

Az elmeműködés törvényei, alaptechnika, feltételes szuggesztiók

A szuggesztiók és feltételes szuggesztiók azután válhattak az átlagosnál nagyobb hatású, a tömegek szemében csodagyanús gyógyító eljárássá, miután a hétköznapi életben tetten érték a negatív gondolkodás betegítő szerepét. Tehát a betegségek lelki okait.

Alaptörvény: a gondolatok, gondolatszövedékek, gondolatrendszerek mindig megvalósulnak, ha a szükséges körülmények ehhez adottak. Amikor egy gondolat áthatja, uralja és betölti az elmét, azonnal elindul a megvalósulás útján. Függetlenül attól, hogy pozitív vagy negatív hatással bír a gondolkodó számára. A gondolat a természeti törvények feltartóztatatlanságával és személytelenségével válik életszerű valósággá.

Képzeld el, hogy nagy magasságból letaszítunk egy követ! Mi fog történni? Természetesen a kő lezuhan és a földön ízzé-porrá törik. Az ember nyilvánvalóan értékesebb a kőnél és az emberi élet magasabb rendű, mint az ásványi lét. Mégis bármelyikünk ugyanúgy lezuhanhat egy magas pontról, mint a fent említett ködarab. A természeti törvény nem válogat.

A betegségek elsősorban mentális okból az emberek kommunikációjának rendezetlenségéből származnak. Ilyenkor az elme a túlélés az egészség és vitalitás ellen dolgozik. A gondolatmegvalósulás természeti törvénye most ugyanúgy nem válogat, az egészség és az érték szempontjai szerint, mint ahogy a gravitáció törvénye sem. Az elme tehát nem barátunk, és nem ellenségünk. Legfőképpen azonban nem szövetségesünk. De azzá válhat. Kizárólag egészségteremtő gondolatok szuggesztiója útján állíthatjuk saját egészségünk és érdekeink szolgálatába. Ellenkező esetben az elme pontosan annak a gondolatnak a megvalósításán munkálkodik, amely éppen áthatja és uralja függetlenül attól, hogy az számunkra pozitív vagy negatív következményekkel jár.

Az emberi elme hatalma azonban túlnő a gondolatok megvalósításának képességén. Ha egy gondolattal azonosul minden körülmények között igazolni is próbálja annak lét jogosságát. A dohányosokat azért nevezik a nikotin rabjainak, mert ha a leszokás témaköre szóba kerül ők azonnal hevesen érvelnek káros szenvedélyük mellett. Egyszerűen nem tehetnek mást! Elméjük minden eszközzel igazolni próbálja a szenvedély előnyeit és létjogosultságát. Ugyanakkor elfojtja a leszokással harmonizáló gondolatokat.

Ugyanígy ha egy gyermekét verő szülőt megkérdezzük cselekedete helyességéről azonnal érveket sorakoztat majd annak érdekében, hogy bennünket is meggyőzzön: "a verés helyes, mert elrettent a rossz cselekedetektől, helyes, mert hatékony eszköz, helyes mert a meggyőzéssel semmire sem megyünk" stb. Egyszerűen sorolja, sorolja, sorolja az érveket, miközben egyetlen egy ellentétes szempontot sem fogalmaz meg. Az elmeprogramja nem engedi meg számára.

Mi következik ebből? Ha azonosultunk egy gondolattal, automatikusan rabjává válunk és minden körülmények között igazoljuk azt. Tudatunk szinte semmit sem tehet ennek a kialakult helyzetnek a megváltoztatása érdekében, mert a tudatalatti programszerűen vezérli az adott rögeszme, meggyőződés védelmét.

Az elme további sajátos tulajdonsága, hogy a korábbi következtetéseinek megfelelően értelmez minden új információt, sőt új tapasztalatokat, körülményeket és érzeteket teremt azzal összhangban.

Ha önnek volt türelme végigkövetni kissé száraz, elméleti okfejtésünket néhány gyakorlati példa megismerését követően tökéletesen meg fogja érteni a pozitív szuggesztiók gyógyító szerepét.

Dr. Moll egy általános öngyógyító tanfolyamának témája éppen a meddőség szuggesztió útján való gyógyításának lehetőségeiről szólt. A résztvevők között csendben meghúzódott egy alacsony sápadt hölgy is. A kurzus közepe táján szó nélkül elájult és lezuhant a székről.

