

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

egyik úr három hónap múltán színházba látogat. Az előadás nyitányaként felcsendül egy kellemes muzsika, amely az úr számára kifejezetten ismerős. Hazatérve, majd másnap és harmadnap hiába keresi emlékei között a muzsika forrását. Talán eszébe jut egyszer, hogy az utcai zenész játékára hasonlít, talán örökre feledésbe merül. Ez nem is fontos. Mélytudata azon a napon magába szívta és örökre elraktározta az utcai zenész muzsikájának a hangjait. A rögzítés folyamata teljesen automatikus volt. A tudat és az akarat más irányba koncentrált, de közreműködésükre nem is volt szükség. Sőt a zene élményének rögzítéséhez, befogadásához egyáltalán nincs szükség tudatos feldolgozásra és véleményezésre.

Ha a tudat véleményez, az információk a logika szűrőjén áthaladva néha torzítva rögzülnek. Az elme az eseményekhez véleményeket rendelhet, melyek érzéseket teremtenek. A vélemények és kategorikus ítéletek megcsonkítják a valóságot. Amely így gyakran torz formában a hozzárendelt fölösleges tudattartalmaktól átitatva kerül a pszichébe.

A muzsika tehát a maga tökéletes valóságában tudati közreműködés nélkül jutott el az úr mélytudatába.

A szuggesztív önterápia során próbáljuk meg elérni, hogy a zenei példához hasonló mechanizmus útján a gyógyító szó érintetlenül a maga valóságában tudati kontroll és logikai szennyezés nélkül juthasson el a mélytudatunkba. Íme egy jellemző példa, a tudati logikai szennyezettség következményeire és jellegére. A szerelmi csalódáson átesett emberek a szerelem szó hallatán sokszor mélységes undort, és taszítást éreznek. Elméjük a szerelmet a fájdalmas dolgok értelmezési keretében vagyis kontextusában tartja. Van lehetőségük arra, hogy a fájdalmas csalódás után akár már egyetlen nappal is örömet és kellemes melegséget érezzenek a szerelem emlékének ingere nyomán? Ez nehezen hihető, de mégis lehetséges. Ha például egy kiábrándult illető a szerelemről álmodik megjelenhetnek a hozzá kapcsolódó és korábban átélt csodálatos érzések és képzetek. Miért? Mert az álomban a tudat kontrollja tökéletesen ki van kapcsolva. Ahogy a test pihen, úgy a logika és a tudat is pihen. Másnap talán a korábbi napokhoz hasonlóan kutyául érzi majd magát a csalódott szerelmes de amíg logikája pihent, az álom szuggesztív ingere akadálytalanul gyakorolt hatást egész szervezetére, érzéseire, ennek nyomán pedig hormonális és biológiai életműködéseire.

**Alaptörvény:** ha a tudat és a logika ki van kapcsolva, akkor az összes általuk teremtett véleményezés, kontextus és értelmezés is ki van kapcsolva. Tulajdonképpen ebből a tényből fakad az alkoholizmus jelensége. A részegség állapotában levetközött tudat a szerkezetét veszített logika lehetőséget ad a talmi boldogságra.

A mi célunk természetesen az, hogy alkohol nélkül, az egészséggel tökéletes harmóniában vetközhessük le a logika kontrollunkat a gyógyító technika során. A logikai kontroll elvesztése nyilván csakis a gyógyulás sikere érdekében történjék. Azoktól a nézetektől és beidegzettségektől kell megszabadulnunk,

melyek a gyógyulás útjában állnak. Ilyenek a kétely, a kishitűség, a rossz emlékek okozta gátlás és a hangulatingadozás által okozott borúlátás. Mivel a logikai kontrollja egyes esetekben hasznos lehet, nem szabad az életünkből teljesen kikapcsolnunk. A kontroll különböző formái gátolják ugyanis, hogy fékevesztett indulatok nyomán az emberek válogatás nélkül bántsák egymást vagy akár egy más életterületen veszítsék el normaérzéküket.

