

Star's Edge International®



le mini-cours Avatar®

4

Créer une définition

Ce quatrième élément de la série des mini-cours Avatar explore les définitions qui existent entre l'être non-physique et la matière de cet univers. Ce cours est fondé sur les livres *ReSurfacing®* et *Vivre Délibérément* de Harry Palmer et sur une conférence Avatar ancienne intitulée "La forme et le sans-forme".

Les exercices de ce cours sont conçus pour illustrer, par l'expérience, la nature de l'être, ses facultés créatrices et la nature des définitions.

Le but de ce mini-cours est d'inspirer les humains à entreprendre la tâche de définir de meilleures conditions de vie pour eux et pour toutes les créatures. Pour la clarté de ces données, il est recommandé que les étudiants qui les abordent fassent également les mini-cours Avatar suivants : 1. INTÉGRITÉ PERSONNELLE, 2. COURS DE BASE POUR LA DIRECTION DE L'ATTENTION, et 3. COURS DE BASE POUR LA VOLONTÉ.

© Copyright 2004 Harry Palmer. Tous droits réservés.

À l'attention des enseignants :

Star's Edge vous invite à utiliser le Mini-cours Avatar® "Créer une définition" comme module d'enseignement pour vos élèves et étudiants.



Mini-cours Avatar® n° 4 Créer une définition

OBJECTIF :

Illustrer la nature de l'être, ses facultés créatrices et la nature des définitions.

RÉSULTATS ATTENDUS :

Capacité à définir de meilleures conditions de vie pour vous-même et toutes les créatures.

INSTRUCTIONS :

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

- 1 *Lisez: Limites* p 1 _____
- 2 *Exercice 1 : Compter les formes* p 1 _____
- 3 *Lisez: Diriger une définition* pp 2-3 _____
- 4 *Lisez: Les assemblages et leurs conséquences* p 3 _____
- 5 *Exercice 2 : Être attentif aux limites* p 3 _____
- 6 *Lisez: Échelle de la création de définition* p 4 _____
- 7 *Lisez: Exister en tant que création* p 5 _____
- 8 *Exercice 3 : Explorer la définition du moi* p 5 _____
- 9 *Lisez: Exister en tant qu'intellect* p 6 _____
- 10 *Exercice 4 : Exercice de Thoughtstorm* p 6 _____
- 11 *Lisez: Exister en tant que point de vue* p 7 _____
- 12 *Exercice 5 : Ceci et Cela* p 7 _____
- 13 *Lisez: Exister en tant que communauté* p 8 _____
- 14 *Exercice 6 : Exercice de compassion* p 8 _____
- 15 *Lisez: Exister en tant que source* p 9 _____
- 16 *Exercice 7 : Exercice d'expansion* p 9 _____
- 17 *Lisez: "Les premiers Avatars" tiré de Vivre Délibérément* pp 10-12 _____
- 18 *Compte Rendu*

© 2004 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

Créer une définition

avatar



Mini-cours 4

Harry Palmer

Limites

Si vous voulez connaître la vie, étudiez les limites. La limite, c'est là que se situe l'action. Les limites interagissent les unes avec les autres. Des exemples d'interactions sont l'osmose, l'absorption, la filtration, le parasitisme, la symbiose, la prédation, le pillage, les fronts orageux, les désirs, les plaisirs, les péchés, les résistances, la conception, les émotions, les pensées, les communications, la compassion, la peau, les discussions, les affirmations, les projections, les suppositions, l'identité, les controverses, le toucher, les douleurs, les contrats, les accords, le commerce, les incidents de frontières, les guerres, les réunifications, Eh ! Il semble qu'il se passe toujours quelque chose sur la limite.

Quand on a été à la limite, les milieux, pour la plupart, sont assez ennuyeux - sûrs, sans doute, mais ennuyeux. La seule occasion où les milieux deviennent excitants c'est quand quelqu'un trace une ligne au travers. Bien sûr, alors ils deviennent des limites, des bords, et finalement des frontières qui divisent. Robert Frost a remarqué avec optimisme que "les bonnes clôtures font les bons voisins". Cela peut ou non être le cas, mais elles définissent sans aucun doute des



Harry Palmer, auteur des données d'Avatar, parle à un groupe d'étudiants du Cours Professionnel.

limites dans le paysage. Ces limites extérieures séparent deux régions différentes et proposent un choix à quiconque se tient sur cette ligne. Peut-être est-ce cette proposition de choix qui nous attire vers la limite : avancer ou reculer, à gauche ou à droite, continuer ou revenir, le fil du rasoir.



EXERCICE 1: Compter les formes

Les limites définissent la silhouette, le contour ou la forme d'un objet. Dans cet exercice, vous vous intéressez à la forme de l'objet plutôt qu'à sa couleur, sa signification ou sa composition.

Objectif :

Récupérer votre attention et la concentrer.

Résultats attendus :

Prises de conscience, amélioration de la

perception, impression de bien-être et rétablissement de l'auto-détermination.

Instructions :

Allez vous promener et comptez les formes jusqu'à ce que le processus de pensée diminue (ou cesse entièrement) et que le monde vous apparaisse plus brillant.

