

Star's Edge International®



le mini-cours Avatar®

5

Le choix du pardon

Les instincts ne demandent pas qu'on prenne des décisions. Il n'y a pas d'évaluation de conséquences, pas d'intérêts à prendre en compte, pas de regrets et pas d'erreurs. On n'a pas besoin de s'arrêter pour se gratter la tête ni de comprendre quoi que ce soit. Il n'y a pas de conséquences karmiques. On ne fait que réagir : stimulus et réponse, combattre ou fuir, manger ou être mangé, survivre ou mourir. On peut trouver cette sorte d'existence instinctive attirante, au moins jusqu'à ce que soit son tour d'être mangé.

Au contraire, les créatures intelligentes doivent prendre des décisions et vivre avec les conséquences de ces décisions. L'intelligence c'est contrôler les émotions, ou découvrir la meilleure option, ou faire des choix fondés sur les conséquences potentielles.

Prendre des décisions est l'essence de la responsabilité personnelle ; cela peut donner l'impression de liberté ou vous alourdir de culpabilité, de tristesse ou de colère. L'une des décisions les plus dures qu'une créature intelligente ait jamais à prendre est celle de pardonner.

Ce cinquième mini-cours de la série des mini-cours Avatar explore le processus du pardon et ses conséquences.

Les mini-cours sont disponibles en téléchargement gratuit sur AvatarEPC.com ou auprès de votre Master Avatar local.

© Copyright 2004 Harry Palmer. Tous droits réservés.

À l'attention des enseignants :

Star's Edge vous invite à utiliser le mini-cours Avatar® Le choix du Pardon en tant que module d'enseignement pour vos élèves.



Le choix du pardon

OBJECTIF :

Explorer et comprendre le processus du pardon et ses conséquences.

RÉSULTATS ATTENDUS :

Être exempt de culpabilité, de tristesse et de colère. Amélioration du bien-être, libération d'énergie créatrice.

INSTRUCTIONS :

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

- 1 Lire : Le pardon p 1 _____
- 2 Lire : Tableau des fardeaux de la vie p 2 _____
- 3 Ex. 1: Feuille de travail « Les fardeaux de la vie » p 3 _____
- 4 Lire : Pourquoi nous ne sommes pas restés pp 3-4 _____
- 5 Lire : Courte liste des avantages d'être une victime p 5 _____
- 6 Lire : Le choix du pardon p 5 _____
- 7 Lire : La technologie du pardon p 6 _____
- 8 Lire : Quelques-uns des avantages du pardon p 6 _____
- 9 Lire : Le processus du pardon en quatre étapes p 6 _____
- 10 Lire : Étape 1 : Faire cesser l'incident et se mettre en sécurité pp 7-8 _____
- 11 Ex. 2: Feuille de travail des fardeaux de la vie p 8 _____
- 12 Lire : Étape 2 : Guérir la souffrance liée à la blessure p 9 _____
- 13 Lire : Conférence du cours de Master pp 10-12 _____
- 14 Ex. 3: Libérer l'attention fixée p 13 _____
- 15 Lire : Étape 3 : Maîtriser vos sentiments à l'égard de la personne qui vous a maltraité p 13 _____
- 16 Ex. 4: Exercice de compassion p 14 _____
- 17 Lire : Étape 4 : Reconstruire votre vie p 15 _____
- 18 Ex. 5: Fixer des buts p 15 _____
- 19 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

Le choix du pardon

avatar

Mini-cours 5

Harry Palmer



Le pardon

Le monde n'est pas né d'hier et il ne finira pas demain. Il avance inexorablement ; on ne peut s'abstenir de vivre aucun jour. Pour la plupart, nous suivons le flot de destins mal conçus : mélanges d'exigences du passé, d'attentes des autres et de l'inertie lasse de notre propre fatigue. Beaucoup des événements que nous rencontrons ne peuvent être ni changés, ni évités ; ils ont des causes multiples qui se ramifient en reculant dans le temps. Ce qui semble être des choix du libre-arbitre pourrait n'être que le summum de notre endoctrinement et de causes précédentes.

À de rares occasions, la vie nous offre la possibilité de nous élever au-dessus des chaînes de causes et d'effets et pour un instant, comme un être-source Avatar, de déterminer la direction des événements à venir. Le pardon est une de ces occasions.

À de rares occasions, la vie nous offre la possibilité de nous élever au-dessus des chaînes de causes et d'effets et pour un instant, comme un être-source Avatar, de déterminer la direction des événements à venir. Le pardon est une de ces occasions.

Il y a indubitablement de la souffrance dans le monde. Plus nos conditions de vie deviennent précaires, plus nous devenons vulnérables à la souffrance. Nous sommes toujours sujets à la possibilité de la maladie, d'une blessure ou d'une mort prématurée. Ce sont les souffrances naturelles de la vie que nous devons endurer, dont nous

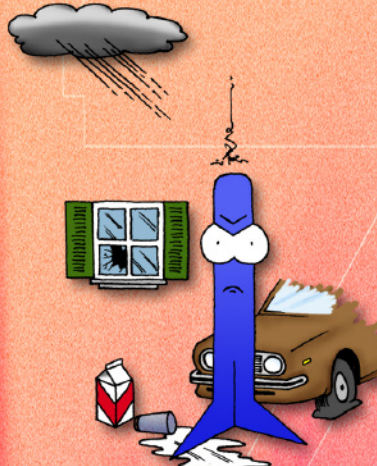
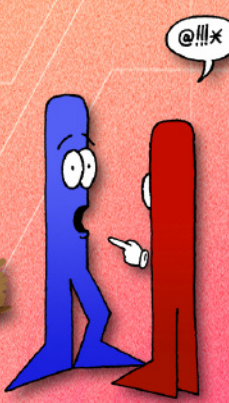

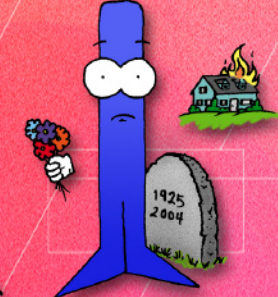
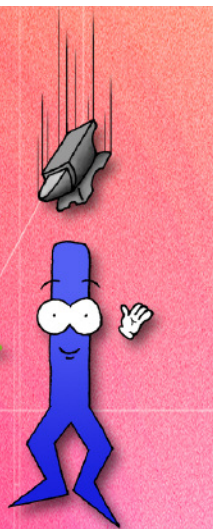


Harry Palmer, auteur des données d'Avatar, parlant à un groupe d'étudiants du cours professionnel.

devons nous remettre et que nous devons accepter sans nous laisser abattre. C'est le prix à payer pour jouer au jeu de l'incarnation.