**Alaptörvény:** az emberi tudatban egyszerre csak egy gondolat lehet jelen. A tudat egy adott pillanatban csupán egyetlen dologra képes összpontosítani. Ha úgy érezzük hogy egyszerre több dologra figyelünk száz százalékos koncentrációval, akkor nem történik más, minthogy észlelésünk fénysugara egy pontról vagy eseményről rendkívül nagy sebességgel egy másik célpont irányába ugrik. Így a fókuszálás váltakozóvá válik, tehát megoszlik. Ha ugyanabban az időpontban két ingerrel vagy akár több ingerforrással célozzuk meg az elmét a tudatosság és a logikai kontroll a figyelem megosztottsága által kijátszhatóvá válik.

### **Figyelem-megosztásos szuggesztiós technikák**

A figyelemmegosztás tehát nem más, mint a logikai kontroll kijátszása a gyógyítás sikere érdekében. A legegyszerűbb figyelem-megosztásos módszer az, ha lassan monoton hangon ismételt mondataink közben elképzeljük a gyógyító folyamat működését a testünkben.

Képzeljük például azt, hogy gyógyító erőnk az óceán, a benne úszó lények, pedig a szervezetünket megtámadott kórokozók. Részletesen vizualizáljuk, amint a lények sorra az óceánba fulladnak, és menthetetlenül elpusztulnak. Képzelhetjük azt is, hogy védekező rendszerünk sejtjei fehér katonák, a támadók feketék. Lássuk magunk előtt, ahogyan a fehér katonák túlsúlya megéri. Képzeljük el ahogy a feketék pusztulnak, a fehérek pedig diadalmaskodnak, sőt segítő, felmentő csapatokhoz is jutnak. Miközben elménk a víziók igen részletes és aprólékos megjelenítésén dolgozik, a szóbeli szuggesztiókat nem tudja kontrollálni és azok a fülön keresztül akadálytalanul hatolnak a mélytudatba, hogy ott kifejthessék áldásos gyógyító képességüket.

A gyakorlat végzése szempontjából nem probléma, sőt előnyös, ha figyelmünk néha a szóbeli szuggesztiókra kalandozik. Ilyenkor a víziókról terelődik el a tudati logika kontroll, így elképzeléseink hatolnak akadálytalanul a mélytudatba.

A figyelemmegosztás másik remek módszere – melynek gyógyító képességére szintén biztosan számíthatunk – az úgynevezett kánonszuggesztió. Kérjünk meg egy számunkra kedves, szimpatikus személyt, hogy a gyakorlat végzésében legyen segítségünkre. Válasszuk ki a betegségünkhöz tartozó szervgyógyító formulát, adjuk barátunk kezébe a mondat leírását, és kérjük meg, hogy lassan, hangosan olvassa fel számunkra. Ez idő alatt mi a minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok mondatot ismételjük.

Szinte kánonban beszélünk. Ha pontosan a leírtak szerint cselekszünk, figyelmünk megoszlik, tudatunk kontrollja a felére csökken. Így nagyságrendekkel javul öngyógyításunk hatásfoka a hagyományos szuggesztív terápiákhoz képest.

A kánonszuggesztió másik formájában a gyakorlatot kissé kibővítjük. Miközben barátunk szervgyógyító mondatokat szuggerál nekünk, mi nemcsak az alapmondatot gyakoroljuk, hanem vizualizálunk is. A gyógyító inger így már háromszoros. A gyakorlat hatásfoka tovább növelhető, ha szomatopszichikus befolyást is eszközölünk, úgy, hogy szuggerálás közben mosolygunk. Fantasztikus eredményeket érhetünk el egészségünk alakításában a figyelemmegosztás következetes alkalmazásával. A tiszta gyógyító információ így kételkedés, gát és akadály nélkül áramlik mélypszichénkbe, hogy elindulhasson a fizikai megvalósulás útján.

### **Mester és tanítványa Szeretet és tekintély a gyógyításban**

Sorsadomány, talán isteni kegyelem, ha valaki nem csupán megismerhette a gyógyító szó és a gyógyító gondolat csodálatos tudományát, hanem közben valódi mester, nagytekintélyű hiteles életvitelű tanító állt mellette.

Az előadások megismételhetők, a könyvek több példányban készülnek, a mestert azonban nem pótolhatja semmi. A tanfolyamok előadóit megcsodálhatjuk a tudásukért, rátermettségükért, karizmájukért, de a mesterhez kötődünk.

Szeretet és tekintély jellemzi bensőséges, mégis rangon alapuló kapcsolatunkat.

