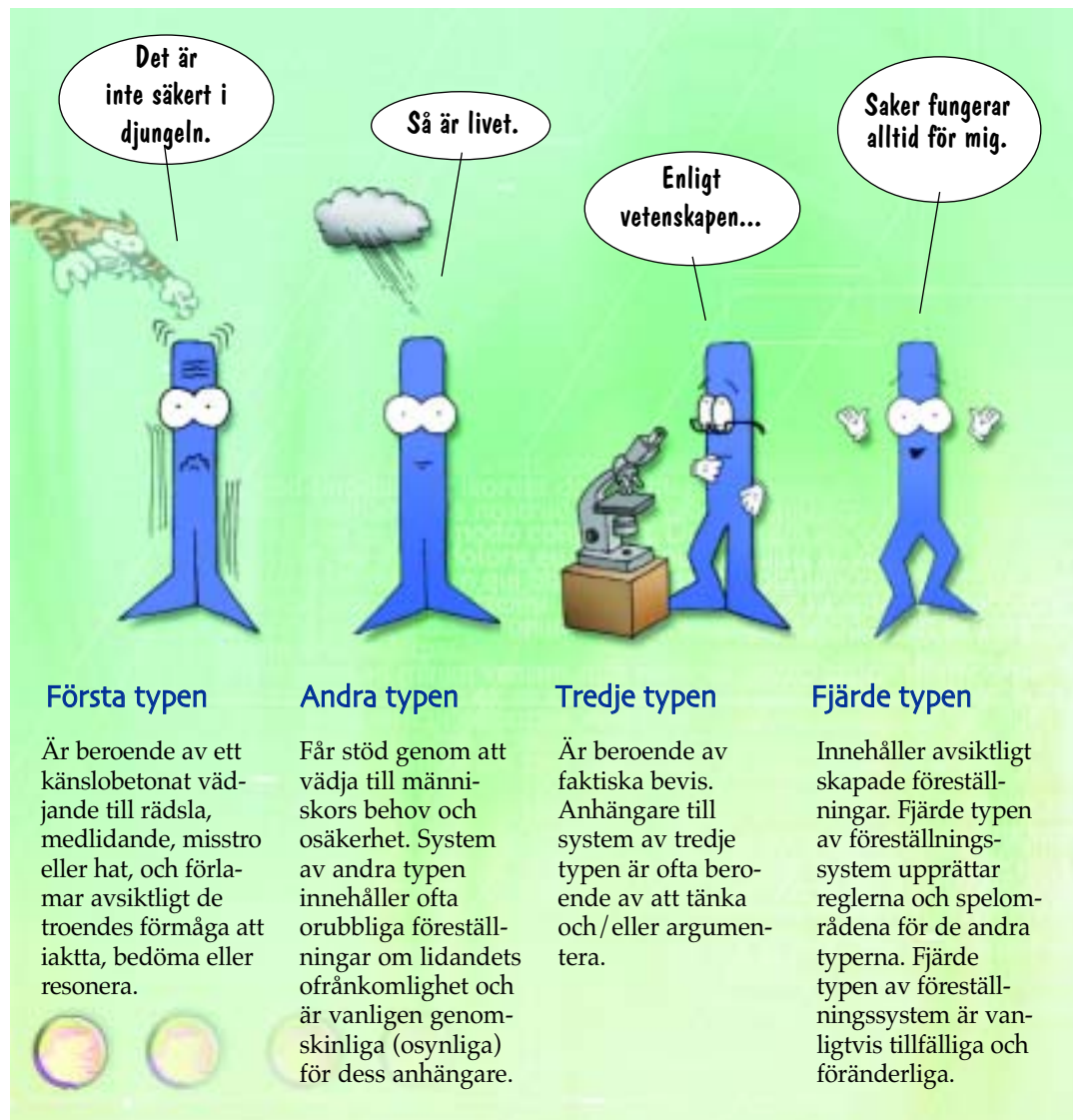
Fjärde typen av föreställningssystem innehåller avsiktligt skapade föreställningar. De är skapade så, att deras skapare kan få erfarenheter, nya perspektiv och slutgiltigt försäkra sig själva om sitt eget obegränsade ursprung. Det här är

• *fortsätter*

Att hantera sina föreställningar

Klassificering av föreställningssystem *fortsätter*

Avatars uppgift i världen är att sätta igång integrationen av trossystem. När vi upplever att den enda skillnaden mellan oss är våra föreställningar, och att föreställningar kan skapas eller o-skapas med lätthet, kommer rätt och fel spelet att tona ned, ett medskapande spel kommer att uppstå och världsfred blir följden



gudarnas föreställningssystem. Avatar är ett föreställningssystem av fjärde typen.

Första, andra och tredje typen av föreställningssystem är olika grader av omedvetenhet om, att fjärde typen av föreställningssystem existerar. Fjärde typen av föreställningssystem upprättar reglerna och spelområdena för de andra typerna.

