

Star's Edge International®

Contribuez à la création d'une civilisation planétaire éclairéeSM



le mini-cours Avatar®

6

Gestion des croyances

"Ce EN TANT QUE QUOI vous observez affecte ce que vous percevez comme vrai. Ce EN TANT QUE QUOI vous agissez affecte ce que vous pouvez faire. Les décalages entre l'observation et les capacités résultent des différences du EN TANT QUE QUOI..."

Conférence du cours Wizard Avatar, 1991

Les choses que nous disons vraies au sujet d'un niveau d'existence peuvent ne pas l'être à un autre niveau d'existence. Les choses que nous considérons comme vraies d'un point de vue peuvent ne pas l'être d'un autre point de vue. La plupart des désaccords et des conflits, en particulier en ce qui concerne la religion, la philosophie et la psychologie sont dus non pas tant à ce qui est considéré qu'à un décalage de points de vue ou de perspectives.

Les exercices et les procédures qui transforment la vie à un niveau d'existence peuvent être inutilisables ou n'avoir pas d'effet à un autre niveau d'existence.

Connaître le cadre de référence de l'observateur est essentiel pour évaluer la vérité d'une observation. Les ivrognes voient parfois vraiment des éléphants roses !

Comme les procédures de gestion des croyances Avatar s'adressent directement à la conscience qui les utilise, elles s'adaptent automatiquement au niveau d'existence que vit la personne. Il est facile d'organiser ce que nous déterminons qu'est la conscience en catégories, ou niveaux, spécifiques. Nous pouvons définir et catégoriser l'existence par l'impact ou la certitude avec laquelle on la perçoit, par l'accord ou le désir exprimé par d'autres points de vue, ou par le système ou la méthode par lesquels elle est perçue. Nous pouvons parler de réalités personnelles, de réalités sensorielles ou de réalités conceptuelles, de similitudes et de différences, mais en dernière analyse à chaque fois que nous parlons d'un niveau d'existence, quel qu'il soit, nous parlons du résultat de nos croyances.

Les croyances sont les lentilles colorées qui filtrent parmi tout-ce-qui-est ce dont nous souhaitons faire l'expérience.

Ce numéro six de la série des mini-cours, Gestion des croyances, explorera la relation entre vos croyances et ce que vous vivez.

© Copyright 2004 Harry Palmer. Tous droits réservés.

À l'attention des enseignants :

Star's Edge vous invite à utiliser le mini-cours Avatar® de Gestion des croyances comme module d'enseignement pour vos élèves ou étudiants.



Gestion des croyances

OBJECTIF :

Explorer et comprendre la relation entre vos croyances et ce que vous vivez.

RÉSULTATS ATTENDUS :

Prises de conscience, restructuration de la réalité personnelle, accroissement de la responsabilité personnelle.

INSTRUCTIONS :

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

- 1 Lire : Croyances p 1 _____
- 2 Lire : Le principal dilemme de l'existence : 1ère partie p 2 _____
- 3 Lire : Histoire des systèmes de croyances p 3 _____
- 4 Lire : Croyances en action p 4 _____
- 5 Ex. 1: Inventaire de vos croyances p 5 _____
- 6 Ex. 2: Savez-vous ou croyez-vous seulement ? p 5 _____
- 7 Lire : Le principal dilemme de l'existence :
Deuxième Partie pp 5-7 _____
- 8 Lire : Croyances transparentes p 8 _____
- 9 Ex. 3: Croyances transparentes p 8 _____
- 10 Lire : Les types de systèmes de croyances pp 9-10 _____
- 11 Compte Rendu

Envoyez par courriel à avatar@avatarhq.com tout résultat que vous souhaitez partager.

© 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

Gestion des croyances

avatar



mini-cours 6 | Harry Palmer



Croyances

Les croyances peuvent être très puissantes. Les croyances ont davantage d'influence sur la réussite ou l'échec d'une personne que n'importe quelle technique ou opportunité. Les croyances déterminent comment on va vivre la vie. Elles peuvent être des aides ou des obstacles.

Les croyances que l'on peut repérer et modifier par soi-même peuvent être des outils utiles pour guérir, accomplir, motiver et découvrir. Mais les croyances invisibles ou endoctrinées, qui dominent la conscience et semblent incontestablement vraies, sont la cause profonde de la souffrance individuelle. Elles peuvent être gravement invalidantes ou même induire de l'auto-sabotage.

Les gens peuvent-ils apprendre à gérer leurs

...les croyances invisibles ou endoctrinées, qui dominent la conscience et semblent incontestablement vraies, sont la cause profonde de la souffrance individuelle. Elles peuvent être gravement invalidantes ou même induire de l'auto-sabotage.

croyances ? Et gérer leurs croyances aura-t-il un effet sur leur réalité ? La réponse à ces deux questions est un oui profond !

