

Star's Edge International®



Cours de base sur la volonté

Ce troisième de la série des mini-cours Avatar explore la qualité non-physique qui fait des choix et prend des décisions, dirige les mouvements et l'attention, crée et persévère : la volonté humaine. Ce cours s'appuie sur la Section I des documents Avatar, *ReSurfacing*®, de Harry Palmer. Les exercices sont conçus 1) pour accroître votre compréhension du fonctionnement de la volonté et 2) pour augmenter votre capacité à fonctionner délibérément. Le cours peut être répété, un épanouissement plus profond étant attendu à chaque fois.

Il est recommandé que les débutants fassent les mini-cours Avatar 1 : Intégrité personnelle et 2 : Direction de l'attention de base avant d'entreprendre ce cours de base sur la Volonté.

© Copyright 2003 Harry Palmer. Tous droits réservés.

À l'attention des enseignants :

Prenez contact avec Star's Edge, Inc., 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida, 32714, (407-788-3090) pour obtenir l'autorisation et connaître les conditions de copie de ces données.



Cours Avatar® de base sur la volonté

OBJECTIF :

Augmenter la compréhension du fonctionnement de la volonté.

RÉSULTATS ATTENDUS :

Accroissement de votre aptitude à fonctionner délibérément. Récupération de l'auto-détermination.

INSTRUCTIONS :

Allez jusqu'au bout de la feuille de suivi ci-dessous.

- 1 Lisez : S'éveiller p 1 _____
- 2 Exercice 1: Éveiller la volonté p 1 _____
- 3 Lisez : Exercer la volonté p 2 _____
- 4 Exercice 2: Discipliner la volonté p 2 _____
- 5 Lisez : Les domaines de la volonté pp 3-4 _____
- 6 Lisez : Des millions cachés p 5 _____
- 7 Lisez : Le point de vue de la Source p 5 _____
- 8 Lisez : Qu'est-ce qu'un Être Source ? p 6 _____
- 9 Lisez : Le pilote automatique p 7 _____
- 10 Exercice 3: Prendre le contrôle p 7 _____
- 11 Lisez : Motivations en conflit p 7 _____
- 12 Exercice 4: Vaincre l'inquiétude p 8 _____
- 13 Lisez : Les obstructions à la volonté pp 8-9 _____
- 14 Exercice 5: Contrôle volontaire pp 9-10 _____
- 15 Lisez : Postface pp 10-11 _____
- 16 Compte Rendu _____

© 2003 Harry Palmer. Tous droits réservés.

COMPTE RENDU

Que vouliez-vous faire? _____

Qu'avez-vous effectivement fait? _____

Que s'est-il passé? _____

Mission accomplie

Mission inachevée

Actions inappropriées

Cours de base sur la volonté

avatar

mini-cours 3 | Harry Palmer



S'éveiller

La volonté est un terme vaste qui fait référence à la force sous-jacente qui motive une activité. Chez les humains, cette force motivante est capable d'évoluer à travers plusieurs domaines opérationnels - instinctif, émotionnel, moral, auto-déterminé et transcendant. Cette évolution, cependant, n'est pas inévitable. De nombreux individus, et même des sociétés entières, deviennent piégés dans un des domaines opérationnels de la volonté qui peut finir par devenir l'influence dominante sur leurs choix dans la vie.

Pour éviter d'entrer dans une compréhension de la volonté purement abstraite, faites s'il vous plaît l'exercice suivant, en faisant particulièrement attention à la force motivante qui fait les choix et prend les décisions.



Harry Palmer, auteur du cours Avatar



EXERCICE 1: Éveiller la volonté

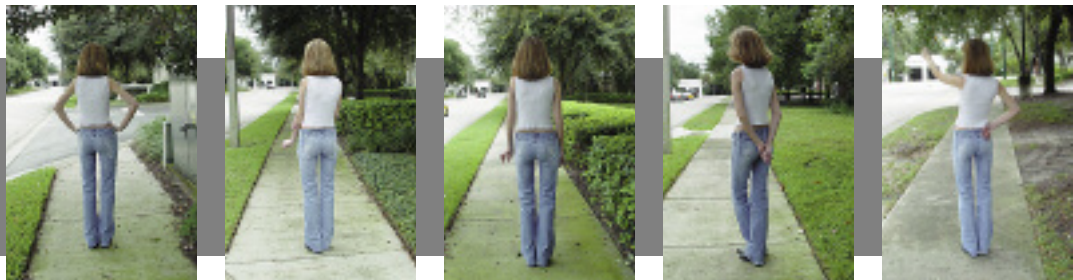
La volonté émerge lentement du sommeil. Elle se sent tout d'abord submergée par la turbulence des pensées qui la secouent. Son attitude première est : "Dis-moi ce que tu veux et je le ferai."

Objectif : Diminuer le vagabondage mental, la rêverie, l'auto-critique, la pensée endoctrinée, en éveillant la volonté.

Résultats attendus : Calme, changement des perceptions, vigilance accrue.

Instructions : 1) Allez vous promener, 2) remarquez quelque chose, puis 3) décidez comment vous la décriez.

Passez à quelque chose d'autre et décidez comment vous la décriez. Continuez cet exercice pendant 20 à 30 minutes. Si, à un moment quelconque, vous prenez conscience d'être distrait, revenez simplement à l'exercice sans vous auto-critiquer.



Exercer la volonté

La volonté est un pont à deux voies entre la pensée et l'action. Elle transforme l'activité mentale en réalité visible. Quand elle est employée avec succès, la volonté rend les humains victorieux dans leurs entreprises. Quand la volonté n'est pas employée avec succès, les gens échouent et abandonnent les efforts au profit de la pensée.

La maîtrise de la volonté est essentielle pour diriger l'esprit et l'attention. L'identification avec la volonté est une caractéristique de l'illumination.