Un prix supplémentaire que nous devons parfois payer est le risque d'être maltraités par nos compagnons de jeu. Tôt ou tard, la plupart d'entre nous savent ce que c'est que d'être victimes d'actes injustifiés, d'erreurs ou de mauvaises intentions. La question est comment nous traitons ces événements. Les endurons-nous, nous en remettons-nous et les acceptons-nous sans nous laisser abattre, exactement comme nous devons le faire avec les souffrances naturelles, ou bien est-ce que nous les nions, y résistons et empoisonnons le reste de notre vie en reprochant à quelqu'un d'avoir gâché ce qui aurait pu être ?

✓ Tableau des fardeaux de la vie

					
	Inconvénients	Insultes	Blessures	Pertes	Circonstances malheureuses
DESCRIPTION	Ennuis ou difficultés mineurs, retards, travail supplémentaire inutile, absence d'accès facile à quelque chose, confusions	Remarques grossières, insensibles ou blessantes, attaques verbales concernant l'identité, indifférence ou irrespect	Blessures physiques, émotionnelles et/ou psychologiques, y compris trahisons, rejets et humiliations publiques	Mort d'un être aimé, perte de capacité ou de fonction, perte d'une possession, de réputation ou d'une relation	Catastrophe naturelle, accident, famine, guerre, maladie
TENDANCES ESSENTIELLES AU-DELÀ DES REPROCHES	Ils sont stupides	Ils ont tort, ce sont des fanatiques prétentieux et jaloux	Ce sont des bourreaux, des brutes, des tricheurs et des imposteurs	Ce sont des assassins, des criminels et des menteurs	Dieu m'a abandonné
ATTENTE DÉÇUE	Je mérite de ne pas être retardé	Je mérite le respect	Je mérite de ne pas être blessé	Je mérite d'avoir	Je mérite de ne pas souffrir
RÉCONFORT TRADITIONNEL POPULAIRE	Inspirez profondément et comptez jusqu'à dix	Les bâtons et les pierres te briseront les os, les mots ne te blesseront jamais	Il en sortira quelque chose de bon	Ce pourrait être pire	Tout ce qui se passe a un but



EXERCICE 1: Feuille de travail «Les fardeaux de la vie»

Objectif : Identifier les événements et les gens qui ont eu un effet nuisible sur votre vie.

Résultats attendus : Prises de conscience sur les relations de cause à effet.

Instructions : Vous recherchez les événements, et les personnes qui les ont causés, qui suscitent toujours chez vous une réaction émotionnelle désagréable ou qui retiennent votre attention.

Remplissez le questionnaire suivant avec une brève description de ce qui s'est passé, qui l'a causé et votre réaction.

Exemple →

1	2	3	4
Que s'est-il passé ? Quand ?	Qui en est la cause ? / À qui faites-vous des reproches ? / Pourquoi ?	Quelle fut votre réaction ? / État qui en est résulté ?	(Note : On vous dira comment remplir la colonne 4 dans l'exercice 2)
1. J'ai reçu un coup sur la tête avec une batte de baseball / quand j'étais jeune	Mon frère / Ma mère et mon père / Parce qu'ils le laissaient me battre quand ça lui chantait	J'ai perdu conscience et me suis réveillé en pleurant / J'ai toujours une bosse et de temps en temps mal à la tête	
2.			
3.			



Pourquoi nous ne sommes pas restés...

Commencer la transmission finale...

LCAPS

Made Select

Le pardon est un sujet choquant pour vous Terriens. C'est comme si un voleur vous menaçait de vous dérober vos économies d'injustices, de pertes, de plaies ouvertes, de rancunes, de vieilles insultes et de trahisons. Pourquoi avez-vous mis cela de côté ? Pourquoi met-on quelque chose de côté ? Parce qu'on le trouve utile, n'est-ce pas ?

Ce compte d'épargne de toutes les mauvaises choses qui vous sont arrivées ou qui vous ont été infligées est utilisé pour justifier vos reproches et votre colère. Cela justifie aussi le refrain préféré de



votre espèce : "Ce n'était pas ma faute", "On m'a fait du tort" et "Vous me devez quelque chose".

Vos comptes de victime-malchance financent toutes sortes de vengeances mesquines et versent des intérêts sous forme d'accès d'apitoiement sur soi-même. À chaque fois que l'un d'entre vous devient criminel, terroriste ou un triste candidat au traitement psychiatrique, il est presque certain que son compte victime-malchance déborde. Quand l'un d'entre vous

• continue

Pourquoi nous ne sommes pas restés... suite

devient assez brillant pour suggérer le pardon, tous les autres font équipe contre lui ou elle. Vous savez qu'il ou elle va vous ruiner. Il menace toutes vos histoires qui parlent de "Comment j'ai souffert". À quel point le croyez-vous cruel. Est-ce que ces activistes de la responsabilité personnelle vont laisser en paix tous ceux qui vous ont offensé ? Libérer les criminels tout en vous reprochant à vous, pauvre victime, de ne pas pardonner ?

Votre économie ne pourrait pas survivre à un pardon généralisé. Les victimes et leurs rancunes sont un gros marché. Il y a des profits énormes en polices d'assurances, frais de justice, frais médicaux, frais de psychothérapie, frais de médecines alternatives, des profits sur les médicaments, sur les services de sécurité, les dîmes religieuses, les impôts, et autres. Donc quiconque recommande d'accepter, de pardonner et de continuer à vivre, non seulement menace vos tragédies émotionnelles chéries mais se heurte à des intérêts qui gagnent des milliards de dollars en protégeant votre droit à être des victimes.

La vision de votre culture est de façon prédominante un amour des représailles et de la vengeance. Voyez les vingt premières minutes de vos films d'action et vous verrez le héros souffrant d'une forme terrible de mauvais traitement dans les mains d'une brute humano-mutante, et plus c'est terrible plus il est justifié dans le fait de passer le reste du film - interdit aux moins de 13 ans (fait pour vos adolescents avec un langage d'adulte et des images de violence) - à infliger un châtement torride.

C'est le modèle que vous présentez à votre progéniture. Si quelqu'un te fait du mal, venge-toi. Pour les adultes responsables, il y a une version préventive : parfois, il faut se venger d'abord. Il est vrai

que vos tribunaux et vos lois, ainsi que vos ressources physiques, empêchent la plupart d'entre vous de mener les actions violentes de vos héros de cinéma. Pourtant, vous modelez votre vie d'après les vingt premières minutes, exagérant les malheurs de votre vie puis tentant de satisfaire votre désir de châtement en rêves de destruction et de revanche. Rêver ne fonctionne que partiellement. En plus, la plupart d'entre vous laissent de temps en temps éclater de petites crises de colère : claquer une porte, klaxonner ou faire un bras d'honneur.

Même cela n'est pas assez pour certains d'entre vous qui écrasent des avions de ligne sur des immeubles, font exploser des innocents ou se font des virées de crimes violents.

