

# Star's Edge International®



## Avatar® mini-Cursus **2**

### Basicursus voor het hanteren van aandacht

Dit tweede programma uit de serie Avatar mini-cursussen, door Harry Palmer, onderzoekt manieren waarop de menselijke aandacht (de waardevolste grondstof die er bestaat) behouden en zelfs hersteld kan worden. De cursus bestaat uit ervaringsgerichte oefeningen die voor zichzelf spreken. De hele cursus kan vele malen herhaald worden, met steeds meer diepgang.

---

© Copyright 2003 Harry Palmer. Alle rechten voorbehouden.

**Voor onderwijskrachten:**

Neem contact op met Star's Edge, Inc., 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida, 32714, (001 407-788-3090) voor toestemming en voorwaarden inzake het kopiëren van dit materiaal.



# Avatar® Basiscursus voor het hanteren van aandacht

## DOEL:

De controle die de cursisten hebben over hun eigen aandacht vergroten.

## VERWACHTE RESULTATEN:

Toename van vrije aandacht. Herstel van zelfsturing.

## INSTRUCTIES:

Voer de onderstaande checklist uit.

- 1 Lees: Inleiding p 1 \_\_\_\_\_
- 2 Doe oefening 1:  
Commando voeren over je aandachtstroepen p 1 \_\_\_\_\_
- 3 Doe oefening 2: Blijven steken p 1 \_\_\_\_\_
- 4 Studieopdracht: Hoe aandacht zich gedraagt pp 2-4 \_\_\_\_\_
- 5 Doe oefening 3: Straat voor tweerichtingsverkeer p 4 \_\_\_\_\_
- 6 Doe oefening 4: Baby ogen p 5 \_\_\_\_\_
- 7 Studieopdracht: Contemplatie p 5 \_\_\_\_\_
- 8 Doe oefening 5: Controleren en beslissen p 6 \_\_\_\_\_
- 9 Studieopdracht: Zorgen p 6 \_\_\_\_\_
- 10 Doe oefening 6: Dit moment is anders p 6 \_\_\_\_\_
- 11 Studieopdracht: De analogie van de luchtballonnen pp 7-8 \_\_\_\_\_
- 12 Studieopdracht: Hulp voor een lijdende planeet pp 8-11 \_\_\_\_\_
- 13 Doe oefening 7: De boodschap begrijpen p 11 \_\_\_\_\_
- 14 Lees: Nawoord p 12 \_\_\_\_\_
- 15 Verslag \_\_\_\_\_

© 2003 Harry Palmer. Alle rechten voorbehouden.

## VERSLAG

Wat ben je van plan te gaan doen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat het je feitelijk gedaan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat gebeurde er? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Missie geslaagd

Missie incompleet

Ongeschikte acties

# Basiscursus Hanteren van Aandacht

avatar



mini-cursus

door Harry Palmer

## Inleiding

Ieder wezen heeft de beschikking over een bepaalde hoeveelheid aandacht. Het is duidelijk, dat deze hoeveelheid varieert van individu tot individu, en dat ze ook bij hetzelfde individu varieert, afhankelijk van tijd en omstandigheden. Vergelijk de toestand van je aandacht nadat je de hele nacht op bent geweest, met de aandachtstoestand waarin je verkeert nadat je een goede nachtrust hebt genoten en je fris voelt.

Deze variatie in aandacht is opgemerkt door religie, filosofie, geestelijke gezondheidszorg en natuurlijk ook in cursussen voor zelfontwikkeling. Meestal draait het daarbij om de volgende vraag: hoe kan iemand meer vrije aandacht verwerven, of de aandacht waarover hij beschikt beter gebruiken? Deze kwestie heeft honderden mentale procedures en meditatieve technieken opgeleverd, maar slechts weinige daarvan zijn zo effectief gebleken als de oefeningen die worden onderwezen in *ReSurfacing*, deel I van de Avatar Cursus.

Het Engelse woord 'attention' (aandacht) stamt af van twee Latijnse woorden, *ad* en *tendere*; 'ad' betekent 'in de richting van' en 'tendere' betekent 'reiken naar'. Wanneer je jouw aandacht op iets vestigt, reik je er naar. Als je nieuwsgierigheid eenmaal bevredigd is, dan maakt je aandacht zich weer los van datgene waar je naar keek, waar je naar luisterde, wat je aanraakte, proefde, voelde, of waarover je nadacht, etc. en beweegt zich naar iets anders toe. *Althans, dat zou moeten gebeuren. Zo was het ooit.*

Hier komt de eerste oefening. Naast andere dingen, kan ze je helpen om te ontdekken welke rol aandacht speelt in de waarneming.



## OEFENING 1: Commando voeren over je aandachtstroepen

1. Kijk naar de wand voor je en ontdek iets, dat je nog niet eerder hebt opgemerkt.
2. Kijk naar de wand links van je en ontdek iets, dat je nog niet eerder hebt opgemerkt.
3. Kijk naar de wand rechts van je en ontdek iets, dat je nog niet eerder hebt opgemerkt.
4. Kijk naar de wand achter je en ontdek iets, dat je nog niet eerder hebt opgemerkt.
5. Kijk naar het plafond en ontdek iets, dat je nog niet eerder hebt opgemerkt.
6. Kijk naar de vloer en ontdek iets, dat je nog niet eerder hebt opgemerkt.
7. Kijk naar de wand voor je, maar richt je aandacht op de wand links van je.
8. Kijk naar de wand links van je, maar richt je aandacht op een geluid.
9. Luister naar het geluid, terwijl je onder-tussen je tenen beweegt.

Feliciteer jezelf als je deze oefening hebt uitgevoerd. Als je de oefening alleen maar gelezen hebt en erover nagedacht, dan zou je iets minder moeten intellectualiseren en iets meer moeten gaan ervaren.



## OEFENING 2: Blijven steken

1. Verplaats je aandacht gedurende enkele minuten door de kamer. Merk op, hoe je aandacht soms hier blijft steken, of dáár juist over de dingen heen glijdt.
2. Kies een vertrouwde plek uit, sluit je ogen en kijk terug op de gebeurtenissen van de afgelopen week. Merk op, dat je aandacht steeds bij bepaalde herinneringen blijft hangen, terwijl andere herinneringen kennelijk al opgeborgen zijn.