La question suivante est : dans quelle mesure est-ce difficile de gérer les croyances ? Il vous faut alors prendre en compte la conscience que la personne a d'elle-même, sa santé mentale, son désir ou sa motivation de changer tout autant que la méthodologie qu'elle emploie. Tout le monde n'est pas capable de faire un



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

examen de conscience. Tout le monde n'est pas sain d'esprit. De plus certaines doctrines ou croyances sont conçues de façon récursive pour se protéger de toute inspection ou pour punir toute personne qui les remet en cause ou les modifie. Enfin, certaines méthodologies ne sont que des rituels pour substituer de nouvelles croyances aux anciennes sans accroître l'autonomie de l'individu. Tout cela constitue des difficultés dont une technologie de gestion de croyances efficace doit tenir compte.

Dans ce mini-cours, vous découvrirez la puissance des croyances et le rôle qu'elles jouent dans votre vie. Vous apprendrez aussi à reconnaître les croyances en vous-même et chez les autres et finalement on vous présentera une méthodologie (Avatar) qui a fait ses preuves et qui procure des outils efficaces pour identifier, évaluer et, si vous le souhaitez, changer les croyances qui façonnent votre vie.

✓ *Le principal dilemme de l'existence : 1ère partie*

(Tiré d'une interview de 1996 dans "Perspective")

Perspective: Je suppose que la question que l'on vous pose le plus souvent est "qu'est-ce qu'Avatar ?" aussi, qu'est-ce qu'Avatar ?

Harry: Avatar concerne toute réalité qui est, était ou sera. Je sais que ce n'est pas très descriptif mais c'est la déclaration la plus vraie que je puisse faire. Avatar concerne la création, que je définis comme étant toute chose qui a une définition ou des limites dans l'espace, le temps ou la vigilance. Cela comprend l'univers et tout ce qu'il contient.

Comme la plupart des gens ne sont pas vraiment prêts à aborder Avatar à un niveau aussi global, je parle le plus souvent de croyances. Les gens reconnaissent instinctivement que ce qu'ils croient a des conséquences dans leur vie. Le principal dilemme de l'existence est quoi croire. C'est l'abîme philosophique que nous rencontrons tous. C'est l'abîme appelé "Je ne sais pas". Il est dangereux de ne pas savoir.

Au bord de cet abîme, il y a les boutiques des colporteurs de croyances. Certaines sont somptueuses et sanctifiées par les histoires, d'autres sont des minibus Volkswagen conduits par des recruteurs de sectes. Chacun vend son programme de croyances et un aller simple pour le pays de la vérité, de l'autre côté de l'abîme "Je ne sais pas". Il y a des milliers de ponts de croyances branlants au-dessus de cet

abîme et chacun d'eux mène vers une expérience légèrement différente.

Ce qui est différent avec Avatar c'est que le programme de croyances est vierge, que le pont est solide comme le roc et que le billet est un aller-retour !

Perspective: C'est comme choisir une croyance pour faire un essai sur route.

Harry: Oui, et la rendre ne pose aucun problème.

Les gens vivent en grande partie ce qu'ils croient, même si parfois ils ne croient pas qu'ils le croient.

La difficulté pour certains est de distinguer ce qu'ils croient de ce qu'ils font semblant de croire. Ce n'est pas toujours la même chose.

Perspective: Êtes-vous en train de dire que nous ne savons pas toujours ce que nous croyons et que nous ne faisons pas toujours l'expérience de ce que nous disons croire ?

Harry: C'est exact et c'est le point faible de la pensée positive. Vous pouvez coller des notes disant "Je suis heureux d'être moi" sur chaque miroir de la maison, le psalmodier 1/2h avant chaque repas sans jamais le vivre pour autant. La raison pour laquelle cela ne vous emmène pas de l'autre côté de l'abîme "je ne sais pas", jusqu'à une expérience réelle, c'est que vous êtes déjà de l'autre côté en train de vivre autre chose. Peut-être y êtes-vous allé avec le billet "Rien ne me rend vraiment heureux". C'est ça la véritable croyance qui sous-tend et motive toutes les affirmations positives.

Les principaux obstacles qu'il y a entre les civilisations modulaires, telles qu'elles existent actuellement, et la civilisation planétaire éclairée dans laquelle elles doivent finalement se fondre sont des croyances non examinées.

Il y a des milliers de ponts de croyances branlants au-dessus de cet abîme et chacun d'eux mène vers une expérience légèrement différente.





Histoire des systèmes de croyances

(Extrait du livre *Vivre Délibérément*)



L'histoire de la civilisation est celle des croyances émises et adoptées par des individus influents. Tout mouvement politique, toute religion, toute philosophie trouve son commencement dans l'expression confiante d'une unique croyance.

Cette croyance initiale est probablement émise en tant que commentaire spontané. Plus elle attire d'attention, plus souvent elle est répétée. Éloigne-toi du tigre ou il pourrait essayer de te manger.

Quand la croyance est répétée, elle se répand et acquiert le statut de savoir. En tant que savoir, on peut l'utiliser pour soutenir d'autres croyances. On n'est pas en sécurité dans la jungle. Pourquoi ? Le tigre y vit.

Les systèmes de croyances semblent être un processus d'évolution naturel, mais viennent-ils d'une situation nécessitant une solution ou bien la créent-ils ?

Ainsi des systèmes de croyances – des corps de connaissances – naissent.

