

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.

A hipnotizőr orvosok másik figyelemreméltó megállapítása az, hogy veszélyes lehet, ha a laikus öngyógyító saját maga számára próbálja megfogalmazni az autoszugesztiós mondatokat. A szugesztió gyakorlásának kiválasztásának esetleg megfogalmazásának főbb szabályai a következők: ragaszkodjunk a minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok formula gyakorlásához. Önmagában alkalmazva egyetlen különleges szervgyógyító mondat sem hoz több eredményt, mint a gyógyító alapgyakorlat. A szervgyógyító formulák tehát akkor igazán hatásosak, ha azokat alapmondatunk mellett gyakoroljuk.

Az alapformula alkalmazása olyan kétségbeejtő és reménytelen helyzetben levő súlyos betegeknek is segített már, akikről minden orvosi fórum úgyszólván teljesen lemondott. Az alapmondatot nem helyettesítheti semmilyen más szugesztió. Megfogalmazása világos, és alkalmazása tökéletesen veszélytelen. Ha emellett szervgyógyító technikát kívánunk végezni, használjuk a már kidolgozott, nagyhatású és a lehető legnagyobb fokú gyógyulást biztosító autoszugesztiókat. E mondatok jellemzője, hogy nem csupán az adott szerv jó működését hangsúlyozzák. Tehát nem elegendő azt mondanunk, hogy a szívem tökéletesen működik, bár ez is szükséges lehet. Emellett olyan mondatkombinációra van szükség, amely a kiváltó, betegségteremtő mentális okot is semlegesíti. Attitűdbeli, viselkedésbeli, gondolkodásbeli átalakulást idéz elő. A tünetek kezelésének semmi értelme sem lenne, ha a betegítő alapmotívum továbbra is jellemző maradna az illető viselkedésére. Ez olyan szituáció volna, mintha egy lyukas csónakból éjt nappallá téve merítenénk a vizet. A hajó sohasem lenne vízmentes, a kudarcélmény azonban hamarosan kedvünket szegné a további erőfeszítéstől. Ezért, ha lehetséges ne fogalmazzunk új mondatokat. Használjuk a betegség okaira hatást gyakorló veszélytelen és bevált formulákat. Ha különleges, váratlan helyzetekben mégis arra kényszerülünk, hogy magunk fogalmazzunk gyógyító szugesztiót vagy fájdalomcsillapító formulát, vegyük figyelembe az alábbiakat: szóhasználatunkba csak és kizárólag pozitív fogalmak kerüljenek. Határozottan tartsuk magunkat távol a betegségről, sikertelenségekről, kudarcokról, bajokról szóló megfogalmazásoktól. Mindig azt szuggeráljuk, amit el kívánunk érni. A magabiztosság és a tökéletes önfegyelmzés jellemzője az, ha valaki befejezett módban is tud fogalmazni. Nem azt szuggerálja magának, hogy javul a helyzetem, hanem az esetleges pillanatnyi tények ellenére úgy beszél önmagához, hogy javul(t) az állapotom.

Ha mi magunk fogalmazzuk meg autoszugesztióinkat minden körülmények között kerüljük el a "nem" szócska használatát. Ezt a fontos szabályt az összes könyvemben kihangsúlyoztam, és a jelen műben sem kívánok megfélekezni róla.

A mondat mely szerint "nem vagyok beteg, nem érzem magam rosszul" a gyógyító hatással ellentétben pontosan hogy felerősíti a bajt, a meglévő problémát. Miért? Azért mert az elménk csak azt tudja befogadni, kódolni, tárgyiasítani, amit el is tud képzelni. A "nem" szócska egy tagadás. Valaminek a

nemlétét nyomatékosítja, de önálló jelentése nincs. Ezért elképzelhetetlen. A képzelet által nem megragadható. Csak úgy, mint a "nincs" szócska sem. Mi történik, ha egy tagadással kezdődő mondat tudatosan bennünk? Az elme mivel a "nem"-et nem tudja kódolni kizárólag csak az azt követő információkra figyel. Azokat azonban befogadja, és ha a körülmények kedveznek hozzá valósággá is alakítja. A nem érzem magam rosszul mondatból így csupán az marad használható az elme számára, hogy "érezem magam rosszul". Az ilyen autoszugesztiók komoly negatív következményekhez vezetnek.

