

situáció kapcsán, és hol követtük el a hibát. Például így: "nem voltál valami sikeres ebben a nevezetes pénzügyi kérdésben." Ilyenkor is célszerű azonban fenntartással fogadni a véleményt. Mielőtt letaglózna bennünket az állítás, vizsgáljuk meg a kérdést, tegyük nagyító alá a gondolat tárgyát. A lelki érettség, a szilárd jellem elcsépelet fogalomnak tűnnek. Egészen addig, amíg a mögöttük húzódó tartalom világossá nem válik. Egy éretlen, tapasztalatlan személy könnyen abba a végzetes hibába esik, mikor is a kishitűség és az önbizalom két szélső pontja között hintázik. Ha kritikus megjegyzéseket címeznek neki, gyakran el sem gondolkodik az állításokon, azonnal ellentmond és öngazolja, hogy amit tett, az jó. Aki a véleményével szemben áll, az a szemében ellenséggé változik. De az is lehet, hogy tevékenysége minősítését követően átadja magát a letargiának, mondván, neki semmi sem sikerül.

A helyes egyensúly megteremtése az érettség és az erős jellem záloga. A kommunikációs szituáció minden részletének nyugodt, alapos végiggondolása és az érzelmek pillanatnyi háttérbe szorítása. Ez a helyes cselekvési mód a minket ért ítéletek kapcsán. Sem a hízelgő elismerést követő öröm, sem pedig a kritikát jellemző letargia ne hálózhasa be érzéseinket. Amikorra nyugodtan végiggondoljuk, hogy valójában mi is történt velünk, ezek a gyakran tévútra vezető érzések önműködően eltávoznak tőlünk. Mi legyünk saját önértékelésünk és magunkról alkotott véleményünk megteremtői tudatos autoszugesztívó útján. Így biztosan olyan személyiséggé válunk és azzá az emberré formálódunk, akinek elképzeljük és látni kívánjuk magunkat.

A külvilág jó és rossz véleményeinek beépülése eltorzíthatja a kívánt képet, az áhított jellemet. Saját felemelkedésünkkel összecsengő gondolataink legyenek sorsunk alakítói és a sziklaszilárd erős jellem magától kialakul.

## **7. LASSAN BESZÉLEK, LASSAN MOZDULOK**

A relaxációról sokszor és sokan írtak. Az ellazultság sajátos állapotában tudatunk és mélytudatunk választóvonalai elhalványulnak. A mélypsziche befogadóképesebb lesz a szuggesztív hatásokra, mint teljesen éber állapotban. Lényegében ez a szituáció figyelhető meg reggel az ébredést követő kábulatban.

A szellemi lazítás további előnyökkel is szolgál. Nyugtat, felüdít és kikapcsolja a káros, görcsös akarati erőfeszítést, mely a pozitív önszugesztívó eljárás sikerének legnagyobb ellensége.

A lazítás önmagában is gyógytényező, de szuggesztívóval kombinálva nagyságrendekkel komolyabb hatást érhetünk el általa. Lazítás közben mondjunk magunknak pozitív megerősítéseket: Minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok, egészségem, anyagi helyzetem, emberi kapcsolataim kitűnőek. Szükség esetén olvassunk gyakorlásunkba szervgyógyító mondatokat is.

A relaxáció határfokát csökkenti, sőt egyenesen lehetetlenné teszi az átélését, ha kötelezettségnek éljük meg. Egyes gyógyítók egyenesen előírják

betegüknek a lazítást, szükségesnek, elhagyhatatlannak nevezik. Ez az erőltetés görcshöz vezethet.