La maîtrise de la volonté est essentielle pour diriger l'esprit et l'attention. L'identification avec la volonté est une caractéristique de l'illumination.

La volonté, en tant que capacité, est rarement abordée dans l'éducation moderne. Sous couvert d'éduquer les individus à la vie en société (de les contrôler), les écoles et les gouvernements découragent les comportements volontaires. L'intentionnalité est associée à la préméditation (projet criminel), aux désordres psychologiques (comportement exhibitionniste), ainsi qu'à de nombreuses autres anomalies excentriques. Du fait d'un manque d'entraînement et de croissance, et d'associations douloureuses, la volonté de l'individu est devenue inopérante et, dans certains cas, elle a même disparu complètement. Les règles et les ordres ont supplanté la volonté. L'individu et son esprit divaguent selon l'attraction et la répulsion de l'attention, ou les ordres des autres, comme un cavalier assis sur un cheval mais qui ne tiendrait pas les rênes.



EXERCICE 2: Discipliner la volonté

Objectif : Placer l'attention sous la direction de la volonté.

Résultat attendu : Accroissement notable de la maîtrise de soi.

Instructions 1 : Choisissez un objet immobile. Dirigez votre attention sur lui (examinez-le) pendant deux minutes. Chaque fois que votre attention dérive, ramenez-la sur lui.

Instructions 2 : Faites chacune des cinq étapes suivantes pendant à peu près une minute.

a. Rappelez-vous la plus ancienne fois possible où vous avez survécu à une menace sur votre vie. Revoyez-la en pensée, du début à la fin, pendant à peu près une minute.

b. Rappelez-vous la plus ancienne fois possible où vous vous êtes senti bien. Revoyez-la en pensée, du début à la fin, pendant à peu près une minute.

c. Rappelez-vous la plus ancienne fois possible où vous aviez raison. Revoyez-la en pensée, du début à la fin, pendant à peu près une minute.

d. Rappelez-vous la plus ancienne fois possible où vous avez découvert quelque chose d'important. Revoyez-la en pensée, du début à la fin, pendant à peu près une minute.

e. Rappelez-vous la plus ancienne fois possible où vous avez aidé quelqu'un. Revoyez-la en pensée, du début à la fin, pendant à peu près une minute.

Recommencez les étapes a à e au moins trois fois, en cherchant un souvenir plus ancien à chaque fois.

Instructions 3 : Choisissez un point situé entre 2,5 m et 3 mètres de l'endroit où vous êtes. Dessinez une ligne imaginaire allant du bout de votre nez à ce point. Avec l'index d'une main, puis de l'autre, tracez cette ligne imaginaire depuis quelques centimètres de votre nez jusqu'à la longueur totale de votre bras. Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous puissiez intentionnellement contrôler le mouvement de votre doigt. (Essayez le même exercice avec une ligne imaginaire partant de votre gorge et de votre cœur.)

Cours de base sur la volonté

Figure 1 : Tableau des domaines de la volonté

	Volonté instinctive	Volonté émotionnelle	Volonté morale	Volonté auto-déterminée	Volonté transcendante
Force motivante derrière la volonté	Conditionnement classique, faim, abri, reproduction	Désirs et aversions, habitudes, soifs et dépendances	Codes moraux, doctrines, convictions	Défis, buts, objectifs	Sagesse, compassion
Comment la volonté est exprimée	Réactions, tendances irrésistibles	Impulsions, attitudes, humeurs, auto-sabotage	Auto-répression, critique, louange, punition	Efforts, projets, engagement	Créations, auto-correction
Ce qui préoccupe le plus l'être	Survie physique, ne pas mourir	Se sentir bien, ne pas se sentir mal	Avoir raison, être bon, ne pas avoir tort, ne pas être mauvais	Admiration, accomplir, acquiescer, ne pas échouer	Altruisme, service aux autres, pas les intérêts égoïstes
Efforts qui éveilleront le domaine de volonté suivant	Satisfaire les besoins de base, attaquer, fuir	Confession, remords, pardon	Tolérance, considération pour les différences, empathie	Responsabilité personnelle, examen de conscience honnête	Étude, prévision, intuition
	Volonté fondée sur le physique		Volonté fondée sur l'esprit	Volonté fondée sur l'être	
		Naissance de la conscience morale personnelle		Naissance de la conscience morale sociale	

Les domaines de la volonté

La volonté humaine apparaît d'abord sous la forme des instincts. Les instincts génèrent une force motivante pour faire face aux besoins les plus fondamentaux pour la survie. C'est le domaine du conditionnement classique, des fonctions du système nerveux autonome et des réactions involontaires. La volonté qui existe à ce niveau est généralement inconsciente d'elle-même. Submerger la volonté dans ce domaine conduit d'habitude à la peur, à la douleur ou à la mort.

À mesure que la volonté mûrit, elle complète les instincts avec une force motivante tirée des expériences passées : les émotions se soulèvent. La volonté émotionnelle dirige les comportements selon des schémas de cause et d'effet qui ont

précédemment fait que l'organisme s'est senti bien ou mal. C'est le domaine du conditionnement opérant, des habitudes, des forts désirs et des dépendances. Submerger la volonté dans ce domaine conduit d'ordinaire à une attaque ou à une fuite instinctive.

Dans le domaine de la volonté suivant, le développement est fortement influencé par l'intellect qui raffine la recherche du bien-être en une recherche d'avoir raison. Bien sûr, avoir raison demande d'adopter un code moral ou une conviction quelconque.

Pour la volonté, le désir d'avoir raison peut être si fort qu'elle accueille toute doctrine qui lui promet de l'élever à la

• *continue*

Les domaines de la volonté *suite*

certitude d'avoir raison. C'est le domaine d'opposition de la volonté, dont la part d'ombre motive les conflits sociaux et les guerres. C'est aussi le domaine de la volonté où une construction mentale complexe appelée "moi" surgit (l'ego).