## Hoe aandacht zich gedraagt

Sommige dingen hebben de eigenschappen van klittenband, terwijl andere een tevlon kwaliteit hebben. Aandacht blijft vastzitten aan de klittenband, terwijl hij over de tevlon heen glijdt. De meeste mensen kunnen een verschil voelen tussen kijken naar de vloer en kijken in de ogen van een vreemde, of tussen persoonlijke post en junkmail. Als je op een vertrouwde plek bent, kan het zijn dat de kracht van het vastzitten en die van het voorbij glijden, voor alles op hetzelfde neerkomt. Mocht dat het geval zijn, herhaal de oefening dan nog eens op een plek die nieuw voor je is. Je zou ook tot de ontdekking kunnen komen, dat jouw aandacht zich verschillend gedraagt bij uiteenlopende emotionele stemmingen, attitudes en fysieke condities.

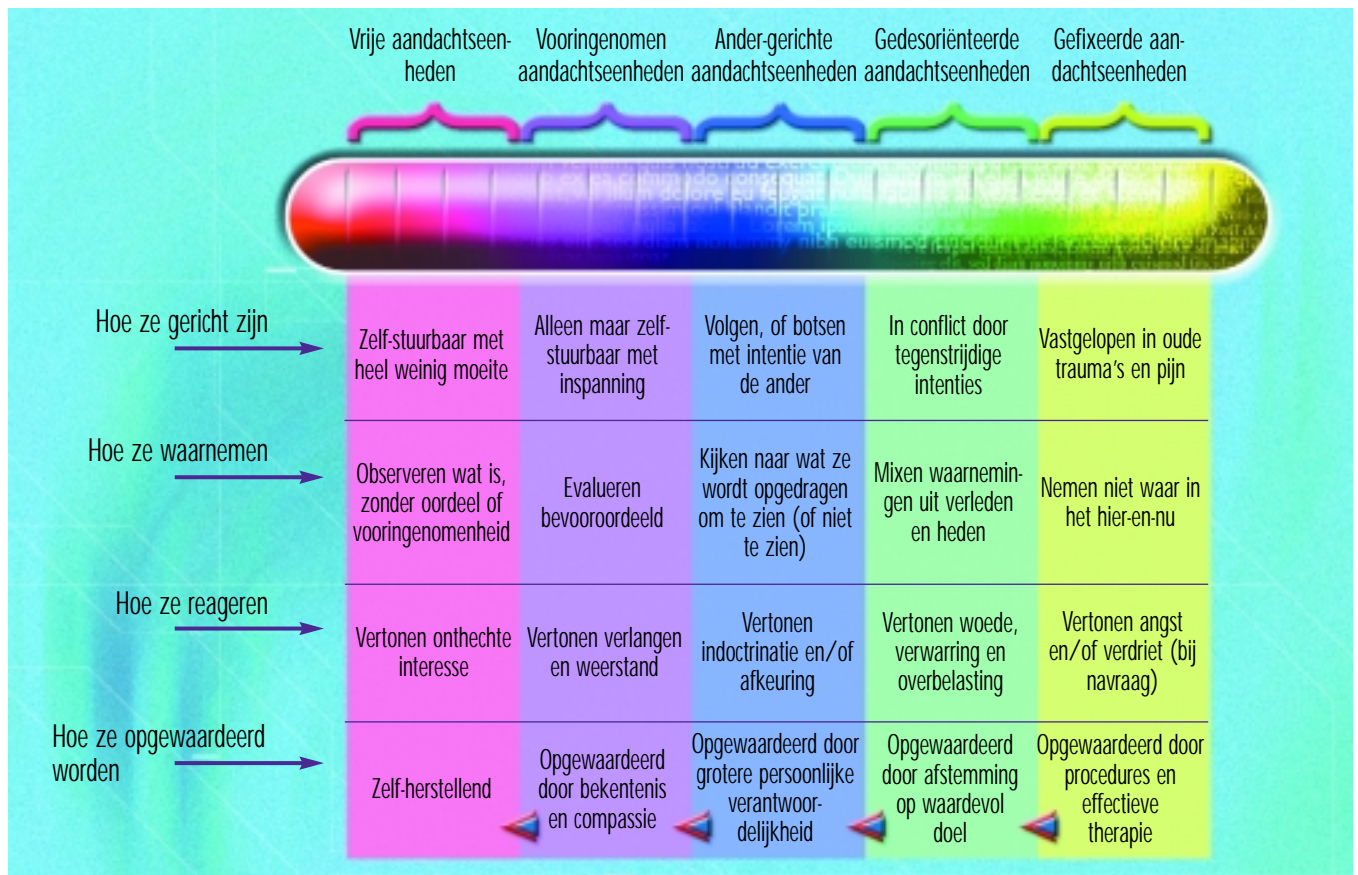
Iedereen heeft op ieder gegeven moment een begrensd hoeveelheid aandacht. Dat kun je aantonen door iemand steeds meer

taken aan te bieden, totdat de beschikbare aandacht van die persoon uitgeput is. Bijvoorbeeld: tik op je hoofd en wrijf over je buik, terwijl je terugtelt vanaf twintig in stappen van drie. Heb je jezelf ooit wel eens horen zeggen: "Stoor me even niet!" Je geeft daarmee aan dat je voorraad aandacht volledig bezet is.

Om het onderwerp bespreekbaar te maken, kunnen we de beschikbare aandacht verdelen in hoeveelheden die we aandachtseenheden noemen. Deze aandachtseenheden kunnen we, afhankelijk van hun gedragingen, onderbrengen in verschillende categorieën. Aan het ene eind van de schaal hebben we aandachtseenheden die onbevangen zijn en door ons gestuurd kunnen worden (zelf-stuurbaar). Aan het andere eind van de schaal hebben we aandachtseenheden die gefixeerd blijven op iets (onbewust

• *vervolg*

Figuur 1: Schaal van aandachtsgedrag



## Hoe aandacht zich gedraagt *vervolg*

gefixeerd). Daartussen hebben we, in aflopende volgorde, aandachtseenheden die vooringenomen, op anderen gericht, of gedesorieënterd zijn. (Zie figuur 1)

Voringenomen aandachtseenheden hebben voorkeuren. Aandachtseenheden die op

Mensen die verkeerd waarnemen, of die op een oneerlijke manier kritisch zijn, handelen via vooringenomen aandachtseenheden.

anderen gericht zijn, volgen orders of rebelleren daartegen. Gedesorieënteerde aandachtseenheden zijn in de war.

Laten we eens nagaan hoe de aandachtseenheden aan de bovenkant van de schaal je leven beïnvloeden. Zelf-stuurbare aandachtseenheden, die we evengoed vrije aandachtseenheden kunnen noemen, gehoorzamen altijd aan jouw bewuste wil. Vooringenomen aandachtseenheden kunnen

bewust gestuurd worden, maar ze hebben zo hun eigen geest. Een eigen geest en aandachtseenheden gedragen zich overeenkomstig. Zelf-stuurbare aandachtseenheden zijn kleine, heldere geesten die je er via je zintuigen opuit stuurt om indrukken van de wereld te verzamelen. Vooringenomen aandachtseenheden zijn bevooroordeelde geesten die, zelfs als ze op de wereld gericht worden, meestal slechts datgene zien wat ze willen zien.