Később kiderült, hogy egy korábbi radikális orvosi beavatkozás nyomán a hölgynek 'többé sohasem lehet gyermeke. Az életében a gyermek szó a fájdalommal és a szenvedéssel, valamint a megaláztatással volt azonos. Mit tett tehát az elméje? Az ájulás körülményét megteremtve, a lelki fájdalom elkerülése érdekében elzárkózott minden információ befogadása elől. Az elme menekült. A kínos élmények, az élet megváltoztathatatlan tényeivel való váratlan és tragikus szembesülések hasonló okból vezetnek más esetekben is az eszmélet elvesztéséhez.

Ez a példa kitűnően illusztrálta, hogy míg azok a hallgatók, akik a jövőre nézve még reménykedhettek a gyermekáldásban a kurzus anyagát örömmel, jó szívvel fogadták, addig a reménytelen helyzetben levő hölgy elméje elutasító volt és a személy ettől krízist élt ált.

Ugyanaz az információ más és más hatást vált ki az emberekből. Attól függően, hogy a téma az elmében milyen értelmezés alatt áll.

Egy korrupciós ügy vizsgálata magában a csaló személyben félelmet, pánikot, szorongást teremt. A vizsgáló bizottság tagjainak elméje ellenben az offenzív magatartáshoz szükséges lélektani és biológiai körülményeket hozza létre saját testükben.

Ha a húsevés káros hatásairól egy húsevőnek beszélünk megtámadva érzi magát. Elméje automatikusan bezárkózik, vagy erőszakos ellentámadásba megy át. Ez a működés eredményezi, hogy a gyakran jobbító célú felvilágosító előadásokon a vehemens húsevők kecskének nevezik, leértékelik az előadót, mert ez megfelel az ő álláspontjuknak. A vegetáriánus életvitelűek ezzel szemben megtapsolják őt, hiszen amit mondott és amiről beszélt kedvező elfogadottságra talált bennük.

Ugyanazon előadás témáját hallgatva egyikük elméje harmóniát, másikuké ellenszenvet teremtett. A harmónia örömmézzel jár, a szervezet általa

megnyugszik és az elégedettségre jellemző hormonális, szervi folyamatok jönnek létre benne. A diszharmóniát átélő egyén stressz szintje megemelkedik, szívverése felgyorsul, talán verejtékeznek is. Az elme tehát saját, korábban kialakult meggyőződése szerint szűri meg az információkat és utána az emberi akarattól függetlenül harmonizál a körülményekkel vagy ellenséges pozíciót vesz fel velük szemben. Álláspontjának az egész szervezet ellentmondást nem tűrően engedelmeskedik.

Jól válogassuk meg tehát, hogy milyen gondolatokat ápolunk elménkben. Ha a gondolat megerősödött benne, elveszítjük azt a hatalmat, mellyel kontrolálni tudnánk a gondolatból fakadó következményeket. Az elme önállóan uralkodik a befogadott gondolatok működése fölött.

A rossz következményekkel járó cselekedetek véghezviteléhez is az a hiedelem ad erőt, hogy helyesen cselekszünk. Az idő múlásának távlatából sokan mégis megbánják korábbi tetteiket.

Ha egy fiatal ember politikai pártot választott magának és idős koráig kitart a vele való szimpátia mellett, akkor szinte nincs az az erő amely szilárd álláspontjából eltántoríthatná.

De a pártok egyszer nyerne, egyszer pedig veszítenek a választásokon. Néha etikus vezetőik vannak máskor korruptak. Nem hagy ez nyomot a választók gondolkodásában? Mi táplálja bennük ezt az óriási, hűséges ragaszkodást?

Talán megfigyeltük, hogy ha a mérkőzésen futballcsapatunk nyer, elégetten dicsérjük meg jó teljesítményéért. Ha veszít, külső körülményeket okolunk, vagy a játékvezető alkalmatlanságára hivatkozunk. Persze ugyanígy tesznek az ellentábor szurkolói is.

Elménk az objektivitásról nem vesz tudomást mint ahogy a mi elménk is csak a saját szimpátiájával összecsengő eseményeket fogadja be. A meggyőződéssel ellentmondókat pedig valamilyen úton-módon kitesztálja magából.