On dirait que la majorité de votre espèce croit que le pardon est un signe de faiblesse : quelque chose pour consoler vos pratiquants religieux mentalement déficients. Si quelqu'un vous recommande sérieusement le pardon, c'est qu'il est complice ou qu'il essaie de vous faire gober quelque chose.

Vous protégez votre état de victime avec détermination. Si vous le perdez, que vous reste-t-il ? Bourreau ? Comment justifieriez-vous votre juste colère ? Il est évident qu'une juste colère (y en a-t-il d'une autre sorte ?) vous fait vous sentir puissant. Si vous perdez votre puissance, quelqu'un essaiera de vous faire vous sentir coupable. Vos ennemis sont les activistes de la responsabilité personnelle ; ils font des reproches à la victime ! Pour vous, leur suggestion de pardonner est une attaque qui vise à vous affaiblir. Tant qu'ils se sentent menacés par votre capacité supérieure à résister à ressentir, ...

...Transmission perdue

1701 2608
1966 5495

Auto Sequence
Select

MB Alpha 7

010 020 030 040 050 060 070 080 090 100 110 120 130 140 151 160 170 180 190

Courte liste des avantages d'être une victime

- On n'attend pas d'elle qu'elle soit responsable
- Le droit à la commisération et à la pitié
- Pas de comptes à rendre
- Mérite d'être soutenue
- Le droit de faire des reproches
- N'est pas en faute
- N'a pas à soigner sa présentation
- On lui doit

Le choix du pardon

Nous ne sous-entendons pas qu'il n'y a pas de vraies victimes dans le monde – il y en a. Des arbres tombent sur les gens, de meilleurs amis sont tués par des chauffeurs ivres, des brutes et des psychopathes volent et mutilent, les nations font la guerre, l'épuisement des ressources et la pollution créent de la souffrance pour tout le monde. Vous devriez faire ce que vous pouvez pour empêcher cela, mais lorsque vous ne pouvez pas l'empêcher, au moins

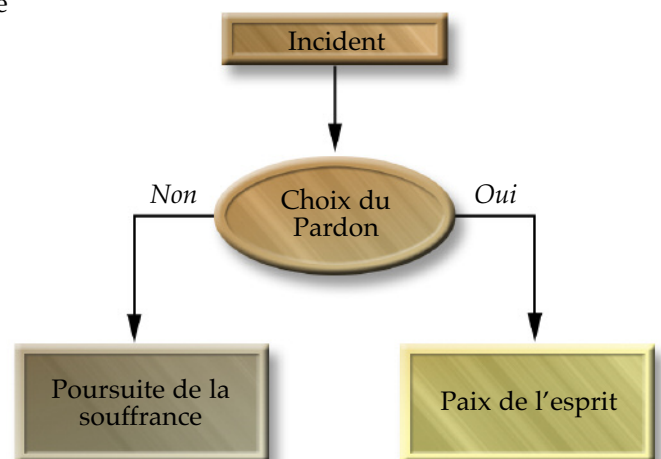
Notre refus de pardonner nous fait mal à nous, pas à l'autre. Notre refus de pardonner est une seconde blessure que nous nous faisons à nous-même après la blessure initiale.

soulagez la souffrance des victimes et travaillez pour restaurer un environnement sûr. Relevez-vous les manches sur le champ et apportez de l'aide. Faites ce qu'il faut pour ramener l'ordre. C'est la première chose à faire. Puis, une fois que vous avez aidé les gens à traverser la crise, vous les aidez à s'en remettre. Ce peut être la partie la plus difficile. Clore psychologiquement l'événement demande acceptation, pardon et reconstruction ; cela ne demande pas de représailles.

Dans le processus du pardon, comme pour tout traitement, les premières questions à poser sont : "Voulez-vous aller mieux ?" et "Êtes-vous prêt à supporter l'inconfort lié au fait de vous rétablir ?" Le choix est le cadeau de Dieu aux gens. L'acceptation, le pardon et passer à la suite sont des cadeaux qu'ils se font à eux-mêmes.

La situation réelle est que

nous parlons du processus de pardon, mais qu'on le pratique peu. Le pardon est un art tombé en désuétude, une abstraction philosophique. Il a dégénéré en quelque chose que l'autre doit implorer. Et à moins qu'il ne paie, qu'il ne fasse des excuses publiques et ne souffre comme il faut, nous n'allons pas lui donner cette satisfaction. Nous avons transformé notre pardon en un fantôme de revanche. Nous nous figurons que l'autre en a besoin, et que nous ne l'accorderons pas tant que nous ne l'aurons pas humilié ou dégradé. Il est illusoire de croire que retenir notre pardon nous donne un quelconque pouvoir sur quelqu'un qui nous maltraite. Notre refus de pardonner nous fait mal à nous, pas à lui. Notre refus de pardonner est une seconde blessure que nous nous faisons à nous-même après la blessure initiale. Certaines religions orientales croient que si nous ne pardonnons pas, nous incrustons le ressentiment si profondément dans notre esprit qu'il passe dans notre vie suivante. Sous cet aspect, ne pas pardonner est une folie.



La technologie du pardon

Outre vous dire que vous devriez pardonner, quelqu'un vous a-t-il jamais enseigné comment pardonner ?

Retrouver la technologie du pardon commence avec la prise de conscience que le pardon est une suite d'étapes que vous suivez pour restaurer votre paix de l'esprit. C'est une auto-guérison. Que cela affecte l'autre ou non dépend de lui.

Annoncer à quelqu'un que vous lui pardonnez est un étalage de bon droit mis en scène, ce n'est pas ce dont parle la technologie du pardon.

Ne pas pardonner a des conséquences ; cela conduit à une conscience de victime et à une prolongation de la souffrance ;

c'est la racine de mauvaises actions futures. Si vous faisiez asseoir des criminels pour explorer ce qui cause leur motivation à nuire aux autres, vous trouveriez beaucoup de rancunes, de vieilles insultes, de trahisons et d'injustices – toutes non pardonnées – dont ils sentent qu'elles leur ont donné le droit de nuire à tous ceux qu'ils veulent.

Le pardon rompt la chaîne "maltraité-droit à maltraiter". Rompre cette chaîne n'est pas seulement une amabilité que vous vous faites à vous-même ; c'est une faveur que vous faites aux générations à venir.

Quelques uns des avantages du pardon

- Guérison accélérée, à la fois émotionnelle et physique
- Soulagement de la raideur et des douleurs chroniques
- Augmentation de la force physique
- Réduction du stress
- Stimulation du système immunitaire
- Digestion et transit intestinal meilleurs
- Sommeil plus réparateur
- Soulagement de la dépression et du ressentiment
- Soulagement de l'auto-sabotage
- Davantage d'énergie, plus de contrôle (à la fois physiquement et mentalement)
- Vie plus longue
- Apparence plus positive
- Bonheur accru
- Temps de réponse plus rapide
- Plus amical, plus tolérant
- Plus de réussite
- Conscience et intelligence accrues
- Capacité à établir de nouvelles relations
- Paix de l'esprit
- NOUVELLE VIE

Si votre pratique du pardon (ou votre simulacre de pardon) n'a pas produit les résultats ci-dessus, alors il est temps que vous appreniez à le faire correctement.