Felmerül persze a kérdés, hogy ritka szituációkban, és olyan esetekben, melyekhez nem készült el kidolgozott formula mi a teendő. Nos, ehhez van szükség intelligenciára és talán egy jó orvos segítségre, aki segít nekünk testünk működésének feltérképezésében. Vegyük példaként a csuklást. Kézenfekvő lenne a nem csuklom formula alkalmazása, ugyanis a csuklás tekintetében valóban nincsenek kidolgozott autoszugesztiós mondatok. Ennek a megfogalmazásnak a lehetőségét azonban el kell vetnünk. A "jól vagyok" mondat ide talán túl általános. Ekkor szükségünk van annak pontos ismeretére, hogy milyen fiziológiai háttere van a csuklás folyamatának. A csuklás tulajdonképpen izomgörcs. A rekeszizom görcse. Erről az állásponttól kiindulva már sokkal könnyebb helyzetben vagyunk. A görcshöz kapcsolódó gyógyító szócska az oldottság. A rekeszizom pedig a lélegzéssel áll kapcsolatban. Mondatunk tehát így hangzik: oldottan, lazán, nyugodtan lélegzem. Ha ezt ismétljük a görcs rövidesen elmúlik. Rohamszerű tüneteket az elmúlik, elmúlik, e(múlik formula rendkívül gyors egymás utáni alkalmazásával szüntethetünk meg. Olyan gyorsan mondjuk a szócskát, hogy közben egyáltalán ne tudjunk másra figyelni. Az elmúlik formulánál még jobb határfokkal gyakorolhatjuk az elmúlt, elmúlt, elmúlt szugesztiót, a korábban említett szó befejezett nyelvtani formájú változatát.

A pozitív gondolatok szuggerálásával célunk mindig a tökéletes egészség megteremtése. A lehető legnagyobb fokú gyógyító hatás elérése az emberi lehetőség határain belül. Ha nem a határokra, hanem a lehetőségekre figyelünk, a határok folyamatosan és automatikusan egyre jobban kitolódnak.

A ma sportteljesítményei magasan túlszárnyalják a múltbeli eredményeket és nagyságrendekkel gyengébbek mint a holnap rekordjai. Biztosak lehetünk benne, hogy a határokat, csúcsokat, rekordokat és gyógyeredmény sikereket nem mások szélesítik és növelik meg helyettünk. Mi vagyunk azok, akik a jövő tágabb horizontját kialakítjuk. Velünk fog megtörténni, hogy egyszer csak azt mondjuk: "elértem azt amit eddig még soha senki nem valósított meg előttem." Az ilyen esetekhez kapcsolódó örömmérség egyszerűen leírhatatlan és megfogalmazhatatlan. Ha többre vagyunk képesek, mint elődeink azzal nemcsak önmagunkért vállalunk felelősséget, de támaszt, reményt, segédkezet nyújtunk azoknak is, akik csak példák és bizonyított sikerek láttán képesek előrehaladni. Akiknek még kevés az önbizalmuk, akiknek kézzelfogható minta kell a gyógyuláshoz.

A gyógyító és önfejlesztő tevékenység alapvető követelménye a biztonságos alkalmazás. Kerüljük el a veszélyforrásokat. Ennek érdekében tartsuk be tehát a következő szabályokat:

1. Amikor autoszugesztio vagy más gyógy mód következményeképpen állapotjavulást észlelünk magunkon kizárólag orvosunk legyen illetékes eldönteni a javulás mértékét.

2. Válasszuk magunknak megbízható orvost, aki barátunk, támaszunk és nem ellendrukker önnevelő tevékenységünket illetően.

3. Minden nap ismételjük reggel és este az alapformulát.

4. Szervgyógyító mondatainkat a már kidolgozott formulák közül válasszuk, melyek kedvezően befolyásolják a betegséget kiváltó viselkedést is és nem csupán tüneti kezelést eredményeznek. A mondatok és a hozzájuk kapcsolódó lelki háttér leírása A gyógyító erő című könyvben található.

5. Minden körülmények között kerüljük a "nem vagyok rosszul" típusú "nem"-mel kezdődő formulákat, mert ezek komoly veszélyt hordozhatnak. De inkább fogalmazzunk úgy, hogy pozitív hatásmechanizmusukra nincs egyértelmű garancia.

6. Ha különleges szituációkban új szugesztio megfogalmazására vállalkozunk keressük fel az orvosunkat. Ő részletesen elmagyarázza nekünk testünk működésének titkait, melyeket alapul véve tovább gondolkodhatunk. Természetesen javaslatot kérhetünk autoszugesztio tanításával foglalkozó tanfolyamvezetőnkől is.

A szó és a képzelet gyógyító ereje lépcsőről-lépésre, napról-napra vezet egyre közelebb minket az egészség világához. Legyen az utunk veszélytelen és tökéletesen biztonságos!