Les conflits de volonté dans ce domaine

tante de ses préoccupations est sa propre gratification : les préoccupations "je, moi, le mien" ont la priorité. Les conflits de volontés dans ce domaine concernent d'habitude le statut ou un avantage.

Mais ce domaine de la volonté point-de-vue-du-moi-ego n'est pas le bout de la route. À mesure que les expériences s'accumulent et que la conscience de soi attendrit l'ego, il y a un courant ascendant d'empathie et de compassion pour les autres. C'est l'éveil de l'être source et l'entrée dans un domaine où la volonté est guidée par l'intuition et la raison plutôt que par les circonstances et les événements.

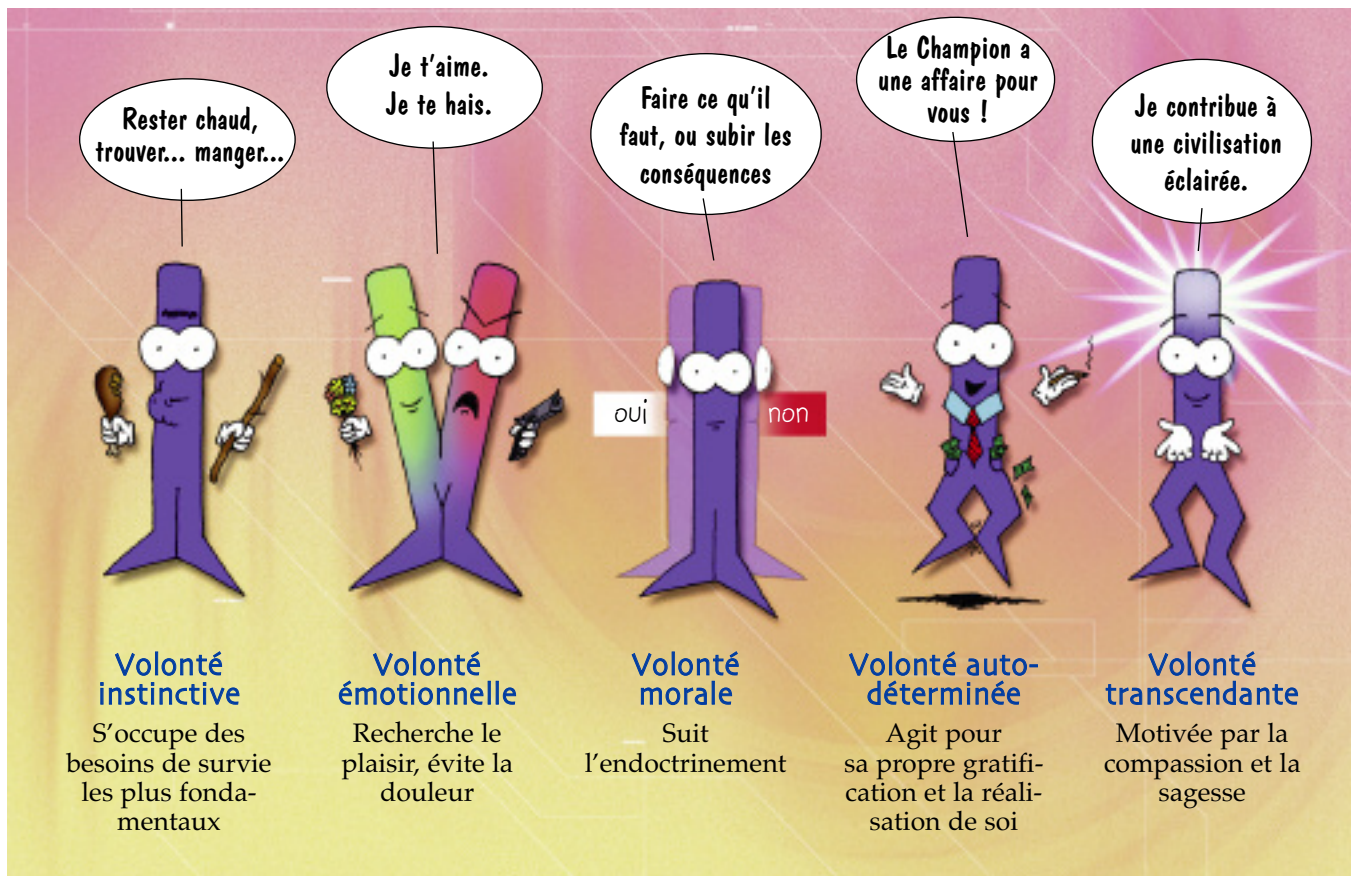
Le domaine de la volonté transcendante, comme les participants à Avatar l'apprennent rapidement, est le commencement du vrai voyage spirituel. La volonté transcendante, qui est pure essence indescriptible, prend la direction et peut créer une réalité.

Le domaine de la volonté transcendante, comme les participants à Avatar l'apprennent rapidement, est le commencement du vrai voyage spirituel.

conduit d'habitude aux préjugés et à la violence rationalisée.

Dans le domaine suivant, les forces motivantes sociales, environnementales et biologiques passent à l'arrière-plan au profit de la motivation d'orner le concept du moi. La volonté auto-déterminée est capable de raisonner et d'établir des stratégies ; elle est amoral.

Figure 2 : Les domaines de la volonté



Des millions cachés

Et si vous étiez multimillionnaire sans le savoir ? Vous avez des millions de dollars sur votre compte en banque, mais vous n'en avez aucun souvenir, pas même le moindre soupçon. Bien pire, vous vous méfiez des gens qui essaient de vous dire que vous êtes millionnaire.

