



Avatar®-Minikurs Aufmerksamkeit

**Was ist Aufmerksamkeit?
Die Grundlagen
Aufmerksamkeit frei und
willentlich zu lenken.**





Der erste Pfeiler der Erleuchtung

Gewahrsein

Grundlagen des Umgangs mit
Aufmerksamkeit



Ein Minikurs aus: 'Sieben Pfeiler der Erleuchtung' von Harry Palmer



AVATAR MINIKURSE

Die sieben Avatar-Minikurse sind deine Chance zu sehen und zu fühlen, wie ermächtigend und leicht anwendbar die Avatarübungen wirklich sind. Nutze diese Möglichkeit, mehr über das Leben zu lernen, und wie du es leben kannst – erfahre einige der Avatarübungen.

Der Wert eines Kurzberichts

Der Kurzbericht ist eine Technik zur inneren Orientierung. Hier ist es die mündliche oder schriftliche Beantwortung von drei Fragen: 1) Was war deine Absicht? 2) Was hast du tatsächlich getan? 3) Was geschah wirklich?

Der Wert eines Kurzberichtes liegt darin, dass du deine Absichten und Handlungen klären kannst, ohne dass du auf eine andere Person angewiesen bist, die deine Leistung (Arbeit, Projekte, Aufgabe usw.) beurteilt. Mit dem Bericht stellst du fest, ob eine Übung wirklich korrekt durchgeführt und abgeschlossen wurde, oder ob sie deinen Zielen angemessen war oder nicht. Wenn du mit Hilfe einer bestimmten Übung eine emotionale Blockage auflösen möchtest, du nach der Übung aber tatsächlich weiterhin blockiert bist, hast du diese Übung entweder nicht abgeschlossen oder nicht richtig durchgeführt, oder die Übung eignet sich nicht für das von dir angestrebte Ziel.

Aufmerksamkeits-Erzieher:

Star's Edge lädt dich ein, diesen Avatar-Minikurs als Lehrmodul für deine Schüler zu benutzen.



Die Mission von Avatar

Die Mission von Avatar in der Welt ist es, ein Katalysator zu sein für die Integration von Glaubenssystemen. 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.

©2010 von Harry Palmer. Alle Rechte vorbehalten.

Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization®, Thoughtstorm®, Love Precious Humanity® und Star's Edge International® sind geschützte Warenzeichen von Star's Edge, Inc. EPZ, Erleuchtete planetarische Zivilisation, EGV, CHP und Liebe die kostbare Menschheit sind geschützte Gebrauchsmuster von Star's Edge, Inc.



Der erste Pfeiler der Erleuchtung

Gewahrsein

Grundlagen des Umgangs mit
Aufmerksamkeit



Checkliste für Grundlagen des Umgangs mit Aufmerksamkeit

ZIEL:

Studierende gewinnen bessere Kontrolle über ihre Aufmerksamkeit.

ERWARTETE RESULTATE:

Mehr freie Aufmerksamkeit. Wiedererlangen von Selbst-Bestimmtheit.

ANLEITUNG:

Folge der Checkliste unten.

- 1 Lies: Einleitung _____
- 2 Übung 1: Stelle deine Aufmerksamkeitstruppen auf _____
- 3 Übung 2: Dran bleiben _____
- 4 Lies: Das Verhalten von Aufmerksamkeit _____
- 5 Übung 3: Gegenverkehr _____
- 6 Übung 4: Baby-Augen _____
- 7 Lies: Kontemplation (Betrachtung) _____
- 8 Übung 5: Kontrollieren und entscheiden _____
- 9 Lies: Sorgen _____
- 10 Übung 6: Dieser Augenblick ist anders _____
- 11 Lies: Die Luftschiff-Analogie _____
- 12 Lies: Hilfe für einen leidenden Planeten _____
- 13 Übung 7: Die Nachricht empfangen _____
- 14 Lies: Nachwort _____
- 15 Kurzbericht über den Minikurs _____
Beantworte auf einem Blatt Papier die Frage:
 - a. Was hast du mit diesem Minikurs angefangen zu tun?
 - b. Was hast du tatsächlich getan?
 - c. Was geschah wirklich?

Wir laden dich ein, deinen Kurzbericht per E-Mail an avatar@avatarhq.com, per Fax an 407-788-1052 oder per Post an Star's Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714 U.S.A. zu senden.

Minikurs:

Grundlagen des Umgangs mit Aufmerksamkeit



In diesem Minikurs wird erforscht, auf welche Weisen menschliche Aufmerksamkeit, das wertvollste Gut überhaupt, bewahrt oder sogar wiederhergestellt werden kann. Die selbst-erklärenden Übungen dieses Kurses fokussieren sich auf Erfahrungen. Der ganze Kurs kann viele Male wiederholt werden und wird bei jedem Durchgang zu einer tieferen Entfaltung führen.

Einleitung

Jedes Wesen ist mit einer bestimmten Menge Aufmerksamkeit ausgestattet. Es scheint, dass diese Menge von Individuum zu Individuum variiert und auch je nach Zeit und Umständen in unterschiedlichem Maß vorhanden ist. Vergleiche einmal, in welcher Verfassung deine Aufmerksamkeit nach einer durchwachten Nacht ist, mit dem Zustand, in dem sie sich nach einer erholsamen Nacht erfrischenden Schlafs befindet.

Diese Unterschiede in der Aufmerksamkeit wurden in der Religion, der Philosophie, im Bereich der seelischen Gesundheit und natürlich auch in Selbstverbesserungs-Seminaren beobachtet. Das daraus resultierende Bestreben war in allen Bereichen nahezu das gleiche: Wie kann man mehr freie Aufmerksamkeit gewinnen oder die vorhandene Aufmerksamkeit besser einsetzen? Dieses Anliegen führte zur Entwicklung von Hunderten von mentalen Verfahren und Meditationstechniken, doch nur wenige sind wohl so wirksam wie die Übungen, die in ReSurfacing, dem Teil I des Avatar-Kurses, gelehrt werden.

Das englische Wort für Aufmerksamkeit, attention, wird von zwei lateinischen Wörtern abgeleitet: Ad bedeutet hin, zu, und tendere bedeutet ausstrecken, dehnen. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas richtest, dehnt du dich dahin aus. Sobald deine Neugier befriedigt ist, löst sich deine Aufmerksamkeit von dem, was du angeschaut, gehört, berührt, geschmeckt, gefühlt oder überdacht hast, und bewegt sich auf etwas anderes zu. Zumindest sollte sie das tun. Früher tat sie das.

Hier ist die erste Übung. Sie soll dir unter anderem helfen zu entdecken, welche Rolle Aufmerksamkeit bei der Wahrnehmung spielt.

Seelenfrieden entsteht nicht durch Flehen oder Bittgebete, sondern dadurch, dass du deine Aufmerksamkeit beherrschst.



Der Avatar Masterkurs,
Orlando, Florida, März 2006

**ÜBUNG 1: STELLE DEINE AUFMERKSAMKEITSTRUPPEN AUF**

1. Betrachte die vordere Wand des Raumes und entdecke dort etwas, das du bisher nicht bemerkt hast.
2. Betrachte die linke Wand und entdecke dort etwas, das du bisher nicht bemerkt hast.
3. Betrachte die rechte Wand und entdecke dort etwas, das du bisher nicht bemerkt hast.
4. Betrachte die hintere Wand und entdecke dort etwas, das du bisher nicht bemerkt hast.
5. Betrachte die Zimmerdecke und entdecke dort etwas, das du bisher nicht bemerkt hast.
6. Betrachte den Fußboden und entdecke dort etwas, das du bisher nicht bemerkt hast.
7. Schau auf die vordere Wand, doch richte deine Aufmerksamkeit auf die linke Wand.
8. Schau auf die linke Wand, doch richte deine Aufmerksamkeit auf ein Geräusch.
9. Höre auf das Geräusch, während du mit den Zehen wackelst.

