

# Star's Edge International®



## Avatar® Mini-Kurs

# 1

## Der Avatar-Kurs für persönliche Integrität

Dieser Download enthält die sechs Schritte des Avatarkurses für persönliche Integrität. Dieser Minikurs hebt das Bewusstsein kräftig an; probiere ihn aus.

Folge den Schritten, die auf Seite 2 beginnen. Erlaube dir mit dem, was du findest, völlig ehrlich zu sein. Du kannst davon erhöhtes Wohlbefinden, Einsichten in Angriffe und Meinungsverschiedenheiten und eine Freisetzung schöpferischer Energie erwarten.

---

© Copyright 2003 by Harry Palmer. Alle Rechte vorbehalten.

### Hinweis für Erziehungskräfte:

Nehmen Sie Kontakt mit Star's Edge, Inc., 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida 32714, (+1-407-788-3090) auf, um eine Genehmigung für das Kopieren dieser Unterlagen zu erhalten und mehr über die Voraussetzungen dafür zu erfahren.



# Der Avatar-Kurs für persönliche Integrität

---

## ZIEL:

Mit dir selbst völlig ehrlich zu werden. Die Urheberschaft für deine Erfahrungen zu übernehmen. Ehrlichkeit mit sich selbst führt zu Mitgefühl mit anderen.

## ERWARTETE RESULTATE:

Verbessertes Wohlbefinden, Einsichten in Angriffe und Meinungsverschiedenheiten, Befreien schöpferischer Kraft.

## ANLEITUNG:

Folge der Checkliste unten.

- 1 *Lies:* Ein sehr persönliches Gespräch über Ehrlichkeit Seite 1-3 \_\_\_\_\_
- 2 *Lies:* Authentisch werden Seite 4-5 \_\_\_\_\_
- 3 *Lies:* Erleuchtetes Gerechtigkeitsverfahren Seite 5-10 \_\_\_\_\_
- 4 *Übung:* Signale der Selbsttäuschung Seite 11 \_\_\_\_\_
- 5 *Übung:* Gang zur Versöhnung Seite 12 \_\_\_\_\_
- 6 *Übung:* Mitgefühlsübung Seite 13 \_\_\_\_\_  
Kurzbericht

© 2003 Harry Palmer. Alle Rechte vorbehalten

---

## KURZBERICHT

Was war deine Absicht? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was hast du tatsächlich getan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was geschah wirklich? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mission erfolgreich beendet

Mission unvollständig

Aktivitäten unpassend

# persönliche Integrität

Avatar

Minikurs

von Harry Palmer



## Persönliche Verantwortung

Es scheint leichter, Handlungen zu rechtfertigen, als ihnen ehrlich auf den Grund zu gehen. Wir greifen eher an, als dass wir etwas zugeben. Etwas zuzugeben erfordert Mut!

Wenn wir den Mut aufbringen, unsere Erfahrungen in Besitz zu nehmen und dafür verantwortlich zu sein, sie einfach als das zu sehen, was sie sind, wenn wir sie fühlen, dann können wir die geistigen Muster unseres Lebens wieder herstellen. Wir schauen unseren Ängsten ins Auge und entdecken die transparenten Überzeugungen, die sie erschaffen. Wenn wir mit uns ehrlicher werden, bringen wir mehr Ehrlichkeit ins kollektive Bewusstsein der Welt. Damit legen wir die Fundamente, auf denen eine erleuchtete planetare Gesellschaft errichtet werden kann.



## SCHRITT 1: Ein sehr persönliches Gespräch über Ehrlichkeit

aus *Living Deliberately* von Harry Palmer

Der im Altertum lebende griechische Philosoph Diogenes wanderte, so ist es überliefert, mit einer Laterne auf der Suche nach einem ehrlichen Menschen durch die Straßen Athens. Da seine äußerst bemerkenswerten Lehren als die Zyniker-Schule der Philosophie\* bekannt geworden sind, nehme ich an, dass seine Suche erfolglos war.

Das Thema Ehrlichkeit ist eine sehr delikate Angelegenheit. In den meisten Kreisen ist niemand so taktlos, dieses Thema auf den Tisch zu bringen. Räuber, Kriminelle, Schwindler und Betrüger proklamieren ihre Ehrlichkeit am lautesten. Es reicht heutzutage schon, dass jemand dieses Thema nur erwähnt, um ihn in Verruf zu bringen.

Daher bin ich mir darüber im Klaren, dass ich mich auf dem dünnen Eis der Selbstgerechtigkeit bewege, doch es ist eine wichtige Angelegenheit. Ohne Ehrlichkeit sich selbst gegenüber wird ein Mensch echte Gefühle durch Vernunft gesteuertes Denken ersetzen. Somit wird die Frage: „Was fühlst du?“ eher eine verstandesmäßige Spekulation hervorbringen (*Was sollte ich fühlen?*) als die tatsächliche Empfindung dessen, was vorhanden ist.

Eine unaufrichtige Zurschaustel-

lung so genannter „ehrlicher“ Gefühle geschieht häufig in der Absicht zu täuschen, zu manipulieren oder das, was wirklich unter der Oberfläche steckt, zu tarnen, z.B. *Dein Misstrauen verletzt mich zutiefst.* Anderen gegenüber unaufrichtig zu sein führt unweigerlich dazu, dass man die Achtung vor ihnen verliert. „Ausrangierte“ Freunde haben wir zuvor getäuscht. Das Gleiche trifft für die Achtung zu, die wir uns selbst und unserem verlorenen Selbst entgegen bringen. Unehrlichkeit ist die Wurzel des Eigendünkels.

Lügen über unsere eigene Ehrlichkeit scheinen uns leicht von der Zunge zu gehen. Ein Teil in uns besteht automatisch darauf, dass wir ehrlich sind, ohne überhaupt zu überprüfen, was wir tun oder sagen. Erwischt man Kinder bei etwas Unrechtem, hört man als erstes oft: „Ich war's nicht!“

Es scheint einfacher zu sein, Handlungen zu verteidigen, als ihnen ehrlich auf den Grund zu gehen. Wir greifen eher an, als dass wir etwas zugeben. Etwas zuzugeben erfordert Mut! Ehrlich zu sein ist tatsächlich eine Frage des Mutes – genügend



Harry Palmer, Autor der Avatar-Unterlagen

• Fortsetzung

## Ein sehr persönliches Gespräch über Ehrlichkeit *Fortsetzung*

Mut, uns dem zu stellen, was uns Angst macht. Dieser geht in einer Nebelwand von Täuschungen verloren, die benutzt werden, um Unehrlichkeit zu rechtfertigen. Wann immer wir meinen, einen guten Grund zur Unehrlichkeit zu haben – Elend, Verzweiflung, Depressionen, Unwissen, ungerechte Behandlung usw. – liefern wir uns lediglich noch mehr Beweise, die unsere Angst vor dem, was wir zu vermeiden suchen, nähren. Und wie sieht diese Angst aus? Nur dies eine sei gesagt: **Angst ist die ÜBERZEUGUNG von unserer Unzulänglichkeit, mit etwas klar zu kommen.** Diese Überzeugung ist es, die dem Sammeln von Beweisen unserer Misserfolge vorangeht!



*Die harten Urteile, die du über andere fällst, betreffen die gleichen Dinge, die du in dir nicht erkennen willst.*



Bringen wir den Mut auf, uns dem, wovor wir Angst haben, zu stellen. Dies ist die härteste Prüfung des Lebens – Versagen führt zu Unbewusstheit.

Unbewusstheit aus Angst lässt die Menschen unehrlich werden. Die Überzeugung, die für die Angst verantwortlich ist, kann in Verwirrtheit verloren gegangen oder in der Scham über die Erniedrigung versteckt sein. Man fühlt sich gedrängt zu vermeiden, zu vergessen und zu verdummen, und der Drang, Recht zu behalten, sanktioniert unsere Unwissenheit.