E tények olvasása közben többen valószínűleg ijedten kapják majd fel a fejüket: "vajon hány olyan meggyőződésem és rögeszmém van, amelyet elmém gyakran a józan ész és a helyes álláspont ellenére is makacsul védelmez? Hány olyan cselekedetet hajtottam végre, amely automatikus, öntudatlan valóságtorzító lelki működésből származik? Mennyi mindent vesztettem el az életemben emiatt, hány kapcsolatom ment tönkre ennek okán?"

Ebből a szemszögből még jobban megértjük, milyen módon formálódnak a betegségek a lelki élet következményévé.

Minél jobban feltérképezzük agyműködésünk természetét, annál világosabbá válik számunkra, hogy miért kell óvakodnunk a tanácsadástól, mint nevelési vagy gyógyítási eszköztől.

Ki ne tapasztalta volna meg, hogy miközben kamasz gyermekének a lelkére beszél, az úgy ül vele szemben az érdeklődés és az egyetértés legkisebb jele nélkül, mintha hangszigetelt üvegfal választaná el szülőjétől. Ami

gondolkodásával, meggyőződésével, hitrendszerével ellentétes azt egyszerűen nem hallja meg. Az elme ilyenkor rontja a koncentrációs képességet, fáradságot teremt, vagy gyakran kell az illetőnek mellékhelyiségbe mennie. Mindez annak érdekében történik, hogy a meggyőződésével szemben álló információ ne tudatosulhasson benne.

Ha nincs alkalmunk relaxált állapotban szuggerálni valakit, akkor pozitív megítélő technikát alkalmazzunk éber állapotban: "Jól vagy, egyre egészségesebb vagy, vidámabbnak, életerősebbnek látlak".

Ezt azért tesszük, hogy minden körülmények között elkerülhessük a tanácsadást. Ha úgy fogalmazzunk, hogy légy életerős, akkor egy letargikus személyből tökéletes ellenállást váltanánk ki. Így azonban asszociálni kezd a vitalitásra és az örömezésre. Logikai kontrollja megkerülésével elméje „becsapásával” negatív programja kijátszásával segítünk neki a gyors talpraállásban.

Összefoglalásként kijelenthetjük: elménk mindig azért dolgozik, hogy tökéletesen alátámassza saját hiedelmeit és következtetéseit. Nemcsak a már megszilárdult tapasztalatokat értelmezi korábbi következtetéseivel összhangban, hanem új tapasztalatokat és körülményeket teremt, melyek támogatják fennálló hiedelemrendszerét. Példa: ha valakit nem tudunk elfogadni, és gyakran mondjuk magunknak róla, hogy látni sem bírom őt, akkor az elme automatikusan lerontja a látást. Ezért a szemproblémák mentális oka az el nem fogadás és a konfliktusok kezeletlensége.

Az elme testi tapasztalatokat is teremt érzékelés által, melyek szintén korábbi meggyőződését hivatottak alátámasztani. Példa: az amputált lábú egyének gyakran érzik az elme által teremtett lábfájást és viszketést, pedig nincs is lábuk. Rettenetes élmény számukra ez a valóság, pedig nem egyéb, mint elmeprogram.

Az elme még arra is képes, hogy meghatározott lelki élményeket és körülményeket vonzzon magához vagy akár a puszta semmiből is megteremtse azokat, hogy kielégítse beidegzett hiedelemrendszerét. Példa: egyesek a statisztikai átlagnál akár ötször, hatszor gyakrabban válnak életük során rablás, baleset vagy erőszak áldozatává, melyre nincs ésszerű magyarázat. Aki áldozatnak hiszi magát, annak az elméje vonzza a bajt és az agressziót, hogy alátámassza hitrendszerét.

Ezek a tények megdöbbenően és félelmetesen hangzanak. Természetesen csak akkor ha a negatív események kontextusából nézzük őket. De ha arra gondolunk, hogy elménk pozitív programozásával hiedelemrendszerének átalakításával egyszerűen elsöpörhetjük életünkben a betegséget, akkor az elme sajátos működése azonnal szimpatikussá válik. Ennek tükrében a szuggesztiós lelki gyógyítás definíciója így hangzik: teremtsünk pozitív gondolatokat és képzeteket. Szuggeráljuk őket a mélytudatba. Ezáltal az elme azonosul a pozitív paranccsal és a parancs hiedelemmé válik. Ennek hatására az ellentétes előjelű pusztító programok rövidesen elsorvadnak.