Ce n'est pas que vous n'aimeriez pas être millionnaire ; vous aimeriez bien. Vous pourriez utiliser cet argent pour améliorer votre qualité de vie de façons dont vous avez seulement rêvé. Vous pourriez lever le pied et vous détendre. Humer les roses. Vous pourriez vous lancer dans cette grande aventure. Vous pourriez apprécier les choses les plus raffinées dans la vie - je veux dire, vous pourriez s'il se trouvait quelqu'un qui pourrait vraiment vous convaincre que vous êtes millionnaire. Mais il faudra plus que des mots pour vous en convaincre. Il faudra plus que quelqu'un vous disant d'agir, de



penser ou de vous sentir comme un millionnaire. Les trucs pour motiver ne vont pas vous satisfaire. Vous voulez signer des chèques et les échanger contre des espèces. Vous ne voulez pas de promesses, de faux-semblants ni de possibilités. Vous voulez faire l'expérience d'avoir des billets. Montrez-moi l'argent. Mettez-moi les billets dans la main !

Vous êtes probablement à l'aise et quelque peu familiarisé avec les étapes de la volonté allant de l'instinct au choix auto-déterminé, mais il se peut que la volonté transcendante suscite un froncement de sourcils sceptique. C'est le trésor caché dont vous ne pouvez pas vous souvenir.

La volonté transcendante est comme vos millions manquants, mais encore plus précieuse.

Mais comme les millions oubliés, il faudra plus que des mots pour vous convaincre ; il vous faudra en faire l'expérience.

Le point de vue de la source

Tant de choses nous arrivent dans notre vie que nous oublions parfois que nous pouvons aussi les provoquer. Nous pouvons vouloir une expérience (une sensation corporelle), ou une croyance (je peux), ou une pensée (je suis) sans faire référence aux circonstances extérieures.

Nous pouvons vouloir une expérience (une sensation corporelle), ou une croyance (je peux), ou une pensée (je suis) sans faire référence aux circonstances extérieures.

Être à l'origine c'est créer du point de vue de la source. C'est démarrer un flux d'événements, une première cause. C'est différent d'être emporté par un flot d'événements ou de créer à cause de

quelque chose ou de quelqu'un d'autre, alors c'est cela qui est plus proche que vous du point d'origine.

Pour transformer un flux d'événements hors de contrôle en une occasion d'agir du point de vue de la source (et peut-être mettre un terme aux événements ou en changer la direction), il vous faut faire volontairement l'expérience du flux d'événements tels qu'ils vous atteignent. Faire volontairement l'expérience signifie que vous percevez et acceptez ce qui se passe sans résistance. L'acte de faire volontairement l'expérience est la voie pour acquérir du savoir et assumer une responsabilité personnelle. Lorsque vous ferez volontairement l'expérience à fond, votre relation à la chaîne de causes et d'effets cessera. Les reproches et les regrets disparaîtront, et vous retrouverez le point de vue de la source.

Qu'est-ce qu'un être source ?

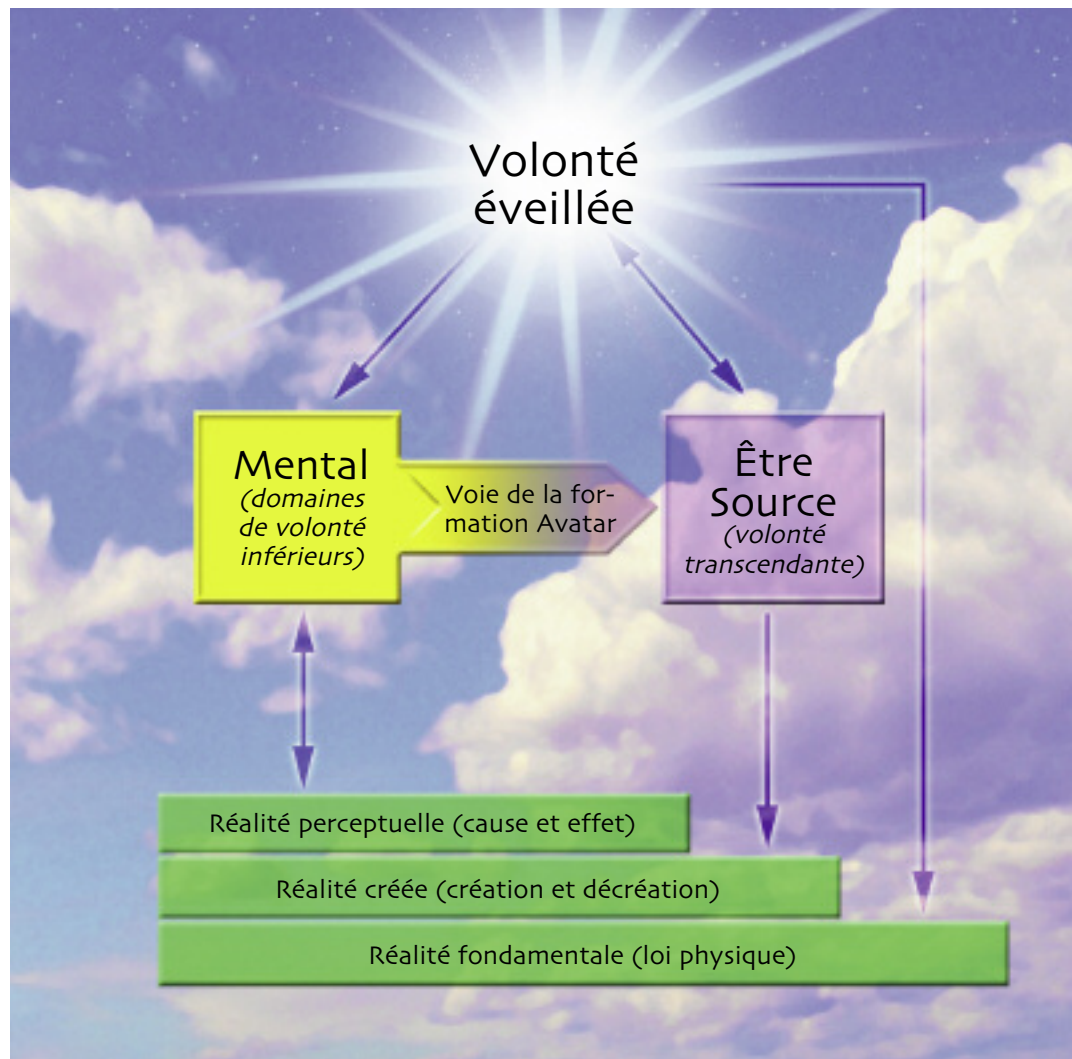
Un être source est le but de la formation Avatar. C'est une personne qui a retrouvé la maîtrise de sa volonté ; c'est un créateur puissant qui est personnellement responsable de sa vie : pas d'excuses, pas de rancunes.