Beglückwünsche dich, wenn du diese Übung wirklich gemacht hast. Wenn du diese Übung nur gelesen und darüber nachgedacht hast, solltest du ein bisschen weniger intellektualisieren und mehr direkte Erfahrungen machen.

**ÜBUNG 2: DRAN BLEIBEN**

1. Lasse während einiger Minuten deine Aufmerksamkeit im Raum umherschweifen; nimm wahr, wie sie während einiger Augenblicke an etwas haften bleibt, während sie über andere Sachen hinweggleitet.
2. An einem ungestörten Platz: Schließe deine Augen und lasse die Ereignisse der vergangenen Woche Revue passieren. Nimm wahr, wie deine Aufmerksamkeit bei bestimmten Erinnerungen verweilt, während andere Erinnerungen anscheinend abgelegt sind.

Das Verhalten von Aufmerksamkeit

Menschen, die Dinge fehlerhaft wahrnehmen oder unfair kritisch sind, agieren durch voreingenommene, verzerrte Aufmerksamkeitseinheiten.

Manche Dinge haben die Eigenschaften eines Klettverschlusses und andere die Eigenschaften von Teflon. Aufmerksamkeit haftet am Klettverschluss und gleitet von Teflon ab. Die meisten Menschen fühlen einen Unterschied, ob sie auf den Fußboden oder in die Augen eines Fremden schauen, oder den Unterschied zwischen persönlicher Post und unadressierter Werbung. Wenn du an einem dir vertrauten Ort bist, kann es sein, dass für dich die Haftkraft und die Gleitkraft bei allen Dingen gleich sind. Wenn dies so ist, dann wiederhole die Übung an einem für dich neuen Ort. Vielleicht stellst du auch fest, dass sich deine Aufmerksamkeit in Abhängigkeit von deinen Gefühlszuständen, Einstellungen oder deiner körperlichen Befindlichkeit unterschiedlich verhält.

Jeder Mensch verfügt stets nur über einen begrenzten Vorrat an Aufmerksamkeit. Dies zeigt sich beispielsweise dann, wenn man einer Person immer mehr Aufgaben gibt, bis schließlich ihr Aufmerksamkeitsvorrat erschöpft ist. Etwa so: Klopfe auf deinen Kopf und reibe deinen Bauch, während du in Dreierschritten von zwanzig rückwärts zählst. Hast du dich jemals sagen hören: „Lass mich jetzt bitte in Ruhe?“ Damit signalisierst du, dass dein Aufmerksamkeitsvorrat aufgebraucht ist.

Für Diskussionszwecke kann der Aufmerksamkeitsvorrat in Mengen aufgeteilt werden, die Aufmerksamkeitseinheiten genannt werden. Diese Aufmerksamkeitseinheiten können wir entsprechend ihres Verhaltens in mehrere Kategorien einteilen. Am einen Ende der Skala haben wir Aufmerksamkeitseinheiten, die unvoreingenommen sind und die wir selbst steuern können (selbstgesteuert). Am anderen Ende der Skala haben wir Aufmerksamkeitseinheiten, die auf etwas fixiert bleiben (unbewusste Fixierung). Dazwischen haben wir in absteigender Reihenfolge voreingenommene Aufmerksamkeitseinheiten, fremdgesteuerte Aufmerksamkeitseinheiten und desorientierte Aufmerksamkeitseinheiten. (Siehe Abbildung 1) Voreingenommene Aufmerksamkeitseinheiten haben Vorlieben. Fremdgesteuerte Aufmerksamkeitseinheiten befolgen Befehle oder rebellieren gegen Befehle. Desorientierte Aufmerksamkeitseinheiten sind verwirrt.

Untersuchen wir nun die Aufmerksamkeitseinheiten am oberen Ende der Skala. Wie beeinflussen sie dein Leben? Selbstgesteuerte Aufmerksamkeitseinheiten, die wir auch freie Aufmerksamkeitseinheiten nennen können, gehorchen stets deinem bewussten Willen. Voreingenommene Aufmerksamkeitseinheiten können bewusst gelenkt werden, doch haben sie auch ihren eigenen Kopf, ihr eigenes Bewusstsein. Bewusstsein und Aufmerksamkeitseinheiten verhalten sich in ähnlicher Weise. Selbstgesteuerte Aufmerksamkeitseinheiten sind kleine, helle Köpfe, die du durch deine Sinnesorgane aussendest, damit sie Eindrücke von der Welt sammeln. Voreingenommene Aufmerksamkeitseinheiten sind mit Meinungen geladenes Bewusstsein, das, selbst wenn du es in die Welt schickst, oft nur das sieht, was es sehen will.

Skala des Verhaltens von Aufmerksamkeit

	Freie Aufmerksamkeits- einheiten	Voreingenommene Aufmerksamkeits- einheiten	Fremdgesteuerte Aufmerksamkeits- einheiten	Desorientierte Aufmerksamkeits- einheiten	Fixierte Aufmerksamkeits- einheiten
Wie sie gelenkt werden →	Mit wenig Anstrengung selbst gesteuert	Können selbst gesteuert werden, doch nur mit Anstrengung	Befolgen oder bekämpfen die Absicht eines anderen	Prallen mit widersprüchlichen Absichten zusammen	In alten Traumata und Schmerzen erstarrt
Wie sie beobachten →	Beobachten, was ist, ohne Werturteile oder Vorlieben	Bewerten aufgrund von Vorlieben	Betrachten, was sie angewiesen wurden zu betrachten (oder nicht zu betrachten)	Vermischen vergangene und gegenwärtige Wahrnehmung	Keine Wahrnehmung in der Gegenwart
Wie sie reagieren →	Zeigen Interesse ohne Anhaftung	Zeigen Wunsch/Verlangen und Widerstand	Zeigen Indoktrination und/oder Schuldzuweisung	Zeigen Wut, Verwirrung und Überwältigung	Zeigen Angst und/oder Kummer (wenn gefragt)
Wie sie zur nächsten Stufe aufsteigen →	Selbst-aufbauend	Steigen auf durch Geständnis und Mitgefühl	Steigen auf durch Zunahme der persönlichen Verantwortung	Steigen auf, wenn sie sich auf eine lohnende Absicht ausrichten	Steigen auf durch Prozessarbeit und wirksame Therapie

Der Wert des Übens liegt darin, dass du nicht mehr so viel freie Aufmerksamkeit benötigst, um etwas auszuführen. Aus eigener Erfahrung wirst du einige Tätigkeiten kennen, die bei den ersten paar Malen deine volle Aufmerksamkeit erforderten, zum Beispiel Fahrrad oder Auto fahren, die du jedoch nach einigem Üben fast ohne Nachdenken ausführen konntest.

Deine Sinnesorgane taugen nicht viel, wenn du sie nicht mit freien Aufmerksamkeitseinheiten versorgst. Wenn deine Eltern oder dein Ehepartner dir vielleicht sagen, dass du nicht zuhörst, sagen sie in Wirklichkeit, dass du deine Ohren nicht mit freien Aufmerksamkeitseinheiten versorgst. Dein Vorrat an freien Aufmerksamkeitseinheiten ist für die Sachen vorbehalten, die du interessant findest.

Das Gefühl von geistiger Erschöpfung, Reizbarkeit und Überwältigung taucht dann auf, wenn die Welt von dir mehr freie Aufmerksamkeit verlangt, als du zur Verfügung hast.