Exemple : Regardez la forme d'une voiture, un ; regardez la forme d'une feuille, deux ; regardez la forme d'un bâtiment, trois ; etc.



Diriger une définition

Je n'écarte pas complètement la possibilité que quelqu'un puisse dire "rocher" et que, pouf, la forme d'un rocher apparaisse du néant sans forme. C'est un acte créateur de très haut niveau. On n'a pas besoin d'effort ni de matière première. Vous *voulez* un rocher, sans effort, et la somme de TOUT-CE-QUI-EST s'accroît d'un rocher (et de toutes les conséquences qu'apportera le fait d'ajouter un rocher à TOUT-CE-QUI-EST).



La manifestation instantanée semble fonctionner dans notre univers mental, où parfois les idées semblent surgir du néant sans forme et y retourner. En tout cas c'est ce qu'il semble. Quoi qu'il en soit, cela ne demanderait pas un grand effort d'imagination que de supposer que certaines de ces idées qui surgissent ne sont que des associations dues au hasard de matière mentale existant déjà en deçà de notre conscience immédiate - culture, souvenirs inconscients ou perceptions subliminales. Mais nous ne parlons pas de cela aujourd'hui.

Ce dont je veux parler, c'est de notre capacité à définir des formes, ce qui est l'essence de la création. Dans l'univers physique, nous

changement de définition que je veux explorer ; c'est principalement une exploration de méthodologie. Ce niveau de création revient à comment changer la définition de quelque chose.

J'utilise le mot définition pour l'appliquer à la silhouette ou au contour d'une forme. Mais il s'applique aussi à la signification que nous attribuons à une forme. La plupart de nos définitions, qu'elles soient de formes ou de significations, sont un héritage du passé. C'est une bonne chose, sinon chaque génération devrait tenir une conférence au sommet pour définir quelle signification attribuer à quelle forme. Les définitions dont nous avons hérité sont les points de référence de notre culture. Les gens dans des lieux différents héritent de définitions différentes, ce qui donne différentes cultures, mais le processus consistant à transmettre des définitions des ancêtres aux descendants s'applique à presque tout le monde. On l'appelle éducation. Et une partie du but de l'éducation de toute génération est de faire en sorte que les chats restent des chats et ne soient pas redéfinis comme chiens.

L'une des choses vraiment intéressantes chez les humains c'est qu'ils peuvent apporter de nouvelles définitions au monde. Ils peuvent définir de nouvelles choses à partir de l'ancien. Ils peuvent tracer de nouvelles frontières, agrandir d'anciennes limites, diviser une ancienne définition en deux définitions ou associer deux anciennes définitions en une nouvelle. Le monde offre un éventail de possibilités. De cette façon, nous manions l'épée de la création sans jamais avoir à pouf faire apparaître quelque chose à partir de rien. Nous créons à partir de l'ancien. La seule précaution est qu'il faut en savoir autant que possible sur l'ancien avant de commencer à supprimer ou à associer des choses au hasard. Les artistes, les écrivains, les créateurs doivent apprendre les bases de l'ancien d'abord. Apprendre la configuration du terrain. Reconnaître les définitions existantes et les tendances de l'ancien avant de commencer à faire du neuf. Par exemple, il est plus efficace et plus durable de faire des maisons en briques qu'en paille. Ou, comme l'un de mes professeurs aimait à dire : "Apprendre le parachutisme par essais et erreurs en fait un sport douloureux".

Vers l'âge de douze ans, mon camarade de classe Larry G. et moi, nous nous sommes intéressés à la construction de fusées en

• *continue*

La plupart de nos définitions, qu'elles soient de formes ou de significations, sont un héritage du passé.

comptons sur l'effort - changer un peu de ceci et de cela et les associer pour en faire quelque chose de nouveau - plutôt que pouf, manifestation. L'effort peut être aussi subtil que de simplement faire l'expérience de quelque chose sans jugement jusqu'à ce que cela change, ou cela peut être exercer un peu d'amicale persuasion, ou cela peut impliquer de gros matériels de construction : des camions bennes et des bulldozers.

Ce que je veux dire c'est que, dans l'univers matériel, nous ajoutons rarement, si ce n'est jamais, quoi que ce soit à TOUT-CE-QUI-EST. Ce que nous faisons c'est le changer, le déplacer, le recomposer et le répartir différemment. Comme un sculpteur travaillant l'argile, nous en faisons sortir une vision en en définissant les limites, le vide et le plein, les textures, les courbes et les couleurs. À la fin, tout l'argile du début peut être situé. Le sculpteur n'a pas créé ni décréé d'argile, elle n'a fait qu'y ajouter une nouvelle il définition. D'une motte sur son établi il s'est transformé en objet d'art. C'est ce

Diriger une définition suite

amateurs. C'était l'époque des missiles guidés et du Spoutnik. Nous avons trouvé un professeur de sciences qui a bien voulu encourager notre passion jusqu'à ce qu'une de nos expériences avec du combustible pour fusée maison eût causé tant de fumée qu'il a fallu évacuer l'école et appeler les pompiers pour installer des extracteurs et la désenfumer. Une journée sans école nous a

rendus populaires auprès de nos camarades, mais pas auprès de la faculté. Nous avons été bannis à perpétuité, comme l'avait dit Mme Reynolds qui aimait présenter de nouveaux mots, du laboratoire de sciences de l'école.

