

Star's Edge International®



Avatar® Mini-Kurs

3

Grundkurs Willen

Der dritte Avatar-Minikurs befasst sich mit jener nicht-physischen Eigenschaft, die wählt und entscheidet, die Bewegung und Aufmerksamkeit steuert, und die kriecht und aufrecht erhält – mit dem menschlichen Willen. Dieser Kurs basiert auf dem Teil I der Avatarmaterialien, *ReSurfacing*®, von Harry Palmer. Die Übungen des Minikurses sollen zum einen dein Verständnis von der Funktionsweise des Willens vertiefen und zum anderen deine Fähigkeit fördern, bewusst zu handeln. Der Kurs kann beliebig oft wiederholt werden, wobei mit jedem erneuten Durchgang eine tiefgreifendere Wirkung zu erwarten ist.

Neuen Studenten wird empfohlen, zuerst die Avatar-Minikurse 1: PERSÖNLICHE INTEGRITÄT und 2: GRUNDLAGEN DES UMGANGS MIT AUFMERKSAMKEIT durchzunehmen, bevor sie sich den GRUNDKURS WILLEN vornehmen.

© 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.



Avatar® Grundkurs Willen

ZIEL:

Das Verständnis des Studenten für die Funktionsweise des Willens vertiefen.

ERWARTETE RESULTATE:

Erhöhte Fähigkeit, absichtvoll und willentlich zu wirken.
Wiedererlangen von Selbst-Bestimmtheit.

ANLEITUNG:

Folge der Checkliste unten.

- 1 Lies: Erwachen Seite 1 _____
- 2 Übung 1: Den Willen erwecken Seite 1 _____
- 3 Lies: Den Willen trainieren Seite 2 _____
- 4 Übung 2: Den Willen schulen Seite 2 _____
- 5 Lies: Bereiche des Willens Seite 3-4 _____
- 6 Lies: Versteckte Millionen Seite 5 _____
- 7 Lies: Der Standpunkt des Ursprungs Seite 5 _____
- 8 Lies: Was ist ein Ursprungswesen? Seite 6 _____
- 9 Lies: Autopilot Seite 7 _____
- 10 Übung 3: Die Kontrolle übernehmen Seite 7 _____
- 11 Lies: Motivationskonflikte Seite 7 _____
- 12 Übung 4: Sorgen besiegen Seite 8 _____
- 13 Lies: Willensblockaden Seite 8-9 _____
- 14 Übung 5: Willentliche Kontrolle Seite 9-10 _____
- 15 Lies: Nachwort Seite 10-11 _____
- 16 Kurzbericht _____

© 2003 by 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

Grundkurs Willen

avatar

Minikurs 3

von Harry Palmer



Erwachen

Wille ist die umfassende Bezeichnung für die motivierende Kraft, die hinter einer Aktivität steht. Diese motivierende Kraft kann sich bei Menschen auf verschiedene Weisen entfalten – sie kann von instinktiver, emotionaler, moralischer, selbstbestimmter oder transzendenter Art sein. Das muss jedoch nicht zwangsläufig der Fall sein. Viele Individuen, ja sogar ganze Gesellschaften, können durch einen bestimmten Aspekt ihres Willens so gefangen sein, dass ihre Wahlmöglichkeiten im Leben beträchtlich eingeschränkt sind.

Um aber über ein rein abstraktes Verständnis von Willen hinauszugelangen, mache bitte die folgende Übung und achte dabei besonders auf die motivierende Kraft, die hinter deinen Entscheidungen steckt.



Harry Palmer, Autor der Avatarmaterialien



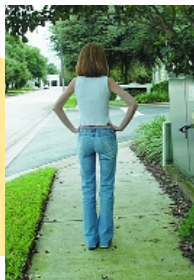
Übung 1: Den Willen erwecken

Der Wille erwacht nur langsam aus seinem Schlaf. Zunächst ist er von den auf ihn einströmenden Gedanken überwältigt. Seine erste Reaktion ist: „Sag mir einfach, was du willst, und ich tue es.“

Ziel: Das Abdriften von Gedanken, Tagträumen, Selbstkritik und indoktriniertem Denken durch das Wecken des Willens zu vermindern.

Erwartete Ergebnisse: Ruhig werden, Veränderungen der Wahrnehmung, gesteigertes Bewusstsein

Anleitung: 1) Mache einen Spaziergang, 2) bemerke etwas und 3) entscheide, wie du es beschreiben würdest. Gehe weiter zu etwas anderem und entscheide, wie du es beschreiben würdest. Mache die Übung 20 bis 30 Minuten lang. Wenn du dir zu irgend einem Zeitpunkt bewusst wirst, dass du abgelenkt bist, kehre einfach ohne Selbstkritik zur Übung zurück.



Den Willen trainieren

Der Wille ist die Brücke zwischen Denken und Handeln. Er verwandelt geistige Aktivität in sichtbare Realität. Wird er wirkungsvoll eingesetzt, bewirkt der Wille, dass Menschen in ihren Vorhaben erfolgreich sind. Wenn der Wille jedoch nicht erfolgreich eingesetzt wird, versagen Menschen, und ihre Anstrengungen bleiben im Denken stecken.

Das Meistern des Willens ist für die Kontrolle von Bewusstsein und Aufmerksamkeit unverzichtbar. Die Identifikation mit dem Willen ist ein Kennzeichen von Erleuchtung.

Das Meistern des Willens ist für die Kontrolle von Bewusstsein und Aufmerksamkeit unverzichtbar. Die Identifikation mit dem Willen ist ein Kennzeichen von Erleuchtung. Der Wille, als Fähigkeit betrachtet, wird in

unserem modernen Bildungswesen kaum gefördert. Unter dem Vorwand, Menschen zu sozialisieren (zu kontrollieren), unterdrücken Schulen und Regierungen eigenwilliges Verhalten.

Willensstärke wurde auch schon mit Vorsätzlichkeit (krimineller Planung), psychologischen Störungen (exhibitionistischem Verhalten) und weiteren exzentrischen Anomalien in Verbindung gebracht. Aus Mangel an Entwicklungsmöglichkeiten und Training wie auch aufgrund schmerzhafter Assoziationen wurde der Wille des Einzelnen wirkungslos und kam in manchen Fällen sogar völlig abhanden. Regeln und Vorgaben haben den Willen ersetzt. Der Einzelne streift mit seinem Verstand umher, geleitet durch die Anziehung oder Abstoßung seiner Aufmerksamkeit oder durch die Befehle anderer, wie ein Reiter, der auf einem Pferd sitzt, ohne die Zügel in der Hand zu halten.