Le processus du pardon en quatre étapes

Le pardon est un processus, ce qui signifie qu'il peut être divisé en une série de choix, d'expériences et de prises de conscience. Il est évident, puisque cela fait plusieurs milliers d'années que les gens l'ont recommandé, et qu'ils ont même construit des religions entières sur cette base, que cela marche. Si cela ne marche pas pour vous, ou si vous avez des difficultés, il y a des chances que vous fassiez une erreur quelque part. Beaucoup de gens sont piégés dans leurs émotions, perdant leur vie dans une lutte, au milieu

d'un jeu gagnant-perdant, tort contre raison, victime contre bourreau. Comment s'élever au-dessus de ce jeu ? À l'exception des choses triviales, comme les insultes et les inconvénients, il faut plus qu'une décision de pardonner pour relâcher la souffrance d'avoir été maltraité. Il faut faire quatre étapes : 1) faire cesser l'incident et vous mettre en sécurité, 2) guérir la souffrance liée à la blessure, 3) maîtriser vos sentiments à l'égard de la personne qui vous a maltraité, et 4) reconstruire votre vie.



1. Faire cesser l'incident et vous mettre en sécurité

Si vous voulez survivre dans la société contemporaine, il est sage de vous faire former, ou de vous former vous-même, à des tactiques de défense efficaces. Le premier but d'une tactique de défense est d'empêcher ou de réduire l'exposition. C'est ça ! Gardez la tête basse. Mettez-vous à couvert. Diminuez les occasions où un agresseur réel ou potentiel pourrait vous blesser. Raccrochez le téléphone. Verrouillez la porte. Sortez de la zone. Ne vous rendez pas vulnérable aux gens auxquels vous ne faites pas confiance. Ne laissez pas vos affaires là où elles risquent d'être volées. Ne prenez pas de raccourcis en terrain mal connu. Prenez la responsabilité de votre

Si vous avez l'occasion de vous sauver efficacement et que vous ne la saisissez pas, vous êtes responsable, au moins partiellement, des conséquences qui s'ensuivent.

sécurité et de celle de ceux dont vous avez la charge. Réduisez vos risques. Rendez-vous inaccessible aux menaces connues. Cela n'est pas de la paranoïa, c'est de la gestion rationnelle des risques.

Même avec ces précautions, vous vous trouverez de temps en temps involontairement soumis à la négligence ou aux mau-

vaises intentions de quelqu'un : vous êtes sujet à un événement qui vous laisse émotionnellement et/ou physiquement blessé. Cela arrive.

Être blessé libère de l'adrénaline et d'autres produits chimiques de régulation dans votre flux sanguin qui déclenchent des réactions de survie. Le cœur bat plus vite, les capillaires externes sous la peau gonflent et la respiration s'accélère. Les fonctions de l'estomac et de l'intestin sont interrompues. Les perceptions et les impressions mentales s'intensifient. Certains peuvent devenir dépendants de cette expérience.

Les souvenirs que vous enregistrez dans ces moments de crise sont émotionnellement chargés de peur et de douleur.

Votre première considération rationnelle (et cela peut ou non être votre réaction instinctive) est comment échapper au danger et vous mettre en sécurité. Ne restez pas là si vous pouvez, physiquement et légalement, partir. Échappez-vous, évadez-vous. Mettez autant de distance et de barrières que possible entre le danger et vous. Cela s'applique aux conjoints violents, aux amis qui vous trahissent autant qu'aux assaillants armés : fichez le camp. Évacuez la zone de crise.

Si quelqu'un, de manière intentionnelle ou par négligence, vous blesse sur le plan

• *continue*

1. Faire cesser l'incident et vous mettre en sécurité *suite*

Je fais mon truc et tu fais ton truc.

Je ne suis pas dans ce monde pour satisfaire tes attentes, et tu n'es pas dans ce monde pour satisfaire les miennes.

Tu es toi et je suis moi, et si par hasard nous nous rencontrons, c'est beau. Sinon, on ne peut rien y faire.

—Fritz Perls, Fondateur de la Gestalt thérapie

émotionnel ou physique, que votre premier acte soit de vous éloigner de lui ou d'elle. La raison pour laquelle la première étape est de rompre le contact est de vous donner le temps de vous calmer et de vous remettre du choc. Il vous faut reprendre votre souffle, faire cesser tout saignement, et diminuer votre tension émotionnelle pour penser et agir délibérément. Cette étape demande de l'auto-discipline et ne doit pas être confondue avec un manque de courage. (Si la situation le requiert, c'est le moment où vous informez les autorités.)

Si vous avez l'occasion de vous sauver efficacement et que vous ne la saisissez pas,

vous êtes responsable, au moins partiellement, des conséquences qui s'ensuivent. Dans tout processus de pardon qui suivra il vous faudra aussi vous pardonner à vous-même votre mauvais jugement. Si vous ignorez cette étape et décidez de tenir bon et d'aller au face à face dans une sorte de bravade sûre de son droit, le modèle victime/bourreau ne s'applique plus. Le vainqueur sera déterminé par les règles qui gouvernent les entreprises concurrentielles, ou par un tribunal, ou par la puissance de feu disponible. Si vous engagez délibérément le combat avec un criminel, vous êtes responsable des conséquences.

EXERCICE 2: Feuille de travail des fardeaux de la vie (colonne 4)

Objectif : Identifier les événements et les gens qui ont eu un effet nuisible sur votre vie, et ce que vous auriez pu faire pour prévenir la situation.

Instructions : Remplissez la colonne 4 avec ce que vous auriez pu faire pour prévenir la situation décrite colonne 1.

Résultats attendus : Prises de conscience en matière de gestion rationnelle des risques.

Exemple →

1	2	3	4
Que s'est-il passé ? Quand ?	Qui en est la cause ? / À qui faites-vous des reproches ? / Pourquoi ?	Quelle fut votre réaction ? / Conséquences qui en ont résulté ?	Ce que j'aurais pu faire pour prévenir la situation
1. J'ai reçu un coup sur la tête avec une batte de baseball / Quand j'étais jeune	Mon frère / Ma mère et mon père / Parce qu'ils le laissaient me battre quand ça lui chantait	J'ai perdu conscience et me suis réveillé en pleurant / J'ai toujours une bosse et de temps en temps mal à la tête	J'aurais pu être plus conscient des dangers de m'opposer à mon frère.
2.			
3.			