L'être source est le point de vue intangible et indescriptible qui reconnaît que les expériences de la vie peuvent être façonnées par des actes volontaires : croyances, accords et décisions. C'est un point de vue qui transcende le mental et

qui, quand il est éveillé, peut voir à travers l'identité du moi-ego, voir au-delà des jugements et considérer la réalité objectivement. C'est une essence indestructible qui peut (mais ne se sent pas obligée de) changer les réalités personnelles délibérément.

La volonté transcendante est potentiellement plus puissante que tout autre domaine de la volonté. Pourtant, c'est seulement un diminutif par rapport à la Volonté Éveillée.

Figure 3: Diagramme de la volonté éveillée



Le pilote automatique (comportements et habitudes auto-sabotants)

Les domaines inférieurs de la volonté (instinctif, émotionnel, moral) ont tendance à avoir des fonctions de pilote automatique fort, ce qui signifie qu'elles continuent à générer des forces motivantes même après que les préoccupations de l'être ont évolué. Souvent, ces forces motivantes des domaines inférieurs sont en conflit avec les préoccupations de la volonté auto-déterminée ou transcendante.

Certaines personnes épuisent leur pouvoir créateur en un combat avec la discordance intérieure de leurs propres forces motivantes.

Certaines personnes épuisent leur pouvoir créateur en un combat avec la discordance intérieure de leurs propres forces motivantes. La volonté émotionnelle est conduite à tortiller les cheveux, ronger les ongles, manger un biscuit, fumer une cigarette ou boire un verre ; les volontés morale et auto-déterminée ont des tendances différentes : les forces motivantes entrent en conflit. C'est la situation de la personne qui se sent incapable de maîtriser ses comportements habituels. Le remède est d'identifier et de cesser d'entretenir les forces motivantes venant des domaines inférieurs de la volonté (le mental) ainsi que l'inconfort qui leur est associé.



EXERCICE 3: Prendre le contrôle

La volonté transcendante peut copier exactement les fonctions du pilote automatique des domaines inférieurs de la volonté (en particulier celles qui motivent des comportements non voulus), en prendre délibérément le contrôle et les activer et les éteindre jusqu'à ce qu'elles soient maîtrisées. Par exemple, copier le désir de tortiller les cheveux, etc., l'activer, l'éteindre, l'activer, l'éteindre, etc. jusqu'à ce qu'il soit sous le contrôle délibéré de la volonté transcendante : vous.

Objectif : Identifier les forces motivantes en mode automatique et en reprendre le contrôle.

Résultats attendus : Tranquillité, réduction du stress, récupération de pouvoir créateur.

Instructions : Identifiez une réaction ou impulsion automatique et copiez-la exactement de manière répétée (sans blesser personne) jusqu'à ce qu'elle cesse d'être automatique et qu'elle soit sous le contrôle de votre volonté auto-déterminée. (Activez-la, éteignez-la.)

Si la réaction ou l'impulsion concerne une dépendance ou un comportement socialement inacceptable, jouez le désir pour cet acte de façon répétée, comme si vous étiez sur scène, sans faire quoi que ce soit en fait. (Activez le désir ; éteignez-le.)

Motivations en conflit

Cela peut sembler une affirmation étrange, mais vous, observant et agissant dans le moment présent, êtes bien plus intelligent que votre mental. Le mental agit dans le passé, il associe et fait des

suppositions qui ne reflètent pas nécessairement ce qui est à cet instant précis. Penser avant d'agir peut être un bon conseil, mais penser avant de regarder n'en est pas un bon.



EXERCICE 4: *Vaincre l'inquiétude*

Ce que vous pouvez créer délibérément et dont vous pouvez faire l'expérience volontairement, vous pouvez aussi cesser de le créer.

Objectif : Retrouver la source

Résultat attendu : Accroissement de la confiance en soi

Instructions : Choisissez une inquiétude fréquente et repérez la suite de pensées et de circonstances qui y conduisent. Créez délibérément et faites volontairement l'expérience de cette suite de pensées et de circonstances jusqu'à ce que l'inquiétude

s'estompe et que vous retrouviez le point de vue de source, c'est-à-dire le choix de vous inquiéter ou non. (L'activer, l'éteindre.)

Note : Imaginer quelque chose de pire que rendra une inquiétude gérable.



Les obstructions à la volonté

À un moment ou l'autre de votre vie, vous avez probablement eu à faire face à une urgence. Sur un navire, on appelle cela aller aux postes de combat. À ce moment, un danger réel ou imaginaire menaçait un ou plusieurs des éléments suivants : 1) votre survie physique (engageant la volonté instinctive), 2) votre bien-être émotionnel (engageant la volonté émotionnelle), 3) votre code moral (engageant la volonté morale) ou 4) votre réussite (engageant la volonté auto-déterminée).

Du fait de la menace, l'intensité de la force motivante générée par votre volonté était maximale ou proche du maximum. Cette intensité de la volonté n'est pas le résultat de moments heureux (et n'y est pas associée). Non. Cette intensité de la volonté est le résultat d'un choc, d'une peur, de la colère et de la douleur : d'événements traumatisants. On sait que dans ces conditions, des gens ont accompli des tours de force surhumains et fait preuve d'une détermination de la volonté extrêmement forte : des mères ont soulevé des voitures pour libérer des enfants coincés dessous, des soldats ont sacrifié leur vie dans des missions suicides et des martyrs se sont immolés par le feu dans la rue pour leur cause.