Hogyan lehet valaki mesterré? A mester nem nevezi ki magát. A tanítvány szemében válik tanítóvá. Kisugárzása, hitelessége, éleselméjűsége cselekedeteinek, gondolatainak tisztasága, és egyszerűsége, valamint az ő mérhetetlen együttérzése teszi méltóvá a tiszteletre. Mindez azonban kevés. A tanítványnak a kapcsolat első percétől az utolsóig a tökéletes bizonyosság érzése jár. E nélkül nem életképes ez a szilárd és az emberek között oly ritka kapcsolat. A bizonyosság tárgya nem több tudás átadását jelenti. Egy tanítvány sem különbözik társaitól azért, mert többet vagy kevesebbet kap. Valójában annyit kap, amennyit befogadni képes. A bizonyosság még csak nem is arra vonatkozik, hogy a mester mindig minden körülmények között igazat mond, vagy önzetlenül cselekszik. A bizonyosság nagyobb érték birtoklásáról szól, melynek elfogadásával a tanítvány szüntelenül azt érzi, hogy mestere minden pillanatban vele van, és ő tökéletesen számíthat rá. Életében és halála után. A mester olyan úton és olyan tapasztalatok során vezeti végig a tanítványt, amelyeket a szülők, barátok sohasem érhetnek meg. Ezért biztatásuk, segítő szavuk kevés. Ha eltévedünk vagy megtántorodunk, tudjuk, hogy a mester iránytűje pontos. Egyetlen szava elég.

A "mester és tanítvány" gyógyító technika egyszerű, de hatásában egészségteremtő erejében túlszárnyal minden más eljárást. Ha betegek vagyunk gondoljunk mesterünkre. Ha úgy érezzük, hogy nem nevezhetünk senkit mesterünknek, gondoljunk egy olyan személyre, aki tekintélyt sugároz, a szava hitelt érdemlő, emberi tartása tökéletes, és gyógyítás a hivatása.

Most képzeljük el, hogy mesterünk hozzánk szól: "te napról napra jobban érzed magad. Életerőd egyre fokozódik, jellemed tökéletes, hited sziklaszilárd. Elindultál a gyógyulás útján, tested engedelmeskedik elméd gyógyító hatalmának, mert a lélek és nem a test az úr. A lelked mélyén élő gondolatok valósággá lesznek. Lelkesedsz a jóért, egészségért az örömért. Bízol testi és lelki erődben ezt képezed el, ebben hiszel. Erről álmodozol, és erről beszélsz. Az élet feladataival járó munkát hűségesen és kitartóan vállalod. A megpróbáltatásokban megtalálod az elrejtett "gyémántot". A lelkednek csodálatos ereje, hatalma van. Hiszel a jó és igaz győzelmében, küzdelmed értékében. Gyermeki egyszerűséggel, tiszta lélekkel beszélsz önmagadhoz: minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok, értékelem és elfogadom magam. Ezzel a mondattal betöltöd tudatalatti világodat, javul, gyógyul az állapotod. Vidámabbá válik a hangulatod. A gyógyító szuggesztiók egy nem várt időben kifejtik számodra áldásos hatásukat. Az öröm, a harmónia a szeretet ősforrása. Mint a gyermek a szülei felé úgy tárod ki karodat és lelkedet az egészség és az életöröm felé. Áradj belém tölts be engem! Ahogy a napfény meleget áraszt a földre, úgy tölts el téged a gyógyító energia végtelen bőségében. Fogadd el ezt az ajándékot, használd fel annak érdekében, hogy igaz, erős, hiteles, példamutató, küzdeni képes emberré válj! Ha így teszel, hited meggyógyít téged. Hited már meggyógyított téged. Tökéletesen egészséges vagy. Gyógyulásod az idő síkjának egy pontján már beérett, és napról-napra közeledik feléd. Te megkaptad az erőt."

Halljuk magunkban ezeket a mondatokat, telve szeretettel és gyermeki egyszerűséggel! Közben behunyt szemmel képzeljük el tisztán mesterünk arcvonásait, és testtartását. Gondoljunk arra, hogy lassú, határozott léptekkel közeledik felénk, kezét áldásra emeli, és ilyen módon beszél hozzánk. Képzeljük azt, hogy biztatóan, határozottan, nyugodtan mondja nekünk a fent leírt szavakat. Egészséget és erőt sugároz.