Ha ez megtörtént a továbbiakban az elme tűzzel-vassal munkálkodik majd azon, hogy ezt a pozitív hiedelemrendszert támassza alá és egészséget teremtsen.

Tanfolyamaim után lelkes és életvidám emberek kis csapatai keresnek fel. Csodálkozva mesélik, hogy testi panaszaik javulása mellett életkörülményeik is napról-napra jobbak lettek. Mi lehet ennek az oka? - kérdezik. Nos nem más, mint az, hogy az elme 'új körülményeket, eseményeket, örömforrásokat és örömteli élményeket vonz, hogy a besuggerált pozitív hiedelem mindenképpen alátámasztást nyerjen. Aki sikerrel programozza elméjét nemcsak eredményes lesz, de szerencsés is válik. Ahogyan egy dohányos nem hallja meg a leszoktatásról szóló érveket, és ahogyan a kamasz gyermek érzéketlen a nevelő jellegű tanácsokkal szemben, úgy a pozitívan programozott elme érzéketlenné válik a kudarcok, a balszerencse és a betegségek vonzása iránt. A törvények és példák felsorolása után azt hiszem tökéletesen értjük miről is van szó.

Az elme működési szabályainak felismerése lehetővé tette, hogy olyan gyógytechnikákat készítsünk, amelyek a psziché mérhetetlen erejét, álláspont-önigazolását az egészség medrébe terelik.

Az alaptechnika így hangzik: ismételjük minden reggel és este húsz-húsz alkalommal, lassan monoton hangon, hangosan, szinte litániaszerűen az alábbi szöveget: minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok. Ez a szuggesztió rendkívül egyszerű, már-már gyermekesen az. Mégis a "minden szempontból" szókapcsolat arra utal, hogy gyakorlása által életünk minden területén sikeresebbek leszünk. Legtöbbször nem szükséges tehát az alaptechnika gyakorlása mellett külön kihangsúlyozni, hogy a munka, az egészség vagy a kapcsolataink terén várunk eredményt.

A fenti mondatot nevezzük gyógyító alapmondatnak, és minden nap alkalmazzuk. Bármilyen más szuggesztiós módszert csak és kizárólag a gyógyító alapmondat mellett és ne helyette végezzünk!

A várható eredményt nyilván önök is sejtik. Az elme minden körülmények között igazolni fogja majd, hogy minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyunk. Nincs olyan ember, aki három heti alkalmazás után már ne érezné az eljárás áldásos hatását. Az ezzel járó örömrzés már egy-két nap múltán jelentkezik. Az egészség fizikai megvalósulása azonban több időt igényel. Hiszen az anyag, a matéria kevésbé mozgékony, mint a szellem. Egyes betegségek látható, felmérhető gyógyulásához néhány nap is elegendő, míg mások hónapok után mutatnak javulást. Bízhatunk azonban abban, hogy a testi funkciózavar formájában jelentkező bajok nagy része egyértelmű pozitív változáson megy keresztül.

A szuggesztióval gyógyítható betegségek 90 százaléka az alapmondat alkalmazása során szűnik meg! Óriási arány. Ezt soha ne feledjük!

A címben is említett feltételes szuggesztiók a gyógyító alaptechnikára épülnek. A feltételes szuggesztiókat gyakran "akkor ha" stílusnak nevezik. A gyógyító feltételes szuggesztió egy megadott eseményhez vagy időponthoz kapcsolódóan az elme teljes gyógyító erejét is aktivizálhatja. Miről van szó? A

babona működéséhez hasonlóan járunk el. Íme egy egyszerű - nem gyógyító - feltételes szuggesztió: akkor, ha reggel lesz, tökéletesen kipihenten, felüdülvé és vidáman ébredék. Ez a mondat valóban friss, csodálatos és kellemes ébredést garantál. Feltéve, ha előző este legalább húsz alkalommal elismételjük, lassan, monoton hangon, hangosan.

Diákok és egyetemi hallgatók sikerrel alkalmazhatják a következő feltételes szuggesztiót: akkor, ha a vizsgán szót kapok higgadt, nyugodt viselkedésemmel és magabiztos tudásommal tökéletes elismerést nyerek.