2. Guérir la souffrance liée à la blessure

Si une blessure **ne** vous a **pas** affecté profondément, le temps, avec miséricorde, la guérira rapidement. Cependant, si vous avez été blessé de manière traumatisante, la douleur émotionnelle peut rester même après que la blessure physique a guéri. La vie continue autour de vous, mais une part de votre attention est coincée, par le biais de ces souvenirs haute tension, dans cet événement passé et cet agresseur que vous considérez vous avoir causé cette souffrance. Vous

La seule chose que vous puissiez changer à propos du passé est à quel point vous le laissez vous affecter.

J'imagine que l'une des raisons pour lesquelles les gens s'accrochent à leurs haines avec tant d'obstination c'est qu'ils sentent que lorsque la haine sera partie, ils seront contraints d'avoir à faire face à la douleur.
—James Baldwin

adoptez l'identité de victime. La haine et l'amertume que vous ressentez génèrent des fantasmes de revanche qui vous privent de votre paix de l'esprit et de votre respect de vous-même. Ces fantasmes créent des croyances obsessionnelles (qui épuisent votre énergie) qui conduisent à l'auto-sabotage. Vous pouvez même, comme certains l'ont fait, détruire le reste de votre vie dans une tentative illusoire de punir la personne qui vous a fait du mal.

La croyance que la douleur émotionnelle n'est pas méritée ou qu'elle est injuste vous conduit à résister à en faire l'expérience. Votre estimation en revient à "Je ne devrais pas avoir à ressentir cela". Alors, au lieu d'accepter (c'est-à-dire changer un "cela" en un "ceci") et de guérir, la douleur émotionnelle est projetée à l'extérieur sous forme de ressentiment, de reproches et de colère. Ces reproches et cet évitement ne font que retarder le processus de pardon et produire davantage de souffrance.

On peut même généraliser et étendre la responsabilité de sa blessure à une catégorie, par exemple les hommes, les femmes, les militaires, les figures d'autorité, les membres de sectes, etc. Cette généralisation, causée par une blessure émotionnelle non résolue, est la racine du fanatisme et, dans les cas extrêmes, de la maladie mentale.

Faites confiance à la sagesse ancienne : il vaut mieux accepter et pardonner. Faites volontiers l'expérience de votre souffrance jusqu'à ce que vous passiez au-delà. Ce que vous pouvez découvrir est que les leçons que vous tirez de votre souffrance deviennent une expérience de vie enrichissante.

Les étapes de la guérison sont : a) accepter et assumer la souffrance; b) en faire volontiers l'expérience, et c) la mettre derrière soi.

De façon paradoxale, souffrir (verbe) est la cure de la souffrance (nom). Souffrir c'est ressentir volontiers l'inconfort d'une blessure, d'une perte, ou les émotions d'une trahison. Cela signifie accepter, assumer, et endurer toutes les facettes de l'expérience y compris les résistances, les émotions et les douleurs.

Dans le cas d'insultes, de rejets et d'attaques sur votre réputation, vous faites l'expérience du résultat que l'agresseur avait l'intention de produire. L'attitude est un courageux : "J'accepte !"

Souffrir ne signifie pas que vous allez oublier un événement ; cela signifie juste que vous allez réduire la tension émotionnelle en massant le souvenir de l'événement jusqu'à ce qu'il soit égal à n'importe quel autre souvenir.

Tant que vous résistez à souffrir un événement, son souvenir peut bousculer votre vie. Lorsque vous acceptez et revisitez l'événement, et que vous assumez la souffrance dans tous ses détails, vous retrouvez la source. Refaire l'expérience peut être effrayant, douloureux et vous bouleverser de chagrin. C'est OK. Tremblez de peur, laissez sortir un gémissement ou pleurez toutes les larmes de votre corps. Roulez-vous par terre, blottissez-vous sous une couverture ; cela va passer. Vous devenez réel avec vos sentiments de honte et de désespoir. C'est héroïque. Oui, ça fait mal, mais soyez courageux. Pendant combien de temps et avec quelle intensité vous voulez souffrir dépend en grande partie de vous. Vous pouvez le faire lors d'une séance marathon ou de plus courtes séances s'étendant sur plusieurs semaines. Quelque part, dans la profondeur de votre misère, les nuages sombres s'écarteront soudain, et vous vous retrouverez source de votre vie. La seule chose que vous puissiez changer à propos du passé est à quel point vous le laissez vous affecter. (Si vous faites ceci dans le contexte d'un cours *ReSurfacing* ou *Avatar*, en prévention pour l'avenir, traitez toute croyance transparente qui pourrait faire que la crise ou la blessure se répète, par exemple : "Je mérite de souffrir.")

À cette étape du processus de pardon, vous ne tenez pas compte de l'agresseur et vous vous concentrez sur le souvenir de la blessure. Vous acceptez et faites de nouveau pleinement l'expérience des sentiments en liaison avec elle auxquels vous résistiez. Vous vous confrontez avec comment c'était plutôt que de vous centrer sur "qui a fait ça" ou "comment ça aurait dû être."

(Recommandé : Exercice Ceci et cela de *ReSurfacing*, p.96)

✓ Conférence du cours de Master par Harry Palmer

Cet article est extrait du livre *Au cœur d'Avatar* (voir p. 16).

A tous les nouveaux Masters, je veux souhaiter la bienvenue dans le réseau Avatar. Je sais que les Masters ici présents viennent de 25 pays différents. Le réseau Avatar est une alliance de contributions individuelles à la création d'une civilisation planétaire éclairée. Nous sommes alliés dans l'une des plus ambitieuses entreprises jamais tentée. Nous sommes en train de transformer pacifiquement des nations qui sont en compétition en civilisation planétaire éclairée. C'est une tâche qui n'est pas sans défi.

Quand vous débarrasserez les décombres

Comment traitez-vous les pertes et les malheurs de la vie ?

mentaux de toutes les activités motivées par les bénéfices personnels ou les luttes concurrentielles, vous trouverez ceci comme but collectif de l'espèce humaine : la création d'une civilisation planétaire éclairée. Cela fait appel à la meilleure motivation en chacun de nous.

Lorsque vous terminerez votre cours demain, sachez que vous emportez avec vous le soutien et l'amour de chacun à Star's Edge. Nous sommes liés par une alliance morale puissante.

• • • •

Quand je dis que je ne parle habituellement pas pendant un cours de Master, ce que je veux vraiment dire, c'est que je ne prévois pas de parler pendant un cours de Master. Mais si c'est d'accord avec vous, j'aimerais aborder une question qui a été posée au cours de Wizard. Comment traitez-vous les pertes et les malheurs de la vie ?

Il y a un vieil adage qui dit : "Faites grand cas de tout ce qui vient et peu de cas de tout ce qui part." L'avez-vous déjà entendu ? Si vous n'adoptez que cette idée, sans comprendre vivre délibérément, vous vous engagez simplement dans le lâcher prise. Le lâcher prise n'est pas une mauvaise chose quand il est pratiqué au moment opportun, mais lâcher prise tout le temps n'est pas la façon d'agir d'un Avatar qui a aussi maîtrisé l'art de diriger sa vie. Apprendre quand diriger et quand lâcher prise est l'art de la vie.