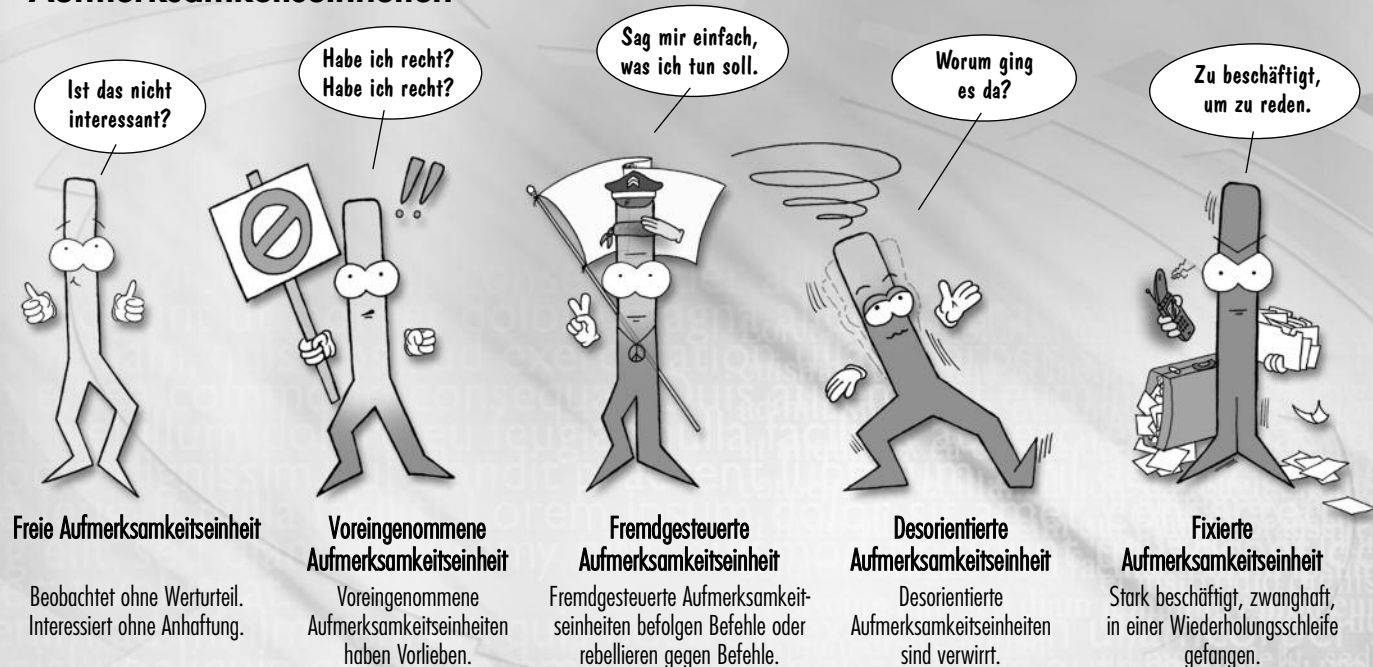
Das Endergebnis dieses Minikurses wird sein, dass du mehr freie Aufmerksamkeit zur Verfügung haben wirst.

Wenn du voreingenommene Aufmerksamkeitseinheiten aussendest, damit sie für dich Eindrücke sammeln, bringen sie dir nicht allzu viele Daten zurück. Die Speicherkapazität für Eindrücke ist bei einer voreingenommenen Aufmerksamkeitseinheit bereits von Vorannahmen, Meinungen und Vorlieben besetzt. Somit sammelt sie nur verschwommene Eindrücke mit niedriger Auflösung, über die du nachdenken musst, damit sie überhaupt einen Sinn ergeben. Und rate mal – die Welt wird am Ende ziemlich genau so aussehen, wie du gedacht hast, dass sie aussehen würde.

Menschen, die Dinge fehlerhaft wahrnehmen oder unfair kritisch sind, agieren durch voreingenommene, verzerrte Aufmerksamkeitseinheiten. Mit voreingenommenen Aufmerksamkeitseinheiten wird man nicht viele neue Entdeckungen machen. Die Menschen nehmen am Ende das wahr, was sie ohnehin schon in ihren Köpfen haben. Das Problem dabei ist, dass sie fälschlicherweise annehmen, die richtige Meinung zu haben. Wenn sie sich die Zeit nehmen würden, ihre Beobachtungen wirklich zu untersuchen, würden sie entdecken, dass sie vielmehr rechthaberisch waren, anstatt die Tatsachen genau wahrzunehmen.

Wenn du freie Aufmerksamkeitseinheiten aussendest, damit sie für dich Eindrücke sammeln, bringen sie klare, brauchbare Daten zurück. Freie Aufmerksamkeit ist rar. Wenn man bewirken könnte, dass andere Menschen plötzlich einen Schub freie Aufmerksamkeit haben, wären sie bass erstaunt, wie wenig sie gewöhnlich beobachten. Wow!

Aufmerksamkeitseinheiten



Freie Aufmerksamkeit beobachtet und bringt genaue Eindrücke zurück, ohne Emotionen oder Reaktionen hinzuzufügen. (Denke an die Figuren von Spock oder Data in Raumschiff Enterprise.) Viele Menschen, besonders Spitzensportler, beschreiben die Erfahrung freier Aufmerksamkeit als ‚in der Zone‘ sein.

Wenn du bei der Übung 1 keine freie Aufmerksamkeit erfahren hast, magst du sie vielleicht jetzt wiederholen. Ansonsten ist es Zeit, weiter zu gehen und die Kraft freier Aufmerksamkeit zu erforschen.



ÜBUNG 3: GEGENVERKEHR

Was ist in Übung 2 geschehen? Hat deine Aufmerksamkeit die Vorlieben deines Bewusstseins – was du magst und nicht magst – widergespiegelt? So geht es den meisten Menschen. Die Dinge, mit denen sie starke – positive oder negative – Gefühle verbinden, ziehen ihre Aufmerksamkeit an, während andere Dinge, denen sie neutral gegenüber stehen, ihre Aufmerksamkeit vorbei gleiten lassen. Was kann das bedeuten? Könnte es bedeuten, dass die Dinge, denen du am meisten Aufmerksamkeit schenkst, widerspiegeln, worüber du am meisten nachdenkst? Das macht Sinn. Doch hast du schon daran gedacht, dass dies auch in der Gegenrichtung funktionieren könnte? Wenn du über andere Dinge nachdenkst, wirst du auch anderen Dingen Aufmerksamkeit schenken. Und wenn du deine Aufmerksamkeit anderen Dingen zuwendest, werden sich die Dinge ändern, über die du nachdenkst. Könnten wir da etwas auf der Spur sein?

1. Bringe dich bewusst dazu, breiter und breiter zu lächeln, bis du dich glücklich fühlst.
2. Denke bewusst „Ich bin glücklich“, bis du lächelst.



ÜBUNG 4: BABY-AUGEN

Wenn du jemals das Privileg hattest, Zeit mit einem Baby zu verbringen und zu sehen, wie es die Welt entdeckt, weißt du wahrscheinlich, was wir mit freier Aufmerksamkeit meinen. Im unschuldigen Blick eines Kindes finden sich weder Selbstbezogenheit noch Verlegenheit oder Werturteil. Da ist eine Hier-und-Jetzt-Präsenz, die noch nicht in die Leidenschaften und Sorgen der Welt verstrickt ist.

Mit ein wenig Übung können die meisten Menschen das Gefühl, die Welt mit Baby-Augen zu betrachten, wieder erleben.

1. Schaue mit Baby-Augen und lasse deine Aufmerksamkeit im Raum herumwandern. Nimm wahr, wie sich deine Aufmerksamkeit verhält.

Scheinen deine Eindrücke eher einem Panorama zu gleichen? Gibt es mehr Wertschätzung? Ziehen dich Bewegungen stärker an als Objekte? Du wirst die Welt vielleicht nicht immer so anschauen wollen, doch bietet sich dir damit eine Sichtweise, die sich von der Art und Weise, wie du die Dinge zu sehen gelernt hast, abhebt.