Ce fut une leçon précoce sur NE PAS assembler des trucs sans en comprendre les conséquences.

Les assemblages et leurs conséquences

Un fermier a un renard, un sac de grains et un coq qu'il veut faire passer de l'autre côté d'une rivière. Sa barque est très petite et il n'y a de place que pour lui et soit le renard, soit le grain, soit le coq. Son problème est que s'il laisse ensemble le renard et le coq sur l'une ou l'autre rive, le renard va tuer le coq. Ou bien s'il laisse ensemble le coq et le grain sur l'une ou l'autre rive, le coq va manger le grain. Comment peut-il faire traverser la rivière à tous les trois en sûreté ?

Réponse sur www.AvatarEPC.com/réponse.html



EXERCICE 2: Être attentif aux limites

Chaque fois que vous définissez quelque chose, vous créez un bord ou une limite. Même la conscience, du moins notre conscience de tous les jours, semble avoir des limites.

Il y a longtemps, ma mère m'a appris que la façon de regarder un film d'horreur jusqu'à la fin sans être trop effrayé c'est d'être attentif aux limites de l'écran. Être attentif aux limites signifie rester conscient au-delà des limites périphériques de ce sur quoi votre attention est focalisée.

Objectif :

Apprendre à observer sans que l'attention ne se fixe.

Résultats attendus :

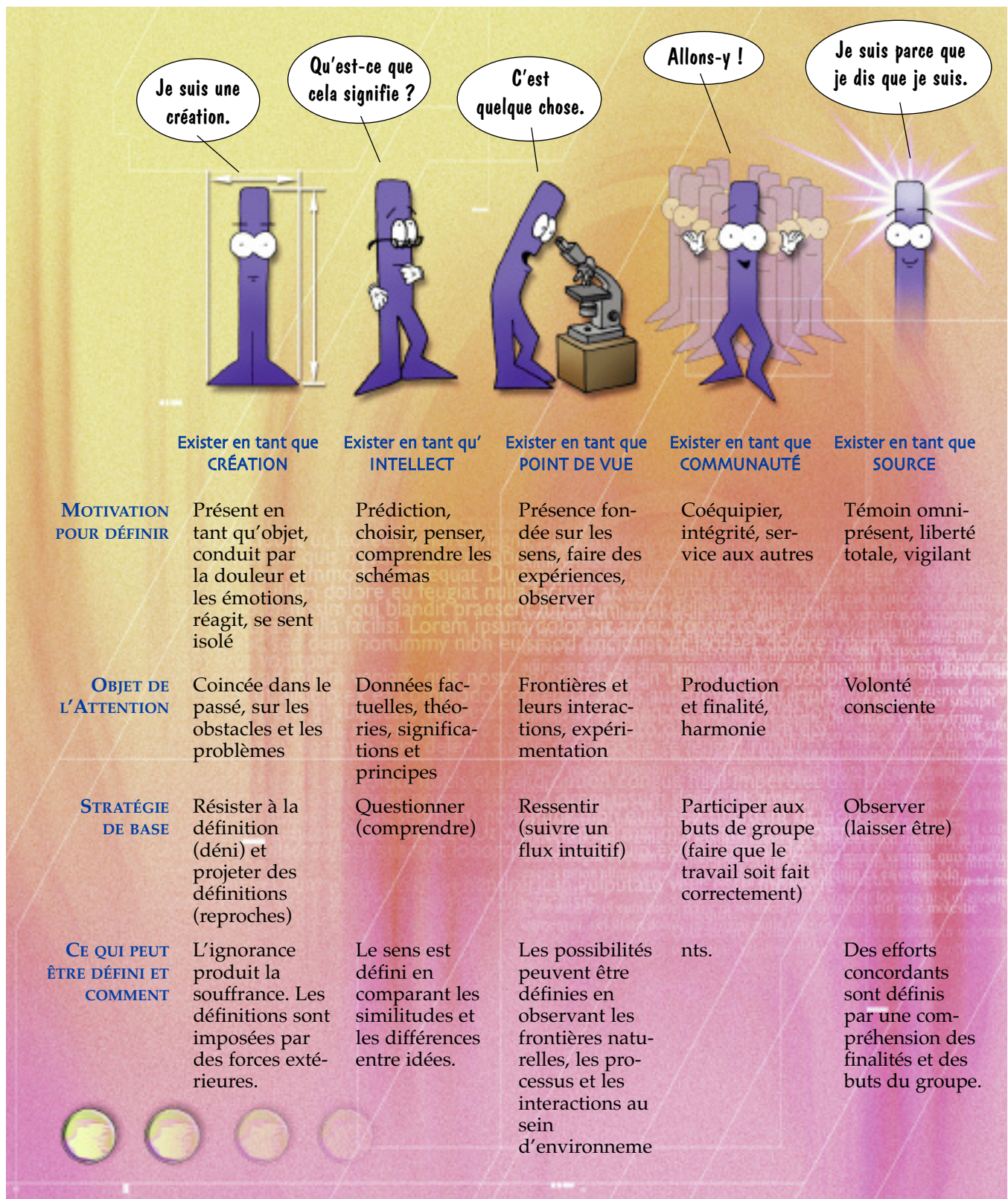
Capacité à déplacer l'attention entre des définitions.