A legfontosabb, hogy elképzelésünk nagyon részletes legyen. Így fizikailag érezhetjük majd a mester közelségét, erőteljes kisugárzását. Gondoljunk arra, hogy áldásra emelt kezével fejünket érinti. Ennek nyomán érezni fogjuk, határozottan éreznünk kell azt a hatást, amely a gyógyító erő kétségtelen tiszta bizonyítéka. Talán meleget, talán tompa zúgást, de csodálatos őserő rejlik benne.

Találkozunk képzeletünkben mesterünkkel minden nap reggel és este. Így mélytudatunk gyógyító erői a vártnál erőteljesebben és hatékonyabban távolítják el a betegséget a szervezetünkől. Lelki fájdalom esetén megnyugvást nyerünk. A szeretet és a tekintély a legbántóbb negatív gondolatokat és romboló mintákat is kitisztítja a lélekből.

A gyógyulás az öngyógyító gyakorlás talán legszebb, legmegrendítőbb formája ez. Lássuk képzelőerőnkkel magunk előtt mesterünket, legyünk együtt vele. Adjunk neki hálát életében és halála után is. A belőle áradó végtelen erő gyógyító megtestesülésére életünk utolsó pillanatáig mindig számíthatunk. A tanítómesterek is eltávoznak egyszer, de a szellem mely életüket betöltötte és áldozatos igaz útjukat megvilágította: soha.

#### **4. SZERVGYÓGYÍTÓ TECHNIKÁK**

A pozitív autoszugesztio energiája nem csupán tüneti kezelést nyújt, hanem kitartó gyakorlás útján elvezethet minket a teljes gyógyulásig.

A hipnotizőr orvosok előszeretettel hívják fel a figyelmet arra, hogy tudatos jobbító célú önbefolyásolást csak intelligens személyeknek szabad végezniük. Szerintük fennáll ugyanis a veszélye annak, hogy a gyógyítás és anatómia terén nyilvánvalóan járatlan polgár összekeveri a tünetek és fájdalmak múlását a teljes gyógyulással. Ilyenkor félő, hogy a gyakorlás idő előtt abbamarad, ennek következtében a probléma újult erővel lép fel, és a beteg könnyen elveszti önmagába vetett fokozatosan erősödő önbizalmát.

Lássuk miről is van szó! A pozitív gondolatok útján történő gyógyító folyamat első lépése valóban a tünetek és a fájdalmak múlása. Mondhatnánk azt is, hogy látványos közérzetjavulás és kedélyállapot változás jön létre. Ez a tény lelkesítő és komoly reménykedésre ad okot a tökéletes gyógyulást illetően. Ezen a ponton azonban legyünk különösen óvatosak!

Ha betegségünk lezajlásában vagy megszokott állapotában változást, nevezetesen javulást észlelünk, forduljunk azonnal kezelőorvosunkhoz. Mindenkinek, aki autoszugesztiót gyakorol, legyen egy megbízható háziórvosa. A diagnózis felállítása, rendkívüli utasítások előírása, mind-mind az orvos feladatkörébe tartozik. Tévéton járnánk, ha orvosi diagnózis és felügyelet nélkül alkalmazzuk a módszert. Különösen a szervgyógyító mondatok gyakorlása terén követnénk el hibát. Ragaszkodjunk orvosunkhoz, aki lehetőleg barátunk és támogatónk is legyen alternatív, gyógyító, önnevelő munkánkat illetően. Elengedhetetlen tehát, hogy különböző vizsgálatok és tesztek kielemezése nyomán maga az orvos mondja ki a döntő szót: "kérem itt enyhe vagy jelentős, illetve tartós javulás ténye áll fenn." Ugyanúgy, mint ahogy a teljes gyógyulás állapotának kinyilatkoztatása és szentesítése is orvosi feladat.

Ha a minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok formula mellett speciális szervgyógyító gyakorlatokat is végzünk. Ne hagyjuk abba azokat a teljes gyógyulást követő harmadik hónapig. A mondatokat azután egy esztendeig hetente ismételjük esténként legalább egyszer. Válasszunk ki magunknak egy napot, melynek estéjén hússzor szuggeráljuk lassan, litániaszerűen a korábban nap mint nap, reggel és este programozott mondatokat.