Wie erfrischend, einer Unehrlichkeit ins Auge zu schauen und zu sagen: „Ich habe es aus Angst getan. Punkt!“ Dies ist der erste Schritt, um die verborgene Angst aufzuspüren. Welche Last fällt da von einem ab! Man muss nicht länger darum kämpfen, die Welt, die Umstände oder jemand anderen zu verändern! Man kann an sich selbst arbeiten. Man muss einfach nur allen Mut zusammennehmen und nach der **ÜBERZEUGUNG** suchen, die einem Unzulänglichkeit suggeriert! Mindestens eine liegt jeder unehrlichen Handlung zu Grunde.

Hier ist eine bemerkenswerte Beobachtung, die tief gehende Auswirkungen auf die Zukunft der Welt hat: *Wenn Menschen ihre transparenten und verborgenen Überzeugungen in den Griff bekommen, werden sie naturgemäß ehrlicher!*

**Mut** *m.* die Einstellung, sich allem zu stellen, das man als gefährlich, schwierig oder schmerzhaft ansieht, anstatt sich davor zurückzuziehen.

**unzulänglich** *Adj.* nicht dem entsprechend, was als erforderlich oder ausreichend erachtet wird.

**vortäuschen** *vt.* so tun, als ob; heucheln; die Bemühung, etwas anderes zu erfahren oder darzustellen, als es dem Gefühl oder der Überzeugung entspricht (in Bezug auf sich selbst, andere oder Ereignisse)

*Absichtliches Vortäuschen ist eine schauspielerische Gabe und sollte nicht mit zwanghaftem, von Angst gesteuertem Vortäuschen verwechselt werden. Letzteres stellt eine besondere Form der Unehrlichkeit dar, die die eigenen Absichten verschleiert. Die folgenden Beobachtungen beziehen sich auf das zwanghafte Vortäuschen.*

Zwanghaftes Vortäuschen saugt die eigene Aufmerksamkeit auf und verbraucht kreative Energie. Es zersetzt jegliche Motivation und verdrängt die Intuition. Zwanghaftes Vortäuschen vermindert die Fähigkeit, im Einklang mit der Welt zu handeln. Zwanghaftes Vortäuschen erzeugt inneren Stress, der ein Ventil finden muss. Manchmal ist Krankheit die Folge, manchmal Gewalt.

Am Ende verliert man durch zwanghaftes Vortäuschen die Fähigkeit, mit anderen und sich ehrlich zu sein. Wann immer man an sein Vortäuschen erinnert (oder dessen beschuldigt) wird, reagiert man defensiv und kritisch. Am Ende verliert man den Bezug zu seinen wirklichen Gefühlen. Wer vortäuscht, schafft sich falsche Identitäten, die ichbezogen, unsensibel und reine Schau sind.

• *Fortsetzung*

*\* Die Zyniker glauben, dass rechte Handlungen (Mut) und rechtes Denken (Ehrlichkeit sich selbst gegenüber) die einzigen Dinge von Wert sind. Sie sind überzeugt davon, dass Unabhängigkeit von weltlichen Bedürfnissen und Begierden dem Menschen die Freiheit bringt. Sie glauben, dass nur rechte Handlungen und rechtes Denken einen Menschen vor einem durch das Streben nach materiellen Gütern vergeudeten Leben bewahren können.*

## Ein sehr persönliches Gespräch über Ehrlichkeit *Fortsetzung*

Heuchler kritisieren, attackieren und lästern über die Leute, deren Ehrlichkeit sie an ihre eigene Vortäuschung erinnert. Dies wird schließlich zu einem zwanghaften Verhaltensmuster. Sie meinen, jeder andere täuscht auch etwas vor, daher zielen ihre Angriffe auf Enthüllungen.

mente, kriminelle Geister, Sünder usw. beschrieben werden, sind nichts anderes als die Aufstellungen von Heuchlern. (Es ist vernünftig und weise, Ankläger mit Vorsicht zu genießen.)

Menschen, die sich selbst nicht vertrauen, werden zu Flüchtlingen

der Gesellschaft. Sie bestrafen sich indirekt selbst, indem sie ihr Vertrauen in Menschen setzen, die es mit großer Wahrscheinlichkeit nicht erwidern. Dann hängen sie die Tatsache, dass sie betrogen wurden, an die große Glocke. Das erleichtert sie. Anstatt auf persönliche Integrität setzen sie auf die große Vergebung der Sünden, denn: *Das tut doch jeder!* Ihr Leben ist eine Mixtur schlechter Beziehungen und misslungener

• *Fortsetzung*

Eine Täuschung ist eine Idee, an die man nicht glaubt. Eine Kreation ist eine Idee, an die man glaubt. Menschen, die an ihre Täuschungen glauben, kreieren damit ihre Realität.

Heuchler sind an sich gute Menschen, die sich jedoch aus Angst in böse Taten flüchten. Sie handeln unterhalb der Oberfläche. Um ihre Schuldgefühle zu verringern, stülpen sie anderen Identitäten über, die es ihrer Meinung nach verdienen, betrogen, bemogelt, bestohlen, belogen, getäuscht oder hintergangen zu werden. Die meisten maßgeblichen Kataloge, in denen unsoziale Ele-

*Ehrlichkeit ist ein Weg zum Glückselsein. Ehrlich zu werden ist ein Akt der Selbsterneuerung.*



## Ein sehr persönliches Gespräch über Ehrlichkeit *Fortsetzung*

Projekte. Am Ende verstärkt Unehrlichkeit die Angst, die sie eigentlich verbergen sollte.

*Es gibt nichts Falsches, was du getan hast oder tun kannst, das ich nicht teile.*



Auch wenn es unangenehm sein mag, darüber nachzudenken – die Unaufrichtigkeit, die mir in der Welt begegnet, ist eine Reflexion meiner eigenen Heuchelei. Vorzutäuschen, ich sei aufrichtig und andere nicht, funktioniert nicht. Das ist die Falle, in die jene geraten, die die Unehrlichkeit der Welt nicht als ihre eigene erkennen wollen.

Wir alle sind unaufrichtig, so lange wir nicht voller Mitgefühl daran arbeiten, die gemeinschaftliche Unehrlichkeit der Welt zu berichtigen. Wie? Bestrafung und Entlarvung sind keine guten Lösungen. Es wäre sinnvoller, wenn wir alle in unserem persönlichen Leben und in unserem Umgang mit anderen als mutiges Beispiel an Ehrlichkeit vorangingen – selbst wenn dies bedeu-

ten würde, dass wir uns der Kritik und den Urteilen der Heuchler aussetzen müssten.

Ehrlichkeit ist ein Weg, der zum Glück führt. Ehrlich zu werden ist ein Akt der Selbsterneuerung.

Wenn wir all unseren Mut zusammennehmen und zu unseren Erfahrungen stehen, sie so sehen, wie sie sind und sie fühlen, dann entdecken wir das eigene geistige Muster unseres Lebens aufs Neue. Wir begegnen unseren Ängsten und finden so die transparenten Überzeugungen heraus, die sie geschaffen haben. Uns selbst gegenüber ehrlicher zu werden bedeutet, dem kollektiven Bewusstsein der Welt mehr Ehrlichkeit hinzuzufügen. Dies bildet das Fundament, auf dem eine erleuchtete planetarische Gesellschaft errichtet werden kann.

Das Ergebnis eines Lebens voller Aufrichtigkeit ist die Fähigkeit zu fühlen und zu teilen – Mitgefühl und Einfühlungsvermögen! Es ist die reine Freude, sich freiwillig mit dem Bewusstsein anderer zu vereinen. Aufmerksamkeit und kreative Ener-

gien verbinden sich und das Ergebnis ist Synergie. Vernetzungen und neue Möglichkeiten entstehen. Beziehungen entwickeln sich, die sich lohnen und ein Maß an Sicherheit schaffen, wie sie weder Geld, noch Ruhm oder Macht bieten können. Ein berechtigtes Vertrauen entsteht.

### Einige Schlüsselfragen:

*Verstärken meine Worte und Taten die kollektive Aufrichtigkeit oder die kollektive Unaufrichtigkeit?*

*Würde ich gerne in einer Welt leben, in der jeder so aufrichtig ist wie ich?*



## SCHRITT 2: Authentisch werden aus ReSurfacing® von Harry Palmer

Jeder von uns wird mit einem göttlichen Funken in seinem Inneren geboren. Wenn dieser Funke hell leuchtet, erleben wir unsere besten und edelsten Seiten. Wir kooperieren und verhalten uns anderen gegenüber authentisch. Dies erleben wir instinktiv während Krisenzeiten, aber wir können einen solchen Zustand auch aktiv bewusst herbeiführen, um etwas Großes oder Bedeutungsvolles zu schaffen.