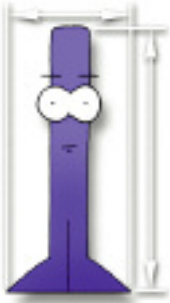
Instructions :

1. Allez vous promener et remarquez que vos champs de perception ont des bords (des limites). Restez conscient à l'extérieur de ces limites.
2. Engagez la conversation avec une personne et soyez attentif aux limites de ce dont vous parlez. Restez conscient au-delà de ces limites.
3. Rappelez-vous un événement perturbant et soyez attentif aux limites du souvenir.

Créer une définition

Échelle de la création de définition





Exister en tant que création

Se déplacer sur cette échelle est aussi facile (ou aussi difficile) que de changer de point de vue. À l'extrémité gauche de l'échelle, "Exister en tant que création", vous trouvez le type qui s'est coincé dans des définitions. Il a ajouté tant de modificateurs à "Je suis" qu'il a essentiellement épuisé la possibilité de créer toute nouvelle définition sans entrer

en conflit avec une définition qu'il a déjà créée. Il se vit comme une création, une forme, plutôt que comme une source de création sans forme. Plutôt que d'attribuer une signification aux formes, il est devenu un conglomérat de définitions qu'il appelle "moi".



EXERCICE 3: Explorer la définition du moi

Dès que nous définissons la vigilance (que nous ajoutons une forme au sans forme), elle devient une définition. Et quand nous parlons de définition, nous adoptons un point de vue (une perspective) que nous considérons comme "ma-définition". Quand ce point de vue devient habituel, nous le considérons comme "(ma définition de) moi-même".

La plupart des gens ont plusieurs de ces points de vue "moi-même" dont ils changent de temps en temps comme on change de costume. Un "moi-même" est adopté pour donner du sens aux choses au travail, un autre quand ils sont en famille et un troisième peut être accepté en tant que définition offerte par quelqu'un d'autre. Certains des points de vue "moi-même" sont changés délibérément et certains changent en réponse aux événements ou aux gens. Certaines de ces définitions sont amusantes à porter et d'autres sont auto-sabotantes. Que croyez-vous à votre sujet ?

Explorons.

Objectif :

Explorer les définitions que vous imposez actuellement à la vigilance.

Résultats attendus :

Prises de conscience, soulagement de situations figées.

Instructions 1 :

En réponse aux thèmes entre parenthèses, complétez ce qui suit avec des réponses spontanées. Si quelque chose semble vous perturber, soyez attentif aux limites.

1. (Santé) Je suis _____
2. (Nationalité) Je suis _____
3. (Profession) Je suis _____
4. (Capacité) Je suis _____
5. (Financièrement) Je suis _____
6. (Taille) Je suis _____
7. (Attitude) Je suis _____
8. (Statut) Je suis _____
9. (Éducation) Je suis _____
10. (Réputation) Je suis _____
11. (Sexe) Je suis _____
12. (Préférence sexuelle) Je suis _____
13. (Relation) Je suis _____
14. (Intégrité) Je suis _____
15. (Courage) Je suis _____
16. (Persévérance) Je suis _____
17. (Ambition) Je suis _____
18. (Fierté) Je suis _____
19. (Sensibilité) Je suis _____
20. (Reproche) Je suis _____
21. (Loyauté) Je suis _____
22. (À juste titre) Je suis _____
23. (Chance) Je suis _____
24. (Par nécessité) Je suis _____

Instructions 2:

Pour chaque définition que vous avez écrite, déterminez si votre réponse est :

1. Héritée du passé
2. Créée délibérément



Exister en tant qu'intellect

La conscience a des facultés qui nous permettent d'avoir affaire à l'univers matériel et de le transformer. Tout le monde est plus ou moins conscient de ces facultés. En gros, ce sont l'imagination, la pensée et la mémoire. Ce sont des aspects de l'intellect.

Lorsque nous demandons à quelqu'un la définition d'un mot nouveau, nous lui demandons une description que nous puissions comprendre. Nous cherchons une clé qui nous permettra de le mettre en relation avec ce que nous savons déjà ou avons déjà vécu. Que signifie ce mot ? Est-ce un nom, un verbe ou un adjectif ? À quoi ressemble-t-il ? Qu'est-ce qui le distingue de mots semblables ?

Si nous sommes celui à qui l'on demande de définir un mot nouveau, nous allons essayer de le mettre en relation avec quelque chose que la personne connaît déjà. Nous pourrions dire "C'est comme une pomme", ce qui commencerait à réduire la définition, à condition que le questionneur ait une certaine idée d'une pomme. Puis, nous le différencierions d'une pomme. C'est comme une pomme, mais c'est plus fondant et plus doux quand c'est mûr.

Peut-être que notre première compréhension de la définition est floue et imprécise, mais après plusieurs rencontres, la définition commence à être indépendante. Ce n'est plus cette-définition-qui-est-comme une pomme, c'est une pêche.