A lazítás jó! De még tovább megyek! A lazítás élvezetes felfrissülés. A lazítást erőltetni olyan, mint egy pohár jéghideg ásványvíz elfogyasztását megparancsolni valakinek a forró tengerparti fövenyen. Ha a lazítás előírásává változik, úgy ez az örömforrás munkává alakul. Ha úgy érezzük, hogy a relaxált állapot idegen számunkra, vagy ellenérzéseink támadnak vele kapcsolatban, ne törekedjünk a megteremtésére. Végezzük csak szuggesztiós gyakorlatainkat reggel és este, a módszer előírásai szerint lassan, monoton hangon, hangosan. Ha így teszünk higgadtá válunk és a lazítás egy foka egészen biztosan önmagától is kialakul. Azt hiszem most sokan fellelegeznek kissé, és e gondolatok olvasásakor jó társaságban találják magukat. Miért? Mert kimondva, kimondatlanul sok embernek okoz fejtörést a relaxáció témaköre. Aki ellenállást érez iránta, sokszor inkább nem beszél erről, mert ma úgymond divat relaxálni. Csak akkor kezdjük el a gyakorlást, ha vágyakozunk az élmény után. Ha kívánjuk és előreláthatóan élvezni fogjuk az ellazulást: Ellazulni sohasem kell. Ellazulni nem divat. Divatból relaxálni pontosan olyan, mint divatból szeretni valakit. Nincs semmi értelme. Egyébként a pozitív szuggesztiók ellazult állapotban és ellazult állapot nélkül is utat törnek maguknak a mélytudatba, és előbb vagy utóbb megindulunk a gyógyulás útján.

Ha mégis kedvet kapunk a relaxáció gyakorlásához, álljon itt egy egyszerű módszer, egy szelíd lehetőség, mely segít, hogy a barátság ön és az ellazulás között kialakuljon és megerősödjön. Ha netán eddig gondjai voltak a relaxációval ne kísérletezzen a lazítással olyankor, mikor a napszak dinamizmust kíván és alapjában véve is lelkes, friss és munkára vágyik. Válasszon egy olyan időpontot, amikor csak pihenne és nem aludna. Csupán jól esne elnyújtózni, élvezni a napi tevékenységből való üdítő kiszakadást.

A gyakorlat végzéséhez keressen egy nagyon kényelmes fotelt, de az ágy is tökéletesen megfelel. Ha kényelembe helyezte magát még mindig visszakozhat. Ha nincs kedve végigcsinálni rövid kis gyakorlatunkat csak pihenjen egyet. Vagy szundítson nyugodtan. Ha rászánta magát, hogy ellazuljon beszéljen magához lassan, monoton hangon, hangosan vagy félhangosan: lassan beszélek, lassan beszélek, lassan beszélek, majd folytassa: lassan mozdulok, lassan mozdulok, lassan lélegzem és lassan gondolkodom. E mondatokat felváltva ismétlje kedve szerint. A feladat mindössze abban a tekintetben célzott és irányított, hogy a monotonitás és a lassúság előírás. Tehát nem szükséges végtagjaira összpontosítania, és nem szükséges semmilyen más közismert relaxációs formulát figyelembe vennie.

Csupán ismétlje: lassan beszélek, lassan mozdulok, lassan gondolkodom, lassan lélegzem.

Az ellazulás lehetőségének szabad és örömteli választása meghozza a sikert. Ellazul majd és jól érzi magát. Talán el is szunnyad majd kissé. Ez nem probléma. Legközelebb az öröm és a vágy hajtja majd, hogy lazítson. Lefekvés

előtt nem vagyunk automatikusan félálomban, mint reggel. Célszerű tehát este is lazítani és ebben az állapotban ismételni a kiválasztott gyógyító vagy jellemerősítő mondatot.

Természetesen lazíthatunk délelőtt vagy délután is. Kedvező időpont a relaxációra a mediterrán népek szieszta ideje. Ha módunkban áll sziesztázzunk mi is, és ha kedvünk van lazítsunk.

A relaxáció egy csodálatos segítőeszköz pozitív szuggesztív eljárásunk erejének fokozására. A természet ajándéka, és a mi lehetőségünk. Ha kedvünk van hozzá, éljünk vele és élvezzük: lassan beszélek, lassan mozdulok, lassan lélegzem.

## **8. LAZÍTSUNK TÖBBEN!**

Meglátja, hogy rövid idő alatt megszereti és vonzónak találja az ellazult állapot élményét. Jól csinálja majd a relaxációt. És öntől kedvet kaphatnak mások is.