Es kann jedoch auch geschehen, dass der Funke fast erlischt. Dann fühlen wir uns von allem getrennt und unsere egoistischen und habgierigen Seiten treten in den Vordergrund. In unseren Beziehungen tragen wir Masken, Authentizität wird durch Höflichkeitsrituale ersetzt. Konflikte, Streitigkeiten, Angst und Misstrauen bestimmen unseren Alltag.

Was lässt unseren göttlichen Funken hell leuchten und sein Licht und seinen Segen mit anderen göttlichen Funken teilen oder aber schwächer und schwächer werden, bis er fast erlischt? Ehrlichkeit! Ehrlichkeit ist das Maß unserer Bereitschaft, anderen unsere Handlungen, Gedanken, Gefühle und Absichten offen zu legen. Alles, was dazu beiträgt, unsere Bereitschaft zur Ehrlichkeit zu verringern, entfernt uns weiter vom Ursprung.

Wenn wir unehrlich sind, projizieren wir alle Handlungen, Gedanken, Gefühle und Absichten, die wir verbergen wollen, auf unsere Mitmenschen. Sie, die anderen, werden zu den Betrügnern, Schwindlern, Räufern, Lügnern oder Feiglingen, die wir in unserem Inneren nicht sehen wollen. Wir leugnen unsere

• *Fortsetzung*

**ehrlich** Ehrgefühl haben; man hat ehrbare Gefühle, Motive oder Prinzipien, ist frei von Betrugsabsichten oder Heuchelei; wahrhaftig, offen, rechtschaffen oder gerecht in Rede und Handlung; fair im Umgang mit anderen und aufrichtig in seinen Äußerungen; vertrauenswürdig.

**integrieren** etwas zusammenfügen, zu einem Ganzen werden lassen.

**Integrität** unbeeinträchtigter Zustand; Ganzheit, Vollständigkeit, Reinheit, Vollkommenheit.

**unehrlich** die Neigung, andere zu täuschen oder zu betrügen.

**desintegrieren** in Einzelteile zerlegen; auf Bruchstücke reduzieren; den Zusammenhalt aufbrechen oder zerstören; Seelen können durch einen Mangel an Ehrgefühl desintegrieren.

**Ehre** Respekt, der mit einer gewissen Hochachtung einhergeht; Hochachtung etwas aufgrund seines Wertes schätzen.

dunkelsten Seiten, indem wir sie in die Welt hinaus projizieren, wo irgendein gebrochener, verzweifelt nach Aufmerksamkeit hungernder Mensch unser Geheimnis durchspielt. Dann zeigen wir mit den Fingern auf ihn und waschen unsere Hände in Unschuld. Wir projizieren unsere versteckte Unehrllichkeit in die Welt und sie kehrt durch die Handlungen von Fremden zu uns zurück. Die Ursache des gesellschaftlichen Verfalls überall in der Welt ist Selbsttäuschung. Kriminalität und Gewalttätigkeit beginnen dort, wo persönliche Verantwortung verleugnet wird.

Um zu verhindern, dass unsere Unehrllichkeiten aufgedeckt werden, verschließen wir uns und unterbrechen so die Verbindung zu anderen Wesen. Doch damit trennen wir uns natürlich auch vom Ursprung. An die Stelle von Ehrlichkeit tritt Heuchelei und Identität. Die Tür ist verschlossen. Der Zeiger an der kosmischen Waage für verschwendete Leben klettert zwar nach oben, aber unsere geheimsten Gedanken sind wenigstens in Sicherheit. Doch zu welchem Preis! Als Gefangene unserer eigenen Geheimnisse, unempfindlich für den Schmerz, den wir verursachen, reihen wir

Die Fähigkeit, geschenktes Vertrauen anzunehmen und wertzuschätzen ohne Einmischung oder Kontrolle schafft Selbstachtung.

uns ein in das Heer der zerstörten Seelen ein. Keine Bestrafung oder Erniedrigung kann schlimmer sein als das Leiden, das wir uns durch Unehrllichkeit selbst erschaffen. Wenn die Welt das nur erkennen könnte!

Aber es gibt Hoffnung. Wenn wir die Maske fallen lassen und wirklich ehrlich werden, beginnt etwas Göttliches in uns zu erwachen und zu wachsen. Durch das aufrichtige Bemühen, den angerichteten Schaden wieder gut zu machen, wird das Gleichgewicht wieder hergestellt. Wir hören auf zu täuschen und

beginnen befreit und bewusst zu leben. Die Befreiung der Aufmerksamkeit aus ihrer Fixierung auf unsere Geheimnisse gibt uns die Macht und die Kraft, Veränderungen zu bewirken und das Leben neu zu gestalten. Gewohnheiten und Süchte, die uns bisher in Hilflosigkeit und Abhängigkeit festhielten, können nun bewältigt werden; Krankheiten und seelische Verletzungen beginnen zu heilen; vertrauensvolle Beziehungen können aufgebaut werden – einfach dadurch, dass wir ehrlich werden.

*Ehrlichkeit mir selbst und anderen gegenüber muss da beginnen, wo ich jetzt stehe.*

*Ich entscheide mich dafür, alles daran zu setzen, weniger zu betrügen, im Umgang mit anderen fairer zu sein, aufrichtiger in meinen Worten, vertrauenswürdiger und VERGEBUNGSVOLLER zu werden.*

*Ich kann mein Lebensschiff selbst steuern. Ich muss es tun! Denn wenn ich nicht Meister meines Lebensweges bin, werde ich niemals in einer Welt leben, die echte Integrität widerspiegelt.*

*Niemand sonst kann die Welt ehrlich machen.*



## SCHRITT 3: Erleuchtetes Gerechtigkeitsverfahren von Harry Palmer

Bambus und Eiche repräsentieren zwei verschiedene Überlebensstrategien. Die Strategie der Eiche besteht darin, sehr fest und stark zu werden, um der Kraft des Windes standzuhalten. Die Strategie des Bambus ist es, beweglich zu bleiben und sich gegenüber der Kraft des Windes zu beugen. Der Wind ist in dieser Analogie in Wirklichkeit ein Symbol für die Kräfte der Veränderung. Die Eiche nutzt ihre Festigkeit, um sich der Veränderung zu widersetzen. Der Bambus benutzt seine Flexibilität, um sich mit der Veränderung zu biegen.

Vor ein paar Jahren blies ein gewaltiger Hurrikan über Süd-Florida – Hurrikan Andrew. Bäume wurden entwurzelt; Häuser wurden zerstört. Die Nachrichtenbilder zeigten über weite Strecken verwüstete Gebiete. Alle Palmen, Palmitos und Eichen

waren entwurzelt, nur eine kleine Bambusgruppe hatte standgehalten. Die Eichen, die doch so massiv und stark waren, hatten nicht überlebt. Der Bambus schon. Die flexible Stärke überlebte; die unflexible Stärke kam um. Hier gibt es etwas zu lernen.

In einer Welt, in der sich Dinge schnell verändern, ist Flexibilität eine bessere Überlebensstrategie als Kraft.

Individuelles Bewusstsein kann sowohl die Eigenschaften der Eiche als auch die des Bambus annehmen. Es kann leer und flexibel oder es kann fest und unbeugsam sein. In den meisten Fällen ist es zu Anfang flexibel und wird dann mit der Zeit immer härter.

Was verhärtet Bewusstsein bis hin zu unflexiblen Standpunkten? Manche Menschen werden sagen, es sei das Leiden, das durch die Welt verur-

sacht wird. Doch wie sehr du auch die Welt veränderst, es wird dein Bewusstsein nicht flexibler machen. Was also führt zu unflexiblen Standpunkten? Zwei Dinge: Übertretungen, die geheim gehalten werden, und verdeckte Vorhaben.