Wenn du durch Baby-Augen schaut, blickst du hinter die wörtliche Bezeichnung.

2. Wähle etwas aus und beschreibe es ohne es zu benennen, bis ein anderer versteht, worüber du sprichst. (Beispiel: Es geht auf allen Vieren, hat Hufe und macht ‚quiek‘).



Kontemplation (Betrachtung)

Kontemplieren heißt, etwas sorgfältig zu untersuchen, bis sich seine subtilen Eigenschaften enthüllen. Du kontemplierst etwas, indem du es aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtest oder dir vorstellst, wie andere Leute es sehen könnten. Kontemplation oder Betrachtung funktioniert am Besten in einem zweistufigen Verfahren. Zuerst fokussierst du die ganze Aufmerksamkeit, die du aufbringen kannst, auf das Problem, die Frage oder das Geheimnis, das zu betrachten ist. Dann entspannst du dich und lenkst deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Gehe vor und zurück, so oft du willst. Konzentrieren, entspannen, konzentrieren, entspannen, immer und immer wieder. Möglichkeiten entstehen und formen sich neu, bewegen sich in Richtung eines klaren Moments, in dem du Einsichten gewinnst und dir vielleicht sogar die Millionen-Euro-Idee einfällt.

Das Geheimnis der Kontemplation ist die sorgfältige, gewissenhafte Kontrolle deiner Aufmerksamkeit. Schau einmal mehr hin.

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas konzentrierst und sie dort lässt, ohne den Schritt des Entspannens und Verlagerns einzufügen, wird sich deine Aufmerksamkeit auf der Skala der Aufmerksamkeitseinheiten nach unten bewegen, matt und dumpf werden bis zur Bewusstlosigkeit, und du wirst die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit verlieren. Dies ist eine kurze Erklärung für Hypnose.



ÜBUNG 5: KONTROLLIEREN UND ENTSCHEIDEN

Wenn in der folgenden Übung deine Aufmerksamkeit abschweift, bringe sie jedes Mal wieder zurück.

1. Wähle zwei unbewegte Objekte und richte deine Aufmerksamkeit auf eines von ihnen. Untersuche es für ein oder zwei Minuten. Richte dann deine Aufmerksamkeit auf das zweite Objekt und untersuche es für ein oder zwei Minuten. Verlagere deine Aufmerksamkeit mehrere Male zwischen den beiden Objekten hin und her.
2. Erschaffe zwei geistige Bilder in deinem Bewusstsein und richte deine Aufmerksamkeit zunächst für ein oder zwei Minuten auf das eine Bild. Richte dann deine Aufmerksamkeit für ein oder zwei Minuten auf das andere Bild. Bewege deine Aufmerksamkeit mehrere Male zwischen diesen beiden geistigen Bildern hin und her.

Beim folgenden Teil der Übung ist es wichtig, dass du dich entscheidest, bevor du die Aufmerksamkeit verlagerst, nicht danach.

3. Schaue den Fußboden an und entscheide, in welche Richtung du als nächstes blicken wirst. Wenn du dich entschieden hast, blicke in diese Richtung. (Wiederhole diesen Schritt so lange, bis er dir leicht fällt.)
4. Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf einen Abschnitt deines Lebens. Halte deine Augen geschlossen und entscheide, auf welchen Lebensabschnitt du deine Aufmerksamkeit als Nächstes richten wirst. Wenn du dich entschieden hast, verlagere deine Aufmerksamkeit. (Wiederhole diesen Schritt, bis du aus eigenem Entschluss deine Aufmerksamkeit auf jeden beliebigen Lebensabschnitt richten kannst.) Beende jede Sitzung dieser Übung damit, dass du deine Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zurück bringst und beschreibst, was du gerade jetzt fühlst.

Sorgen

Es gibt da diese Geschichte von einem Psychologen, der ausgerechnet hat, wie viele Gedanken ein durchschnittlicher Mensch jeden Tag denkt. Das ergab eine riesige Zahl, Zehntausende von Gedanken jeden Tag.

Die Pointe der Geschichte war jedoch die Entdeckung, dass nur 0,1 % der Gedanken einer Person sich merklich von jenen unterschieden, die diese Person am Vortag gedacht hatte. Sorgen sind die sich wiederholenden Untersuchungen von vagen, verschwommenen Eindrücken, die aus voreingenommenen Aufmerksamkeitseinheiten resultieren.

Wenn du die Berechnung dieses Psychologen zu Grunde legst, könntest du daraus schließen, dass 99,9 % der Aufmerksamkeit einer durchschnittlichen Person aus voreingenommenen Aufmerksamkeitseinheiten besteht. Und wahrscheinlich würdest du damit richtig liegen.

Es liegt mehr als nur ein Körnchen Wahrheit in der Aussage, dass Menschen nur einen winzigen Teil ihrer möglichen geistigen Fähigkeiten einsetzen.



ÜBUNG 6: DIESER AUGENBLICK IST ANDERS

1. Beschaffe dir zwei Münzen gleichen Nennwerts. Lege sie nebeneinander und finde mindestens fünf Unterschiede zwischen ihnen. Mache die Übung auch mit zwei Blättern vom gleichen Baum, zwei Blättern unbedruckten weißen Papiers und zwei Tagen deines Lebens.
2. Erstelle eine Liste deiner unvollendeten Projekte, in die du zurzeit Aufmerksamkeit investierst. Ordne sie danach, wie oft du pro Woche unfreiwillig an sie denkst. Nimm das Projekt, über das du dir am meisten Sorgen machst, und gliedere es in zehn oder mehr gut zu bewältigende Schritte.
3. Komponiere ein Lied oder ein Gedicht über die Mühen und Drangsale deines Lebens. Füge nach jedem Vers den Refrain hinzu „Nun gut, das habe ich jetzt hinter mir.“ (Beispiel: „Sie brach mir das Herz, welcher teuflischer Schmerz, sie klaubte mein Geld, was mir jetzt so fehlt. Nie kann ich verschmaufen, kaum Geld, was zu kaufen. Nun gut, das habe ich jetzt hinter mir.“)



Die Luftschiff-Analogie

Analogien (Vergleiche, Gleichnisse), selbst komische, können manchmal Sachverhalte leichter verständlich machen.

Ein Freie-Aufmerksamkeitseinheiten-Luftschiff ist eine imaginäre, ballonartige Form mit einem Saugnapf vorne, einer Satellitenantenne hinten und einem Diskettenlaufwerk in der Mitte. Man kann dieses Luftschiff mit der eigenen Absicht fernsteuern – um ein Freie-Aufmerksamkeits-Einheiten-Luftschiff loszuschicken und zu lenken, steuerst du es mit deiner Absicht dahin, wo du es haben willst. Das Luftschiff dockt an etwas an, lädt den Eindruck von dem Objekt, an das es angedockt hat, auf sein Laufwerk, und sendet die Daten zu dir.

Du empfängst und analysierst die Daten und erkennst einen Schaukelstuhl aus Eichenholz, einen Freund oder eine Folge deiner Lieblingsfern-

Es ist ein denkwürdiger Moment, wenn jemand eine Ahnung davon bekommt, dass seine chronischen Knieschmerzen tatsächlich die Übermittlung einer nicht überbrachten Botschaft von einer längst vergessenen Aufmerksamkeitseinheit sein könnten.

sehserie. Manchmal gibt es so viele Daten in einem bestimmten Anlaufhafen, dass du zwei Luftschiffe oder sogar eine ganze Flotte dorthin beorderst, um Daten zu sammeln und für deine Analyse zu übermitteln.

Manche Dinge sind so mit Interesse und Bedeutung aufgeladen, dass sie jedes Luftschiff erfordern, das du nur entsenden kannst.