Les systèmes de croyances semblent être un processus d'évolution naturel, mais viennent-ils d'une situation nécessitant une solution ou bien la créent-ils ? La jungle est-elle dangereuse à cause du tigre ou à cause des croyances concernant les tigres ? Les croyances concernant les tigres communiquent-elles une suggestion non-verbale au tigre concernant la manière dont il devrait se comporter ? Y a-t-il, en coulisses, une communication entre les créatures qui détermine leurs interactions selon la moyenne de leurs attentes créées par leurs croyances ?

Malheureusement, avant que la population dans son ensemble ait eu l'occasion de poser ces questions, quelqu'un a découvert que les systèmes de croyances avaient de la valeur. Tant qu'on pouvait faire en sorte que les gens en ressentent le besoin, on pouvait les échanger contre de la nourriture, un abri ou la sécurité. Comment-traiter-les-tigres (ou quelque chose d'analogue aux tigres, par exemple les serpents, la faim, la dépression, la mort, etc.) était un

système de croyances précieux tant qu'on pouvait faire confiance au tigre pour remplir le rôle de dangereux prédateur. L'adoption de politiques consistant à tirer à vue a aidé à éliminer les tigres apprivoisés qui ne remplissaient pas leur rôle.

Avec le temps, certains individus, familles, tribus et finalement même des organisations gouvernementales ont fortement investi dans la promotion de certains systèmes de croyances. Dans de nombreux cas, le système de croyances est devenu la base de la survie économique du groupe. La vente de systèmes de croyances (ou le statut social obtenu en les donnant) devint le but fondateur de grandes organisations. Les religions propagandistes étaient nées. La taxation des non-organisés par les organisés fit son apparition. L'architecture, l'art et la science évoluèrent au service des croyants fidèles.

Pour garantir la survie et la prospérité d'une organisation, il fallait maintenir un équilibre délicat entre "les tigres" et "les solutions contre les tigres". Les solutions trop efficaces demandaient la création de problèmes plus dangereux et donc plus rentables. De nouvelles croyances entraînant des maladies, des famines et des ennemis mortels des humains supplantèrent notre crainte du tigre.

Les guerres de croyances firent leur apparition. Lorsqu'un groupe voyait le pouvoir et l'influence que lui valait son système de croyances s'éroder du fait de l'introduction de systèmes de croyances concurrents, ses jeunes hommes étaient laborieusement endoctrinés avec les croyances du groupe et rassemblés en armées. Toute étude approfondie de l'histoire révèle que le facteur fondamental de tous les conflits sur cette planète est au départ une lutte entre croyances (une dispute !).

Le sujet des guerres était rarement de savoir quelles croyances créeraient les meilleures expériences ; elles étaient davantage un concours pour déterminer ceux dont les croyances (comme les descendants) survivraient. Finalement, la justesse d'une croyance était déterminée par l'acharnement de ses croyants.

• *continue*



Histoire des systèmes de croyances suite

L'ironie de la guerre est que des civilisations entières ont combattu pour conserver des systèmes de croyances qui conduisaient en fait à l'auto-oppression et qui ont entraîné une autodestruction plus importante que les armes les plus mortelles de leurs ennemis. Le fascisme était né.

Les croyances furent couronnées. L'école obligatoire a endoctriné de force des générations entières à certaines croyances. Les croyances prirent de plus en plus d'importance jusqu'à devenir plus précieuses que la vie. Tout membre d'un groupe qui refusait de combattre et de risquer sa vie pour les croyances de son groupe était considéré comme un lâche.

Il n'y a rien d'aussi inhumain qu'une guerre menée au nom d'une "vraie

croyance". Il n'y a pas de quartier possible quand on se bat pour une croyance sacrée. On n'attend pas de pitié (et il n'en montre pas) de l'homme convaincu que l'honneur de sa famille, de son pays, et peut-être le salut de son âme dépendent de la destruction de son ennemi "mécréant". Plus il y a de sang versé pour défendre une croyance, plus elle devient sacrée et contagieuse pour les générations futures.

Plus d'une fois, les croyances au sujet du pays, de Dieu et des besoins économiques ont servi à justifier des guerres mondiales qui ont réduit en cendres les civilisations des vainqueurs comme celles des vaincus.

La tolérance peut faire partie des leçons les plus importantes qu'on enseignât jamais.



Croyances en action

(tiré du manuel ReSurfacing)



Considérez la question : Vos croyances sont-elles façonnées par ce que vous vivez, ou bien ce que vous vivez vient-il de vos croyances ?

Si vous considérez les croyances qui émergent comme le résultat de votre expérience de l'univers, par exemple : à cause de ceci et de cela vous croyez que... alors vous parlez d'instincts de survie. Vous parlez de votre capacité à vous adapter à la manière dont sont les choses. C'est vivre sur la défensive : un niveau très bas de l'utilisation de la conscience.

Le prix à payer quand vous acceptez le point de vue que l'expérience que vous faites du monde est la source de toutes vos croyances est que vous devenez une créature toutes griffes dehors, chargée des limitations du passé et entourée de défis pour survivre dans un monde où les loups se mangent entre eux.