Geheim gehaltene Übertretungen (GGÜ) sind Handlungen und Unterlassungen, von denen du nicht möchtest, dass bestimmte Menschen von ihnen erfahren. Eine Übertretung ist beispielsweise eine Situation, in der ein Gesetz oder ein Abkommen gebrochen wird, ein sozialer Status oder die eigenen Werte verletzt werden. Eine Übertretung ist die Verletzung von etwas, das du zu schützen versprochen hast. Beispiele von GGÜ sind: eine Bank ausrauben, deinen

• Fortsetzung

## Erleuchtetes Gerechtigkeitsverfahren *Fortsetzung*

Ehepartner betrügen, ein öffentliches Gebäude mit Graffiti besprühen oder gegen das eigene Gewissen handeln. Es gibt eine Menge möglicher Übertretungen und ehe du nicht ein Heiliger geworden bist, wirst du erwartungsgemäß gelegentlich Übertretungen begehen – und wenn auch nur versehentlich. Eine Übertretung, die nicht geheim gehalten wird, nennt man Fehler.

Wichtig ist, wie du einen Übergriff handhabst, und nicht, warum du ihn begangen hast.

Wenn dir jemand erzählt, dass er oder sie niemals eine Übertretung begangen hat, dann erkenne, dass du gerade entweder mit einem Heiligen oder einem Lügner sprichst. Menschliche Wesen machen Fehler. Das ist zu erwarten. Auf die Art lernen sie. Das menschliche Wissen ist ein Produkt von Fehlern. Und nur wenn die Fehler verborgen oder absichtlich gemacht werden (wie bei einem verdeckten Vorhaben), führen sie zu unflexiblen Standpunkten.

Ein verdecktes Vorhaben ist in Wirklichkeit eine Strategie, um eine egoistisch motivierte Übertretung zu begehen oder fortzuführen. Es ist eine absichtlich schädigende Handlung. Dies ist das Phänomen, das Moralisten als das Böse oder die Buddhisten als einen Akt bezeichnen würden, der Karma verursacht.

Eine geheim gehaltene Übertretung wird aus Scham oder aus Angst vor Missbilligung oder Bestrafung geheim gehalten. Ein verdecktes Vorhaben wird geheim gehalten, weil die Person beabsichtigt, eine Übertretung zu begehen oder zu wiederholen. Mit einem verdeckten Vorhaben ist nur wenig Scham verbunden, wenn überhaupt. Im Gegenteil, da ist oft etwas, was man sogar als kriminellen Stolz bezeichnen könnte. Der Hauptunterschied zwischen geheim gehaltenen Übertretungen und ver-

deckten Vorhaben besteht darin, dass bei letzteren nur ein langsames Erkennen der schädlichen Handlungen vorhanden ist. Verdeckte Vorhaben verbergen sich oftmals hinter einer pseudo-rechtschaffenen Identität, die vorgibt, humanitäre Motive zu haben.

Dies sind also die wesentlichen Elemente, die zu einem unflexiblen Standpunkt führen, zu einer Verhärtung des Bewusstseins, was ein Wizard einmal ganz passend als Zombie-Bewusstsein beschrieben hat. Wie kann das geheilt werden?

### Geheim gehaltene Übertretungen

Wenn jemand eine Übertretung begeht, ist die erste Frage, die oft gestellt wird: „Warum hast du das getan? Warum? Warum? Warum?“ Das ist eine völlig irrelevante Frage. Niemand kann sie wahrheitsgemäß beantworten. Du verlangst eine Erklärung dafür, warum er nicht Ursprung ist. Lüg mich an. Ich möchte es hören.

Die Erklärung würde nichts ändern. Die Erklärung würde niemanden irgend etwas lehren. Und die Erklärung, egal, wie gut sie sich anhört, würde sie nicht davor bewahren, es noch einmal zu tun. Du könntest auf das „Warum?“ genauso gut antworten mit: „Weil meine Mutter schwanger wurde.“

Kennst du den wichtigsten Grund, warum du meiner Meinung nach deine Übertretungen geheim hältst? Du hast Angst davor, dass jemand dich fragt: „Warum hast du das getan?“

Und du hast tatsächlich und ganz ehrlich keine Ahnung. Wenn du so gefragt wirst, musst du eine zweite Übertretung begehen, weil du zu lügen gezwungen bist, um die erste Übertretung zu erklären.

Möchtest Du gerne wissen, was dazu führt, dass die geheim gehaltenen Übertretungen in einer Gesellschaft zunehmen? Das passiert, weil die Gesellschaft ihre Aufmerksamkeit

auf: „Warum hast du das getan?“ richtet. Damit öffnest du den Warum-Therapien die Tür.<sup>2</sup>

Die Zunahme von verdeckten Vorhaben ist aber auch auf die Medien und Bildungssysteme zurückzuführen, die sich mehr mit Indoktrination als mit Aufklärung beschäftigen. Die grundlegende Ursache für ein verdecktes Vorhaben ist immer eine Form der sozialen Indoktrination, die egoistisches, intolerantes oder unverantwortliches Verhalten gutheißt.

Bist du offen für ein wenig Unterstützung? Es ist mir egal, was du getan hast oder warum du es getan hast. Bring es einfach wieder in Ordnung und lass uns weiter gehen.

Was mich zu dem wichtigsten Punkt meines Vortrags bringt. Wenn du dich gegen alles sperrst, was ich gesagt habe, dann erinnere dich an Folgendes: Wichtig ist, wie du eine Übertretung handhabst und nicht, warum du sie begangen hast.

Eine Übertretung zu verstecken, zu rechtfertigen oder zu verleugnen ist der falsche Weg. Das sind die Handlungen (Verstecken, Rechtfertigen und Leugnen), die das Bewusstsein zu einer unflexiblen Identität verhärtet. Verhärtetes Bewusstsein projiziert eine Realität, die nur auf eine Art gesehen werden kann. Hör dir diese Primaries an. Würdest du sie machen?

„Ich weiß nichts darüber“, „Ich habe es nicht getan“, „Man hat mich gezwungen, es zu tun.“

Wenn du diese Überzeugungen kreierst, ist das, als ob du Beton in deinen Verstand gießt.

So, nun weißt du, wer dein Bewusstsein verhärtet hat. Du warst es – mit den Primaries, die du gemacht hast, um deine Übertretungen geheim zu halten. „Ich werde es niemals erzählen.“ Für immer ist eine lange Zeit für eine Begrenzung,

• *Fortsetzung*

<sup>1</sup> Wenn ihr jemals gehört habt, dass Star's Edge Trainer gesagt haben, jemand anderer habe „ticks“ (Zecken), dann meinten sie nicht diese blutsaugenden Insekten. Sie gebrauchten die Abkürzung „TKS“ (transgressions-kept-secret, das englische Wort für GGÜ, ausgesprochen: ticks) für geheim gehaltene Übertretungen.

<sup>2</sup> 13 Warum-Therapien befassen sich mit Erklärungen dafür, dass jemand auf eine bestimmte Weise agiert. Sie sind Wortlektionen, die am Ende dazu führen, dass der freie Wille in dem Drama um die vermeintliche Vorbestimmung durch Ursache und Wirkung untergeht.

**Primary** Eine Kreation oder Kommunikation, die mit genügend Absicht und Kraft (effort) versehen ist, um eine Wirklichkeit zu erschaffen.

die du deiner Ausdrucksfreiheit auferlegst.

Wenn du eine Übertretung versteckst, rechtfertigst oder verleugnest, lernst du selten etwas Nützliches. Aber das Handhaben von Übertretungen kann zu den wichtigsten Welt-Lektionen führen – zu Mut, Umsicht, Toleranz, Mitgefühl und Vergebung, das heißt Weisheit. Die Lektionen, die du durch das Handhaben einer Übertretung lernst, aktivieren oft wahrhaft menschenfreundliche Bemühungen.

## Vier Schritte, um einen Übergriff handzuhaben:

1) **Aufrichtige Reue** – Es tut dir leid, so gehandelt zu haben (nicht: es tut dir leid, dass es herausgekommen ist), und du wirst dein Bestes tun, um es nicht noch einmal zu machen.