ÜBUNG 2: Den Willen schulen

Ziel: Die eigene Aufmerksamkeit mit dem Willen zu kontrollieren.

Erwartetes Ergebnis: Spürbare Zunahme der Selbstkontrolle.

Anleitung 1: Wähle ein unbewegliches Objekt. Richte deine Aufmerksamkeit darauf (untersuche es) zwei Minuten lang. Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, bringe sie zurück.

Anleitung 2: Führe jeden der folgenden Schritte ungefähr eine Minute lang aus:

a. Rufe dir das am weitesten zurückliegende Ereignis in Erinnerung, bei dem du eine lebensbedrohliche Situation überlebt hast. Denke es innerhalb einer Minute vom Anfang bis zum Ende durch.

b. Rufe dir das am weitesten zurückliegende Ereignis in Erinnerung, bei dem du dich gut gefühlt hast. Denke es innerhalb einer Minute vom Anfang bis zum Ende durch.

c. Rufe dir das am weitesten zurückliegende Ereignis in Erinnerung, bei dem du im Recht warst. Denke es innerhalb einer Minute vom Anfang bis zum Ende durch.

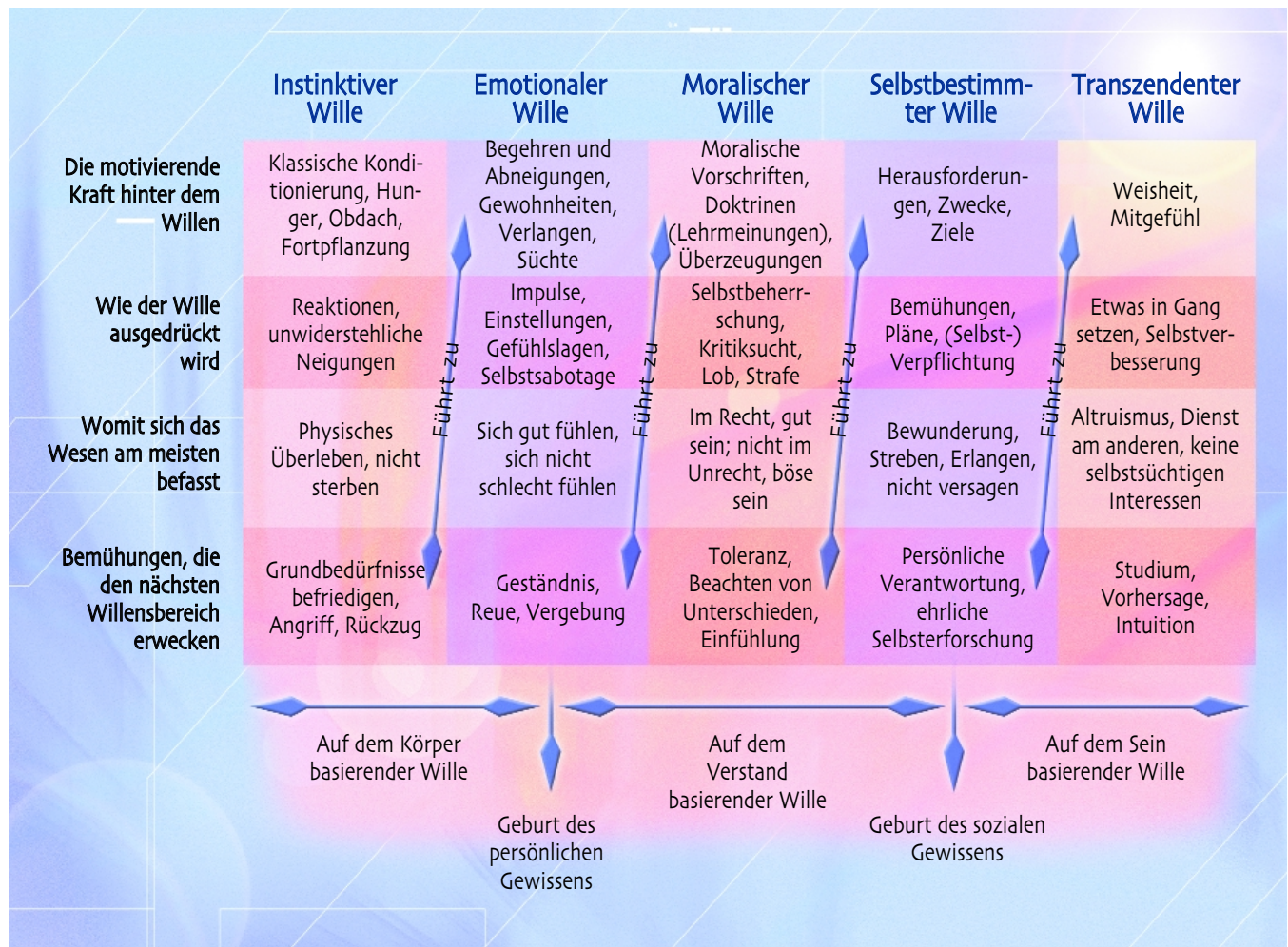
d. Rufe dir das am weitesten zurückliegende Ereignis in Erinnerung, bei dem du etwas Wichtiges entdeckt hast. Denke es innerhalb einer Minute vom Anfang bis zum Ende durch.

e. Rufe dir das am weitesten zurückliegende Ereignis in Erinnerung, bei dem du jemandem geholfen hast. Denke es innerhalb einer Minute vom Anfang bis zum Ende durch.

Wiederhole die Schritte **a** bis **e** mindestens dreimal, wobei du jedes Mal nach einer früheren Erinnerung suchst.

Anleitung 3: Wähle einen Punkt, der etwa drei Meter von deinem Standort entfernt liegt. Stelle dir eine Linie vor, die von deiner Nasenspitze bis zu diesem Punkt reicht. Verfolge diese Linie mit dem Zeigefinger erst der einen, dann der anderen Hand. Beginne damit einige Zentimeter vor deiner Nasenspitze und verfolge die Linie bis zur Länge deines ausgestreckten Arms. Wiederhole diese Übung, bis du die Bewegung deines Fingers mit deinem Willen kontrollieren kannst. (Wiederhole die gleiche Übung mit einer imaginären Linie, die von deiner Kehle und einer, die von deinem Herzen ausgeht).