Schließlich ist – vorausgesetzt, dass jeder Datenstrom ein Ende hat – dein Interesse befriedigt, die Botschaft ist angekommen. Dann lenkst du dein Freie-Aufmerksamkeits-einheiten-Luftschiff an einen anderen Ort.

Es gibt allerdings einige Dinge, die in der Welt der Freie-Aufmerksamkeitseinheiten-Luftschiffe schief gehen können. So können mehr Daten hereinkommen, als du analysieren kannst; du ignorierst die Botschaft und rufst sie nicht vom Laufwerk des Luftschiffs ab. Jetzt kann das Luftschiff nicht mehr so viel aufnehmen, es ist ein Luftschiff mit verminderter Kapazität. Es nimmt nicht nur weniger wahr, sondern es vermischt bei der Rückmeldung auch die alten Daten aus seinem Speicher mit den neuen Daten, die es eben gesammelt hat. Vergangenheit und Gegenwart vermischen sich und beginnen, ein bisschen merkwürdig, vielleicht sogar illusionär auszusehen.

Doch das ist noch nicht die schlimmste Situation. Die unangenehmste Situation in der Welt der Freie-Aufmerksamkeitseinheiten-Luftschiffe ist, dass das Luftschiff versucht, dir Daten zu übermitteln, mit denen du nichts zu tun haben willst. Vielleicht sendet es einige schmerzliche Botschaften von einem Freund, oder eine Sondermitteilung über ein persönliches, traumatisches Erlebnis, oder eine überwältigend schreckliche Live-Aufnahme von einem Unfallort. Deine Reaktion auf diese Übertragung ist, dass du die Datenübermittlung des Luftschiffs ignorierst (absichtlich unbewusst wirst). Das Luftschiff wird vergessen und verlassen. Du beobachtest nicht mehr ganz so scharf wie früher – deine Luftschiffflotte hat sich verkleinert.

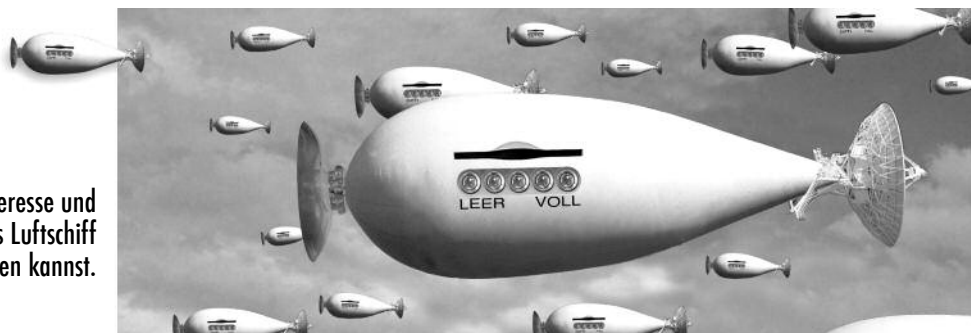
Wenn du alle deine Luftschiffe verloren hast, musst du dich auf die bereits analysierten Daten deiner Kollegen verlassen, die noch ein oder zwei Luftschiffe in Betrieb haben.

„Sag mir, was du siehst.“ So fängt Indoktrination an.

Wie viele verlassene Aufmerksamkeits-Luftschiffe sind da draußen? Quantentheoretiker könnten tatsächlich spekulieren, dass das gesamte physikalische Universum nichts als die verworrenen Übertragungen einer astronomisch hohen Zahl verlassener Aufmerksamkeits-Luftschiffe ist, die wiederholt ihre nicht beachteten Botschaften aussenden.

Wahrscheinlich bedeutender sind die zunehmenden Hinweise darauf, dass Menschen mit ihrem Unterbewusstsein in Verbindung mit ihren aufgegebenen Aufmerksamkeitseinheiten stehen, und dass die Botschaft,

Manche Dinge sind so mit Interesse und Bedeutung aufgeladen, dass sie jedes Luftschiff erfordern, das du nur entsenden kannst.



die ihr Bewusstsein nicht hören möchte, in unzähligen Wiederholungen auf der Frequenz ihres Unterbewusstseins ausgesendet wird.

Es ist schon ein denkwürdiger Moment, wenn jemand eine Ahnung davon bekommt, dass seine chronischen Knieschmerzen tatsächlich die Übermittlung einer nicht überbrachten Botschaft von einer längst vergessenen Aufmerksamkeitseinheit sein könnten.

Hilfe für einen leidenden Planeten

Der folgende Text wurde schon in Im Inneren von Avatar veröffentlicht. Er beschreibt die Anwendung der nächsten Übung im Grundlagenkurs zur Steuerung der Aufmerksamkeit.

Eine der positiven Wirkungen von Avatar ist, dass es in einem Menschen den Wunsch weckt, das Leiden seiner Mitgeschöpfe zu lindern.

Ich möchte dir von einer Sitzung berichten, die ich mit einem Mann durchgeführt habe, der nichts über Avatar wusste. Sie ist ein gutes Beispiel dafür, warum die CHP* nicht als Nothilfe funktioniert, und warum die Übung 12, „Festgefahrene Aufmerksamkeit lösen“ aus dem ReSurfacing-Buch wirkt.

Der Mann war gerne bereit, sich helfen zu lassen, aber er war skeptisch. Sein rechtes Knie schmerzte ihn so erbärmlich, dass er nicht schlafen konnte, doch sein Arzt konnte keine körperliche Ursache feststellen. Eine diagnostische Operation war vorgeschlagen worden. Ich hatte den Verdacht – und wie sich zeigte, zu recht – dass es sich um eine hartnäckige Masse handelte.

Ich erklärte ihm, dass ich seine Aufmerksamkeit auf das rechte Knie lenken würde, und dann auf etwas anderes. Dann würden wir seine Aufmerksamkeit immer hin und her wechseln lassen, mindestens zehn Mal oder so lange, bis er eine Besserung spüren würde. Ich fragte ihn, ob ich Forschungsnotizen für einen Bericht machen dürfte, und versicherte ihm, dass sein Name nicht veröffentlicht würde. Er war einverstanden.

• • • •

Für die Sitzung setzen wir uns in die Sessel auf einer Veranda. Wir fangen mit der Aufmerksamkeit auf dem Knie an. Er bewegt es ein wenig, schneidet Grimassen und meint: „Das ist es. So weh tut es meistens. Besonders nachts. Wie ein Schmerz, der plötzlich in mein Bein schießt.“ Er zeigt auf die Innenseite des Knies. „Dann geht der Schmerz das Bein runter. Manchmal kann ich’s bis zum Knöchel spüren und mein rechter Fuß tut weh. Ich kann es schwer beschreiben.“

„Okay“, sage ich und zeige auf ein Futterhäuschen für Vögel im Garten. „Schau dir das an.“ Ein Eichhörnchen ist hinaufgeklettert und wirft Sonnenblumenkerne zu einem anderen Eichhörnchen am Boden. „Sie sieht aus, als ob sie bald Junge bekommt“, meint er. „Ich frage mich, ob das im Vogelhäuschen ihr Partner ist.“ Er beobachtet sie ein Weilchen. „Das ist sicher einfacher als Eicheln sammeln.“

„Was macht das Knie?“

„Oh, das tut weh wie immer.“ Er braucht einige Sekunden, um seine Aufmerksamkeit auf das Knie zu richten. Er bewegt es einige Male. „Wenn ich es nach rechts bewege, tut’s weh.“ Er versucht, mir das zu zeigen.

CHP: Creation Handling Procedure
(Verfahren zum Umgang mit Kreationen),
eine fortgeschrittene Übung aus den Avatar-
Unterlagen, die bewusst die Funktionsweise
von Gewährsein im Universum nachahmt.