Álljon itt egy rövid gyakorlat, amely arról szól, hogyan vonhatja be barátait, és ismerőseit szelíden, utasítások ismétlésének esetleges zavaró hatása nélkül a lazításba.

Egy vagy két személy üljön le ön mellé. Lazán fogják meg egymás kezét. Pontosabban bal kezével az egyik, jobb kezével a másik személlyel fogjon kezét. Könnyedén, lazán, kedvesen. Most beszéljen magához halkán, nyugodtan: lassan beszélek, lassan mozdulok, lassan lélegzem. Partnerei számára nincs feladat. Üljenek nyugodtan! Fogva az ön kezét. Az ellazultság állapota ragadós. Előfordulhat, hogy társai mélyebb relaxációt élnek át, mint ön. A nyugalom a lazítás hatalma uralja a helyiséget, melyben tartózkodnak, uralja a hangulatot és uralja az elméket.

A csoportos lazítás segít abban, hogy barátai esetleges gátlását, ellenállását gyengéden és mélyen humánusan oldhassa fel.

## **9. A GYÓGYÍTÓ MÓDSZER HATÁRAI ÉS LEHETŐSÉGEI**

Csodálatra méltó és lenyűgöző élményforrás lehet számunkra, ha művészeti iskoláink növendékeinek karrierjét alaposabban szemügyre vesszük. Nézzük most példaként a festőművészet szerelmeseit. Ugyanazon képzés kereteibe helyezkedve indítják pályájukat. De idővel megerősödik önkifejezésük igénye. Előtérbe kerül választott vagy megteremtett stílusuk. Ez a határtalan változatosság tesz boldoggá bennünket laikus vagy értő csodálókat.

Kurzusaim kezdetén, hallgatóim mindenekelőtt arról szeretnének bizonyosságot nyerni, hogy a pozitív gondolaterő gyógyító hatással bír. Az első néhány kezelésen vagy tanfolyami órán olyannyira leköti őket a bizonyítékok vizsgálatára, hogy más kérdések megvitatása szinte szóba sem kerül.

A szuggesztív törvényeinek alapos megismerése közben a legérdeklődőbb, legegyszerűbb és legaktívabb résztvevőkben megszületik a felismerés a

pozitív gondolkodás gyógyító módszere talán nekem is a hasznomra válhat. Segíthet! Miért ne sikerülne nekem, ha oly sok ezer ember eredményesen gyakorolja?"

"Persze, az én problémám meglehetősen bonyolult" - vélekednek többen. Vajon így is van esélyem a gyógyulásra?" Egyesek hosszú ideig mérlegelik a dolgot, másokban tömör kérdéssé tisztulnak a belső ellentmondások, talányok és meggyőződések: "mire képes ez a módszer és melyek a határai?"

Kedves Olvasóm! E kérdés megfogalmazása az a pont ahol ha nem vigyázunk a bajok kezdődnek. Most emlékezzünk kissé vissza a családi életünkre, és idézzük fel ismerőseink viselkedését is. Gyakran hallhatjuk a következőket: "becsapódott az ajtó, mert a kilincs kicsúszott a kezemből, vagy mert a huzat becsapta. Összetört a tányér, a gyermekem megbukott a vizsgán, a cégnél nem fogadták el a javaslatomat, alacsonyabb életszínvonalra jutottunk, kikerültünk a társaság középpontjából". Száz és ezer idézetet sorolhatnánk. De tapintsunk rá ezek közös jellemzőjére! Nos, minden kis elszólás magában hordozza a felelősség burkolt elválasztását saját személyünktől. Hát persze, milyen kínos lenne azt mondanunk, hogy az ajtó becsapódott, mert nem figyeltünk a huzat lehetőségére. Ennél azonban kellemetlenebb lenne megfogalmaznunk, hogy a gyerek bizony azért nem fejezte be sikerrel vizsgáit, mert nem motiváltuk kellőképpen, vagy talán azért, mert nem tanítottuk meg neki a tanulás célravezető praktikus módszereit.