EXERCICE 4: Exercice de Thoughtstorm

Le Thoughtstorm est une procédure de discussion de groupe pour découvrir la signification centrale essentielle ou la définition d'un concept. On la nomme d'habitude "corecept". Parce qu'il s'agit d'une collaboration d'esprits, la valeur évidente du Thoughtstorm est qu'il évite les partis pris, les suppositions et les impasses qui peuvent conduire un esprit travaillant en solo à abandonner ou à tirer des conclusions erronées.

Objectif :

Relier des esprits individuels en une synergie intellectuelle.

Résultats attendus :

Une percée dans la structure des définitions conceptuelles.

Instructions :

1. Formez un petit groupe de discussion pour traiter la question : "Quels sont les obstacles à une civilisation planétaire éclairée, et comment peut-on les surmonter au mieux ?"

2. Mettez-vous d'accord entre vous sur le fait que les interruptions et les opinions contraires n'offenseront aucun des présents et que chacun peut dire ou demander quoi que ce soit à n'importe quel moment.

3. Proposez des idées, associez et différenciez jusqu'à ce qu'une prise de conscience partagée soit exprimée.



MANUEL DE THOUGHTSTORM®

Il est vrai, c'est démontrable, que la puissance d'une source peut être associée à celle d'une autre source et donner davantage de puissance totale que ce qu'aucune des deux sources ne peut produire à elle seule. Par exemple : un avion à plusieurs moteurs, des rangées de générateurs électriques, des attelages de chevaux, les brins d'une corde... On peut appliquer ce même principe d'association à la pensée humaine.

Thoughtstorm : outil de découverte en groupe qui peut trouver la réponse à presque toute question dans l'univers. Que voulez-vous savoir ?

Pour commander votre exemplaire du Manuel de Thoughtstorm prenez contact avec Star's Edge International au 407-788-3090 ou sur avatar@avatarhq.com ou avec un Master Avatar.



Exister en tant que point de vue

Un point de vue est la faculté de définir ou de distinguer la réalité en triant les impressions sensorielles et en les mettant en relation ; c'est faire l'expérience de quelque chose que vous n'avez pas de mots définis pour exprimer.

Au lieu de vous fonder simplement sur une définition intellectuelle, vous commencez à vous appuyer sur les variations des impressions sensorielles pour déterminer où

limites, de contours, d'avant-plans et d'arrière-plans sont particulièrement intéressants.

La frontière où une pierre passe d'une masse continue à l'espace environnant définit la forme de la pierre. Ah, limites, il vous faut les définir.

Seules quelques personnes sont conscientes d'une nature impersonnelle sans forme au-delà des définitions du moi. Cette nature impersonnelle est le domaine de l'Être pur. Lorsqu'on l'a réalisé, tous les points de vue intellectuels qui étaient auparavant définis par l'imagination, la pensée ou la mémoire ont de grandes chances de devenir totalement inappropriés : propices à une bonne rigolade et pas grand chose de plus. Depuis cette nature impersonnelle, tous les événements et les expériences de la conscience individualisée sont définis de manière satisfaisante par l'expression curieusement sage : "c'est quelque chose".

Seules quelques personnes sont conscientes d'une nature impersonnelle sans forme au-delà des définitions du moi.

les choses commencent et où elles finissent. Vous examinez vos impressions. Le point de vue est une capacité à distinguer où la définition d'une forme change. Le changement est une variation de la situation, de la forme ou de la définition. Les changements de



EXERCICE 5: Ceci et cela

Objectif :

Démontrer ce qui se passe quand on change de point de vue.

Résultats attendus :

Prises de conscience, accroissement de la responsabilité.

Instructions 1 :

Choisissez quelque chose et pensez-y en tant que ce (cette) _____-ci.

Choisissez quelque chose et pensez-y en tant que ce (cette) _____-là.

Recommencez avec des objets grands et petits, proches et éloignés, jusqu'à ce que vous ayez confiance en votre capacité de faire de toute chose ceci ou cela.

Instructions 2 :

Créez votre impression du monde d'abord en tant que ce monde-ci puis en tant que ce monde-là.



Exister en tant que communauté



La manière la plus facile de changer quelque chose est de changer de point de vue. Cela ne produit pas toujours un changement dans le monde, mais cela vous met dans la position optimale au cas où vous voudriez faire un changement dans le monde.

La compassion est la motivation de définir de meilleures conditions de vie pour les créatures. C'est un processus en deux étapes : premièrement, il y a un sentiment de tristesse pour la souffrance ou les difficultés d'une autre personne ; deuxièmement, et c'est plus important, il y a un désir ardent d'aider effectivement cette personne.

... pour contribuer à la création d'une civilisation planétaire éclairée.

Quand on ne fait l'expérience de la tristesse que sur un mode intellectuel, sans la ressentir, on crée une définition séparée de la souffrance. Notre réponse intellectuelle à "cette souffrance-là" est de l'éviter. Peut-être murmurons-nous une prière pour remercier que la souffrance n'ait pas atterri devant notre porte. Mais au-delà d'un ou deux

hochements de tête apitoyés, nous faisons rarement quoi que ce soit d'efficace pour aider.