Je zintuigen stellen niet zoveel voor als je ze niet voorziet van vrije aandachtseenheden. Wanneer je ouders of je partner wel eens tegen je zeggen dat je niet luistert, willen ze eigenlijk zeggen, dat je helemaal geen vrije aandachtseenheden aan je oren beschikbaar stelt. Jouw voorraad vrije aandacht reserveer je voor de zaken die jij interessant vindt.

Gevoelens van geestelijke uitputting, irritatie en overbelast zijn, steken de kop op als de wereld meer vrije aandacht van je vraagt dan waarover je beschikt.

• *vervolg*

Figuur 2:  
Aandachtseenheden



Vrije aandachtseenheid

Observeert zonder oordeel. Interesse zonder gehechtheid.

Voringenomen aandachtseenheid

Voringenomen aandachtseenheden hebben voorkeuren.

Op anderen gerichte aandachtseenheid

Op anderen gerichte aandachtseenheden volgen bevelen op of verzetten zich daartegen.

Gedesorieënteerde aandachtseenheid

Gedesorieënteerde aandachtseenheden zijn in de war.

Gefixeerde aandachtseenheid

Bevooroordeeld, dwangmatig, zit vast in dezelfde groef.

## Hoe aandacht zich gedraagt *vervolg*

Het eindresultaat van deze mini-cursus zal een toename zijn van de hoeveelheid vrije aandacht waarover je kunt beschikken.

Als je vooringenomen aandachtseenheden op pad stuurt om indrukken voor je te verzamelen, dan brengen ze niet veel gegevens terug. De opslagcapaciteit van een vooringenomen aandachtseenheid, wordt al gebruikt voor haar aannames, meningen en voorkeuren. Ze verzamelt dus alleen maar vage, grove indrukken waarover je eerst moet nadenken voordat je door hebt wat ze betekenen. En je raadt het al: uiteindelijk blijkt de wereld er ongeveer zo uit te zien als je **dacht dat hij er uit zou zien**.

Mensen die verkeerd waarnemen, of die op een oneerlijke manier kritisch zijn, handelen via vooringenomen aandachtseenheden. Via vooringenomen aandachtseenheden worden weinig nieuwe ontdekkingen gedaan. Uiteindelijk nemen de mensen datgene waar wat ze al in gedachten hadden. Het probleem hiermee is, dat het ze een onterecht gevoel geeft dat ze gelijk hebben. Zouden ze zich de tijd gunnen om hun waarneming werkelijk te onderzoeken, dan zouden ze ontdekken, dat ze meer gericht waren op hun eigen gelijk dan dat ze feitelijk juist waarnamen.

Wanneer je vrije aandachtseenheden wegstuurt om indrukken voor je te verzamelen, dan krijg je duidelijke, bruikbare gegevens terug. Vrije aandacht is zeldzaam. Als je mensen plotseling een hoge dosis vrije aandacht zou kunnen geven, dan zouden ze volkomen sprakeloos staan over hoe weinig ze normaliter waarnemen. Wow!

Vrije aandacht observeert en geeft juiste indrukken terug, zonder daar emoties of een reactie aan toe te voegen. (Denk aan de Spock of Data figuren uit Star Trek.) Sommige mensen, vooral atleten, beschrijven de ervaring van vrije aandacht als een heel bijzonder gebeuren.

Als je in oefening 1 geen vrije aandacht ervaren hebt, kun je overwegen om die nu nog een keer te doen. Anders is het tijd om eens verder op onderzoek uit te gaan naar de kracht van vrije aandacht.

*Oefenen is waardevol omdat het de hoeveelheid vrije aandacht vermindert die je nodig hebt om iets te doen. Uit eigen ervaring kun je waarschijnlijk wel op acties komen, die de eerste paar keer dat je ze deed, je volle aandacht vroegen, zoals fietsen of autorijden, maar die je nu, na enig oefenen, kunt doen zonder dat je er nog bij na hoeft te denken.*



## OEFENING 3: Straat voor tweerichtingsverkeer

Wat gebeurde er nu precies in Oefening 2? Was je aandacht een weerspiegeling van de

voorkeuren van je geest, van de dingen waarvan je houdt of die je verafschuwt? Wat de meeste mensen ervaren is, dat de dingen waar ze sterke positieve of negatieve gevoelens over hebben meestal de richting van hun aandacht beïnvloeden, terwijl hun aandacht over de dingen waar ze neutraal tegenover staan heen glijdt. Wat houdt dat in? Kan het inhouden, dat de dingen die je de meeste aan-

dacht schenkt datgene weerspiegelen waar je het meest over nadent? Daar lijkt het wel op, maar heb je ooit bedacht dat het wel eens een straat met tweerichtingsverkeer zou kunnen zijn? Als je over iets anders gaat nadenken, verandert datgene waar je aandacht aan schenkt, en als je aan iets anders aandacht schenkt, verandert datgene waar je over nadent. Zijn we hier misschien iets op het spoor?

1. Zet jezelf er doelbewust toe, om steeds breder en breder te glimlachen, totdat je je blij voelt.
2. Denk doelbewust bij jezelf: "Ik ben blij", totdat je glimlacht.





## OEFENING 4: *Baby ogen*

Als je ooit het voorrecht hebt gehad om met een baby te mogen zijn, die zijn of haar wereld aan het ontdekken is, begrijp je waarschijnlijk wel wat we bedoelen met vrije aandacht. In de onschuldige blik van een kind is geen sprake van zelfbewustheid, van schaamte of van enig oordeel. Het is louter aanwezig in het hier-en-nu, en nog niet verward in het wel en wee van de wereld.

Met een beetje oefening lukt het de meeste mensen om weer op te roepen hoe het voelt om naar de wereld te kijken door de ogen van een baby.

1. Terwijl je kijkt met de blik van een baby, verplaats je jouw aandacht door de kamer. Merk op hoe je aandacht zich gedraagt.

Ziet het uitzicht er meer panoramisch uit? Merk je meer waardering? Voel je meer aangetrokken tot bewegingen dan tot voorwerpen? Misschien wil je niet voortdurend op deze manier naar de wereld kijken, maar het geeft je een heel andere kijk op je gebruikelijke manier om dingen te zien.

Als je door baby ogen waarneemt, kijk je voorbij de woord labels.

2. Kies iets uit en beschrijf het, zonder het te benoemen, totdat iemand anders weet waar je het over hebt. (Voorbeeld: het loopt op vier benen, heeft hoeven en doet 'hihihi.')