Vous voici alors, en plein sauve-qui-peut, essayant de discerner quelles conséquences vont vous tuer et ce que vous pourriez faire pour survivre un peu plus longtemps. Alors sans prévenir, un Bodhisattva, un Avatar, passe dans votre vie et remodèle la réalité par des actes de

croyance délibérée si purs que quelque part, profondément à l'intérieur, derrière qui vous pensiez être, un nouveau "je" s'éveille.

Les choses ont l'air différentes de ce point de vue, plus claires, moins menaçantes. L'attitude passe de celle d'un survivant qui souffre à celle d'un explorateur curieux. Vous commencez à faire des liens, vous voyez des structures. Ce que vous vivez est-il affecté par ce que vous croyez ?

Au début, les gens se méfient de ce genre de question. Cela semble trop facile. Puis la curiosité les amène à regarder d'un peu plus près. Oui, croire certaines choses crée des critères avec lesquels on évalue ce que l'on vit. On croit en certaines valeurs morales ; ceci est bon et cela est mauvais. Et oui, parfois les valeurs morales changent, et il est possible que l'on en vienne à apprécier des choses que l'on n'apprécie pas maintenant.

Il semble donc que la manière dont on vit l'univers peut avoir autant à faire avec ce que l'on croit, la manière dont on interprète, qu'avec ce qui se passe en fait.



EXERCICE 1: Inventaire de vos croyances

Objectif : Déterminer si les croyances que vous avez vous aident ou vous freinent.

Résultats attendus : Prises de conscience, restructuration délibérée de la réalité personnelle.

Instructions:

Énoncez trois choses que vous croyez à votre sujet.

1. _____
2. _____
3. _____

Énoncez trois choses que vous croyez à propos des relations.

1. _____
2. _____
3. _____

Énoncez trois choses que vous croyez à propos de l'argent.

1. _____
2. _____
3. _____

Énoncez trois choses que vous croyez à propos des gouvernements.

1. _____
2. _____
3. _____

Énoncez trois choses que vous croyez à propos du travail.

1. _____
2. _____
3. _____

Énoncez trois choses que vous croyez à propos de vos capacités.

1. _____
2. _____
3. _____

Énoncez trois choses que vous croyez à propos de votre santé.

1. _____
2. _____
3. _____

Énoncez trois choses que vous croyez à propos de votre famille.

1. _____
2. _____
3. _____

Énoncez trois choses que vous croyez à propos de l'avenir.

1. _____
2. _____
3. _____

Après chaque croyance que vous avez écrite, notez si vous vivez la croyance comme une aide (A) ou un frein (F).



✓ EXERCICE 2: Savez-vous ou croyez-vous seulement ?

L'influence qu'une croyance a sur la réalité que vous vivez est déterminée par le degré de certitude qui la soutient. "Savoir" suppose que les doutes ont été surmontés.

Objectif : Démontrer la puissance variable d'une croyance.

Résultat attendu : L'expérience palpable d'un changement dans la certitude.

Instruction 1 : Modifiez votre certitude par étapes allant de croire à savoir en disant les phrases suivantes :

Dieu est réel.
L'homme devrait être libre.
Je suis attirant(e).
Je peux m'améliorer.
Je décide.

Instruction 2 : Modifiez votre certitude par étapes allant de savoir à croire en disant les phrases suivantes :

Dieu est réel.
L'homme devrait être libre.
Je suis attirant(e).
Je peux m'améliorer.
Je décide.

Instruction 3 : Reprenez les affirmations que vous avez écrites dans l'Exercice 1 et décidez où elles se placent sur une échelle de certitude allant de 1 (doute) à 10 (savoir).



DOUTE..... SAVOIR

✓ Le principal dilemme de l'existence : Deuxième Partie

Perspective: Alors, comment puis-je découvrir ce que je crois vraiment ? Quel billet ai-je acheté au bazar aux croyances ?

Harry: La façon la plus simple est de travailler à reculons en partant de ce que vous êtes en train de vivre. Si vous êtes malheureux, vous pouvez être sûr que vous avez sauté par-dessus l'abîme avec une croyance que vous alliez être malheureux.

Lorsque vous trouvez la véritable croyance, vous pouvez utiliser les données Avatar pour la changer. Ce faisant, ce que vous vivez va changer. Tant que vous ne trouvez pas la véritable croyance, vous "croyez par-dessus" et ce que vous vivez n'en est que superficiellement affecté.

Perspective: C'est intéressant. J'ai vu beaucoup de gens faire un stage ou un séminaire et ajouter une nouvelle couche de croyances dans leur vie. Cela n'affecte pas la manière dont ils se sentent pour très longtemps.

Cela m'amène une autre question. Quelle est la différence entre croyance et vérité ?

Harry: Parfois la frontière entre croyance et vérité est un peu brumeuse, en particu-

lier lorsque nous traitons de qualités qui ne sont pas purement physiques.

On est habituellement à peu près d'accord en ce qui concerne les événements empiriques. Par exemple : un arbre tombe. Cela ne soulève de question dans l'esprit de personne. L'arbre était debout et maintenant il est par terre. On peut mesurer où il est tombé, la solidité du bois du tronc, son âge, etc. Personne ne doit faire un acte de foi pour cela. Vous pouvez donner un coup de pied dans l'arbre. C'est une vérité certaine : l'arbre est tombé !