Abbildung 1: Übersicht über die Bereiche des Willens



Bereiche des Willens

Der menschliche Wille erscheint zuerst als Instinkt. Instinkte erzeugen eine motivierende Kraft, um die grundlegenden Überlebensbedürfnisse zu befriedigen. Dies ist der Bereich klassischer Konditionierung, der Funktionen des autonomen Nervensystems und unwillkürlicher Reaktionen. Auf dieser Stufe ist sich der Wille seiner selbst weitgehend nicht bewusst. Die Überwältigung des Willens in diesem Bereich führt in der Regel zu Angst, Schmerz oder Tod.

Wenn der Wille reift, ergänzt er Instinkte mit einer motivierenden Kraft, die aus früheren Erfahrungen schöpft – Emotionen tauchen auf. Der emotionale Wille steuert das Verhalten aufgrund von Ursache-Wirkungs-Mustern, die im Organismus früher gute

oder schlechte Gefühle auslösten. Dies ist der Bereich von Konditionierung, der mit Belohnung und Strafe arbeitet (Dressur), sowie von Verlangen, Gewohnheiten und Süchten.

Die Überwältigung des Willens in diesem Bereich führt in der Regel zu instinktivem Angriff oder Rückzug.

Im nächsten Willensbereich wird die Entwicklung sehr stark vom Intellekt beeinflusst, der das Bemühen, sich gut zu fühlen, zu dem Bemühen, im Recht zu sein, verfeinert. Um im Recht zu sein, ist es natürlich erforderlich, dass man einen moralischen Kode (Vorschriften) oder bestimmte Überzeugungen übernimmt.

• Fortsetzung

Realms of Will Fortsetzung

Der Wunsch des Willens, im Recht zu sein, kann so stark sein, dass er jede Doktrin (Lehrmeinung) willkommen heißt, die ihm eine Erhebung in die Gewissheit der Selbst-

Der Bereich des transzendenten Willens, wie Absolventen von Avatar bald lernen, ist der Anfang einer echten spirituellen Reise.

gerechtigkeit verspricht. Dies ist die gegensätzliche oder widersetzliche Sphäre des Willens, dessen dunkle Seite soziale Unrast und Kriege motiviert. Dies ist auch der Bereich des Willens, in dem eine komplexe geistige Konstruktion auftaucht, die das Selbst (Ego) genannt wird. Willenskonflikte in diesem Bereich führen in der Regel zu Vorurteilen und angeblich gerechtfertigter Gewalttätigkeit.

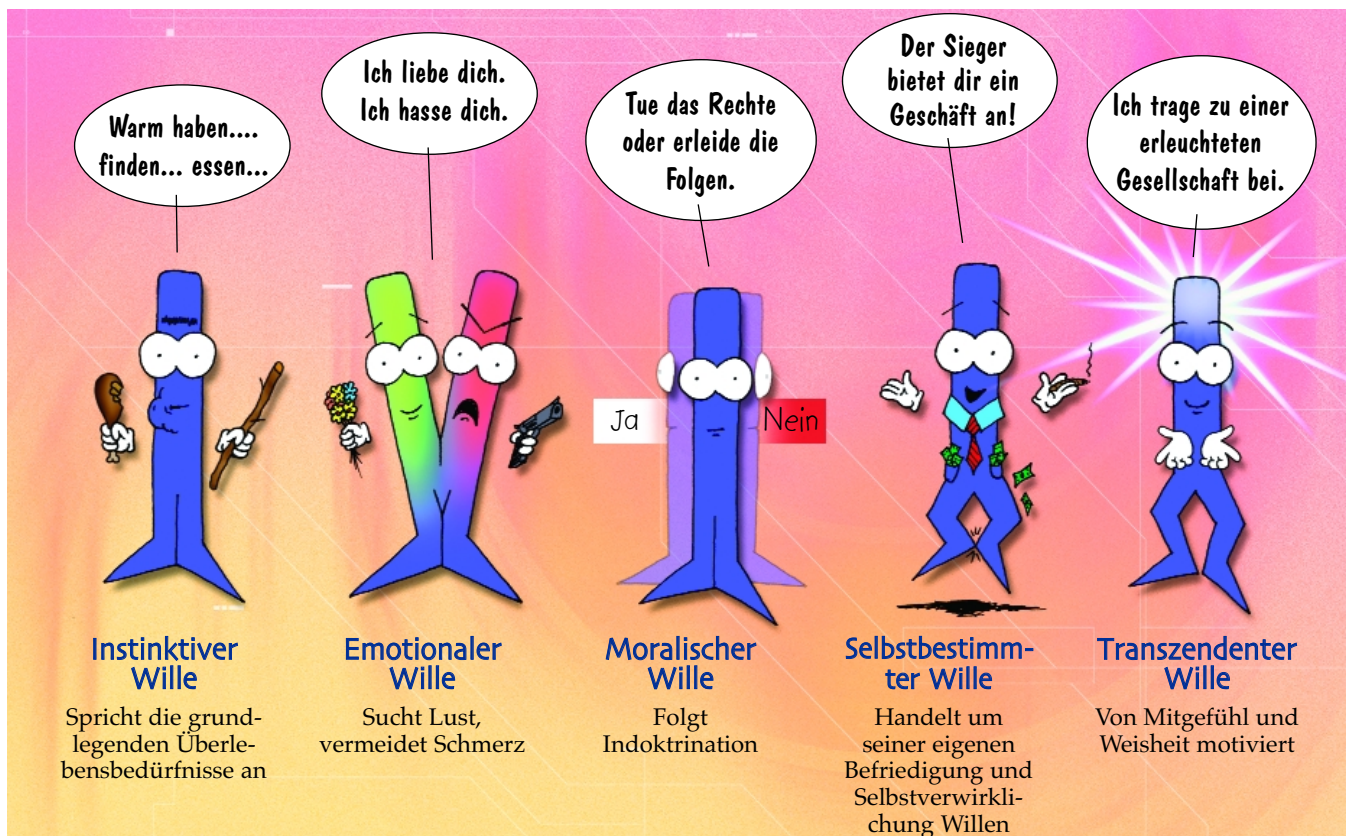
Im nächsten Bereich nehmen soziale, ökologische und biologische Antriebskräfte einen hinteren Platz in der Motivation ein, damit das Konzept vom Selbst ausge-

schmückt werden kann. Der selbstbestimmte Wille kann vernünftig denken und Strategien entwickeln; er ist amoralisch. Sein wichtigstes Anliegen ist seine Selbst-Befriedigung – Anliegen von Ich-Mir-Mein haben Vorrang. In diesem Willensbereich drehen sich Willenskonflikte meist um Status (Rang) und Profit.