Ezek után nem meglepő, ha eszünkbe sem jut, hogy azért utasították el a javaslatot a cégnél, mert nem volt eléggé meggyőző a tálalásunk, vagy nem szolgáltunk kiforrott ötlettel. A válasz erre sokakban készen áll: "van akikkel negatívan kivételeznek és én is közéjük tartozom". De ez a kibúvó jószerével csak a pozitív gondolkodás tudományában járatlan, tanulatlan embereket vezetheti tévútra. Tudjuk ugyanis, hogy kapcsolataink megváltoztatásának lehetősége minden körülmények között a hatalmunkban van. Kis idézeteink tehát az önbecsapás, és a felelősség elhárítás apró de veszélyes játszmáiról szóltak. Miért fogalmazunk így? Mert még magunkat is félrevezetjük velük és alattomos módon életünk szerves elfogadott részévé válnak. Sőt ha valaki megpróbálná leleplezni őket, azaz minket, heves ellenállásunkat váltaná ki.

Az önbecsapás és a káros önigazolások világában tett rövid körutazásunk végeztével megérkeztünk saját témánkhoz. Hogy is- hangzott a kérdés? Mire képes ez a módszer? A válasz kézenfekvő és egyszerű. Nélkülünk Semmire! De miért kell ilyen élesen kifejeznünk magunkat. Azért, hogy elejét vegyük a "pozitív gondolkodás eljárások" olyan megszemélyesítésének, mely felmentést ad nekünk, ha nem érünk el általuk a vágyainknak megfelelő eredményt. Ha feltesszük a kérdést, hogy mire képes a módszer, akkor kudarc esetén készen áll a válasz is. A módszer erre volt képes, benne van a hiba. Ez a belső monológ úgy fogalmazódik meg olyankor, mintha közben mi nem is lennénk a módszer közelében. Mintha nem mi gyakorolnánk helyesen vagy helytelenül, rendszeresen vagy rendszertelenül a szabályokat figyelembe véve vagy azokról

jóteknony mosollyal megledekezve. A módszer felelősség áttolásra alkalmas megszemeleyesítésében az az abszurd, hogy egy önfejlesztő és gyógyító eljárás zászlaja alatt stagnál vagy fejlődik vissza lelki egészségünk. Értjük ugye?

A gyermekünk bukásáért vállalt felelősség cseppet sem kellemes, de még az ajtó becsapódásában játszott figyelmetlen szerepünk felvállalása sem kerti ünnepey pillanatnyi hangulatunkra nézve. Mégis a felelősség vállalása hozzásegít bennünket ahhoz, hogy legközelebb ne juttassuk magunkat hasonló problémahalmazba. Egyszóval hozzájárul a fejlődésünkhöz.

Ha a pozitív önszugesztióval kapcsolatos gyakorlásunkba is becsempesszük a fejlődést gátló felelősség elhárítást, hogy mire képes a módszer, akkor igazán megnehezítjük saját helyzetünket. Talán nem közhely, ha azt állítom, hogy a módszer nem más, mint hét betű sorozatba, értelmes szóvá formált halmaza: M+d+s+z+e+r. Ezzel nem sokra megyünk. És ez a hét betű nem képes másra, csak arra, hogy néhány centiméternyi területen elterpeszkedjen a papírunkon. A képességet tehát másban kell keresnünk. Ebből következik az egyszerű állítás: a módszer helyettünk, nélkülünk semmire se képes.

Én tudom, hogy ön képes meggyógyítani önmagát, ezért kidolgoztam a gyógyító szó és a gyógyító képzelet eljárását, hogy az ön társa lehessen ebben a munkában. Tehát ne feledje Ön az aki képes! És értelmet ad a módszernek, tartalommal, étellel tölti be, csakúgy mint a szobrász a nyers követ.

Ha jól meg akarnak érteni, akkor elfogadják, hogy a kulcsszó a bizalom. A kulcsélmény pedig az, hogy ön mibe helyezi bele a bizalmát.