Lorsque les définitions de "moi-même" se détendent, on reconnaît la souffrance du monde en tant que condition répandue qui nous afflige et continuera de nous affliger tous. C'est la prise de conscience qui vous stimule à vous mettre en concordance et à entreprendre la tâche de définir de meilleures conditions de vie pour toutes les créatures.

Finalement, vous vous posez les questions-clés, les questions que tout être dans le processus d'éveil spirituel se pose : Que fais-je ici ? De quoi s'agit-il vraiment ? Pourquoi est-ce que je participe à cette création qu'est la vie ? Qu'est-ce qui a vraiment de la valeur ?

Et vous en arrivez à connaître la réponse, à la connaître en tant que légère impulsion intuitive (légère parce que l'intuition ne s'impose pas à votre libre arbitre, mais attend un moment de reddition volontaire). Vous la ressentez et vous êtes soutenu par sa grâce profonde et prodigieuse : pour contribuer à la création d'une civilisation planétaire éclairée.



EXERCICE 6: Exercice de compassion

L'honnêteté vis-à-vis de soi-même conduit à la compassion envers les autres.

Objectif :

Augmenter la quantité de compassion dans le monde.

Résultats attendus :

Une impression personnelle de paix.

Instructions :

Cet exercice peut être fait partout où les gens se rassemblent (aéroports, grands magasins, parcs, plages, etc.) Il doit être fait sur des inconnus, discrètement et à une distance raisonnable. Essayez de faire les cinq étapes sur la même personne.

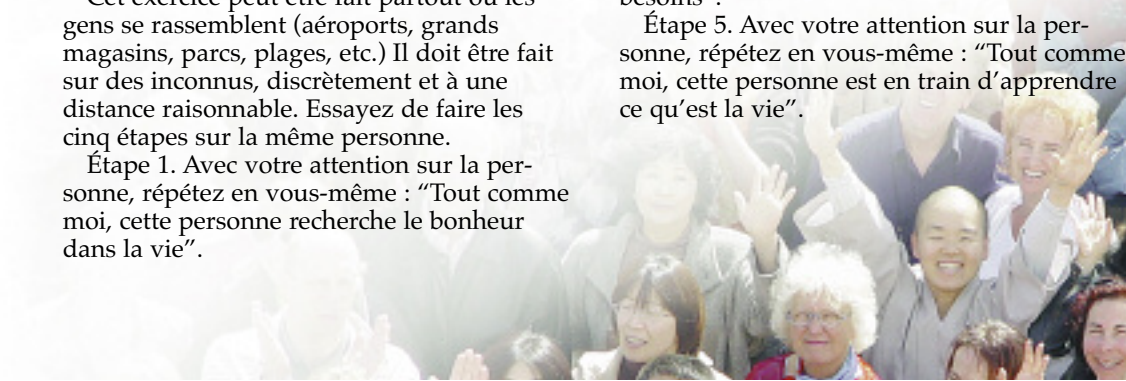
Étape 1. Avec votre attention sur la personne, répétez en vous-même : "Tout comme moi, cette personne recherche le bonheur dans la vie".

Étape 2. Avec votre attention sur la personne, répétez en vous-même : "Tout comme moi, cette personne essaie d'éviter la souffrance dans sa vie".

Étape 3. Avec votre attention sur la personne, répétez en vous-même : "Tout comme moi, cette personne a connu la tristesse, la solitude et le désespoir".

Étape 4. Avec votre attention sur la personne, répétez en vous-même : "Tout comme moi, cette personne cherche à satisfaire ses besoins".

Étape 5. Avec votre attention sur la personne, répétez en vous-même : "Tout comme moi, cette personne est en train d'apprendre ce qu'est la vie".





Exister en tant que source

La Source est le non-espace-conscient qui répond finalement de façon irréfutable à la question Qui suis-je ? C'est à vous de définir la réponse. Vous êtes ultimement le seul qui

soyez assez puissant pour vous définir. Vous êtes votre propre autorité. "Je suis parce que je dis que je suis".



EXERCICE 7: Exercice d'expansion

On appelle intégration le processus qui consiste à cesser de s'identifier à un espace ou à une définition donnée pour adopter peu à peu un état d'être plus vaste.

Observez lorsque vous ressentez la chair de votre main. Ressentez-vous chacune des cellules qui la composent ou ressentez-vous une sensation intégrée de la main toute entière ?

Que se passerait-il si vous pouviez déplacer les limites de l'espace ou de la définition que vous considérez comme étant vous ?

Vous arrêtez-vous à la peau ? Vous étendez-vous au-delà ? Que croyez-vous ?

Objectif :

Transmettre une expérience d'expansion et d'intégration.

Résultats attendus :

Prises de conscience, réconciliation.

Instructions :

Ce qui suit se fait comme une méditation guidée. (Pour de meilleurs résultats, faites précéder cet exercice de quelques minutes de l'exercice Ceci et Cela, p. 7)

- Obtenez une impression de l'espace que vous occupez. (pause)
- Jusqu'où s'étend-il ? (pause)
- Avec le moins d'effort possible, étendez votre espace dans toutes les directions. (pause)
- Incluez tous les êtres et toutes les choses. (pause)
- Maintenant, ayez l'impression que vous contenez l'espace que vous venez de créer. (pause)
- Ressentez d'où vous venez. (pause)

(Répétez trois fois la méditation entière.)