2) **Bekennnis** – Es ist egal, wem du es erzählst. Das Bekenntnis ist in Wirklichkeit eine Handlung, mit der du die Verantwortung übernimmst. Es bedeutet, zum Ursprung zurückzukehren und alle Rechtfertigungen sein zu lassen. „Ich habe es getan.“

3) **Entschädigung oder Wiedergutmachung** – Eine Entschädigung ist ein persönliches Opfer, das den Schaden, der durch die Übertretung entstanden ist, wieder gut macht. Die Person, die zufrieden zu stellen ist und die fühlen muss, dass die Entschädigung dem Schaden entspricht, bist DU. Wenn nicht klar ist, was eine gerechte Entschädigung sein könnte, dann ziehe eine neutrale Person zu Rate. Wenn die Entschädigung dazu dienen soll, deinen Status in der

Gruppe wieder herzustellen, dann müssen die angenommenen Regeln der Gruppe beachtet oder die allgemeinen Erwartungen ihrer Mitglieder zufrieden gestellt werden.

4) **Dich wieder mit deiner Intuition in Einklang bringen** – Wenn der Druck der rechtfertigenden Standpunkte und der beschützenden Identitäten (wie du zu sein hast) ausreichend reduziert wurde, dann wirst du ruhig und entspannt. In diesem



Zustand der Ruhe erkennst du intuitiv die Richtung, in welcher dein Glück und dein weiteres Wachstum liegen. Und selbst wenn das bedeutet, deine Komfortzone zu verlassen, ist dies die Richtung, in die du steuern solltest.

Dies sind die Schritte des erleuchteten Gerechtigkeitsverfahrens. Sie

Bearbeitung der selbstschwächenden Aspekte einer geheim gehaltenen Übertretung herrührt, wirst du nie wieder eine Übertretung verstecken. Deinen Körper würdest du wohl kaum absichtlich mit schweren Fesseln lähmen, warum solltest du dann deinen Verstand durch Angst vor Aufdeckung lähmen wollen?

Dies sind die Schritte des erleuchteten Verfahrens für Gerechtigkeit. Sie sind nur von Menschen anwendbar, die ihre persönliche Integrität wieder herstellen wollen. Du kannst sie einem anderen nicht aufzwingen. Sie sind das Geschenk einer Möglichkeit.

gelten nur für solche Menschen, die ihre persönliche Integrität wiedergewinnen wollen. Du kannst sie anderen nicht aufzwingen. Sie sind das Geschenk einer Möglichkeit. Ob sie angewandt werden sollten und auf welche Weise, hängt von deinem eigenen Gespür für das ab, was redlich ist. Werden die Schritte aufrichtig durchgeführt, wird das Leben wieder glücklich und unbeschwert.

Du siehst, dass Bestrafung in diesem Bild nicht enthalten ist. Ehrliche Menschen – Menschen die in Bezug auf ihre eigene spirituelle Entwicklung und Erleuchtung aufrichtig sind – brauchen keine Bestrafung, um ihre Übertretungen zu korrigieren. Wenn du einmal die Kraft der Freiheit erlebt hast, die von der vollständigen

Die Schritte sind einfach: 1) Es tut mir aufrichtig Leid. 2) Keine Ausreden, ich habe es getan. 3) Ich mache es zu meiner höchsten Priorität, den Schaden, den meine Aktionen verursacht haben, wieder gutzumachen. 4) Ich werde fortan der Führung meiner Intuition verantwortungsvoll folgen.

Eine oft gestellte Frage: „Ich weiß, dass es am Besten ist, wenn ich den Schaden, den ich einem Menschen zugefügt habe, so weit es irgendwie geht, wieder gutmache. Aber was ist, wenn der Mensch gestorben ist?“

Die Antwort: Du kannst ihn dennoch wieder gutmachen, indem du einen echten humanitären Dienst

• Fortsetzung

## Erleuchtetes Gerechtigkeitsverfahren *Fortsetzung*

leistest. Unterstütze andere. Alles Leben ist verbunden. Deine Intuition wird dir sagen, wann deine Schuld bezahlt ist. Menschen, die ihre eigene intuitive Führung missverstehen oder nicht erkennen können, haben die Schritte 1 bis 3 nicht vollständig gemacht.

Diese kompromisslose Ehrlichkeit mit sich selbst bewirkt, dass eine fest gefügte Welt, die kritisch betrachtet wurde, sich in eine Welt voller Möglichkeiten verwandelt.

Sie begrenzen selbst ihr spirituelles Wachstum.

### Verdeckte Vorhaben

Verdeckte Vorhaben erstrecken sich von dem Wunsch, egoistische Interessen auf Kosten anderer zu verfolgen, bis hin zu bössartiger Gesinnung, die anderen absichtlich Leid zufügt.

Meistens gilt: Je zerstörerischer das verdeckte Vorhaben ist, desto wahrscheinlicher fehlt diesen Menschen jener Sinn für Redlichkeit, der notwendig ist, um sich selbst zu korrigieren. Sie rechtfertigen ihre Handlungen und lassen die Menschen in Verwirrung zurück. Sie sind schwer zu verstehen, weil es so vieles gibt, was sie nicht aussprechen. Was sie sagen und was sie tun mag sich vollkommen widersprechen.

Jedes Mal, wenn ein Vorhaben gestartet wird, sei es nun von einem einzelnen oder von einer Gruppe, braucht man eine Möglichkeit, um Menschen mit verdeckten Vorhaben, die nicht im Einklang mit dem Vorhaben sind, zu identifizieren und zu bremsen. Andernfalls wird die Unternehmung wahrscheinlich sabotiert. Das Scheitern vieler Firmen kann jeweils auf eine einzige Person zurückgeführt werden, die mit einem verdeckten Vorhaben gearbeitet hat.

Wenn du für die Leitung eines Gruppenvorhabens verantwortlich bist, ist es falsch, jemanden mit einem verdeckten Vorhaben zu tolerieren. Dies ist eines der wenigen Male im Leben, wo Toleranz die Situation verschlimmert. Menschen mit verdeckten Vorhaben sollten konfrontiert werden und es sollte ihnen für eine kurze Zeit die Möglichkeit gegeben werden, sich auszurichten. Andern-

falls sollten sie aufgefordert werden, die Gruppe zu verlassen.

Wenn sie nicht bereit sind zu gehen, sollten ihre Absichten und deren Konsequenzen frei und offen von der Gruppe hinterfragt werden.

Das verdeckte Vorhaben einer Person löst sich nur dann auf, wenn sie

vollständig in der Lage ist, ihre geheimgehaltenen Übertretungen zu bearbeiten.

Wenn du entdeckst, dass du ein verdecktes Vorhaben hast, ist das Beste, was du tun kannst, es offen und ehrlich mit dem Ziel, den Bedeutungen und den Werten des Gruppenvorhabens in Übereinstimmung zu bringen. Dies erfordert Diskussionen, eventuell einige Kompromisse und genügend geistige Flexibilität, um die weiteren Konsequenzen vorherzusagen und alle Standpunkte zu sehen. Unterschiedliche Standpunkte, Zwecke und Ziele sind nur dann destruktiv für eine Gruppe, wenn sie verdeckt bleiben. Verschiedenheit kann eine Gruppe tatsächlich stärken, aber es muss eine Sache des gemeinsamen Wissens sein und nicht des verdeckten Einflusses.

### Konsequenzen bestimmter Verhaltensweisen

Warst du jemals mit einem Freund zusammen und ihr beide habt über alles mögliche geplaudert? Beide seid ihr flexibel. Ihr könnt Geheimnisse teilen und über Übertretungen reden, habt Verständnis für einander und seid ehrlich. Es gibt keine Vorurteile. Alles ist echt und es herrscht eine Atmosphäre, wie man sie auch im Professional Kurs findet.