---

## Contemplatie

Contempleren betekent iets zorgvuldig bestuderen totdat de subtielere kwaliteiten zich openbaren. Je contempleert over iets, door het te observeren of te verbeelden vanuit verschillende invalshoeken, en op de manier waarop anderen er tegenaan kijken. Contemplatie werkt het beste als een tweetraps proces. Allereerst focus je alle aandacht die je kunt opbrengen op het probleem, de vraag, of het mysterie waarover je contempleert, en dan ontspan je en breng je jouw aandacht naar iets anders. Verschuif je aandacht zo vaak als je wilt heen en weer. Concentreren, ontspannen, concentreren, ontspannen, steeds maar weer. Mogelijkheden komen en gaan, en leiden uiteindelijk tot een

moment van helderheid, dat jouw inzicht verschaft en je wellicht het topidee van één miljoen Euro oplevert.

Het geheim van contemplatie ligt in de toewijding waarmee jij je aandacht bestuurt. Je bekijkt het nog eens.

Als jij je aandacht op iets richt en het daarop gericht houdt, zonder de 'ontspannen-verplaats-stap', zakt je aandacht omlaag op de schaal van aandachtseenheden, totdat hij uiteindelijk gefixeerd raakt en verder afglijdt naar een toestand van onbewustheid, waarin je de controle over je aandacht kwijt bent. Dit verklaart in het kort hoe hypnose werkt.



## OEFENING 5: Controleren en Beslissen

In de volgende oefeningen breng je je aandacht elke keer dat die afdwaalt, weer terug.

1. Kies twee stilstaande voorwerpen uit, en richt je aandacht op één ervan. Onderzoek het voor ongeveer 2 minuten. Verplaats dan je aandacht naar het tweede voorwerp, en onderzoek dat voor ongeveer twee minuten. Verplaats je aandacht een paar keer heen en weer tussen dezelfde twee voorwerpen.

2. Creëer twee mentale beelden in je geest, en richt je aandacht voor ongeveer twee minuten op het eerste beeld. Verplaats dan je aandacht naar het tweede beeld, voor ongeveer twee minuten. Verplaats je aandacht een paar keer heen en weer tussen dezelfde twee mentale beelden.

Bij het volgende deel van de oefening gaat het erom, dat je beslist vóórdat je je aandacht verplaatst, en niet daarna.

3. Terwijl je naar de vloer kijkt, beslis je in welke richting je zo dadelijk gaat kijken. Als je dat besloten hebt, kijk dan in die richting. (Herhaal deze stap totdat hij je gemakkelijk afgaat.)

4. Sluit je ogen en richt je aandacht op een periode uit je leven. Terwijl je je ogen gesloten houdt, beslis je, op welke periode uit je leven je jouw aandacht zo dadelijk gaat richten. Wanneer je dat besloten hebt, verplaats dan je aandacht. (Herhaal dit, totdat je naar believen kunt bepalen op welke periode uit je leven jij je aandacht gaat richten). Beëindig elke sessie van deze oefening met het terugbrengen van je aandacht naar het hier-en-nu, en beschrijf wat je op dit moment voelt.

---

## Zorgen

Er bestaat een verhaal over een psycholoog, die berekende hoeveel gedachten de gemiddelde mens per dag heeft. Het was een gigantisch getal dat in de tienduizenden liep.

De clou van het verhaal was de ontdekking, dat slechts ongeveer 0,1 procent van de gedachten die iemand had, significant verschillen van de gedachten die de persoon de vorige dag had gedacht. Zorgen zijn de voortdurende analyse van de vage, grove

indrukken die je terugkrijgt van vooringenomen aandachtseenheden.

Met behulp van de rekensom van de psycholoog, mag je concluderen dat 99,9 procent van de aandacht van de gemiddelde mens naar alle waarschijnlijkheid bestaat uit vooringenomen aandachtseenheden. En daar zou je wel eens gelijk in kunnen hebben.

Er schuilt nogal wat waarheid in het idee, dat mensen slechts een fractie van hun potentiële geestelijke vermogens gebruiken.



---

## OEFENING 6: Dit moment is anders

1. Pak twee munten die hetzelfde waard zijn. Leg ze naast elkaar en zoek tenminste vijf verschillen tussen beide op. Doe dezelfde oefening met twee bladeren van dezelfde boom, twee velletjes wit papier en twee dagen uit je leven.
2. Maak een lijst van de onvoltooide projecten waarin je momenteel aandacht geïnvesteerd hebt. Geef de projecten een prioriteitsvolgorde door het aantal keren per week te nemen dat jij er **onwillekeurig** aan denkt. Neem het project waarover je je

het meest zorgen maakt, en splits het op in tien of meer haalbare stappen.

3. componeer een lied of maak een gedicht over de problemen en rampen uit je leven. Eindig ieder couplet met het refrein: "OK, daar kap ik nu mee mee." (Voorbeeld: "Ze brak mijn hart en liet me stikken. Ze nam de kat mee en gaat mijn geld inpikken. Ik krijg de kans niet om adem te halen, en de rekeningen zijn ook niet meer te betalen. OK, daar kap ik nu mee.")

## *De analogie van de luchtballonnen*

Analogieën, ook al zijn ze soms wat dwaas, kunnen helpen om dingen beter te begrijpen.

Een vrije-aandachtseenheid luchtballon, is een denkbeeldige ballonvormige structuur, met een zuignap aan de voorkant, een satellietantenne aan de achterkant en in het midden een diskdrive. Een persoon bestuurt de vrije-aandachtseenheid op afstand, met zijn intentie – om de vrije-aandachtseenheid te verzenden en te besturen, stuur je de luchtballon door middel van je intentie naar de bedoelde plaats. De luchtballon zuigt zich aan iets vast, laadt de indruk die hij ervan heeft in zijn diskdrive, en seint de gegevens dan naar jou terug.

Van jouw kant analyseer je de gegevens en herken je een eikenhouten schommelstoel, of een vriend, of jouw favoriete aflevering van een TV programma.

Soms zijn er zoveel data in het interessegebied, dat je er met je intentie twee luchtballonnen, of zelfs een hele luchtvloot van ballonnen op afstuurt, om gegevens te verzamelen en die naar jou teruggestuurd te krijgen voor analyse.

Sommige zaken zijn zo buitengewoon belangrijk en interessant, dat je alle luchtballonnen moet sturen waarover je beschikt.

En tenslotte, als we aannemen dat elke stroom van gegevens een keer stopt, is je interesse bevredigd (je hebt de boodschap ontvangen) en dan stuur je, met je intentie, jouw luchtballonnen met vrije-aandachtseenheden weer ergens anders heen.