Les premiers Avatars tiré de *Vivre Délibérément*

Novembre 1986. Le premier groupe de test compte neuf personnes, dont ma femme et son équipe du Centre d'Étude Créative. La majorité d'entre eux ont donné et reçu de nombreuses séances de psychothérapie de type régressif : revivre des traumatismes, libérer la douleur, laisser les émotions refaire surface, etc. La plupart de leurs clients sont satisfaits et ont ressenti une diminution de leurs tensions existentielles. Ils sont donc logiquement sceptiques quant à mes nouveaux procédés Avatar.

"Où as-tu trouvé ce nom, Harry ?"

"Il m'est venu comme ça".

"N'as-tu pas peur qu'il offense certaines personnes ?"

"Je ne pense pas", dis-je. Seulement ceux qui sont spéciaux, pensai-je.

Nous prenons un café et je les mets au courant de mes travaux. Je découvre qu'ils pensent déjà en terme de "la croyance précède l'expérience". Ils opposent une certaine résistance mais ils sont également conscients qu'il m'est arrivé quelque chose qui m'a transformé. Je le remarque à leurs réactions. Ma présence exerce sur eux un effet euphorique que je n'ai pas cherché à générer. Leurs opinions arrêtées évoluent progressivement pour se changer en véritable curiosité.

"D'accord, Harry, si ton procédé me fait me sentir aussi bien que tu en as l'air, je suis prête."

Ma femme est volontaire pour passer la première. Nous montons dans son bureau. Je lui explique qu'avant de commencer je veux qu'elle fasse quelques exercices préliminaires. Je lui demande de mettre des étiquettes imaginaires sur les choses.

Leurs opinions arrêtées évoluent progressivement pour se changer en véritable curiosité.

"Étiquette ça", dis-je en montrant une poignée de porte.

Elle entre dans le jeu et dit : "Poignée de porte".

"Étiquette ça".

"Téléphone".

"Étiquette ça".

"Mur".

Je remarque que, dans l'ensemble, elle laisse les objets que je montre lui suggérer leur propre étiquette. La machine à écrire est étiquetée "machine à écrire", le bureau est étiqueté "bureau".

Je continue. En quelques minutes, elle se rend compte qu'elle reconnaît plus qu'elle n'étiquette vraiment les choses.

Elle demande : "Y a-t-il une différence ?"

Dans ma meilleure identité de guide, je réponds : "Qu'en penses-tu ?"

"Il y en a une. Étiqueter semble plus..., je ne sais pas."

"Source ?"

"Oui, c'est ça. Source !"

Maintenant elle étiquette le téléphone "pomme de terre", la bibliothèque "objet 67" et un vase de fleurs "création n° 5". Elle remarque que les objets sont maintenant plus des objets que des mots. La pièce s'éclaircit.

Dès qu'elle se sent à l'aise avec cette première phase, je passe à un autre exercice préliminaire et lui demande de ressentir la séparation entre elle et les choses qu'elle étiquette.

"Étiquette ça".

"Chaise."

"Bien, sens-tu la séparation entre la chaise et toi ?"

"Je suis moi et elle est elle." Je vois qu'elle entre dans le jeu et commence même à l'apprécier.

"Étiquette ça".

"Livre".

"Bien, sens-tu la séparation entre toi et le livre ?"

"Oh-oh !"

Ensuite, j'élargis la procédure, toujours dans le cadre de cette première phase. "As-tu des idées sur toi que tu n'aimes pas ?"

"Euh, hum ! Sans doute, je suppose." Elle se tortille sur sa chaise, se préparant à l'invasion de la vie privée qui suit généralement ce type de questions.

"Ne m'en parle pas" lui dis-je, "simplement prends-en une et considère-la."

Elle réfléchit pendant un moment puis dit : "Ça y est, j'en ai une."

"Étiquette-la depuis la source."

"D'accord."

"Bien, sens-tu la séparation entre toi et l'idée ?"

Elle marmonne un "Hum hum" de surprise : "Je suis moi et elle est elle ! C'est cela, n'est-ce pas ?"

Nous continuons avec quelques autres idées, notamment son propre nom en tant qu'étiquette.

"Comment te sens-tu ?"

• *continue*

Les premiers Avatars suite

“Consciente. C’est ça. Je n’ai pas l’impression de devoir faire quoi que ce soit.”

Je poursuis le processus et lui demande : “As-tu une impression du temps ?”

“Bien sûr. Il s’écoule.”

“Étiquette-le à partir la source.”

“Temps !”

“Bien, sens-tu la séparation entre toi et ton impression du temps ?”

Son corps sursaute, sa respiration s’approfondit. Lentement, un large sourire apparaît sur son visage. “Est-ce vraiment un

Elle est étonnée de ne pas avoir à supporter des heures de traumatisme primordial pour localiser la cause du problème.

exercice préliminaire ?”

Je la conduis au travers des quinze étapes d’initiation et dans les procédures confidentielles. Le tout prend un peu plus d’une heure.