Plötzlich kommt die Mutter deines Freundes herein. Dein Freund hat eine Menge geheim gehaltener Übertretungen gegenüber Mami. (Haben wir das nicht alle?) Was passiert? Plötzlich wird die Unterhaltung sehr zurückhaltend. Dein Freund wechselt von einem flexiblen Bewusstsein in eine starre Identität. Die Mutter sagt

etwas und dein Freund ist sehr kritisch. „Oh, Mami, das ist doch nur deine eigene Meinung. Ich hasse es, wenn du so sprichst.“

Achte auf die spontanen Primaries, die dein Freund macht: „Das ist nur deine eigene Meinung“, und: „Ich hasse es, wenn du so sprichst.“

Kannst du dir die Erfahrungen vorstellen, die diese Primaries hervorrufen? Was dein Freund wirklich sagen will, ist: „Geh weg, Mami. Deine Anwesenheit nimmt mir die Möglichkeit, ehrlich zu sein.“ Aber selbst diese Beinahe-Wahrheit ist ein selbstschwächender Standpunkt, weil er den Ursprung seiner Möglichkeit, ehrlich zu sein, in das Universum seiner Mutter verschiebt.

Wenn du jemand anderen dafür kritisierst, wie du dich fühlst, gibst du deinen Ursprung an ihn ab. Du lässt ihn deine Primaries machen. Wenn du fühlst, dass du eine Übertretung vor jemandem geheim halten musst, gibst du deinen Ursprung an ihn ab.<sup>4</sup>

Wenn dann die Mutter deines Freundes den Raum nicht verlässt, wird es dein Freund tun. Warum? Weil es ungemütlich ist, mit Menschen zusammen zu sein, in deren Gegenwart du Angst hast, ehrlich zu sein. Es scheint so, als ob sie deinen Ursprung stehlen, aber die Wahrheit ist, dass du ihn ihnen gibst.

Je mehr geheim gehaltene Übertretungen jemand hat, desto weniger flexibel wird sein Bewusstsein, desto weniger Möglichkeiten kann er in Betracht ziehen. Geheimnisse verhärteten das Bewusstsein bis hin zu einer pseudo-rechtschaffenen Identität mit

• *Fortsetzung*

<sup>4</sup> Wenn jemand dir die Schuld dafür gibt, wie er sich fühlt, dann akzeptiere das einfach. Es macht dich stärker und schwächt ihn. Wenn er dir weiterhin die Schuld dafür gibt, wie er sich fühlt, mach ihn zu deinem Sklaven. (Der letzte Satz ist ein Witz!)

<sup>5</sup> **Secondary:** 1. eine unbeabsichtigte Kreation, die von einer bewusst beabsichtigten Kreation ausgelöst wird. 2. ein Bemühen oder eine Absicht, die sich damit befassen, wie ein Primary aufgenommen wird, aufgenommen wurde oder in Zukunft aufgenommen werden wird. 3. ein Versuch, den Ausgangs- oder Endpunkt einer Kommunikation zu überwachen oder zu ändern. 4. etwas, was da ist und nicht dem entspricht, was wissenschaftlich kreierte wurde. 5. ein unkoordiniertes Vorgehen.

## Erleuchtetes Gerechtigkeitsverfahren *Fortsetzung*

starrten Meinungen und Überzeugungen. Diese Überzeugungen kreieren selten eine Erfahrung, die man gerne machen würde. Die fixierte Identität erschafft ein Ego, das, das sie schützen und rechtfertigen soll. Wenn dies geschieht, verlieren diese Menschen allmählich die Fähigkeit, ihren gesamten Bewusstseinsspielraum zu erforschen, mit Ausnahme eines sehr beschränkten Bereichs. Sich eines tatsächlichen Ereignisses zu erinnern ist für sie mit Schmerz verbunden, so dass sie eine falsche Vergangenheit kreieren. Diese Menschen phantasieren und projizieren eher, als dass sie sich erinnern. Dann wundern sie sich, woher all die *Secondaries* kommen.<sup>5</sup>

Menschen mit GGÜs haben Schwierigkeiten damit, das Urteilen aufzugeben. Dies schafft Bereiche in ihrem Leben, die auf das Verfahren zur Handhabung von Kreationen (CHP)<sup>6</sup> nicht ansprechen. Sie sind nicht willens, bestimmte Kreationen voll zu erfahren und unfähig, sie ohne Bewertung zu bezeichnen.

Statt zu diskreieren, widerstehen sie – wie Eichen – und harren aus bis zum bitteren Ende. Um aus ReSurfacing zu zitieren: „Keine Bestrafung oder Erniedrigung ist schlimmer als das Leiden, das wir uns selbst durch unsere Unehrlichkeit kreieren.“

GGÜs berauben die Menschen ihrer Freiheit, weil sie nicht frei sind, anderen gegenüber vollkommen ehrlich zu sein. Sie befürchten die Konsequenzen: Bestrafung, Peinlichkeit und Ablehnung. Also geben sie ihren Ursprung ab. Und all das begann mit der Entscheidung, ihre Übertretungen lieber zu verheimlichen, statt sie als Fehler zu behandeln, sie wieder in Ordnung zu bringen und aus ihnen zu lernen.

### Der Blick hinter die Kritik

Lass mich ein Szenario beschreiben, das sich dutzende Male mit *Mastern* wiederholt hat. Zunächst begehen sie eine Übertretung, die ihre Ausrichtung mit *Star's Edge* verletzt, und dann entscheiden sie sich, sie als



*Avatar ist ein Weg zur Wahrheit, der nicht mit einer Lüge beginnt.*

Geheimnis zu wahren. Das ist eine dumme Entscheidung. Kannst du dir vorstellen, wieviel Anstrengung es kostet, ein Geheimnis vor 50.000 gewahren Avataren zu wahren?

Zudem fühlen sie sich mit ihrem Geheimnis unter anderen *Mastern* und Avataren unwohl. Also trennen sie sich vom Netzwerk. Die geheim gehaltene Übertretung haben sie bequemerweise vergessen. Sie verbergen den wahren Grund für ihren Rückzug vor sich selbst. Und weil sie die eigentliche Ursache verkennen, gerät ihr Leben in eine Abwärtsspirale. (Das ist eine weitere Erkenntnis aus Kapitel elf, „Ein sehr persönliches Gespräch über Ehrlichkeit“ in: *Die Kunst befreit zu leben*).

Als Nächstes machen sie eine Reihe guter Gründe und Erklärungen für ihren Weggang geltend, aber keiner davon hat irgend etwas mit den GGÜs zu tun. Die Meinung der *Ex-Master* über *Star's Edge*, *Avatar* oder *Harry Palmer* wird zu einer ausgesprochen starren Auffassung, die

unflexible Bewusstseinsbereiche erschafft. Sie können ihre Erfahrungen nicht einfach ausloten oder in ihr Leben integrieren, sondern rechtfertigen ihren Mangel an Loyalität und Verbindlichkeit dadurch, dass sie behaupten, wie schrecklich *Avatar-Leute* wären, wie gemein *Harry* sei oder wie unfair *Star's Edge* ist usw.: „Das einzige, was denen wichtig ist, ist Geld“ oder: „Warum versuchen die, alles so geheim zu halten?“ oder „Die wollen nur jedermanns Leben beherrschen.“ Bemerkenswerterweise ist die Kritik fast immer eine getarnte Bekenntnis ihrer eigenen GGÜ.

Die Logik hinter der Kritik ist die: Wenn es ihnen gelingt, den Status und die Bedeutung von *Star's Edge* zu mindern, ist der Schaden, der durch ihre Übertretung verursacht wird, weniger gravierend. Es ist eine weniger schwerwiegende Übertretung, einen Dollar von einem Dieb zu

• *Fortsetzung*

<sup>6</sup> *CHP* (Creation Handling Procedure), Verfahren zum Umgang mit Kreationen. Eine Übung aus den *Avatar*-unterlagen, die die Wirkung von Bewusstsein im Universum beschreibt.

## Erleuchtetes Gerechtigkeitsverfahren *Fortsetzung*



stehlen, als von einem Heiligen. Also kreieren sie die Überzeugung, dass Star's Edge tatsächlich eine unehrliche Organisation und deshalb ihre Sünde geringer ist. Im Grunde würden sie sich glücklich und zufrieden fühlen, wenn Star's Edge versagen, pleite machen und komplett verschwinden würde. Sie können nicht einfach weggehen und ihre Erfahrungen wertschätzen. Die GGÜ bringt sie dazu, sich abzusondern und Kritik zu üben. Die meisten dieser Leute lieben Feinden und werden sich gern jedem anschließen, der kritisch gegenüber Star's Edge (oder jeglichem anderen Ziel ihrer Kritik) ist. Und hinter all dem steckt dieses verhärtete Bewusstsein, dieser fixierte pseudo-rechtschaffene Standpunkt, der durch die geheim gehaltene Übertretung kriert wurde. Im schlimmsten Fall verhärtet sich dieser pseudo-rechtschaffene Standpunkt so sehr, dass er zu einem verdeckten Vorhaben wird, das alle Arten von Lügen, Betrug und Zerstörung rechtfertigt.