A könyvesboltok színes kirakatai előtt sokan lelkesen mondogatják: mennyi jó könyv, és mennyi kitűnő módszer, amelyekkel tökéletesen egészséges lehetek. Ez a viselkedés arra utal, hogy aki ilyen módon lelkendezik, annak a bizalma egyenlőre külső tényezőkben van. Módszerekben, színes könyvekben. Pedig a gyógyító módszerek nem mások, mint saját szervezetünk működési törvényei, a gyógyítás célja érdekében tudatosan felhasználva.

Oly sok lélektani módszer van a köztudatban, hogy elvileg mindemellett egyetlen beteg embernek sem szabadna maradnia. A valóság azonban más. Sok a beteg és sok a módszer is. A kudarc oka általában abban keresendő, hogy a kezdetben lelkes tanuló hangulati elemektől vezérelve kezd gyakorolni, és ha hangulati töltése megváltozik érzelmi tökéje kifulladás, akkor az állhatatos, szorgos gyakorlásnak befellegzett. Amikor hangulatunkon kellene uralkodnunk kulcsszavunkat, kulcsélményünket, a bizalmat kell megteremtenünk önmagunk iránt. A megdönthetetlen önbizalom átsegít minket a felhős hangulaton és a nyomott kedélyállapoton. És minden érzelmi viharon, mely esetenként elkedvetleníthet a kitartó gyakorlástól.

Amint e mondatok tartalma megvilágosodik Önben, lassan de biztosan elkezd áthelyezni a bizalmát a módszereből saját magába. A bizalom Önben van! Ha a szugesztió törvényeinek működéséről tökéletesen megbizonyosodott, nem jelent majd gondot elfogadnia, hogy az eljárás a lélek és a test egészségének megteremtésével tökéletes összhangban van. Nyilvánvalóan erről is, a módszer

helyes működéséről is fontos meggyőződnie, de a hangsúlyok áttolódtak a helyes egyensúly irányába. Ön valósítja meg a módszert, és bizalma java saját magában van. Ha ez az egyensúlyi állapot megszilárdul, Ön visszavonhatatlanul elindult az egészség útján.

Állhatatosságunk, kitartásunk, következetességünk, tűrőképességünk mind-mind saját lelkünket jellemzik. Mások vagyunk. Különbözünk egymástól. Csakúgy, mint az öntudatra ébredt önálló elképzeléstől vezérelt művészek. Egyesekből világhírű festő lesz, mások kis példányszámú lapokban publikálják grafikájukat. Tanítójuk, iskolájuk ugyanaz volt.

Mégis, a saját magukba helyezett bizalom mértéke élesen körülhatárolja mire is képesek a művészet világában.

Az iskola, a gyógyító módszer számunkra is csupán kiindulópont, iránymutató tábla. A szárnyaláshoz szükséges erő és töltés azonban bennünk van.

## 10. A GYAKORLÁS IDŐTARTAMA

A bankok szívesen adnak hitelt, ha jó a fedezet. Gyakran még reklámot is olvashatunk erről. De miért reklámoz a bank? Mert az ő számára ebben az üzletben nincs kockázat. Ha az ügyfél helyesen mérte fel pénzügyi teljesítőképességét, kamatostól visszanyeri a tőkét. Ha az ügyfél mégis elbukik, oda a gyakran többszörös fedezete. A bank tehát mindenképpen nyer, és általában mindig vannak akik elszámítják magukat.

Az elme önmagától nem működik együtt velünk az egészségünk érdekében. Meg kell rá tanítanunk. Az elménk csupán saját álláspontját igazolja, és annak megfelelő érveket, körülményeket teremt. A pozitív önszuggesztió az elme nevelése, és az erejének a meglovaglása vagy kihasználása.