Er kunnen verschillende dingen fout gaan in de wereld van luchtballonnen met vrije-

aandachtseenheden. In de eerste plaats kun je meer gegevens retour krijgen dan je kunt analyseren, dus dan negeer je de boodschap en laat je haar staan op de diskdrive van de luchtballon. Daardoor kan de ballon wat minder laden, en is hij dus een luchtballon met lagere opslagcapaciteit. Hij neemt niet alleen minder waar maar zal, als hij data naar jou terugstuurt, de oude gegevens uit zijn geheugenruimte mixen met nieuwe gegevens die hij zojuist heeft binnen gekregen. Verleden en heden gaan door elkaar heenlopen en de wereld begint er een beetje wonderlijk uit te zien, misschien wel wat onwerkelijk.

Het stemt tot nadenken wanneer je bedenkt, dat de chronische pijn in je knie in werkelijkheid kan duiden op een boodschap die nooit bezorgd is, afkomstig van een allang afgedankte aandachtseenheid.

Maar dat is niet het ergste scenario. De ergste situatie treedt op in de wereld van luchtballonnen met vrije-aandachtseenheden, wanneer de luchtballon probeert om bepaalde gegevens naar je toe te sturen waarmee je niets te maken wilt hebben. Misschien is dat verdrietig nieuws over een vriend van je, of een speciale aflevering van een persoonlijke, traumatische gebeurtenis, of een rechtstreeks beeld met een afschuwelijke uitvergroting vanaf de plaats van een

• *vervolg*

*Sommige zaken zijn zo buitengewoon belangrijk en interessant, dat je alle luchtballonnen moet sturen waarover je beschikt.*



Figuur 3:  
Vrije-aandachtseenheid  
luchtballon

## *De analogie van de luchtballonnen* vervolg

ongeluk. Je reactie op dit bericht is, dat je de gegevensoverdracht van de luchtballon negeert (je wordt onbewust vanuit vrije wil). De luchtballon wordt vergeten en afgedankt en je bent niet meer zo oplettend als vroeger – je vloot luchtballonnen is kleiner geworden.

Als je alle luchtballonnen kwijt bent, moet je terugvallen op de gegevens die je na analyse doorkrijgt van kennissen die nog één of twee luchtballonnen in de lucht hebben. "Vertel me eens wat jij ziet." Zo begint indoc-trinatie.

Hoeveel afgedankte aandachtsluchtballonnen zijn er wel niet? Sommige kwantum theoretici zijn van mening, dat het hele fysieke universum niets anders is dan de

verwarde uitzending van een astronomisch aantal afgedankte aandachtsluchtballonnen, die maar doorgaan met het versturen van hun veronachtzaamde boodschappen.

Het is misschien relevanter om te weten, dat steeds meer gegevens erop wijzen dat mensen een onbewuste band blijven houden met de aandachtseenheden die ze hebben afgedankt, en dat de boodschap die hun bewustzijn weigert te horen voortdurend wordt uitgezonden op onderbewuste golflengtes.

Het stemt tot nadenken wanneer je bedenkt, dat de chronische pijn in je knie in werkelijkheid kan duiden op een boodschap die nooit bezorgd is, afkomstig van een allang afgedankte aandachtseenheid.

---

## *Hulp voor een lijdende planeet*

*Het volgende artikel is oorspronkelijk verschenen in Binnen Avatar. Het beschrijft een toepassing van de volgende oefening uit de Basiscursus Hanteren van Aandacht.*

Eén van de positieve effecten die Avatar heeft is, dat het bij mensen een drang wakker maakt om het lijden van de medemens te verlichten.

Laten we eens een sessie doornemen die ik had met een man die niets wist van Avatar. Het geeft een mooie illustratie van de reden waarom de CHP niet bruikbaar is als noodprocedure, maar 'Gefixeerde aandacht vrijmaken' uit het *ReSurfacing* boek wel.

Hij was blij dat ik hem wilde helpen, maar hij was ook sceptisch. Hij had zoveel pijn aan zijn rechterknie dat hij er niet van kon slapen, maar zijn huisarts kon geen aanwijsbare oorzaak vinden bij de knie. Er was al een kijkoperatie voorgesteld. Ik vermoedde, en terecht naar later bleek, dat het om een hardnekkige massa ging.

Ik legde hem uit, dat hij zijn aandacht afwisselend op zijn knie en dan weer op iets anders zou gaan richten en dat we dat minstens tien keer zouden herhalen totdat hij wat verlichting zou voelen. Ik vroeg hem toestemming om onderwijl aantekeningen te

mogen maken voor een artikel, waarbij ik hem verzekerde dat zijn naam achterwege zou blijven. Dat vond hij goed.

• • • •

We gingen voor de sessie in leunstoelen zitten op een over-dek-te veranda. We begonnen met de aandacht op de knie te richten. Hij beweegt de knie een beetje heen en weer, vertrekt z'n gezicht en zegt: "Daar heb je het. Als ik hem zo houd dan doet hij meestal pijn. Vooral 's nachts. Een soort uitsralende pijn die hier begint", terwijl hij de binnenkant van de knie aanwijst, "en naar beneden in mijn been schiet. Soms kan ik de pijn tot in de enkel voelen, waardoor mijn rechtervoet pijn gaat doen. Het is moeilijk te beschrijven."

"Goed," zeg ik, terwijl ik het vogelvoerbakje dat op het erf staat aanwijs. "Kijk daar eens." Een eekhoorn is in het vogelvoerbakje geklommen en gooit er zonnebloempitten uit naar een eekhoorn die eronder zit.

"Ze lijkt wel zwanger," zegt hij. "Ik vraag me af of dat haar vriendje is, daar in het voerbakje." En hij voegt eraan toe, nadat hij nog een tijdje heeft toegekeken: "Dat gaat een stuk gemakkelijker dan eikels verzamelen."

"Hoe voelt je knie?"

"O, net als anders, pijnlijk." Gedurende enkele seconden richt hij zich op zijn knie en beweegt hem een paar keer. "Zoals ik hem

• *vervolg*

*CHP: Creatie Hanteringprocedure, een geavanceerde oefening uit het Avatar Materiaal die opzettelijk spoort met de manier waarop gewaarzijn werkzaam is in het universum.*

*Hardnekkige massa: elke overtuiging waarover je voor jouw gevoel geen zeggenschap hebt, zoals een obsessie, een neurose, een pijn of een chronische aandoening.*



nu beweeg doet hij pijn." Hij probeert me dat te laten zien.

Bijna onmiddellijk daarna krijgt hij zijn eerste realisatie. "Het grappige is dat de pijn niet altijd veroorzaakt wordt door dezelfde beweging."

"Dat is interessant," zeg ik en vervolgens krijgt hij nog een inzicht.