Wann immer dir jemand begegnet, der andere Menschen oder Dinge in wenig hilfreicher Weise und ungebeten kritisiert, dann weißt du, dass er dies nur tut, um seine eigenen Sünden verringern.

Eins, zwei, drei. Geheim gehaltene Übertretung. Sich trennen. Kritisieren. Eins, zwei, drei.

Es ist ein nachweisbares Muster der menschlichen Natur. Wenn du dieses Muster verstehst, werden sich dir nicht nur die Geheimnisse menschlichen Verhaltens offenbaren, sondern du wirst darin auch die Ursache für den Zerfall ganzer Gesellschaften erkennen.

Wenn du jemals einen dieser kritischen Ex-Master triffst, dann lenke seine Aufmerksamkeit weg von seiner Kritik und hin zu seiner Übertretung gegenüber dem Gegenstand seiner Kritik. „Was hast du getan?“ Du wirst erstaunt sein, wie einfach es ist, die meisten von ihnen da herauszuholen. Ein paar Minuten lang Tränen und ein verlegenes Geständnis und plötzlich kommt ihr Leben wieder in die Reihe. Sie sind frei. Wieder beweglich. Es ist fast wie ein Wunder.<sup>7</sup>

### Die Sonne geht auf

Das Ziel beim Handhaben geheim gehaltener Übertretungen ist, vollkommen ehrlich mit sich selbst zu werden.<sup>8</sup> Das bedeutet, in Bezug auf die Richtigkeit oder Falschheit deiner Meinungen und Überzeugungen flexibler zu werden. Diese kompromisslose Selbst-Ehrlichkeit bewirkt, dass sich eine kritisch betrachtete, starre Welt in eine Welt voller Möglichkeiten verwandelt. Es ist gut, frei von GGÜs zu sein.

### Epilog

Der Fehler war nicht, dass Adam und Eva eine Übertretung begingen, als sie einen Apfel vom Baum der Erkenntnis aßen. Der Fehler war, dass sie versuchten, es zu verbergen.

Als Gott auftauchte und fragte, wer seinen Apfel gegessen habe, deutete Adam mit seinem Finger auf Eva. Eva deutete mit ihrem Finger auf die Schlange. Die Schlange hätte der Ratte die Schuld gegeben, aber sie hatte keinen Finger zum Deuten. Somit hätte die arme Schlange die Schuld zu tragen gehabt. Aber Gott war kein Narr. Er bestrafte sie alle.

Was meinst du wäre passiert, wenn Adam einen Schritt vorgetreten wäre und gesagt hätte: „Gott, es tut mir leid, dass ich deinen Apfel gegessen habe. Ich habe es getan und ich trage dafür die Verantwortung. Es wird meine erste Priorität sein, das wieder gut zu machen, indem ich deinen Garten versorge und meine Kinder so erziehe, dass sie deinen Namen preisen.“

Weil Adam das nicht sagte, müssen wir alle weiterhin zueinander sagen: „Oh Gott, es tut mir leid. Oh Gott, es tut mir leid.“

<sup>7</sup> Es kann sein, dass man in einzelnen Fällen statt eines Wunders einen Gefühlsausbruch oder einen psychotischen Schub erlebt. Da kann man nur feststellen, dass Verantwortung auf manche wie Gift wirkt..

<sup>8</sup> Geheim gehaltene Übertretungen ganz in den Griff zu bekommen, ist eine Übung, die man zu Beginn des Wizard-Kurses lernt. Im Wesentlichen besteht sie aus den vier in diesem Artikel beschriebenen Schritten und wird ergänzt durch das Diskreieren von Schmerz und Verletzung, die bei der Enthüllung der Übertretung auftreten können.



## SCHRITT 4: Signale der Selbsttäuschung

Übungen aus *ReSurfacing*®



SOLO

### ZIEL:

Die Signale der Selbsttäuschung erkennen zu lernen.

### ERWARTETE RESULTATE:

Einsichten, gesteigertes Wohlbefinden, Wiedererlangen der Fähigkeit zur Selbstbestimmung



GRUPPE

### ANLEITUNG:

*Nimm ein Blatt Papier.*

- Nenne drei Fehler, die du häufig bei anderen beobachtest.
- Nenne drei Dinge, die du hauptsächlich deswegen tust (oder getan hast), damit andere ein bestimmtes Bild von dir bekommen.
- Nenne drei Konflikte, in die du verstrickt bist.
- Nenne drei Personen (oder Gruppen, Organisationen, Länder usw.), von denen du dich alleine gelassen fühlst.
- Nenne drei Erfahrungen, die sich in deinem Leben zu wiederholen scheinen.

### FRAGEN:

*Die folgenden Fragen eignen sich zum Nachdenken oder für eine Gruppendiskussion.*

Gibt es Zeiten, in denen du dich weigerst, diese Fehler bei dir selbst zu erkennen?

Welche Überzeugungen bewirken, dass du all das an dir bezweifelst?

Welche Überzeugungen haben dich veranlasst, die Umstände dieser Konflikte zu erschaffen?

Welche Überzeugungen hindern dich daran, zu vergeben?

Welche Überzeugungen muss jemand haben, um solche Erfahrungen zu kreieren?

*Wahrheit ist – falls du dich niemals fragen solltest – die Übereinstimmung zwischen dem, was du kreierst und dem, was du erfährst.*

*Eine Lüge ist der Versuch, etwas anderes zu erfahren als das, was du kreierst.*

*Wahrheit ist der Standpunkt des Ursprungs.*

*Eine Lüge ist im Grunde ein Unterhaltungsmanöver.*

*Hier ein Weckruf: Versuche in diesem Augenblick genau das zu erschaffen, was du in diesem Augenblick erfährst.*



## SCHRITT 5: Gang zur Versöhnung

Übungen aus *ReSurfacing*®

Diese Übung setzt einen wunderbaren Prozess in Gang. Sie wirkt am Besten, wenn man sie auf einem Bergpfad, einem Waldweg oder in einem Treppenhaus mit vielen Stufen ausführt. Man kann sie praktisch überall machen, vorausgesetzt, jeder Schritt geschieht bewusst und ist von dem entsprechenden Eingeständnis begleitet. Die Übung kann sich auf dein Leben im allgemeinen, eine bestimmte Lebenssituation oder auf eine bestimmte Person beziehen.



SOLO

### ZIEL:

Seelische Erschütterungen und leidvolle Erfahrungen zu lindern.

### ERWARTETE RESULTATE:

Befreiung von feindseligen Gefühlen, Verärgerung und Opferhaltung.  
Neues Leben.

### ANLEITUNG:

1. Zu Beginn der Übung wählst du eine Richtung und ein Ziel.
2. Bei jedem Schritt auf dein Ziel hin flüstere leise eine Handlung, die du begangen, einen Gedanken oder eine Absicht, die du gehabt hast, die von Angst oder Ärger motiviert waren. (Auch solche, über die du nicht gern sprichst oder für die du dich schuldig fühlst, sowie Handlungen, für die du eine rechtfertigende Überzeugung hast oder die du glaubst, erklären zu müssen. Sprich auch Situationen an, in denen du nicht gehandelt hast, obwohl du hättest handeln sollen.)
3. An deinem Ziel angekommen, denke über Zeitspannen nach.
4. Bei jedem Schritt auf deinem Rückweg denke an einen bestimmten Menschen und flüstere die Segensworte: „Ich wünsche dir Glück und Wohlergehen.“
5. Lass nun alle Gedanken an die Vergangenheit los und erlebe mit Wertschätzung alles, was du in diesem Augenblick siehst, hörst und empfindest.