**Hartnäckige Masse: jede Überzeugung, die
du nicht unter Kontrolle zu haben glaubst,
wie etwa eine Zwangsvorstellung, eine
Neurose, Schmerzen oder eine festge-
fahrene Situation.**

Ich erklärte ihm, dass ich seine Aufmerksamkeit auf das Knie lenken würde, und dann auf etwas anderes. Dann würden wir seine Aufmerksamkeit immer hin und her wechseln lassen, mindestens zehn Mal oder so lange, bis er eine Besserung spüren würde.



Beinahe unmittelbar hat er seine erste Einsicht. „Das ist komisch. Es ist nicht immer dieselbe Bewegung, die die Schmerzen auslöst.“

„Das ist interessant“, sage ich, und er hat die nächste Erkenntnis.

„Ja, mir ist, als ob die Schmerzen von etwas anderem als dem Bewegungen kommen. Bewegungen scheinen es nur zu verschlimmern.“

„Kannst du beschreiben, was dieses andere ist?“

Einige Minuten vergehen, dann antwortet er. „Mann, ich habe schlicht keine Ahnung.“

Ich finde es an der Zeit, seine Aufmerksamkeit nach außen zu lenken, und frage: „Wo sind die Eichhörnchen hingegangen?“

Er öffnet seine Augen. „Ich weiß nicht, vielleicht haben sie einen Falken gesehen.“

„Tun die Falken ihnen etwas zu leide?“

„Nein, ich glaube, sie sind einfach vorsichtig. Falken fressen hauptsächlich Eidechsen. Es gibt einen Falken, der manchmal auf dem Vogelbad sitzt. Ich habe schon gesehen, wie die Eichhörnchen ihn davonjagen. Doch wenn er ein junges Eichhörnchen alleine antreffen würde, würde es wahrscheinlich als Abendbrot enden.“

„Wie geht's dem Knie?“

„Oh, es schmerzt. Weißt du, was lustig ist?“

„Was?“

„Es tut schlimmer weh, wenn ich versuche, meine Aufmerksamkeit abzuziehen, als wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf richte.“

Gedankenverloren reibt er sein Knie. „Ich schätze, es will Aufmerksamkeit und mag es nicht, wenn es sie nicht bekommt.“ Er schließt seine Augen und scheint wegzudriften.

„Worüber denkst du gerade nach?“

„Oh, ich denke gerade daran, wie Kinder sich manchmal wehtun, um Aufmerksamkeit zu kriegen. Ich habe mich gefragt, ob das Knie vielleicht darum schmerzt.“

„Wie fühlt es sich an?“

„Oh, es tut mir immer noch weh. Das zieht mich ganz schön runter.“

„Wie das?“

„Hm, ich fühle mich einfach furchtbar damit. Ich finde keinen Grund dafür und nichts scheint zu wirken. Ich fühle mich einfach ... hilflos. Wie ein alter Bettler an einer Krücke. Ich hasse es. Ich finde es abscheulich. Ich will mich davon nicht unterkriegen lassen, aber ich hasse es wirklich furchtbar.“ Seine Stimme wird brüchig. „Manchmal glaube ich, dass es wie eine Strafe für etwas ist.“ Sein Gesicht verzerrt sich hinter seinen Händen. Er versucht, sein Weinen zu verbergen. „tschuldigung.“ Er schüttelt es ab. Ich kann so nicht weitermachen. Das führt zu gar nichts.“

„Es fühlt sich an, als ob da einige heftige Emotionen mit dem Knie verbunden sind. Wie würdest du sie beschreiben?“

„O Gott, ich kann's nicht. Das tut so weh. Das ist größer als ich. Ich kann nichts dagegen tun. Ich hab's versucht. Ich hab's wirklich versucht. Das hat mich auf die Knie gezwungen.“ Seine Gemütslage verändert sich unvermittelt. „Das ist lustig. Das hat mich auf die Knie gezwungen.“ Er lacht und weint zugleich. Ich warte, bis die Gefühle von alleine abebben.

Schließlich frage ich ihn mit einem Blick auf das Vogelhäuschen: „Siehst du hier manchmal Kardinalsvögel?“

„Oh ja, da ist eine ganze Familie, da ist eine ganze Familie. Sie kommen etwa um vier Uhr. Gerade jetzt ist es noch ein wenig früh für sie. Es gibt auch einen kleinen braunen Vogel mit einem Kopfputz wie ein Kardinal. Ich weiß nicht, wie er heißt. Sie sind sehr zutraulich. Manchmal sitzen sie auf dem Fenstersims.“

„Was macht das Knie?“

„Weißt du, es geht ihm besser. Wie nach einem Training. Ich denke, es war der Gedanke, auf die Knie gezwungen zu sein, der es besser werden ließ. Ich denke, ich kämpfe wirklich dagegen, auf die Knie gebracht worden zu sein. Ich weiß nicht mehr wer es war, wohl mein Vater, der immer sagte: ‚Get off your knees - Komm in die Gänge‘“

Wie auf ein Stichwort flattert ein roter Kardinal zum Futterplatz. „Da ist er. Ein Männchen, man erkennt sie an den Farben. Die Weibchen haben stumpfere Farben.“

Wir beide beobachten den Kardinal eine Weile.

„Was macht das Knie gerade?“ frage ich.

„Nicht viel. Es fühlt sich gerade recht gut an. Aber manchmal kommt der Schmerz und manchmal geht er wieder.“

„Wann hat er das getan?“

„Ich kann mich nicht entsinnen. Ich denke ja nur daran, wenn's weh tut. Nach einem wirklich schweren Tag, tut's die ganze Nacht weh. Aber in einigen Nächten – nicht vielen – spüre ich überhaupt nichts. Das erinnert mich an die Bauern, die das Wetter anhand ihrer Gelenkschmerzen vorhersagen können.“ Er driftet wieder weg.

„Was denkst du gerade?“

„Mein Großvater hatte ein großes Außenthermometer und aus reinem Jux habe ich einen Stein dagegen geworfen, und es zerbrach in tausend Stücke. Kleine Glassplitter überall. Manchmal fühlt sich mein Kniegelenk an, als ob es mit Glassplittern gefüllt wäre.“

„Was hat dein Großvater getan?“

„Ich glaube nicht, dass er etwas getan hat, aber ich hatte fürchterliche Angst, dass er etwas tun könnte.“

„Schau, da ist der kleine braune Vogel“, sage ich.

„Das ist er. Siehst du die Schmuckfedern auf dem Kopf? Aber er bewegt sich anders, viel flinker als die Kardinäle.“

Wir schauen eine Weile und dann gleitet seine Aufmerksamkeit zu seinem Knie zurück. „Da ist immer noch etwas“, meint er.

„Wie fühlt es sich an?“

„Nun, wie ein Schuss im Knie. Ich stelle mir so eine Szene im Bürgerkrieg vor, mit einem Soldaten, der über ein Feld stürmt und ins Knie getroffen wird. Mann, mit so einer Musketenkugel muss das tierisch wehgetan haben. Das würde wirklich Aufmerksamkeit anziehen. Vielleicht tut mir mein Knie von einem früheren Leben her weh oder so. Glaubst du an so etwas?“

„Ja, manchmal.“

Die Wahrheit, die ein Avatar-Master lehrt, braucht keinen Namen, weil sie nicht durch die Welt geht. Sie ist vielmehr das liebevolle Beispiel der Bereitschaft, Bewusstsein zu teilen.