Mais posez la question : "Pourquoi l'arbre est-il tombé ?" Dès lors, nous sommes confrontés à quoi croire.

Il était vieux et pourri. Le vent l'a déraciné. C'est un acte de Dieu. C'est un signe. Ce type d'arbre tombe toujours. C'est un esprit malin. C'est la pollution de l'air. C'est la réduction de la couche d'ozone. Il y a eu un tremblement de terre. Ce sont toutes des croyances. Bien sûr, dès que vous croyez en l'une d'elles, vous en trouvez des preuves.

• continue

Le principal dilemme de l'existence : deuxième partie suite

Le vent soufflait à 70 km/h et a créé une pression qui a dépassé la force de l'arbre.

Alors quelqu'un dit : "Oh, bien sûr, et pourquoi les autres arbres ne sont-ils pas tombés ? Pourquoi le vent a-t-il atteint 70 km/h ?"

Les températures solaires ont provoqué un déséquilibre atmosphérique entre l'océan et la terre.

Alors vous dites : "D'accord, et pourquoi est-ce arrivé ?"

S'il vous arrive d'avoir envie d'être un peu pervers, continuez à poser des questions sur une cause plus fondamentale et vous finirez par atteindre notre abîme "Je ne sais pas".

C'est à partir de ce "Je ne sais pas" que commence tout cet enchaînement de croyances en ce qui concerne pourquoi l'arbre est tombé. Tant que nous rendons cet enchaînement assez long pour que personne ne tombe dans l'abîme, nous avons une explication "scientifique" qui explique pourquoi les arbres tombent.

Perspective: Alors, pourquoi l'arbre est-il tombé ?

Harry: Vous voulez une réponse honnête ? Je ne sais pas. Mais vous voyez, ne pas savoir est dangereux. La peur naît. La peur suscite les explications "peut-être". Alors disons que j'ai poussé l'arbre pour pouvoir illustrer mon propos. Je l'ai fait délibérément.

Perspective: Et que vouliez-vous dire ?

Harry: Qu'autour de cet événement singulier d'un arbre qui tombe, une réalité

entière générée par un système de croyances peut se développer. Une réalité avec des vents, des facteurs de pression et des ascendances thermiques, etc. Quand suffisamment de gens acceptent ces croyances, il se trouvera quelqu'un pour nous vendre des bretelles pour les arbres.

Bien sûr, il y a d'autres explications tout aussi plausibles, par exemple l'humidité du sol et le pourrissement des racines.

Ce qui est intéressant c'est que les gens qui vivent la réalité "humidité du sol/pourrissement des racines" voient aisément que la réalité "vent/facteurs de pression" est un système de croyances. Ils n'ont pas toujours un aussi bon discernement en ce qui concerne leur propre réalité.

Tout au fond de nous-même, il y a ce petit gars triste qui voit clairement que la réalité de tous les autres est fondée sur des croyances. Il est prisonnier de sa propre croyance à propos de la vérité. Il s'éloigne de l'abîme en expliquant aussi vite qu'il le peut. Lorsqu'il se permettra de voir ses propres croyances en tant que telles, il découvrira la vraie sagesse.

Perspective: C'est une métaphore parlante. Je suppose que ma question suivante est : Pourquoi voudrais-je, pour utiliser votre propre terme, créer mes croyances ?

Harry: Vous n'êtes pas obligé de le faire. Il n'est pas dans l'intention d'Avatar de détruire votre réalité ni de changer ce que vous croyez. Avatar n'est là que pour faire le lien entre vos croyances et ce que vous vivez. Le message qu'Avatar donne aux gens est qu'ils peuvent être la source de leur réalité. Ils peuvent mettre un terme à

• continue



Le principal dilemme de l'existence : deuxième partie *suite*

leur association avec une réalité et aller vers une autre. Nous sommes rarement, pour ne pas dire jamais, enfermés dans une réalité que nous ne pouvons pas changer en décidant simplement de changer nos croyances.

Perspective: *Donc, pour Avatar, c'est à la personne de décider de changer ou non.*

Tant que vous ne trouvez pas la véritable croyance, vous "croyez par-dessus" et ce que vous vivez n'en est que superficiellement affecté.

Harry: Absolument. La seule raison pour laquelle nous choisissons de changer est que lorsque nous devenons plus expérimentés, nous souhaitons que notre réalité reflète davantage notre nouvelle sagesse.

Vous n'avez pas à faire tous les problèmes d'un livre d'arithmétique pour passer à l'algèbre. Il y a un moment où vous avez saisi. Tels nombres et telles fonctions produisent tel résultat. J'ai compris. Il est temps de passer à la suite.

Perspective: *Et l'arithmétique est un système de croyances ?*

Harry: Oui, de même que l'algèbre. De même que chaque réalité lorsqu'elle est vue de l'extérieur. Mais cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous immerger dans une réalité, en apprendre les croyances fondatrices et jouer de cette réalité autant qu'il vous plaira.