Doch dieser Willensbereich des Ego-Selbst-Gesichtspunkts ist nicht das Ende der Entwicklung. In dem Maße, wie sich Erfahrungen ansammeln und Selbst-Gewahrsein das Ego sanfter macht, entsteht ein anschwellender Strom von Einfühlungsvermögen und Mitgefühl für andere. Dies ist das Erwachen des Ursprungswesens. Dies ist das Eintreten in einen Bereich, in dem der Wille von Intuition und Vernunft und weniger von Umständen und Ereignissen gelenkt wird.

Der Bereich des transzendenten Willens, wie Absolventen von Avatar bald lernen, ist der Anfang einer echten spirituellen Reise. Der transzendente Wille, der reines, unbeschreibliches Sein ist, bestimmt die Richtung und kann Wirklichkeit erschaffen.

Abbildung 2: Bereiche des Willens



Versteckte Millionen

Was wäre, wenn du ein Multimillionär wärst und es nicht weißt? Du hast Millionen von Dollars auf deinem Bankkonto, doch du hast nicht die Spur einer Erinnerung daran – nicht einmal den leisesten Verdacht. Schlimmer noch, du bist gegenüber den Menschen, die dir zu sagen versuchen, dass du ein Millionär bist, äußerst misstrauisch.

Es ist nicht so, dass du nicht gerne Millionär wärst; du wärst es sehr gerne. Du könntest das Geld brauchen, um deine Lebensqualität auf eine Weise zu verbessern, von der du bisher nur träumen konntest. Du könntest dich zurücklehnen und dich entspannen. An Rosen schnuppern. Du könntest zu einem großen Abenteuer aufbrechen. Du könntest die schönen Dinge des Lebens genießen – ich meine, du könntest, wenn da nur jemand wäre, der dich wirklich überzeugen könnte, dass du ein Millionär bist.

Doch brauchst du mehr als Worte, um dich



zu überzeugen. Es braucht mehr als jemanden, der dir sagt, du solltest wie ein Millionär handeln, denken oder fühlen. Motivationstricks werden dich nicht befriedigen. Du willst Schecks ausstellen und einlösen können. Du willst keine Versprechungen, Vortäuschungen oder Möglichkeiten. Du willst die tatsächliche Erfahrung von Bargeld. Zeig mir das Geld! Lege das Bare in meine Hand!

Wahrscheinlich fühlst du dich mit den Stufen des Willens von Instinkt bis Selbstbestimmung wohl und vertraut, doch „transzendenter Wille“ kann durchaus ein skeptisches Stirnrunzeln hervorrufen. Er ist der versteckte Schatz, an den du dich nicht erinnern kannst. Der transzendente Wille ist wie deine verlorenen Millionen, doch ungleich viel wertvoller.

Doch wie bei den vergessenen Millionen werden Worte nicht genügen, um dich zu überzeugen; dazu bedarf es der Erfahrung.

Der Standpunkt des Ursprungs

In unserem Leben widerfahren uns so viele Dinge, dass wir manchmal vergessen, dass auch wir bewirken können, dass Dinge geschehen. Wir können kraft unseres Willens eine Erfahrung (Körperempfindung), eine Überzeugung (ich kann) oder einen Gedanken (ich bin) hervorrufen, ohne uns dabei auf äußere Umstände zu beziehen.

Wir können kraft unseres Willens eine Erfahrung (Körperempfindung), eine Überzeugung (ich kann) oder einen Gedanken (ich bin) hervorrufen, ohne uns dabei auf äußere Umstände zu beziehen.

Etwas hervorzubringen oder zu erzeugen (originating) bedeutet, etwas vom Standpunkt des Ursprungs aus zu kreieren. Es setzt einen Strom von Ereignissen in Gang – erste Ursache. Dies ist anders, als von einem Ereignisstrom weggespült zu werden oder

zu kreieren, weil dies oder jenes eingetreten ist. Wenn du etwas wegen etwas oder jemand anderem kreierst, dann sind sie dem Ursprungspunkt näher als du.

Um einen Ereignisstrom, der außerhalb deiner Kontrolle liegt, in eine Gelegenheit zu verwandeln, in der du vom Standpunkt des Ursprungs aus handelst (und vielleicht sogar die Ereignisse aufhältst oder umlenkst), musst du bereitwillig den Strom der Ereignisse erfahren, so wie sie dich erreichen. Bereitwillig erfahren heißt, dass du ohne Widerstand wahrnimmst und akzeptierst, was geschieht. Die Handlung des bereitwilligen Erfahrens ist der Weg zum Erwerb von Wissen und zur Übernahme persönlicher Verantwortung. Wenn das bereitwillige Erfahren gründlich geschieht, wird deine Beschäftigung mit der Kette von Ursachen und Wirkungen aufhören. Schuldzuweisung und Bedauern verschwinden und du wirst den Standpunkt des Ursprungs wieder gewinnen.