Quand je la quitte, elle est assise dans son bureau, tout sourire, et contemple un rayon de soleil qui joue sur sa main. Elle est détendue et ses yeux sont humides. Je suis étonné de voir comme elle est extraordinairement belle.

Chacune des trois séances suivantes se termine dans des larmes de joie.

L’après-midi, je recommence la même procédure avec la cinquième volontaire. La séance se déroule d’abord facilement et puis heurte soudain un vieil obstacle. La personne décrit un problème de santé qu’elle n’a pas réussi à éliminer en plus de dix ans de thérapie. J’écoute sa voix étranglée par l’échec et la déception.

Elle est en plein milieu d’une création.

Elle me dit qu’elle est d’accord pour laisser ça de côté et traiter des choses moins importantes. Elle ne veut pas faire échouer le processus Avatar à cause de son cas. Je lui réponds : “Non, non”. C’est exactement ce que je cherchais. “Explorons ce problème de santé ensemble et peut-être arriverons-nous à y apporter une légère amélioration.”

Elle n’a pas la moindre chance de sortir de cette séance avec sa création. C’est réconfortant d’avoir les outils qui permettent d’aider autrui.

Nous disséquons sa création, morceau par morceau. Elle est étonnée de ne pas avoir à supporter des heures de traumatisme pri-

mordial pour localiser la cause du problème. “C’est juste ici, n’est-ce pas ? Je le crée !” Elle est étonnée de ce qui lui arrive lorsqu’elle se sépare de l’expérience à laquelle elle résistait. “Je peux littéralement me sentir changer ! C’est un processus fantastique !”

À la fin de cette séance, son problème de santé est complètement résolu. Son visage a changé et elle n’a même plus l’air d’être la même personne. Elle est superbe. Elle me sert dans ses bras.

“Qu’avons-nous fait pendant toutes ces années de thérapie ? Harry, c’est une véritable révolution ! J’ai l’impression d’émerger du moyen-âge de ma conscience. J’ose à peine croire que ce soit si rapide.”

Après sept heures supplémentaires, les neuf volontaires ont vécu l’expérience et rient tous ensemble dans le salon. Cette journée a été formidable. L’un d’entre eux savoure une tasse de thé, les autres se rendent compte qu’ils peuvent en goûter l’arôme !

Leur identité individuelle étant détendue, ils fonctionnent intuitivement en équipe. Il n’y a pas l’ombre d’un intérêt personnel qui les sépare. Aucun conflit. Ils finissent mutuellement leurs phrases sans se sentir interrompus ni offensés. Ils préparent naturellement les sandwiches à la chaîne, selon une organisation qui aurait émerveillé Henry Ford lui-même. Lorsque les sandwiches sont prêts, ils lavent les couteaux, rangent, nettoient le bar et mettent les sandwiches sur la table. Cette coopération est fabuleuse à voir. Après s’être débarrassés du fatras mental, les individus coopèrent intuitivement. Quel outil pour les entreprises !

Des gens qui ne faisaient pas partie du groupe test viennent le rejoindre spontanément. Ils ressentent une atmosphère particulièrement chaleureuse auprès des volontaires. Les poignées de main se transforment en embrassades et même délibérément en séries d’embrassades. On ressent une amitié familière. Comme pour un vieux jean.

Des étudiants arrivent pour leurs cours du soir mais ils ne dépassent pas le salon. Nous proclamons des vacances. Les gens s’asseyent sur les escaliers et s’adosent au mur pour écouter les nouveaux Avatars partager leurs découvertes. L’ambiance est électrique.

“Quoi que tu penses être, ce n’est en fait qu’un reflet de toi pensant cela.”

• continue

Les premiers Avatars suite



“L’illusion, c’est de croire que tu es quelque chose ou bien rien. Tu n’es ni l’un ni l’autre.”

“Le fonctionnement de la conscience n’est pas soumis à la logique des lois de l’univers matériel.”

“Les jugements sont ce qui fait qu’une expérience est douloureuse.”

“En permettant aux autres de se guérir spontanément, tu seras capable de te guérir toi aussi spontanément.”

“L’idée qu’il existe une réalité solide à laquelle nous devons nous adapter et face à laquelle nous devons être réalistes n’est qu’une autre forme de peur.”

“Les regrets sont une perte de confiance dans le moi supérieur. Tu arrêtes de croire que ton moi supérieur crée l’expérience dont il a besoin pour sa propre évolution.”

Les étudiants sont fascinés et impatients de poser des questions.

“Est-il nécessaire de se souvenir de son passé pour changer ses croyances ?” demande un étudiant.

“Seulement si tu crois qu’il le faut !” répond la femme qui a surmonté son problème de santé. *“Le passé est une idée créée dans le présent qui sert à justifier les jugements que nous portons.”*

Ce qui avait commencé comme une exploration des mécanismes de la conscience individuelle a ouvert des portes inattendues.

“Est-ce que ça va m’aider dans le conflit que je vis avec ma femme ?”

“C’est avec ton impression de ta femme que tu es en conflit. Ton impression ne dépend pas de ta femme, mais de tes croyances. Tu peux les changer.”

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 créées ou décréées avec aisance, le jeu du bien et du mal 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