Simplement ne restez pas bloqué au point de ne résoudre que des problèmes arithmétiques pour le reste de votre vie.

Perspective: *Je ne peux pas m'empêcher de penser à l'expression "chanter toujours le même refrain".*

Harry: Exactement ! Le but de l'utilisation d'Avatar est justement de faire en sorte que votre vie ne se limite pas toujours au même refrain.

Perspective: *Je pense que nous pouvons tous être d'accord sur l'idée que nous avons apprise ce que nous avons besoin de savoir de certaines situations et problèmes dans notre vie et qu'il est temps maintenant d'aller plus loin. Pourquoi Avatar ?*

Harry: Me demandez-vous de créer un système de croyances ? D'accord. Croyons que créer des réalités et en faire l'expérience n'est qu'une des nombreuses potentialités de la vie. Et croyons que lorsque nous mettons un terme à notre exploration de ces réalités, nous nous éveillons à de nouveaux potentiels.

Perspective: *Pour moi, cela a l'air d'une vérité.*

Harry: Bon. Nous pouvons l'utiliser comme une vérité jusqu'à ce que nous soyons satisfaits d'avoir appris ce que nous avons besoin de savoir et que nous soyons prêts à poursuivre. Quand nous atteindrons ce point, Avatar réapparaîtra.

Perspective: *C'est intéressant. Suggérez-vous que la raison pour laquelle Avatar apparaît en ce moment tient au fait que beaucoup d'entre nous sommes prêts à passer à la suite ?*

Harry: Oui, je pense que beaucoup de gens sont prêts à prendre la responsabilité de leur propre évolution délibérée tout comme celle de la civilisation. À mesure que la vie évolue, elle devient plus intégrée et les croyances sont moins définies. Inversement, quand la vie devient plus séparée, les croyances deviennent plus solides et plus définies, c'est le déclin. On ne doit pas confondre évolution et déclin.

Perspective: *Quelque chose m'est venu à l'esprit pendant que nous parlions, peut-être est-ce juste une croyance. Mais bien sûr que c'est une croyance. Comment continuer à parler ? Tout est croyance, n'est-ce pas ? Je viens de comprendre !*

Harry: Pas de problème. Contentons-nous de nous divertir mutuellement et de croire que nous sommes en train de découvrir la vérité.

Perspective: *D'accord, je veux bien croire cela. Je vais le croire délibérément ! Oh, je viens de comprendre le titre de votre livre ! Où en étais-je ? Oui, j'ai le sentiment que les croyances qui sont soutenues par les sens physiques sont plus solides et plus réelles mais elles semblent diminuer en certitude aux limites de notre enveloppe sensorielle. Est-ce correct ? Étendons-nous l'enveloppe de notre propre réalité ?*

• *continue*



Le principal dilemme de l'existence : deuxième partie *suite*

Harry: C'est une bonne façon de considérer une réalité.

De l'intérieur, toute réalité semble être infinie, toute croyance semble être la vérité.

Il y a une vieille histoire à propos d'un fermier qui place un bourgeon de citrouille dans une jarre. En grandissant la citrouille remplit la jarre et ne peut plus grossir. La jarre est la limite de ce dont nous pouvons faire l'expérience. Lorsque la jarre est brisée, notre réalité s'étend.

Perspective: Alors, j'ai une autre question. Si notre réalité continue à s'étendre, comment pouvons-nous en sortir pour créer une nouvelle réalité ? Comment retraverser l'abîme ? Est-ce qu'on ne fait pas qu'ajouter à la réalité et la changer à chaque fois que l'on brise la jarre ?

Harry: Vous avez raison, il n'y a pas vraiment de sortie à la limite d'une bulle de réalité. De l'intérieur, toute réalité paraît être infinie, toute croyance semble être la vérité.

Le billet retour dans cette croyance-à-réalité infinie est situé exactement là où vous êtes, et il est validé par le fait de faire pleinement l'expérience de vous-même en tant que source de la création. Pour autant je ne parle pas de reproches, je parle de



pouvoir et d'aptitude. En tant que source d'une croyance-à-réalité, vous pouvez l'activer ou la désactiver. Lorsqu'elle est activée, elle est infinie. Une fois désactivée, vous êtes éveillé.

Penser, imaginer et croire sont des outils pour explorer une réalité. Cela ne va pas la désactiver. La seule façon de désactiver une croyance-à-réalité est d'en faire pleinement l'expérience.

Perspective: Est-ce vraiment possible, faire pleinement l'expérience d'une réalité ?

Harry: Oui, c'est possible, mais c'est une aptitude qui demande à être comprise et développée. Beaucoup de gens confondent faire l'expérience avec expliquer. Certaines personnes confondent faire l'expérience avec penser ou se rappeler. Tout est mis dans des catégories plutôt qu'expérimenté. D'autres confondent faire l'expérience avec croire ou imaginer, d'autres avec souffrir. Faire l'expérience est un concept très mal compris.

Perspective: Comment expliqueriez-vous faire l'expérience ?