Nous réservons donc ce conseil : "Faites grand cas de tout ce qui vient et peu de cas de tout ce qui part" aux événements qu'on ne peut pas prévoir ni changer et auxquels on doit, dans une certaine mesure, abandonner sa vie comme, par exemple, les calamités naturelles, les menaces de violence, les accidents. Vous pouvez continuer à vivre délibérément en lâchant délibérément prise lors de tels événements. Lâcher prise c'est choisir délibérément de ne pas résister. Lorsque vous résistez, les événements vous bousculent et épuisent votre énergie. Vous êtes débordé et vous faites l'expérience du découragement. Lorsque vous lâchez prise, les événements glissent sur vous sans vous anéantir.

La vie est faite de choses qui vont et viennent. La semaine dernière vous êtes venu ici et demain vous serez chez vous. Demain arrive. Aujourd'hui s'en va.

Ma mère avait pour habitude d'exprimer ses frustrations ainsi : "Je ne sais pas si j'arrive ou si je pars." C'est le sentiment que vous avez lorsque vous êtes dans un événement qui ne va pas de la manière dont vous voudriez qu'il aille. C'est souvent le signal de se détendre, de se retrouver et de revoir l'ordre d'importance des priorités.

Est-ce que votre vie va ou vient ? Il y a des pensées qui entrent dans votre mental. Il y a des pensées qui sortent de votre mental. Il y a de l'air qui entre dans vos poumons. Il y a de l'air qui sort de vos poumons. Respirer est simplement l'entrée et la sortie d'air. La respiration nous apprend beaucoup de choses. Vous devez d'abord laisser partir l'air avant d'en inspirer à nouveau.

• continue



Conférence du cours de Master *suite*

Lorsque j'ai fait mes débuts en plongée, je n'étais pas sûr de vouloir relâcher l'air de mes poumons. Est-ce qu'ils seront à nouveau remplis quand j'en aurai besoin ? Peut-être que le régulateur ne marche pas ? Peut-être que la réserve d'air est vide ? Peut-être, peut-être, peut-être. Avez-vous remarqué les nombreux peut-être qui sont attirés par la peur ?

Quand vous débarrasserez les décombres mentaux de toutes les activités motivées par les bénéfices personnels ou les luttes concurrentielles, vous trouverez ceci comme but collectif de l'espèce humaine : la création d'une civilisation planétaire éclairée.

Vous êtes à quinze mètres en-dessous de la surface et vous avez les poumons remplis d'air.

Mais lorsque vous avez expiré, vous n'avez plus d'air dans les poumons, plus rien à souffler. Il y a là une leçon. Vous devez faire confiance à votre propre évaluation ou à l'évaluation de quelqu'un d'autre sur la bonne marche de votre équipement. Vous devez faire confiance au fait qu'après avoir laissé échapper tout votre air, il y en aura d'autre.

La vie est faite de va et vient.

Considérons la notion de perte. Une perte c'est faire grand cas de ce qui s'en va. Ce qui signifie que l'on met davantage d'importance sur ce qui s'en va. C'est le cœur de la tristesse. Si vous faites toujours peu de cas de ce qui arrive et grand cas de ce qui s'en va, c'est la souffrance.

Regardons de plus près. Qu'avez-vous à perdre ?

Qu'est-ce que vous possédez vraiment que vous pourriez perdre ? Qu'est-ce qui vous appartient que vous pourriez perdre ? Votre argent, votre santé, votre vie ? Ces choses sont-elles à vous ou vous sont-elles temporairement prêtées pour les apprécier entre le moment où elles arrivent et le moment où elles partent. Regardons cela très attentivement.

Avec quoi êtes-vous venu dans ce monde ? Etes-vous né avec un portefeuille rempli d'argent ? Tout l'argent qui est passé par vous était destiné à repartir. Considérez-vous comme une perte tout ce qui passe par vous en suivant sa course naturelle ? Ou appréciez-vous simplement le fait qu'il arrive et reparte ? Les pertes suivent les gains aussi sûrement que les jours suivent les nuits. Regardons cela d'encore plus près. Le corps avec lequel vous êtes né, est-il vraiment le vôtre ? Il provient des éléments de votre mère, son carbone, son phosphore et son calcium. C'est un prêt pour votre appréciation tout comme ce fut un prêt pour elle venant de sa propre mère et de toutes les mères avant elles. Les éléments nécessaires à la vie biologique coulent dans un courant, vont et viennent. Comment pouvez-vous perdre quelque chose alors que rien ne vous appartient depuis le commencement. Tout cela sont des allées et venues. Les sourires et les larmes défilent pour votre appréciation. Est-ce que votre attention est sur ce qui arrive ou sur ce qui s'en va ? Entre les deux il y a une échelle d'appartenance temporaire. Au sommet de cette échelle il y a l'appréciation et la gratitude. À l'autre bout de l'échelle, il y a la résistance et la protection, s'accrocher.

Avec quelle facilité le va et vient de la vie passe-t-il par vous ? La réponse est déterminée par le degré d'obstruction que vous opposez au flux de la vie avec vos définitions de vous-même et vos croyances. Plus vous êtes dense, plus le voyage est chaotique. Certaines personnes ne parviennent pas à apprécier parce que leur attention s'épuise à retenir et à protéger désespérément. Elles font durer la période où elles possèdent provisoirement. Mais comme elles sont davantage dans l'inquiétude que dans l'appréciation, qu'ont-elles fait durer ? Leur propre souffrance.

• *continue*



Conférence du cours de Master *suite*

Êtes-vous disposé à relâcher cette inspiration ? Y en aura-t-il une suivante ? Si vous n'appréciez pas celle que vous avez, pourquoi en voudriez-vous une autre ?



Chaque fois qu'on sonne la cloche, tous ceux qui l'entendent reçoivent le message : "Puissiez-vous être épargnés par la douleur et le chagrin et puissiez-vous trouver la paix et l'éveil."

Retenez votre respiration un moment. Déterminez si vous devenez plus heureux ou plus désespéré.

Comment faites-vous grand cas de tout ce qui vient et peu de cas de tout ce qui part ?

La première étape est de devenir vous-même. Lorsque vous êtes vous-même, ce qui arrive est exactement la chose juste et ce qui s'en va est la chose juste. Lorsque vous pleurez trop longtemps un être cher, vous êtes probablement devenu cet être cher, vous n'êtes plus vous-même. Le vrai soi, indépendamment de la manière dont il se divise ou de quelle enveloppe ou quel esprit il occupe, est toujours présent. Il observe le va et vient depuis un point de vue immobile et éternellement présent.