5. AZ ÉRZELMEK SZUGGESZTÍV EREJE

A mélylélektan tudományos virágzása tette lehetővé az érzelmek és a gondolatok egymáshoz való viszonyának alapos tisztázását. Az érzelmek szerepének jobb megismerését a gyógyulás folyamatában.

Alaptörvény: az érzelmek és a gondolatok a személyiség szerkezetében ellentétpárt alkotnak. Ha az érzelmek tudatosak a gondolatok működése a mélytudat hullámai alá süllyed. Ha a gondolatok válnak tudatossá, az érzelmek nyernek tudattalan jelleget.

A gondolatok érzelmek útján valósulnak meg.

A legtöbb embernek szervezete erősítéséhez és egészsége megteremtéséhez örömrétre van szüksége. Amilyen módon az önzés elkövetői vagy áldozatai beteggé, életunttá, megkeseredetté válnak, úgy az örömet adó, és az öröm elfogadására fogékony emberek az egészség zászlóvivői.

Az öröm más néven nevezve, egy pozitív érzelmi gyógyszugesztio. Átéltése közben a hozzá tartozó gondolatok feltéve, ha az öröm tudatos - tudattalanul nyilvánulnak meg. Logikai kontroll tudati szűrő nélkül. Az öröm kimondott és ki

nem mondott megfogalmazható és szavakba nem önthető érzések skálája, amely a pozitív gondolatok teljes tárházát mozgósítja.

Aki éppen örül gyakran a saját tudtán kívül, a leghatékonyabb pozitív autoszuggesztiót végzi. Ha úgy érezzük, hogy éppen nincs minnek örülnünk, akkor csupán beszéljünk, gondolkozzunk az örömről. Képzeljük el életünk örömteli eseményeit, és fogalmazzuk meg magunkban azokat az örömélményeket, amelyeket még nem értünk el, de vágyunk rájuk. Ha az örömről tudatosan gondolkodunk, akkor az érzés funkciója szorul a tudattalanba, kifejtve ott csodálatos gyógyító és vitalizáló hatását. A minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok formula egy tudatos gondolat, mely lassan monoton hangon litániaszerűen mondván a mélytudatban örömet teremt. Ne tévesszen meg minket a gyakorlat monotóniája, látszólag érzelemmentes jellege. Minden egyes kimondott vagy elképzelt pozitív szuggesztió az életerő, a lelkesedés, a határtalan bizakodás, a remény éltető érzésének megformálója tudatunk mélyén.

Az öröm és az életigenlő érzések a daganatbetegségek és legfőképpen a szívproblémák kitűnő gyógymódjai. Szívinfarktusból és érszűkületből nincs tökéletes felépülés öröm nélkül. A helyes életmód, a mozgás, a vadonatúj hatékony gyógyszerek, csak fél gyógyuláshoz elegendők. Öröm, öröm, öröm a teljes egészség záloga.

6. IDEGEN SZUGGESZTIÓK ÉS MANIPULÁGIÓK

A mások által nekünk címzett "jó tanácsok" a leggyakrabban hatástalanok és pozitív következmények nélkül maradnak.

A tanács a célszemélyből legtöbbször erős érzelmi ellenállást vált ki. Mivel a tanácsadás során az egyént viselkedése korrekciójára szólítják fel, ebből egyenesen következik számára, hogy amit mond vagy tesz, az nem felel meg másoknak. A tanács leginkább az elutasítás és gyakran a sértődöttség érzését vonzza. De mi történne akkor, ha megítélnének, jelzővel illetnének minket? Képzeljük el, hogy reagálnánk néhány konkrét megítélő gesztusra: "ma pocsékul nézel ki, kissé meghíztál, fáradtnak tűnsz, gyenge lábakon állsz, nem hozod a legjobb formád, mintha megöregedtél volna kissé ezalatt a rövid idő alatt" vagy "napról-napra egyre jobban kivirulsz, erőd teljében vagy, dinamikusabbnak látlak, megszépültél, megfiatalodtál".

Nos mit éreznénk mit gondolnánk és hogyan válaszolnánk, ha az idézett ítéletek bármelyikét nekünk szegezték volna? A negatívumokat, hátrányokat megfogalmazó jellemzés szinte letaglózza az embert. A pozitív lélekerősítő ítéletek ezzel szemben valóságos szárnyakat adnak nekünk. Az ítéletek tönkretesznek valakinek a napját, talán az egész hetét, de néha még az életét is. Más esetben ha pozitívak, erőt adóak, még a legyengült, elesett embert is vitalitással töltik fel. Honnan, milyen forrásból származik az ítéletek és jellemzések más néven idegen szuggesztiók ilyen óriási hatalma?