Le mental associe naturellement les événements et les circonstances les uns avec les autres. C'est ainsi que nous apprenons. C'est pourquoi les camions de glace ont des avertisseurs et les camions de pompiers des sirènes - un grognement signifie une chose, un ronronnement une autre.

Malheureusement, un comportement volontaire est souvent associé avec des événements traumatisants passés, et la leçon que nous en tirons est d'éviter l'exercice personnel de la volonté. Les associations peuvent devenir si fortes que les phénomènes physiques et émotionnels liés aux événements traumatisants antérieurs - douleur, tension musculaire, peur, etc. - deviennent reliés et se réaffirment avec tout exercice de la volonté personnelle au présent. Cela peut expliquer en partie pourquoi certaines personnes accueillent le contrôle et le commandement des autres, puisque leur propre usage des domaines de la volonté physique et mental est devenu douloureux.

Il y a cependant, un domaine de la volonté qui est plus stable, plus compatissant, plus fondamental et plus source que votre corps, que votre mental ou que n'importe quelle émotion, y compris le chagrin et la douleur : la volonté transcen-

• *continue*

Les obstructions à la volonté *suite*

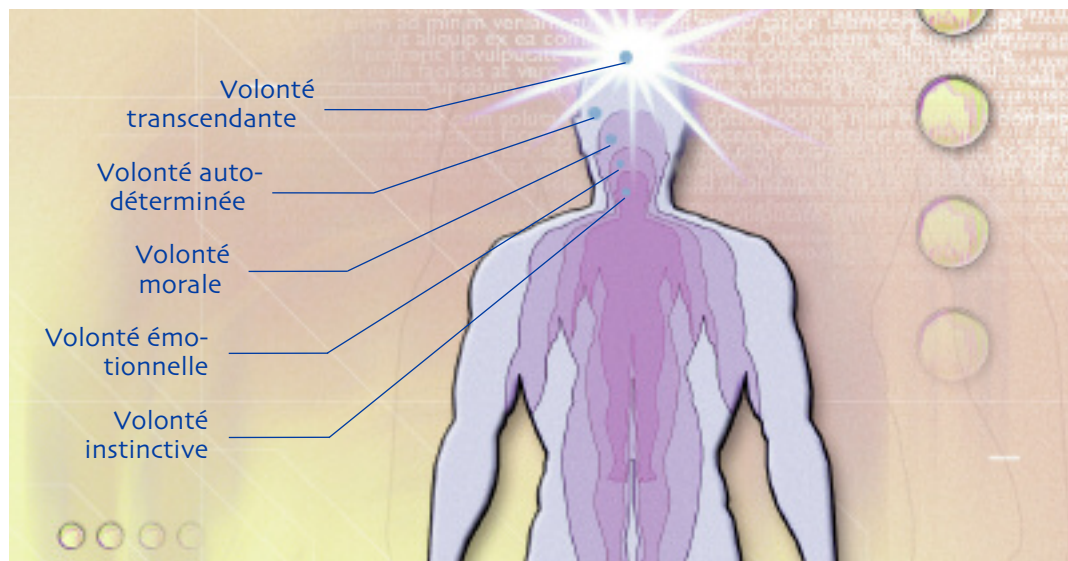
dante. C'est le centre de l'existence, une source intemporelle de laquelle, lorsqu'elle est éveillée, vous pouvez apprendre à reconnaître et à maîtriser les associations douloureuses du mental et vous élever au-dessus d'elles, et à partir de laquelle vous pouvez supporter l'intense besoin des habitudes jusqu'à ce qu'elles perdent leur

emprise sur vous. On explore cet état en profondeur dans les données avancées d'Avatar.

La maîtrise, et finalement la décréation, des associations entre la volonté et les réactions mentales, bien que reconnaissable dans l'exercice suivant, fait en réalité l'objet des Sections II et III d'Avatar.

Figure 4 : Diagramme des domaines de la volonté

Chaque domaine de la volonté fonctionne indépendamment, mais contient aussi les fonctions des domaines inférieurs.



EXERCICE 5: Contrôle volontaire

C'est un exercice puissant pour apprendre à agir du point de vue de la volonté transcendante. Il se peut que vous fassiez de nombreuses tentatives avant que cette aptitude devienne dénuée d'effort. L'exercice utilise une approche graduelle qui peut être utilisée pour dissocier les associations et les comportements habituels et réduire l'influence des domaines inférieurs de la volonté.

Objectif : Placer le comportement sous la direction de la volonté transcendante.

Résultats attendus : Reconnaissance de vos propres forces motivantes et de leurs associations, et aptitude à les activer et à les désactiver.

Instructions : L'exercice est fait pendant cinq minutes à chaque fois et commence quand l'étudiant se tient tranquillement assis ou debout. (Un guide est bénéfique, mais pas indispensable.)

Ensuite, l'étudiant peut rester immobile ou bouger où il veut, peut faire ou ne pas faire n'importe quoi, peut penser ou ne pas penser à propos de n'importe quoi, peut ressentir ou ne pas ressentir n'importe quoi, **dans la mesure où il énonce délibérément (mentalement ou à voix haute) la décision d'agir avant d'agir.** Toute pensée, sensation ou action (en pilote automatique) découverte devrait être : 1) arrêtée totalement, 2) copiée et énoncée, puis 3) depuis le point de vue de la source soit continuée délibérément soit interrompue.

Le but de cet exercice est que VOUS, agissant en tant que volonté transcendante, maîtrisiez délibérément toute pensée, sensation et action.