Lorsque vous essayez de ressembler à quelqu'un d'autre, vous ne respectez pas votre propre unicité. Pour être comme quelqu'un d'autre il vous faudrait occuper sa position afin d'expérimenter ce qui arrive dans sa vie, ce qui en sort et dans ce cas vous aurez négligé le but de votre propre vie. Vous perdez ce pourquoi vous étiez vous en premier lieu. Lorsque vous êtes quelqu'un d'autre, ce qui vient à vous n'est pas ce qui est venu à cette personne, alors

vous êtes déçu avant même d'avoir commencé.

Dieu, source des sources – quel que soit le nom qu'on lui donne – a créé chacun et chaque chose unique. Il n'a fait aucune copie. C'est fantastique. Nous sommes tous absolument uniques. Que Dieu, ou quoi que ce soit, n'ait pas créé cinq milliards de copies conformes nous dit quelque chose sur l'intention derrière la création. Explorer la diversité. Allées et venues.

Si vous ne comprenez pas cela tout à fait, venez au cours Wizard.

J'aimerais partager avec vous une technique intéressante venant du Bouddhisme. Certains bouddhistes croient qu'ils peuvent se débarrasser des définitions, restaurer la conscience et l'appréciation de leur propre "va et vient" en envoyant sincèrement une bénédiction dans le monde. La densité de ce en tant que quoi ou qui ils se définissaient se transforme en bénédiction.

Voulez-vous essayer ? La bénédiction bouddhiste traditionnelle est : "Puissiez-vous être épargné par la douleur et le chagrin et puissiez-vous trouver la paix et l'éveil."

Envoyez cette bénédiction au monde autant de fois que vous avez de doigts. Chaque fois que vous la prononcez, voyez si vous pouvez l'envoyer avec plus de sincérité et en reflétant davantage votre propre unicité. Envoyez-la dans la langue dans laquelle vous êtes le plus à l'aise.

• • • •

Y a-t-il un but, une raison à ces allées et venues fébriles de la vie ?

Le magicien joint ses mains et regarde pensivement.

"Peut-être..."

"Quoi ? Dis-moi, magicien."

"Je ne peux pas dire exactement, car les buts changent. Mais dans chacun de vos moments personnels d'allées et venues, il y a une connexion que vous établissez avec les autres, une relation de confiance, un signe vers quelque chose d'indéfini et partagé. Ce quelque chose sait. Il est nourri par les palpitations de votre vie. Il grandit et s'approche du moment de sa propre naissance.

Puissiez-vous voyager sur les chemins de la vie promptement, honnêtement et vaillamment. Vivre audacieusement.



EXERCICE 3: Libérer l'attention fixée

Certaines zones peuvent être tellement figées ou chargées émotionnellement que l'on ne peut pas placer immédiatement son attention sur elles (souvenirs inconscients) ou retirer d'elles son attention (danger). On aborde ces situations et on y remédie dans les exercices de création de la Section II d'Avatar.

Placer davantage d'attention sur une zone où elle est fixée puis l'en retirer, ce de manière répétée, fera que l'on récupère l'attention fixée sur cette zone. Habituellement, cette récupération d'attention se produit brusquement et elle est accompagnée d'un ou plusieurs des résultats suivants :

- prise de conscience soudaine concernant le sujet
- apparition d'une solution
- disparition totale de la zone
- soulagement d'une douleur
- résolution d'un conflit ou libération émotionnelle
- soulagement d'un traumatisme passé
- changement de point de vue (réévaluation de l'importance)

Objectif : Désensibiliser les zones sensibles en dégageant l'attention fixée.

Résultat attendu : Guérison physique et émotionnelle.

Instructions : Choisissez l'un des événements de la colonne 1 dans votre feuille de travail «Les Fardeaux de la vie» et alternez les points suivants :

1. décrivez ce qui s'est passé du début à la fin en détail, en portant une attention particulière à toute résistance, émotion ou douleur liée à ce qui s'est passé, puis
2. décrivez quelque chose autour de vous jusqu'à ce que votre attention se dégage de ce qui s'est produit dans le passé. Répétez ce processus aller et retour jusqu'à ce qu'un ou plusieurs des résultats ci-dessus se produise.



3. Maîtriser vos sentiments à l'égard de la personne qui vous a maltraité

Qui êtes-vous vraiment pour la personne qui vous a blessé ? À votre avis, que se passait-il dans sa tête ? N'est-elle pas sujette aux influences de l'âge, de la maladie, de la perte et de la mort qui affligent toutes les créatures ? Peut-être nourrissez-vous suffisamment de ressentiment envers elle pour trouver que c'est une pensée réconfortante, mais la triste réalité est que vous êtes dans la même situation. Vous pouvez penser que vous connaissez la cause de votre souffrance, mais au grand maximum, vous ne connaissez que quelques maillons de la chaîne.

Sous la colère et le ressentiment dirigés vers votre agresseur il y a une insupportable tristesse. Ses actes vous ont rappelé tous les actes négatifs dans le monde, y compris les vôtres. Ils ont apporté la souffrance à votre porte. Ils ont ouvert une faille vers la conscience de votre propre culpabilité. Comment la refermer ? En lui reprochant ce que vous ressentez. Faire des reproches c'est refuser de prendre la responsabilité du fait que tous les humains infligent de la souffrance, consciemment ou inconsciemment. Faire des reproches est une excuse pour ne

pas examiner vos propres manquements (la colonne 4 de votre feuille de travail «Les Fardeaux de la vie»). Les reproches viennent de la culpabilité. Le pardon le plus difficile à accorder à quiconque est le pardon que vous devez secrètement vous accorder à vous-même. L'inconscience est le prix que nous payons pour montrer du doigt et faire des reproches. C'est la même inconscience qui autorise l'insensibilité de nos agresseurs. S'ils savaient la souffrance qu'ils causent et la conséquence du mal attiré par le mal, ils se reformeraient immédiatement et imploreraient le pardon. Mais ils ne savent pas, et ils se protègent de ce savoir en étant inconscients, tout comme nous.

Ce qui nous blesse le plus, quand nous avons fini de souffrir notre douleur et notre perte personnelles, c'est la conscience de la profondeur et de l'étendue de la souffrance du monde. Faire des reproches est une expression d'impuissance ; c'est une tentative de se focaliser sur un événement pour que le chagrin qui afflige toutes les choses vivantes reste caché. Ne pas voir ce grand chagrin est la récompense qui fait qu'on joue

• continue

*Si vous haïssez quelqu'un, vous haïssez quelque chose en lui qui fait partie de vous. Ce qui ne fait pas partie de nous ne nous perturbe pas.
—Herman Hesse*

3. Maîtriser vos sentiments à l'égard de la personne qui vous a maltraité *suite*

*Si nous pouvions lire
l'histoire secrète de nos
ennemis, nous trouverions
dans la vie de chacun
suffisamment de chagrin et
de souffrance pour désarmer
toute hostilité.*
—Henry Wadsworth
Longfellow

le jeu victime/bourreau. Être trop conscient fait peur, à nous comme à nos agresseurs.