"Ja, het lijkt wel of iets anders dan beweging de pijn veroorzaakt. Door te bewegen wordt het alleen maar erger."

"Kun je omschrijven wat dat iets is?"

Enkele minuten verstrijken voordat hij antwoord geeft. "Nou, ik weet het gewoon niet."

Ik heb het gevoel dat het tijd wordt om zijn aandacht weer naar buiten te richten. "Waar zijn de eekhoorns gebleven?" vraag ik.

Hij opent zijn ogen. "Ik heb geen idee. Misschien zagen ze een havik aankomen."

"Hebben ze een hekel aan haviken?"

"Nee, maar ik denk dat ze gewoon voorzichtig zijn. Meestal komen de haviken hier hagedissen eten. Er is een havik bij die af en toe op het waterbakje voor de vogels gaat zitten. Maar ik heb meegemaakt dat de eekhoorns hem daar wegjagen. Ik vermoed, dat als hij hier een jonge eekhoorn in z'n eentje zou aantreffen hij die zou opeten."

"Hoe gaat het met je knie?"

"O, die doet pijn. Weet je wat grappig is?"

"Nou?"

"Dat de pijn erger wordt als ik mijn aandacht eraf probeer te halen, dan wanneer ik mijn aandacht erop richt." Nadenkend wrijft hij zijn knie. "Ik vermoed dat hij aandacht wil en het niet leuk vindt als hij die niet krijgt." Hij doet zijn ogen dicht en verzinkt in gepeins.

"Waar denk je aan?"

"O, ik moest er even aan denken dat kinderen zichzelf soms pijn doen om aandacht te krijgen. Ik vroeg me af of dat de reden is waarom mijn knie pijn doet."

"Hoe voelt die?"

"Ja, die doet nog steeds pijn. Dat deprimeert me."

"Hoezo?"

"Nou ja, ik voel me daar naar onder. Ik kan de oorzaak niet vinden en niets helpt. Ik voel me gewoon ... hulpeloos. Ik voel me als een oude bedelaar met een kruk. Dat haat ik. Ik vind het echt afschuwelijk. Ik probeer er niet gedeprimeerd van te worden maar ik vind het echt vreselijk." Zijn stem gaat een beetje trillen. "Ik denk wel eens dat het een

soort straf is." Zijn gezicht is pijnlijk vertrokken achter zijn handen. Hij probeert te verbergen dat hij huilt. "Sorry." Hij vermant zich. "Hier laat ik het bij. Het helpt toch niet."

"Ik krijg het gevoel dat er sterke emoties met de knie verbonden zijn. Hoe zou je die onder woorden willen brengen?"

"O God, nee. Dat lukt me niet. Het doet ook zo'n pijn. Het is groter dan ikzelf. Ik kan er helemaal niets aan veranderen. Ik heb het geprobeerd, ik heb echt alles geprobeerd. Ik ben ervoor op mijn knieën gegaan." Plotse-

Ik legde hem uit, dat hij zijn aandacht afwisselend op zijn knie en dan weer op iets anders zou gaan richten en dat we dat minstens tien keer zouden herhalen, totdat hij wat verlichting zou voelen.

ling slaat zijn stemming om. "Dat is grappig. Ik ben ervoor op mijn knieën gegaan." Hij lacht en huilt tegelijkertijd. Ik wacht totdat de emotie vanzelf wegebt.

Tenslotte vraag ik, terwijl ik weer naar het vogelbakje kijk: "Zie je hier wel eens kardinaalvogels?"

"Jazeker. Er komt hier een hele familie rond de klok van vier. Nu is het nog net iets te vroeg. Er is ook een klein vogeltje bij, die net zo'n knotje op zijn kop heeft als de kardinaalvogels. Ik weet niet hoe die heet. Ze zijn erg tam. Soms gaan ze wel eens op de vensterbank zitten."

"Hoe gaat het met je knie?"

"Weet je, die voelt beter. Net alsof ik ermee geoefend heb. Volgens mij kwam het door het idee dat ik ervoor op mijn knieën ben gegaan waardoor het nu beter voelt. Ik weet niet meer precies wie het was, misschien wel

• *vervolg*

## *Hulp voor een lijdende planeet* *vervolg*

mijn vader, die altijd zei: "Ga ervoor op je knieën."

Alsof het afgesproken werk is, verschijnt op dat moment een helderrode kardinaalsvogel bij het vogelvoerbakje. "Kijk, daar heb je hem. Je kunt aan z'n kleuren zien dat het een mannetje is. De vrouwtjes hebben vagere kleuren."

Beide kijken we even naar de kardinaalvogel.

"Wat is er met je knie gaande?" vraag ik.

"Niet veel. Momenteel voelt hij tamelijk goed. Maar soms gaat de pijn weg en daarna komt ze weer terug."

"Wanneer dan?"

"Dat kan ik me niet herinneren. Ik denk er

Dat doet wel het één en ander met je aandacht. Misschien doet mijn knie wel pijn vanwege iets uit een vorig leven. Geloof jij dat dat kan?"

"Ja, soms wel."

"Ik verzeker je, dat als je door zo'n musketkogel in je knie geraakt wordt je zoveel pijn zou hebben, dat je het nooit en te nimmer zou vergeten." Hij bestudeert zijn knie. "Kijk daar eens. Daar zit een rode vlek die precies zo groot is als een kogel. Of als een tand."

"Een tand?"

"Ja, ik zat me juist af te vragen waarom mijn knie toch zo'n pijn doet, en ik dacht hoeveel pijn het doet als je door iets gebeten wordt en een tand het bot raakt. Door daar alleen al aan te denken begint mijn knie pijn te doen. Dan wil ik maken dat ik wegkom. Dat is die angst weer. Denk je dat pijn en angst altijd samengaan?"

"Dat weet ik niet."

"Volgens mij wel. Dat is dat iets waarvan ik eerst niets snapte. Het is iets angstaanja-

• *vervolg*

De waarheid die een Avatar Master onderricht hoeft niet benoemd te worden, want ze is geen wereldse aangelegenheid, maar het liefderijke voorbeeld van de bereidheid om bewustzijn te delen.

eigenlijk alleen maar aan als hij pijn doet. Als ik een erg zware dag heb gehad doet hij de hele nacht pijn. Maar heel af en toe zijn er ook nachten dat ik hem helemaal niet voel. Het doet me denken aan die boeren, die het weer konden voorspellen door de pijn in hun gewrichten." Hij verzinkt weer in gepeins.

"Waar denk je aan?"

"Mijn grootvader had zo'n grote barometer buiten hangen en daar heb ik, gewoon voor de lol, eens een steen naartoe gegooid en toen ging het ding helemaal aan barrels. Overall glassplinters. Soms lijken mijn kniegewrichten helemaal vol glassplinters te zitten."