—aus ReSurfacing®



„Ich sag dir, wenn du von einer Musketenkugel im Knie getroffen würdest, dann würde dir das so schlimm wehtun, dass du es nie wieder vergessen würdest.“ Er untersucht sein Knie. „Schau dir das an. Da ist ein roter Fleck, so groß wie eine Kugel oder ein Zahn.“

„Ein Zahn?“

„Ja, ich habe mir gerade vorgestellt, warum mein Knie wehtun könnte, und ich dachte daran, wie es schmerzt, wenn dich etwas beißt und ein Zahn auf Knochen stößt. Mein Knie tut mir weh, wenn ich nur schon daran denke. Ich würde am liebsten davon laufen. Da ist wieder diese Angst. Glaubst du, dass Angst und Schmerzen immer zusammen auftreten?“

„Ich weiß nicht.“

„Ich denke schon. Das ist das Etwas, das ich vorher nicht sehen konnte. Es macht mir Angst. Mann, ich kann das fühlen. Schau.“ Er zeigt mir, dass er auf dem Arm eine Gänsehaut hat.

„Wie geht's dem Knie?“

„So weit, so gut. Das macht einen schon schlapp, nicht wahr? Ich bin reif für ein Mittagsschläfchen.“

„Kommt die Müdigkeit von deinem Knie?“

„Ich weiß nicht.“

„Wie fühlt es sich an?“

„Es fühlt sich an, als ob ich einfach hier liegen wollte ohne mich zu rühren.“ Er ist im Sessel zusammengesackt und liegt völlig regungslos. Seine Augen sind offen.

„Was denkst du?“

„Ich sehe mich wieder auf diesem Schlachtfeld im Bürgerkrieg. Ich liege einfach da – nein, das stimmt so nicht ganz. Ich liege vor einem Feldlazarett und sie haben mein verdammtes Bein abgesägt! Oh Jesus. Ich will einfach schlafen. Ich will an gar nichts denken. Das Gefühl kenne ich sehr gut.“

Nach einigen Minuten des Schweigens denkt er an etwas, fängt an zu lachen und schüttelt den Kopf. „Weißt du, was ich dem Doktor vor kurzem gesagt habe? Ich sagte, wenn er nichts für das Knie machen könne, müsse er eben das Bein absägen.“

„Das ist lustig.“ Wir lachen gemeinsam.

„Weißt du, was das ist?“ Er zeigt auf sein Knie. Dann gibt er sich selbst die Antwort: „Hast du schon von Phantomschmerzen gehört?“

„Was ist das?“

„Das ist, wenn ein Amputierter Schmerzen in einer Gliedmaße hat, die gar nicht mehr da ist. Wie wenn er seine Hand spürt, obwohl der ganze Arm weg ist. Er erinnert sich. Genau das ist es. Ein Phantomknie-schmerz.“

Wir sitzen still und lassen die Idee sinken. Es fühlt sich an, als ob sich etwas geändert hätte.

„Nun“, meint er, „ich habe gesagt, ich würde das nie vergessen, und ich habe es nie vergessen. Weißt du, ich fühle mich fabelhaft. Was hast du mit mir gemacht?“

„Schau, die Eichhörnchen sind wieder da.“

(Eine Nachfrage eine Woche später ergab, dass sich das Knie weiter gebessert hatte, und es gab ein starkes Interesse, Avatar zu machen.)



ÜBUNG 7: DIE NACHRICHT EMPFANGEN

Die folgende Übung stammt aus dem Arbeitsbuch *ReSurfacing*, Seite 70. Wir verwenden darin vieles von dem, was du in den Übungen 1 bis 6 gelernt hast.

Festgefahrene Aufmerksamkeit lösen

Will man festgefahrene Aufmerksamkeit lösen, richtet man wiederholt die Aufmerksamkeit auf die betreffende Situation und zieht sie dann wieder ab. Dadurch wird die Fixierung schließlich gelöst. Dies geschieht normalerweise unvermittelt und wird von einem oder mehreren der folgenden Ereignisse begleitet:

- eine plötzliche Einsicht in die betreffende Situation
- das Auftauchen einer Lösung
- die Auflösung des gesamten Komplexes
- Linderung von Schmerz
- emotionale Entladung oder Auflösen eines Ärgernisses
- Entladung eines alten Traumas
- eine Standpunktänderung (Neubewertung der Wichtigkeit)

Wähle ein heikles Thema aus deinem Leben. Wechsle nun zwischen folgenden beiden Schritten ab: a) beschreibe das Thema in allen Einzelheiten, bis deine Aufmerksamkeit darauf fokussiert ist; dann b) beschreibe etwas in deiner Umgebung in allen Einzelheiten, bis deine Aufmerksamkeit nicht mehr auf dem heiklen Thema liegt. Wiederhole diese Schritte immer wieder, bis eines der oben genannten Resultate eintritt.

Anmerkung: Sei bereit, diesen Prozess über einen längeren Zeitraum auszuführen. Er kann alte Wunden aufreißen und sollte nicht vorzeitig abgebrochen werden, nur weil es zäh wird. Du bist zäher. Mache so lang weiter, bis du ein Ergebnis hast.

Einige Themen können so festgefahren oder emotional geladen sein, dass es nicht möglich ist, die Aufmerksamkeit sofort auf sie auszudehnen (unbewusst-te Erinnerungen) oder von ihnen abzuziehen (Gefahr). Solche Situationen werden mit den Kreativeübungen aus Teil II der Avatar-Unterlagen gehandhabt und aufgelöst.

Nachwort

Einer der positiven Aspekte eines Realitätsmusters ist, dass es erlaubt, Methoden zu entwickeln, mit denen die bestehende Wirklichkeit verändert werden kann.

Ein Realitätsmuster besteht aus einer Reihe von Vermutungen, Konzepten, Werten und Gewohnheiten, die die Art und Weise bestimmen, wie eine Gemeinschaft die Wirklichkeit sieht. Einer der positiven Aspekte eines Realitätsmusters ist, dass es erlaubt, Methoden zu entwickeln, mit denen die bestehende Wirklichkeit verändert werden kann. Genau das ist es, was du in diesem Grundlagenkurs zur Steuerung von Aufmerksamkeit getan hast. Der Kurs beruht auf einem geläufigen Verhaltensmuster von Aufmerksamkeit.

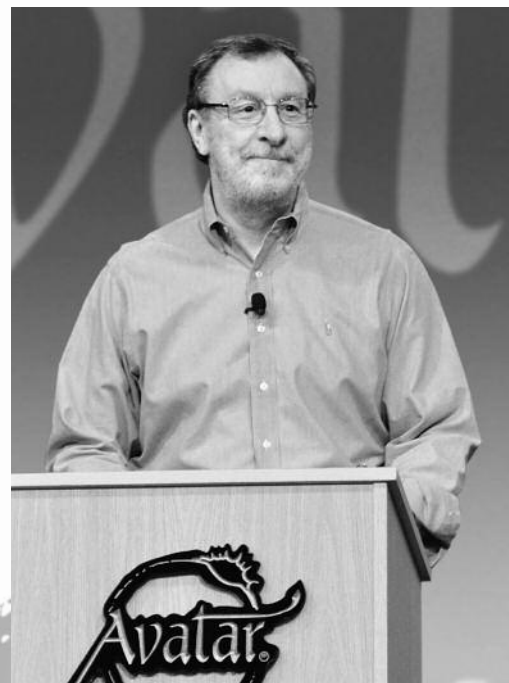
Ab einer gewissen Grenze der Bewusstseinsveränderung wird deine Wirklichkeit schließlich ein neues Realitätsmuster konstruieren. Dann werden neue Methoden notwendig, mit denen du deine Forschungsreise fortsetzen kannst. Manche nennen dies den Pfad der spirituellen Reifung; wir wachsen aus bestimmten Methoden heraus und sind für fortgeschrittenere Ansätze bereit.