N'est-ce pas hypocrite de rendre hommage au Bouddha pour nous avoir apporté la leçon de mots (cadeau intellectuel) : la vie est souffrance ? Ou d'honorer Dieu pour nous enseigner des leçons par l'intermédiaire de la souffrance ? Puis de faire des reproches à l'idiot, au criminel, à l'agresseur, au traître ou au bourreau qui nous apporte le même cadeau en tant que leçon de vie (fondée sur l'expérience) ? Qui est le meilleur professeur ? Devrions-nous nous incliner devant l'un et punir l'autre ? Est-il possible de concevoir que tout marche pour le mieux ? Est-il possible de concevoir qu'il n'y a en réalité rien à condamner ni à pardonner ? Jamais ?

Maîtriser votre sentiment au sujet de votre agresseur concerne la compassion. Cela ne

signifie pas que vous ne conduirez pas d'actions stratégiques pour vous protéger et protéger les autres à l'avenir, mais cela signifie que vous n'agirez pas par colère ni par vengeance pour des événements du passé. Vous abandonnez tout désir de lui ou de leur faire du mal, pour quelque raison que ce soit. Vous stoppez le flux de la souffrance en acceptant qu'un changement mal venu puisse vous être arrivé, mais vous l'acceptez et l'endurez pour l'amour du monde et pour ne pas l'infliger à quelqu'un autre.

Laissez partir la vengeance ; laissez la source de vie en faire son affaire. Vous n'êtes pas responsable de ce dont un autre a à répondre. Vous perdez le droit de vous venger au profit de votre pardon à vous-même, de l'absence de culpabilité et de la joie de reconstruire une vie satisfaisante, qui a de la valeur. C'est une bonne affaire!

NOTES

Le pardon est une affaire personnelle et n'inclut pas nécessairement la réconciliation ni la grâce. On peut pardonner à quelqu'un sans avoir aucun désir de jamais partager du temps avec lui de nouveau.

La réconciliation est une transaction avec quelqu'un. Elle a ses propres conditions d'accord et de médiation et ne doit pas être confondue avec le pardon. La grâce est différente aussi et elle est commandée par les autorités légales.

EXERCICE 4: 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.

Résultat attendu : Une impression personnelle de paix.

Instructions : Choisissez une personne dans la 2ème colonne de votre feuille de travail «Les Fardeaux de la vie» et faites les cinq étapes suivantes sur cette personne. Recommencez avec chacune des personnes nommées dans cette 2ème colonne.

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

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

Étape 3 : Avec votre attention sur cette 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 cette personne, répétez en vous-même : "Tout comme moi, cette personne cherche à satisfaire ses besoins."

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

*L'amour est une
expression de la
volonté de créer un
espace où quelque
chose peut changer.*
—Harry Palmer, Love
Precious Humanity

4. Reconstruire votre vie

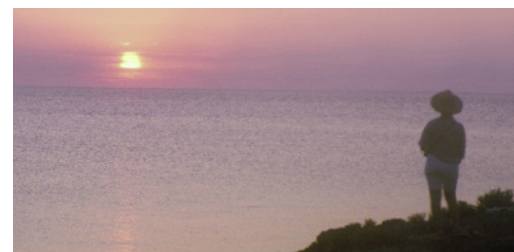
Reconstruire votre vie signifie vous remettre sur les rails ou même établir une nouvelle direction. Imaginer quelque chose d'autre soulage la détresse d'imaginer ce qui aurait pu être. Le meilleur moyen de supprimer la souffrance de votre vie est d'agir dans l'intention de réduire la souffrance d'autres créatures conscientes. L'étape finale du pardon est de prendre conscience qu'entretenir le mal coûte bien plus que de pardonner et de continuer dans un jour nouveau. Il vaut mieux se centrer sur l'avenir que sur le passé.

Il vaut mieux se centrer sur l'avenir que sur le passé.

Une prise de conscience que vous pouvez vouloir emporter avec vous est que comme vous avez le choix de pardonner ou non, vous avez aussi le choix de vous sentir offensé ou non. Ne pas choisir d'être offensé est un pardon anticipé. L'une des beautés du pardon est que plus vous pardonnez de gens dans le passé, moins il y a de gens à l'heure actuelle qui paraissent offensants.

Également, lâcher prise sur d'anciennes blessures diminue le cinéma réactif dans la vie et laisse votre attention libre pour vous concentrer sur la reconstruction de la vie que vous préférez. La première et la dernière personne qu'il vous faut pardonner c'est vous-même. Cela aide de vous souvenir que vous avez toujours fait, pour une raison ou une autre, ce que vous ressentiez avoir à faire à l'époque. Peut-être devez-vous réparer, mais cela dépend de vous. Les temps changent, et vous aussi.

Si quelqu'un essaie de vous imposer un trip de culpabilité permanente, ou joue au jeu "tu me dois", ne soyez pas offensé, envoyez-lui simplement un exemplaire de ce mini-cours.



EXERCICE 5: Fixer des buts

Objectif : Déterminer des buts Justes-pour-vous.

Résultat attendu : Un projet de vie avec lequel vous pouvez avancer.

Instructions :

Étape 1 : Faites une liste de buts que vous poursuivez déjà ou que vous avez pensé poursuivre. (Utilisez la liste page 125 de *ReSurfacing* pour susciter des buts.)

Étape 2 : Évaluez (de 1 à 10) les buts qui vous intéressent le plus en fonction des sept critères suivants. Les buts qui obtiennent les plus hauts résultats sont vos buts Justes-pour-vous.

1. Ce but éveille votre attention et votre intérêt ; y penser renouvelle vos forces.

2. La poursuite de ce but produit quelque chose qui a de la valeur pour vous.

3. Ce but offre à d'autres des avantages égaux aux vôtres.

4. Ce but offre une occasion d'évolution (accroissement de compétence, de compréhension ou de responsabilité).

5. Ce but est cohérent avec le but plus grand d'un groupe et un but de l'humanité encore plus grand.

6. Ce but fait appel à la créativité personnelle et favorise un certain degré d'autonomie.

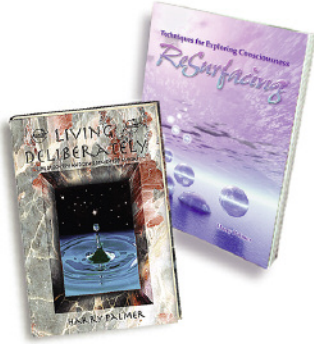
7. Ce but offre l'occasion d'être reconnu et permet de recevoir de l'admiration.

Pour la version intégrale de cet exercice, reportez-vous à ReSurfacing, p. 125

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 étroitures 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