"Wat deed je grootvader toen?"

"Ik geloof niet dat hij iets deed, maar ik herinner me dat ik erg bang was dat hij me wel iets zou doen."

"Daar heb je dat bruine vogeltje", zeg ik al wijzend.

"Ja, dat is hem. Zie je dat dingetje op zijn kop? Hij beweegt anders, een stuk sneller dan de kardinaalvogels."

We kijken een tijdje en dan dwaalt z'n aandacht weer af naar zijn knie. "Hier zit toch nog iets", zegt hij.

"Hoe voelt het?"

"Het voelt alsof ik in mijn knie geschoten ben. Ik zie het beeld voor me van een soldaat in een burgeroorlog, die komt aanrennen over een weiland en in zijn knie geraakt wordt. Jeminee, wat moet dat zeer gedaan hebben met één van die oude musketkogels.



## Hulp voor een lijdende planeet *vervolg*

gends. Ik voel het gewoon. Kijk." Hij laat me zien dat hij kippenvel op zijn arm heeft.

"Hoe gaat het met je knie?"

"Gaat wel. Je wordt hier echt moe van, vind je niet? Ik zou zo kunnen slapen."

"Komt dat vermoeide gevoel bij je knie vandaan?"

"Weet ik niet."

"Hoe voelt het?"

"Ik heb het gevoel dat ik wil gaan liggen en me niet meer bewegen." Hij zakt weg in de leunstoel en ligt volkomen bewegingsloos. Hij heeft zijn ogen open.

"Waar denk je aan?"

"Ik zie mezelf weer op dat slagveld in die burgeroorlog. En ik lig daar maar. Hoewel, dat klopt niet helemaal. Ik lig in de buurt van een veldhospitaal en mijn been is afgezet. Verdomd, ze hebben mijn been afgezet! Jezus, sta me bij. Ik wil alleen nog maar slapen. Ik wil nergens meer aan denken. Ik wil gewoon slapen. Dat gevoel komt me erg bekend voor."

Na een paar minuten stilte denk hij ergens aan en begint hij al hoofdschuddend te lachen. "Weet je wat ik gisteren tegen de

dokter heb gezegd? Ik zei dat als hij niks aan mijn knie kon doen, hij beter mijn been kon afzagen."

"Dat is leuk." We lachen er samen om.

"Weet je wat dit is?" vraagt hij, terwijl hij naar zijn knie wijst. En dan beantwoordt hij zijn eigen vraag met: "Heb je wel eens gehoord van pijn in een fantoomledemaat?"

"Wat is dat?"

"Dat noem je zo als iemand geamputeerd is en pijn heeft in het weggenomen ledemaat. Alsof hij nog steeds zijn hand kan voelen terwijl zijn hele arm eraf is. Hij herinnert het zich. Zo voelt het. Het is fantoompijn in mijn knie."

We zijn even stil terwijl het inzicht doordringt. Het voelt alsof er iets veranderd is.

"Zie je", zegt hij, "ik zei dat ik het nooit zou vergeten en dat is ook zo. Weet je dat ik me heerlijk voel? Wat heb je met me uitgespookt?"

"Kijk, daar zijn de eekhoortjes weer."

*(Toen ik een week later informeerde, bleek dat het met de knie steeds beter ging en dat hij heel veel belangstelling had om Avatar te doen.)*



## OEFENING 7: De boodschap begrijpen

De volgende oefening komt uit het werkboek *ReSurfacing*, pagina 70. Daarin worden verschillende elementen van wat je geleerd hebt in de oefeningen 1-6 gebruikt.

### Gefixeerde aandacht vrijmaken

Door herhaaldelijk aandacht te schenken aan, en weer terug te trekken uit een gebied waarop aandacht gefixeerd is, zal uiteindelijk de gefixeerde aandacht uit dat gebied herwonnen worden. Doorgaans vindt dat herwinnen abrupt plaats en gaat het gepaard met één of meer van de volgende resultaten:

- een plotseling inzicht in het gebied
- een oplossing dient zich aan
- het gebied verdwijnt geheel
- verlichting van pijn
- ontlading van een naar gevoel of een emotionele uiting

*Sommige gebieden kunnen zo vastzitten of emotioneel beladen zijn, dat je er niet onmiddellijk aandacht aan kunt schenken (onbewuste herinneringen) of je aandacht ervan kunt losmaken (gevaar). Deze situaties worden aangepakt en verholpen in de creatie-oefeningen uit Deel II van het Avatar materiaal.*

- ontlading van een oud trauma
- een verandering van perspectief (een nieuwe kijk op het belang ervan)

1. Neem een gevoelig gebied uit je leven. Wissel de volgende stappen met elkaar af:
  - a) beschrijf het gebied in detail, totdat je aandacht erop gefocust is. Daarna: b)
  - b) beschrijf iets uit je omgeving in detail totdat je aandacht niet meer bij het gebied is. Herhaal dit proces afwisselend, totdat één of meer van bovenstaande resultaten bereikt zijn.

*Opmerking:* Ga ervan uit dat dit proces behoorlijk wat tijd kan vergen. Het kan oude wonden openhalen. Geef niet op als het er stevig aan toe gaat. Jij bent steviger. Ga ermee door totdat je eruit bent.

## Nawoord

Een werkelijkheidsparadigma is een verzameling begrippen, waarden en methodieken, die voor degenen die erachter staan, een bepaalde kijk op de werkelijkheid oplevert. Eén van de positieve kanten van het

Eén van de positieve kanten van het hebben van zo'n werkelijkheidsparadigma is, dat je er methodes mee kunt creëren om de bestaande werkelijkheid te veranderen.

hebben van zo'n werkelijkheidsparadigma is, dat je er methodes mee kunt creëren om de bestaande werkelijkheid te veranderen. Dat heb je gedaan in de Basiscursus Hanteren van Aandacht, die is opgebouwd uit een conventioneel paradigma over het gedrag van aandacht.

Als je bij een bepaalde grens komt van de veranderingsmogelijkheden van je geest, kan je realiteit zichzelf transformeren tot een nieuw werkelijkheidsparadigma, waarvoor je nieuwe methoden moet creëren om je onderzoek te kunnen voortzetten. Sommige

noemen dit de weg van de spirituele volwassenwording: we ontgroeien bepaalde methodes en zijn er klaar voor om op een meer geavanceerde aanpak over te stappen.