### VARIATIONEN:

*Bei Selbsterniedrigung oder Selbstverleugnung:*

- Führe Teil 2 der Übung mit selbstkritischen Äußerungen und Teil 4 mit „Ich bin glücklich und mir geht es gut“ durch.
- Danach führe Teil 2 mit Kritik am anderen und Teil 4 mit „in Ordnung“ durch.

*Zum Befreien von Ängsten und Sorgen:*

- Führe Teil 2 mit der Vorstellung von etwas Schlimmerem (als deine Angst oder Sorge) durch und den Teil 4 mit „Ich bin dankbar für .....“

*Für Zeiten, in denen größere Veränderungen in deinem Leben bevorstehen (oder du dich ansickst, eine größere Veränderung vorzunehmen):*

- Führe Teil 2 durch mit etwas, das du versucht hast, geheim zu halten, und Teil 4 mit etwas, das du enthüllen könntest.

**Versöhnung** Das begrenzte, befangene Bewusstsein wieder mit seinem Ursprung in Einklang bringen.

**Segnen** Jemandem Glück und Wohlergehen wünschen.

**Heucheln** Dich dem, was du wirklich glaubst, widersetzen.



## SCHRITT 6: Mitgeföhlsübung

Übungen aus ReSurfacing®

*Ehrlichkeit mir selbst gegenüber führt zu Mitgeföh für andere.*



SOLO

### ZIEL:

Das Mitgeföh in der Welt zu vermehren.

### ERWARTETE RESULTATE:

Ein Geföh des inneren Friedens.

### ANLEITUNG:

Diese Übung kann man überall ausführen, wo Menschen zusammenkommen (Flughäfen, Einkaufszentren, Parks, Strände usw.). Man führt die Übung mit fremden Menschen unaufdringlich aus einiger Entfernung durch. Versuche, alle fünf Schritte mit der gleichen Person zu vollziehen.

Schritt 1: Richte deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich strebt dieser Mensch nach Glück in seinem Leben.“

Schritt 2: Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich versucht dieser Mensch im Leben Leid zu vermeiden.“

Schritt 3: Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich hat dieser Mensch schon Trauer, Einsamkeit und Verzweiflung erfahren.“

Schritt 4: Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich versucht dieser Mensch, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.“

Schritt 5: Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich lernt dieser Mensch über das Leben.“

*Liebe ist Ausdruck der  
Bereitschaft, einen  
Raum zu schaffen,  
in dem sich etwas  
verändern darf.*

### VARIANTEN DER MITGEFÖHLSÜBUNG:

1. Sie kann auch von Paaren oder Familienmitgliedern durchgeführt werden, um das gegenseitige Verstehen zu fördern.
2. Sie kann auch mit Gegnern oder Feinden aus der Vergangenheit durchgeführt werden, die in deiner Erinnerung noch immer gegenwärtig sind.
3. Sie kann auch mit anderen Lebensformen durchgeführt werden.

---

Die Mission von Avatar in der Welt ist es, ein Katalysator für die Integration von Glaubenssystemen zu sein. Wenn wir erkennen, dass der einzige Unterschied zwischen uns unsere Überzeugungen sind, und dass Überzeugungen sehr leicht kreiert und diskreiert werden können, wird das Spiel um richtig oder falsch allmählich aufhören. Ein Spiel des gemeinsamen Kreierens wird sich entfalten, das Frieden in die Welt bringen wird.

# Dein nächster Schritt

Lies *Die Kunst befreit zu leben* und *ReSurfacing®* von Harry Palmer

Wenn du bereit bist, die innere Funktionsweise deines Bewusstseins zu erforschen, und wenn du mit der Kreation vertraut werden willst, die du als dein Selbst wahrnimmst, empfehlen wir dir als ersten Schritt das Lesen von *Die Kunst befreit zu leben* und *ReSurfacing®*.



Die Kunst befreit zu leben 17,80 €  
ReSurfacing 15,50 €

*Die Kunst befreit zu leben* handelt von der Entdeckung und Entwicklung der *Avatar®-Unterlagen*. Avatar ist ein kraftvoller und wirk-samer Kurs für Selbst-Entfaltung, Selbst-Entwicklung und Selbst-Ermächtigung. Er wird in 66 Ländern gelehrt und wurde in 19 Sprachen übersetzt.

*ReSurfacing®* ('Wiederauftauchen') bezieht sich auf die Handlung, dass du dich von alten Kreationen entstrickst und wieder ins Gewahrsein aufzu-steigst. Das *ReSurfacing®-Arbeitsbuch* ist ein Avatar-Führer, mit dem du erkunden kannst, wie dein Bewusstsein im Inneren funktioniert.

Diese Bücher sind bei einem Avatar Master oder beim Verlag erhältlich :

J. Kamphausen Verlag & Dist. GmbH.  
Postfach 10 18 49, D-33518 Bielefeld, Deutschlands  
Tel: 49 (0)521 56052-0 Fax: 49 (0)521 56052-29  
E-mail: kamphausenvg@t-online.de

Erhalte ein Gratisexemplar des *Avatar Journal*.

Bestelle das *Avatar Journal* gratis online unter: [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html) oder kontaktiere Star's Edge International.

Kontaktiere einen Avatar Master

Avatar Masters werden gerne auf alle deine Fragen und Anliegen eingehen, einschließlich wann und wo du einen Avatarkurs besuchen kannst. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um mit einem Avatar Master in Verbindung zu treten.

- Einen Terminkalender und Kontaktinformationen für die Internationalen Avatarkurse findest du online unter Avatarkurs-Termine: [www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html](http://www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html)
- Finde einen Avatar Master in deiner Nähe online auf der Seite Find a Local Master unter: [www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html](http://www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html)
- Oder finde sie im Verzeichnis und den Anzeigen im *Avatar Journal*. Du kannst das *Avatar Journal* gratis online bestellen: [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html)
- Kontaktiere Star's Edge International.

Melde dich für den Avatarkurs an

Fülle den Bogen für den Kurs deiner Wahl aus und sende ihn ab. Dein Avatar Master wird dir die notwendigen Informationen und Formulare zukommen lassen.

# Wer ist Harry Palmer?

Autor, Lehrer, Vortragsredner, Wissenschaftler, Programmierer, Umweltschützer, Geschäftsmann, spiritueller Führer, Forscher –

Harry Palmer ist ein wirklicher Renaissance-mensch. Seit mehr als 30 Jahre spielt Harry Palmer eine herausragende Rolle im Bereich der Bewusstseinsentwicklung. Sein Bestseller *Die Kunst befreit zu leben* ist in 19 Sprachen erschienen. Das Buch beschreibt seinen persönlichen Weg zur Erleuchtung und lanciert den weltweit beachteten Workshop namens *Der Avatarkurs*. Sein hochgestecktes Ziel, zur Erschaffung einer erleuchteten planetarischen Gesellschaft beizutragen, wird mittlerweile von Zehntausenden von Menschen mitgetragen.

Palmers grundlegende Absicht ist es, Menschen wirksame Techniken beizubringen, mit deren Hilfe sie ihr Leben entsprechend

ihrer eigenen, selbst entwickelten Pläne verbessern können.

Heute kann kaum jemand, der sich Harry Palmers Werk mit aufrichtigem Interesse widmet, die tiefgreifende Wirkung bestreiten, die seine Schriften auf das kollektive Bewusstsein der Welt haben.



## Resonanz



Möchtest du von alten Beschränkungen frei sein, die dich unglücklich machen?

Möchtest du deine Überzeugungen auf die Ziele ausrichten, die du erreichen willst?

Möchtest du dich sicherer in deiner Fähigkeit fühlen, dein Leben zu führen?

Möchtest du einen höheren, weiseren und friedvolleren Ausdruck des Selbst erfahren?

Möchtest du über die Leiden und Kämpfe der Welt aufsteigen und sie als das erkennen, was sie wirklich sind?

Möchtest du den Bewusstseinszustand erfahren, der gemeinhin als Erleuchtung beschrieben wird?

Avatar ist für dich.

Falls das Ziel, eine erleuchtete planetarische Zivilisation zu schaffen, eine Resonanz in dir auslöst und du den Wunsch hast, mit einem Avatar-Master in Kontakt zu treten, nutze bitte die beiliegende Karte oder wende dich unter Angabe deines Namens und deiner Adresse an:

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-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