Itt álljunk meg egy pillanatra. Az elme saját törvényeinek megfelelően minden körülmények között alátámasztja hiedelemrendszerét. Ebben az esetben ez azt is jelentheti, hogy automatikusan kedvező hozzáállást vonzzunk a szigorú vizsgáztatóktól magunkra nézve? Azt is jelentheti, hogy tudatosan vagy tudattalanul ők is azon munkálkodnak majd, hogy az eredmény számunkra megfelelő legyen?

Igen erről van szó. Bár saját magunkat szuggesztáljuk mégis mások rokonszenvét nyerjük el. A hatás nem misztikus akaratátvitelben rejlik. Elménk a szuggesztiók befogadásával olyan kisugárzást ajándékoz nekünk amely rokonszenvet és barátságos viselkedést ébreszt másokban. Vizsgák és hasonló megmérettetések előtt általában egy hétig célszerű gyakorolnunk a kiválasztott feltételes szuggesztiót. A szuggesztív mondatban mindig szerepeljen az "akkor ha" szókapcsolat.

Most lássuk mi a helyzet az egészség terén. Ha feltételes szuggesztiót gyakorlunk, kisebb súlyú probléma esetén más gyógyulási határidőt kell fogalmaznunk, mint súlyos betegség kapcsán. A mandulagyulladás kitűnően reagál a szuggesztív kezelésre. A gyógyító alapmondat gyakorlása mellett így gyógyítsuk: akkor, ha eltelik öt nap az egészségem helyreáll. Súlyos esetekben ne szabjunk határidőt, legyünk rugalmasak. Egy daganatos beteg ne szuggesztálja önmagának, hogy akkor ha jövő hónap tizedikét írunk meggyógyulok, mert elképzelhető, hogy ehhez jóval több időre van szüksége. A szuggesztív mondat így hangozzék: akkor ha jövő hónap tizedikét írunk határozottan jobb lesz az állapotom mint most. Ugye látjuk, hogy ebben a megközelítésben örülni tudnánk egy kisebb eredménynek is. Ha teljes gyógyulást prognosztizáltunk volna és csupán részsiker születne, akkor egészen biztosan csalódottak lennénk.

A feltételes szuggesztiók megfogalmazásánál rendkívül körültekintően járjunk el tehát. A csalódásélmény kialakulását minden körülmények között kerülnünk kell.

De miért is van szükségünk a feltételes szuggesztió alkalmazására akkor, amikor a gyógyító alapmondat napi kétszer húszszori monoton ismétlése is meghozza a kívánt eredményt?

Benz robbanómotorja mellé kompresszort szerkesztett. A kompresszor megnöveli a gép teljesítményét. Míg más gyártók motorjai azonos úrtartalom mellett kielégítően működtek, Benz-é kitűnően. Javított a hatásfokon.

A feltételes szuggesztió enyhe, jótékony erőszakkal, a gyógyuláshoz kapcsolt esemény szüntelen figyelése okán állandó, feszült éberségben tartja az elmét. Az nemcsak alátámasztja majd gyógyító gondolatainkat és nemcsak új körülményeket teremt - nevezetesen az egészséget – de mindezt a lehető legnagyobb hatásfokkal teszi. Úgyis fogalmazhatnánk, hogy ilyenkor az elme egy kissé erőltetett menetben gyógyít a határidő szorításában.

A feltételes szuggesztió alkalmazása ezért az alábbi esetekben javallott. Minden olyan probléma kapcsán, amelyik nem túlságosan súlyos, és a javulásnak valamilyen konkrét határidőre célszerű beállnia. Például: hangszálprobléma esetében, melynek az opera bemutatójára tökéletesen gyógyulni kell lennie. Nyilván hétköznapi helyzetek és kevésbé fennkölt esetek is jó példaként szolgálhatnak. A reuma vagy más, fájdalommal járó mozgásszervi panasz kiújulása kifejezetten kellemetlen lehet egy mezőgazdásznak a komoly munkacsúcsok előtt. Hasonlóképpen bármilyen határidő indokolhatja, hogy akár fertőző vagy más természetű problémákat időben orvosoljunk. A feltételes szuggesztió erőteljesebb, kissé erőszakosabb gyógyító hatást képvisel, de nem helyettesíti a gyógyító alapmondattal litániaszerű alkalmazását. Természetesen az alapmondattal tartalma is beleszőhető a feltételes szuggesztió szövegébe: akkor, ha kitartóan szuggesztió magam minden nap, minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok.