In de Avatar Cursus worden meer geavanceerde gedragsparadigma's van aandacht gebruikt, de Avatar Wizard Cursus gaat daarin nog een aantal stappen verder, en waarschijnlijk zijn er nog verder geavanceerde werkelijkheidsparadigma's in de maak. Wanneer je tijdens deze cursus een betrouwbare toegang hebt gekregen tot één van deze hogere gedragsparadigma's van aandacht, laat dan de methodes die je hebt geleerd achter je en ga verder. De Avatar training heeft eerder de bedoeling om je te helpen bij het oversteken van werkelijkheidsparadigma's, dan dat je uiteindelijk genoeg neemt met, of je vastblijft in, de toestand zoals die is.

Om beter te begrijpen hoe aandacht werkt, zal je je als volgende stap inschrijven voor de ReSurfacing weekendcursus.

Heb je suggesties of commentaar op deze cursus, of over één van de andere minicursussen, dan zou ik die graag willen horen. Liefs, Harry Palmer, 2003.

## Tien tips voor het creëren van vrije aandacht

1. Ruim je kast op.
2. Zet openstaande afspraken / rekeningen in een agenda.
3. Vergeef iemand.
4. Biecht een misstap op.
5. Verdeel een groot project onder in kleinere stappen.
6. Breng een doel op de lange termijn onder in kleinere doelen.
7. Gooi een kapot apparaat dat je van plan bent te repareren weg.
8. Reorganiseer garage / keuken / bureau / kasten / laden / oude dossiers.
9. Maak een lijst met 'nog te doen'.
10. Besluit om iets wat je dwars zit achter je te laten (*hierbij kan oefening 6, stap 3 helpen*)

De missie van Avatar in de wereld is om de integratie van geloofssystemen te katalyseren. Wanneer we inzien, dat het enige verschil tussen ons onderling onze overtuigingen zijn, en dat deze overtuigingen heel gemakkelijk kunnen worden gecreëerd of gediscreeerd, dan zal het welles-nietes spel ophouden en dan ontstaat er een spel van gezamenlijk creëren, dat zal uitmonden in wereldvrede.

# Je volgende stap

Lees *Leven vanuit vrije wil* en *ReSurfacing*<sup>®</sup> door Harry Palmer

Wanneer je er aan toe bent, om de innerlijke werking van je eigen bewustzijn te onderzoeken en vertrouwd te raken met de creatie die jij als jezelf beschouwt, raden we je aan om als eerste stap de boeken *Leven vanuit vrije wil* en *ReSurfacing*<sup>®</sup> te lezen.

*Leven vanuit vrije wil* gaat over de ontdekking en ontwikkeling van het Avatar<sup>®</sup> materiaal. Avatar is een krachtige en effectieve cursus voor zelfontplooiing, zelfontwikkeling en zelfaanmoediging die gegeven wordt in 66 landen en vertaald is in 19 talen.



*ReSurfacing*<sup>®</sup> gaat over jezelf losmaken uit oude creaties zodat je weer opgaat in gewaarzijn. Het ReSurfacing werkboek is een Avatar gids bij het onderzoek naar de innerlijke werking van jouw eigen bewustzijn.

Voor aanschaf van deze boeken kun je contact opnemen met een Avatar Master of met de distributeur:

Avatar Netwerk – services  
Postbus 38243  
NL – 6503 AE Nijmegen  
Netherlands  
Tel: +31 (0)24 345 2154  
Fax: +31 (0)24 345 3180  
E-mail: ans@avatar.nl

Ontvang een gratis aflevering van het *Avatar Journal*

Je krijgt een *Avatar Journal* gratis door online te gaan naar: [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html) of door contact op te nemen met Star's Edge International.

Neem contact op met een Avatar Master

Bij Avatar Masters kun je terecht met alle vragen of aangelegenheden die je hebt, en ze kunnen je ook vertellen waar en wanneer je de Avatar Cursus kunt doen. Je kunt op verschillende manieren contact opnemen met een Avatar Master.

- Voor de actuele agenda en contactinformatie over de Internationale Avatar Cursussen, ga je naar de online Avatar Cursusagenda op: [www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html](http://www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html)
- Om een Avatar Master in jouw omgeving te vinden, kun je de Find a Local Master pagina aanklikken op: [www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html](http://www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html)
- Of kijk de adreslijst en advertenties door in het *Avatar Journal*. Je krijgt een *Avatar Journal* gratis door online te gaan naar: [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html)
- Neem contact op met Star's Edge Internationaal.

Schrijf je in voor de Avatar Cursus

Vul het inschrijvingsformulier voor de cursus van jouw keuze in en stuur hem op. Je Avatar Master zal je aan de noodzakelijke formulieren en informatie helpen.

# Wie is Harry Palmer?

Schrijver, leraar, spreker, wetenschapper, programmeur, milieuactivist, zakenman, spiritueel leider, onderzoeker – Harry Palmer is een Renaissance mens in de ware zin van het woord. Meer dan 30 jaar heeft Harry een prominente rol gespeeld op het gebied van bewustzijnsontwikkeling. In zijn bestseller *Leven vanuit vrije wil* (die momenteel in 19 talen verkrijgbaar is) beschrijft hij zijn persoonlijke ontdekking van verlichting en lanceert hij de hogelijk gewaardeerde, wereldwijde workshop die *de Avatar Cursus* genoemd wordt. Zijn loffelijk streven om bij te dragen aan de creatie van een verlichte planetaire beschaving is door tienduizenden mensen overgenomen.

Palmer's onderliggende bedoeling is, om mensen een effectieve techniek aan te leren waarmee ze hun leven kunnen verbeteren volgens de blauwdruk die ze zelf ontworpen hebben.

Inmiddels beseft vrijwel iedereen die het werk van Harry Palmer in alle eerlijkheid beschouwt, dat zijn geschriften van diepgaande invloed zijn op het collectieve bewustzijn van de wereld.



## Afstemming



Zou je los willen komen van oude beperkingen die je ongelukkig maken?

Zou je jouw overtuigingen willen afstemmen op de doelen die je van plan bent te realiseren?

Zou je je zekerder willen voelen over jouw vaardigheid om je eigen leven te besturen?

Zou je een hogere, wijzere en vrediger vorm van jezelf willen ervaren?

Zou je ervoor willen voelen om boven het leed en de strijd van de wereld uit te stijgen, en werkelijk inzicht te krijgen in wat er gaande is?

Zou je de bewustzijnstoestand willen ervaren die men gewoonlijk 'verlichting' noemt?

Dan is Avatar iets voor jou.

Als je verbinding voelt met het doel, om een verlichte planetaire samenleving te creëren en graag wilt dat een Avatar Master contact met je opneemt, stuur dan je naam, adres en telefoonnummer naar:

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

tel: 001-407-788-3090 of 800-589-3767

fax: 001-407-788-1052

e-mail: [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

website: [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)

