

Avatar[®]

阿梵達：實際與神祕

哈利·帕爾默著

對於第一次接觸阿梵達的人來說，阿梵達是一個由阿梵達領袖傳遞的九天自我增強的課程。阿梵達工具結合了練習、演練和程序，當你對它們有正確的了解並且很適當的運用時，刻意、有意、故意生活的能力就增加了。以這些工具來掌理你的人生是絕對有效果和效率的。如果你需要辨識和處理一個自我毀滅的信念或行為，阿梵達工具可以幫助你。如果你想要創造和諧的關係、擁有成功，或只是想達到滿足喜悅的狀態，阿梵達工具也可以幫助你。阿梵達工具也可以有效地解除你生命中的憂傷和壓力、恢復健康、達到心靈的安詳寧靜。

刻意、有意、故意生活的意思是在某個現實領域的範圍裡，能夠以一個創造源頭運作你的生命。創造源頭是依據你自己內在的決定在刻意的行動著；這是承擔責任。

現實的領域有很多種，而每個領域裡又包含著許多不同層次的創造源頭。你擁有多少的努力和意願在創造、掌握和改變的力量，決定了你能夠以創造源頭的身分運作在多大或多小的現實領域裡。並不是所有的創造源頭都是平等的。

阿梵達工具對你有用的證據是：一些你以前無法經由自己的努力與意志力創造、掌

握或改變的事情，現在可以了。換句話說，就著目前你正在經歷的現實領域來說，你已經進入更高層次的創造源頭了。你已經獲得了，也可以說是恢復了更大的刻意、有意、故意生活的能力。

當你的一些被排斥的經驗、無能為力的感覺或是會阻礙你的行為被消除了或是產生了正向的改變時，這個現象就會發生。你超越了先前的限制。你的現實領域擴大了，你的影響力、機會與自信也隨著增加了。

這些是阿梵達課程的預期結果。在第二階段結束時如果覺得自己並沒有獲得結果的學生有權力要求全額退費。

實際的問題

大部分完成阿梵達訓練的人都立即改變了他們生命的目標。友善的交流或智性的好奇可能是他們決定上課的重要因素，但是最強而有力的因素通常是「它會對我有效嗎？」

你想要更快樂。你可能會感覺到有些東西讓你沒辦法快樂。你也許很明確的知道那個

● 繼續

你超越你之前的極限。你的現實領土擴大，除此之外，你的影響力、你的機會與你的信心也增加了。你身為創造物的源頭的力量增加了。



「東西」是什麼，也可能隱隱約約、模模糊糊的搞不太清楚，也許是某種壓力或是某個看不見的負擔。你可能誤以為自己必須忍受它們，必須學習與它們共處。你將這些妨礙你真正快樂的阻礙收藏在心底，小心翼翼地避免碰觸，然而它們對你生命的破壞卻不斷的產生。

直接的問題是「阿梵達會對我有效嗎？」。

阿梵達領袖通常沒辦法回答這個問題。指導別人如何使用工具，甚至經過許多小時的訓練和演練，不見得會使一個人成功或是使他擁有強烈的企圖使用工具。就算證明這個工具對人有效果，也無法真正地回答這個「它會對我有效嗎？」。

這個問題真正的答案只有一個：「你願意讓自己多誠實？」

你願意讓自己多脆弱、多容易受傷？之所以這樣說是因為，不管表面上的理由是什麼，你不快樂和不成功的真正原因，都是堆積起來的排斥。雖然阿梵達領袖能夠引導你，能夠創造一個安全的、慈悲的空間，最後還是需要你願意讓自己容易受傷，才能夠化解堆積的排斥。接著造成你不快樂的真正原因顯露了，你就能有效第使用阿梵達工具。

神祕的問題

當你成功地學會使用阿梵達工具以後，你就可以使用它們來重塑或改變你的個人現實。能力恢復了。限制性及自我毀滅性的信念被消除了。生命的目標被發現了。也就是說，你重新塑造了你的生命。

固著的注意力得到釋放，你的覺識擴展了；心靈輕鬆了。當心靈寧靜，更遙遠的問題就會出現，關於生與死的神祕問題。這個在思

考的我是誰？為什麼我是？我存在的目的是什麼？一切存在的目的是什麼？我死了之後會變成什麼？這些問題都是通往內在奧祕的大門。

在心靈寧靜的阿梵達狀態中所揭露的內在奧祕之一是，在生命的開展底下有個溫柔的敦促或是企圖。它就像神聖的宇宙諭令，靜靜地，充滿慈悲地在適當的時候悄悄的在你耳邊給你最好的建議。它不會堅持；也不用命令。它可能完全沒有被聽到，即使被聽到了也可能會被忽略。只有很少人能瞭解宇宙的道。對多數人而言，它已經迷失在紛亂的思考。許多人在直覺裡靈光一閃，不過這些閃爍靈光的出現往往是伴隨著強烈的懷疑。

超越了物質的成功與快樂，在這裡現在，自由的心靈，新的優先順序重新排列。什麼真的很重要？我的哪些行動很重要？哪些行動不重要？我為什麼這麼在意短暫無常的事物？

走在自我誠實的道路，你必然會發現這些問題。這些問題不只是想獲得解答，這些問題創造了開悟的時刻。某些品質開始在你的生命中展現：寧靜、慈悲、為他人設想。

一個超越經驗的跟自己源頭連結的領悟是神奇的，而且毫無疑問地會在你的阿梵達訓練裡真實經驗到。如果你有勇氣嘗試，這將會為你帶來一段美好的旅行。

想要得到更多關於阿梵達的資訊，你可以到 www.TheAvatarCourse.com，打電話到800-589-3767或407-788-3090，或是寄電子郵件Avatar@AvatarHQ.com。同時，www.AvatarBookstore.com，這裡主要是書、DVD與更多關於阿梵達的出版品。



www.facebook.com/AvatarCourse
www.facebook.com/CompassionProject
www.twitter.com/AvatarCourse