A beteg bizalma orvosa és a gyógyszer iránt kimondva vagy kimondatlanul feltételes szuggesztió minősül. Ha a páciens belehelyezi a bizalmát egy gyógyszerbe mérhetően hamarabb gyógyul meg általa, mintha ellenérzései lennének vele kapcsolatban. Ugyanígy kerüljük el azt az orvost, akiben nem bízunk, mert bármilyen kúrát, vagy gyógyszert is javall számunkra a közöttünk levő diszharmónia hátráltatja a gyógyulásunk folyamatát.

A feltételes szuggesztiók segítségével romba dönthetők azok a káros társadalmi dogmák, amelyek az öregkort, a betegség a szenvedés, a nélkülözés szinonimájaként értelmezik. Ehelyett szuggesztió boldog idős kort: akkor, ha megöregszem minden napom csodálatos harmóniában, testi és lelki frissességben, valamint anyagi jólétben telik. Néha-néha ismételjük ezt a szuggesztiót, hogy elménk majdan ennek megfelelő körülményeket és élményeket teremtsen számunkra. Feltételes szuggesztiók útján semlegesíthetők a káros babonák miatt rettegett időpontok és események. Ha eddig úgy gondoltuk, hogy a péntek számunkra káros és szerencsétlen nap, valóban ennek megfelelően történhetett, hisz az elme mindig magához vonzza azt, amiben hisz. A továbbiakban minősítsük a pénteket kifejezetten szerencsés napnak. Megdöbbenve tapasztaljuk majd, hogy az előnyös átváltozás milyen gyorsan bekövetkezik, és pénteken mindig kitűnő formában leszünk.

Az asztrológia tudománya a bolygók állása szerint jelöli és osztályozza nem csupán a hónapokat, hanem a napokat is. A csütörtök a Jupiterhez kötődik és kifejezetten szerencsés napnak minősül az asztrológusok szerint. A Szaturnusz azonban akadályra, küzdelemre, munkára utal és sok nehézséget sejtet.

Feltételes szuggesztióval alakítsuk a szombati szaturnusnapot a fizikai munka és az erőkifejtés szerencsés napjának. Így harmóniában maradunk a bolygók fizikai vonzásának ránk gyakorolt hatásával. A szaturnusnapot használjuk úgy, és arra, hogy cselekedetünk ezáltal áldást nyerjen. A feltételes szuggesztiók legmagasabb rendű tagja az "engem minden erősít" formula. Ez a kis mondat tökéletesen felkészíti az elménket a legváratlanabb, legnehezebb események sikerorientált fogadására. Bár az "engem minden erősít" szuggesztió nem tartalmazza az "akkor, ha szókapcsolatot még is kiváló szolgálatot tesz. Alkalmazása során bármi is történjék velünk mindig profitálunk majd a velünk kapcsolatban álló eseményekből. Még a nehézségekből is az egészségünk és jólétünk építéséhez szükséges tapasztalatokat teremtik meg. Ha eltöprengünk kissé a feltételes szuggesztiók természetéről száz és száz olyan példát hozhatunk más emberek életéből is, melyek alátámasztják, hogy hiedelmeikkel előre magukba szuggerálták - általában tudattalanul - jó sorsukat, vagy balszerencséjüket, szenvedéseiket és örömeiket.

Ha a sors szabálytalan életíve szerint hagyjuk magunkat kedélyunktől és hangulatainktól vezérelni egyszer számunkra kedvező, máskor pedig kedvezőtlen hiedelmeket táplálunk. Ha tudatosan fogalmazzuk meg pozitív formuláinkat a hullámvölgyek és betegségek eltávoznak a minden napjainkból. Nem! Nem arról van szó, hogy nem lesznek feladataink. Lesznek! De ezeket az elménk nem a bajok, vagy a problémák, hanem az örömmel várt feladatok kontextusába helyezi. Gondolataink határozzák meg sorsunkat! Ha urai vagyunk gondolatainknak, uralkodunk a sorsunk íve és minősége felett is. Ezt a mondatot tekinthetjük a tudatos autoszuggesztió pontos definíciójának.