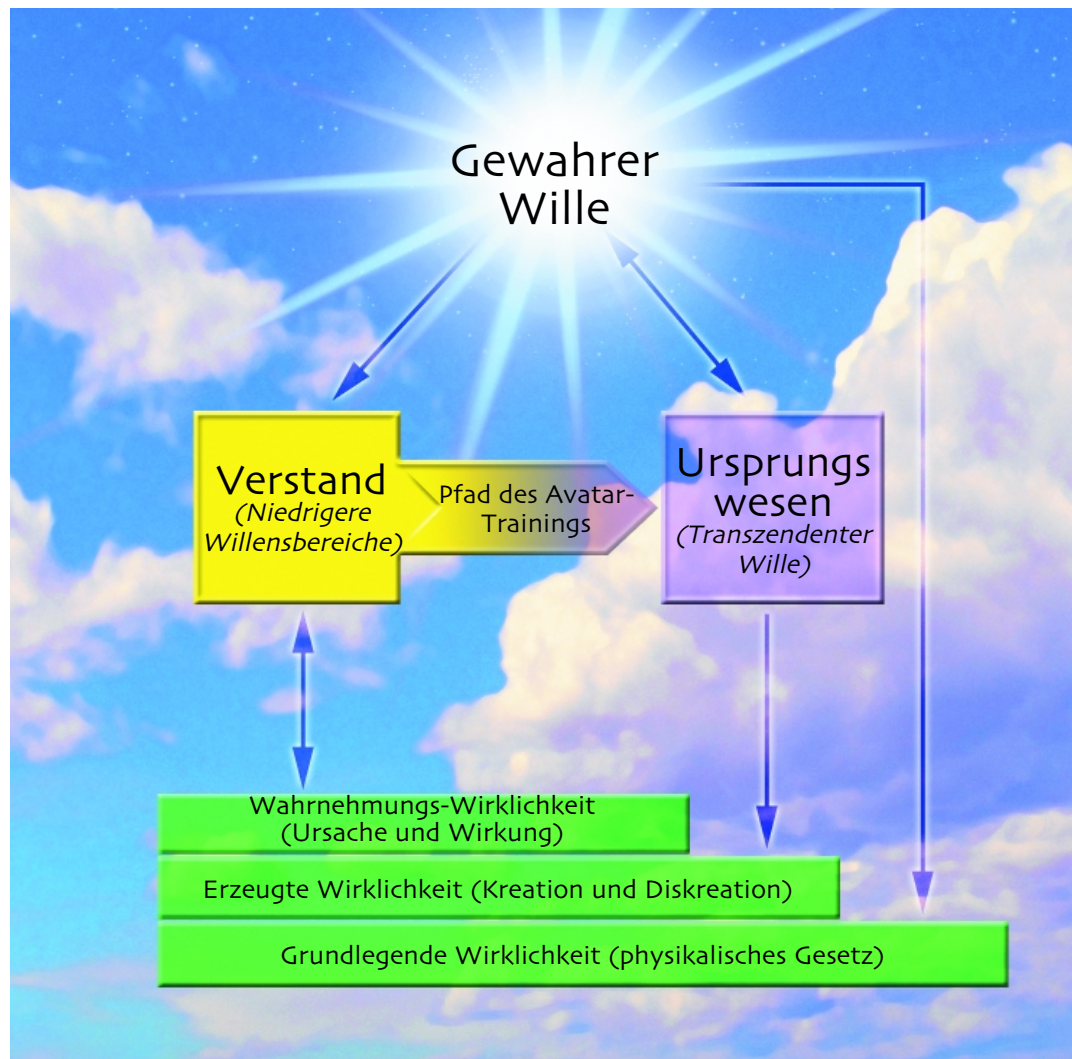
Was ist ein Ursprungswesen?

Ein Ursprungswesen ist das Ziel des Avatar-Trainings. Es ist ein Mensch, der die Kontrolle über seinen Willen zurückerlangt hat; es ist ein kraftvoller Schöpfer, der für sein Leben persönlich verantwortlich ist – keine Entschuldigungen, kein Groll. Ursprung sein ist der nicht greifbare und unbeschreibliche Standpunkt dessen, der erkennt, dass Lebenserfahrungen durch willentliche Akte – Überzeugungen, Vereinbarungen und Entscheidungen – geformt werden können. Dieser Standpunkt trans-

zendiert (überschreitet) den Verstand und kann, wenn er erwacht ist, die Identität des Ego-Selbsts durchschauen, kann über Werturteile hinausreichen und Wirklichkeit objektiv sehen. Es ist ein unzerstörbares Wesen, das absichtsvoll persönliche Wirklichkeiten verändern kann, sich dazu aber nicht getrieben fühlt.

Der transzendente Wille ist potenziell mächtiger als jeder andere Willensbereich. Dennoch ist er nur ein winziger Verwandter des Gewahren Willens.

Abbildung 3: Diagramm des Gewahren Willens



Autopilot (selbstsabotierende Verhaltensweisen und Gewohnheiten)

Die niedrigeren Willensbereiche (instinktiv, emotional, moralisch) weisen oft starke Autopilot-Funktionen auf, in dem Sinne, dass sie weiterhin motivierende Kräfte hervorrufen, auch wenn die Anliegen des Wesens sich weiter entwickelt haben. Häufig stehen diese Kräfte der niedrigeren Willensbereiche im Konflikt mit den Anliegen des selbstbestimmten oder transzendenten Willens.

Manche Menschen verschleißen ihre schöpferische Kraft im Kampf gegen ihre

fehlgerichteten, inneren, motivierenden Kräfte. Der emotionale Wille tendiert dahin, Haare zu zwirbeln, Fingernägel zu kauen, sich einen Keks zu nehmen, eine Zigarette zu rauchen oder sich einen Drink zu genehmigen; der moralische Wille und der selbstbestimmte Wille haben ihre jeweils eigenen Neigungen – die motivierenden Kräfte prallen aufeinander. Dies ist die Situation eines Menschen, der sich unfähig fühlt, seine gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen zu kontrollieren. Die Heilung liegt darin, jene motivierenden Kräfte (sowie die damit verbundenen Gefühle von Unwohlsein) zu erkennen und zu entkräften, die aus den niedrigeren Willensbereichen (dem Verstand) entspringen.

Manche Menschen verschleißen ihre schöpferische Kraft im Kampf gegen ihre fehlgerichteten, inneren, motivierenden Kräfte.



ÜBUNG 3: Die Kontrolle übernehmen

Der transzendente Wille kann die Autopilot-Funktionen der niedrigeren Bereiche des Willens exakt kopieren (besonders jene, die unerwünschte Verhaltensweisen antreiben), die absichtliche Kontrolle übernehmen und sie aus- und einschalten, bis sie unter Kontrolle sind. Ein Beispiel: Kopiere den Wunsch, Haare zu zwirbeln usw., schalte ihn ein, schalte ihn aus, schalte ihn ein, schalte ihn aus usw., bis er der bewussten Kontrolle des transzendenten Willens – deiner Kontrolle – unterliegt.

Ziel: Motivierende Kräfte zu erkennen, die auf Automatik geschaltet sind, und sie zu kontrollieren.

Erwartete Ergebnisse: Ruhig sein, Stressreduzierung, Wiedererlangen kreativer Kräfte.

Anleitung: Identifiziere eine automatische Reaktion oder einen automatischen Impuls. Kopiere den Impuls exakt und wiederholt (ohne dabei irgend jemandem Schaden zuzufügen), bis er aufhört, automatisch zu funktionieren und der Kontrolle deines selbstbestimmten Willens unterliegt (schalte ihn ein; schalte ihn aus).

