

Soffía Lára Karlsdóttir, Avatarkennari

Avatarnámskeiðin

Stutt yfirlit

Það var árið 1990 sem ég fyrst heyrði um Avatarþjálfunina. Vinkona mín og síðar kennari, Carole Hannequin, hafði slegið til og kom yfir sig ánægð til baka af einu slíku námskeiði. Hún átti vart orð til að lýsa herlegheitunum. Fyrstu viðbrögð mín voru efasemdir. Hvernig var þetta hægt? Það vissu nú allir sem voru á svipuðu róli og maður sjálfur að það væri ekki hægt að skapa hindrunarlitla eða lausa vitund, svona einn, tveir og þrír. Við Carole höfðum verið saman í yogalæri undir handleiðslu fransks kennara og höfðum því ýmsar fyrirfram ákveðnar hugmyndir og viðhorf gagnvart slíkum hraðferðum. Gat verið að til væri aðferð til að leysa upp gömul mynstur, *samskaras* og *vasanas*, með svo einföldum hætti? Mér var spurn?

Ég velti þessu fyrir mér allan veturinn. Um vorið, fyrir ítrekan Carole, sem þá hafði aflað sér kennsluréttinda, fór ég, fyrst og fremst fyrir sakir eðlislægrar forvitni. Ég komst að þeirri niðurstöðu að ég hefði ekki

efni á að hafa ekki efni á því. Þjálfunin er vissulega ekki gefin. Ýmislegt má þó á sig leggja til að öðlast uppljómun, þótt ekki væri nema um stundarsakir.

Ég mun ekki dvelja við smáatriði um eigin persónulega reynslu en get þó ekki orða bundist um hin sterku áhrif sem aðferðin hefur haft á líf mitt. Það að vera eitt með því sem er, er ekki lengur fjarlægur draumur heldur veruleiki daglegs lífs og ég finn til ólýsanlegrar samkenndar.

Þegar ég ákvað að fara til Bandaríkjanna á sérstakt kennaranámskeið, var það ekki í þeim tilgangi að kenna Avatar, heldur til að fá betri innsýn í aðferðina og ganga úr skugga um heilindi þeirra sem stóðu í stafni. Sú ferð gerði þó útslagið og ég varði um það bil ári, '92 til '93, til þess að fá réttindi til að kenna aðferðina.

Fyrsti áfangi

Grunnþjálfunin er sett fram í þremur áföngum. Í fyrsta áfanga, sem

fjallar um viðhorf, veruleika og meðvitund, eru reifaðar ýmsar hugmyndir um samhengið milli viðhorfa og veruleika. Þessar hugmyndir eru síðan prófaðar á ýmsan hátt, í samvinnu eða einslega.

Farið er í æfingar þar sem forskriftin (þ.e.a.s. kjarnaviðhorf) er skoðuð. Fyrsti áfangi er tekinn á einum degi og er öllum opinn. Hann er á vægu verði og honum fylgir bókin *Creativism — The Art of Living Deliberately*. Þessi dagur ætti að nægja til þess að gera nokkrar verklegar æfingar og veita nægar upplýsingar um eðli þjálfunarinnar.

Annar áfangi

Annar áfangi Avatar þjálfar hæfileikann til að skapa sér aðstæður (veruleika) af ásettu ráði. Þar er fjallað um sköpun, skynjun og upplifun.

Æfingarnar gera það mögulegt að átta sig á hvað hefur verið í veginum og hvað þarf að laga til að leiðrétta ástandið. Hvernig hægt er að ryðja hindrunum úr vegi og samhæfa vilja og áætlan um þá framtíð sem hver og einn vill skapa. Sjálfsniðurrífandi viðhorf koma í ljós og geta eftir það ekki gert meiri skaða. Annar áfangi gerir



Avatar[®]

fólki kleift að upplifa nýjan veruleika þar sem tregðulögmálið gildi áður. Hann tekur fjóra til sjö daga.

Þriðji áfangi

Þriðji áfangi er aðalinntak þjálfunarinnar, þ.e.a.s. aðferðin sjálf. Hann fjallar um samsömun við hlutverk, verund og varurð. Í þriðja áfanga þjálfar maður hæfileikann til að afmá mynstur á vísvitandi hátt. Avatar-kennarinn leiðir nemandann í gegnum sjálf Avatarferlin, sem gerir honum kleift að nýta sér aðferðina á eigin spýtur. Þessi áfangi tekur tvo til fimm daga. Þegar nemandinn er fær um að skynja hvaða svið tilverunnar sem er, frá sjónarmiði skapara, hefur hann náð takmarkinu.

Hér hefur verið stiklað á stóru en von mín og trú er sú að með þessum fíngerðu og beinskeyttu ferlum sé brotið blað í sögu vitundar í heiminum og er saga aðferðarinnar sjálfrar lýsandi dæmi um það. □