Harry: C'est en fait un phénomène plus fondamental que le langage ou la compréhension. Cela a plus à voir avec être présent et ressentir qu'avec une compréhension intellectuelle.



Croyances transparentes

La première impression que l'on a d'une croyance transparente est qu'elle est incontestablement vraie. La vie est comme ça. Je suis comme ça. En voici la preuve ! Mais alors une chose étonnante se passe : on découvre que la preuve soutenant la croyance est en fait produite par la croyance elle-même. Une structure commence à se révéler.

La réalité personnelle reflète ce que l'on croit vraiment. Cela peut ne pas être toujours la même chose que ce que l'on pense croire.

Quand une croyance est transparente, on agit à travers elle sans la remarquer.



Les croyances transparentes sont rarement utiles et peuvent en fait être cruellement affaiblissantes. La plupart ont été adoptées à un moment où l'on n'avait pas toute sa raison et sont la cause de l'auto-sabotage.

Les croyances transparentes sont découvertes en rusant : on les exprime puis on prend un peu de recul pour regarder ce qu'on vient de dire. Les croyances transparentes sont souvent cachées sous le désir d'avoir raison. De ce fait, les trouver demande un certain degré de vulnérabilité.

✓ EXERCICE 3: Croyances transparentes

Objectif : Découvrir des croyances transparentes.

Résultats attendus : Prise de conscience, transformation personnelle.

Instructions

La découverte des croyances transparentes se fait avec un partenaire ou en équipe. L'exercice peut être répété de nombreuses fois.

Étape 1: Le guide ou l'animateur du groupe demande "Qu'aimerais-tu changer ?" jusqu'à ce qu'une situation apparaisse.

Étape 2: Une fois que la situation a été repérée, le guide ou l'animateur recherche :

- les croyances qui créent la situation
- les expériences qui renforcent les croyances, c'est-à-dire qui créent la certitude dans les croyances

en demandant :

- (a) Quelle croyance quelqu'un pourrait-il avoir pour vivre (la situation) ?
- (b) Quelle preuve as-tu que cette croyance est vraie ?
- (c) Quelle autre croyance quelqu'un pourrait-il avoir pour vivre (la situation) ?
- (d) Quelle preuve as-tu que cette croyance est vraie ?

Posez c) et d) en alternance jusqu'à ce que l'étudiant ait une prise de conscience.



✓ Les types de systèmes de croyances

Systèmes de croyances de type Un

Les systèmes de croyances de type Un reposent sur un appel émotionnel à la peur, à la pitié, à la méfiance ou à la haine. "Tu ferais mieux d'y croire, sinon...". L'allégeance aux systèmes de croyances de type Un est habituellement entretenue par l'expression, sous une forme ou une autre, des deux croyances suivantes :

C'est un manque de foi ou d'honneur que de douter de la vérité de votre propre système de croyances.

Si quelqu'un met vos croyances en question, c'est un acte hostile suscité par le diable.

Les systèmes de croyances de type Un atrophiaient intentionnellement les capacités d'observation, de discernement et de réflexion de ceux qui y adhèrent. Il est demandé aux membres qui ont des doutes de se racheter par des actes de contrition ou des sacrifices autodestructeurs.

Tous, sauf ceux qui sont le plus dépendants sur le plan émotionnel, finissent un jour par ne plus répondre aux manipulations fondées sur la peur et à l'appel émotionnel des systèmes de type Un. La plupart des adeptes s'en éloignent peu à peu, souvent honteux et regrettant leur conduite et leur crédulité.

• continue

Les types de systèmes de croyances *suite*

Systèmes de croyances de type Deux

Les systèmes de croyances de type Deux trouvent leurs adeptes en faisant appel aux besoins et à l'insécurité des gens. Ce sont les remèdes contre les tigres ou les croyances-solutions mentionnés auparavant. C'est là que l'on trouve la logique qui sous-tend les coutumes sociales d'un peuple, le sens commun qui se transmet sans être mis en doute, les accords largement partagés sur ce qui est vrai. Les systèmes de type Deux contiennent souvent

Les systèmes de croyances de type Un, Deux et Trois sont différents degrés d'inconscience de l'existence des systèmes de croyances de type Quatre. Les systèmes de croyances de type Quatre établissent les règles et déterminent les aires de jeux des autres types.

des croyances stoïques sur le caractère inévitable de la souffrance.

Les systèmes de type Deux sont habituellement transparents (invisibles) pour leurs adeptes. Les croyances sur lesquelles ils reposent sont rarement remises en cause. L'accord entre les membres constitue une doctrine invisible, peut-être de nature télépathique, vécue en tant que "faits". Ceux qui mettent en question cet accord risquent davantage d'être socialement exclus ou taxés de folie que d'érudition ou d'hostilité.

Il est fréquent, du moins au siècle dernier, que pour affirmer son indépendance, la progéniture de ceux qui adoptent les systèmes de croyance de type Deux se rebelle contre les croyances de bon sens des parents. Malheureusement, cela les rend souvent émotionnellement vulnérables aux sectes fanatiques qui prônent des systèmes de croyances de type Un.