Wenn die Reaktion oder der Impuls mit einer Sucht oder einem sozial nicht akzeptierten Verhalten zu tun hat, dramatisiere wiederholt das Verlangen nach der Handlung, wie auf einer Bühne, ohne jedoch tatsächlich etwas auszuführen (schalte das Verlangen ein; schalte das Verlangen aus).

Motivationskonflikte

Es klingt vielleicht seltsam, doch du, der du in der Gegenwart beobachtest und wirkst, bist weitaus gescheiter als dein Verstand. Der Verstand arbeitet in der Vergangenheit, knüpft Verbindungen und trifft Vorannahmen, die nicht unbedingt das

widerspiegeln, was gerade jetzt im Augenblick vor sich geht. Denken bevor man handelt, mag ein guter Hinweis sein, doch zu denken, bevor man die Situation klar sieht, ist nicht hilfreich.



ÜBUNG 4: Sorgen besiegen

Wenn du etwas absichtlich kreieren und bereitwillig erfahren kannst, kannst du auch damit aufhören, es zu kreieren.

Ziel: Ursprung wieder erlangen

Erwartetes Ergebnis: Vermehrtes Selbstvertrauen

Anleitung: Wähle eine oft auftretende Sorge und skizziere die Abfolge von Gedanken und Umständen, die zu dieser Sorge führen. Gehe diese Gedanken und Umstände der Reihe nach bewusst durch und erfahre sie bereitwillig, bis die Sorge verblasst und du den Standpunkt des

Ursprungs wieder erlangst, d.h., bis du wieder wählen kannst, ob du dich sorgst oder nicht (schalte sie ein; schalte sie aus).

Anmerkung: Wenn man sich etwas vorstellt, das schlimmer ist, wird die Sorge leichter zu handhaben sein.



Willensblockaden

Vermutlich wurdest du schon irgendwann einmal in deinem Leben mit einer Notsituation konfrontiert. Auf einem Marineschiff nennt man das „in Gefechtsstellung gehen“. In solchen Augenblicken gefährdet eine echte oder eingebildete Gefahr eins oder mehrere der folgenden Ziele: 1) dein körperliches Überleben (bindet den instinktiven Willen), 2) dein emotionales Wohlbefinden (bindet den emotionalen Willen), 3) deinen moralischen Kode (bindet den moralischen Willen) oder 4) deinen Erfolg (bindet den selbstbestimmten Willen).

Aufgrund der Bedrohung war die Intensität der motivierenden Kraft, die durch deinen Willen hervorgerufen wurde, nahe am Maximum. Diese Willensintensität ist weder das Ergebnis von glücklichen Zeiten noch in irgendeiner Weise mit ihnen verbunden. Nein. Diese Willensintensität ist das Ergebnis von Schock, Angst, Wut und Schmerz – von traumatischen Ereignissen. Unter solchen Umständen haben Menschen schon übermenschliche Leistungen vollbracht und ausnehmende Willenskraft an den Tag gelegt – Mütter hoben Autos, um eingeklemmte Kinder zu befreien, Soldaten opferten ihr Leben in Selbstmordkommandos und Märtyrer verbrannten sich auf der Straße für ihr Anliegen.

Der Verstand verbindet Ereignisse und Umstände miteinander. Auf diese Weise

lernen wir. Darum haben Verkaufswagen von Eisverkäufern Glocken und Feuerwehrautos Sirenen – ein Fauchen bedeutet etwas, ein Schnurren bedeutet etwas anderes.

Leider wird willentliches Verhalten oft mit vergangenen traumatischen Ereignissen assoziiert und daraus lernen wir die Lektion, persönlichen Willensanstrengungen aus dem Weg zu gehen. Die Assoziationen können so stark sein, dass die körperlichen und emotionalen Phänomene, die mit früheren traumatischen Ereignissen verbunden sind – Schmerz, Muskelanspannung, Angst usw. – so miteinander verknüpft sind, dass sie bei jedem aktuellen Einsetzen des persönlichen Willens wieder auftauchen. Dies mag zum Teil erklären, warum manche Menschen Kontrolle und Anweisungen durch andere gerne akzeptieren, da sie den Einsatz ihres eigenen Körper- und Verstandeswillens als schmerzhaft erleben.

Es gibt jedoch einen Willensbereich, der dauerhafter, mitfühlender, grundlegender und mehr Ursprung ist als dein Körper, dein Bewusstsein oder jede Emotion einschließlich Kummer und Schmerz – der transzendente Wille. Er ist das Zentrum des Daseins, ein zeitloser Ursprung, durch den du, wenn er erweckt ist, nach und nach die schmerzhaften Assoziationen des Verstandes erken-

• *Fortsetzung*

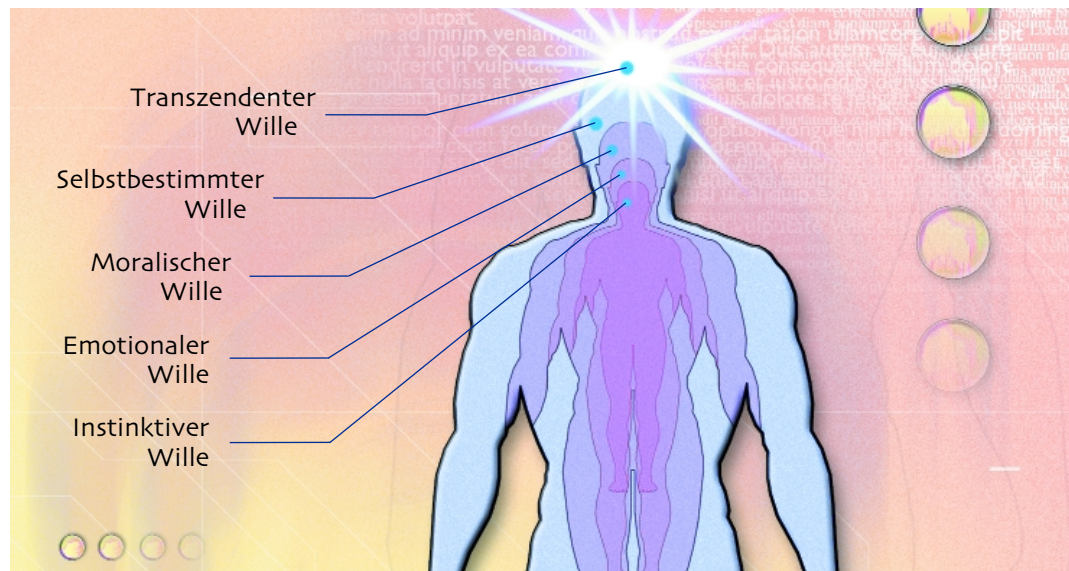
Willensblockaden *Fortsetzung*

nen, kontrollieren und über sie hinaus gelangen kannst. Mit dem transzendenten Willen kannst du das Verlangen deiner Gewohnheiten aushalten, bis sie dich loslassen. Dieser Zustand wird in den weiterführenden Avatarunterlagen eingehend untersucht.