Fjärde typen av föreställningssystem är vanligtvis tillfälliga och föränderliga, eftersom det inte finns någon hård verklighet, som de låtsas spegla. Avatarmaterialet innehåller instruktioner och verktyg, som man kan använda för att avsiktligt skapa, manövrera och med njutning uppleva de många

varierande föreställningarna av fjärde typen.

Anhängarna till system av fjärde typen ser på både sina och andras föreställningar som mallar som formar upplevelser. Troende av fjärde typen använder föreställningar för att medvetet skapa i upplevelse sfären. De tror i syfte att uppleva. De tenderar att vara uppskattande och respektfulla till olika föreställningssystem, men försvarar sällan något. De ändrar ofta sina föreställningar, för att utforska nya möjligheter och nya aspekter av tillvaron.

Vilken upplevelse skulle du vilja utforska?

Ditt nästa steg

Läs "Lev utifrån din fria vilja" och "Åter till ytan" av Harry Palmer

När du är redo att utforska ditt inre och funktionen av ditt eget medvetande, och att bekanta dig med skapelsen som du betraktar som "Jag", rekommenderar vi läsning av böckerna "Lev utifrån din fria vilja" och "Åter till ytan", som ett första steg.



Lev utifrån din fria vilja handlar om upptäckten och utvecklingen av Avatar®-materialen. Avatar är en kraftfull och effektiv kurs för självutveckling, som lärs ut i 66 länder och som har översatts till 19 språk.

Åter till ytan refererar till handlingen, där du befriar dig från gamla skapelser och återvänder till medvetenhet. Arbetsboken "Åter till ytan" är en Avatar-guide för att utforska hur ditt eget medvetande fungerar.

Böckerna kan du köpa av en Avatar Master eller från förlaget:

GLU Grupp och LedareUtveckling
Wadmansgatan 9
412 53 Göteborg
tel: 031 / 146276 eller 070 / 511 59 37
e-mail: info@utrymme.se

Få ett gratis nummer av *Avatar Journal*

Erhåll en gratis Avatar Journal genom att besöka: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html eller kontakta Star's Edge International.

Kontakta en Avatar Master

Avatar Masters kommer att besvara varje fråga eller undran du kan tänkas ha, och även besvara var och när du kan gå Avatarkursen. Det finns flera sätt att kontakta en Avatar Master.

- Besök Avatars kurs-sida på www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html för ett aktuellt kursprogram och kontaktinformation angående de Internationella Avatar kurserna.
- Besök "Find a Local Master" på www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html för att hitta en Master nära dig.
- Eller titta i telefonregistret och annonser i *Avatar Journal*. Erhåll en gratis *Avatar Journal* genom att besöka: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html
- Kontakta Star's Edge International.

Anmäl dig till Avatarkursen

Fyll i och sänd in registreringsformuläret till den kurs du valt. Din Avatar Master kommer att ge dig nödvändiga blanketter och upplysningar.

Vem är Harry Palmer?

Författare, lärare, föredragshållare, vetenskapsman, programmerare, miljöaktivist, affärsman, andlig ledare, utforskare - Harry Palmer är i sanning en renässansman. Under mer än 30 år har Harry spelat en framträdande roll inom området medvetandeutveckling. Hans bästsäljare "Lev utifrån din fria vilja" ("Living Deliberately", nu tillgänglig på 19 språk), beskriver hans personliga upptäckt av upplysning, som sjösatte den över hela världen, högt aktade kursen kallad Avatar. Flera tiotusentals människor har anslutit sig till hans imponerande mål att bidra till skapandet av en upplyst civilisation på jorden.

Palmers bakomliggande syfte är, att lära människor effektiva tekniker för att förbättra deras liv i enlighet med deras egen självskapade mall.

Av de människor som med öppet sinne undersökt Harry Palmers arbete, är det idag få som tvivlar på den genomgripande påverkan hans författarskap har på världens kollektiva medvetande.



Samstämmighet



Skulle du vilja vara fri från gamla bojor som gör dig olycklig?

Skulle du vilja samstämna dina föreställningar med de mål som du vill uppnå?

Skulle du vilja känna dig mer trygg i din förmåga att hantera ditt eget liv?

Skulle du vilja uppleva ett högre, visare, mer fridfullt uttryck av ditt jag?

Skulle du vilja kunna höja dig över världens sorger och kamper, och se dem för vad de egentligen är?

Skulle du vilja uppleva det tillstånd av medvetenhet som traditionellt beskrivs som upplysning?

Då är Avatar något för dig.

Om du känner en samstämmighet med målet att skapa en upplyst civilisation på jorden, och skulle vilja att en Avatar Master kontakter dig, skicka ditt namn och adress till:

Avatar Network Consultant
Star's Edge International
237 North Westmonte Drive
Altamonte Springs, Florida 32714
USA

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

fax: 407-788-1052

e-post: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