Sokan megkérdezik gyógyító gyakorlások kezdete előtt, hogy tulajdonképpen meddig kell majd nekik ezt a módszert végezniük. De jól láthatjuk, hogy ez a kérdés máris súlyos beteg". A módszert nem "kell" gyakorolni. Semmilyen eredményt nem szabad elvárunk, ha minden nap gyorsan túl akarunk lenni az egész procedúrán, hogy mielőbb mással foglalkozhassunk. Aki azért gyakorol, hogy minél gyorsabban letudhassa a kötelezettségét hát el se kezdje csinálni, mert hamarosan úgymint abbahagyja. Elménk pozitív befolyásolása nem kötelezettség, hanem befektetés.

Befektetés a haszon reményében. A jó gondolatok jó gyümölcsöket érlelnek. A rendszeres gyakorlás rendszeres terméssel ajándékoz meg bennünket. Agyunk egy gondolat kapcsán máris asszociál. Ha azt mondjuk, hogy hó a hidegről és a télről társít képzeteket. Ugyanígy, ha a tavasz neve kerül szóba, a májusi orgonailat vagy a zöldbe öltöző természet képe villan a tudatunkba. A minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok formula ismétlésével azok a tettek, események, választások, személyek és ötletek jutnak eszünkbe,

melyektől jobban és jobban leszünk. Ha nem gyakorlunk, teret adunk a számunkra ellenséges gondolatok és asszociációk térhódításának.

Aki egy kicsit is képes egészsége érdekében haszonelvűen gondolkodni, az kitűnően érti mondanivalóm lényegét. Célszerű a kis mondatot életünk minden napján este és reggel húsz-húsz alkalommal megismételni. Ha a kötelezettség jelzőjét rendeljük a gyakorláshoz bizony nagyon megkeserítjük a saját dolgunkat. Úgy csak nehézkesen vergődünk. Mi azonban a lehetőségek fogalmi keretébe helyezzük módszerünket. Van lehetőségem arra, hogy minden nap minden körülmények között saját öröömért és jólétemért szentelhetek húsz percet és ismételgethetem a pozitív formulát. Így mindjárt másképpen hangzik.

Egyszer valaki így fogalmazott: most beteg vagyok. Elkezdem a szuggesztiók ismétlését. De ha életem végéig ez a feladatom, úgy érzem majd magam, mint aki szüntelenül egy sebesen száguldó vonat előtt fut és egy percre sem pihenhet. Nos Kedves Olvasóm, ha úgy tetszik, képzelje azt, hogy a vonat előtt fut, és ettől garantáltan rettenetesen fog szenvedni. De ugyanakkor képzelheti azt is, hogy ön húzza nagy sebességgel a vonatot, és abban a pillanatban nagyszerű embernek érzi majd magát.

Ha az üzletekben megdrágul a cukor, azt is mondhatjuk milyen borzasztó, megint felmentek az árak. Ugyanakkor másképpen is viszonyulhatunk: meg tudom vásárolni a cukrot; a mai napon is elég pénzem van rá, és ez elegendő ok az öröme.

Gyakoroljunk saját kedvünkért, egészségünkért és örömünkre. Neveljük elménket és akaratunkat képzelőerőnk hűséges szolgálivá, és kerüljük el, hogy hangulataink gondolatainkat magunkkal rántva egyszer felfelé, azután pedig lefelé taszítsanak minket. Az elme önmagától nem képes ennek a tudatos állandóságnak a kialakítására, csak nevelés és kondicionálás útján. A madár nem azért marad fenn a levegőben, mert madár. A mozdulatlan madár lezuhan, akárcsak egy darab kő. A madár azért marad fenn, mert szüntelenül szárnyal. A repülés a létezésének elválaszthatatlan eleme. 88 old

Tekintsük az élettől kapott képességeinket talentumnak vagy ha úgy tetszik hitelnek. Induláskor ezt kaptuk, ezzel gazdálkodhatunk. A rendszeresen ingadozó kedély, az előszivárgó negatív gondolatok, mind-mind képességeink kibontakoztatásának ellenében hatnak. Ilyen negatív háttérrel később már azt sem érhetnénk el, amire a lehetőségünk egyébként megadatott. Ezért neveljük gondolatainkat, nap mint nap! Bánjunk jól az élettől kapott hitellel! Egészségünk és boldogságunk a tőkefedezet.