Toute confusion, hésitation, émotion, distraction ou bouleversement est probablement une force motivante discordante

• *continue*

EXERCICE 5: Contrôle volontaire *suite*

(pilote automatique) qui vient d'un niveau inférieur de la volonté. Et même si ces forces motivantes discordantes peuvent au début sembler très fortes, les arrêter complètement, les copier délibérément et les répéter leur fera perdre leur pouvoir.

Exemple : l'étudiant commence en étant debout.

(*Décision*) "Je vais marcher jusqu'à ce mur."

(*Mouvement involontaire*) L'étudiant se surprend à se gratter le côté gauche de la tête. (Il arrête, remarque une impulsion émotionnelle d'incertitude.)

(*Il copie le mouvement involontaire et prend une nouvelle décision*) "Je vais me gratter le côté gauche de la tête et me sentir incer-

tain." (Il le refait jusqu'à ce que l'action soit sous la direction de la volonté transcendante.)

(*Il prend une nouvelle décision*) "Je vais arrêter de me gratter le côté gauche de la tête." (Il le fait)

(*Il prend une nouvelle décision*) "Je vais regarder par la fenêtre." (Il le fait.)

Option : L'étudiant peut pousser cet exercice à un niveau encore plus avancé en remarquant si la plupart des comportements involontaires (en pilote automatique) sont des réactions, des impulsions émotionnelles, des critiques ou des efforts. Une fois que c'est établi, référez-vous au Tableau des domaines de la volonté pour déterminer quel effort éveillera le niveau suivant de la volonté.

Postface

Le problème, avec la volonté auto-déterminée, est que les forces motivantes de ses petites cousines - endoctrinement moral, réaction émotionnelle et instincts - exercent sur elle une influence cachée. Par exemple, quelqu'un, disons qu'il s'appelle Fred, peut se représenter son choix de chaussons roses plutôt que de chaussons jaunes comme le résultat de l'exercice de sa volonté auto-déterminée. Mais une recherche soigneuse révélera que les chaussons roses étaient ce que portait habituellement sa mère adorée, un fait qu'il a oublié. Alors, son choix de chaussons roses est-il une coïncidence, ou bien y a-t-il une force motivante (influence cachée) qui prédispose son attention à désirer du rose ?

Connaissez-vous ce mot "prédisposé" ? En psychologie, il signifie avoir des raisons inconscientes de privilégier un certain choix avant même que ce choix ne soit offert. Dans une autre acception, il signifie que le résultat est hautement prévisible. Si vous avez jamais joué au casino, vous pourriez dire que les chances de gagner sont prédisposées en faveur du casino. Vous pouvez gagner de temps en temps, mais plus vous jouez longtemps, plus le résultat qui est que vous perdiez sera prévisible.

Une prédisposition est une influence cachée sur les choix raisonnés. Elle vient des forces motivantes des domaines inférieurs de la volonté. Sans une éducation efficace, il se peut que les gens insistent sur le fait que leur comportement, peu importe qu'il soit insensé ou destructeur, résulte vraiment de l'exercice de leur volonté auto-déterminée. Vous trouverez là la fumeuse emphysémateuse qui insiste sur le fait qu'elle fume par choix et l'alcoolique qui maintient qu'il peut s'arrêter de boire n'importe quand. Une insistance déraisonnable sur un point de vue est une caractéristique des prédispositions. La fumeuse et l'alcoolique s'illusionnent en croyant qu'ils font des choix auto-déterminés ; ce n'est pas le cas. Ce sont des comportements prédisposés justifiés par la volonté auto-déterminée. Cet auto-aveuglement devient apparent dès que vous éveillez le point de vue de la volonté transcendante.

Revenons-en donc à Fred, est-il prédisposé à choisir les chaussons roses ? La réponse peut être déterminée en observant avec quelle constance Fred choisit les chaussons roses. Imaginez un tour de magie qui vous permettrait d'offrir à Fred le même choix encore et encore sans qu'il

• *continue*

Postface *suite*

s'en souviennent. À quelle fréquence vous attendriez-vous que Fred choisisse les chaussons jaunes plutôt que les roses ?

S'il choisit toujours les chaussons roses, alors c'est vraiment une prédisposition, une habitude plutôt qu'un choix auto-déterminé. Si le choix de Fred était auto-déterminé, toutes choses égales par ailleurs, vous pourriez vous attendre à un partage 50/50 : 50 pour cent du temps, il choisirait les chaussons jaunes.

Les choix auto-déterminés n'apparaissent pas vraiment jusqu'à ce que les forces motivantes des domaines inférieurs de la volonté soient déconnectés.

Disons que vous découvrez que Fred choisit toujours les chaussons roses, que même il insiste sur les chaussons roses. Alors vous savez que Fred est prédisposé à choisir le rose. Peut-être cette prédisposition vient-elle de ses instincts génétiques, ou d'un renforcement émotionnel, ou de son endoctrinement que rose est le bon choix. Fred vit dans l'illusion de l'auto-détermination, parce qu'il n'a pas été éveillé au point de vue de la volonté transcendante. Il n'est pas conscient de ses propres prédispositions. Et bien que Fred donnerait des centaines de bonnes raisons de choisir les roses, par exemple ils vont bien avec son peignoir rose, son choix est en fait motivé par des domaines inférieurs

de la volonté. De nombreuses personnes qui agissent sous l'influence de motivations émotionnelles ou morales soutiendront qu'elles sont auto-déterminées.

Cela pourrait vous conduire à vous demander combien des choix apparemment

auto-déterminés de Fred ne sont en fait rien de plus que des prédispositions justifiées motivées par ses domaines inférieurs de la volonté.

Et puisque vous faites des expériences sur Fred, imaginez que vous puissiez enseigner à Fred à transcender son mental. Fred-l'être-source (l'état Avatar) est totalement présent, conscient des forces motivantes des domaines inférieurs de la volonté mais il les maîtrise. En d'autres termes, toute prédisposition qu'il pourrait avoir est déconnectée. Le Fred transcendant à l'air d'être le même, mais il agit différemment. Fred a trouvé ses millions.