Die Kontrolle und das endgültige Diskreieren von Verbindungen zwischen dem Willen und mentalen Reaktionen, wie sie in der nächsten Übung deutlich werden, wird in den Teilen II und III der Avatarunterlagen behandelt.

Abbildung 4:
Diagramm zu
den Bereichen
des Willens

*Jeder Bereich
des Willens
funktioniert
unabhängig,
doch enthält
er auch die
Funktionen
der niedrigeren
Bereiche.*



ÜBUNG 5: Willentliche Kontrolle

Dies ist eine kraftvolle Übung, um das Handeln vom Standpunkt des transzendenten Willens aus zu erlernen. Möglicherweise brauchst du eine ganze Reihe von Versuchen, bevor du diese Fähigkeit ohne Mühe anwenden kannst. Die Übung wird benutzt, um unerwünschte Verknüpfungen und gewohnheitsbedingte Verhaltensweisen aufzuschlüsseln und den Einfluss der niedrigeren Willensbereiche zu verringern.

Ziel: Das eigene Verhalten durch den transzendenten Willen zu kontrollieren.

Erwartete Ergebnisse: Deine motivierenden Kräfte und ihre Verknüpfungen zu erkennen und dir die Fähigkeit anzueignen, sie aus- und einzuschalten.

Anleitung: Die Übung wird fünf Minuten lang ohne Pause durchgeführt. Zu Beginn der Übung steht oder sitzt der Übende ruhig da. (Ein Coach kann nützlich sein, ist jedoch nicht unbedingt erforderlich).

Hat die Übung begonnen, kann der Übende an seinem Platz bleiben oder irgend-

wohin gehen, er kann etwas oder nichts tun, über etwas nachdenken oder nicht, etwas fühlen oder nicht. **Die Voraussetzung dafür ist, dass er die Entscheidung, zu handeln, bewusst äußert (entweder mündlich oder in Gedanken), bevor er die Handlung ausführt.** Jegliche unwillkürlichen Gedanken, Gefühle oder Handlungen (Autopilot), die entdeckt werden, sollten: 1) sofort angehalten, 2) wiederholt und bewusst angekündigt, und dann 3) vom Ursprungs-Standpunkt aus entweder willentlich fortgeführt oder beendet werden.

Der Punkt dieser Übung ist, dass DU, auf der Ebene des transzendenten Willen handelnd, bewusst alle deine Gedanken, Gefühle und Handlungen kontrollierst.

Jegliche Verwirrung, Ablenkung oder Emotion, jedes Zögern oder Überwältigtsein, ist aller Wahrscheinlichkeit nach eine fehlgerichtete motivierende Kraft (Autopilot), die aus einem niedrigeren Willensbereich

• *Fortsetzung*

ÜBUNG 5: Willentliche Kontrolle *Fortsetzung*

stammt. Und obschon diese fehlgerichtete motivierende Kraft am Anfang sehr stark erscheinen mag - sie vollständig anzuhalten und sie nach bewusster Benennung zu wiederholen, wird sie entkräften.

Beispiel: Der Übende beginnt im Stehen.

(Geäußerte Entscheidung) „Ich werde zu dieser Wand hinüber gehen.“

(Unwillkürliche Bewegung) Der Übende ertappt sich, wie er sich links am Kopf kratzt.

(Er hält inne und nimmt an sich selbst eine gefühlsmäßige Unsicherheit wahr).

(Er kopiert die unwillkürliche Bewegung und äußert eine neue Entscheidung) „Ich werde mich links am Kopf kratzen und mich unsicher fühlen.“ (Er wiederholt dies, bis die

Handlung der Kontrolle des transzendenten Willens unterliegt).

(Er fällt eine neue Entscheidung) „Ich werde aufhören, mich links am Kopf zu kratzen,“ (und führt dies aus).

(Er fällt eine neue Entscheidung) „Ich werde aus dem Fenster schauen,“ (und führt es aus).

Option: Der Übende kann noch einen Schritt weiter gehen, indem er darauf achtet, ob es sich bei der Mehrzahl seiner unwillkürlichen Aktionen (Autopiloten) um Reaktionen, emotionale Impulse, Kritik oder Bemühungen handelt. Hat er das festgestellt, kann er in Abbildung 1: "Übersicht über die Bereiche des Willens" nachsehen, welche Bemühungen den nächsthöheren Willensbereich erwecken.

Nachwort

Das Problem mit dem selbstbestimmten Willen ist, dass die motivierenden Kräfte seiner kleineren Vettern – moralische Indoktrination, emotionale Reaktion und Instinkte – verdeckte Einflüsse auf ihn ausüben. Ein Beispiel: Eine Person, die wir hier Fred nennen, behauptet, dass seine Vorliebe für rosa Hausschuhe im Gegensatz zu gelben Hausschuhen auf die Anwendung seines selbstbestimmten Willens zurückzuführen sei. Doch eine sorgfältige Untersuchung bringt zu Tage, dass rosa Hausschuhe die übliche Fußbekleidung seiner in ihn vernarrten Mutter war, eine Tatsache, die er vergessen hat.

Ist also seine Wahl der rosa Hausschuhe eine zufällige Übereinstimmung oder gibt es da eine motivierende Kraft (einen verdeckten Einfluss), die seine Aufmerksamkeit dahingehend vorbestimmt, rosa zu bevorzugen?

Kennst du den Begriff „prädisponiert“? In der Psychologie bedeutet dies, dass es unbewusste Gründe dafür gibt, eine bestimmte Wahl zu treffen, selbst wenn noch gar nicht alle Wahlmöglichkeiten bekannt sind.

Anders formuliert bedeutet dies, dass der Wahlausgang in hohem Maße voraussagbar ist. Wenn du schon einmal in einem Kasino gespielt hast, könntest du sagen, dass die Gewinnchancen zu Gunsten der Spielbank prädisponiert sind. Vielleicht gewinnst du hin und wieder, doch je länger du spielst, umso absehbarer ist, dass du verlieren wirst.