Im Avatar-Kurs werden entwickeltere Muster des Umgangs mit Aufmerksamkeit benutzt. Weitere Muster, die noch darüber hinausgehen, werden im Wizard-Kurs angewandt und womöglich noch fortgeschrittenere Realitätsmuster müssen erst noch entwickelt werden. Wenn du bei der Arbeit mit diesem Kurs feststellst, dass eine stabile Erweiterung in diese höheren Muster des Umgangs mit Aufmerksamkeit eingetreten ist, dann schließe die Anwendung der hier vorgestellten Methoden ab und gehe weiter. Das Ziel des Avatar-Trainings ist, dich beim Durchqueren von Realitätsmustern zu unterstützen und nicht, dass du dich in einem von ihnen endgültig niederlässt, oder behauptest, die Dinge seien so und so.

Für ein tieferes Verständnis davon, wie Aufmerksamkeit funktioniert, ist dein nächster Schritt, dich für einen ReSurfacing-Kurs, der ein Wochenende dauert, anzumelden.

Wenn du zu diesem oder einem anderen Avatar-Minikurs Anregungen oder Kommentare hast, würde ich sie gerne hören.

In Liebe, Harry Palmer,
2003





Zehn Tipps, wie du freie Aufmerksamkeit erzeugen kannst



1. Räume deinen Schrank auf.
2. Trage Verabredungen und fällige Zahlungen in einen Terminkalender ein.
3. Vergib jemandem.
4. Gestehe eine Übertretung.
5. Teile ein großes Projekt in kleinere Schritte auf.
6. Teile ein langfristiges Ziel in kleinere Ziele auf.
7. Wirf ein defektes Haushaltsgerät weg, das du reparieren wolltest.
8. Räume die Garage/ Küche/ Schränke/ Kommoden/ Schreibtischschubladen/ Ablage auf.
9. Mache eine Liste der zu erledigenden Dinge.
10. Entscheide dich, etwas, das dich besorgt oder beunruhigt, hinter dir zu lassen (*Hilfe dazu gibt dir Übung 6, Schritt 3*).



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du bereit bist, die tiefere Arbeitsweise deines Bewusstseins zu erforschen und dich mit der Kreation vertraut zu machen, die du als dein Selbst betrachtest, ...

ERFORSCH DIE ANDEREN SECHS PFEILER

DIE AVATAR-MINIKURSE

Dieses Buch ist ein Studienhandbuch für zu Hause und enthält sieben Avatar-Minikurse. Diese Minikurse sind deine Chance zu sehen und zu fühlen, wie ermächtigend und einfach die Avatar-Übungen wirklich sind. Nimm diese Gelegenheit wahr, um mehr über dein Leben, und wie du es lebst, zu erfahren — mache deine eigenen Erfahrungen mit einigen Avatar-Übungen.



Die Minikurse aus dem Handbuch: 'Die sieben Pfeiler der Erleuchtung' erforschen die grundsätzlichen Facetten der Erleuchtung:

1. Gewährsein (Grundlagen der Steuerung von Aufmerksamkeit)
2. Einsicht (Überzeugungs-Management)
3. Entschlossenheit (Grundkurs Willen)
4. Perspective (Definition Kreieren)
5. Mitgefühl (Die Vergebungs-Option)
6. Integrität (Der Kurs zur persönlichen Integrität)
7. Ausrichtung (Grundlagen der Lebensausrichtung)

BESTELLUNG

Kontaktiere deinen Avatar-Master vor Ort,
Steffen Schojan: www.schojan.de, E-mail:
steffen@schojan.de oder rufe an: +49 (0) 177
1734 370.



THEAVATARTIMES.COM

ERFORSCH UND VERSTEHE DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN DEINEN
ÜBERZEUGUNGEN UND DEINEN ERFAHRUNGEN.

Harry Palmer, der Autor der Avatar-Unterlagen, hat eine kostenlose E-mail Serie kreiert, die über 26 Wochen läuft und Themen erforscht wie: Verbesserung deiner Fähigkeit, das Leben zu meistern; das Erleben von wirklichem Glück und wirklicher Freude; zwei grundsätzliche Wege, Stress zu reduzieren und vieles mehr. Die Newsletter sind in viele verschiedene Sprachen übersetzt worden. Starte dein **kostenloses** Avatar-Times-Abonnement bei: **www.TheAvatarTimes.com**

AVATARRESULTS.COM

PERSÖNLICHE GESCHICHTEN UND ERKENNTNISSE VON AVATAR-STUDENTEN

Nach jedem Kurs erhält Star's Edge viele Briefe, wo Avatar-Studenten ihre Erkenntnisse, ihre Liebe, ihre Dankbarkeit, ihre Wertschätzung und ihre Unterstützung mitteilen.

Ein kleiner Teil der über 500.000 Briefe, die Star's Edge von unseren Kursteilnehmern empfangen hat, stehen auf dieser Webseite zur Verfügung.

THEAVATACOURSE.COM

DEINE QUELLE, UM DAS WIRKUNGSVOLLSTE SELBST-ENTFALTUNGSPROGRAMM
ZU ERFORSCHEN, DAS ES GIBT

Willst du mehr über den Avatar-Weg erfahren? Diese Webseite ist der Ausgangspunkt. Du kannst Artikel von Harry herunterladen, Avatar-Videos anschauen, dich für die kostenlosen Avatar Times einschreiben, dich mit einem Avatar-Master vor Ort verbinden, das Avatar-Journal abonnieren und mehr.

AVATARJOURNAL.COM

ERKENNTNISSE & WERKZEUGE FÜR DIE AUSDEHNUNG DES BEWUSSTSEINS

Das Avatar-Journal ist ein kostenloses online Druckwerk mit Neuigkeiten und Artikeln aus der ganzen Avatar-Welt. Besuche es für die guten Nachrichten.

AVATAREPC.COM

ZUR KREATION EINER ERLEUCHTETEN PLANETAREN ZIVILISATION BEITRAGEN

Auf dieser Webseite findest du Information über Star's Edge International, das Unternehmen, das die Avatar-Kurse managt, und auch Links zu anderen Avatar-Webseiten.

AVATARBOOKSTORE.COM

DER PLATZ FÜR AVATAR PUBLIKATIONEN & PRODUKTE

Möchtest du eine Kopie von: 'Die Kunst befreit zu leben' und 'ReSurfacing', um sie mit einem Freund zu teilen? Suchst du nach Harry's Vortrag: 'Life Challenges' (Herausforderungen des Lebens) auf DVD? Oder bist du an dem 'Liebe die kostbare Menschheit'-T-Shirt interessiert? Dies ist die Webseite für Avatar-Veröffentlichungen und Produkte.





LERNE EINEN AVATAR MASTER IN DEINER NÄHE KENNEN



Würdest du gerne mehr über dich und die Welt, in der du lebst, erfahren? Würdest du gerne tiefer die Kreation erforschen, die du als dein Selbst betrachtest? Dann lasse dich von einem Avatar Master anrufen. Mit Tausenden von Avatar Masters rund um die Welt gibt es sicher auch einen in deiner Nähe. Sende deinen Namen, deine Adresse und Telefonnummer an:

Star's Edge International®
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714 USA

tel: 407-788-3090 oder 800-589-3767
fax: 407-788-1052
e-mail: avatar@avatarhq.com
website: www.AvatarEPC.com

Dein Avatar Master ist:
Steffen Schojan
0177 1734 370
steffen@schojan.de

Teile uns mit, wie und wann du am besten erreichbar bist, und wir werden dich von einem lizenzierten Avatar Master kontaktieren lassen.



WER IST HARRY PALMER?

Autor, Lehrer, Vortragsredner, Wissenschaftler, Programmierer, Umweltschützer, Geschäftsmann, spiritueller Führer, Forscher – Harry Palmer ist ein wirklicher Renaissancemensch. 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.

Avatar®



Star's Edge International®
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714 USA

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

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

Dein Avatar Master:

Steffen Schojan
Rigaer Straße 60
10247 Berlin



Tel: +49 (0) 177 1734 370

E-Mail: steffen@schojan.de

www.schojan.de