A gyógyító erő fokozása egyrészt az elme pszichikus energiáinak ügyes és tudatos felhasználása révén, másrészt a gyógyító ingerek számának növelése útján valósítható meg. Az elkötelezett egészségre vágyó betegek joggal várják, hogy gyógyítójuk olyan új szuggesztiós technikával szolgáljon számukra, melyek ütőképessége akár sokszorosán is felülmúlja a hagyományos eljárásokét. Ezúttal vizsgáljuk meg, és fedezzük fel a gyógyító ingerforrások gazdagságának és sokszínűségének felhasználásában levő nagyszerű lehetőségeket.

A legalapvetőbb gyógyító inger a szó. Az autoszuggesztió klasszikus formája nem más, mint verbálszuggesztió. Hangozan, jól érthetően beszélünk önmagunkhoz, miközben hallásunk útján a szavak közvetlenül a tudatalattinkba hatolnak. A közvetlenségnek óriási jelentősége van. Minél közvetlenebb módon szuggerálja egy gyógyító inger a mélytudatot, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy a gyakran kételkedő logika nem áll a gyógyító erő útjába. De miért forog fenn ennek a kudarcnak a lehetősége? Képzeld el, hogy barátunk autoszuggesztió gyakorlását határozza el. Az első napon lelkesen szuggerálja magát, és szinte alig várja már, hogy este legyen, és megismételhesse a szuggesztiós mondatokat. Másnap reggel hasonló vágytól vezérelve, örömmel ébred. Este szintén állhatatosan gyakorol. De mi történik, akkor, ha egy váratlan nehézség merül fel az életében például a negyedik napon. Ez talán azt súgja

majd számára, hogy az élet akadályai nem győzhetők le egykönnyen. A logikus gondolkodás a kétely olyan értelmezést rendelhet az új eseményhez, amely a világot sötét színben tünteti fel, ahol az optimizmus, a lelkesedés, az öröm csupán a szükségszerű csalódás előfutára lehet. Mindannyian átéltük már azt a szituációt, amikor elménk a logika síkján be akarta bizonyítani számunkra, hobby az élet tulajdonképpen csupa szenvedés és kínlódás. Ehhez hasonló esetekben három lehetőség kínálkozik arra, hogy zavartalanul gyakorolhassuk a gyógyító eljárást, és mindezt úgy tehesük meg, hogy a pozitív eredmény is elvárható legyen.

1. Tudatosítás

Tudatosítjuk, hogy a világ sötét színben látása gyakorlatilag egy teljesen automatikus elmefolyamat. Ennek oka lehet például az idegrendszer túlzott érzékenysége az időjárás hatásaira, a rossz emésztés, és bizonyos biokémiai folyamatok, amelyek az idegrendszert stimulálják. Arról van tehát szó, hogy életünk, amely most esetleg teljesen kilátástalannak tűnik valójában mesés és az öröm forrásainak bőséges tárháza. Csupán elménk egy nem tudatos automatikus működés következtében az élet fogalmát és élményét most a "rossz dolgok" értelmezési keretében tartja.

2. Önbizalomfejlesztés

Az önbizalom tréningezéséről a könyvben részletesen szó esik.

3. Változatos, közvetlen gyógyító ingerek alkalmazása

A megszokottnál közvetlenebb módon szuggerált és változatosabb pozitív gyógyító ingereket használunk, melyekkel mélytudatunkat úgymond közvetlenül is bombázzhatjuk. Így tompíthatjuk a logika kedvet szegő, néha bénító kontrollját még akkor is, ha máskor hasonló helyzetben kifejezetten rosszul éreztük magunkat.

Álljon most itt egy rendkívül hasznos megfigyelés amely megmagyarázza az egyik leghatékonyabb gyógyító gyakorlat, az úgynevezett figyelemmegosztás működési elvét.

Két úr beszélget elmélyülten egy étterem teraszán. Feszülten figyelnek egymásra, láthatóan rendkívül komoly témáról lehet szó közöttük. Nyilvánvaló koncentrációjuk kizárja a külvilágra való tudatos odafigyelés minden lehetőségét. Már órák óta ülnek egyhelyben és ásványvízen kívül még semmit sem rendeltek. A háttérben az utca túloldalán egy utcai zenész halkán muzsikál. Kellemes érzelmeket ébresztve hallgatóiban. Több dalt is ismer, de az egyik zeneszám nagyon gyakran ismétlődik. Az étterem teraszán korábban beszélgető