Eine Prädisposition ist ein verdeckter Einfluss auf eine vernünftige Wahl. Sie stammt

aus den motivierenden Kräften der niedrigeren Willensbereiche. Ohne wirksame Erziehung werden Menschen darauf bestehen, dass ihr Verhalten, egal wie sinnlos oder zerstörerisch es sein mag, tatsächlich eine Ausübung ihres selbstbestimmten Willens ist. Hier findest du den lungenkranken Raucher, der steif und fest behauptet, freiwillig zu rauchen, und den Alkoholiker, der darauf beharrt, dass er jeder Zeit aufhören könnte.

Unvernünftiges Beharren auf einem Standpunkt ist ein Merkmal für prädisponierte Einflüsse. Der Raucher und der Alkoholiker unterliegen der Illusion, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen, doch dies trifft nicht zu. Dies sind prädisponierte Verhaltensweisen, die vom selbstbestimmten Willen gerechtfertigt werden. Diese Selbsttäuschung tritt deutlich zu Tage, sobald du den Standpunkt des transzendenten Willens erweckst.

Zurück zu Fred: Ist seine Wahl rosafarbener Hausschuhe prädisponiert? Diese Frage kann beantwortet werden, wenn wir beobachten, wie durchgängig Fred rosa Hausschuhe wählt. Stelle dir einen Zauber vor, dank dem du Fred immer wieder vor die gleiche Wahlmöglichkeit stellen könntest, ohne dass er sich an seine vorige Entscheidung erinnern kann. Wie oft, meinst du, würde Fred die gelben den rosa Hausschuhen vorziehen?

• *Fortsetzung*

Nachwort *Fortsetzung*

Wenn er immer die rosa Hausschuhe wählt, dann ist es in der Tat eine Prädisposition, eine Gewohnheit, und nicht eine selbstbestimmte Entscheidung. Wenn Freds Wahl selbstbestimmt wäre und alles andere gleich bliebe, könntest du eine Aufteilung von 50 zu 50 erwarten: In der Hälfte der Fälle würde er die gelben Pantoffeln wählen.

Nehmen wir nun an, dass Fred immer die rosa Pantoffeln wählt, ja sogar auf rosa Pan-

Eine selbstbestimmte Wahl ist nicht möglich, bevor nicht die motivierenden Kräfte der niedrigeren Bereiche ausgeschaltet sind.

toffeln besteht. Jetzt weißt du, dass Fred prädisponiert ist, rosa zu wählen. Vielleicht kommt diese Prädisposition aus seinen genetischen Instinkten, vielleicht aus einer emotionalen Bestärkung, oder aber aus der Indoktrination, dass Rosa die richtige Farbe sei. Fred erfährt die Illusion der Selbstbestimmung, weil er noch nicht zum Standpunkt des transzendenten Willens erweckt worden ist. Er ist sich seiner Prädispositionen nicht bewusst. Und obschon Fred Hunderte guter Gründe für seine Wahl von Rosa anführt, zum Beispiel, dass sie zu seinem rosa Bademantel passen, wird seine Wahl in Wirklichkeit von niedrigeren Willensbereichen bestimmt. Viele Menschen, die unter dem Einfluss emotionaler oder moralischer Motivationen handeln, werden behaupten, sie seien selbstbestimmt.

Dies wird dich zu der Frage bringen, wie viele von Freds scheinbar selbstbestimmten Entscheidungen in Wirklichkeit nur Prädispositionen sind, die von seinen niedrigeren Willensbereichen motiviert werden.

Nehmen wir einmal an, du könntest mit Fred experimentieren. Stell dir vor, du könntest ihm beibringen, seinen Verstand zu

transzendieren. Fred-das-Ursprungswesen (Avatar-Zustand) ist völlig präsent. Er ist sich der motivierenden Kräfte der niedrigeren Willensbereiche bewusst und hat sie unter Kontrolle. Anders ausgedrückt, es sind jegliche mögliche Prädispositionen ausgeschaltet. Der transzendente Fred sieht immer noch so aus wie zuvor, doch jetzt handelt er anders. Er hat seine Millionen gefunden.

Biete Fred nun die Wahl zwischen gelben und rosa Hausschuhen an und du wirst feststellen, dass für ihn, wenn beide passen und warm geben, die Farbe keine Rolle spielt. Er hat die Fähigkeit erlangt, eine wirklich selbstbestimmte Entscheidung zu fällen, die sich auf das stützt, was tatsächlich da ist. Er wird nicht mehr von subjektiven Vorlieben beeinflusst. Ironisch, nicht wahr? Eine selbstbestimmte Wahl ist nicht möglich, bevor nicht die motivierenden Kräfte der niedrigeren Bereiche ausgeschaltet sind.

Diese natürliche Selbstbestimmtheit eines Wesens, die so häufig in einem Labyrinth von Prädispositionen verloren geht, wird mit dem Erwachen des transzendenten Willens wieder hergestellt.

Wenn du dich mit Fred-dem-Avatar unterhältst, wirst du einen Menschen vorfinden, der intelligent, logisch denkend, von hoher Integrität und erfrischend frei von Rechthaberei und gewohnheitsmäßigen Vorlieben ist. Und wenn seine Erfahrungen mit den Avatarwerkzeugen umfangreicher werden, wird er immer weitere motivierende Kräfte der niedrigeren Willensbereiche erkennen und ihren Einfluss diskreieren (sich davon befreien).

Du wirst feststellen, dass sein Leben und seine Umgebung plötzlich viel glücklicher und friedvoller geworden sind.

Weitere Informationen sind unter www.AvatarEPC.com (englischsprachig) oder www.avatar.net/info (für den deutschsprachigen Raum) zu erhalten. Du kannst auch das Institut Carpe Diem am Bodensee unter 0700-28282700 oder Star's Edge in Florida unter 001 - 407-788-3090 anrufen und dir die Adresse eines Avatarmeisters in deiner Nähe geben lassen.

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 kriert und diskreiert werden können, wird das Spiel um richtig oder falsch allmählich aufhören. Ein Spiel des gemeinsamen Kriens wird sich entfalten, das Frieden in die Welt bringt.

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 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 :

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

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 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
- Finde einen Avatar Master in deiner Nähe online auf der Seite Find a Local Master unter: 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
- 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