Maintenant offrez à Fred le choix entre des chaussons roses et des jaunes et vous découvrirez que, tant que les deux lui vont et lui tiennent chaud aux pieds, leur couleur ne lui importe pas vraiment. Il a acquis la capacité à vraiment faire un choix auto-déterminé fondé sur ce qu'il a en face de lui. Il n'est plus influencé par aucune préférence subjective.

Curieux n'est-ce pas ? Les choix auto-déterminés n'apparaissent pas vraiment jusqu'à ce que les forces motivantes des domaines inférieurs de la volonté soient déconnectés.

Cette auto-détermination de l'être, si souvent perdue dans un dédale de prédispositions, se réveille avec l'éveil de la volonté transcendante.

Si vous parlez avec Fred-l'Avatar, vous le trouverez intelligent, logique, avec une haute intégrité, et libre de toute opinion affirmée et de préférences habituelles. Et, à mesure qu'il aura de plus en plus l'expérience des outils Avatar, il reconnaîtra de plus en plus les forces motivantes des domaines inférieurs de la volonté et décrètera (se libérera de) leur influence.

Vous découvrirez que sa vie et son environnement sont soudain devenus bien plus heureux et beaucoup plus paisibles.

Pour en savoir plus, allez sur AvatarEPC.com ou prenez contact avec Star's Edge (1-407-788-3090) pour connaître le nom d'un Master Avatar proche de chez vous.



La mission d'Avatar dans le monde est de catalyser l'intégration des systèmes de croyances. Lorsque nous percevons que la seule différence entre nous réside dans nos croyances et que nos croyances peuvent être facilement créées ou décréées, l'insistance à avoir raison s'estompera, un jeu de co-création verra le jour et la paix dans le monde s'ensuivra.

Votre prochaine étape

Lire *Vivre Délibérément* et *ReSurfacing*® de Harry Palmer

Lorsque vous serez prêt à explorer les fonctionnements internes de votre propre conscience et à vous familiariser avec la création que vous considérez comme étant vous, nous vous recommandons, comme première étape, la lecture des livres *Vivre Délibérément* et *ReSurfacing*®.



Vivre Délibérément traite de la découverte et des débuts d'Avatar. Avatar est un cours, puissant et efficace, d'évolution personnelle, de développement personnel et de mise en puissance personnelle proposé dans 66 pays et traduit en 19 langues.

ReSurfacing® se réfère à l'action de vous dégager des vieilles créations et de vous élever à nouveau dans la vigilance. Le manuel *ReSurfacing* est un guide Avatar pour explorer les fonctionnements internes de votre propre conscience.

Pour recevoir un exemplaire de ces livres, merci de prendre contact avec un Master Avatar ou l'éditeur du livre :

Éditions Translariennes
B.P. 122-22700 Jaca Espagne
E-mail: avatar@wol.es

Recevoir un numéro gratuit du *Journal Avatar*.

Recevez un *Journal Avatar* gratuit en allant sur : www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html ou bien prenez contact avec Star's Edge International.

Contactez un Master Avatar

Les Masters Avatar répondront à toute question ou préoccupation que vous pouvez avoir, y compris quand et où vous pouvez suivre le cours Avatar. Il y a plusieurs manières de prendre contact avec un Master Avatar.

- Pour le programme actuel et savoir qui contacter à propos des cours Avatar internationaux, merci de consulter en ligne la page du programme des cours Avatar sur : www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html
- Pour trouver le Master Avatar le plus proche, allez sur la page Trouver un Master local sur : www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html
- Ou bien reportez-vous au répertoire et aux publicités dans le *Journal Avatar*. Recevez un *Journal Avatar* gratuit en allant sur : www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html
- Contactez Star's Edge International.

M'inscrire au Cours Avatar

Remplissez et renvoyez le formulaire d'inscription pour le cours de votre choix. Votre Master Avatar vous fournira le formulaire et les informations nécessaires.

Qui est Harry Palmer?

Écrivain, enseignant, conférencier, homme de sciences, programmeur, écologiste, homme d'affaires, guide spirituel, explorateur, Harry Palmer est vraiment un homme de la Renaissance. Depuis plus de 30 ans, Harry joue un rôle de premier plan dans le champ de l'évolution de la conscience. Son ouvrage le plus vendu, *Vivre Délibérément* (actuellement disponible en 19 langues), décrivant sa découverte personnelle de l'illumination, a lancé le séminaire appelé Cours Avatar, apprécié dans le monde entier. Son noble but, contribuer à la création d'une civilisation planétaire éclairée, a été adopté par des dizaines de milliers de gens. Le but sous-jacent de Palmer est d'enseigner aux gens des techniques efficaces pour qu'ils améliorent leur vie en fonction de leur schéma directeur personnel.

De nos jours, peu nombreux sont ceux qui ayant étudié l'œuvre de Harry Palmer de manière impartiale peuvent douter de l'effet profond que ces écrits ont sur la conscience collective du monde.



Concordance



Voulez-vous être libre des vieilles étroitesse qui vous rendent malheureux ?

Voulez-vous mettre vos croyances en phase avec les buts que vous voulez atteindre ?

Voulez-vous vous sentir plus sûr de votre capacité à conduire votre vie ?

Voulez-vous faire l'expérience d'une expression de vous-même plus haute, plus sage, plus paisible ?

Voulez-vous être capable de vous élever au-dessus des peines et des combats du monde et de les voir pour ce qu'ils sont vraiment ?

Voulez-vous faire l'expérience de l'état de conscience que les traditions appellent éveil ?

Avatar est pour vous.

Si vous vous sentez en concordance avec l'objectif de créer une civilisation planétaire éclairée et si vous souhaitez qu'un formateur prenne contact avec vous envoyez votre nom et votre adresse à :

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

tél: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

courriel: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