Systèmes de croyances de type Trois

Les systèmes de croyances de type Trois reposent sur la preuve objective. Les croyants des systèmes de type Trois réfutent habituellement l'idée qu'ils sont

impliqués dans un système de croyances et préfèrent appeler leurs sciences, technologies ou corps de faits objectifs concrets.

Les adeptes du type Trois ont souvent un goût immodéré pour la réflexion et/ou la discussion. Pour pouvoir ne serait-ce que considérer un point de vue extérieur à leur paradigme particulier, nombre d'entre eux ont besoin d'un environnement où les jugements sont suspendus et où une discipline de fer est imposée pour calmer les processus mentaux.

Les plus capables d'entre eux, qui servent de modèles aux aspirants cherchant à échapper aux structures des types Un et Deux, sont extrêmement convaincants et peuvent citer de nombreux faits pour soutenir la vérité de leur système de croyances "objectif". Les croyants de type Trois soutiennent que leurs croyances sont la vérité en s'appuyant fortement sur l'impact sensoriel (en particulier la douleur), les preuves tirées du passé et les hypothèses logiques.

Leur vérité, à y regarder de plus près, n'est jamais que la conviction selon laquelle certains facteurs ont davantage de chances de se répéter que certains autres. Leur hypothèse de base est que la cohérence des comportements, que ce soit celui des humains ou des matériaux, démontre une certaine vérité.

Il arrive parfois qu'un croyant de type Trois éprouve une rémission de son insistance à avoir raison et, changeant de point de vue, commence à voir que certains faits ne sont rien de plus que les croyances fondatrices d'une sphère de réalité singulière flottant dans l'infinité des possibles. C'est un instant où il comprend véritablement les paradigmes.

Cela arrive souvent à ceux qui suivent le cours Avatar.

Systèmes de croyances de type Quatre

Les systèmes de croyances de type Quatre contiennent des croyances créées intentionnellement afin que leurs créateurs acquièrent de l'expérience, de nouveaux points de vue et s'assurent finalement de

• *continue*

Les types de systèmes de croyances *suite*

La mission d'Avatar dans le monde est de catalyser l'intégration des systèmes de croyances. Quand nous percevrons que la seule différence entre nous consiste en croyances, et que les croyances peuvent être facilement créées ou décréées, le besoin d'avoir raison s'estompera et la paix s'ensuivra dans le monde.

The diagram illustrates four types of belief systems, each represented by a purple stick figure and a speech bubble:

- Type Un:** A speech bubble says "On n'est pas en sécurité dans la jungle." The figure is shown with a jagged, lightning-like tail, suggesting fear and insecurity.
- Type Deux:** A speech bubble says "C'est la vie." The figure is shown with a cloud raining on its head, suggesting resignation and stoicism.
- Type Trois:** A speech bubble says "Selon la recherche ...". The figure is shown next to a microscope, suggesting a reliance on objective proof and research.
- Type Quatre:** A speech bubble says "Les choses marchent toujours pour moi." The figure is shown with a confident, smiling expression, suggesting a belief in personal control and intention.

Below each figure is a detailed description:

- Type Un:** Reposent sur un appel émotionnel à la peur, à la pitié, à la méfiance ou à la haine. Atrophient intentionnellement les capacités d'observation, de discernement et de réflexion de ceux qui y adhèrent.
- Type Deux:** Trouvent leurs adeptes en faisant appel aux besoins et à l'insécurité des gens. Contiennent souvent des croyances stoïques sur le caractère inévitable de la souffrance. Habituellement transparents (invisibles) pour leurs adeptes.
- Type Trois:** Reposent sur la preuve objective. Les adeptes du type Trois ont souvent un goût immodéré pour la réflexion et/ou la discussion.
- Type Quatre:** Contiennent des croyances créées intentionnellement. Les systèmes de croyances de type Quatre établissent les règles et déterminent les aires de jeu des autres types. Les systèmes de croyances de type Quatre sont en général provisoires et modifiables.

leur propre source illimitée. C'est le système de croyances des dieux. Avatar est un système de croyances de type Quatre.

Les systèmes de croyances de type Un, Deux et Trois sont différents degrés d'inconscience de l'existence des systèmes de croyances de type Quatre. Les systèmes de croyances de type Quatre établissent les règles et déterminent les aires de jeu des autres types.

Les systèmes de croyances de type Quatre sont en général provisoires et modifiables puisqu'ils ne prétendent pas refléter une quelconque réalité solide. Les données Avatar contiennent des instructions et des outils que l'on peut utiliser pour délibérément créer, gérer et vivre

avec plaisir les nombreuses variétés de croyances de type Quatre.

Les adeptes des systèmes de type Quatre considèrent leurs croyances, ainsi que celles des autres, comme les matrices de la réalité vécue. Les croyants de type Quatre utilisent les croyances pour créer consciemment dans le domaine de l'expérience. Ils croient dans le but de faire l'expérience. Ils sont enclins à apprécier et respecter différents systèmes de croyances, mais prennent rarement parti. Ils changent souvent de croyances pour explorer de nouvelles possibilités et de nouvelles facettes de l'expérience.

Quelle expérience aimeriez-vous explorer ?

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
- Contacter 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

